

## הפסקה פעילה בנושא "אורח חיים פעיל ובריא"

### ד"ר ורדה אינגלס

הנושא השנתי "אורח חיים בריא ופעיל" יכול וצריך להקיף את כל מרחב הפעילויות של הילד בבית הספר. ההפסקה בבית הספר מאפשרת לצוות החינוכי להשפיע על הילד בצורה יעילה יותר לעיתים אף מלמידה בשיעור, וזאת מאחר שהפעילויות הן חופשיות והילד יבחר בפעילות מרצונו החופשי וירכוש ידע שהיה מעוניין בו והתנסה בו.

**מטרה:** להביא בפני הילדים מבחר פעילויות שונות הקשורות לבריאות, תזונה וכושר גופני.

### דרך ההפעלה:

בתום השיעור שלפני ההפסקה הילדים יקבלו כרטיס ובו מצוינות התחנות וההנחיות לפעילות (ראה בהמשך). כל ילד יכול לעבור בין כל התחנות באופן חופשי. לאחר שביצע את הפעילות בתחנה יקבל מדבקה או "סמיילי" על ידי הילדים מכיתה ו' שהפעילו את התחנה. ההפסקה תהיה ארוכה יותר מהפסקה רגילה.

### תחנות:

#### תחנה 1 : התאמת גובה למשקל

ציוד: מדידת גובה - סרט מדידה מודבק לקיר כשקצהו התחתון בגובה הרצפה, מקל שטוח

מדידת משקל – משקל

מחשב נייד מחובר לאתר: <http://www.infomed.co.il/calcs/CalcDevelop.aspx>

פעילות: בעזרת מפעיל התחנה הילד ימדוד את גובהו ויישקל, אחר כך יכניס את הנתונים למחשב שיהיה פתוח באתר ויקבל את מיקומו ביחס לממוצע (מתחת לממוצע, מעל הממוצע).

#### תחנה 2: עזרה ראשונה

ציוד: תיקי עזרה ראשונה: תחבושות, סד, משולשים, חומרי חיטוי (פולידין), גזות סטריליות, פלסטרים וכו'.

מחצלת לישיבה עליה.

פעילות: את התחנה ידריך אדם שהכשרתו היא בתחום הרפואי: אחות, רופא או פרמדיק (אפשר לגייס את ההורים). המדריך יסביר את צורות החבישה את התפקיד של כל אחד מהאביזרים וכיצד להשתמש בהם. הילדים ידמו פציעות ויתנסו בחבישות או ב"טיפולים" זה על זה.

#### תחנה 3: החייאה

ציוד: בובת החייאה, מחצלת.

פעילות: את התחנה ידריך אדם מומחה בהחייאה (מדריך ממד"א כמו תיכוניםט מתנדב מד"א או הורה מומחה בנושא). המדריך ידגים את החייאה, יסביר את העקרונות וייתן לילדים להתנסות על הבובה.

#### תחנה 4: יציבה נכונה

ציוד: מראה ארוכה, שלד של גוף האדם (אם יש כזה בחדר מדעים, או אם אפשר להשיג כזה ממקום אחר), אפשר גם להביא בובות המשמשות ציירים לרישום (כאלו שזזות במפרקים).

פוסטר המסביר עקרונות של יציבה נכונה עם תמונות מתאימות.

שאלון יציבה (דפים משוכפלים). מתוך הספר: להיות בתנועה חלק ב' – דימוי הגוף עמ' 124-121 מאת יעקב גל-אור, אלה שובל, רות לנצר (1983).

פעילות: הילד ימלא את שאלון היציבה כשהוא נעזר במראה או בחבר למילוי השאלון. הילד יתבונן ויקרא את המידע המופיע בפוסטר.

#### תחנה 5: פעילות גופנית

זאת למעשה תחנה המורכבת מארבע פעילויות שונות.

ציוד: דלגיות, 4 קוביות קטנות, סרטי מדידה (2), מזרון, עפרונות.

כרטיסיות המסבירות את מרכיבי הכושר האלו.

פעילויות: הילד ימדוד את הדופק שלו לפני הפעילויות ואחריהן וירשום את התוצאה של הדופק ואת התוצאה של הפעילות בכרטיס הפעילות.

- סיבולת: הילד ינתר בדלגית מספר פעמים הרב ביותר שהוא יכול.
- זריזות: קוביות מונחות במרחק עשרה מטר אלו מאלו. הילד יחזיק קובייה בידו ירוץ במהירות 10 מטר, יחליף את הקובייה עם הקובייה המונחת על הרצפה, יחזור בריצה מהירה לקו ההתחלה, יחליף את הקובייה שבידו עם הקובייה שהונחה על הרצפה, ישנה כיוון ויחזור לקו שמולו יחליף שוב את הקובייה שבידו עם זו המונחת על הרצפה ויחזור לקו ההתחלה. מפעיל התחנה ימדוד את זמן הפעילות.
- כוח מתפרץ: קפיצה לרוחק מהמקום. על המזרון יסומן קו ההתחלה. לצד המזרון יונח סרט מדידה. הילד יעמוד ברגליים צמודות וינתר בשתי רגליים יחד למרחק הגדול ביותר.
- גמישות הרגליים: לצד המזרון יפרס סרט מדידה. בקו 50 ס"מ יסומן קו על המזרון. הילד ישב על מזרון ישיבה שלמה כשכפות רגליו נמצאות בקו המסומן (הגוף יהיה בצד המספרים הנמוכים של סרט המדידה). הילד יכפוף לפנים, ישלח ידיו קדימה כשרגליו נשארות ישרות. מפעיל התחנה יקרא את המספר שאליו הגיעו ידיו של הילד. (ככל שהמספר גבוה יותר – גמישות רגליים שלו רבה יותר).
- הערה: יש לדאוג למספר מוקדי פעילות בכל אחת מהתחנות כדי להפעיל כמה שיותר ילדים בו זמנית.

## תחנה 6: צמחיי מרפא

ציוד: גזייה, כוסות, כפיות, סוכר, צמחיי תבלין ותה.

פעילויות: מפעיל התחנה יכין תה מצמחיים שונים ובטעמים שונים, ויסביר לילדים על צמחיי המרפא, והתבלינים השונים. אפשר גם להכין משחק לוטו, בו הילדים צריכים להתאים צמח לשמו ולסגולותיו השונות, כאשר בפוסטר המידע יצוינו תכונותיהם של הצמחים השונים.

הערה: כדאי להתמקד ב- 6-8 צמחים שונים ולא להעמיס מעבר לכך.

## תחנה 7: תזונה נכונה

ציוד: צנצנות בהם חומריי מזון שונים: קמח, קטניות, קינואה, אורז, שעועית פירות וירקות וכו' (מה שיש במטבח)

כרטיסיות עם שמות אבות המזון: פעילות גופנית, פחממות, ירקות, קטניות ואגוזים, פירות, שמן זית, גבינה

ויוגורט, דגים, עופות, ביצים, ממתקים, בשר. וגם: יומי, שבועי, חודשי.

פוסטר המראה את פירמידת המזון החדשה.

פעילויות: 1. הילדים ינחשו מה יש בצנצנות ולא יזו קבוצת מזון לשייכם.

2. על הילדים לסדר את הכרטיסיות על פי הסדר הנכון של פירמידת המזון.



## תחנה 8: היגינה

ציוד: סבון, מגבות חד פעמיות, דוגמיות של מברשות שיניים ומשחות שיניים (אפשר להשיג דוגמיות של מברשות שיניים ומשחות שיניים במפעל המייצר מברשות שיניים או לחילופין לבקש מהילדים להצטייד במברשת השיניים שלהם מהבית). פוסטר המתאר צחצוח שיניים נכון ורחיצת ידיים וחיבוטות.

פעילויות: הפעילות תתקיים בקרבת כיור (שירותים). הילדים יקבלו הסבר על צחצוח נכון של השיניים ויתנסו בכך תוך בקרת המדריך. הילדים יקבלו הסבר על חיבוטות רחיצת הידיים ויתנסו בכך.

הערה: אפשר ליצור קשר עם בית הספר לרפואת שיניים באוניברסיטה העברית או באוניברסיטת ת"א, ולבקש את שיתוף הפעולה שלהם על ידי סטודנטים שיגיעו ליום הפעילות ויסבירו לילדים את הנושא.

הערות כלליות: משרד הבריאות מפיק דפי הסבר על כל הנושאים המובאים כאן – היגינה, תזונה, פעילות גופנית ועוד. יש ליצור קשר עם משרד הבריאות ולקבל עלונים אלו להפצה בין הילדים, כך שביום הזה הילד אוסף עלוני הסבר שונים בכל תחנה.

## אורח חיים בריא ופעיל - כרטיס פעילות

גופינו אתנו לאורך כל השנים

עלינו לשמור עליו מפני מפגעים

לתת לו מזון מתאים

לשמור על הכושר

לעזור לו בשעת פציעה

ולשמור על יציבה נכונה

בהפסקה זאת תוכלו ללמוד כיצד לעשות זאת.

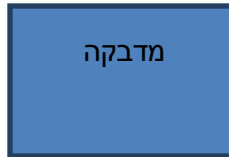
עברו בכל התחנות

בצעו את ההוראות

### ואספו מדבקות

שם התלמיד: \_\_\_\_\_

תחנה 1: התאמת גובה למשקל



גיל: \_\_\_\_\_

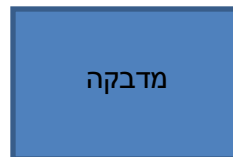
גובה: \_\_\_\_\_

משקל: \_\_\_\_\_

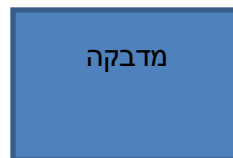
תוצאה: סמן את מקומך בריבוע המתאים:

- ערך מינימום 5% - מהילדים בעלי ערך נמוך יותר
- ערך ממוצע 50% - מהילדים בעלי ערך נמוך יותר
- ערך מקסימום 95% - מהילדים בעלי ערך נמוך יותר

תחנה 2: עזרה ראשונה



תחנה 3: החייאה



תחנה 4: יציבה נכונה

מדבקה

תחנה 5: פעילות גופנית

מדבקה

מרכיב הכושר	התרגיל	מדידה	דופק לפני הפעילות	דופק לאחר הפעילות	תוצאת הפעילות
סבולת	נתורים בדלגית	מספר פעמים			
זריזות	ריצה הלוך ושוב	זמן			
כח מתפרץ	קפיצה לרוחק מהמקום	מרחק			
גמישות הרגליים	כפיפה לכיוון הרגליים בישיבה	טווח תנועה			

תחנה 6: צמחיי מרפא

מדבקה

תחנה 7: תזונה נכונה

מדבקה

תחנה 8: הגיינה

מדבקה