

פרויקט לקידום הבריאות וינגייט 2012

אורח חיים פעיל ובריא

מוגש ע"י: נעם מגן, תמר לויסק ויפעת וסרמן

מנחה להוראה: תמי רביב

ביה"ס "עמקים-תבור"

מטרת הפרויקט: יצירת מודעות לאורח חיים פעיל ובריא והטמעתו בקרב תלמידי ומורי ביה"ס.

אופי הפרויקט: צוות הסטודנטים בוחר כיתה (ט'3) אשר תוביל את הפרויקט.

הצוות יפגש עם הכיתה לשלושה מפגשים:

שיעור 1 – צוות הסטודנטים ירצה בנושא אורח חיים פעיל ובריא. לאחר ההרצאה יתקיים

דיון וחלוקה לקבוצות המטלה.

שיעור 2 – התלמידים יציגו בפני הסטודנטים ובפני שאר הכיתה את המטלות. הסטודנטים

יחוו דעה, ישפרו ויכוונו.

שיעור 3 – צוות הסטודנטים והתלמידים יפגשו עם גורם שלישי. שם ילמדו את התכנים.

הפרויקט יתועד בסטילס ובהסרטת וידיאו.

בסיום הפרויקט – העברת תיק פרויקט לשימוש חוזר בביה"ס.

מתי הפרויקט יתקיים? יום ג' ה – 27.3.2012.

פירוט אופן הביצוע:

שיעור 1 – תתקיים הרצאה בליווי מצגת בנושאים הבאים:

א. הגדרה מהי פעילות בריאה / אורח חיים בריא.

ב. המלצות ארגון הבריאות העולמי, פעילות בשעות הפנאי.

ג. תזונה נכונה במהלך היום (אבות המזון, מה לאכול בעבודה, הקפדה על שתיית מים).

ד. יציבה נכונה (בעמידה, בישיבה, בהרמת משא).

ה. דוגמאות לפעילות בישיבה על כיסא / מול מחשב, מתיחות, גמישות.

ו. חלוקה לקבוצות מטלה - הקבוצות יהיו מעורבות בנים ובנות (5-6 ילדים בקבוצה).

כל קבוצה תקבל נושא שאותו תצטרך להציג ב – 5 דקות.

* הנושאים:

1. פעילות גופנית בשעות הפנאי

2. יציבה נכונה

3. פעילות גופנית בזמן העבודה

4. תזונה נבונה

* דרך הצגת הנושא:

1. סיכום בנקודות עד חצי עמוד (יועבר בסוף יום הפעילות אל הגורם החיצוני).

2. פוסטר, הדגמה פיזית ופעילה, שיר+ריקוד.

3. מקורות מידע (מידע כתוב – ספרים, אינטרנט, מאמרים, עיתונים).

תפקידים – הכנת מצגת לפרויקט – תמר ויפעת.

הצגת המצגת לכיתה – נעם.

חלוקת הכיתה לקבוצות – נעם, תמר ויפעת.

שיעור 2 – הצגת הנושאים בפני צוות הסטודנטים על ידי התלמידים על פי החלוקה לקבוצות.

קבלת משוב, שיפורים ותיקונים.

תפקידים – גרפיקה – תמר

תוכן – יפעת

הוראה פרונטאלית – נעם

שיעור 3 – הוצאת הפרויקט לפועל על ידי חלוקה לתחנות לפי הקבוצות.

כל תחנה תתבצע במשך 5 דקות.

כלל המורים המשתתפים (בשאיפה שכולם) יעברו בכל אחת מהתחנות.

בסיום ביצוע הפרויקט ירכזו כל תלמידי הכיתה לסיכום ולחלוקת תעודות על השתתפות בפרויקט

מילוי משוב על ידי התלמידים.

תפקידים – חלוקה לתחנות – יפעת

הכנת צוות המורים – תמר

לוגיסטיקה – נעם

הכנת תעודות – יפעת

הכנת משוב – נעם

תיעוד – נעם

תיק פרויקט – תמר

דווח על שיעור 1:

* בשיעור זה התבצעה הצגה של הפרויקט ומטרותיו בפני התלמידים.

נעם הציג בכיתה את המצגת הכוללת את נושאי ותכני הפעילות.

בעזרת שאלות מנחות התפתח דיון עם התלמידים על הנושאים השונים.

* בתום המצגת התלמידים נחשפו לחלוקת הקבוצות שהתבצעה מראש – בתחילה על ידי חלוקה שווה

של בנים ובנות בכל קבוצה. בעקבות החלוקה הפנו התלמידים את תשומת ליבנו לכך שיהיה להם קשה

להיפגש ולהכין את החומר הנדרש, לכן הוחלט לשנות את דרך החלוקה של הקבוצות לחלוקה לפי יישובים.

כל קבוצה עודכנה בנושא הפעילות.

* הועבר פירוט הפעילות והחלוקה לקבוצות במערכת המשוב האינטרנטית של בית הספר. בהודעה זו פורטו גם

דרכי התקשורת עם הסטודנטים למקרים בהם יתעורר צורך לעזרה והתייעצויות.

* בחדר המורים פורסמה הודעה על לוח המודעות בנוגע לזמן ולמקום הפעילות.

דווח על שיעור 2:

* בשיעור זה התלמידים נדרשו להציג את עבודות הבית בנושאים השונים.

בפועל, למעט 2 קבוצות, לא התבצעה הכנה כנדרש, דהיינו ההכנה היתה חלקית בלבד.

כפתרון הקדשנו חלק מהשיעור לעבודה ולהכנה סופית של התלמידים על התכנים בהדרכתנו.

* במקור השיעור תוכנן להצגת עבודות הבית, אך מכיוון שחזינו מראש כי תיתכן סיטואציה בה קבוצות יגיעו

לא מוכנות למפגש, הכנו תרחישים כיצד לפעול במצב זה.

* את חלקו השני של השיעור הקדשנו למעבר על עבודות התלמידים שהוכנו מראש ובסוף השיעור התלמידים

הציגו את העבודות.

* בסיום השיעור חזרנו על הפרטים הטכניים של הפרויקט: מקום מפגש, זמן מפגש, תזכורת לסיום העבודות

בבית, סדר הצגת הנושאים בכיתה.

דווח על שיעור 3:

* הגענו לכיתה בבוקר וביצענו ביקורת אחרונה לפני הפרויקט. בדקנו האם כל התלמידים הגיעו מוכנים

ואספנו מהם את החומרים על מנת שהכול יהיה מרוכז.

כל החומרים עלו על מחשב בחדר המורים המחובר למסך שעליו תתבצע ההצגה.

* לפני השיעור הכנו את תעודות השתתפות לתלמידים שלקחו חלק פעיל בהכנת הפרויקט.

תעודות אלו יחולקו בתום הפעילות.

* ביצענו הכנה פיזית בתוך חדר המורים על מנת לאפשר פעילות רבת משתתפים, במקום נוח ומסודר.

* במהלך ההפסקה הגדולה רוכזו כל המורים בחדר המורים, הוצג נושא הפרויקט על ידי הסטודנטים ולאחר

מכן כל קבוצה של תלמידים הציגה את הנושא שלה בפני המורים כולל הפעלות אקטיביות.

* במהלך כל הפעילות בוצע תיעוד בעזרת מצלמת סטילס ווידאו.

* בתום הפעילות רכזו התלמידים בכיתה, התבצע סיכום והכרת תודה.

לתלמידים חולקו משובים על הפרויקט וכן תעודות השתתפות.

רפלקציה על הפרויקט

* לוחות הזמנים של הפרויקט השתנו במרוצת ההצמדה עקב אילוצים הן שלנו והן של ביה"ס.

* אם היה לנו עוד זמן, שיעור נוסף היה עוזר לנו על מנת לעבור על כל הפרויקטים של התלמידים.

* בחירת הנושאים הייתה מוצלחת ורלוונטית והילדים הביעו עניין בנושאים שנבחרו וכך גם המורים.

* מבחינת שיתוף הפעולה של צוות ביה"ס עם הפרויקט נתקלנו במספר התנגדויות לביצוע הפרויקט במהלך

ההפסקה בחדר המורים.

בדיעבד ההחלטה לקיים את הפעילות בחדר המורים התבררה כמוצלחת ונכונה וגרמה לכך שתהיה נכחות

רבה ושיתוף פעולה מעל המצופה.

* מחנכת כיתה ט' 3 הביעה התנגדות למהלך הפרויקט בכמה נקודות קריטיות במהלכו ולעיתים גרמה

לחריגה בלוחות הזמנים שתוכננו מראש עקב הנחיות שגויות שלה לכיתה ללא ידיעתנו.

ייתכן ואם היינו מחברים אותה בצורה יותר טובה לפרויקט ולחשיבותו הייתה נוהגת אחרת.