

אורח חיים בריא

מטרות השיעור

1. המשתתפים ילמדו עקרונות המקדמים אורח חיים בריא.
2. המשתתפים יכרו את אבות המזון ואת החשיבות של שילוב כל אבות המזון בתזונה היומיומית שלהם.
3. המשתתפים יבינו כי הם יכולים לשפר את בריאותם ולחזק את גופם בעזרת תזונה מאוזנת ואורח חיים אקטיבי.

הכנה לפעילות

- יש למצוא מראש פינה שקטה ומוצללת בתוך מתחם בית הספר ולתחום עם אבנים / חבלים 4 ריבועים בגודל 4*4 מטר.
- יש להביא כדור לפעילות (במידה ואין כדור ניתן לייצר כדור מניירות עיתון ולעטוף אותו במסקנטייפ).
- יש להכין מדרכים לפעילות – שמות מזונות בנספח 1 * 4 עותקים

מהלך הפעילות

א. הכרות אישית [15 דקות]

- שלום, קוראים לנו _____ (הציגו את השמות והתפקידים שלכם), בית הספר שלכם הזמין אותנו לבוא ולהכיר אתכם, ואנו שמחים מאד להיות פה. היום נעביר לכם מפגש על **אורח חיים בריא**.
- מי יודע מה צריך להקפיד כדי לחיות אורח חיים בריא?
- למנחה: בסיום חזרו על הרעיונות שנאמרו והוסיפו מספר רעיונות משלכם כגון:
1. חשוב לאכול אוכל מגוון, צלחת צבעונית היא צלחת הגיונית...
 2. חשוב לעשות פעילות גופנית ולהיות בתנועה.
 3. חשוב להקפיד לשתות מים במהלך היום (לפחות 8 כוסות).
 4. חשוב לישון לפחות 8 שעות ביום.
- קעת שחקו משחק כדור עם התלמידים: כל תלמיד שמקבל את הכדור אומר את השם שלו ופעולה אחת שמקדמת אורח חיים בריא שהוא עושה על בסיס יומיומי (שתפו גם את המורה וכל המתנדבים במשחק).

ב. תזונה מאוזנת - מגוונים ואוכלים

1. הסבר [5 דקות]

הסבירו בקצרה לתלמידים מדוע חשוב לגוון בצבעים וסוגי מזונות שונים בכל ארוחה: כאשר מגוונים בצבעים ובסוגי המזונות בכל ארוחה זוכים לעושר תזונתי של רכיבים חיוניים התורמים לנו לשרירים לעצמות לשיער לעור וגם למצב הרוח.

מזונות אדומים כמו פלפל אבטיח עגבנייה עשירים בליקופן וויטמין A שחשובים לעור ולריפוי פצעים.

מזונות כתומים כמו תפוז גזר עשירים בוויטמין C שחשובים נגד הצטננות.

מזונות סגולים כמו כרוב אוכמניות שזיפים עשירים בנוגדי חמצן שחשובים להגנה הטבעית של הגוף.

מזונות צהובים כמו לימון תירס שעועית צהובה עשירים בלוטאין שחשוב לראיה.

מזונות ירוקים כמו חסה אגס ומלפפון עשירים בחומצה פולית שחשובה למניעת עייפות.

מזונות חומים כמו דגנים מלאים לחם מלא קוואקר ותמרים עשירים בסיבים תזונתיים שחשובים לשובע.

מזונות לבנים גבינה חלב יוגורט ודגים מסוימים עשירים בסידן וויטמין D שחשובים לעצמות חזקות ושינים לבנות.

מזונות בגוון ורוד חום בהיר בשר עוף דגים מסוימים כמו טונה וסלמון עשירים בחלבונים שחשובים לבניית שרירים.

2. פעילות [25 דקות]

**** הכנה מראש לפעילות:** הגיעו מוקדם לבית הספר ומצאו פינה שקטה ומוצללת לפעילות, תחמו עם אבנים/ חבלים 4 ריבועים (מרוחקים אחד מהשני) בגודל 4*4 מטר. ופזרו בכל ריבוע 20 מזונות מצבעים שונים (נספח 1)

חלקו את התלמידים ל-4 קבוצות, הקצו לכל קבוצה מתנדב שילווח אותה אל ריבוע שנתחם מראש ובו מפוזרים דפים עם סוגי מזון שונים.

הסבירו לתלמידים את הנחיות הפעילות:

בתוך הריבוע ישנם שמות של מזונות שונים, בכל פעם אכריז על תיאור של קבוצת מזון, עליכם לדרוך בזמן הקצר ביותר על המספר הרב ביותר של מאכלים מאותה קבוצת מזון.

הכללים: אסור ליותר מתלמיד אחד להיות בתוך הריבוע באותו זמן, אם שני תלמידים (או חלק מגופם) נמצאים בריבוע באותו זמן התור נפסל ומתחילים מהתחלה. בתוך הריבוע מותר לדרוך רק על הדפים – אסור לדרוך על האדמה (אם הרגל עומדת על הדף וגם חלקה נוגעת באדמה זה בסדר).

אפשרו לתלמידים 5 דקות לתכנן אסטרטגיה שתאפשר להם לדרוך על המספר הרב ביותר של מזונות בזמן הקצר ביותר.

הכריזו על קבוצת המזון הראשונה.

מדדו זמן, הלהיבו את התלמידים, אך הקפידו על הכללים.

סוגי המזון:

עשירים בליקופן וויטמין A שחשובים לעור ולריפוי פצעים

מזונות אדומים: פלפל אבטיח עגבנייה

עשירים בוויטמין C שחשובים נגד הצטננות

מזונות כתומים: תפוז גזר

עשירים בנוגדי חמצון שחשובים להגנה הטבעית של הגוף

מזונות סגולים: כרוב אוכמניות שזיפים

עשירים בלוטאין שחשוב לראיה

מזונות צהובים: לימון תירס שעועית צהובה

עשירים בחומצה פולית שחשובה למניעת עייפות

מזונות ירוקים: חסה אגס ומלפפון

עשירים בסיבים תזונתיים שחשובים לשובע

מזונות חומים: דגנים מלאים לחם מלא קוואקר ותמרים

עשירים בסידן וויטמין D שחשובים לעצמות חזקות ושיניים לבנות

מזונות לבנים: גבינה חלב יוגורט ודגים

עשירים בחלבונים שחשובים לבניית שרירים

מזונות בגוון ורוד חום בהיר: בשר עוף דגים (טונה וסלמון)

לאחר הסבב הראשון קבצו את התלמידים ושאלו אותם:

האם אתם מרוצים מהתוצאה?

מה ניתן לעשות אחרת כדי להשיג תוצאה טובה יותר בפעם הבאה?

< המשיכו במשחק.

3. עיבוד [10 דקות]

בסיום קבצו את הקבוצה במעגל, הציגו להם את התוצאות שלהם וקיימו התבוננות רפלקטיבית על התרגיל:

שחזור:

- תארו איך התנהל התרגיל
- כיצד התקבלו החלטות?
- האם היה שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה?
- מה קידם את פתרון התרגיל?
- מה עיכב את פתרון התרגיל?

הכללה:

- מה תעשו אחרת בפעם הבאה?
- האם מה שקרה בתרגיל מזכיר מצבים אחרים מהחיים?
- מה אתם יכולים לקחת מהפעילות לחיים שלכם?

ג. סיכום

סכמו בכמה מילים את המפגש: היום דיברנו על אורח חיים בריא, דיברנו על החשיבות בפעילות גופנית והתנסו דרך משחק בדרך שעוזרת לנו להיות בתנועה. למדנו על סוגי מזון בצבעים שונים והחשיבות של תזונה מאוזנת המשלבת את כל הצבעים בארוחה. אנחנו מקווים שהמשחק עזר לכם להפנים מה היתרונות של כל אחת מהקבוצות.

ולסיכום קיבלתם הזדמנות להתבונן על עצמכם כקבוצה, על עבודת הצוות שלכם, על אופן קבלת ההחלטות שלכם ושיתוף הפעולה בניכם. אנחנו מקווים שתיקחו את התובנות שלכם ותיישמו אותן בהמשך.

נהנו מאוד להכיר אתכם!

נספח 1

סוגי מזונות

לפעילות מדרכים

(הדפיו 4 עותקים מכל סוג מזון)

פלפל

אבטיח

עגבניות ירוקות

תפוח

גזר

כרוב

דגים

אוכמניות

שזיפים

לימוד

תורה

שעועית

צרה ובה

מלפפון

חסרה

אגסט

דגנים מלאים

לחם

מלא

קוואקר

תמרים

גבירה

חלב

יוגורררר

בשורה

עורף

דגים

