

במבט
חזק

פֶּתַח א

מִדָּע וְטֶכְנֻלֹּגְיָה

חוברת ג
לתלמיד/ה

להיות פריאמר



מדע וטכנולוגיה לכתה א להיות בריאים

חוברת זו שיכת ל:

שם ומשפחה: _____

כתה: _____ שם בית הספר: _____

שם הישוב: _____



הסדרה במבט חדש פותחה במרכז לחינוך מדעי וטכנולוגי, אוניברסיטת תל-אביב

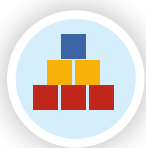
ראש המרכז לחינוך מדעי וטכנולוגי:	פרופ' רפי נחמיאס
ראש המעבדה לטכנולוגיית ידע:	פרופ' דוד מיודוסר
המרכז לחינוך מדעי וטכנולוגי:	ד"ר מירי דרסלר
מנהלת סביבות למידה מתוקשבות:	ד"ר רחל מינץ
כתיבה ופיתוח:	נגה משען, ד"ר נורית קינן, ד"ר רחל מינץ,
עורך מדעי:	פרופ' דוד מיודוסר
עורכת פדגוגית:	נגה משען
עורכת מגדר:	ד"ר אתי גלעד
עורכת לשון:	מיטל שרף
ניהול הפקה:	אמירה עמיר
עיצוב וניהול אמנותי:	ענת קמינצקי-ירקוני, נטע קמינצקי
צילומים מבוים:	מרין קויפמן

תודתנו נתונה לעין אלי דלילה, דלילה הדרכה וציוד בע"מ, על העמדת הציוד והחומרים לצורכי הצילום בחוברת לתלמיד/ה.

הוצאת רמות - אוניברסיטת תל-אביב

ת"ד 61392 תל-אביב

מפתח סימנים



בְּנִיָּה



תַּצְפִּית



נִסּוּי



פְּעִילוֹת מְתֻקְשָׁבֶת



שִׁיחַ



מִידְעוֹן



מְתַחוּ קו



הֶקִּיפוּ



צִירוּ



בְּטִיחוֹת



סִמְנוּ



כָּתְבוּ

תֵּכֵן הָעֲנִיָּיִם

פֶּרֶק רֵאשׁוֹן: לְהִיּוֹת בְּתַנוּעָה וְגַם לָנוּחַ

פֶּרֶק שֵׁנִי: לְפַעֲמִים חוֹלִים

פֶּרֶק שְׁלִישִׁי: לֶאֱכֹל בְּרִיא

פֶּרֶק רְבִיעִי: לְהִיּוֹת נָקִי



מָה זֶה לֵהִיּוֹת בְּרִיאָה?

החבורת להיות בריאים מניחה את התשתית לפיתוח תפיסת הבריאות ולרכישת התנהגויות מקדמות בריאות. פרקי החוברת עוסקים בהיבטים התנהגותיים ורגשיים החשובים לקידום בריאות הגוף: פעילות גופנית ומנוחה, תזונה, היגיינה אישית וסביבתית והתנהגות למניעת מחלות עונתיות. תפיסת הבריאות המיושמת בחוברת מתייחסת לבריאות לא רק כהיעדר חולי, אלא גם להיבטים של רווחה גופנית, רווחה נפשית (אושר, רוגע ורצון לפעול) ורווחה חברתית.

מומלץ לפתוח את הנושא בדיון בסיטואציות המאורות שבהן מוצגים מאפיינים רגשיים-נפשיים של להיות בריאים (אושר, שמחה הרגשה טובה) וגופניים (כגון, פעילויות גופניות וגם מצבי חולי).

יֵשׁ יָמִים שְׁאֲנִי מְרַגֵּשָׁה מְאֻשֶּׁרֶת.
אֲנִי רֹצֶה, אֲנִי שֹׂמְחָה, אֲנִי מְשַׁחֶקֶת,
אֲנִי גַם מְזַמֶּרֶת.
יֵשׁ לִי חֶשֶׁק לְשָׂחוֹת, לְטַפֵּס וּלְרַקֵּד.



יֵשׁ יָמִים שְׁאֲנִי מְרַגֵּשָׁה לֹא טוֹב.
בְּבֶקֶר, הָרֹאשׁ מִתְחִיל לְכָאֵב וְהַגְרוֹן גַּם.
כָּלֵם אוֹמְרִים לִי בְּקוֹל נִרְגָּשׁ:
”אֵת חוֹלָה מִמֶּשׁ.”





יש ימים שנהמד לי והכל נפלא.
אני מלא מרץ, בכלל לא עייף.
וכלם אומרים לי:
"כל הכבוד! אתה ילד בריא מאוד."



לפעמים אני מרגיש מוזר.
אין לי חם ואני לא חולה.
לא מתחשק לי לעשות שום דבר.
כלם אומרים לי בקול מדאג:
"מה קרה לך היום? האם אתה בריא?"



השיח המלווה את הפעילות
נועד לברר את תפיסת
הבריאות של הלומדים
ולערער על התפיסה שלהיות
בריא זה לא להיות חולה.
מומלץ לבקש מהתלמידים
להביא דוגמאות מחיי
היום יום שלהם להתנהגות
שתורמת לבריאות, או
להתנהגות שעלולה לפגוע
בבריאות. מומלץ להתייחס
לתשובות התלמידים, תוך
שימת דגש על היבטים
שונים של בריאות - גופניים,
רגשיים-נפשיים וחברתיים.



1. איך אתם מרגישים כשא אתם בריאים?
2. מה מתחשק לכם לעשות כשא אתם בריאים?
3. מה צריך לעשות כדי להיות בריאים?

כשאנחנו בריאים יש לנו חשק ומרץ לעשות דברים.

אַחֲרֵי שְׁנֵלְמַד – נִדַּע...

- לְהַסְבִּיר מָה זֶה לֵהִיּוֹת בְּרִיא;
- לְהַסְבִּיר כִּיצַד פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית וּמְנוּחָה תּוֹרְמוֹת לְבְּרִיאוּת;
- לְהַסְבִּיר כִּיצַד נִדְבָקִים בְּמַחְלוֹת וְכִיצַד אֲפָשָׁר לְהִמָּנַע מֵהִדְבָּקָה;
- לְהַסְבִּיר כִּיצַד מִתְנַהֲגִים כְּשָׁחוּלִים;
- לְהַסְבִּיר מִדּוּעַ חָשׁוּב לֶאֱכֹל מְזוֹן מְגֻנָּן וְלִשְׁתּוֹת מַיִם;
- לְהַסְבִּיר מָה גּוֹרֵם לְמְזוֹן לְהִתְקַלְקֵל וְכִיצַד צָרִיךְ לִשְׁמֹר עָלָיו שְׁלֹא יִתְקַלְקַל;
- לְהַסְבִּיר כִּיצַד שׁוֹמְרִים עַל נְקִיוֹן הַגּוּף, עַל הַמְזוֹן וְעַל הַסְבִּיבָה.

מִשְׁגִּים שְׁנֵלְמַד

- לֵהִיּוֹת בְּרִיא;
- פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית;
- שְׁנָה, מְנוּחָה, שְׁעוֹת פְּנָאִי;
- סוּגֵי מְזוֹן, מְזוֹן מְגֻנָּן;
- חִידָקִים, נְגִיפִים, מַחְלָה, תְּרוּפָה;
- נְקִיוֹן, לְכָלוֹה.



פְּעִלוֹת שְׁנֵדַע לַעֲשׂוֹת

- לְהַפִּיק מִידַע מַקְטְעֵי מִידַע וּמִתְמוּנוֹת;
- לַעֲרוֹךְ תַּצְפִּיּוֹת, נְסוּיִים וּמִדִּידוֹת;
- לְאַרְגֵּן מִידַע בְּטִבְלָה;
- לְהַסִּיק מִסְקָנוֹת;
- לְהַצִּיג יָדַע.



פֶּרֶק רֵאשׁוֹן: לְהִיּוֹת בְּתוֹעָה וְגַם לָנוֹחַ

מְשִׁימָה: פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית

מטרת המשימה היא להבנות משמעות ראשונית למושג **פעילות גופנית** (פעילות פיזית שהגוף עושה, כמו הליכה, ריצה, עליית מדרגות, ספורט). בהמשך תורחב המושמעות באמצעות תגובות פיזיולוגיות של הגוף כתוצאה ממאמץ גופני (כגון הזעה, עייפות ותחושת חום).

הפרק עוסק בחשיבותן של הפעילות הגופנית, של המנוחה והשינה וזמן הפנאי לקידום הבריאות ואיכות החיים.

כְּדֵי לְהִיּוֹת בְּרִיאִים צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית וְגַם לָנוֹחַ.

חֵלֶק א': מַהִי פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית?

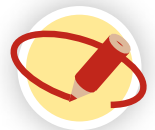
הֶקִּיפוּ בְּכָל תְּמוּנָה עוֹשִׂים פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית אוּ לֹא עוֹשִׂים פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית:



● עוֹשִׂים ● לֹא עוֹשִׂים



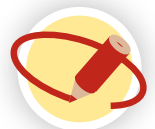
● עוֹשִׂים ● לֹא עוֹשִׂים



● עוֹשִׂים ● לֹא עוֹשִׂים



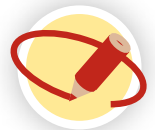
● עוֹשִׂים ● לֹא עוֹשִׂים



● עוֹשִׂים ● לֹא עוֹשִׂים



● עוֹשִׂים ● לֹא עוֹשִׂים



עוֹשִׂים פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית: קוֹפְצִים בְּדִלְגִית, עוֹלִים בְּמִדְרָגוֹת, רֹצִים לֹא עוֹשִׂים פְּעִילוֹת גּוֹפְנִית: קוֹרְאִים סֵפֶר, מִשְׁחִקִּים בְּמַחֲשֵׁב, צוֹפִים בְּטלוויזיה



פִּעִילוֹת גּוֹפִנִית מְחַזְקֶת אֶת הַגּוּף

מומלץ לתכנן עם הילדים פינת פעילות גופנית. הביאו לפינה מכשירי התעמלות קטנים כגון: חבל קפיצה, גומי לחזקת הזרועות, קפיצים, כרית וסטיבולרית לאיזון (פיתה) עליה התלמידים יכולים לעמוד ולנסות להתייצב.



אם נתמיד בפעילות גופנית, הגוף שלנו יתחזק.
איך נדע שהגוף מתחזק?
כאשר נוכל לפעל זמן רב בלי להתייף.



חשוב להיות פעילים במהלך היום.
חשוב לעשות פעילות גופנית בכל יום.

כאשר עושים פעילות גופנית,
מתעייפים ורוצים לנוח.
כאשר אנחנו נחים, הגוף נרגע
ויש לנו כוח ומרץ לפעילות הבאה.



מומלץ לתכנן עם הילדים גם פינה למנוחה ולהתרגעות. הילדים יוכלו להגיע אליה לאחר פעילות מאומצת או כדי להרגע. מומלץ להביא לפינה: כריות, שטיחונים, ספרי קריאה, מוזיקה מרגיעה (עם אוזניות) והצעות לפעילויות הפוגה.

בפרק זה למדנו

- אנחנו עושים כל מיני פעילויות גופניות במהלך היום:
- הולכים הליכה מהירה, עולים ויורדים במדרגות, רצים ועוד.
- פעילות גופנית שבה הגוף מתאמץ חשובה לבריאות.



על מנת לפתח הרגלי שינה בריאים, יש להרגיל את הילדים ללכת לישון בזמן המתאים לגילם. במצב כזה יש סיכוי שהילדים לא יצברו מחסור בשעות שינה ויקומו רעננים ומלאי מרץ לקראת אתגרי יום המחרת.

כָּבֵר סִפְרוּ לִי סִפּוּר עַל בֶּן מֶלֶךְ וְנָסִיָּה.
וְעוֹד סִפּוּר אֶחָד עַל שְׁלֵגִיָּה וְצִיד אַמִּיץ,
אִמָּא, אֲנִי לֹא יְכוּלָה לְהֵרָדֵם.
אוּלִי תִסְפְּרִי לִי עוֹד סִפּוּר אֶחָד...
קֶצֶר... אַחֲרוֹן וְדִי.

1. בְּאִיזוֹ שָׁעָה בְּלִילָה אַתֶּם הוֹלְכִים לִישוֹן?
2. מָה אַתֶּם עוֹשִׂים לִפְנֵי הַשָּׁנָה?
3. מִדּוּעַ חָשׁוּב לָלֶכֶת לִישוֹן בְּזִמְנָן?



יש לשוחח עם הילדים שמשך השינה המומלץ בגילים הוא כ-9-12 שעות ביום.



לְמָה חָשׁוּב לִישוֹן וְלָנוּחַ?

בְּזִמְנָן הַשָּׁנָה הַגּוֹף נָח וּמִתְחַזֵּק, וְלָנוּ יֵשׁ כּוֹחַ וּמָרָץ לְיוֹם פְּעִילוֹת חֵדָשׁ.
כְּדִי לְהִיטֵב בְּרִיאִים, חָשׁוּב לָנוּחַ וְלִישוֹן בְּזִמְנָן וּבְמִדָּה מְסֻפָּקֶת.

הַיּוֹדְעִים אַתֶּם ש...?

גַּם בְּעֵלֵי חַיִּים יִשְׁנִים.
דָּגִים יִשְׁנִים בְּעֵינֵינִים פְּקוּחוֹת.
צְפוּרִים, פִּילִים וְסוּסִים יִשְׁנִים בְּעִמְדָּה.
וְאִיךְ אַתֶּם יִשְׁנִים?



יִרְמְזִי יִשָּׁן

מה עושים בשעות הפנאי?

במבט 30

שעות הפנאי

משתמשים במחשב, בטבלט, בטלפון

קוראים בספר

יוצרים ובוכים

עוסקים בפעילות גופנית

משחקים עם חברים

צופים בטלוויזיה

סימתי

שעות הפנאי
הכנסו אל הפעילות המתקשבת שעות הפנאי.
קבעו כמה זמן אתם מבליים בפעילויות שונות בשעות אלו.

20



מסכים ובריאות



אנו צופים בטלוויזיה ונהנים מתכניות.
אנו לומדים בעזרת המחשב ומשחקים במחשב,
אך כאשר נמצאים מול מסכים שעות רבות מדי:

- אנחנו לא פעילים גופנית ולפעמים אוכלים יותר ממתקים וחטיפים.
- אנחנו משוחחים פחות עם מי שנמצא אתנו בחדר, ולפעמים גם קשה לנו להירדם.

כדי לשמור על הבריאות שלנו, חשוב לגנון את הפעילויות:
לשחק עם חברים, לשוחח זה עם זה, להכין יצירות וגם לשחק במחשב.

1. מדוע חשוב לעשות פעילות גופנית?
2. מדוע חשוב להגביל את זמן הבלוי מול מסכים?
3. כיצד אפשר לגנון את הפעילויות?



שעות פנאי • פעילויות בשעות פנאי

מָה אֲנַחְנוּ רוֹצִים לְדַעַת עַל מַחְלוֹת?

מְשִׁימָה: שׁוֹאֲלִים שְׁאֵלוֹת



1. מִדּוּעַ חָשׁוּב לְשׂאֵל שְׁאֵלוֹת?
2. בְּעֶזְרַת אֵילוּ מַלּוֹת שְׁאֵלָה שׁוֹאֲלִים שְׁאֵלוֹת?
3. כִּיצַד נַעֲנֶה עַל הַשְּׁאֵלוֹת?

משימה זו עוסקת במיומנויות
שאלת שאלות. הפעילות
מתמקדת במילות שאלה
בסיסיות: מה? מי? מתי? מדוע?
היכן? מהם? לפני ביצוע המשימה
מוצג לבקש מהתלמידים לשאול
שאלות שמעניינות אותם.
הקשורות במחלות עונתיות.
מומלץ לאסוף את שאלותיהם,
ולברר עמם באיזו דרך ניתן לענות
עליהן. להעשרת מגוון השאלות
חשוב לצייד את התלמידים
במילות שאלה.

1. מִתַּחַו קוּ בֵּין מַלֵּת הַשְּׁאֵלָה לְבֵּין הַמְשָׁפֵט הַמֵּתָאִים לָהּ.



מְשָׁפֵט

מַלֵּת שְׁאֵלָה

● לא כִּדְאִי לְבַקֵּר חֵבֶר חוֹלָה?

● מִרְגִּישִׁים כְּשָׁחוּלִים?

● מַחְלִיט לְתֵת תְּרוּפּוֹת?

● נִגִּיפִים?

● מִתֵּר לְבַקֵּר חֵבֶרָה חוֹלָה?

● יֵשׁ חִידָקִים?

● מָה

● מִדּוּעַ

● מִי

● הֵיכֵן

● מֵהֶם

● מָתִי

תשובות: מה מרגישים כשחולים?
מדוע לא כדאי לבקר חבר/ה
חולה? מי מחליט/ת לתת תרופות?
היכן יש חידקים? מהם נגיפים?
מתי מותר לבקר חבר/ה חולה?

2. בַּחֲרוּ מַלֵּת שְׁאֵלָה וְשֵׂאֵלוּ שְׁאֵלָה נּוֹסֶפֶת.

?



כיצד מנסחים שאלות?

קטע המידע מציג את האסטרטגיה של שאלות שאלות. חשוב לשוחח עם התלמידים על החשיבות של מילות השאלה ועל משמעותן (לדוגמה: איזה מידע אפשר להפיק באמצעות שימוש בכל אחת ממילות השאלה).



א. מתחילים תמיד במלת שאלה.

מלות שאלה הן: מה? מתי? מי? מדוע? היכן?
דגמה לשאלה: מה גורם למחלות?

ב. מוסיפים סימן שאלה (?) בסוף המשפט.

דגמה לשאלה: מי הם החידקים?

ג. אנו שואלים שאלות מעניינות ומחפשים להן תשובות.

בעזרת התשובות לשאלות אנחנו מספקים את הסקרנות, מרחיבים את הידע, נותנים הסברים לתופעות, פותרים בעיות ועוד.

דגמה:

השאלה: מה גורם למחלות?

התשובה: החידקים

מהיכן התשובה: מהספר

בעזרת מקורות מידע מגוונים: ספר, מידע ברשת, ראיונות, תמונות וסרטים ועוד.

ניתן להוסיף פעילות משחקית, שואלים שאלות בשפת הפנטומימה ומנסים לזהות את השאלה.

שירה:

ולי יש שפעת,
הרופאה אמרה לי שנדבקתי
בנגיפי שפעת.



איה:

יש לי דלקת גרון, הרופא
אמר שיש לי
חידקים בגרון.



נועם:

למה לא הגעתם היום
לבית הספר?



הַמְזוֹן שֶׁאֲנִי אוֹכְלִים

מְשִׁימָה: מָה אֶכְלָתִי בְּמִשְׁךְ יוֹם אֶחָד?



מטרת המשימה היא לעורר מודעות למזונות שהתלמידים אוכלים במהלך היום, במטרה להקנות להם הרגלי אכילה מקדמי בריאות: אכילה של ארוחות מסודרות וארוחות המכילות מזונות מסוגי מזון שונים ובכמויות מתאימות. בחלק א של המשימה התלמידים מתעדים את מה שאכלו במשך יום אחד. כדי להקל על התלמידים להיזכר במזונות שאכלו במשך יום אחד, מומלץ לבצע את המשימה הזו בבית יחד עם ההורים. סיכום המשימה (חלק ב) ייעשה בכיתה.

חֵלֶק א: מָה אֶכְלָתִי אֶתְמוּל?

צִירוּ או כְּתֹבוּ בְּתוֹךְ הָאִיּוֹר שֶׁל הַצֵּלַחַת.

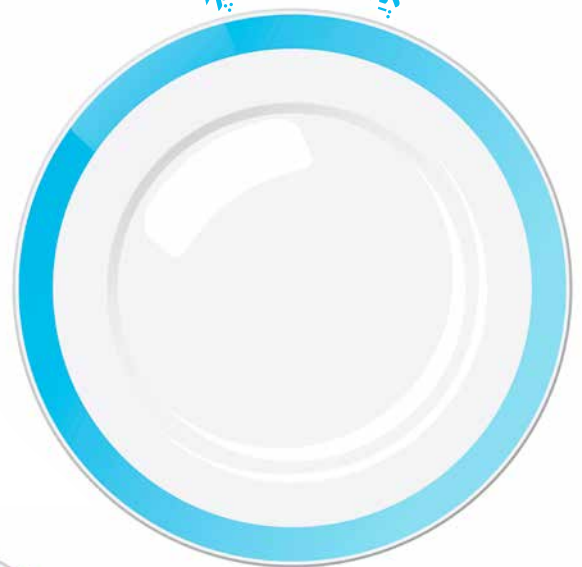
● בְּאֶרֶזְחַת הַצֵּהָרִים אֶכְלָתִי:

● בְּאֶרֶזְחַת הַבֶּקֶר אֶכְלָתִי:

אֶרֶזְחַת הַצֵּהָרִים



אֶרֶזְחַת הַבֶּקֶר



אֶרֶזְחַת הָעֶרֶב



● בְּאֶרֶזְחַת הָעֶרֶב אֶכְלָתִי:

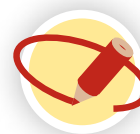
● בֵּין הָאֶרֶזְחֹת אֶכְלָתִי גַם:

כְּתֹבוּ כָּאן: _____ , _____ , _____

בחלק ב של המשימה הילדים מציינים את המזונות שאכלו במהלך היום לקבוצות המזון בעזרת איורים של מזונות בכרטיסים. בחלק ג של המשימה הם מסכמים את המידע ומסיקים האם אכלו ארוחה מגוונת.

חלק ב: אילו סוגים של מזון אכלתי?

הקיפו בכרטיסי המזונות את מה שאכלתם אתמול.
הוסיפו בעגולים הריקים מזונות נוספים שאכלתם.



התלמידים יציירו או ישלימו בכתב בתוך העיגולים הריקים מזונות שאכלו ושלא מופיעים באיורים.

כרטיסי מזונות

דגנים ומוצרי מאפה

פירות וירקות

נהוג לחלק לקבוצות את המזון שאנו אוכלים. החלוקה לקבוצות נעשית על פי המרכיבים העיקריים שבו. למשל: מאכלי בשר, דגים, ביצים וחמוס שייכים לאותה הקבוצה, משום שהם מזונות עשירים בחלבונים. מומלץ לצרור תפריט מגוון (גיוון בקבוצה ובין הקבוצות). יש להדגיש את החשיבות שבצמצום צריכת הסוכר. לציין שחשוב להפחית באכילת סוכר (מאכלים מתוקים, ממתקים ומשקאות ממותקים). שימו לב: עם הילדים אנו לא משתמשים במושג קבוצות מזון. אפשר להסתפק במונח סוגי מזון או מזונות מסוגים שונים.

מְשִׁימָה: מְכִינִים מַיִם בְּטַעֲמִים



צִיּוּר:



בטיחות: לפני ביצוע המשימה, מומלץ לבדוק רגישות של תלמידים למרכיבי המזון שבפעילות המוצעת.

- שוּטְפִים אֶת הַלִּימּוֹן וְאֶת עֵשְׂבֵי הַתְּבוּל.
- חוֹצִים אֶת הַלִּימּוֹן לְשָׁנִים, סוֹחֲטִים אֶת הַלִּימּוֹן.
- מַעְבִּירִים אֶת מִיץ הַלִּימּוֹן וְאֶת עֵשְׂבֵי הַתְּבוּל לְקַנְקַן עִם מַיִם.
- מַעְרָבְבִים וְ... שׁוֹתִים לְרוּיָה!



מטרת המשימה היא למקד את הלומדים בתנאים הדרושים לשמירה על מזון מפני קלקול. בקטע המידע **מה גורם לקלקול המזון?** התלמידים מתוודעים לחידקים שגורמים לקלקול מזון שהושאר מחוץ למקרר, ובמשימה שאחריו מעלים רעיונות כיצד ניתן לשמור על המזון מפני קלקול.

מציגים לתלמידים דוגמאות של מזון מקולקל. מסבים את תשומת לבם למראה ולריח. שימו לב לא לתת לילדים את המזונות, אלא רק להראות.

האם קרה לכם שראיתם תפוח רקוב?

האם קרה לכם שראיתם חלב חמוץ?



מה גורם לקלקול המזון?



חידקים יש בכל מקום. גם במזון יש מעט חידקים. כְּאִשֶּׁר הַחִידָקִים שֶׁבַּמִּזוֹן מֵתְרַבִּים, הַמִּזוֹן מֵתְקַלָּקֵל. הַצּוּרָה וְהַצֶּבֶעַ שֶׁל מִזוֹן מְקַלָּקֵל מְשִׁתָּנִים וְגַם הָרִיחַ וְהַטֶּעַם לֹא נִעִימִים. מִזוֹן מְקַלָּקֵל עָלּוּל לְהִזִּיק לְבְּרִיאוֹת.



1. מה גורם למזון להתקלקל?
2. איך נראה מזון מקלקל?
3. איך נשמר שהמזון לא יתקלקל?

שומרים על מזון נקי

משימה: מהם הכללים לשמירה על נקיון המזון?



המשימה הבאה יכולה לשמש כמשימת הערכה.

ציוד:

רבועים מגנטיים (אפשר משמשים), מדבקות לבנות, טושים דקים

1. קראו את קטע המידע.

שומרים על נקיון

כדי להיות בריאים, חשוב לאכול מזון נקי, בידיים נקיות ובכלים נקיים.

לכן לפני שמכינים ארוחה ולפני האכילה:

רוחצים את המזון ואת הידיים במים ובסבון.

מנקים את משטח העבודה, את הכלים ואת שלחן האכל.



במשימה זו מכינים מגנט ובו כללים לשמירה על ניקיון המזון. הכנת מגנט תאפשר לתלמידים ליישם את הידע בנושא חשיבות השמירה על ניקיון המזון, הידיים והכלים לקידום הבריאות. יש להנחות את התלמידים לדלות את הכללים מוקטע המידע ומההוראות להכנת סלט, ולכתוב אותם על מדבקה לבנה. את המדבקה מצמידים למגנט.

2. כתבו על מדבקה לבנה כללים לשמירה על נקיון המזון.

3. הדביקו את המדבקה על רבוע מגנט.

4. הצמידו את המגנט לדלת המקרר.

לא די לשמור על נקיון הגוף - חשוב לשמור גם על נקיון הסביבה. מומלץ וחשוב לצאת לסיור בסביבה הקרובה לאיתור מפגעים שיכולים להשפיע על ההרגשה הטובה ועל הבריאות (כגון: לכלוך ופסולת, עשן), וכן לאיתור פעולות של האדם שתורמות לסביבה בריאה, נקיה ומטופחת (כגון: ברזיות, הצללה, פחי אשפה, ספסלים, נטיעה של עצים וכדומה).

מה למדנו?

כדי להיות בריאים...

- חשוב לשמר על נקיון הגוף, המזון והסביבה.
- יש לשטף את הידיים במים ובסבון לפני שאוכלים וכשיוצאים מהשרותים.
- להתקלח כל יום, לסרק את השערה, לקצץ צפרניים וללבוש בגדים נקיים.
- להכין ארוחות בידיים נקיות, לנקות את כלי האכל ואת משטח העבודה.



מְשִׁימַת סְכוּם: מָה זֶה לְהִיּוֹת בְּרִיא?

תת פרק זה מסכם את נושא בריאות והוא נועד להביא לידי הבנה שלהיות בריא אינו רק מצב של היעדר מחלה, אלא מצב שבו גם מרגישים מלאי מרץ ושמחה. כדי שנישאר בריאים, עלינו לאכול ולשתות נכון, לעסוק בפעילות גופנית אך גם לנוח, וכשחולים יש לאמץ התנהגויות שמקדמות החלמה. משימה זו יכולה לשמש כמשימת הערכה.

כתבו בכל אחד מהספורים הקצרים מה אתם מציעים לילדים לעשות כדי להיות בריאים.



אדם, בוא נרד
ברגל במדרגות.

למה להתאמץ?
לרדת במעלית
הרבה יותר קל.



מה אתם מציעים לאדם לעשות?

מדוע?



עומר, עזב כבר את
המחשב. בוא לגן
השעשועים.



מה אתם מציעים לעומר לעשות?

מדוע?



נועם, כבר
מאחר, לך לישון.



מה אתם מציעים לנועם לעשות?

מדוע?



לא מתחשק לי,
אני רוצה ממתק.

ליאור, בואי לאכל.



מה אתם מציעים לליאור לעשות?

מדוע?

אִיָּה, הַשָּׂאֲרִי בַּבַּיִת, קָחִי אֶת
הַתְּרוּפָה וְתִשְׁתִּי הַרְבֵּה מַיִם.

אֲנִי רוֹצָה לָלֶכֶת לְבֵית הַסֵּפֶר.



מָה אַתֶּם מַצִּיעִים לְאִיָּה לַעֲשׂוֹת?

מֵדוּעַ?

אִיָּה, שְׂטָפִי אֶת הַיָּדִים בְּמַיִם
וּבִסְבּוֹן וּבּוֹאִי לַעֲזֹר לִי לְהַכִּין סָלַט.

לֹא צָרִיךְ, הַיָּדִים
שָׁלִי נְקִיּוֹת.



מָה אַתֶּם מַצִּיעִים לְאִיָּה לַעֲשׂוֹת?

מֵדוּעַ?



במבט
ח30

במבט חדש היא סדרת לימוד במדע וטכנולוגיה לבית הספר היסודי שפותחה במרכז לחינוך מדעי וטכנולוגי, אוניברסיטת תל-אביב. מטרת הסדרה היא להקנות אוריינות מדעית וטכנולוגית הדרושה לאזרחי המאה ה-21. הסדרה מותאמת לתכנית הלימודים **לימודי מדע וטכנולוגיה לבית הספר היסודי** של משרד החינוך.

בסדרה שש יחידות לימוד – אחת לכל כיתה (מכיתה א ועד כיתה ו) שתורמות יחד להבנייה של תשתית מושגית מעמיקה במדע וטכנולוגיה. יחידות הלימוד כוללות מגוון פעילויות המזמנות פיתוח מיומנויות חשיבה, יצירה ובנייה (ברוח המייקרי), חקר ופתרון בעיות בצד הקניית ערכים והתנהגויות נכונות.

יחידת הלימוד לכיתה א' מורכבת **משלוש חוברות**: חשים סביבה, במעגל עונות השנה **ולהיות בריאים**. החוברת להיות בריאים עוסקת בהתנהגויות בסיסיות הדרושות לקידום הבריאות ואיכות החיים.

שלוש החוברות מרחיבות את סביבת הלמידה אל סביבות חוץ כיתתיות ואל הסביבה הדיגיטלית. בחוברות רוח חדשנית בהוראת מדע וטכנולוגיה לשכבת הגיל הצעירה של בית הספר היסודי. החוברות קיימות גם בגרסה דיגיטלית ובהן שפע של קישורים לפעילויות חווייתיות ומעניינות ברשת. את הסדרה מלווה האתר **במבט חדש** ובו חומרי עזר רבים למורים (רקע מדעי, ארגון סביבת הלמידה, רשימות ציוד ועוד). באתר נמצאות גם פעילויות מתוקשבות לתלמידים.

חוברות נוספות בסדרה:



RAMOT
רמת

הוצאת רמות – אוניברסיטת תל-אביב