



שם השיעור: אורח חיים בריא ופעיל בצל נגיף הקורונה

לוקחים אחריות על הבריאות

שכבת גיל: יסודי ג-ו

משך השיעור: 1-2 שיעורים

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב עם אינטרנט

ערכים: אחריות, ערבות הדדית

מטרות השיעור:

מטרת על:

* התלמידים ילמדו את יתרונות ההיגיינה, האכילה הבריאה והפעילות הגופנית.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים יסכמו את ההתנהגות הרצויה לשמירה על היגיינה בתקופת קורונה

* התלמידים יבצעו פעילות גופנית ויתעדו את הפעילות

* התלמידים יכירו טיפים לאכילה בריאה

מהלך השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>המורה תציג את נושא השיעור - השיעור יתמקד בקידום אורח חיים בריא ופעיל. שנת הלימודים תש"ף היתה שונה בעקבות התפרצות נגיף הקורונה. גם תשפ"א נפתחת כשאנו חיים בשגרת הקורונה.</p>	<p>כ- 5 דקות</p>	<p>פתיח הצגת הנושא (שקף מס' 2)</p>



<p>על מנת לשמור על הבריאות שלנו ושל חברינו חשוב לדעת על הנגיף ועל תכונותיו ולסגל התנהגויות בריאות להפחתת הסיכון לחלות במחלות שונות בכלל ובמחלת הקורונה בפרט.</p>		
--	--	--

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<ul style="list-style-type: none"> • נשאל את התלמידים מה ידוע להם על נגיף הקורונה ונכתוב על הלוח דברים עיקריים. • נסביר על נגיף הקורונה, מתי התגלה ומה מקור שמו. • נסביר על התסמינים שעלולים להגרם בעקבות הדבקות בנגיף ומקור ההדבקות הראשוני. • נסביר על דרכי העברת הנגיף בין בני האדם • נשאל את התלמידים איך הקורונה השפיעה עליהם? • נסביר לתלמידים שעל מנת לשמור על בריאותנו בכלל ובתקופת קורונה בפרט, עלינו להקפיד על היגיינה, על 	כ 10 דקות	<p>גוף השיעור: שקפים 3-6</p> <p style="text-align: right;">שקף 6</p> <p style="text-align: right;">שקף 7</p>



<p>אכילה בריאה ועל פעילות גופנית התורמים לחיזוק המערכת החיסונית שלנו ובכך מפחיתים את הסיכוי לחלות.</p> <ul style="list-style-type: none"> • נסביר מהי היגיינה. נשאל את התלמידים איך לדעתם היגיינה תורמת במניעת מחלות. ובלחיצה נוספת על מקש ה"אנטר" נראה את התשובה. • נקרין סרטון קצר שלפיקוד העורף על היגיינה ומניעת הדבקה. • בזוגות – כל זוג יכתוב מה כללי ההיגיינה שלמדו מהסרטון, כמו כן, אלו כללים נוספים שלא הופיעו בסרטון הם מכירים שיכולים לתרום לשמירה על ההיגיינה ועל הבריאות. נערוך רשימה על הלוח. 	<p>כ 15 דקות</p>	<p>היגיינה שקף 8</p> <p>שקפים 9 - 10</p>
<ul style="list-style-type: none"> • בתחילת שקף 11 נחזור ונאמר שעל מנת לשמור על בריאותינו עלינו לשמור על היגיינה, תזונה בריאה ופעילות גופנית. ע היגיינה דיברנו כבר ועכשיו נתמקד בתזונה בריאה. • נשאל את התלמידים למה לדעתם חשוב לאכול בריא כבר בגיל צעיר. ניתן לתלמידים לענות ולאחר מכן נקרין את התשובה . 	<p>כ 15 דקות</p>	<p>תזונה בריאה שקפים 11 - 13</p>



<ul style="list-style-type: none"> • ניתן לתלמידים טיפים לאכילה בריאה. נדגיש את חשיבות הגיוון ואכילה מכל קבוצת המזון. את החשיבות באכילת ירקות ופירות מחמישה צבעים, הפחתת מלח, הפחתת מזונות עתירי שומן ומזונות אולטרה מעובדים בהם יש תוספים תעשייתיים מזיקים וכן, אכילת 3 ארוחות ביום המכילות את כל קבוצות המזון ועוד שתי ארוחות ביניים קטנות. • נשאל את התלמידים מי מבצע פעילות גופנית בקביעות? • נשאל את התלמידים למה חשוב לעשות פעילות גופנית וכמה לדעתם צריך לעשות? ואז נקרין את התשובה • נסביר את היתרונות המופיעים בשקף 14. • נסביר כי ארגון הבריאות העולמי (WHO) ממליץ לילדים לצבור לפחות שעה אחת ביום של פעילות גופנית ולהוסיף לפחות שלוש פעמים בשבוע תרגילים לחיזוק שרירים ועצמות כמו פלאנק , סקוואט, כפיפות מרפקים וכדומה. 	<p>כ 20 דקות</p>	<p>פעילות גופנית שקפים 14 - 16</p> <p style="text-align: right; margin-top: 100px;">שקף 17</p>
--	------------------	--



פירוט	זמן	מהלך השיעור
<ul style="list-style-type: none"> • נצפה בסרטון • נשאל את הילדים מה הדברים העיקריים שיעזרו לנו לשמור על הבריאות : היגיינה, אכילה בריאה ופעילות גופנית. <p>נסביר גם ששמירה על הכללים שומרת עלינו וגם על החברים שלנו. בבית הספר שומרים על תלמידי בית הספר ובשעות אחר הצהריים על בני המשפחה, על סבא וסבתא ועל חברים (ערבות הדדית)</p>	כ 10 דקות	סיכום – דיון שקף 20-21

ביבליוגרפיה וחומרי למידה

מצגת על ["ירוס הקורונה"](#)

תוכנית ["אוכלים את זה"](#)

תוכנית ["הולכים על זה"](#), הוספת [90 דקות פעילות בשבוע](#).

אתר ["אפשרי בריא"](#)