# יחידת לימוד: תזונה כחלק מאורח חיים בריא

ציונה בנימין, מירב כהן, אורנת רזאל

עבודת סיום לקורס: מובילי חינוך לבריאות בדגש על מחלת הסוכרת, בהדרכת כרמלה יגב, מיקה שביט

מטרת העל של הפעילות - להנחיל את המושג אורח חיים בריא לתלמידים.

מטרות אופרטיביות - אחריות אישית לתזונה נכונה,

היכרות עם מחלת הסוכרת והקשר שלה לתזונה.

**תכנית יחידת ההוראה**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **נושא** | **דרכי הוראה** |
| 1 | חשיפה למושג אורח חיים בריא | פעילות מילוי שאלון קבוצתי.  פעילות סביב היגדים |
| 2 | רקע תאורטי - למידה עצמאית והעמקת ידע בנושא תזונה נכונה | קטעי קריאה ושאלות בספר הלימוד |
| 3 | עבודה בקבוצות סביב תוצר | עבודה בקבוצות סביב נושא שנבחר מהרשימה המופרטת בשיעור 3. |
| 4 | הצגת תוצרים | כל קבוצה מציגה בפני המליאה את התוצר שלה במשך 7-10 דק'. |

## פירוט השעורים

**שיעור 1 - חשיפה לנושא אורח חיים בריא**

* **פעילות א**
  + מחלקים את התלמידים לקבוצות - כל קבוצה נותנת לעצמה שם או מספר.
  + כתיבת שאלון קבוצתי
  + התלמידים עונים על שאלון קבוצתי בקבוצות של 4-5 תלמידים.
  + לאחר מילוי השאלון כל קבוצה תולה את השאלון שלה, התלמידים מסתובבים בכיתה וקוראים את השאלונים של הקבוצות האחרות.
  + התלמידים מתבקשים לאחר השיטוט בחדר ,לבחור את הקבוצה שהיו רוצים להשתייך אליה.
  + דיון במליאה : מה ניתן ללמוד/ להסיק מהשאלונים?
  + שונות באורח החיים אצל כל אחד
  + מורכבות אורח חיים - מורכב מכמה פרמטרים
  + הבחירה באורח חיים היא אישית וניתנת לשנוי

* **פעילות ב**
  + הכנת היגדים הקשורים לאורח חיים
  + את ההיגדים מפזרים על רצפת הכיתה, כל תלמיד מקבל 3 צבעים שונים של מדבקות.

צבע 1 – מסכים ; צבע 2 - לא מסכים; צבע 3 - מסכים חלקית

* + התלמידים מסתובבים בחדר ומדביקים מדבקות צבעוניות לפי מידת ההסכמה שלהם עם ההיגד.
* לאחר מכן יתנהל דיון קצר על ההיגדים.

**שיעור 2 - רקע תיאורטי - כל תלמיד מבצע פעילות מתוקשבת בנושא אורח חיים בריא ומחלת הסוכרת כדי ליצור בסיס לעבודה בקבוצות.**

רקע תאורטי לנושא תזונה נכונה. היכנס לספר הלימוד כימיה ומדעי החיים לכיתה ט',   עמודים 169 עד 176.

1. השב על השאלות 1-5 עמוד 175
2. עמוד 176 שאלות 1-6

**שיעור 3 - סיכום יישומי - עבודה בקבוצות כל קבוצה בוחרת נושא אחד מתוך הרשימה**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **נושא הקבוצה** | **שמות תלמידים** | **פירוט הפעילות** | **קישורים** |
| פריימריס -  עימות מילולי |  | שכנעו אותנו !!!!  במי לבחור?  הכינו עימות בין מזון בריא למזון לא בריא.  אתם אלו שמייצגים את המזון.  הביאו נתונים מחקרים וסיפורים אישיים לתוך העימות.  התייחסו לטעם, למראה, לריח, לנגישות לקול (פריכות), לטריות, לסביבת המזון, לעלות, מגוון, ערך תזונתי ועוד .. | * [נתוני השמנה בישראל](https://www.youtube.com/watch?v=yIft3vpgVWo) |
| הקופירייטרים  (רעיונאים) |  | אתם משרד פרסום ונבחרתם ע"י משרד הבריאות ליצור עלון המיועד לתלמידים בנושא מחלת הסוכרת.  העלון יכיל מידע קצר ועובדתי על המחלה. המלצות לדרכי מניעה.  כמו כן בחרו סלוגן קליט לעלון.  עצבו אותו בהתאם. ניתן להשתמש בתמונות צבעים ועוד.  גודל העלון A4 מקופל | * [סכרת המאה ה 21](https://www.youtube.com/watch?v=2cSCX1DDNIo) * [כמה סוכר יש לנו באוכל](http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=27098) * [המדריך לטיפול בסוכר](http://www.wikirefua.org.il/index.php/%D7%94%D7%9E%D7%93%D7%A8%D7%99%D7%9A_%D7%9C%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C_%D7%91%D7%A1%D7%95%D7%9B%D7%A8%D7%AA) |
| " הידעת …." |  | הכנת פעילות קהות המבוססת על החומר הנלמד ועל קישורים נוספים.  (בנושא אורח חיים בריא) 20 שאלות | * [כמה סוכר יש לנו במזון](http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=27098) |
| "מאסטר שף " |  | אתם מחפשים את הקינוח הבריא שיהיה הצעקה האחרונה בתחום הקולינרי.  צרו קינוח בריא, הביאו אותו לכיתה ותנו לנו לנחש ממה הוא  מורכב.  אחד כזה שאת המתכון שלו נשמח לקבל בסוף. | * אתר לדוגמה:   [מתכונים בריאים](http://www.nikib.co.il/category/cakes-dessert/health-cookies/) |
| "קפטריה שלנו" |  | נבחרתם על ידי בעל הקפיטריה בבית הספר לבצע  סקר תלמידים.  בעזרת הסקר אתם מתבקשים לאתר פריט מזון בריא שיהיה הלהיט הבא בקפיטריה. | * אתר לדוגמה:   [אוכל מהיר ובריא](http://www.mako.co.il/food-cooking_magazine/all-week-recipes-eating-healthy) |

## ביבליוגרפיה

1. המדריך לטיפול בסוכרת – המועצה הלאומית לסוכרת , ד"ר אביבית כהן, פרופ' איתמר רז הוצאת פורום מדיה 2017.
2. כימיה ומדעי החיים לכיתה ט' – מט"ח 2014 באתר כותר.
3. נתוני ההשמנה בישראל - <https://www.youtube.com/watch?v=yIft3vpgVWo>
4. סוכרת המגיפה של המאה ה- 21 <https://www.youtube.com/watch?v=2cSCX1DDNIo>
5. מתכונים לאוכל מהיר ובריא <http://www.mako.co.il/food-cooking_magazine/all-week-recipes-eating-healthy>
6. עוגיות בריאות <http://www.nikib.co.il/category/cakes-dessert/health-cookies/>
7. כמה סוכר יש לנו במזון <http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=27098>