



תנועה ותזונה בחגי ישראל

תוכנית: חינוך לאורח חיים בריא

מגוון הפעלות בנושא חגי ישראל בספורט ותזונה לכיתות א-ג

כתבה: ד"ר סיגל אילת-אדר

כל הזכויות שמורות למכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט בע"מ ולד"ר סיגל אילת-אדר.
אין לפרסם, להעתיק, לשכפל, להפיץ או לעשות כל שימוש אחר בחומר, למעט שימוש אישי, אלא לאחר
קבלת אישור בכתב ומראש



מחנכים יקרים

המזון והתנועה הם צרכים בסיסיים שיש עליהם דגש בעיקר בשנות חייו הראשונות של הילד. מזון תופס חלק מרכזי בחיים החברתיים ובמסורת הקשורה לחגי ישראל. לפיכך, העיסוק במזון ובפעילות גופנית מהווים אמצעים לפיתוח מיומנויות למידה ומיומנות חברתיות. בנוסף, העיסוק במזון ובפעילות גופנית מאפשר הכוונה לאורח חיים בריא, פיתוח תקשורת בין אישית, אינטראקציה, התחשבות, כבוד הדדי וגיבוש חברתי.

חוברת זו מיועדת לצוותים חינוכיים: בבתי ספר (כיתות א-ג) ובמועדוניות ילדים.

על הפעילויות בחוברת:

הפעילויות מתמקדות סביב חגי ישראל.

בחוברת מערכי שיעור מגוונים, הבנויים באופן חווייתי, בתחום התזונה, והפעילות הגופנית באופן שמקושר לחגי ישראל.

בתחילת כל מערך ניתן מידע כללי על נושאים הקשורים לחג "על קצה המזלג". בחלק מהתכנים, הרעיונות וההפעלות נעזרתי בחוברת "לאכול ולגדול" שהייתי שותפה לכתיבתה מטעם ג'וינט ישראל. תודה מיוחדת **למירי רוטמן ואיילת מן** על אישורן. תודה גם לבית חב"ד על אישורם להשתמש בחומרים שלהם להסברים על המנהגים השונים.

הפעילויות מוצגות בסעיפים וניתן לבחור מתוכן את המתאימות למורה ולאופי הכיתה.

יעדים:

1. העלאת הידע והמודעות ל"אורח חיים בריא": תזונה נבונה וחשיבות העיסוק בספורט.
2. פיתוח מיומנות למידה ומיומנות חברתית באמצעות ביצוע פעילות גופנית ולימוד עקרונות תזונה נבונה בדרך חווייתית.
3. הקניית ידע על מנהגים תזונתיים הקשורים לחגי ישראל, כגשר לסובלנות דתית.



חגי תישרי

ראש השנה

מטרת הפעילות: הכרת מנהגי ראש השנה

אוכלוסיית היעד: כיתות א-ג

יעדים חינוכיים:

הילדים יכירו את מנהגי האוכל בחג ראש השנה: תפוח בדבש, דגים, כרישה, סלק.
הילדים ידעו מדוע נהוג לאכול מאכלים אלו לפי המסורת.
בכיתה א' ישולב נושא ראש השנה ישולב במטרה של הכירות וגיבוש חברתי.
הילדים יכירו את חשיבות אכילת ירקות לבריאותם.

על קצה המזלג מקור: אתר בית חב"ד http://www.he.chabad.org/library/article_cdo/aid/565342
תפוח בדבש:

אחד הסימנים המובהקים של ראש השנה הוא הדבש בו טובלים את התפוח ואת החלה. בחיים קיימים שני סוגי מתיקות: ישנם זמנים של שמחות זמנים אלו מתוקים כמו התפוח. אך יש גם מתיקות שונה: כזו המגיעה לאחר אתגרים כמו במקרה של הדבש המופק מהדבורה. כאשר דברים לא מתנהלים כצפוי, כשאנו לא מצליחים לעמוד במטרות שהצבנו לעצמנו, או כאשר היחסים שלנו חווים משבר ואנו מרגישים בודדים. כשאנו עומדים בפני אתגרים אלו הם נראים מרים וכואבים בדיוק כמו העוקץ של הדבורה. אך אם נתחזק ונעמוד באתגרים בהצלחה, נגלה מימדים חדשים באישיותנו שאפילו לא ידענו על קיומם. הדבש, מגיע מן הדבורה – חרק אותו אי-אפשר לאכול, והוא אפילו עוקצני. אך ראו זה פלא: הדבש אותו מפיקה הדבורה הוא מתוק, אפילו יותר מן התפוח.

ולכן אנו אוכלים תפוח בדבש ביום הראשון של השנה החדשה. אנו מאחלים זה לזה שהתפוח יביא עמו מתיקות, ושהעוקץ של הדבורה יביא עמו מתיקות גדולה יותר!

מהדבורה שאסורה באכילה, יוצא דבש כשר לאכילה, למרות שהוא יוצא מבע"ח המוגדר ביהדות כאיסור אכילה. המהפכה של הדבש – המאכל האסור (הדבורה) הפך להיות מותר – בדבש המיוצר בתוך גופה. גם אנחנו יכולים לבצע מהפכה, כל אחד אצל עצמו. לקחת את כל האנרגיה והמרץ שאנחנו משקיעים בדברים



לא-חיוביים ולהשתמש בהם לטובה, לייצר דברים טהורים. במקום לחלק עקיצות, נחלק דבש. זה אפשרי. כך תהיה לנו שנה גם מתוקה וגם טובה.

מנהג אכילת דגים: "יהיה רצון... שנהיה לראש ולא לזנב", שנפרה ונרבה כדגים.

בליל ראש השנה נוהגים לאכול מאכלים המרמזים בשמותיהם על "סימנים טובים", ומקדימים לכל מאכל בקשה מיוחדת, הפותחת במילים: "יהי רצון".

כרישה: "יהי רצון... שייכרתו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו." בשמה העממי: פרסה. "פרוס עלינו סוכת שלום".

סלק:

"יהי רצון... שישתלקו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו.

הסלק והכרישה הם ירקות. לירקות תכונות חשובות ובריאותיות (מעבר להיותם דלי קלוריות).

הירקות עשירים בסיבים תזונתיים- חוטים דקים המשמשים יסוד לרקמות של הצמחים. חומרים אילו אינם מתעכלים במערכת העיכול של האדם. הם תורמים לתחושת שובע, מעניקים למזון את טעמו ומרקמו, תורמים לתנועת המעייים ולהתקדמות הצואה במערכת העיכול כמו גם לבריאות הלב ולמניעת סרטן.

חשיבות אכילת קליפת הירק- הקליפה עשירה בסיבים תזונתיים וויטמינים. קילוף הירק חושף אותו לחמצן ולאור הגורמים להתפרקות חלק מהויטמינים. לכן, יש חשיבות רבה באכילת הירק עם קליפתו. הירקות עשירים בוויטמינים ומינרלים – ויטמינים (ויטה = חיים) כלומר, חומרים חיוניים לקיום תהליכים שונים בגוף. את הויטמינים גופינו אינו יכול לייצר אותם בעצמו, ולכן זקוק להם ממקור חיצוני (המזון). הצבעים של הירקות, תורמים כל אחד באופן שונה לבריאותנו, ולכן חשוב לאכול ירקות במגוון צבעים. את נושא הפירות מומלץ לדחות לט"ו בשבט

ציוד לפעילות: כדור רך, בלון, תפוחי עץ כמספר הילדים בכיתה, סלק וכרישה – להראות לילדים מה זה, תפוח עטוף בנייר כסף או בניילונים.

מהלך הפעילות: משחק 1: המורה תעביר (או תזרוק) כדור קטן ורך (או לחילופין בלון) בין הילדים. כל ילד שמקבל (או תופס) את הכדור אומר מנהג מהבית שלו הקשור לראש השנה. ממשחק זה ניתן להגיע לדבר על מנהגי אכילת הסלק והכרישה.

המורה תפתח שאלות בנושא ירקות

מאיזו משפחה הסלק? (ירקות)

איזה חלק של הירק הוא הסלק? (שורש)

שורש- גזר, קולרבי, בצל יבש, סלק, שורש פטרוזיליה



גבעול- בצל ירק, תפוחי אדמה, גבעולי סלרי, בטטה
עלה- חסה, פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, כרוב אדום ולבן, כרישה
פרח- כרובית, ברוקולי
פרי- פלפל, מלפפון, עגבנייה, זיתים, קישוא
זרע- גרעינים, פיסטוק, בוטנים, קשיו, שעועית, עדשים, חמוס
משחק 2: מנפחים בלון והילדים צריכים לדאוג שלא יגע ברצפה כמה שיותר זמן באמצעות טפיחות קלות. מי שהפיל את הבלון צריך להגיד מנהג שקשור בחג ראש השנה.
המורה תבחר על איזה ממנהגי החג לדבר.
משחק 3: כל ילד מקבל תפוח עטוף בנייר כסף או בניילונים וצריך ללכת מנקודה אחת לשנייה כשהתפוח העטוף בנייר כסף או בניילונים, על הראש, בלי להפיל אותו. אם התפוח נופל, צריך להתחיל מהתחלה. ממשחק זה אפשר להגיע לדבר על מנהג אכילת תפוח בדבש ומשמעותו.
משחק 4: קרוסלה- יושבים בשני מעגלים (פנימי וחיצוני), הילדים יושבים פנים אל פנים. בכל פעם המורה נותנת נושא אחר לשיחה, כל 3 דקות ילדי המעגל החיצוני זזים כסא אחד ימינה. דוגמאות לנושאים: לילדים בכיתה א, נושאים הקשורים בהכרות: תחביבים, המשפחה שלי, משהו כיפי שעשיתי בחופש, מה אני מתכנן לעשות בחגים, מה אני מאחל לך לשנה החדשה, דברים טובים שאני חושב עליך (לילדים שמכירים).
משחק 5: תחרויות קבוצתיות בטורים: העברת כדור הטור הראשון שמסתדר לפי גובה. הטור הראשון שמסתדר לפי מידת נעליים. הטור הראשון שמסתדר לפי הא"ב בשם פרטי / משפחה. באותן קבוצות ניתן לחלק את החידון על הירקות (ולקשר אותו למנהג החג הקשור באכילת סלק ובאכילת כרישה):
חידון

מי מכיר שם של ירק שמתחיל באות: ע – עגבנייה, מ- מלפפון, ג – גמבה, גזר
מי מכיר ירקות שצבעם לבן? - **בצל, כרובית, פטריות, שומר**
מי מכיר ירקות שצבעם כתום? - גזר, דלעת, דלורית, פלפל כתום
מי מכיר ירקות שצבעם סגול? - סלק, חצילים, כרוב סגול, בצל סגול
אני ירק בטעם חריף: שום, בצל, צנונית, פלפל חריף, חזרת (עשויה מסלק)
אני ירק בטעם מתוק: **גזר, עגבנייה, סלק**
אני ירק בטעם מר (קצת קשה): חסה, סלרי (המרור לפסת), כרוב
אפשר לאכול אותי כבוש ומוחמץ: **מלפפון, גזר, כרוב, כרובית**
מה המשותף לגזר, צנונית וקולורבי? **כולם שורשים**
מה המשותף לארטישוק, כרובית וברוקולי? **כולם תפוחות**
מה המשותף לעגבנייה, מלפפון ופלפל? **כולם פרי של הירק**



משחק 6: תופסת דגים. אחד הילדים הוא תמנון מלך התנועות והילדים הם הדגים שצריכים לחצות את האוקיאנוס שלו. האוקיאנוס הוא מגרש מסומן. שאר הילדים, "הדגים" רצים לכיוון האוקיאנוס מתקרבים אל התמנון ומתגרים בו בעוד לתמנון אסור לזוז והוא צריך לתפוס אותם בעזרת ידיו הארוכות. אם הצליח, הדג (הילד) הופך לאצת ים ומצטרף לתמנון בניסיון לתפוס דגים אחרים. המשחק נמשך עד שכל הדגים הופכים לאצות ים. ה"דג" האחרון שנשאר במשחק – הוא המנצח. המורה תפתח שיחה על מנהג אכילת הדג, מהם המנהגים בכל משפחה לאכילת הדג וכדומה.



יום הכיפורים

מטרת הפעילות: הכרת צום יום הכיפורים

אוכלוסיית היעד: כיתות א-ג

יעדים חינוכיים:

הילדים יכירו את החשיבות של מה שאוכלים בסעודה המפסקת, כדי להקל על הצום.
הילדים יכירו את מצוות הצום לגביהם.

על קצה המזלג:

לפני הצום: מצווה לאכול ולשתות בערב יום הכיפורים כדי שיהיה כוח לצום. נהוג גם לא לאכול דגים.

המלצות:

א. מומלץ לשתות במשך כמה ימים לפני הצום יותר כרגיל.

ב. בסעודה המפסקת יש לאכול מאכלים ללא מלח וללא תיבול חריף (צ'ילי, כורכום וכדומה) – שלא להיות צמאים בעת הצום.

ג. חשוב לשים דגש לאכול דווקא פחמימות (כמו אורז, פסטה, תפוחי אדמה) כי הם אלה שנותנים לנו את האנרגיה בצום של יממה.

ד. דוגמא לתפריט מתאים: מרק עוף עם אטריות, עוף ותוספת לידו ולפתן פירות.

הצום עצמו: הדת מצווה לצום רק מגיל 12 לבנות ו-13 לבנים. לא במקרה. אין זה בריא לילדים לצום, בעיקר לא בריא להימנע משתייה. בוודאי לא אם מבצעים פעילות כלשהי ביום הכיפורים.

בצום יום הכיפורים לא מרזים. הגוף לוקח את האנרגיה שהוא צריך, ממאגרים שקיימים בגוף ומיד ממלא אותם בסעודה המסיימת את הצום.

לאחר הצום: מומלץ לחזור על הארוחה לפני הצום. לא כדאי לאכול הרבה כדי לא להעמיס על הגוף.

מהלך הפעילות:

המורה תסביר מה תפקידו של צום יום הכיפורים, מדוע אסור לילדים צעירים לצום, מה הארוחה המומלצת לפני הצום ולסיומו ומדוע לא כדאי לצום בשביל לרזות.



סוכות ושמחת תורה

מטרת הפעילות: הכרת מנהגי חג סוכות

אוכלוסיית היעד: כיתות א-ג

יעדים חינוכיים:

1. הילדים יכירו את ארבעת המינים ואת תכונותיהם.
2. הילדים יבינו את משמעות ארבעת המינים.
3. הילדים יכירו את שלש הרגלים.

על קצה המזלג:

חג הסוכות הוא אחד משלושת הרגלים שהיו ישראל עולים בהם לירושלם בזמן שבית המקדש היה קיים (סוכות, פסח ושבעות), שם נוסף לחג: חג האסיף כי בו אוספים את היבול החקלאי מן השדה ומן הכרם – "חג הסוכות תעשה לך שבעת ימים באספך מגרנך (=מן הגורן שלך) ומיקבך (=מן היקב שלך)" (דברים טז 13).

בניית סוכה: אירוח הוא נושא מרכזי בחגיגות הסוכות. במשך הבילוי בסוכה הצנועה

משחזר את הסוכות של אבותינו, אשר חיו 40 שנה במדבר מנהג הוא לארח בסוכה. המבקרים בסוכה נקראים "אושפיזין".

מצווה מיוחדת לחג הסוכות היא נטילת **ארבעת המינים**. ארבעת המינים כוללים: לולב אחד, אתרוג אחד, לפחות שלושה הדסים ושתי ערבות. אתר חב"ד מסביר את המצווה:

כל אחד מארבעת-המינים מאופיין בתכונות מיוחדות, ויחד הם מסמלים את עם-ישראל.

אתרוג - יש בו טעם (בהיותו פרי) וגם ריח טוב.

לולב - טעם יש לו (פרי התמר) אך ריח אין לו.

הדס - יש לו ריח אך אין לו טעם.

ערבה - אין לה לא טעם ולא ריח.

חלוקה זו מסמלת את כל הסוגים שבעם-ישראל:

טעם וריח - אלה היהודים, שיש בהם גם תורה וגם מעשים טובים.

טעם בלי ריח - יהודים בעלי תורה, שאינם עוסקים כל-כך במעשים טובים.

ריח בלי טעם - בעלי מעשים טובים, אך אין להם תורה.

לא טעם ולא ריח - אלה היהודים, שלא הגיעו לא לתורה ולא למעשים טובים.



שמה תאמר: רוצה אני רק את בעלי התורה ובעלי המעשים הטובים; אין רצוני במי שאין בו תורה או מעשים טובים, ובוודאי איני רוצה שום קשר עם מי שאין לו לא תורה ולא מעשים טובים. אומרת לך התורה: באתרוג בלבד אינך יכול לקיים את המצווה; אף לא בצירוף הלולב וההדס. עליך לקחת איתך גם את הערבה, זו שאין בה לא טעם ולא ריח, ולהצמידה אל הלולב וההדס והאתרוג. רק כאשר כל הסוגים הללו יהיו חבוקים ומאוחדים תוכל לגשת אל הבורא ולקיים את המצווה. אין יהודי שהוא 'מחוץ למחנה'!"

ציוד לפעילות: כדור, למסלול המכשולים: כדור ספוג, דלי עם מים, חבילת שיבולים, פיסת נייר, חבל פפיצה, פתקים עם שאלות לחג, כוס מים. מהלך הפעילות:

משחק 1: המורה תסביר על ארבעת המינים והמאפיינים של כל אחד מהם. הילדים זורקים כדור ביניהם. כל ילד שזורק את הכדור אומר את שמו אל אחד מארבעת המינים. הילד שמקבל את הכדור צריך לומר את תכונתו (לדוגמא: הדס, יש בו ריח אך אין בו טעם).

משחק 2: המורה תסביר את המשמעות של ארבעת המינים בהיבט של אחדות עם ישראל. הילדים יעמדו במעגל. ויחולקו למספרים 1,2,1,2 כל מספרי אחד יאחזו ידיים ואילו מספרי 2 ישענו עליהם לאחור (כלומר, כל ילד יאחז בזרועות הילדים העומד אחד אחרי זה שליט). המורה תסביר שחשוב לאחוז חזק. לאט לאט הילדים יתחילו להישען אחורה. אם כולם אווזים ביציבות, המעגל יישאר שלם. הילדים יעמדו במעגל צפוף. לשריקה הם יתכופפו אחד לשבת על ברכי זה שמאחוריו במעגל. אם הקבוצה תעשה זאת באופן אחיד, המעגל יישמר כשכולם ישובים.

הילדים יושבים במעגל ומשלבים ידיים. לשריקה הם צריכים לקום לעמידה שלי לעזוב את הידיים.

משחק 3: המורה תסביר לילדים על סוכות כאחד משלוש הרגלים ועל היותו חג האסיף. ולכן הפעילות תהיה קשורה ל"עלייה לרגל" – מירוץ מכשולים.

המורה תבנה מסלול מכשולים ובו משימות המשימות צריכות להיות מרוחקות האחת מהשנייה במרחק שידרוש מהילדים לנוע במרחב בית הספר. הכיתה תתחלק לקבוצות של 4 תלמידים. לפי סימן עוברים תחנה לפי כיוון השעון.

דוגמאות למשימות:

לזרוק כדור לדלי מים

לאסוף חבילת שיבולים מפוזרות

פיסת נייר ובה שאלה הקשורה לחג למשל: מה התכונות של האתרוג?

לקפוץ על רגל אחת 10 פעמים

לקלוע כדור לחישוק

לשתות כוס מים

לשיר בית אחד משיר לסוכות

לתאר מהו אחד מארבעת המינים (האתרוג – צהוב, דומה ללימון, לולב – ענפים רכים של עץ התמר, הדס- פרח לב בעל ריח, ערבה- גדלה ליד נחל). לחילופין אפשר לשים את ארבעת המינים ולבקש לזהותם.

לקפוץ 5 פעמים בחבל

להסביר מהו מנהג האושפיזין.



חג חנוכה

מטרת הפעילות: הכרת מנהגי חג החנוכה

אוכלוסיית היעד: כיתות א-ג

יעדים חינוכיים:

1. הילדים יפעילו את גופם בהשראת מנהגים הקשורים בחנוכה.
2. הילדים יכירו את מנהגי החג: הסביבון.
3. הילדים יכירו את מנהגי האוכל של חג החנוכה: אכילת סופגניות ולביבות ומאכלי גבינה.
4. הילדים יכירו סוגי שמנים שונים והשפעתם על הבריאות.

על קצה המזלג:

על סיפור החנוכה ועל מצוות החג – הדלקת הנרות – יתעכבו בשיעורים העיוניים בכיתה. פעילות זו תתמקד במנהגי החג ובעיקר בשני המנהגים התזונתיים:

אכילת סופגניות ולביבות מטוגנות בשמן

הטעם: זכר לנס חנוכה שנעשה בשמן. האותיות שמן חוזרות בסיפור: החשמונאים, נס פח השמן, שמונה ימי החג

אכילת מאכלי גבינה

הטעם: זכר לנס הניצחון, שיהודית, בתו של יוחנן כהן גדול האכילה גבינה את מנהגי היוונים כדי שיירדם, חתכה את ראשו וכל צבאו נמלט.

סביבון

כלי משחק שנהוג לשחק בו בחנוכה. על גביו כתובות המלים "נס גדול היה פה" בגולה נהוג לכתוב "נס גדול היה שם". כשאסר אנטיוכוס ללמוד תורה, השתמשו בסביבונים כמסווה: היו מתכנסים ללימוד תורה וכשהיוונים היו באים, נהגו להוציא את הסביבונים ולשחק בהם. את השם הציע בילדותו איתמר בן אב"י בנו של אליעזר בן יהודה מחייה הלשון העברית. ח.נ. ביאליק הציע לקרוא למשחק זה - כרכר.

סוגי שומנים

המזונות העשירים בשומן הם גם עשירים בקלוריות. אין משמעות הדבר שהם אינם בריאים. קיימים מספר מקורות לשומן: שומן מהחי הוא בדרך כלל שומן קשה, מוצק, בטמפרטורת החדר. זהו שומן רווי ונמצא שהוא קשור לתחלואה גבוהה יותר. לכן מומלץ לעודד צריכה של מוצרים מהחי, שיהיו דלים בשומן כדוגמת: הודו, עוף ללא עור, החלקים בבשר הבקר שמכילים פחות שומן (אנטריקוט, סינטה, חזה, כתף). מזונות עשירים בשומן מהצומח, אינם מכילים כולסטרול, הם עשירים בשומן לא רווי, שהוא עדיף



על פני השומן הרווי מן החי. מזונות כמו שומשום, זיתים, אבוקדו, טחינה, מיונו ופיצוחים מכילים ויטמינים מסיסי שומן A ו-D ולכן חשוב לעודד את הילדים להכירם. עם זאת לא צריך כמות כל כך גדולה מהם ואפשר להסתפק בכפית או בחופן אחד ליום כדי לספק את כל הצרכים ולכן אין צורך לאכול הרבה פיצוחים כמו גרעינים, בוטנים או פיסטוקים.

מזון עשיר בשומן שמקורו בצומח: שמן, מרגרינה, שומשום, זיתים, אבוקדו, טחינה, מיונו, פיצוחים בקליפה, (בוטנים, פקאן, שקד, פיסטוק)

השומנים המוצקים בטמפרטורת החדר הם מן החי (שומן עוף, שומן בקר, חמאה) הם בנויים מחומצות שומן רוויות. השמנים הצמחיים הם נוזלים בטמפרטורת החדר (שמן זית, שמן סויה, שמן קנולה, שמן חמניות) החומצות המרכיבות אותם הם בלתי רוויות.

קבוצת השומנים אינם מתמוססים במים, אלא בחומרים אורגניים (כהל, נפט, בנזין, אצטון).

המרגרינה היא שומן מהצומח, אך היא מוצקה בטמפרטורת החדר. ואילו השמן נוזלי בטמפרטורת החדר. מבחינה בריאותית השמן בריא מהמרגרינה כי לא עבר תהליך עיבוד.

השומנים דרושים לגופינו בכמויות קטנות הם משמשים כחומרי תשמורת, ממסים ויטמינים, בידוד כנגד איבוד חום הגוף, והגנה על איברים פנימיים.

(מצב צבירה הוא הצורה שבו מופיע חומר בטבע. קיימים שלושה מצבי צבירה: מוצק- נוזל – גז.

למשל: המים: במצב מוצק זהו קרח, בטמפרטורת החדר הם נוזלים, ובטמפרטורה של 100 מעלות הם גז- אדים.

מזון עשיר בשומן שמקורו בחי: חמאה, מקורות לבשר שמן (אווז, כבש) מוצרי בשר שהוסף להם שומן בתהליך הכנתם – המבורגר, נקניק, נקנקיות, קבב

ציוד לפעילות: תחפושת, צלחת, סכין ומזלג, קוביית משחק, סופגניות, נרות חנוכה, חוט תפירה, בקבוקים או כוסות, ניירות, ריבועי מרגרינה, צבע גואש, גזיה, סבון, מחבת, מקרר, 2 סירים, 2 סופגניות עשויות ניר, חישוקים

מהלך הפעילות:

משחק 1: שש בסופגניה

במרכז המעגל מניחים ערמת תחפושות (רצוי טוגות, גלביות, כאפיות, ברוח החשמונאים), סופגניה מונחת בצלחת, סכין ומזלג. מעבירים קובייה בין התלמידים וכל אחד בתורו זורק אותה. מי שמגדיל את הספרה 6 צריך לקום, ללבוש כמה שיותר מהר את התחפושת ולאכול את הסופגניה בסכין ומזלג.

במקביל ממשיכה הקובייה, לעבור בין התלמידים, תלמיד שיוצא לו 6 צריך להחליף את התלמיד שבמרכז המעגל, בזריזות המרבית כדי להספיק ולאכול כמה שיותר מהסופגניה. המורה תסביר לילדים על מנהגי חג החנוכה.

משחק 2 חידון



שתי קבוצות מתחרות ביניהן על חידות שהמורה שואלת. קבוצה א' מסובבת סביבון וכל עוד הוא מסתובב הם יכולים לענות על חידות. כשהסביבון נופל או כשהקבוצה טועה – האפשרות לענות עוברת לקבוצה הבאה.

חידון: (מתוך: חידות בחרוזים inna בלינק http://kaye7.school.org.il/chanuka_activities.htm)

מופיעה בחנוכה

טעימה ומתוקה

בריבה אותי מילאו

בואו ילדים וראו

נאכלת בשנייה

(סופגנייה)

מטוגנת וטעימה

מתפוח אדמה

קצת קמח וביצה

לא אינני הקציצה

אני שטוחה וחביבה

מי אני?

(הלביבה)

לי שמונה כנים ממש

התשיעי הוא השמש

בכל יום נוסף עוד נר

ואורו מאיר זוהר

התשובה היא די צפויה

מי אני?

(חנוכייה)

אני קטן וגם נסתר

מכיל אני נוזל יקר

שמונה ימים האש דלקה

והם ימות החנוכה

בזכותי הנס קרה

נחשו שמי במהרה

(פך השמן)

התשובות לרמזים באות מהמילים של שירי חנוכה ידועים.

א. נרות חנוכה אינם עבים כמו נרות שבת.

ב. שמן המאור מופק מפרי אחד משבעת המינים.



- ג. סביבון שלא מפסיק להסתובב כל החג
- ד. בשיר הזה סופרים מעשים אמיצים.
- ה. החנוכייה המדברת.
- ו. שיר הלל לאלוהים.

תשובות:

- א. נר לי דקיק
- ב. שימו שמן זית
- ג. לילה ויום סביבוננו ייסוב
- ד. מי ימלל גבורות ישראל אותן מי ימנה
- ה. חנוכייה לי יש... ושחה לי בלאט.
- ו. מעוז צור ישועתי

הקומקום שלי/ הקומקום שלך

- א. הוא מאיר, היא מאירה
- ב. הוא : מאיר, היא : שקופה
- ג. הוא : מאכל נוזלי, היא : נוקת לדיאטה
- ד. הוא : היפוכו של חושך, היא : שם של ילדה
- ה. הוא : מפקד המרד, הבן הבכור של מתיתיהו, היא : בזכותה אוכלים מוצרי חלב בחנוכה
- ו. הוא : אבר החיים בגוף, היא : מאכל לחנוכה

תשובות:

- א. נר...נורה
- ב. שמש... שמש
- ג. שמן...שמנה
- ד. אור...אורה
- ה. יהודה...יהודית
- ו. לב...לביבה



משחק 3 נר לי דקיק

תחרות בין 2-4 ילדים, לכל ילד קושרים סביב מותניו חוט שבקצהו נר חנוכה (המופנה לכיוון הישבן).
הילדים מתחרים ביניהם מי ישחיל את הנר לבקבוק יותר מהר, ללא עזרת ידיים.
לילדים צעירים יותר ניתן לשים כוסות במקום בקבוקים. המורה תסביר לילדים על נושא השמן.

משחק 4

הילדים מציירים שני נרות על הלוח. בוחרים נציג מכל קבוצה. מכסים להם את העיניים וכל אחד צריך לצייר את הלהבה שבנר.

משחק 5 קליעה למטרה של סופגנייה עשויה מעיתון

הכנת הסופגניות: מקמטים כמה דפי עיתון לצורה עגולה כשל סופגנייה, עוטפים בניר כתום - אדום ולמעלה מדביקים מדבקה אדומה (ריבה...)

מחלקים את הילדים לשתי קבוצות, מניחים סירים במרחק שווה, הסופגנייה עוברת מילד לילד בכל קבוצה, כל אחד בתורו קולע לסיר. קבוצה שקלעה מספר פעמים רב יותר - ניצחה.

משחק 6 שמן

א. לטבול אצבע במרגרינה ציור בשמן

ב. לצייר על נייר

ג. להרים את הניר ולראות את הציור לאור מנורה או השמש - השמן גורם לניר להיות שקוף.

ד. לצבוע בצבעי גואש את הציור? מה קרה? (שמן ומים לא מתערבבים)

שמן אינו מתמוסס במים - המורה תבקש מהילדים לשטוף את השמן מהידיים ללא סבון? מה התוצאה?
אחר כך, הילדים ישטפו את ידיהם עם סבון, מה התוצאה? תחושת השמנוניות עוברת. **מסקנה: רק בשטיפה עם סבון ניתן להוריד את השמן מהידיים.**

משחק 7

מחממים וממיסים מרגרינה – מה המשותף לשמן ולמרגרינה המחוממת? – שניהם במצב צבירה נוזלי. לאחר הכנסת השמן והמרגרינה למקרר לשעה: המרגרינה חוזרת למצב צבירה מוצק והשמן נשאר נוזלי (אלא אם זה שמן זית שנעשה סמיך) מסקנה: יש סוגים שונים של שומנים ושומנים. המורה תפתח שיחה:

1. **מה מקור שומנים?** זית, תירס, קנולה, סויה - מקורם בצמחים.
2. **מה מקור המרגרינה הקשה?** גם המרגרינה מקורה בצמחים (סויה, קנולה, מזולה), אבל היא עוברת תהליך שהופך אותה מנוזל למוצק, ובעקבות זאת לפחות בריאה.
3. מה המקור של חמאה? שומן מהחי
4. במה יותר בריא לטגן את הביצה? תשובה: בשמן במקום בחמאה ובמרגרינה

המכללה לחינוך גופני ולספורט
ע"ש זינמן במכון וינגייט





הצעה: ניתן לחלק לילדים דפי הדרכה בנושא שומנים להורים:

הורים יקרים,

במסגרת פעילות לחג החנוכה ערכנו הכרות עם **קבוצת המזונות העשירים בשומן** – הכוללת שמנים שונים, אבוקדו, מיונו, טחינה, אגוזים, שקדים, בוטנים, גרעינים ועוד.

המזונות העשירים בשומן הם גם עשירים בקלוריות. אך אין משמעות הדבר שהם אינם בריאים. קיימים מספר מקורות לשומן:

שומן מהחי: השומן מהחי נמצא קשור למחלות ולכן מומלץ לאכול מוצרים מהחי שיהיו דלים בשומן כדוגמת: הודו, עוף ללא עור, החלקים בבשר הבקר שמכילים פחות שומן (אנטריקוט, סינטה, חזה, כתף).
שומן מהצומח: מזונות עשירים בשומן מהצומח אינם מכילים כולסטרול, והשומן שבהם עדיף על פני השומן הרווי מן החי לדוגמא: שמן קנולה מומלץ לטיגון ושמן זית מומלץ לתוספת למזונות קרים (כמו סלט).

מזונות עם שומן מהצומח כמו שומשום, זיתים, אבוקדו, טחינה, מיונו ופיצוחים מכילים ויטמינים מסיסי שומן A ו-D ולכן חשוב להכירם ולנסות לאכול מהם. יחד עם זאת אפשר להסתפק בכפית או בחופן אחד ליום כדי לספק את צרכי הגוף.

פיצוחים יכולים להיות בריאים, אבל לא מומלץ לאכול אותם לפני גיל 7 משתי סיבות: בגיל צעיר הילדים עלולים לבלוע אותם ולהיחנק.

אחת האלרגיות הנפוצות היא לבוטנים. לכן מומלץ לחשוף את הילד למזון שעלול לגרום לאלרגיה מאוחר יותר בחיים.

ניתן ליהנות מהמזונות העשירים בשומן אם יודעים להשתמש בשמן הנכון והבריא.

משחק 7: משחקים עם חישוקים בהשראת הסביבון - כל ילד מקבל חישוק

מי מסובב יותר זמן חישוק.

מי מסובב יותר זמן חישוק על ביטנו.

מרוץ שליחים שבו צריך לרוץ עם חישוק הלוך וחזור – חישוק אחד לכל קבוצה.

ריצה קבוצתית להדלקת לפיד.



ט"ו בשבט

מטרת הפעילות: הכרת מנהגי חג ט"ו בשבט

אוכלוסיית היעד: כיתות א-ג

יעדים חינוכיים:

1. הילדים יכירו את מנהגי האוכל בחג ראש השנה: תפוח בדבש, דגים, כרישה, סלק.
2. הילדים ידעו מדוע נהוג לאכול מאכלים אלו לפי המסורת.
3. בכיתה א' ישולב נושא ראש השנה ישולב במטרה של הכירות וגיבוש חברתי.
4. הילדים יכירו את חשיבות אכילת פירות לבריאותם.

על קצה המזלג:

פירות

הפרי נוצר ע"י הצמח. תפקידו: להגן על הזרע, להזין את הזרע, ולהפיץ אותו באמצעות בעלי חיים ובני אדם. משום כך, הפירות גם טעימים, גם ריחניים וגם מושכים עין בצבעיהם ובצורותיהם. הפירות הם קבוצת מזון עשירה בסיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים, כמו הירקות. להבדיל מהירקות, טעמם מתוק. את הפירות ניתן לאכול גם כפרי מיובש, או לסחוט מהם מיץ – אך אז מאבדים מהסיבים התזונתיים. פירות יבשים הם הפרי הרגיל ללא המים שבתוכו. במרבית המקרים מוסיפים לפירות היבשים סוכר ולכן מומלץ להעדיף את הפרי השלם.

חשיבות אכילת פירות:

1. הירקות עשירים בסיבים תזונתיים- חוטים דקים המשמשים יסוד לרקמות של הצמחים. חומרים אילו אינם מתעכלים במערכת העיכול של האדם. הם תורמים לתחושת שובע, מעניקים למזון את טעמו ומרקמו, תורמים לתנועת המעינים ולהתקדמות הצואה במערכת העיכול כמו גם לבריאות הלב ולמניעת סרטן.
2. אכילת תפוז שלם חשובה משתיית המיץ, בגלל הסיבים שבו.
3. חשיבות אכילת קליפת הפרי- הקליפה עשירה בסיבים תזונתיים וויטמינים. קילוף הפרי חושף אותו לחמצן ולאור הגורמים להתפרקות חלק מהויטמינים. לכן, יש חשיבות רבה באכילת הפרי עם קליפתו.



4. הפירות עשירים בוויטמינים ומינרלים – ויטמינים (ויטה = חיים) כלומר, חומרים חיוניים לקיום תהליכים שונים בגוף. את הויטמינים גופינו אינו יכול לייצר אותם בעצמו, ולכן הוא זקוק להם ממקור חיצוני (המזון).
5. הצבעים של הפירות, תורמים כל אחד באופן שונה לבריאותנו, ולכן חשוב לאכול פירות במגוון צבעים.

מנהג אכילת פירות יבשים בט"ו בשבט

בט"ו בשבט מרבית באכילת פירות שנשתבחה בהם ארץ ישראל, ובפרט פירות יבשים ואגוזים למיניהם כגון תאנים, תמרים, צימוקים, חרובים ושקדים. מקור המנהג לאכול דווקא פירות יבשים הוא בכך שבעבר, בטרם היות אמצעי קירור, הייתה זו הדרך היחידה בה יהודי הגולה יכלו לאכול מפירות ארץ ישראל בחג.

ציוד לפעילות: עלים משטח בית הספר, פירות יבשים (ובראשם תשבח"ת בצלחת – ראה בהמשך), חומרים להכנת כדורי פירות יבשים: $2/3$ כוס משמשים מיובשים, 10 תאנים מיובשות, $1/2$ כוס צימוקים, $2/3$ כוס אגוזי מלך, $1/2$ כוס קוקוס טחון, $1/4$ כוס מיץ תפוזים או חבילה תמרים לחים מגולענים, 100 גרם שקדים, 100 גרם אגוזים

מהלך הפעילות:

משחק 1: סלט פירות

מטרת המשחק: לתפוס כיסא.

הילדים ישבו במעגל והמורה תחלק להם שמות של פירות (ע"פ סדר ישיבה): תפוז, בננה, מלון, תפוז, בננה, מלון וכן הלאה (או כל 3 פירות אחרים העולים על דעתך). המורה תבחר מתנדב שיעמוד במרכז (כעת אין לו כיסא) ויכריז על אחד הפירות. לדוגמא אמר "בננה", על כל הבנות לקום ולהחליף מקומות ובזמן הזה מטרתו לתפוס כיסא לעצמו. מי שנותר ללא כיסא הוא הבא שיעמוד במרכז. כשאומרים "סלט פירות" כולם קמים ומחליפים מקומות. המורה תסביר לילדים על חשיבות הפירות.

משחק 2: ויטמינים

המורה תקריא את הקטע: ויטמין C חיוני לבריאותנו, ותערוך שיחה קצרה על הנושא.

לפני יותר מ-500 שנה יצאו הנוצרים למסעות כיבוש מעבר לים. המסע נמשך זמן רב מאד המלחים היו כל הזמן בלב הים, רחוקים מכל יבשה, המזון הטרי שבספינה נגמר. לא היו פירות וירקות טריים לאכילה. נשאר רק קמח, סוכר ובשר מעושן. רוב המלחים חלו במחלה קשה. סימני המחלה היו: פצעים ושטפי דם בעור, דימומים בחניכיים חולשה ועייפות רבה. רב החובל נאלץ להוריד את המלחים החולים באחד האיים שבדרך ולהשאירם שם. על האי גדלו צמחים שונים והמלחים החולים אכלו שם פירות וירקות טריים.



כעבור זמן רב חזרה הספינה לאי והנה הפתעה. המלחים שנשארו על האי הבראו והתחזקו. הימאים לא הבינו למה.

כ- 200 שנה לאחר מכן, רופא אנגלי מצא הסבר לכך.

הרופא האנגלי, ששמו היה לינדט, עבד בספינה שיצאה למסע בים. הנסיעה נמשכה כמה חודשים ואנשים רבים בספינה חלו. המחלה הייתה דומה למחלה שבה חלו המלחים שהשתתפו במסע של קולומבוס. ללינדט הייתה השערה שאותה החליט לבדוק. לדעתו חלו במחלה אנשים שנמצאו בים זמן רב ולא אכלו מזון טרי. הוא מצא בספינה כמה ארגזים של תפוזים טריים והחליט לערוך ניסוי: הוא חילק את המלחים החולים שבספינה ל-2 קבוצות. לקבוצה אחת נתן תפוזים טריים ולקבוצה השנייה לא נתן. לאחר פחות משבוע הבראו כל המלחים שאכלו תפוזים. המלחים מהקבוצה השנייה לא הבראו. הרופא הסיק מכך שבתפוזים יש משהו חשוב מאד לגוף, שבלעדיו נעשים חולים. הוא נתן תפוזים גם למלחים בקבוצה השנייה וגם הם הבראו. זה היה המחקר הראשון בתזונה.

כעבור זמן התגלה כי בתפוזים וגם בפירות הדר אחרים יש חומר שקראו לו ויטמין C (סי), ויטמין זה חשוב לפעולתו התקינה של הגוף. החוקר ההונגרי שגילה את הויטמין זכה בפרס נובל על גילוי זה.

משחק 3: הכנת מתכון בריאות

ניתן להכין בכיתה או לחלק לילדים כמתכון להכנה בבית, יחד עם הסבר על החג.

כדורי פירות יבשים

2/3 כוס משמשים מיובשים, 10 תאנים מיובשות, 1/2 כוס צימוקים, 2/3 כוס אגוזי מלך, 1/2 כוס קוקוס טחון, 1/4 כוס מיץ תפוזים

אופן ההכנה:

מכניסים למעבד מזון את המשמשים, תאנים, צימוקים, אגוזי מלך, קוקוס וטוחנים עד לקבלת תערובת אחידה.

מעבירים לקערה ומוסיפים 1/4 כוס מיץ תפוזים (או יין מתוק).

מערבבים את העיסה ויוצרים כדורים קטנים.

חטיף אנרגיה מפירות יבשים

חומרים: חבילה תמרים לחים מגולענים, 100 גרם שקדים, 100 גרם אגוזים

אופן ההכנה:

1. מרסקים היטב את כל החומרים יחד.
2. מניחים את העיסה על נייר פרגמנט, מגלגלים ומכניסים לתא ההקפאה/
3. לאחר 24 שעות מוציאים מהמקרר ופורסים לפרוסות.



משחק 4:

המורה יניח על הקרקע מספר עלים שונים מעצים או שיחים באזור בית הספר. התלמידים בקבוצות של ארבעה יתפזרו בשטח וינסו למצוא את השיחים והעצים מהם נקטפו העלים ולהביא עלה לדוגמא. מי שהביא את כל העלים – זוכה

משחק 5:

בשטח מוגדר יפזר המורה מעל ענפי העצים תשבח"ת (תאנים, שקדים, בוטנים, חרובים, תמרים) ועוד פירות יבשים. כל 4 ילדים, עם נייר ועיפרון יחפשו את הפירות היבשים. המורה לא יגיד מה מספר הפירות שפוזרו באזור ויש לדאוג שהילדים לא ירשמו מיד ליד הפרי שמצאו, כדי לא לגלותו לשאר המשחקים. יחד עם אכילת הפירות היבשים יסביר המורה לילדים את מקור מנהג אכילת הפירות היבשים ואת ההבדל בין פרי יבש לפרי טרי.

משחק 6: חידון

אני קוצני מתחיל ב-צ נגמר ב- ר **צבר**
אני מלאת אנרגיה, ממש פצצה צהובה, אם הקליפה שלי על הרצפה יש סכנת החלקה- **בננה**
אני צהובה ומכופפת - **בננה**
אני נמצא באשכול יחד עם חבריי, ממני מכינים את היין לקידוש- **ענבים**
אני מלא בגרעינים, ויש לי כתר כמו למלך- **רימון**
יש לי צבע כמו לשמש, עם החרצנים שלי אפשר לשחק, ובשם שלי מסתתרת המילה שמש- **משמש**
אני שייך לפירות ההדר וצבעי כתום – **תפוז**
אני גדל על האדמה בעיקר בעונה החמה, יש בי הרבה מים וטעמי מתוק במיוחד- בחוץ אני ירוק, בפנים אני **אדום - אבטיח**
בד"כ אוהבים לאכול אותי בראש השנה ובט"ו בשבט כשאני מיובש, אני גדל על עץ גבוה שקוראים לו דקל
(אפשר להכין ממני דבש שנקרא – סילאן) - **תמרים**
אני פרי שהוא שילוב בין שזיף לאפרסק- **נקטרינה**
אני יכול להיות בצבע אדום, ירוק וצהוב, ובראש השנה נוהגים לאכול אותי עם דבש – **תפוח**.

משחק 7: **ניתן לתלמידי כיתה א' לכתוב את השיר ולתת למלא את התשובות מתוך מחסן מילים** (מוקדש לזכרה של אמי, יהודית ז"ל, שהיתה ממקימות בית ספר "ברושים" לחינוך מיוחד וחדה לי את השיר הזה בילדותי).

מי קופץ ומתגלגל? (**כדור**), מי מדליק הנר בליל? (**גפרור**), מי מניע את הכל? (**הרוח**), מה דבר טוב לאכול?
(**תפוח**), מי זה עץ בין הפרחים? (**פרפר**), מי פוחד מחתולים? (**עכבר**), שמש חם מתי מאיר? (**ביום**), ומה נאמר בסוף השיר? (**שלום**).



פורים

מטרת הפעילות: הכרת מנהגי חג פורים

אוכלוסיית היעד: כיתות א-ג

יעדים חינוכיים: חג זה הוא הזדמנות למשחקים שמפעילים את הילדים מבחינה פיזית.

1. הילדים ילמדו את מנהגי החג באמצעות משחקים היתוליים.
2. הילדים ילמדו מהם מנהגי האוכל של החג ומה מקורם.

על קצה המזלג:

מנהג אכילת אוזני המן:

לגבי אוזני המן קיימות כמה דעות:

1. יש הסבורים ש"אוזניים" הם על שם מדרש האגדה שבו מסופר שהמן נכנס לגנוי המלך כפוף קומה אבל וחפוי ראש ואוזניו מקוטפות.
2. סברה אחרת גורסת שכרתו את אוזניו של המן בטרם תלו אותו.
3. צורתן של אוזני המן היא משולשת כנראה כצורת כובעי קציני הצבא הגבוהים במזרח אירופה, שבדרך כלל לא אהדו את צורה המשולשת.
4. יש הסוברים שהצורה המשולשת ההיא כנגד שלושת האבות: אברהם, יצחק ויעקב.

מנהג התחפשות

ראשיתו של מנהג ההתחפשות בפורים בתקופת ימי- הביניים התחפשת היא היפוך ושינוי דמות, כפי שארע לעם ישראל בימי מרדכי ואסתר, "אשר נהפך להם מיגון לשמחה ומאבל ליום טוב".

מהי עדלידע?

העדלידע היא תהלוכת תחפשות הנערכת בערי ישראל מדי שנה בחג הפורים. השם הוצע בשנת 1932 על ידי הסופר י"ד ברקוביץ, על פי מימרה מהתלמוד הבבלי: "מיחייב איניש לבסומי בפוריא **עד דלא ידע בין ארור המן לברוך מרדכי**" (מסכת מגילה, דף ז', עמוד ב'). כלומר חייב אדם להשתכר בפורים עד שלא ידע להבחין בין המן הארור לבין מרדכי הברוך.

ציוד לפעילות: 3 פרטי לבוש (חולצה גדולה, מכנסיים גדולים קצרים וכובע), 2 קוביות, מכנסיים ארוכים גדולים, אזני המן



מהלך הפעילות:

משחק 1 אוזן המן

הילדים יושבים במעגל ומעבירים שתי קוביות מאחד לשני, זה שיוצא לו 6-6 (6 בכל קובייה), רץ למרכז, צריך ללבוש את כל פרטי הלבוש שבמרכז ולאכול בסכין ומזלג אוזן המן (רצוי ממולאת בשוקולד), כך עד שלמישהו אחר יוצא 6-6. המורה תסביר על מנהג אכילת אוזני המן בפורים. וכמובן תוודא שכל הילדים יתכבדו באוזני המן.

משחק 2 מרוץ שליחים עם תחפושות

הכיתה מתחלקת ל- 2 קבוצות ב-4 טורים. המורה נותנת לכל קבוצה מכנס גדול שבו אחד מכל טור מכניס רגל לכל מכנס. הזוג צריך לרוץ עד נקודה מסוימת וחזרה ולהעביר את המכנסיים לזוג שאחריו.

משחק 3 שורת התחפושות

בבית הספר "צהלה" בתל אביב נהוג בכל יום בשבוע שלפני פורים, לבוא מחופשים לפי נושא. ניתן לבחור נושא כמו: תחפושות עמים או "יום הפוך" – תלבושות שמשמשים בהן שלא כרגיל (למשל לשים מכנסיים על הידיים). עורכים תחרות בין קבוצות, איזו קבוצה בונה את השרשרת הארוכה ביותר מפרטי התלבושות. המורה תסביר לילדים על מנהג התחפושות בפורים.

משחק 4 מרוץ שליחים לפורים

מרוץ שליחים שבו כל ילד מגיע לנקודה, אוכל אוזן המן ושורק לבא אחריו לצאת.

משחק 5 המלך אחשוורוש אמר / המלכה אסתר אמרה

הילדים עושים את התנועות רק כשהמנחה אומר לפני ההוראה: "המלך אחשוורוש אמר". (בנות תאמרנה: "המלכה אסתר אמרה").

עדלאידע בית ספרית

מנהג נהוג בשכונתי, יום לפני חג הפורים, כל שכבת גיל מקבלת נושא להתחפש בו (למשל: ספורט, חיות, אינדיאנים וכדומה). ילדי בית הספר עורכים עדלאידע של הליכה כ-30 דקות ברחובות השכונה (צריך לתאם כמובן עם המשטרה וסגירת רחובות במקרה הצורך). באותו יום ילדי הגנים באים בפיג'מות לגנים, הם מקבלים כובעי גמדים אדומים ומלווים את המצעד בחלקו או צופים עליו. המורה תסביר לילדים על מנהג העדלאידע.

הצעה למשלוחי המנות

מומלץ לתת רשימה של מה שצריך להיות במשלוח המנות – על מנת לא להגזים בממתקים. ניתן להמליץ שבמשלוח המנות יהיה "ממתק בריא", מאידך, להלן דוגמא למשלוח מנות משופר מבחינת הרכבו:
2 אוזני המן (אי אפשר בלי), חטיף מלוח אך בריא (ביגלה מחיטה מלאה / שלוה לא צבעונית / קרקרים, חטיף מתוק משוקולד (לא סוכריות הנדבקות לשיניים), חטיף בריא כדוגמת בר בריאות, הפתעה קטנה.



פסח

מטרת הפעילות: הכרת מנהגי חג הפסח

אוכלוסיית היעד: כיתות א-ג

יעדים חינוכיים:

1. הילדים ילמדו את מנהגי האוכל של חג הפסח.
2. הילדים ילמדו על קבוצת המזון: דגנים, קטניות ופחמימות מורכבות.

על קצה המזלג:

בל יראה ובל ימצא - לפי ההלכה קיים בפסח איסור אכילת חמץ, החזקתו והנאה ממנו. זאת משום שכשיצאו בני ישראל ממצרים עשו זאת בחיפזון ובצקם לא הספיק להחמיץ. על נטלו: "עוגות מצות – כי לא חמץ" (שמות י"ב, 39).

חמץ קמח העשוי מחמישה מיני דגן: חיטה, שעורה, כוסמת, שיבולת שועל ושיפון. שהוא קמח שבא במגע עם מים כדי שיעור חימוץ, שהוא 18 דקות.

פחמימות היא קבוצת מזון שניתן לחלקה ל**סוכרים פשוטים** כמו סוכר וסוכר ענבים (גלוקוז), ריבה, הסוכר הנמצא בפירות (פרוקטוז) וסוכר החלב (לקטוז) ולקבוצת **הפחמימות המורכבות**. בקבוצת הפחמימות המורכבות יש 3 תת קבוצות: דגנים, קטניות ופחמימות מורכבות. **הדגנים** משפחת צמחים הכוללת צמחי מאכל עשירים בעמילן (חיטה, אורז, תירס, קוואקר, כוסמת). קיימים שלבים בטחינת החיטה שבהם אנחנו מקבלים בורגול, סולת וקוסקוס: בורגול הוא חיטה מבושלת שיובשה ונגרסה, סולת הוא שלב בטחינת הקמח שממנה מכינים את הקוסקוס. **הקטניות** הם צמחים שפירותיהם תרמילים ובתוכם זרעים העשירים בעיקר בחלבונים, (עדשים, פול, חומס, שעועית אדומה ולבנה וכל מה שצריך להשרות הרבה זמן במים לפני הבישול), הדגנים והקטניות מהווים מזונות שמשלימים אחד את השני מבחינת הרכב החלבונים שבהם. לכן מומלץ על השילוב ביניהם. דוגמאות: עדשים, שעועית לבנה ואדומה, אפונה יבשה, חומס, פול.

האשכנזים נוהגים לא לאכול קטניות לסוגיהן (אפונה, חומס, תירס, אורז וכיו"ב). מקור הנוהג ככל הנראה בימי הביניים, לאחר שהתעורר חשש כי גרעיני חיטה התערבבו בקטניות בשלב כלשהו של האסיף, החלוקה, והייצור. אף שחשש כזה אינו קיים בחקלאות המודרנית, הגזירה על האיסור לא בוטלה והוא נותר תקף. בעדות המזרח לא נקבע מעולם איסור דומה, ובהתאם, אין בהן איסור על אכילת קטניות בפסח.



הפחמימות המורכבות היא תת קבוצה של מזונות שיש בהם סוכר מורכב הנקרא עמילן, (פחמימה מורכבת) הוא מתעכל יותר לאט מסוכר פשוט (סוכר ענבים, סוכר פירות-שהם פחמימה פשוטה), לדוגמא: תפוחי אדמה ופסטה. קבוצה זו היא קבוצה חיונית בתפריט, אולם כדאי להעדיף את הדגנים המלאים, שמכילים גם סיבים תזונתיים. לקבוצה זו משתייכת גם הקינואה, שהיא, פרי של צמח עשבוני מדרום אמריקה.

קצרת הפסח

הזרוע, הביצה, מרור, חרוסת, כרפס, חזרת

פירוש הסמלים בקצרה (מקור: אנציקלופדיה יהודית)

הזרוע

בעת שבית-המקדש היה קיים היה קרבן פסח חובה על כל משפחה. היום, שבית-המקדש עדיין אינו קיים ואיננו מקריבים קרבן פסח, אנו שמים בקצרה את ה"זרוע", לזכרו. ל"זרוע" אנו משתמשים בשוק של כבש, או כנף של עוף כשהיא צלוייה.

הביצה

כשהיה בית-המקדש קיים היו מביאים לירושלים עם קרבן הפסח גם קרבן חגיגה. לאחר החורבן השאירו את מנהג אכילת הביצים לליל ה"סדר" בלבד, זכר לחורבן, כי הביצה מסמלת אבלות: מה ביצה עגולה, אף האבל מתגלגל והולך ואינו פוסח על שום אדם; מה ביצה אין לה פה, אף האבל יושב דומם ואינו פותח פיו" (כל בו). את הביצים טובלים במי מלח, המסמלים את הדמעות, שאנו שופכים על חורבן בית המקדש, או זכר לבכייית בני ישראל מרוב העבודה והסבל, או כזכר למעבר בים המלוח.

מרור

זכר ל"וימררו את חייהם."

חרוסת

את המרור טובלים בחרוסת, כדי להמתיק קצת את המרירות; החרוסת, הנלקחת עם המרור, היא מועטת, שלא לבטל את טעם המרירות, שהוא עיקר. טבילת המרור בחרוסת היא מדברי סופרים. החרוסת מזכירה את הטיט והלבנים, שבהם העבידו את בני ישראל. "למה נקרא שמה חרוסת? "שדומה לטיט של לבנה שהיא מעשה חרסית".

כרפס

היום נוהגים לקחת לטיבול זה כרפס. ויש לוקחים תפוח-אדמה או ירק אחר, והשם "כרפס" כולל גם אותם. הירק יכול להיות מבושל או חי, בתנאי שמברכים עליו "בורא פרי האדמה".

חזרת

עלי חסה או ירק מר אחר ששמים (לא לפי כל השיטות) בקצרה לצורך אכילה בתוך המצה של "כורך". יש קוראים לחזרת "מרור שני".



ציוד לפעילות: גרגרי קטניות, כרטיסיות ועליהן רשימת מזונות שנהוג לאכול בפסח, מטפחת.

מהלך הפעילות:

משחק 1 מה מייצרים ממה?

המורה תציג בפני התלמידים מהי קבוצת הדגנים ותקשר את הנושא למצוות איסור אכילת חמץ בפסח.

המורה תשאל את התלמידים ממה מייצרים כל אחד מהמוצרים להלן:

קוואקר / גרנולה – עשויים משיבולת שועל

פופקורן / קורנפלקס – עשויים מתירס

פסטה / פתי בר / בייגלה / פיצה / לחם / פיתה / לאפה – עשויים מקמח חיטה

בורגול / קוסקוס / סולת – עשויים מגרגרי חיטה

פצפוצי אורז / פריכיות אורז / - עשויים מאורז

משחק 2 קבוצת הקיטניות

המורה תעביר גרגיר אחד ממשפחת הקטניות ותאמר את שמו (אפונה או עדשה וכו'). הילדים צריכים

להעביר אותו לילד לידם מבלי להפיל את הגרגר. המורה תוסיף גרגר בכל פעם ולכן צריכים להיות ערניים.

אם נוצר מצב שיש למישהו יותר מגרגר אחד ביד הוא פותח מעגל חדש..

משחק 3 חידון "ההגדה", (ניתן להשתמש בו גם בשולחן ליל הסדר)

המורה תכין כרטיסיות ועליהן שמות מאכלים שנהוג לאכול בפסח (למשל: יין, ביצה, מצה, חרוסת, מרור,

חזרת, זרוע, קניידלעך, כבד קצוץ, גפילטע פיש וכדומה).

המורה תבחר מתנדב ותקשור מטפחת מסביב לעיניו. שמים על המטפחת את אחד הכרטיסים, כך שכולם

יוכלו לראות מה כתוב בו, חוץ מהמתנדב. עכשיו הוא צריך לשאול שאלות, שהתשובות עליהן הן כן/לא, עד

שהוא מצליח לגלות מהו המאכל. המורה תסביר לילדים על מקור מנהגי האוכל השונים. ניתן להציע

לילדים לשחק את המשחק בליל הסדר עם דמויות מההגדה למשל.

משחק 4 מירוץ שליחים עם מנהגי פסח

מירוץ שליחים ב-4 קבוצות. הקבוצה צריכה להחליט איזה מנהג/ מצוות פסח כל ילד בקבוצה אומר.

התחרות היא שיש להגיע למורה, לגעת בכף היד שלה ולומר מנהג / מצוות פסח ולחזור חזרה. הקבוצה

הזריזה ביותר שבה לא חזרו על מנהג יותר מפעם אחת, מנצחת.

משחק 5 ארבע מכות

הילדים מסתדרים במעגל, משה נמצא במרכז המעגל וזורק כדור לאחד הילדים. תוך הזריקה הוא אמור:

"ערוב" או "דם" או "ברד" או "חושך". על הילד התופס את הכדור לנקוב בשם שמתקשר לאחת המכות.

הילד השוגה הופך להיות המנהיג.

"ערוב" – חיות טרף

"דם" – נילוס

"ברד" – שמים

"חושך" – על הילד להתכופף כשהכדור בידיו, בלי לומר דבר.



יום העצמאות

מטרת הפעילות: העצמת הזהות היהודית-ציונית

אוכלוסיית היעד: כיתות א-ג

יעדים חינוכיים:

1. הילדים ילמדו על יום העצמאות והדגל דרך פעילות.
2. הילדים יחוו וילמדו על ה"ביחד".
3. הילדים ילמדו על המים כמקור חיים ועדיפותם על משקאות ממותקים.

על קצה המזלג:

לקראת הקיץ הקרב ולקראת הפיקניקים של יום העצמאות, כדאי להעלות את נושא השתייה: ללא מים אין חיים! המים מהווים 70% מגוף האדם, בכל חלקי הגוף יש מים. 97% מהדם הם מים. כל תהליכי החיים מתרחשים בסביבה מימית.

המים ממיסים את המזון ומובילים אותו בזרם הדם לכל חלקי הגוף ולתאים. הם משמשים לקירור הגוף בתהליך ההזעה.

הם מאפשרים כניסה ויציאה של חומרים מהתאים לזרם הדם. מאפשרים הפרשת חומרי פסולת מהגוף- שתן וצואה.

להלן רשימת משקאות ושאלות שניתן לשאול את הילדים כדי לכוון אותם להבין על היתרונות ובעיקר החסרונות של משקאות שונים שאינם מים.

1. **מיצים מוגזים (קולה, ספרייט)** – מכילים הרבה סוכר. למרות שהספרייט הוא בצבע שקוף יש בו גם גזים וגם הרבה סוכר ולכן הוא לא בריא. השתייה המתוקה מכילה הרבה מאד סוכר, דבר שהוא לא בריא לנו. באכילת כמות גדולה של סוכר יכולות להיגרם מחלות כמו עששת. עששת היא מחלה בה השיניים נרקבות ונהרסות. כשאנחנו אוכלים יותר מדי סוכר, הסוכר נשאר על השיניים. חיידקים שאוהבים לאכול סוכר מתיישבים גם כן על השיניים ואוכלים את הסוכר שנמצא שם. החיידקים האלו גם גורמים לחורים בשיניים. חורים בשיניים מכאיבים לנו ולכן, עדיף למנוע את התפתחות החיידקים. אפשר למנוע זאת ע"י שתיית שתייה שהיא לא מתוקה (כמו מים) וע"י צחצוח שיניים פעמיים ביום.
גם הגזים אינם בריאים לגוף, ראשית הם מרווים ומונעים מאיתנו לשתות מספיק ושנית הם מפריעים לחיזוק העצם.



2. **מיץ תפוזים תוסס** : זהו מיץ ענבים "לכאורה", הוא לא עשוי באמת מתפוזים ולכן איננו מכיל את החומרים הבריאים שבתפוזים, אלא בעיקר סוכר. בנוסף קיימת בעיית ההגזה, שמוזכרת קודם.
 3. **שתייה דיאט** – אנחנו לא ממליצים לילדים לשתות שתייה מתוקה, אבל גם שתייה דיאט לא מומלצת בגלל שהמתקה מלאכותית בכמות גדולה לא בריאה לילדים.
 4. **חלב** אינו משקה. למרות שהוא בריא לגוף הוא נחשב למאכל.
 5. **מיץ סחוט טבעי** מספק לנו ויטמינים ומינרלים כמו בפרי רגיל. עדיף לאכול תפוז שלם מאשר לשתות את המיץ, זאת מכיוון שבפרי המלא יש גם סיבים.
- ובמקום הראשון: המים! הם: זולים, מרוויים, זמינים והכי בריאים!**

ציוד לפעילות: אריזות של משקאות: מיץ פטל, מיץ דיאט, קולה, ספרייט, חלב, אבקת שוקו, סוכר, מיץ

תפוזים טבעי, מיץ תפוזים תוסס (משחק 1)

כרטיסים ובהם 10 משימות (סדר את תלמידי הכיתה בזוגות, סדר את תלמידי הכיתה בחמישיות, סדר את הכיסאות בזוגות, סדר את הכיסאות בשלוש, בנה פסל שבו ישתתפו 7 ילדים, חלק את ילדי הכיתה לבנים ובנות, בקש מ-5 תלמידים להרים ידיים, בקש מ-5 תלמידים לשים ידיים על האוזניים, דאג שיהיה שקט בכיתה, בקש מ-5 תלמידים לעמוד על הכסא) (למשחק 2)

פאזל חתוך של דגל ישראל מצד אחד והתשובות לשאלות המופיעות במשחק 3, בצד השני של המגרש (למשחק 3).

מהלך הפעילות:

משחק 1 מיון אריזות של משקאות שונים

המורה, בעזרת הילדים תחלק את אריזות המשקאות לקבוצות לפי משקאות שהוסיפו להם סוכר ומשקאות ללא תוספת סוכר.

1. קולה / ספרייט / קינלי – משקאות המכילים סוכר וצבעי מאכל, ריח וטעם מלאכותי, חומצת מאכל.
2. מיץ פטל - משקה מתרכיז המכיל סוכר צבעי מאכל, ריח וטעם מלאכותי / ויטמינצייק-רכז משקה עם סוכר צבע מאכל טבעי, ריח וטעם מלאכותי
3. מיץ תפוזים / מיץ אשכוליות – משקה המכיל סוכר, ולעיתים גם צבעי מאכל וחומצות מאכל
4. בירה מאלט / סיידר תפוחים (בקופסא) – נחשבים בריאים יותר.
5. מיץ מפרי סחוט – מיץ תפוזים / מיץ לימון אם שותים אותם קרוב לזמן הסחיטה, מספקים לגוף ויטמינים. יחד עם זאת, מומלץ להעדיף לאכול את הפרי השלם, בגלל הסיבים שבו ובגלל שהויטמינים נשמרים יותר בפרי עם קליפתו.
6. מים / סודה – משקה ללא תוספת סוכר, צבעים, ריח וטעם מלאכותי – המשקאות המומלצים ביותר.



7. המורה תפתח דיון לגבי אילו משקאות בריאים יותר לגוף ולמה (מים, סודה, מיצים טבעיים סחוטים, בירה מאלט) ואלו משקאות אינם בריאים לגוף (קולה, ספרייט, מיצי תרכיז) - הם מכילים סוכרים בכמות גדולה וצבעי מאכל המזיקים לגוף).

הצעה: לקראת הפיקניקים ביום העצמאות, לשלוח עם הילדים איגרת להורים:

הורים יקרים,
לקראת יום העצמאות, הכינו עצמכם לפיקניקים ולמנגלים ודאגו לכך שילדיכם ואתם תשתו מספיק.
להלן כמה עובדות שלמדנו בכיתה על המים:

1. המקור הטוב ביותר לנוזלים הוא מים.
2. מיצים מתוקים מכילים הרבה סוכר, שעלול לפגוע בשיניים ולגרום מצד אחד להשמנה, ומצד שני לעיכוב בגדילה עקב תחושת שובע שנגרמת מהסוכרים, שמביאה להימנעות ממזונות מזינים החיוניים לגדילה.
3. שתייה לא מספקת עלולה לגרום לעצירות, לבעיות במערכת העיכול ולהתייבשות.

טיפים לשתיה מספקת של ילדכם:

- יש להקפיד שבכל ארוחה תינתן גם שתייה – כמובן יש עדיפות לשתייית מים.
- ניתן למלא בקבוק גדול במים ולשתות ממנו במהלך היום, כך נוודא ששתינו מספיק. כמות השתייה המומלצת לילדים בגיל 4-8 שנים היא 5 כוסות ליום. בגיל 9 – 12 היא 6 כוסות ליום.
- הרגילו את ילדיכם מגיל צעיר לשתות מים: לא לתת להם בקבוקים עם שתייה מתוקה בלילה, לילדים ששותים עם תרכיז – להפחית בהדרגה את כמות התרכיז ששמים.
- החלב והשוקו אינם נחשבים למשקאות מבחינה תזונתית. אלא הם מאכלים שמכילים חלבונים, שומנים, וסוכרים. ולכן אין להחשיבם בסה"כ כמות הנוזלים היומית.

זכרו, הרגלי השתייה שילדכם ירכשו היום, ישרתו אותם במשך חייהם.

משחק 2 אנדרלמוסיה

בוחרים 10 תלמידים מתנדבים. כל תלמיד מקבל פתק עם משימה ועליו לבצעה, אבל המשימות מנוגדות אחת לשנייה. למשל: ארגון הכיסאות בשלשות לעומת ארגון הכיסאות בזוגות. העמדה של שאר ילדי הכיתה בזוגות מול העמדתם בחמישיות וכדומה. המורה תפתח דיון בנושא שיתוף פעולה ושקיפות – אם הילדים היו מדברים אחד עם השני מראש על משימותיהם, היו רואים שאין אפשרות לבצע אותן. ניתן להרחיב את השיחה לנושא ניהול של מדינה וניגודי אינטרסים שיש לגשר ביניהם.

משחק 3 פאזל דגל ישראל

הכיתה תחולק ל-4 קבוצות. במקומות שונים על מגרש, יונחו חלקים של פאזל שיוצר את דגל ישראל. על כל חלק סימון ששייך אותו לאחת הקבוצות. על כל חלק של הפאזל שאלה. כל ילדי הקבוצה צריכים לרוץ



לאסוף את חלקי הפאזל ולהביאם למורה עם תשובה לשאלה קבוצה שעונה נכון מקבלת חלק מהדגל עליו הייתה כתובה השאלה ובונה ביחד פאזל של הדגל. הקבוצה המנצחת היא זו שבנתה את הדגל ראשונה.

דוגמאות לשאלות:

1. מתי התקבלה ההחלטה הסופית על דגל ישראל?
ההחלטה הסופית לגבי דגל המדינה התקבלה ב-28 באוקטובר 1948.
2. מה היתה ההצעה הנוספת לצורתו של הדגל?
דגל עם שבעה כוכבים.
3. מי הציע אותה את דגל שבעת הכוכבים?
בנימין זאב הרצל
4. מתי השתמשו לראשונה בצורתו הנוכחית של הדגל?
ראשיתו של הדגל בימי העלייה הראשונה, והוא אומץ כדגלה של התנועה הציונית מיום היווסדה.
5. על מה מתבסס הצבע הכחול שבדגל?
צבעי הדגל מבוססים על צבעי הטלית, אם כי צבעי הפסים על הטליתות משתנים מתכלת ועד שחור.
6. מהו סמל המדינה?
מנורת שבעה קנים.
7. מהו המנון המדינה?
התקווה

משחק 4 החזיקו ידיים

הילדים מסודרים בשני טורים כשממול כל טור במרחק של כ-10 – 15 מ' ניצב דגל: מול כל קבוצה עומד דגל וכל קבוצה עומדת בטור. המורה ישרוק, הראשון בטור רץ, מקיף את הדגל, רץ חזרה אל הקבוצה, לוקח את הילד שאחריו בטור, הם רצים יד ביד, מקיפים את הדגל, חוזרים לקבוצה ולוקחים את הילד הבא. במשך כל הריצה אסור להפריד ידיים. הקבוצה שכל חבריה הקיפו את הדגל בלי לעזוב ידיים היא המנצחת. המורה תדבר על חשיבות הדגל כסמל.

משחק 5 יחי הדגל

המורה יחלק את הקבוצה ל-2 קבוצות. כל קבוצה מקבלת זוג מגפיים וכובע רחב שוליים. בקצה השני של המגרש – דגל. עם השמע האות, הילד הראשון מכל קבוצה חובש את הכובע, נועל את המגפיים, רץ לכיוון הדגל, מסיר את הכובע, קורא "יחי הדגל", חוזר לקבוצה ומוסר את המגפיים והכובע לילד שאחריו שיוצא לעשות את אותו המסלול. הקבוצה שמסיימת ראשונה, היא המנצחת.



ל"ג בעומר

מטרת הפעילות: הכרת מנהגי ל"ג בעומר

אוכלוסיית היעד: כיתות א-ג

יעדים חינוכיים:

1. הילדים יפעילו את גופם בהשראת סיפור ומנהגי ל"ג בעומר.
2. הילדים ילמדו על קבוצת המזון: עמילנים - פחמימות מורכבות (המשך לפעילות פסח).

על קצה המזלג:

הפעילות הגופנית הקשורה לחג זה, תקושר לתפוח האדמה במדורה ומשם לקבוצת הפחמימות המורכבות, שהוזכרה בפירוט בפרק "על קצה המזלג" לפסח.

הפעילויות המצוינות להלן ניתנות למשחק בחצר בית הספר אבל גם ליד המדורה

חץ וקשת (תודה לאתר בית חב"ד)

הנשק הראשון שהומצא על ידי האדם – החרב – תוכנן לקרב פנים אל פנים. אך אויבו או טרפו של האדם לא תמיד נמצא במרחק מגע ממנו, ולעיתים אפילו לא במרחק ראייה. זמן לא רב חלף, והלוחמים והציידים הרגישו שיש צורך לייצר נשק שיוכל להגיע גם למטרה הנמצאת במרחק גדול, או מטרה מוסתרת מאחורי מחיצות מכל סוג שהוא. באמצעות חץ וקשת, המתיחה של העץ המכופף בצורת קשת מנוצלת כדי לדחוף קדימה את החץ למרחקים גדולים ואף לחדור דרך גדרות. ממציא הנשק הזה היה צריך קודם כל לקלוט את הפרדוקס, שהחץ הקטלני צריך קודם כל להיות משוך אחורה לכיוון ליבו של יורה החץ כדי להכות בליבו של היריב, ושככל שהיורה ימשוך את החץ חזק יותר כלפיו, כך יוכל החץ להגיע למרחקים גדולים יותר. זה המקום בו נכנס המימד המיסטי של התורה. הוא מדריך אותנו בחזרה אל עצמנו, בחזרה אל עצם הנשמה.

הדלקת מדורות

המורדים במרד בר כוכבא הדליקו משואות אש על ראשי ההרים כדי להעביר את ההודעה על פרוץ המרד. והמדורות שמדליקים היום בל"ג בעומר הן זכר לאותן משואות.

ציוד לפעילות: שקים ריקים, כף, תפוח אדמה לא מבושל, ספגטי מבושל ב-2 קעריות, 2 בקבוקים, 2 זוגות

כפפות חד פעמיות, קשית לכל ילד, 2 ביגלה עגולים, מוזיקה "מחול האש" מתוך הסויטה למחול "האהבה הקוסמת" מאת המלחין הספרדי מנואל דה פאייה, שירי ל"ג בעומר, "ציפור האש" מאת סטרוינסקי, סרטים מנייר קרפ בצבעי האש.



מהלך הפעילות:

משחק 1 מרוץ השקים

מחלקים את הכיתה לארבע טורים. המורה מסמנת קו התחלה וקו סיום. בהינתן האות, על הילד הראשון להיכנס לשק ולנתר עד לקו הסיום וחזרה. הוא מעביר את השק לילד שאחריו, שמבצע אותה פעולה. הקבוצה הראשונה שכל ילדיה סיימו את המרוץ היא המנצחת.

משחק 2 תפוח אדמה בכף

מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות. משתתף אחד מכל קבוצה מקבל כף ותפוח אדמה. על הילד לרוץ מרחק מסוים כשבפיו הכף עם תפוח האדמה במידה ותפוח האדמה נופל, יש להרים אותו ולהמשיך לרוץ. לא רצים בלי תפוח אדמה בכף. מי שעושה את המרחק בזמן הקצר ביותר הוא המנצח. הקבוצה שלה יותר מנצחים היא הקבוצה המנצחת. המורה תדבר על קבוצת הפחמימות המורכבות (תפוח"א, בטטה, פסטה וכדומה).

משחק 3 מרוץ הספגטי

מחלקים את הכיתה ל-2 קבוצות. שמים את הבקבוקים במרחק מסוים מול כל קבוצה ומניחים קערית ספגטי מבושל ליד כל קבוצה בנקודת המוצא. בהינתן האות, הילד הראשון בכל קבוצה שם את הכפפות החד פעמיות, לוקח 5 ספגטי(התנאי הוא שהספגטי צריך להספיק לכל ילדי הקבוצה). הוא רץ אל הבקבוק ומנסה להכניס לתוכו 5 ספגטים. כשהוא מסיים הוא חוזר לקבוצה ומוסר את הכפפות לילד שאחריו. הקבוצה שמסיימת ראשונה – היא המנצחת.

משחק 4 מרוץ הבייגלה

הילדים עומדים בשתי שורות פנים אל פנים. בהינתן האות, על הילד הראשון בכל קבוצה להחזיק את בייגלה קטן על הקשית שבפיו ולהעבירו לקשית שבפיו של הילד שאחריו. אסור להשתמש בידיים. אם הבייגלה נופל- הקבוצה צריכה להתחיל מהתחלה. הקבוצה המנצחת היא זו שהצליחה להעביר את הבייגלה ללא עזרת ידיים לכל ילדי הקבוצה.

- בנקודה זו המורה יכולה לדבר שוב על קבוצת הפחמימות המורכבות ועל חשיבות הסיבים התזונתיים, שמוזכרת בראש השנה ובט"ו בשבט בהקשר של הירקות והפירות. לדוגמא: ניתן להשתמש במשחקים בפסטה מחיטה מלאה ובבייגלה מחיטה מלאה במקום רגילים.

משחק 5 מחול האש (ניתן למצוא את המוזיקה בלינק

<http://www.orianit.edu-negev.gov.il/irishap/sites/homepage/lag/artfire.htm>

המורה תשים ברקע את "מחול האש" של חציטוריאן וכל ילד מקבל סרט קרפ באחד מצבעי האש. לפי המוזיקה והנחיות המורה הילדים ייצרו אש: נמוכה וגבוהה, מהידיים, מהגוף, מהרגליים, בזוגות, במעגל, יניחו את הסרטים על הרצפה וינועו ביניהם, כל ילד יקח סרט מהרצפה והילדים יעמדו במעגל. רק הסרטים הצהובים הולכים פנימה, רק הסרטים האדומים מסתובבים סביב עצמם וכן הלאה.

המורה תדבר עם הילדים על מנהג הדלקת המדורות. זו גם יכולה להיות הזדמנות לדבר עם הילדים על כללי בטיחות במדורה.



שבועות

מטרת הפעילות: הכרת מנהגי חג השבועות

אוכלוסיית היעד: כיתות א-ג

יעדים חינוכיים:

1. הילדים ילמדו את מנהגי האוכל של חג השבועות.
2. הילדים ילמדו על קבוצת המזון: מוצרי החלב.
3. הילדים ילמדו על חשיבות ארוחת הבקר.
4. הילדים יאכלו בכל יום ארוחת בוקר המכילה מוצר חלבי.

על קצה המזלג:

מוצרי חלב

בחג השבועות נוהגים לאכול מאכלי חלב ודבש (תודה לאתר בית חב"ד):

1. מכיוון שהתורה נמשלה לדבש ולחלב- ככתוב: "דבש וחלב תחת לשונך..."
2. במתן תורה ניתנו לעם היהודי חוקי הכשרות. מכיוון שהתורה ניתנה בשבת, לא ניתן היה לשחוט בהמות לאכילה ולפיכך העם הסתפק במוצרי חלב.
3. בחג השבועות היו מביאים אל בית-המקדש את "שתי הלחם", קרבן המורכב משתי לחמים. כדי לציין זאת, אנו אוכלים במהלך החג שתי ארוחות: הראשונה ארוחה חלבית, ולאחריה (לאחר הפסקה מתאימה) ארוחה בשרית.
4. התורה נמשלה לחלב המזין את הנפש. כמו-כן, הגימטריא של "חלב" היא 40, כנגד 40 יום ששהה משה בהר סיני.

המזונות העשירים בחלבון מהווים מקור לבניית רקמת השריר בגופינו. עם מזונות אלה נמנים מוצרי הבשר ותוצרתו (בקר, עוף הודו), דגים ומוצריהם, חלב ותוצרתו וביצה. חלבונים – חיל- בונים.

החלב ומוצריו מהווים מקור לחלבון זמין לגוף, אך גם מקור חשוב לסידן. ההמלצה המקובלת לילדים היא לאכול 3 מוצרי חלב ביום. דוגמאות למוצרי חלב ניגר, ומשקאות חלב (שוקו, מוקה, חלב בטעמים) מוצרים ניגרים, גבינות לבנות, גבינות קשות, גבינות צהובות, מעדני חלב מתוקים, גלידה.

הסידן הוא מינרל (הנמצא במזון בצורה של מלח מסיס). גוף האדם מכיל יותר מקילוגרם סידן שכמעט כולו נמצא בעצמות ובשיניים. הסידן חיוני לפעילות שרירי השלד, לפעילות תקינה של מערכת העצבים,



חיוני מאוד לבניית העצמות והשיניים, הלב ורקמות רבות אחרות. סידן מצוי בחלב ומוצריו, בזרעי דגניים ובירקות.

ביכורים

ביכורים הינם הפירות הראשונים של השנה משבעת המינים שהתברכה בהם ארץ ישראל. על פי המסורת היהודית היו מעלים את הביכורים לירושלים אל הכהנים שבבית המקדש החל מחג השבועות. המקור בתורה הוא בפסוק "ראשית, בכורי אדמתך, תביא, בית ה' אלהיך" (שמות כ"ג י"ט, שמות ל"ד כ"ו)

חובת הבאת הביכורים חלה על שבעת המינים בזאת היא שונה מתרומות ומעשרות, שחובתם מן התורה היא רק על דגן תירוש ויצהר, חובת הביכורים לא הורחבה על ידי חז"ל מעבר לשבעת המינים.

ציוד לפעילות: מוצרי חלב, קעריות, דפים עם שמות מוצרי החלב, כפיות חד פעמיות, פתקי מספרים. הספר: יותם רוצה להיות גדול, כרטיסיות "השלם את הסיפור", 2 כדורי רגל, 4 דליים, מעדני חלב כמספר הילדים, כפיות חד פעמיות לאכילה אח"כ.

מהלך הפעילות:

חלק 1 – חשיבות ארוחת הבקר וחשיבות מוצרי החלב

המורה תפתח דיון עם התלמידים: **מהי הארוחה החשובה ביום?** (ארוחת בקר), **מדוע?** (כי היא נותנת את האנרגיה למוח לשאר היום).

הסבר על חשיבות ארוחת הבוקר:

"בלילה אנחנו ישנים, אך, הגוף ממשיך לעבוד. בשביל העבודה הזו הוא צריך אנרגיה. אם לא נאכל ארוחת בוקר בריאה לא יהיה לנו כוח. לכן, חשוב כי נאכל ארוחת בוקר.

"מי אכל ארוחת בקר?", "מה אכלתם?",

אילו מאכלים חשוב לאכול בבוקר? (הילדים יתנו תשובות מניסיונם האישי).

בחלק זה נתמקד במוצרי החלב.

הכרת מוצרי חלב - חשיפה למוצרי חלב שונים ולמקורותיהם.

על השולחן יונחו כמה קערות ממוספרות עם מוצרי חלב בתוכם:

חלב פרה, יוגורט לבן, יוגורט פירות, גבינה לבנה, גבינת קוטג', גבינת שמנת, שמנת חמוצה, גבינה צהובה וכו'. כל ילד יקבל דף עם שמות המוצרים. הילדים יטעמו את המוצרים, ויכתבו את המספר המתאים ליד שם המוצר. בסיום, המנחה תעבור יחד עם הילדים על הקערות ותוכן.

- ניתן גם לעשות משחק טעימות בעיניים מכוסות במטפחת. על הילדים לנחש איזה מוצר הם טועמים: יוגורט, חלב, גבינה וכו'..

- לשים לב! חלב אינו משקה. למרות שהוא בריא לגוף הוא נחשב למאכל.

דיון: חשיבות אכילת מוצרי חלב

המורה: "ראינו כי קיים מגוון רחב של מוצרי חלב. מי יודע מדוע חשוב לנו לאכול מוצרי חלב?" (תשובות משוערות – עשירים בסידן ובחלבון).

"נכון, מוצרי חלב עשירים בסידן. העצמות שלנו עשויות מסידן ועל כן, חשוב לצרוך אותו יום יום על מנת



לחזק את העצמות. מוצרי חלב עשירים גם בחלבון שעוזר לבניית הגוף ולהתפתחות השרירים.
צריך להקפיד לאכול 3 מוצרי חלב ביום".

חגיגת הארוחות שכל ילד אוכל בבוקר

"עכשיו נבדוק אילו ארוחות בוקר מבין כל מה שאמרתם הן בריאות".
מעבר על הארוחות אותם הילדים אמרו תוך שימת דגש על המאכלים היותר בריאים.

חלק 2 סידן- ניתן לשלב יחד עם חלוקת הספר "יותר רוצה להיות גדול" ועם מכתב להורים – בהמשך.

פרטים על הספר בלינק: http://simania.co.il/bookdetails.php?item_id=36699
המורה תקריא את הספר "יותר רוצה להיות גדול" (או שתהיה קריאה אישית בכיתה). מומלץ על רכישת הספר במרוכז לתלמידים. ותשים דגש על החלק של החלבונים והסידן.
אחרי שיתם מגלה היכן יש סידן בגוף חוזרים לפחות ארבע פעמים על הרשימה במשותף. החזרה מתקבלת בשמחה. כדאי לוודא שכל המזונות מוכרים לילדים.
גבינות צהובות, גבינות לבנות, חלב ומוצרי, סרדינים, ברוקולי, טחינה משומשום מלא

חלק 3 חג השבועות – סיפור בהמשכים

מחלקים את הכיתה ל- 5 קבוצות. כל קבוצה מקבלת כרטיס עם פתיח לסיפור, שקשור לשבועות. על הקבוצה לחבר המשך לפתיח ולספר אותו לכיתה.

1. המשיכו את הסיפור:

חג השבועות הוא אחד החגים הקדומים ביותר ביהדות והוא אחד משלושת הרגלים שהם שלושת החגים החשובים ביותר ליהדות. פסח, שבועות, וסוכות. חג השבועות הינו השני משלושת הרגלים (רגל = פעם) מאחר ומתחילים לספור את החגים מפסח (ראש השנה ע"פ התורה).

2. המשיכו את הסיפור:

חג השבועות מכונה בשמות אחדים: חג השבועות, חג הקציר, חג החמישים, חג עצרת, חג הביכורים, וחג מתן תורה. חג השבועות: שבועות, כצורת הרבים של המילה שבוע: שבעת השבועות, הנספרים מהיום הראשון של חול המועד פסח ועד היום שבו מתחיל חג השבועות.

3. המשיכו את הסיפור:

התורה שייכת לכולם - התורה ניתנה דווקא במדבר השומם ולא במקום מיושב. מכאן למדנו, כי כשם שהמדבר שייך לכולם ואינו רכושו של איש, כך גם התורה היא של כולנו; כולנו יכולים וצריכים ללמוד ולהבין, כי היא שלנו.

4. המשיכו את הסיפור:

חג השבועות, כפי שהוא מתואר במקרא, היה חג חקלאי באופיו – קשור לעבודת האדמה בארץ ישראל ולעונת הקציר. בתקופה שבית המקדש היה קיים היו עולים לירושלים בחג השבועות ומביאים את הביכורים לבית המקדש בטקס מרשים וחגיגי.



חג השבועות ציין את תחילת עונת הביכורים, שנמשכה עד חג הסוכות, חג האסיף (כאן ניתן לדבר על שבעת המינים).

5. המשיכו את הסיפור:

לפני קריאת התורה בחג השבועות קוראים את מגילת רות. קריאת מגילת רות דווקא בחג השבועות נובעת מכמה סיבות:

א. מפני שכתוב בה "בתחילת קציר שעורים" והוא זמן הקציר.

ב. כי דוד המלך נולד וגם נפטר בחג השבועות. במגילת רות כתוב שדוד הוא נין של רות.

ג. רות המואבייה, שעליה מסופר במגילה התגיירה, הצטרפה לעם ישראל והתחייבה לאלוהי ישראל. התנהגות זו מסמלת את חג מתן תורה.

חלק 4: כדורגל ומעדן חלב

המורה יחלק את הכיתה ל-2 קבוצות. המורה יסמן 2 קווים שהמרחק ביניהם עומד על כ-2 מטרים. את המעדנים ישים בתוך שניים מהדליים. את הדליים הריקים ישים ליד קו ההתחלה ואת הדליים המלאים במעדנים בקצה השני לילד אחד מכל קבוצה יקבל כדורגל אותו יניח בין הרגליים. בהינתן האות, הילדים הולכים, כשהכדור בין רגליהם, לכיוון הדליים עם המעדנים ולוקחים מן הדלי אחד. חוזרים בחזרה לקבוצה (עדיין הכדור בין הרגליים) ומניחים את המעדן בדלי הריק. מוסרים את הכדור לילד הבא וכך הלאה, עד שכל הקבוצה השתתפה. הקבוצה שמסיימת ראשונה את בניית מגדל המעדנים היא הקבוצה המנצחת. בכל מקרה מתכבדות שתי הקבוצות במעדנים.

משחק 5: ביכורים

כל ילד מקבל תפוז/תפוח וזוג גרביונים. שמים את התפוז באחת מרגלי הגרביון ואת ההרגל השנייה קושרים סביב המותניים. הרגל עם התפוז צריכה להיות בין הרגליים כלפי הרצפה. המורה מסמן קו מטרה. בהינתן האות הילדים ירוצו לכיוון הקו, כשבכל צעד הם צריכים להפעיל רם את "רגל התפוז". הראשון שמגיע לקו מנצח. המורה ידבר על המשמעות של חג הביכורים.

משחק 6: הכנת עוגה עם הילדים בכיתה, ניתן בקבוצות. עוגת גבינה פשוטה ובריאה

החומרים:

1 חבילת ביסקוויטים

750 ג' גבינה לבנה 5%

1 שקית פודינג וניל

1/2 כוס חלב

2 כפות סוכר

אופן הכנה:

מערבבים יחד, את הגבינה הפודינג החלב והסוכר לתערובת אחידה, מסדרים בתבנית את הביסקוויטים ועליהם שופכים חצי מהמלית, ושוב שיכבה של ביסקוויטים ועליהם שופכים את יתרת המלית.



דף לחלוקה להורים לסיכום הנושא:

הורים יקרים,

במסגרת חג השבועות, למדנו על **מנהג אכילת מוצרי חלב בשבועות** מקורו בבמתן תורה. אז ניתנו לעם היהודי חוקי הכשרות. מכיוון שהתורה ניתנה בשבת, לא ניתן היה לשחוט בהמות לאכילה ולפיכך העם הסתפק במוצרי חלב.

למדנו על קבוצת החלבונים בכלל ומוצרי החלב בפרט.

ה**חלבונים** הם אבני הבניין הבונים את הגוף (חיל - בונים) – את השרירים והעצמות. הם אחראים על הגדילה שלנו.

למדנו על ילד בשם יותם*, שמאד רצה להיות גדול, אך לא הבין שכדי להיות גדול וחזק יש לאכול מזונות עשירים ב**סידן**, לבניית עצמות חזקות, למשל: גבינות, חלב, יוגורט, מעדנים, טחינה וברוקולי; יש לאכול מזונות עשירים ב**חלבון**, לבניית שרירים חזקים, למשל: בשר, עוף, ביצים, דגים ומוצרי חלב; כמו כן, יש לאכול הרבה פירות וירקות כדי לקבל **ויטמינים ומינרלים** שחיוניים לפעילות מערכת הגוף. בסופו של דבר, יותם הבין ואף הקפיד לאכול בצורה מאוזנת ומגוונת מכל קבוצות המזון (עליהן דיברנו במפגש הקודם...) והוא כמובן היה בריא וחזק.

הורים יקרים, חשוב להקפיד שילדיכם ירבו באכילת מוצרי חלב, משום שבגיל הילדות העצמות שלהם נבנות. אם יאכלו מספיק סידן, המצוי בעיקר במוצרי חלב – תהיינה להם עצמות חזקות ובריאות. אם לא יאכלו מספיק סידן – הם עלולים בגיל מבוגר לסבול ממחלת האוסטיאופורוזיס ("בריחת סידן"), הגורמת לשברים קשים בעצמות.

לסיים, מצורף מתכון ל**לחמניות גבינה** עשירות בסידן.

לחמניות גבינה

מצרכים: 100 גרם גבינה צהובה מגורדת, 1 קופסה גבינת קוטג', 2.5 כוסות קמח,

1 שקית אבקת אפיה, 100 גרם מרגרינה.

אופן ההכנה: לערבב את כל החומרים עד לקבלת מרקם אחיד וחלק. במידת הצורך להוסיף קמח עד

שהבצק לא דביק. ליצור כדורים ולהניח על תבנית משומנת.

למרוח ביצה טרופה. ניתן להוסיף שומשום.

לאפות בחום בינוני של כ- 180-200 מעלות כ- 30 דקות.