**אנחנו בקיץ**

**⏴ במבט חדש לכיתה א**

**היקף יחידת הלימוד :** 3 - 4 שיעורים

**עמודים:** 180 - 196

**מטרות**

* התלמידים יתארו את הקשר שבין תופעות מזג אוויר בקיץ להתנהגות האדם בעונה זו**.**
* התלמידים יהיו מודעים לסוגי המזון שהם אוכלים.
* התלמידים יסבירו כיצד אפשר לשפר את הרגלי האכילה והשתייה שלהם.
* התלמידים יהיו מודעים לכמות המים שהם שותים ביום.
* התלמידים יתארו מה קורה למזון בחום.
* התלמידים יסבירו מהי ארוחה מזינה ויתארו דרכי אכילה מומלצות.
* התלמידים יתארו כיצד מבחינים במזון מקולקל.

**מהלך השיעור**

| **מרכיבי מעגל הלמידה** | **פעילויות** |
| --- | --- |
| **פתיחה** | * פותחים בקריאת השיר **בקיץ,** עמוד 161.

השיר מתאר סימנים שונים של קיץ: כרם שענביו מבשילים, חופש, פעילות בחוץ, חוף הים, עפיפונים ועוד. השיר מבטא את השמחה שבה מקבלים הילדים את בוא הקיץ. * עורכים דיון במליאה בעקבות קריאת השיר:
* איך יודעים שבא הקיץ?
* אילו סימנים נחפש בסביבה המבשרים על בוא הקיץ?
* אילו סימנים של קיץ מוזכרים בשיר?

יחידת לימוד זו עוסקת בשינויים במזג האוויר המשפיעים על התנהגותם של בני האדם בקיץ. במסגרת זו מתוארות דרכים שבהן בני האדם מקררים את גופם ומגנים עליו מקרינת השמש. חלק זה כולל גם עקרונות ומושגים הקשורים באורח חיים מקדם בריאות וביניהם הרגלים של תזונה נכונה, הרגלי שתיה, הרגלי התנהגות בשמש, שמירה על ניקיון המזון ועל טריותו כדי למנוע מחלות. |
| **התנסות 1** | * קוראים את קטע המידע **כיצד אנו מקררים את הגוף?** ועונים על משימת כתיבה עמודים 180 -181 .

הקטע עוסק בהיכרות עם אמצעי קירור המסייעים לבני האדם לקרר את גופם (צל, יצירת רוח, מזון, טבילה במים, הזעה) ואשר מוכרים לתלמידים מחיי היומיום. הסיפור ההיסטורי ממחיש מצד אחד את היותו של חום הקיץ אתגר עבור בני האדם מאז ומעולם, ומצד שני את תהליך ההתפתחות של מוצרים טכנולוגיים שונים (ממניפות ועד מאווררים). אפשר להפנות את תשומת לבם של התלמידים לכך שמכשירי הקירור (מאוורר, מזגן) יוצרים תנאי סביבה שונים. חשוב להדגיש שהאדם פיתח מכשירים אלה במשך השנים כדי להקל על חייו בתנאי מזג האוויר החיצוניים הקשים בחורף ובקיץ. מכשירים אלה מגבירים את יכולתו להתמודד עם תופעות טבע שונות, כמו טמפרטורות גבוהות ונמוכות. חשוב לחזור ולהדגיש שהמכנה המשותף לכל הפיתוחים הטכנולוגיים שהכרנו (מכשירי מדידה, מכשירי קירור וחימום) הוא להגביר את יכולתו של האדם ולשפר את איכות חייו. * מבצעים את המשימה **מכינים מניפה** בתבנית **חושבים ועושים טכנולוגיה**, עמוד 181.

משימה זו נועדה להמחיש עיקרון טכנולוגי ולפיו האדם מייצר מוצרים כדי לתת מענה לצרכים. במקרה זה הצורך הוא לשמור על טמפרטורת גוף קבועה והפתרון הטכנולוגי הוא מניפה.  |
| **התנסות 2** | * קוראים את קטע המידע **כיצד מתגוננים מקרינת השמש?,** עמוד 182.

משימה זו נועדה לאפשר לתלמידים להעמיק את הבנתם באשר להתמודדות של בני האדם עם אתגרי הקיץ: הגנה מפני קרינת השמש וקירור הגוף (על-ידי: מזון, שתייה, רוח, צל). * מבצעים משימת כתיבה **כיצד צריך להתנהג בים ?**עמודים 182 -183.
 |
| **התנסות 3** | * קוראים את קטע המידע **מה קורה לגוף שלנו כשחם?,** עמוד 184

קרינת החום של השמש עלולה לגרום להתייבשות של צמחים, של בעלי חיים ושל בני אדם. בשדה הבר אפשר לראות את ההתייבשות באופן ברור. מומלץ לצאת אל שדה הבר ולאפשר לתלמידים להתבונן ביובש ולבקש מהם לשער מה גרם להתייבשות. מוצע להזמין את התלמידים להתנסות במעקב אחר צמח שלא משקים אותו, וכך ללמוד על תהליך ההתייבשות. במסגרת זו חשוב להבהיר שכמו שהצמחים מתייבשים, גם יצורים חיים אחרים (בעלי חיים ובני אדם) עלולים להתייבש ללא מים. קטע המידע מתאר את תהליך ההתייבשות ואת תוצאותיו, ובכך מבסס את חשיבותה ואת נחיצותה של שתייה מרובה לשמירה על הבריאות בכל ימות השנה בכלל ובקיץ בפרט. * מבצעים את המשימה **כמה כוסות מים שתיתי היום?,** עמוד 185.

במשימה זו התלמידים מוזמנים לעקוב אחר הרגלי השתייה שלהם. מטרתה של המשימה להעלות למודעותם את ההרגלים שלהם ובכך לאפשר להם לבחון אם יש מקום לשיפור וכיצד.  |
| **המשגה** | * קוראים את קטע הסיכום על התנהגות האדם בקיץ שבעמוד 185 וממשיגים את התנהגות האדם בקיץ.
 |
| **התנסות 3** | * מבצעים משימת כתיבה **מה אוכלים ביום אחד?,** עמוד 186. משימה זו מניחה את התשתית לאימוץ התנהגות של תזונה נבונה.
* קוראים את קטע המידע **מהי ארוחה מזינה?** ועונים על השאלות **,** עמוד 187 - 188.

הקטע מספק לתלמידים מידע על אודות החשיבות שיש לאכילת ארוחה מזינה: הצורך שלנו במזון נובע מהצורך של הגוף בחומרים שונים שמסייעים לו לגדול, לפעול ולהרגיש טוב. בני אדם אוכלים סוגים שונים של מזון. בכל סוג מזון חומרים אחרים. לכן חשוב לאכול מזון (בארוחות) שמכיל את כל סוגי החומרים. מכאן שחשוב לאכול מזון מכל מיני סוגים. ארוחה מזינה היא ארוחה שמכילה את כל סוגי המזון.  |
|  | * קוראים את קטע המידע **האם חשובה הצורה שבה אוכלים?** ועונים על השאלות **,** עמוד 189.

קטע מידע הנוכחי עוסק בשאלה נוספת חשובה ביותר שעוסקת גם היא בהרגלי אכילה: חשוב לאכול בזמנים קבועים, כמויות סבירות.  |
|  | * מבצעים את המשימה **מה קורה למזון בחום?,** עמודים 190 - 191.

משימה זו עוסקת בהשפעה שיש לטמפרטורה הגבוהה שמאפיינת את הקיץ על איכות המזון. מטרתו של העיסוק בנושא זה הוא לתת את הבסיס הרציונלי להתנהגויות מומלצות לשמירה על ניקיון המזון וכך גם על בריאותנו. במשימה התלמידים מתבקשים להתבונן בשני מוצרי מזון: גבינה שמחמיצה ופרוסת לחם שיש עליה עובש. מוצע לסכם את המשימה בשאלות כגון: מה עשינו? מה ראינו? ומה עזר לנו לבחון את מה שרצינו לבדוק?  |
| **המשגה** | * קוראים את קטעי המידע **שומרים על המזון** 192 - 193.

קטע המידע (עמוד 192) מניח את התשתית הרציונלית להתנהגויות מומלצות שמטרתן שמירה על מזון. בקטע מופיע הסבר לעובדה שדווקא בקיץ המזון מתקלקל מהר. חיידקים מתרבים (מספרם גדל) כל הזמן, וככל שטמפרטורת הסביבה גבוהה (עד גובה מסוים) הם מתרבים מהר יותר. בקיץ חם יותר לכן חיידקים מתרבים במהירות והמזון מתקלקל במהירות. כיצד מזהים שהמזון התקלקל? לפי מראהו, ריחו וטעמו. אכילה של מזון מקולקל עלולה להזיק לבריאות.בקטע המידע (עמוד 193) תיאור של דרכי התנהגות מומלצות לשמירה על מזון: אחסון במקרר, שימוש בכיסוי או בעטיפה, בדיקת הטריות ותיאור דרכי התנהגות מומלצות כדי למנוע מחלות שנגרמות על ידי חיידקים: שמירה על הניקיון על ידי רחיצת המזון, רחיצת ידיים, ניקוי סביבת העבודה והכלים וסביבת האכילה.  |
| **יישום** | * עונים על שאלות עמוד 194.
* כותבים שיר/ סיפור /קומיקס על מזג האוויר באביב.
* קוראים את קטעי המידע **רגע לפני שנפרדים** וכיצד שומרים על הבריאות בחופשת הקיץ? **,** עמוד 195 .
 |
| **סיכום ורפלקציה** | * מבצעים את המשימה **האנשים** שמופיעה בתבנית **במבט חוזר**, עמודים 198 - 199.
* מה למדתי בשיעור?
* במה התחדשתי בעקבות השיעור?
* כיצד למדנו ומה אהבתי בשיעור?
 |