

## ”המרוץ לבריאות” – משחק גדול כפרוייקט שכבתי

### הנחיות למורה

לפניכם רעיון לקיום פרוייקט שכבתי במסגרת הנושא השנתי: ”אורח חיים בריא ופעיל”. הפעילות מיועדת לכיתות ד' – ו'.

הפרוייקט מתוכנן במבנה של תחנות הכוללות משימות גופניות, הכרתיות וחברתיות.

ההצעה כוללת פעילות בכל תחנה כולל נספחים (כרטיסיות, פאזל, לוח קליעה ועוד). על המורה להכין מראש את כל הנספחים.

התחנות מפוזרות על פני שטח בית הספר.

לכל תחנה מספר ומצוי בה אחראי לפעילות המבוצעת בה.

כל קבוצה מלווה על ידי מורה.

ניתן לקיים פעילות זו גם במסגרת כיתתית.

### חוקים ונהלים:

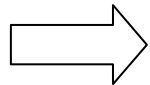
- כל השכבה (או הכיתה) תחולק לקבוצות על פי צבעים.
- ניתן להשתתף במשחק רק בתלבושת ספורט ונעלי ספורט.
- כל קבוצה תתקדם על פי המסלול שנקבע עבורה מראש (על פי רשימת מספרי התחנות שיצוין על דף שינתן לראש הקבוצה). ההתקדמות בין התחנות תהיה תוך קריאת המספרים משמאל לימין.
- כל חברי הקבוצה חייבים להתקדם יחד ולבצע את המבוקש בכל תחנה.
- בכל תחנה ימצא אחראי עליה. יש להישמע להוראותיו.
- יש למלא בקפידה אחר המשימות הרשומות.
- כל הצלחה במשימה תזכה את הקבוצה בחתימת אחראי התחנה על גבי טופס נלווה (ראה נספח). ומשם, ימשיכו מיידית לתחנה הבאה.
- במידה ותגענה 2 קבוצות לאותה התחנה. זו שהגיעה ראשונה תבצע את המשימה והאחרת תמתין בצד לתורה.
- הראשונים שיגיעו לנקודת הסיום לאחר ביצוע כל המשימות בתחנות כנדרש, יוכרזו כמנצחים ב”מרוץ לבריאות”.

## משימות

### **בכל תחנה הממוקמת במקום שונה בבית הספר ימצא מדריך ובידו תמצא הנחייה למשימה. להלן המשימות :**

1. מיינו את סוגי המזונות השונים ע"פ הערכים התזונתיים שלהם : בריא/לא בריא (ראה נספח מצורף).
2. רקדו ברצף את כל הריקוד שמלמד המדריך בתחנה.
3. עליכם לקלוע למטרה ולהרכיב את כריך הבריאות הבריא ביותר בזמן הנתון של 3 דק'. כל קליעה מזכה אתכם במרכיב מזון בהתאם למקום בו קלעתם ובניקוד המסומן בסמוך לו. זכרו בחלק מהמטרות יהיו מרכיבים פחות בריאים (ראה נספח) . קבוצה שקלעה פחות מ 300 נקודות, אכלה תזונה שאינה בריאה ולכן נדרשת לעשות יותר פעילות גופנית = לנתר במקום ניתורי פיסוק וסגירה ברצף במשך 1 דק' (מה שיעכב באופן מתוכנן את התקדמותה ביחס לכאלה שהצליחו במשימה).
4. עליכם לענות על השאלות טריוויה הבאות :
  - \* מה יכול לגרום למשקל עודף?
  - \* כמה שעות מומלץ לישון בלילה?
  - \* מה הקשר בין איכות הסביבה ואורח חיים בריא ופעיל?
  - \* מדוע חשוב לשמור על היגיינה?
  - \* האם מומלץ לאכול חצי שעה לפני ריצה? נמקו תשובתכם.
  - \* תנו 3 דוגמאות לפעילויות גופניות משותפות שניתן לעשות כל המשפחה ביחד.
5. חפרו יחדיו בכפות ידיכם בתוך מתחם החול ומצאו 8 כדורים (למשל : פינג פונג או פקקים) המוחבאים בתוכו. שימו לב אין להעיף חול אלא לחפש בעדינות.
6. הרכיבו פאזל ענק בנושא אורח חיים בריא ופעיל בזמן הקצר ביותר (ראה נספח).
7. הרכיבו סדר פעילות אידיאלי ממחסן המילים המצורף (ראה נספח).
8. סדרו לפי סדר הא"ב (חיצוני ופנימי) את המילים הבאות הקשורות ל"אורח חיים בריא ופעיל" : כושר גופני, השמנה, מנוחה, הרפיה, שינה, קלוריות, זיהום, הגיינה, ספורט, ריצה, רכיבה, משחק, בריאות, חולי, הנאה, טיול, גמישות, שיתוף פעולה, יציבה, כוח, איזון, אנרגיה, שלוה, אהבה (ראה נספח).

## חלוקה ל-5 קבוצות (5 מסלולי התקדמות)

\*\* קריאת ההתקדמות במסלול על פי המספרים  
נעשיית משמאל לימין כמו בחשבון): 

### \* קבוצה מספר 1- כחול

מסלול ההתקדמות בתחנות יהיה:

1,3,5,7,2,4,6,8

### \* קבוצה מספר 2- אדום

מסלול ההתקדמות בתחנות יהיה:

2,8,4,6,3,5,7,1

### \* קבוצה מספר 3- כתום

מסלול ההתקדמות בתחנות יהיה:

7,5,1,3,8,6,2,4

### \* קבוצה מספר 4- ירוק

מסלול ההתקדמות בתחנות יהיה:

4,2,7,1,5,8,3,6

### \* קבוצה מספר 5- סגול

מסלול ההתקדמות בתחנות יהיה:

3,6,8,2,7,1,4,5

**טופס החתמה על ידי אחראי התחנה על עמידה  
בביצוע המשימה. טופס זה יינתן לכל ראש  
קבוצה.**

<b>תחנה מספר:</b>	<b>חתימת אחראי התחנה</b>
<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	
<b>8</b>	

בריא

---

לא בריא

כרטיסיות של סוגי המזון למיון: בריא/לא בריא

סוכריות

שוקולד

סלט

שתייה  
מוגזת

טונה

בונה

מים

אורז

גלידה

ביצה

יוגורט

טחינה

ברטיסיות של סוגי המזון למיון: בריא/לא בריא

ביסלי

חלב

צ'יפס

תה ירוק

תפוח עץ

גזר

קוקה  
הולה

פתיתים

פיצה

עוף

דג

חמוס

## כרטיסיות של סדר פעולות אידיאלי

- יש לסדר את הפעולות על פי הסדר הנכון ביותר להרכבת סדר יום אידיאלי.
- פעולות הנעשות במקביל יש לשים אחת ליד השנייה.

**ריצה**

**הליכה**

**שינה**

**מתיחות**

**ארוחת**

**ארוחת**

**ערב**

**בוקר**

**הרפיה**

**חימום**

**ארוחת**

**צהרים**

**הכנת**

**שיעורי בית**

**ארוחת**

**עשר**

**לימודים**

**בביה"ס**



## סדר א"ב

- יש לסדר את הכרטיסיות על פי סדר א"ב (פנימי וחיצוני).

**מנוחה**

**השמנה**

**כושר**

**גופני**

**קלוריות**

**שינה**

**הרפיה**

**ספורט**

**הגיינה**

**זיהום**

**משחק**

**רכיבה**

**ריצה**

## סדר א"ב (המשך)

- יש לסדר את הכרטיסיות על פי סדר א"ב (פנימי וחיצוני).

הנאה

חולי

בריאות

שיתוף  
פעולה

גמישות

טיול

איזון

כוח

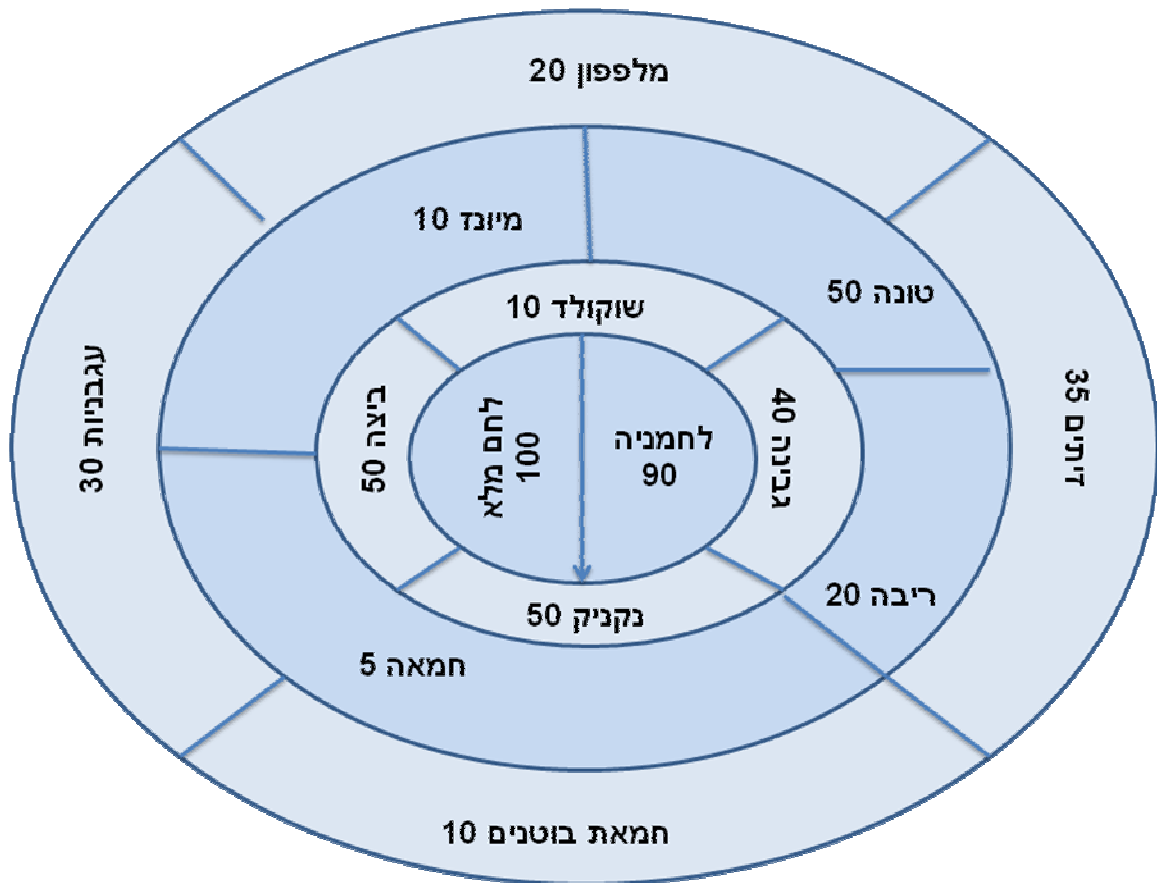
יציבה

אהבה

שלווה

אנרגיה

## קליעה למטרה – הכריז הבריא



# פאזל פירמידת המזון

