



יחידת הוראה לכיתות א'

בנושא

ארוחת הבוקר הבריאה שלי

מפתחת היחידה

עדית לימונד, בית הספר יצחק בן צבי, הרצליה



מפתחת היחידה: עדית לימונד

(מבוסס על [מערך שיעור בוקר טוב בצלחת](#), שנכתב על ידי צוות בריאות ארצי - הפיקוח על הבריאות, תשפ"א)

תחומי הדעת: שפה, מדעים, ספורט, אמנות

שכבת גיל: א'

זמן מוערך ללמידה: שמונה שעות

הנושא הנלמד: ארוחת בוקר בריאה

- תת נושא: מודעות לתזונה בריאה ומזינה והרגלים בריאים

מושגים מרכזיים: אורח חיים בריא, פירמידת המזון, קבוצות המזון, סימון תזונתי

סביבת הלמידה: בכיתת הלימוד, חדר אמנות/מייקרים, בית התלמיד



שיקולי הדעת בבחירת הנושא

רציונל למורה ורצף הלמידה:

- בשנת 2015 נקבעו [17 יעדים כאג'נדה עולמית לפיתוח בר קיימא](#) עד שנת 2030. ביחידה זו נתמקד ביעד מספר 3: בריאות טובה - לקידום חיים בריאים ורווחה.
- יש לפתח בקרב התלמידים הצעירים מודעות לתזונה נכונה ואורח חיים בריא; לגלות אחריות אישית בבחירת המזון ולהיות מעין 'סוכנים' של הרגלים בריאים במשפחה ובקהילה.

מטרות כלליות:

- התלמידים ילמדו על הקשר בין ארוחת הבוקר לבין בריאות, הישגים, יכולת פיזית ומצב רגשי
- התלמידים ילמדו מושגי יסוד הקשורים בתזונה בריאה: פירמידת המזון, סימון תזונתי, קבוצות המזון
- התלמידים יפתחו מודעות לחשיבות ארוחת בוקר בריאה

מטרות אופרטיביות-מעשיות:

- התלמידים ימיינו מזונות על פי קבוצות המזון השונות
- התלמידים יצרו 'דיוקן' של ארוחה בהשראת האמן חנוך פיבן
- התלמידים יבחנו ויתכננו ארוחת בוקר בריאה הכוללת את כל קבוצות המזון

פעולת השפעה: נעודד עניין ואחריות ביחס לבחירת מזון בריא בקרב תלמידי הכיתה, המשפחה והקהילה



כיצד עיקרון E (education & values) "חינוך לערכים" בא לידי ביטוי ביחידת ההוראה?

תהליכי ההוראה למידה של היחידה יקדמו פיתוח הרגלים של תזונה איכותית ויעודדו עניין ואחריות ביחס לבחירת מזון בריא והרגלים בריאים.

כיצד עיקרון A (academy)"אקדמיה" בא לידי ביטוי ביחידת ההוראה?

תחומי הדעת הבאים לידי ביטוי ביחידה באופן אינטגרטיבי:

- שפה: שמיעת שירים וסיפורים על הנושא: "[ארוחת בוקר של דוד חיים](#)", "[זאש היה חלש](#)" (מאת ע.הלל), "[ארוחת בוקר של חגי](#)" (מאת: אריאלה סביר); תרגול מיומנויות לשוניות ותקשורתיות כתובות ודבורות בכדי לבטא מחשבות, רעיונות ורגשות; תרגול מיומנויות של ארגון מידע בטבלה, מיון והסקת מסקנות
- מדעים: הכרת קבוצות המזון ופירמידת המזון על ידי איתור מידע וארגונו; צפייה בשיעור [תזונה וסימון תזונתי](#) (מערכת השידורים הלאומית של משרד החינוך), לימוד וחקר בעקבותיו
- ספורט: השפעת המזון הבריא וארוחת הבוקר על הגוף במהלך פעילות ספורטיבית
- אמנות: הכרת האמן והמאייר הישראלי חנוך [פיבן](#) ; יצירה בהתאם לטכניקת העבודה הייחודית של פיבן (קולאז')

כיצד עיקרון C (community) "קהילה" בא לידי ביטוי ביחידת ההוראה?

- היחידה הנוכחית עשויה לקדם מודעות להרגלים בריאים ושיפור איכות חייו של התלמיד ברוח חזון בית הספר בן צבי
- למרות גילם הצעיר, על ידי לימוד, חקר ויצירה התלמידים עשויים לאמץ הרגלי תזונה בריאים ולהשפיע על הוריהם ועל הקהילה כמעין 'סוכנים' לבריאות טובה

כיצד עיקרון H (High tech)"חדשנות ויזמות" בא לידי ביטוי ביחידת ההוראה?

- התלמידים יזהו ויחקרו את הרגלי התזונה שלהם ואת ארוחת הבוקר שלהם בפרט
- התלמידים יגלו אחריות על התזונה שלהם ובהיותם חלק אינטגרלי מהמשפחה והקהילה הם עשויים לעורר מודעות ולהשפיע עליהם



משאבי למידה

חומרי למידה וחומרי עזר:

- [מצגת מלווה](#)
- מחוונים
- קישורים לסרטונים: [תזונה וסימון תזונתי](#), ["ארוחת בוקר של דוד חיים"](#), ["יואש היה חלש"](#), ["ארוחת בוקר של חגי"](#), [סרטון על פיבן](#)
- טבלת מעקב שבועי לארוחת הבוקר

דוגמה תוצרי למידה:

קולאז' של תמונות - 'דיוקן ארוחה' בהשראת חנוך פיבן



תכנון שיעורים

- שיעור 1: מהי ארוחת בוקר?
- שיעור 2+3: מהי פירמידת המזון?
- שיעור 4: "הצלחת המוצלחת" - "מהי ארוחת בוקר בריאה?"
- שיעור 5+6: יצירת "דיוקן ארוחה" בהשראת חנוך פיבן
- שיעור 7: הסקר הגדול של ארוחת עשר - סיכום הנושא



נושא: מהי ארוחת הבוקר?

משך הזמן	עקרונות מודל each בשיעור	מושגים	תיאור הפעילות		מהלך ההוראה
			הנחיות לתלמיד	המלצה למורה	
15 דקות	ערכים: הערך המרכזי שיוטמע הוא חינוך לבריאות טובה באמצעות ארוחת בוקר מזינה	ארוחת בוקר	המורה תדגיש: <ul style="list-style-type: none"> • חשיבות ארוחת הבוקר • טעמים • העדפות 	התלמידים ידונו בשאלה למה לדעתם חשוב לאכול ארוחת בוקר? התלמידים יצפו בקליפ "ארוחת בוקר" מתוך "המכולת של דוד חיים"	פתיחה
30 דקות	אקדמיה: רכישת מושגים בסיסיים הקשורים בבריאות טובה ובארוחת הבוקר בפרט. מיומנויות של קריאה, התבוננות על אורח החיים, ביטוי מחשבות, תנועה	יתרונות ארוחת הבוקר	<p>מצגת מלווה</p> <ul style="list-style-type: none"> • מומלץ להעשיר את השיח בטקסטים. לדוגמה: יואש היה חלש / ע. הלל 	התלמידים ידונו בשאלה מה קורה לגוף שלנו בלילה? (שקופית 3,4) התלמידים ילמדו על היתרונות בארוחת בוקר בריאה (שקופית 5) התלמידים יעשו פעילות גופנית ליד הכיסא (שקופית 6,7)	יישום תרגול והערכה



תכנון מפגש לימוד 2+3

נושא: מהי פירמידת המזון?					
משך הזמן	עקרונות מודל each בשיעור	מושגים	תיאור הפעילות		מהלך ההוראה
			המלצה למורה	הנחיות לתלמיד	
90 דקות	ערכים: הערך המרכזי שיוטמע הוא חינוך לבריאות טובה באמצעות ארוחת בוקר מזינה אקדמיה: רכישת מושגים בסיסיים הקשורים בבריאות טובה ובארוחת הבוקר בפרט מיומנויות של הבעה בע"פ, צריכת ועיבוד של תוכן ממדיה דיגיטלית, מיומנויות של מיון	פירמידת המזון סימון תזונתי	מאחר שהסרטון ארוך, מומלץ לבחור מראש את הקטעים הרלוונטיים	התלמידים ישתפו מה הם אכלו לארוחת הבוקר התלמידים יצפו בסרטון תזונה וסימון תזונתי	פתיחה
		קבוצות המזון	מצגת מלווה יש להיערך להסבר מלא ומדויק של היתרונות של כל קבוצת מזון. כדאי לשלב גם המלצות כגון: ירקות ופירות בחמישה צבעים	התלמידים יכירו את קבוצות המזון ואת יתרונותיהם: <ul style="list-style-type: none">• דגנים (פחמימות) - (שקופית 9)• ירקות ופירות (ויטמינים) - (שקופית 10)• חלב ומוצריו, ביצים (חלבונים) - (שקופית 11)• קטניות - (שקופית 12)• שומנים - (שקופית 13) התלמידים ימיינו מזונות על פי קבוצות המזון (שקופית 14-15)	יישום תרגול והערכה



תכנון מפגש לימוד 4

נושא: "הצלחת המוצלחת" מהי ארוחת בוקר בריאה?

משך הזמן	עקרונות מודל each בשיעור	מושגים	תיאור הפעילות		מהלך ההוראה
			המלצה למורה	הנחיות לתלמיד	
45 דקות	חינוך וערכים: הערך המרכזי שיוטמע הוא חינוך לבריאות טובה באמצעות ארוחת בוקר מזינה אקדמיה: רכישת מושגים בסיסיים הקשורים בבריאות טובה ובארוחת הבוקר בפרט	ארוחת בוקר קבוצות המזון	יש להיערך מראש לשאלות מעוררות הקשבה לסיפור	התלמידים יאזינו לסיפור " ארוחת הבוקר של חגי " התלמידים יציעו ארוחות בוקר בריאות	פתיחה
			מצגת מלווה	התלמידים ילמדו מהי ארוחת בוקר בריאה הכוללת את כל קבוצות המזון (שקופית 17) התלמידים ילמדו על "הצלחת המוצלחת" - דוגמאות לארוחת בוקר בריאה ומזינה (שקופיות 18-21)	יישום תרגול והערכה



תכנון מפגש לימוד 5+6

נושא: 'דיוקן ארוחה' בהשראת חנוך פיבן

משך הזמן	עקרונות מודל each בשיעור	מושגים	תיאור הפעילות		מהלך ההוראה									
			המלצה למורה	הנחיות לתלמיד										
90 דקות	<p>חינוך וערכים: יישום ותרגול הידע שנרכש על ארוחה בריאה</p> <p>יזמות: הפעולה בהשראת פיבן מפתחת יצירתיות, גמישות מחשבתית, מסוגלות, רפלקטיביות</p> <p>קהילה: יצירת קהילה כיתתית עם עניין משותף ואחריות על הבריאות; שיתוף ההורים כחלק אינטגרלי מתהליך הלמידה באמצעות השתתפות ביצירת 'דיוקן ארוחה'</p>	<p>חנוך פיבן</p> <p>קולאז'</p> <p>דיוקן</p>	<p>כדאי שהשיעור יתקיים בחדר אמנות / מייקרים</p>	<p>התלמידים יכירו את האמן והמאייר הישראלי חנוך פיבן</p> <p>התלמידים יצפו בסרטון על פיבן וילמדו על הטכניקה האמנותית הייחודית של הקולאז'</p> <p>התלמידים יתרגלו את הטכניקה הייחודית של פיבן</p>	פתיחה									
			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="4">מחונן להערכת 'דיוקן ארוחה'</th> </tr> <tr> <th>שם למנה פירוט המרכיבים</th> <th>מכיל את כל אבות המזון</th> <th>עיצוב הדמות</th> <th>יצירתיות וצבעוניות</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>הערכה מילולית:</p> <p>בסוף תהליך היצירה האישית יש לאסוף תמונות של 'דיוקן ארוחה' וליצור קולאז' כיתתי (*מצורף בעמ' 12)</p>	מחונן להערכת 'דיוקן ארוחה'				שם למנה פירוט המרכיבים	מכיל את כל אבות המזון	עיצוב הדמות	יצירתיות וצבעוניות			
מחונן להערכת 'דיוקן ארוחה'														
שם למנה פירוט המרכיבים	מכיל את כל אבות המזון	עיצוב הדמות	יצירתיות וצבעוניות											



נושא: הסקר הגדול של ארוחת עשר - סיכום הנושא

משך הזמן	עקרונות מודל each בשיעור	מושגים	תיאור הפעילות		מהלך ההוראה
			המלצה למורה	הנחיות לתלמיד	
מידי יום במשך שבוע כ-10 דקות לפני הפסקת אוכל	<p>חינוך וערכים: גילוי אחריות, יישום ותרגול הידע שנרכש על ארוחה בריאה באמצעות חקר ומיומנויות רפלקטיביות</p> <p>יזמות וחדשנות: פיתוח אחריות בקרב התלמידים על תזונה בריאה; התלמידים מעין 'סוכנים' של תזונה בריאה</p> <p>קהילה: יצירת קהילה כיתתית עם עניין משותף ואחריות על הבריאות, שיתוף ההורים בתהליך</p>	<p>ארוחת עשר פירמידת המזון</p>	<p>יש להקדיש על הלוח את פירמידת המזון כדי שהתלמידים יוכלו לסמן בטבלה</p>	<p>התלמידים ישיבו מידי יום במשך שבוע על השאלה: מה יאכלו בארוחת העשר ויסמנו בטבלה (*מצורף בעמ' 13)</p>	פתיחה
			<p>לסיכום היחידה, מומלץ לשתף את ההורים ולשלוח להם מכתב על התהליך שעברו הילדים, כדי שיתמכו וישתפו פעולה עם הרגלי התזונה והמודעות לארוחת בוקר בריאה</p>	<p>התלמידים יסכמו בסוף השבוע את הנתונים שמילאו בטבלה ויסיקו מסקנות לגבי הרגלי ארוחת העשר שלהם</p>	יישום תרגול והערכה

קולאז' כיתתי - 'דיוקן ארוחה'





טבלת מעקב שבועי - ארוחת עשר

יום בשבוע	ממתקים ושתייה מתוקה	שומנים (שמן, אבוקדו, טחינה, אגוזים שקדים)	חלבונים (גבינות בשר טונה, חלב)	ירקות ופירות	דגנים ופחמימות (לחם, אורז, פסטה, תירס)	מים
ראשון						
שני						
שלישי						
רביעי						
חמישי						
שישי						
סיכום						



מחון לסיום היחידה

הבנת פירמידת המזון ומה כל מרכיב מייצג	שימוש במרכיבים מגוונים בארוחה	השתתפות פעילה בבחירה/תכנון ארוחת בוקר
		
		
		