**כיתה א**

**נושא: אורח חיים בריא**

**הבהרות**:

* המסמך תוכנן בזיקה למסמכי המדיניות הבאים של משרד החינוך: תכנית הלימודים של כיתה א (נושאים במיקוד הלמידה) ותפיסת הלמידה המתחדשת (אוריינות מדעית).
* תכנון לימודים היברידי במסמך זה מתייחס לשילוב הלמידה של ספרי הלימוד (נייר) עם ספרים דיגיטליים ויחידת תוכן דיגיטלית שמרחב הלמידה המקוון ([**במבט מקוון**](https://mabatmekuvan.ramot.org/ramot-heb)). שתי הסביבות תומכות זו בזו ומעצימות זו את זו.
* מסמך זה מתייחס לנושא **אורח חיים בריא** שמופיע בטבלת המיקוד. נושא זה מטופל בתוכנית **"במבט חדש"** בחוברת **"להיות בריאים".**
* העמודה הצהובה מתייחסת לפעילויות המומלצות להשגתן ציוני הדרך. מפתח הצבעים של הנושאים במיקוד הלמידה (בסיס והעמקה) נמצא בהלימה למפתח שבטבלת מיקוד הלמידה.
* שתי העמודות הירקרקות מתייחסות להבניה בהוראה מפורשת של מיומנויות ולהפעלת המיומנויות. מפתח הצבעים של המיומנויות דומה למפתח שנמצא בפרק **האוריינות המדעית** שבמסמך תוכנית הלימודים (שימו לב למיומנויות שיש להבנות בהוראה מפורשת ולמיומנויות שיש להפעיל).
* בכיתה א, נדרשים להבנות שלוש מיומנויות בהוראה מפורשת. במסמכי תכנון הלימודים של כל נושאי הלימוד של כיתה א תהייה התייחסות למיומנויות הרלוונטיות. בהוראה מפורשת הכוונה שיש ללמד את המיומנות (מטרה והליכים) ולהביא את התלמידים למודעות.

אנו מאחלים לכם הצלחה רבה

חפשו אותנו בפייס בוק, בקבוצות הוואטסאפ או באמצעות אתר במבט חדש (צור קשר)

**טבלת תכנון הלימודים**

| **נושאים במיקוד למידה** | **ציוני דרך**  (מתוך תוכנית הלימודים) | **פעילויות להשגת ציוני הדרך**  (חוברת להיות בריאים) | **הבניה** והפעלה **של מיומנויות**  **(אוריינות מדעית)**  (מתוך תוכנית הלימודים) | **פעילויות להבניית והפעלת מיומנויות** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **פתיחה:**  ספר הלימוד, שיר ושיח:   * **מה זה להיות בריא,** עמודים: 7-6   באתר במבט חדש, מערכי שיעור:  [מה זה להיות בריאים?](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F00-%25D7%259C%25D7%2594%25D7%2599%25D7%2595%25D7%25AA-%25D7%2591%25D7%25A8%25D7%2599%25D7%2590%25D7%2599%25D7%259D-%25D7%25A4%25D7%25AA%25D7%2599%25D7%2597%25D7%2594.docx&wdOrigin=BROWSELINK) | **להבחין בין תיאור עובדתי של תופעה (חקר מדעי), לבין פרשנות ותיאור רגשות הקשורים לתופעה** | ספר הלימוד, שיר ושיח:   * **מה זה להיות בריא,** עמודים   7-6  ציון תופעה (להיות בריא) באמצעות תיאור התנהגויות (רצה, קופצת), עובדות (כאב ראש וגרון) או רגשות (מרגיש מוזר) שאמורות  להעיד על קיומה. |
| **אורח חיים בריא**  גורמים המשפיעים על הבריאות  התנהגויות מקדמות אורח חיים בריא | **אורח חיים בריא**   * **גורמים המשפיעים על הבריאות**    + פעילות גופנית ומנוחה * **התנהגויות מקדמות אורח חיים בריא**    + פעילות גופנית ומנוחה * **התנהגויות מקדמות אורח חיים בריא**    + **שמירה על איברי החוש**   + חשיפה למסכים | **פרק ראשון: להיות בתנועה וגם לנוח**  באתר במבט חדש, מערכי שיעור:  [להיות בתנועה וגם לנוח](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F01-%25D7%25A4%25D7%25A2%25D7%2599%25D7%259C%25D7%2595%25D7%25AA-%25D7%2592%25D7%2595%25D7%25A4%25D7%25A0%25D7%2599%25D7%25AA.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  [שינה ומנוחה](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F%25D7%25A9%25D7%2599%25D7%25A0%25D7%2594-%25D7%2595%25D7%259E%25D7%25A0%25D7%2595%25D7%2597%25D7%2594-02.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  [שעות פנאי](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F%25D7%25A9%25D7%25A2%25D7%2595%25D7%25AA-%25D7%25A4%25D7%25A0%25D7%2590%25D7%2599-03-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  באתר במבט מקוון, בספר הדיגיטלי, משימות:   * **עושים או לא עושים פעילות גופנית?,** עמוד 9 * **איזו פעילות גופנית אתם אוהבים לעשות? (**לוח שיתופי),   עמוד 10   * **סקר פעילות גופנית,** עמוד 10 * **מה עושים בשעות הפנאי?,** עמוד 20   באתר במבט מקוון, יחידת תוכן (גוף האדם ובריאותו), משימות:   * **יותר פעילות גופנית, פחות מסכים**   המשימה עוסקת בחשיבות שיש לשילוב פעילותגופנית כשיושבים מול מסכים.   * **גוף פעיל זה תמיד בריא**   המשימה עוסקת בחשיבות שיש לפעילות גופנית סדירה ולמנוחה לחיזוק הגוף, לגדילה ולהתפתחות ולהרגשה טובה | למדוד באמצעי מדידה מגוונים ולתעד את התוצאות  לתעד מידע (תצפיות, מחשבות ורעיונות) באמצעות טקסטים חזותיים וטקסטים מילוליים | בחוברת הלימוד, משימה:   * **האם פעילות גופנית מחזקת את הגוף?,** עמודים: 16-14   התלמידים מודדים בעזרת שעון עצר את מספר הפעמים שעלו וירדו ממדרגה במשך דקה במשך שישה ימים ומסיקים מסקנות.  בחוברת הלימוד, משימה:   * **ציירו או כתבו הפעילות הגופנית שלי.** עמוד 22   התלמידים מתעדים את הפעילות הגופנית שהם אוהבים לבצע בטקסט חזותי(ציור) או בטקסט מילולי (כתיבה) |
| **אורח חיים בריא**  גורמים המשפיעים על הבריאות  התנהגויות מקדמות אורח חיים בריא  מניעה וטיפול במחלות | **אורח חיים בריא**   * **גורמים המשפיעים על הבריאות**    + חיידקים כגורמי מחלות * **התנהגויות מקדמות אורח חיים בריא** * **מניעה וטיפול במחלות**   + חיסונים   מניעת הדבקה | **פרק שני: לפעמים חולים**  באתר במבט חדש, מערכי שיעור:  [מה אנו רוצים לדעת על מחלות?](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F01-%25D7%259E%25D7%2594-%25D7%2590%25D7%25A0%25D7%2597%25D7%25A0%25D7%2595-%25D7%25A8%25D7%2595%25D7%25A6%25D7%2599%25D7%259D-%25D7%259C%25D7%2593%25D7%25A2%25D7%25AA-%25D7%25A2%25D7%259C-%25D7%259E%25D7%2597%25D7%259C%25D7%2595%25D7%25AA-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  [גורמי מחלות](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F03-%25D7%25A0%25D7%2593%25D7%2591%25D7%25A7%25D7%2599%25D7%259D-%25D7%2591%25D7%259E%25D7%2597%25D7%259C%25D7%2595%25D7%25AA-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  [נדבקים במחלות](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F03-%25D7%25A0%25D7%2593%25D7%2591%25D7%25A7%25D7%2599%25D7%259D-%25D7%2591%25D7%259E%25D7%2597%25D7%259C%25D7%2595%25D7%25AA-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  באתר במבט מקוון, בספר הדיגיטלי, משימות:   * **שואלים שאלות,** עמוד 24 * **כיצד נמנע מהדבקה,** עמוד 29 * **התנהגות בזמן מחלה?** (סקר),עמוד 30 * **וירוס הקורונה,** עמוד 30 | **להעלות שאלות על תופעה ולמיין אותן על פי תבחינים** | בחוברת הלימוד, משימה:   * **שואלים שאלות,** עמודים: 26-25   התלמידים לומדים לשאול שאלות על מחלות. הוראה מפורשת של מיומנות שאילת שאלות. |
| **אורח חיים בריא**  גורמים המשפיעים על הבריאות  התנהגויות מקדמות אורח חיים בריא | **אורח חיים בריא**   * **גורמים המשפיעים על הבריאות**    + איכות המזון (מגוון, טרי), כמות המזון וכמות המים הנצרכות * **התנהגויות מקדמות אורח חיים בריא**    + **תזונה**:   + אכילה של תפריט מגוון ומאוזן   + שמירה על מזון: רחיצת פירות וירקות כהגנה מפני חיידקים וחומרים מזיקים, קירור מזון, עטיפת מזון,   + שתייה מספקת | **פרק שלישי: לאכול בריא**  באתר במבט חדש, מערכי שיעור:  [לאכול בריא](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F01-%25D7%259C%25D7%2590%25D7%259B%25D7%2595%25D7%259C-%25D7%2591%25D7%25A8%25D7%2599%25D7%2590-%25D7%25A4%25D7%25AA%25D7%2599%25D7%2597%25D7%2594-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  [צריך לאכול](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F02-%25D7%25A6%25D7%25A8%25D7%2599%25D7%259A-%25D7%259C%25D7%2590%25D7%259B%25D7%2595%25D7%259C-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  [המזון שאנו אוכלים](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F%25D7%2594%25D7%259E%25D7%2596%25D7%2595%25D7%259F-%25D7%25A9%25D7%2590%25D7%25A0%25D7%2595-%25D7%2590%25D7%2595%25D7%259B%25D7%259C%25D7%2599%25D7%259D-03-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  [מים לבריאות](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F%25D7%259E%25D7%2599%25D7%259D-%25D7%259C%25D7%2591%25D7%25A8%25D7%2599%25D7%2590%25D7%2595%25D7%25AA-04-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  [שומרים על המזון](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F%25D7%25A9%25D7%2595%25D7%259E%25D7%25A8%25D7%2599%25D7%259D-%25D7%25A2%25D7%259C-%25D7%2594%25D7%259E%25D7%2596%25D7%2595%25D7%259F-05-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  באתר במבט מקוון, בספר הדיגיטלי, משימות:  ממיינים סוגי מזון, עמוד 38  הפסקת אוכל, עמוד 39  חשוב לשתות מים, עמוד 42  כמה מים שתיתי היום? (סקר), עמוד 43  באתר במבט מקוון, יחידת תוכן (גוף האדם ובריאותו), משימות:   * **למה מסמנים אריזות מזון?**   במשימה התלמידים לומדים להבחין בין מזונות מקדמי בריאות עם תווית סימון ירוקה של משרד הבריאות לבין מזונות עתירי שומן, סוכר ומלח עם תווית סימון אדומה**.**   * **האם שתיתם מים היום?**   המשימה עוסקת בחשיבות השתייה בקיץ, מביאה למודעות אודות כמות המים שהם שותים ולשינוי הרגלים.   * **רשימת הקניות של אבא טל**   המשימה עוסקת בצרכנות נבונה של מזון, בחשיבות התכנון מראש וכן בסל קניות שמכיל את כל קבוצות המזון. | לבסס טענה פשוטה על ראיות  לבסס טענה פשוטה על ראיות | בספר הלימוד, משימה:   * **אוכלים וגדלים,** עמודים: 34-33   במשימה זו התלמידים מציגים ראיות לביסוס **טענה**: הודות למזון אנו גדלים.  **ראיות תומכות טענה**: שינויים במראה כפי שרואים בתמונות שצולמו בגילאים שונים, שינויים בגוגל כף היד, שינויים בגובה, שינויים בגוף.  בספר הלימוד, משימה: **מה אכלתי במשך יום אחד?,** עמודים: 39-36  בחלק א של המשימה התלמידים מתעדים את מה שאכלו במשך יום אחד.  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.  **טענה**: האם אכלתי ארוחה מגוונת?  **ראיות תומכות טענה**: מיון המזונות שאכלתי במהלך יממה לקבוצות המזון |
| **אורח חיים בריא**  גורמים המשפיעים על הבריאות  התנהגויות מקדמות אורח חיים בריא | **אורח חיים בריא**   * **גורמים המשפיעים על הבריאות**    + תנאי סביבה (רעש, ניקיון, קרינת שמש, טמפרטורה) * **התנהגויות מקדמות אורח חיים בריא**    + ניקיון הגוף כגון: רחיצת ידיים, נטילת ציפורניים | **פרק רביעי: להיות נקי**  באתר במבט חדש, מערכי שיעור:  [נקי או מלוכלך](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F%25D7%25A0%25D7%25A7%25D7%2599-%25D7%2590%25D7%2595-%25D7%259E%25D7%259C%25D7%2595%25D7%259B%25D7%259C%25D7%259A-01-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  [שומרים על סביבה נקיה](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fmabat.tau.ac.il%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F05%2F%25D7%25A9%25D7%2595%25D7%259E%25D7%25A8%25D7%2599%25D7%259D-%25D7%25A2%25D7%259C-%25D7%25A1%25D7%2591%25D7%2599%25D7%2591%25D7%2594-%25D7%25A0%25D7%25A7%25D7%2599%25D7%2594-02-.docx&wdOrigin=BROWSELINK)  באתר במבט מקוון, בספר הדיגיטלי, משימות:   * **נקי או מלוכלך?,** עמוד 50 * **סביבה נקיה ובריאה,** עמוד 53 * **שומרים על הבריאות,** עמוד 54   באתר במבט מקוון, יחידת תוכן (גוף האדם ובריאותו), משימה:   * **רוחצים ידיים במים ובסבון**   המשימה עוסקת בחשיבות של שטיפת ידיים (סילוק חיידקים) ומדריכה למה מתי ואיך צריך לשטוף ידיים. | **להבחין בין תיאור עובדתי של תופעה (חקר מדעי), לבין פרשנות ותיאור רגשות הקשורים לתופעה** | בספר הלימוד, משימה:   * **היכן יש לכלוך?,** עמודים: 50-48   התלמידים מתבוננים בידיהם ובציפורניהם ומתארים אם הן נקיות או מלוכלכות. לאחר מכן מנגבים את הידיים באמצעות מגבון ובודקים את המגבון ומסיקים אם הידיים והציפורניים היו נקיות או מלוכלכות. |