**שעות פנאי**

**⏴ במבט חדש לכיתה א**

**היקף יחידת הלימוד:** שיעור אחד

**עמודים:** 19 - 22

# מטרות

* התלמידים יציינו מהן שעות פנאי.
* התלמידים יאספו מידע באמצעות שאלון על שעות הפנאי שלהם ויסיקו מסקנות.
* התלמידים יסבירו מדוע חשוב להגביל את זמן הבילוי מול מסכים.

# היערכות לשיעור

* להכין כרטיסי מילים: **שעות פנאי, פעילות בשעות פנאי**
* מומלץ לקרוא את **ההבהרות המתודיות** המתייחסות לנושאי הלימוד במדריך למורה, עמוד 84.

**מהלך השיעור - ראו בעמודים הבאים.**

# מהלך השיעור: שעות פנאי

| **מרכיבי מעגל הלמידה** | **פעילויות** |
| --- | --- |
| פתיחה | ביחידת לימוד זו יענו התלמידים על שאלון במטרה לבדוק כיצד הם מבלים בשעות הפנאי ובחשיבות צמצום זמן צפיה במסכים.  **מהן שעות פנאי?**  בפתיחת הנושא מומלץ לקיים דיון בעזרת השאלות:   * מהי שעת פנאי? * מה עושים בשעות פנאי? * מדוע חשוב שיהיה לנו זמן פנאי?   תשובות הילדים יחשפו את מה שנחשב בעיניהם כשעת פנאי, מה עושים בשעות האלה ומהי חשיבותן.  מבצעים חלק א של המשימה שעות פנאי שבעמוד 19. |
| התנסות | **מה אני עושה בשעות הפנאי?**  מבצעים חלק ב של המשימה **שעות פנאי** (השאלון),עמוד 20**.**  השאלון נועד לחשוף את ההתנהגויות של התלמידים בשעות הפנאי. קיימת סבירות גבוהה שהמסקנות שיעלו בעקבות סיכום השאלון יהיו שהילדים מבלים זמן רב מול מסכים. מומלץ לקיים עם התלמידים דיון על חשיבות אימוץ אורח חיים בריא לבילוי בשעות הפנאי (פעילויות שיש בהן תנועה, הפחתת זמן הישיבה מול המסכים, אכילת חטיפי ירקות במקום חטיפים מעובדים ועוד). |
| המשגה | קוראים את קטע המידע **מסכים ובריאות** שבעמוד 21.  מקיימים דיון על תוכן קטע המידע בעזרת השאלות שבשיח, עמוד 21.  קטע המידע מסכים ובריאות מעלה לדיון את ההשלכות הבריאותיות המזיקות שעלולות להתעורר בעקבות ישיבה ממושכת מול מסכים על הבריאות. ממחקרים עולה כי ישיבה ממושכת מול המסך מפחיתה פעילות גופנית, והצפייה מלווה לעיתים באכילה של מזון משמין ולא בריא. העיסוק במסכים מפחית את שעות השינה ועלול לגרום לקושי בהירדמות. לעיתים המסכים מגבירים עוררות וריגוש של הגוף, דבר שיכול לגרום גם כן לקשיים בהירדמות. |
| יישום | תולים את כרטיסי המילים שלמדנו על הלוח: **שעות פנאי, פעילויות בשעות פנאי.**  כל תלמיד כותב איזה שינוי הוא עשה בשעות הפנאי שלו.   * מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים) לספר הדיגיטלי, עמוד 20 לפעילות **שעות**   **פנאי**. בפעילות זו התלמידים עונים על שאלון. הפעילות היא גרסה דיגיטלית של הפעילות באותו העמוד בספר בגרסת נייר.   * מומלץ להיכנס לאתר[**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)(מנויים) למשימה **יותר פעילות גופנית- פחות**   **מסכים.** המשימה עוסקת בחשיבות שיש לשילוב פעילות גופנית כשיושבים מול מסכים. התלמידים מופעלים באמצעות של דוגמאות אחדות של תנועה כמו בעלי חיים. |
| סיכוםורפלקציה | מה אני מעדיף לעשות בשעות הפנאי שלי?  מסכמים את הפרק בעזרת המשפטים שבתבנית מה למדנו, עמוד 22. |