**⏴ במבט חדש לכיתה א**

**מים לבריאות**

**היקף יחידת הלימוד:** שיעור

**עמודים:** 42 - 44

# מטרות

* התלמידים יסבירו שכדי להיות בריאים חשוב לשתות מים במידה מספקת.
* התלמידים יציינו שבימים חמים ולאחר פעילות גופנית צריך לשתות יותר מים.
* התלמידים יבחנו את כמויות המים שהם שותים ביממה ויסיקו מסקנות לגבי הרגלי השתייה שלהם.

# היערכות לשיעור

* להכין כרטיסי מילים: **מים, מיץ טבעי, משקה קל, סוכר**
* מומלץ לקרוא את **ההבהרות המתודיות** המתייחסות לנושאי הלימוד במדריך למורה, עמוד 88.
* 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%90%D7%91%D7%95%D7%AA-%D7%94%D7%9E%D7%96%D7%95%D7%9F-%D7%9E%D7%95%D7%A0%D7%92%D7%A9.pdf) את הרקע התיאורטי המדעי על מים ועל הרגלי שתיה בריאים.

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: מים לבריאות

| **מרכיבי מעגל הלמידה** | **פעילויות** |
| --- | --- |
| פתיחה | יחידת לימוד זו נועדה להעלות למודעות את הרגלי צריכת המים היומית של התלמידים. ילדים בגילאי 6- 8 אמורים לספק לגופם לפחות 5 כוסות מים. בימים חמים ולאחר פעילות גופנית מאומצת יש להגדיל את כמות המים.עורכים דיון, שואלים:* כמה מים אתם שותים ביום?
* מדוע חשוב לשתות מספיק מים?
* מה יקרה אם לא נשתה מספיק מים?
* איך יודעים ששתינו מספיק מים?

הפתיחה נועדה ליצור גירוי ללמידה ולהערכת הידע המוקדם שלהם בנושא חשיבות המים לקידום הבריאות וכמות המים הנדרשת לשמירה על בריאותנו. |
| התנסות  | קוראים את קטע המידע **לשתות מים- זה בריא,** עמוד 42.עונים על חלק א: **חשוב לשתות מים,** משימה **לשתות מים לבריאות**, עמוד 42.בחלק זה של המשימה הילדים עונים על שאלות בעזרת המידע שהפיקו מתוך קטע המידע **לשתות מים- זה בריא**, עמוד 42. * מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (מנויים), לספר הדיגיטלי, עמוד 42 ולענות על

הפעילות **חשוב לשתות מים**. פעילות זו היא הגרסה הדיגיטלית של הפעילות בספר בגרסת נייר. |
| המשגה | עונים על חלק ב: **כמה מים שתיתי היום?,** עמוד 43. במשימה זו התלמידים מוזמנים לעקוב אחר הרגלי השתייה שלהם באמצעות שאלון . הם מתבקשים לבדוק כמה מים הם שותים במהלך יום אחד. מטרת המשימה להעלות למודעותם את הרגלי השתייה שלהם ובכך לאפשר להם לבחון אם יש מקום לשיפור ובאיזה אופן.* מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (מנויים), לספר הדיגיטלי, עמוד 43 ולענות על

שאלון **סקר: כמה מים שתיתי היום?**. פעילות זו היא הגרסה הדיגיטלית של הפעילות בספר בגרסת נייר. בסקר התלמידים מתעדים כמה מים שותים ביום אחד. תוצאות הסקר מאפשרות להשוות בין התלמידים ולהסיק מסקנות לגבי הרגלי השתייה של התלמידים קוראים את המידע שבתבנית **היודעים אתם ש מיץ טבעי**, עמוד 43. קטע המידע נועד לעודד שתיית מים ולא מיצים שכן המיצים מכילים סוכר ולעיתים גם חומרים משמרים. |
| יישום | עונים על המשימה **מכינים מים בטעמים,** עמוד 44.המשימה נועדה לעודד ילדים לשתות מים. הפעילות חווייתית ומעוררת מוטיבציה להרבות בשתייה של מים. * מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb) (מנויים) למשימה **האם שתיתם כבר מים**

**היום?** המשימה עוסקת בחשיבות השתייה בקיץ, מביאה למודעות אודות כמות המים שהם שותים ולשינוי הרגלים. |
| סיכוםורפלקציה | תולים על הלוח את כרטיסי המילים **מים, מיץ טבעי, משקה קל** כל תלמיד בוחר מילה אחת ומסביר מה הוא מעדיף לשתות (מים, מיץ טבעי או משקה קל) ומדוע. אפשר לשלב כאן כלי דיגיטלי כמו ענן מלים המראה איזו מלה היא הרווחת ביותר בקרב התלמידים. מה למדתי חדש שלא ידעתי לפני השיעור?איזה מידע הפתיע אותי? |