**שינה ומנוחה**

**⏴ במבט חדש לכיתה א**

**היקף יחידת הלימוד:** שיעור אחד

**עמודים:** 17 - 18

# מטרות

* התלמידים יאספו מידע באמצעות שאלון על הרגלי השינה והמנוחה שלהם ויסיקו מסקנות.
* התלמידים יסבירו שהמנוחה והשינה בזמן ובמידה מספקת חשובים לקידום הבריאות.

# היערכות לשיעור

* להכין כרטיסי מילים: **שנה, מנוחה, עייפים, ערניים**
* מומלץ לקרוא את **ההבהרות המתודיות** המתייחסות לנושאי הלימוד במדריך למורה, עמוד 84.

**מהלך השיעור - ראו בעמודים הבאים.**

# מהלך השיעור: שינה ומנוחה

| **מרכיבי מעגל הלמידה** | **פעילויות** |
| --- | --- |
| פתיחה | יחידת לימוד זו תעסוק המשימה בחשיבות שנת הלילה ותרומתה לבריאות האדם (הגוף וגם הנפש).  **מתי אני הולך לישון בלילה?**  קוראים את קטע הקריאה הקצר שבעמוד 17.  פותחים את הנושא בשאלה:   * מתי אתם הולכים לישון בלילה?   תשובות הילדים יעוררו דיון על שעת שינה מומלצת בגיל הזה ועל חשיבות השינה בזמן.  את הדיון ממשיכים בעזרת השאלות שבשיח שבעמוד 17. |
| התנסות | מבצעים את המשימה **שינה ומנוחה?**, עמוד 18.  במשימה זו הילדים אוספים מידע על הרגלי השינה שלהם ומעריכים אותם במטרה ליצור שינוי. |
| המשגה | קוראים את קטע המידע **מדוע חשוב לישון** **ולנוח?** שבעמוד 17.  קוראים את המידע שבתבנית **היודעים אתם ש** על הרגלי השינה של בעלי החיים שבעמוד 17.  **חשוב לשים לב!** שכמו בכל דבר, גם בנוגע לשינה יש כאלה הזקוקים ליותר וכאלה הזקוקים לפחות שעות שינה ביום. |
| יישום | מחברים ששמות תואר למילים החדשות שלמדנו: **שינה, מנוחה, עייפים, ערניים**  לדוגמה: שינה **טובה**, מנוחה **רבה** |
| סיכוםורפלקציה | כיצד שינה בזמן ובמידה מספקת מקדמים את הבריאות שלי?  חמישה דברים שאני ממליץ לעשות לפני השינה. |