**אנחנו באביב**

**⏴ במבט חדש לכיתה א**

**היקף יחידת הלימוד:** 3-2 שיעורים

**עמודים :** 147 - 156

**מטרות**

* התלמידים יסבירו את הקשר שבין התארכות שעות האור באביב לבין פעילות האדם באביב.
* התלמידים יביאו דוגמאות לפעולות הנחשבות לפעילות גופנית .
* התלמידים יסבירו כיצד פעילות גופנית תורמת לבריאותם.
* התלמידים יסבירו מדוע חשוב לנוח ולישון .

**מהלך השיעור**

| **מרכיבי מעגל הלמידה** | **פעילויות** |
| --- | --- |
| **פתיחה** | * קוראים את קטע הפתיחה **אנחנו באביב**, עמוד 147 ועורכים דיון באמצעות השאלות הבאות: * למה התכוון המחבר רואים מראות צבעוניים ויפים? כיצד זה קשור לאביב? * למה התכוון המחבר "מריחים ריחות נעימים"? * למה התכוון המחבר שומעים קולות נעימים? * מדוע באביב בני האדם פעילים יותר שעות? מה הוא עושה בשעות אלה?   קטע הפתיחה מתאר את התחושות הנעימות שאנו חווים באביב (רואים, שומעים, מריחים). מוצע לבקש מהתלמידים לתאר את הרגשתם, למשל, למראה של שדה פורח ולציוצי ציפורים ועוד.  קטע הפתיחה מתייחס גם להשפעת אורך היום על פעילותם של בני האדם. באביב הימים מתחילים להתארך. באביב היום ארוך יותר מאשר בחורף, בעלי החיים ובני האדם פעילים יותר שעות.  במשך היום אנו עושים פעילויות מגוונות: לומדים, עובדים, משחקים ועוד. השאלה שמסיימת את קטע המידע "מה עוד אנו עושים ביום?" נועדה לכוון להתנהגויות נוספות המסייעות לבני האדם לשמור על בריאותם (פעילות גופנית, מנוחה, מצב רוח טוב, שינה).  יחידת לימוד זו תעסוק בהשפעה של עונת האביב על התחושות ועל התנהגות בני האדם. כמו כן, חלק זה מתמקד בחשיבות שיש לפעילות גופנית בכל עונות השנה לרווחה הפיזית והנפשית שלנו. |
| **התנסות 1** | * קוראים את קטע המידע **פעילות גופנית** שבעמוד 148 ועונים על שאלות, עמוד 149.   בקטע המידע מוצגת פעילות גופנית כדרך שמסייעת לשמור על הבריאות. הקטע מביא דוגמאות לפעילויות גופניות שמוכרות לתלמידים (קפיצה, ריצה, ריקוד, משחק בכדור, טיפוס, הליכה מהירה, התעמלות, עלייה במדרגות), ומעודד אותם לעשות פעילות גופנית דרך מתן הסבר על השפעתה (חיזוק הגוף, שיפור מצב הרוח, שמירה על הבריאות).  השאלות הנלוות לקטעהמידע נועדו להביא את התלמידים למודעות על אודות הרגלי הפעילות הגופנית. הם מתבקשים למנות את מספר השעות בשבוע שבו מבלה כל אחד ואחת מהם מול המחשב, כמה שעות הוא/היא עושה פעילות גופנית, ולרשום איזו פעילות גופנית הוא/היא עושה בכל יום. התלמידים מתבקשים גם להשוות בין הזמנים השונים ולהסיק לאיזו פעילות הם מקדישים את הזמן הארוך ביותר. התבוננות שכזו בחייהם היא שלב ראשון בדרך לשינוי (אם אכן יש לו מקום).  שימו לב: חשוב להעביר את המסר שיש לעסוק בפעילות גופנית בכל יום במהלך כל השנה (ולא רק בעונת האביב) ולאורך כל החיים. |
| **התנסות 2** | * מבצעים את המשימה **מתאמנים ומשתפרים,** עמוד 150.   במשימה זו התלמידים מתבקשים לבדוק את ההשתפרות האישית שלהם, ואין כאן כל כוונה לעודד השוואה בין התלמידים (מי עשה יותר? מי עשה הכי הרבה? וכדומה). לאחר שמסתיים המעקב אחר השיפור של הפעילות הגופנית, חשוב לחזור ולבחון אם היה שיפור או לא, לברר עם התלמידים מה סייע לשיפור? מה אפשר לעשות אם לא היה שיפור? (להתמיד), ולסכם.  רצוי לציין שכמו כל דבר, גם פעילות גופנית צריך לעשות במינון מתאים ולא להגזים.  חשוב לחזק את המסר בדבר החשיבות של פעילות גופנית לבריאות הגוף והנפש גם על ידי עשייה בפועל. אפשר לעשות זאת על ידי הקצאת כמה דקות ביום לפעילות גופנית, למשל הפסקה קצרה בין שיעורים רצופים.  בהמשך המשימה מובאת האמרה: "יגעת ומצאת - תאמין" (רבי יצחק הנפח, מחכמי התלמוד). מטרת האמירה היא לעודד את התלמידים להתמיד במאמציהם ולהצביע על כך ששיפור כרוך במאמץ ובהתמדה. |
| **המשגה** | * מצעים את המשימה **אחרי פעילות גופנית אני**... עמוד 151.   במשימה זו התלמידים מתבקשים להעלות למודעות ולדווח על התחושות (רגשיות וגופניות) שלהם בעקבות הפעילות גופנית שחוו, וכן על מחשבותיהם, על רגשותיהם ועל התנהגותם לאחריה.   * קוראים את קטע המידע **למה זקוק גוף עייף?,** עמוד 152.   קטע המידע נועדלבסס את החשיבות ואת הצורך של גוף האדם במנוחה לאחר מאמץ. המסר העובר בקטע: כדי לשמור על בריאות הגוף צריך לעשות פעילות גופנית ובאותה מידה צריך לתת לגוף זמן למנוחה.   * קוראים את קטע המידע שבתבנית **היודעים אתם ש...**, עמוד 152   פעילות גופנית מסייעת לשמירה על בריאות הגוף במובן הרחב (גוף ונפש). הרגשה טובה, שמחה ומצב רוח טוב עוזרים מאוד לשמור על הבריאות. |
| **המשגה - המשך** | * קוראים את קטע המידע **למה חשוב לישון?** בעמוד 153 ועונים על שאלות בעמוד 154.   המסר העובר בקטע המידע הוא ששנת לילה חשובה לבריאות האדם (הגוף וגם הנפש). |
| **יישום** | * עונים על משימה **מתי יש לי הרגשה טובה ?**בעמוד 155. * כותבים שיר/ סיפור /קומיקס על חשיבות הפעילות הגופנית והמנוחה באביב ובכלל.. |
| **סיכום ורפלקציה** | * הסבר/י מדוע ביצוע פעילות גופנית חשובה לבריאותנו. * הסבר/י כיצד מנוחה תורמת לבריאות. * מה למדתי בשיעור? * במה התחדשתי בעקבות השיעור. * כיצד למדנו ומה אהבנו בשיעור? |