**מה זה להיות בריא**

**⏴ במבט חדש לכיתה א**

**היקף יחידת הלימוד:** שיעור אחד

**עמודים:** 6 - 8

# מטרות

* התלמידים יתארו מה זה להיות בריא.
* התלמידים יביאו דוגמאות להתנהגויות המאפיינות אותנו כשאנו בריאים.
* התלמידים יציינו שכאשר אנו בריאים, יש לנו חשק ומרץ לעשות דברים.

# היערכות לשיעור

* מומלץ לקרוא את **ההבהרות המתודיות** המתייחסות לנושאי הלימוד במדריך למורה, עמוד 82.
* מומלץ לקרוא בקישור [הבא](https://mabat.tau.ac.il/wp-content/uploads/2019/05/%D7%9B%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%AA-%D7%90-%D7%A8%D7%A7%D7%A2-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90%D7%95%D7%AA-%D7%9E%D7%95%D7%A0%D7%92%D7%A9.pdf) את הרקע התיאורטי המדעי **לחינוך לבריאות**.

שימו לב! הרקע התיאורטי מדעי שמופיע באתר **במבט חדש** נועד לסייע לביסוס ולהעמקת הידע המדעי והטכנולוגי של המורים בלבד.

**מהלך השיעור - ראו בעמודים הבאים.**

# מהלך השיעור: מה זה להיות בריא

| **מרכיבי מעגל הלמידה** | **פעילויות** |
| --- | --- |
| פתיחה | **מה זה להיות בריא?**מומלץ לפתוח את השיעור בחשיפת התפיסות ביחס לשאלה:* מה זה להיות בריא?
* איך אתם מרגישים כשאתם בריאים?

אחת התפיסות הרווחות היא שלהיות בריא הוא ההפך מלהיות חולה. התפיסה העכשווית מגדירה בריאות כמכלול היבטים פיזיים רגשיים וחברתיים ומתייחסת לתחושה של איכות חיים של הפרט ולא רק להעדר מחלה. חשוב לא להיות שיפוטיים ביחס לתפיסותיהם ולקבל כל תפיסה כשלב בתהליך שינוי התפיסות.החוברת **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. |
| התנסות  | קוראים את קטע הפתיחה שבעמודים 6 - 7, מעיינים בסיטואציות המאוירות שבהן מוצגים מאפיינים רגשיים - נפשיים של להיות בריאים (אושר, שמחה, הרגשה טובה) וגופניים (כגון, פעילויות גופניות וגם מצבי חולי).מבקשים לתאר במלים את הסיטואציות. שואלים\ף האם גם אתם חווים סיטואציות כאלה? איך אתם מרגישים? עורכים דיון, שואלים שנית* + מה זה להיות בריא?

על פי קטעי הפתיחה והסיטואציות המאוירות? הדיון המתקיים בעזרת השאלות שבשיח שבעמוד 7 נועד לערער על תפיסות קיימות ולפתח מודעות על אודות מטרות הלמידה בחוברת. המצבים המוצגים הן מארגן מוקדם לנושאים שיטופלו בפרקים הבאים, בדגש על היבטים שונים של בריאות: חשיבות התנועה והמנוחה, התנהגות בעת מחלה, חשיבות תזונה מגוונת ומאוזנת, שמירה על גוף נקי ועל סביבה נקייה. המשימה מחברת את התלמידים למצבים שמציגים תחושות והתנהגויות מחיי היומיום שבהם הם מרגישים חשק, מרץ ורצון לתפקד בסביבה, ומביאה אותם למודעות שתחושות והתנהגויות מעין אלה משמעותן היא שאנו בריאים. |
| המשגה | מסכמים: השלימו את המשפט: כשאני בריא אני-קוראים את המשפט במסגרת הכחולה שבעמוד 7.  |
| יישום | משלימים:* מה אני הכי אוהב לעשות כשאני בריא?
* איך אני מתנהג כשאני חולה?
 |
| סיכום ורפלקציה | מה זה להיות בריאים?על מה נלמד בחוברת **להיות בריאים?**ניתן לקרוא עם הילדים את הנושאים עליהם נלמד בחוברת בתבנית **אחרי שנלמד – נדע**, עמוד 8.מדפדפים בחוברת ומתוודעים לנושאים אותם נלמד. |