כיתה ו' | מדע וטכנולוגיה | שיעור 4 מתוך 4 | 45 דק' | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

אורח חיים בריא ללב ולריאות

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יכירו הרגלים שתורמים לבריאות הלב והריאות: פעילות גופנית, תזונה מגוונת, שינה
- התלמידים יבינו שעישון, כולל עישון פסיבי, מזיק לריאות ולכלי הדם
- התלמידים ינסחו יעד אישי לשיפור הרגל בריאותי

📖 הסבר למורה

הלב הוא שריר, ופעילות גופנית סדירה מחזקת אותו ומשפרת את הכושר של מערכת הנשימה. תזונה מגוונת עם ירקות, פירות ודגנים מלאים, ומעט מזון מטוגן, מתוק ומלוח מאוד, טובה לכלי הדם. שינה מספקת ושתיית מים עוזרות לגוף לתפקד. עישון מזיק מאוד: העשן פוגע בריאות ובכלי הדם, וגם עישון פסיבי, כלומר שאיפת עשן של אחרים, מזיק, ולכן חשוב להתרחק ממקומות שמעשנים בהם. גם אוויר מזוהם מזיק לריאות. הרגלים שמתחילים בילדות נוטים להימשך, ולכן זה זמן טוב לבחור בהם.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

חומרים: בריסטולים, טושים

1. פתיחה: מה אתם עושים שטוב ללב ולריאות שלכם? אוספים רעיונות על הלוח.
2. עבודה בקבוצות: כל קבוצה מקבלת נושא (תנועה, תזונה, שינה, הימנעות מעישון) ומכינה 'שלושה טיפים' בשפה של ילדים.
3. הצגה קצרה של הטיפים.
4. כל תלמיד כותב יעד אישי אחד לשבוע ומתכנן איך יבדוק אם עמד בו.
5. עבודה בדף העבודה.

💡 הערות למורה

רגישות: ייתכן שבבית של חלק מהתלמידים מעשנים; לדבר על ההרגל ולא על אנשים, בלי לבייש. להימנע מדיבור על משקל גוף ועל 'אוכל רע'. למתקדמים: להכין כרזה לכיתות הנמוכות על משחקי תנועה בהפסקה.

📝 בדף העבודה

שומרים על הלב והריאות: 8 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

מחוון למורה

מחוון: שומרים על הלב והריאות

1. פעילות גופנית סדירה
2. שאיפה של עשן סיגריות של אנשים אחרים שמעשנים לידנו.
3. לא נכון. גם שאיפת עשן של אחרים מזיקה לריאות ולכלי הדם.
4. למשל: ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, אגוזים (בלי מלח).
5. רכיבה על אופניים
6. שריר
7. תשובה בנוסח: 'לא, תודה. זה מזיק לריאות ולא בשבילי.' וכדאי לספר למבוגר שסומכים עליו.
8. תשובה אישית, למשל: 'אלך ברגל לבית הספר שלוש פעמים השבוע ואסמן בלוח.'