



משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
אגף א' חינוך ילדים ונוער בסיכון

**קידום נוער תוכנית היל"ה  
השכלת יסוד ולימודי השלמה**

**מדריך למורה במקצוע**

**חינוך גופני**

**תוכנית לימודים למסלולי**

**10-12 שנות לימוד**

**כותבי התוכנית:**

**איתן הוד**

**אורן צאיג**

**2016**

## תוכן עניינים

3.....	הקדמה
4.....	מבנה התכנית
5.....	הרציונל
6.....	מטרות התכנית
7.....	סילבוס
8. ....	הנחיות למורה
11 _____	שיעורי פתיחה
19 .....	יחידה ראשונה – אנטומיה של גוף האדם
33 .....	יחידה שנייה – מרכיבי הכושר הגופני
44 .....	יחידה שלישית – בריאות ותזונה נכונה
66 .....	יחידה רביעית – ערכים בספורט
72 .....	יחידה חמישית – חינוך לבריאות ולפנאי

## **”כשאהיה גדול אני רוצה להיות עם שורשים וכנפיים”**

### **אמנון שמוש**

בריאות הינה זכות בסיסית של כל אדם, כך קבע ארגון הבריאות העולמי ב-1996. הוא מהותו של החינוך הגופני, מלבד החשיבות של העיסוק בפעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא וניצול נכון של שעות הפנאי, בהקניית ערכים כגון סובלנות, הגינות, שיתוף פעולה, עזרה הדדית וכבוד לזולת. ליצירת אורח חיים בריא חשיבות רבה במכלול היבטים: תזונה נכונה, פעילות ספורטיבית, קידום בריאות (מניעת מחלות), מניעת השמנה, שמירה על היגיינה אישית, חיזוק הדימוי העצמי, טיפוח הגוף. השנה, אנו עושים את הצעד הראשון להטמעת תכנית לימודי חינוך גופני בתוכנית היל"ה. התכנית מתבססת על רוח ותפיסת האקולטורציה ההומנית.

### **הקדמה:**

בשנים האחרונות ישנה עליה במודעות בחשיבותה של הפעילות הגופנית במרחב הציבורי. יותר ויותר אנשים עוסקים בפעילויות גופנית מתוך הכרה בחשיבותה לשיפור איכות חייהם הן במישור הגופני – בריאותי והן במישור הנפשי. רבים הם המחקרים המצביעים על קשר בין עיסוק בספורט לבין בריאות תקינה ומצב רוח טוב ומחזקים את הטענה שהגוף והנפש קשורים זה בזה ומשפיעים זה על זה.

בנוסף, ישנו צורך אישי וחברתי בפעילות ספורטיבית מהנה שתמלא בתוכן חיובי את שעות הפנאי. מגוון האפשרויות נע על מנעד רחב (החל מפעילות אישית – חדר כושר, שחייה, ג'וגינג וכו' ועד פעילות קבוצתית – משחקי כדור, אומנויות לחימה וכו') והמגוון רק עולה עם השנים כך שכל אחד יכול למצוא לו את הפעילות המתאימה לאישיותו ולכישוריו.

מתוך רצון למלא מספר צרכים בסיסיים של הנערים והנערות בגיל ההתבגרות, ובפרט לנוער המוגדר בסיכון. כתבנו הצעה לתוכנית לימודים במקצוע החינוך הגופני, אשר מותאמת לתלמידי היל"ה. כידוע, בבתי הספר חינוך גופני הוא מקצוע חובה. אנו מאמינים ששימוש מושכל בתוכנית הלימודים המוצעת, ויצירת אורה מתאימה לפעילות גופנית בקרב הנערים תתרום באופן משמעותי לתחושת הצלחה, למצב רוח טוב, לתחושת מסוגלות, יצירתיות, הערכה עצמית, הנאה ושעשוע מאפיק חיובי.

### **בין המטרות של התוכנית ניתן למנות:**

1) חינוך לפעילות גופנית כאורך חיים לשם שיפור איכות חייו, בריאותו ואישיותו של התלמיד.

2) טיפוח ופיתוח מיומנויות גופניות וספורטיביות של התלמידים כפרט או כקבוצה.

3) ניצול נכון של שעות הפנאי.

4) לימוד ויישום של שיטות אימון לשיפור מרכיבי הכושר הגופני.

5) העצמה אישית וחברתית דרך פעילות גופנית.

6) חינוך לערכים (הגינות, סובלנות, כבוד הדדי וכו').

כמו כן, ישנם נושאים שהנם 'מתכתבים' עם המקצוע. וחשיבות הקנייתם לנוער – אינה מוטלת בספק. ביניהם ניתן למנות את כל נושא התזונה על היבטיו השונים, התמכרויות לסמים ואלכוהול, קשרים בין גוף לנפש ועוד.

התוכנית תכלול שני מרכיבים עיקריים שיהוו 60 שעות שנתיות. מתוכן 25 שעות עיוניות, ועוד 35 שעות מעשיות.

בשעות עיוניות ילמדו מושגי יסוד בסיסים כפי שיפורט להלן, ובשעות המעשיות יינתן חופש בחירה למורה במגוון פעילויות שימצא לנכון על פי המתקנים והציוד העומד לרשותו.

### מבנה תוכנית חינוך גופני

1. תוכנית לימודים בת 60 שעות מתוכן 25 שעות עיוניות ו- 35 שעות יישומיות.
2. חלק מהתוכנית יפותח בתפיסת המודל המשולב (החלק העיוני מוטמע תוך כדי הפעילות היישומית).
3. תוכנית הלימודים בחינוך גופני היא ללא קרדיטציה (בשלב זה)
4. התוכנית תוצע לכלל לומדי היל"ה
5. השיעורים יתנהלו בהפרדה בין נערים ונערות
6. גודל קבוצה מינימלית – 5 נערים/ות
7. שיעורי החינוך הגופני, יתבצעו ע"י מורים לחינוך גופני ובמסגרת שעות הוראה.
8. כל יחידה תבחר את ענפי הספורט בהתאם לאפיון האוכלוסייה שלה ובהתאם למיקומה להעמדת מתקנים ואביזרים ע"י הרשות המקומית.

### כוח אדם להוראת תוכנית חינוך גופני

9. כוח האדם להפעלה ולהוראת החינוך גופני הוא/היא מורה לחינוך גופני בעל תעודת הוראה.

### קשר בין היחידה לרשות המקומית לשם יישום תוכנית חינוך גופני

10. ציוד ספורט בסיסי, שיש לצייד את היחידות כמו: דלגיות, משקוליות, פינת כדור סל, מזרונים, כדורים, גלגלי גומי ושימוש במתקני ספורט - באחריות הרשות המקומית/היחידה לקידום נוער.
11. יש לברר מבעוד מועד ולהגדיר מה נדרש מהיחידה לקידום-נוער, שמקבלת על עצמה את הפעלת התוכנית כמו: זמינותם לשימוש לנערי היל"ה של מתקנים כגון: מגרש ספורט, אולם, בית ספר להעמדת מתקנים וכו'.

## רציונל התוכנית

בבואנו לבנות את התוכנית עמדו לנגד עינינו שתי שאלות:

1. עד כמה חשוב לנו שהתלמיד יכיר את הנושא?

2. האם הנושא יעניין את התלמיד?

כיוון שהנושאים רבים ומספר השיעורים מוגבל, ניסינו להגיע לנושאים שגם חשוב לנו להקנות לתלמידים וגם שיעניינו את התלמידים. לכן, יהיו נושאים שלא ניגע בהם על אף חשיבותם, כיוון שנראה לנו, בתור מורים 'מהשטח' שמכירים את נערי 'היל"ה' זה מכבר, לא ימצאו בהם עניין רב. מאידך, נושאים שאולי יעניינו יותר את הנערים אך התשובה לשאלה הראשונה תהיה שלילית, גם נושא שכזה לא ייכלל בתוכנית.

השתדלנו מאוד שתכני התוכנית יהוו פתיחת צוהר לתלמידים להכיר את עולם הספורט באופן חיובי שיגרום להם לרצות לשמור על אורח חיים ספורטיבי בהווה ובמשך חייו הבוגרים בעתיד. כמו כן, אנו רואים בתוכנית זו הזדמנות פז להקניית ערכים הנובעים באופן טבעי בעיסוק בספורט.

### אז מה נמצא בתוכנית?

1. **אנטומיה** – ראינו חשיבות רבה בכך שתלמידנו יכירו את המערכות בגופם. וידעו כיצד הן פועלות. כמובן לא ייתכן ללמוד את כל האנטומיה של גוף האדם בחמישה שיעורים, לכן התמקדנו במספר מערכות וגם אותם נלמד עד רזולוציה מסוימת כפי שיתברר להלן.

2. **מרכיבי הכושר הגופני** – תלמידים רבים רוצים מאוד לשפר את כושרם הגופני, בין אם זה כדי להתכונן לצבא, לשפר את דימוי הגוף, לחזק את גופם או להתאמן למרוץ כזה או אחר. בשיעורים על מרכיבי הכושר הגופני ננסה להסביר מהם המרכיבים שישנם, ובאילו שיטות אימון ניתן להשתמש על מנת לשפר אותן. המטרה היא שהשיעורים יסייעו לתלמיד להתמקד כיצד להתאמן כדי להשיג את מטרתו.

3. **תזונה נכונה** – בעולם של היום, שהתזונה לא תמיד מאוזנת. ישנה חשיבות רבה למודעות למה שאנו מכניסים לגוף. ברגע שתלמיד יבין מה הן ההשלכות של אכילה לא מבוקרת, ומאידך מה הן היתרונות של תזונה נכונה. סביר להניח שישנה ולו במעט את הרגלי האכילה שלו.

4. **ערכים בספורט** – מאז ומעולם אלימות בספורט הייתה בעוצמה כזו או אחרת. במקום שיש בו תחרותיות (החשובה בפני עצמה) מסתבר שיש גם אלימות. להשקפתנו, חינוך נכון לתחרותיות הוגנת ובריאה, יכולה לתרום רבות לאישיותו של התלמיד ולהפחית מקרי אלימות בספורט בעתיד.

5. **חינוך לבריאות ולפנאי** – בעידן המודרני של היום, עם התקדמותה המבורכת של הטכנולוגיה, ועל אף העלייה במודעות לחשיבות החינוך הגופני, אנו עדים לתופעה מצערת בה מגרשי הספורט אינם מלאים כבעבר. על כן, נראה לנו נכון וחשוב לתת

תשומת לב לניצול נכון של שעות הפנאי של התלמידים. וכמובן, לתת דגש על חשיבות השמירה על אורח חיים ספורטיבי לבריאות הגוף והנפש.

### מטרות התוכנית

1. הקניית ידע והבנה בנושאים כגון: גוף האדם, טיפוח יציבה, דימוי גוף, תזונה נכונה ואורח חיים. מניעת סמים, אלכוהול וסטרואידים בספורט.
2. הקניית ערכים חברתיים ואישיים כגון: אחריות, שיתוף, דייקנות, מחויבות, עבודת צוות.
3. טיפוח וביטוי היכולת האישית.
4. הספורט ככלי להעצמת הנערים/ות
5. למידה שיתופית קבוצתית.
6. הספורט ככלי ערכי למניעת אלימות.
7. ספורט כפעילות לחיים.
8. הנאה וחוויה.



## סילבוס חינוך גופני ללומדי היל"ה

הצעה ל- 25 שיעורים עיוניים

מספר שעות	נושא השיעור	יחידה
1-2	הצעות לשיעורי פתיחה	פתיחה
2	מערכת השלד	אנטומיה של גוף האדם סה"כ 6 שיעורים
2	מערכת השרירים כיצד נוצרת תנועה	
2	מערכת הנשימה והולכת הדם לגוף	
1	כוח	מרכיבי הכושר הגופני סה"כ 5 שיעורים
2	מהירות וזריזות	
1	גמישות	
1	סיבולת לב ריאה - אירובי	
1		תזונה נכונה סה"כ 6 שיעורים
2	אבות המזון	
2	תזונה בריאה כדרך חיים	
1	השמנת יתר ודימוי גוף	
2	הגינות	ערכים בספורט סה"כ 4 שיעורים
1	התמודדות עם אתגרים ספורטיביים	
1	עבודת צוות ושיתוף פעולה	
1	חשיבות הפעילות הגופנית לבריאות	חינוך לבריאות ולפנאי סה"כ 4 שיעורים
1	ניצול נכון של שעות הפנאי	
2	לימוד על ענף ספורט או משחק כדור	

## הנחיות למורה המשתמש במדריך למורה

- המדריך למורה מכיל חמש יחידות לימוד – בכל יחידה מספר נושאים.
- לכל נושא מצורף גוף ידע, והצעות לפעילויות.
- הבסיס בכל נושא הוא חוויתי, ההמשגה בהמשך.
- בסיום כל יחידת לימוד מוצעת פעילות להערכת הלמידה, והצעות לשאלות רפלקטיביות ברמה אישית וקבוצתית.

### תוכנית הלימודים מאפשרת:

- בחירה בפעילויות.
- התעמקות בתחומים המעניינים את הלומדים.
- להגיע אל התלמיד ולפתח את היחס האישי בין המורה לתלמידים.
- ניתן להיצמד לתוכנית המוצעת, אך המורה מוזמן ללמד את תוכן התכנית לפי דרכו ורעיונותיו.

### הנחיות למורה לחינוך גופני (מתוך הנחיות של משרד החינוך)

- המורה יתאים את הפעילויות לגיל התלמידים, למינם, לכושרם הגופני ולקצב התקדמותם.
- בבחירת מקום הפעילות יתחשב המורה בתנאי המקום ובמזג האוויר.
- המורה יופיע לשיעור בנעלי ספורט ובתלבושת ספורטיבית מתאימה.
- המורה יקבע לתלמידים תלבושת מתאימה לפעילות בשיעורי החינוך הגופני (חולצה, מכנסיים ונעליים) ויאסור השתתפות בשיעור בגופייה או בגוף חשוף.
- המורה יוודא שיש ביחידה ציוד עזרה ראשונה
- המורה יימצא עם תלמידיו במשך כל השיעור.
- בתחילת כל שיעור יקיים המורה תדריך בטיחות ספציפי לתחום הנלמד וירענן את כללי הבטיחות המקצועיים. המורה אף ידאג ליישום מלא של הוראות הבטיחות הספציפיות המתייחסות לפעילות ולשימוש בציוד ובמתקנים.
- המורה יקפיד שהשיעורים יתקיימו בסדר ובמשמעת.
- המורה יורה לתלמידים להסיר לפני השיעור שעונים ותכשיטים כגון שרשרות, צמידים, עגילים, נזמים וכל פריט אחר העלול להיתפס במשהו או לגרום חבלה לתלמיד או לחברו.
- המורה יושיט עזרה לתלמידים הזקוקים לכך.



## **מהו חינוך גופני?**

לימודי החינוך הגופני הם חלק מ"ליבת" מערכת החינוך ומהווה חלק אינטגרלי מתרבותה של מדינת ישראל. מהותו של החינוך הגופני, מלבד החשיבות של העיסוק בפעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא וניצול נבון של שעות הפנאי, בהקניית ערכים כגון סובלנות, הגינות, שיתוף פעולה, עזרה הדדית, כבוד לזולת. (מתוך

**אתר המפמ"ר)**

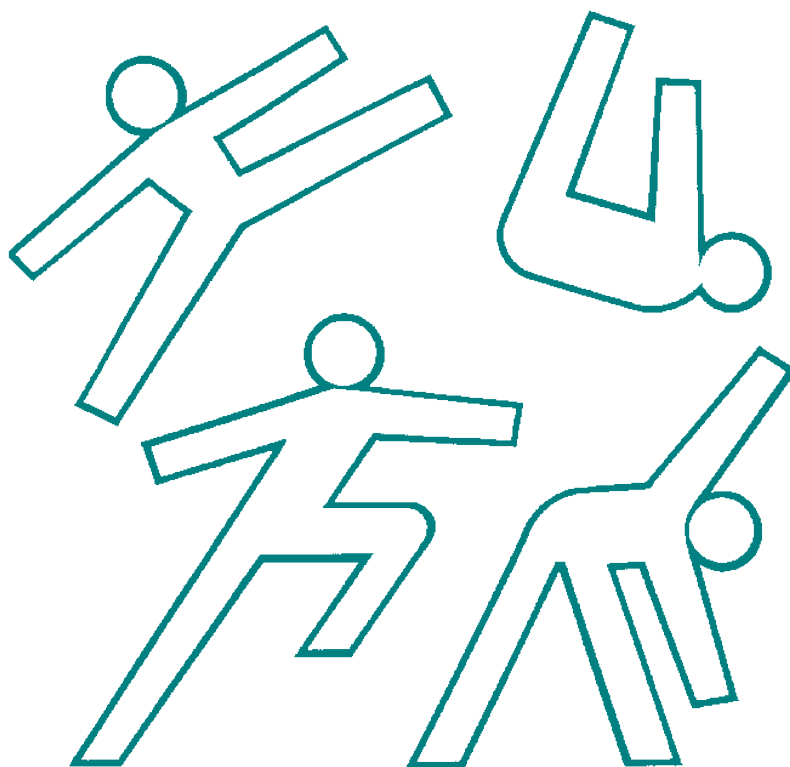
### **התאמת התוכנית לנערי היל"ה**

חשיבות המקצוע, כפי שכבר כתב המפמ"ר, הוא במהותו הקניית ערכים כפי שהוזכר. בנוסף לכך ישנה החשיבות של העיסוק בספורט לבריאות הגוף והנפש (יתכן שלפיכך נקרא המקצוע "חינוך גופני" קודם כל 'חינוך' ואחר כך 'גופני'). עקרונות אלו כמובן תקפים גם לנערי היל"ה. התלמידים יעסקו בפעילות גופנית, אך בנוסף לכך, הם ילמדו נושאים בסיסיים הקשורים ללימודי החינוך הגופני. נושאים שבבית הספר מונגשים במקצועות כמו: ביולוגיה ושיעורי חינוך גופני. ישנה חשיבות ראשונה במעלה להנגיש נושאים מעולם החינוך הגופני לנערי היל"ה כי אולי זוהי להם ההזדמנות היחידה ללמוד על נושאים חשובים, על העלאת המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית כחלק מאורח חיים בריא.

הפעילות הגופנית והספורט מהווים חלק עיקרי ונכבד מעולם התוכן הפנימי של בני הנוער שמתחיל מהתעניינות בנעשה בעולם הספורט דרך אמצעי התקשורת השונים, וממשיך לעיסוק בפועל בפעילות גופנית המושכת את לבו של הנער. מתוך חיבור זה אנו מאמינים שהנושא יזמין תלמידים רבים לעליית מדרגה של לימוד ורצון לידע.

## אנו ממליצים:

- לעיין במערכי השיעור שלפניכם, להיעזר בהם באופן מושכל.
- להתאים את עיקרי התכנים לקבוצת הלומדים.
- להשתמש בקישורים המצויים במדריך למורה המפנים לתכנים המסייעים להמחיש ולסכם את נושאי השיעורים.
- להשתמש במצגות המלוות את תוכנית הלמידה.
- להיעזר ברחבי הרשת האינטרנטית בה ניתן למצוא סרטונים ומצגות נוספות שיכולות לתרום לתלמידים להבנת הנושאים הנלמדים.



## הצעות לשיעורי פתיחה

### מטרות השיעורים

- היכרות בין הלומדים סביב ספורט
- יצירת עניין לתחום הדעת – חינוך גופני
- גיוס הלומדים להיכנס לתחום החינוך הגופני.

### פעילות 1

### שיח ודיון

### היכרות בין הלומדים סביב שאלות בנושא ספורט ופעילות גופנית

- האם את/ה עושה ספורט?
- באיזה ענף ספורט אתה טוב/ה?
- אילו ענפי ספורט מעניינים אותך ואת/ה אוהב/ת?
- באיזה ענפי ספורט את/ה אוהב לצפות בטלוויזיה?
- האם את/ה צופה במשחקים?

מה למדנו מהשאלות והתשובות זה על זה?

### האם ידעת?

סקר בינלאומי מציב את ישראל במקום האחרון בהרגלי פעילות גופנית של בני נוער. קשה להאמין, אולם סקר של ארגון הבריאות העולמי שהשווה את הרגלי הפעילות הגופנית של בני הנוער ב-40 מדינות מערביות, הציב את ישראל שטופת השמש במקום האחרון.

הסקר מצא כי 94% מבנות ה-15 בישראל, ו-87% מהנערים בגיל זה, אינם מבצעים את כמות הפעילות הגופנית המומלצת לגילם: 60 דקות מדי יום לפחות.

[http://yeladim.sheba.co.il/article/Articles\\_Library/348.htm](http://yeladim.sheba.co.il/article/Articles_Library/348.htm)

האם נתון זה מפתיע אותך?

פעילות 2 יותר גבוה, יותר מהר, יותר חזק

פתיחת ברוח אולימפיאדת ריו קיץ 2016

( הרעיון לקוח מפעילות שכתבו הילה שבו וורד גבאי )

הקיץ האחרון השאיר את כולנו עם תחושת התלהבות מהתחרויות האולימפיות .  
רבים מכם צפו בתחרויות ונחשפו לעולם האולימפי המרתק.



#### הוראות

מפזרים על הרצפה כרטיסיות עליהם רשומות מילים הקשורות לאולימפיאדה:  
**קפיצה לרוחק, קפיצה לגובה, ריצה קצרה, ריצת מרתון, חץ וקשת, שיט מפרשיות, התעמלות קרקע, גמישות, תחרות, מתח, התרגשות, מקום ראשון, מדליה, גאווה, לחץ, מאמץ, אכזבה, בקשת עזרה, עידוד, שיתוף פעולה, קבוצה, משפחה, ריו, ברזיל מדליה, נבחרת, המנון, מאמן אישי, צפייה בטלוויזיה, אגרוף, אמנויות לחימה - ג'ודו.**  
( אפשר להכין חלק מהכרטיסיות מראש, ולבקש מהלומדים להציע מילים נוספות שקשורות לאולימפיאדה)...

בעזרת המילים, נבקש מכול שיספר על חוויה אחת בתחום הספורט.

## הוראת הפעילות

### סבב ראשון

כל אחד מהמשתתפים בוחר מילה אחת מתוך הרשימה

- מילה אחת המתארת/מבטאת/מייצגת את תחושותיך לקראת לימוד

והתנסות בתוכנית החינוך הגופני

**שיח שיתוף על התחושות שעלו תוך שאילת שאלות ושימוש במטאפורות מהאולימפיאדה.**

**יישום :** לסיום אפשר להציע להם לחבר משפטי " הלוואי ש "עם המילים

האולימפיות- " הלוואי שהשנה"....

( הלוואי שהשנה אעבור בשלום את משוכת הטריגונומטריה.... הלוואי שהשנה

יעבירו לי את המקל במרוץ שליחים)....



### פעילות 3

#### מטרות

1. סקירת הנושאים הנלמדים.

2. יצירת עניין וסקרנות לגבי הנושאים.

3. שאלון עמדות אישיות

#### מהלך השיעור

1. הצגת הנושאים והסבר קצר על כל נושא.

2. צפייה בסרטון (ניתן לבחור כל סרטון אחר שיגרום לתלמידים לרצות ללמוד את הנושא) קיימו דיון ושיח בעקבות הצפייה

[https://www.youtube.com/watch?v=gPemqQ\\_w25c&spfreload=10](https://www.youtube.com/watch?v=gPemqQ_w25c&spfreload=10)

- מהי מטרת הפעילות הגופנית על פי הסרטון?
  - לפעילות גופנית יש עוד מטרות, מהן?
  - האם את/ה עושה פעילות גופנית באופן סדיר?
  - אם כן, איזה סוג ספורט?
  - האם את/ה צופה בשידורי ספורט? באילו תחומים?
  - האם אתה אוהד קבוצת ספורט? איזו?
3. חלקו לכל תלמיד שאלון עמדות אישיות המתייחס לנושאים הנלמדים.  
אספו את השאלונים המורה ושמרו אותם לסיום לימוד כל היחידות.

## שאלון עמדות אישיות על החינוך הגופני

כתוב דעתך על המשפטים הבאים על פי ההנחיות מ 1-5 כאשר:

1 – לא נכון בכלל. 2 – לא מדויק. 3 – יש בזה משהו. 4 – די נכון. 5 – נכון מאוד.

1. בעקבות התפתחות הטכנולוגיה אנשים יותר עוסקים בפעילות גופנית. \_\_\_\_\_
2. אני יודע כיצד הגוף שלי פועל. \_\_\_\_\_
3. בספורט הפופולארי יש בעיקר אלימות. \_\_\_\_\_
4. הכי חשוב באוכל – שהוא יהיה ערב לחיך. \_\_\_\_\_
5. אפשר לשמור על כושר רק בחדר כושר. \_\_\_\_\_
6. בזמני החופשי אני מעדיף לראות סרט מאשר לעסוק בספורט. \_\_\_\_\_
7. הכי טוב לקחת תוספי תזונה ותרופות – כדי להיות בריאים. \_\_\_\_\_
8. אני יודע מה החשיבות של האוויר שאני נושם. \_\_\_\_\_
9. החשיבות של פעילות ספורטיבית היא רק כדי להוריד במשקל. \_\_\_\_\_
10. אני יודע מה זה 'פירמידת המזון'. \_\_\_\_\_



## קישורים להרחבה והעמקה

בריאותון - <http://briuton.co.il/?p=1493>

חידון פעילות גופנית - <http://briuton.co.il/?p=1920>

חידון –פעילות גופנית ותזונה - <http://briuton.co.il/?p=2801>

פירמידת הפעילות שלי - <http://briuton.co.il/?p=2745>

ואם אני לא אוהב ספורט? - <http://briuton.co.il/?p=1856>





## סקר: הפעילות הגופנית המועדפת על הנוער בישראל מיטל יסעור- בית אור

סקר חדש שבחן את אופי הפעילות הגופנית אצל בני הנוער בישראל, תומך בסטיגמות המוכרות: הבנים מעדיפים כדורגל, הבנות מעדיפות ללכת. עוד עולה מהסקר - ככל שמתבגרים בני הנוער, כך יורדת רמת הפעילות הגופנית שלהם.

פעילות הספורט הפופולרית ביותר בקרב בני הנוער בישראל היא הפעילות האירובית לסוגיה הרבים, במקום השני נמצאים משחקי כדור, אחריהם הליכה ובמקום האחרון אומנויות לחימה. כך עולה מממצאים ראשוניים מתוך סקר של המרכז הלאומי לבקרת מחלות שבדק את הרגלי הפעילות הגופנית והתזונה בקרב בני נוער בישראל. הסקר בחן את הרגלי הפעילות של 6,274 תלמידי כיתות ז'-י"ב ב-57 חטיבות ביניים ו-47 חטיבות עליונות.

בני הנוער התבקשו לדווח על פעילות גופנית שביצעו לפחות פעם בשבוע. 38.9% מהנשאלים דיווחו שביצעו פעילות אירובית מסוגים שונים, כ-30% דיווחו ששיחקו כדורגל, כדורסל או משחקי כדור אחרים, 27% הלכו ו-2.6% הפעילו את גופם באומנויות לחימה.

מהממצאים עולה שבעוד שהפעילות הגופנית המועדפת על בנים היא משחקי כדור (53.7%) ולאחריה פעילות אירובית לסוגיה (42%) הפעילויות המועדפות על בנות היא הליכה (37.5%) ופעילות אירובית אחרת לסוגיה (36.3%).

### **בנים משחקים כדורגל, בנות הולכות**

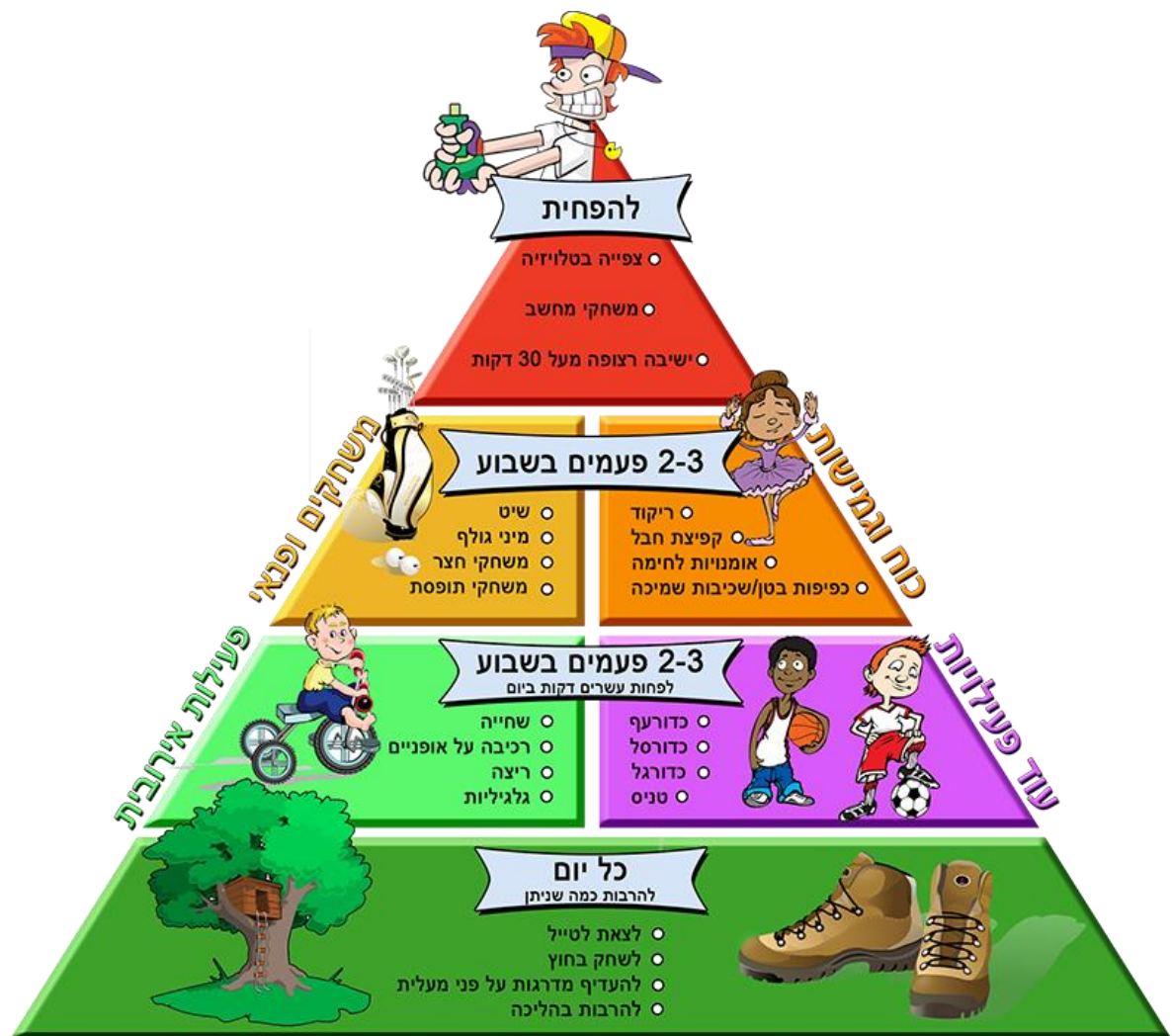
ד"ר נעמה קונסטנטיני, המרכז לרפואת ספורט, בית החולים הדסה ירושלים שהציגה את הממצאים בכנס של איגוד רופאי הילדים ציינה שעולה כי בנים משחקים במשחקי כדור פי 5 מבנות ועוסקים באומנויות לחימה פי ארבעה יותר מאשר הבנות. "כבר בגיל צעיר יש נטייה של בנות לבחור בהליכה כפעילות גופנית וזו מגמה שאנחנו רואים גם בחיים הבוגרים כאשר 60% מהנשים בוחרות בהליכה כספורט מועדף".

בסקר נמצא עוד שישנה ירידה בביצוע פעילות גופנית ככל שמתבגרים בני הנוער. תלמידי חטיבות הביניים דיווחו על יותר פעילות גופנית בהשוואה לתלמידי החטיבות העליונות. 35% מתלמידי ז'-ט' דיווחו ששיחקו בכדור לפחות פעם בשבוע, לעומת כ-24% בכיתות י-י"ב.

"לצערנו, מסתבר שהמצב בישראל דומה לזה שנמצא במחקרים בארה"ב לפיהם תדירות הפעילות הגופנית יורדת עם הגיל. רכישת הרגלי פעילות גופנית בגיל צעיר, כמו שחייה למשל, מאפשרת לאדם לחזור ולבצע את אותה פעילות גם בגיל מבוגר

לכן חשוב ולהקנות הרגלי פעילות. חשוב לזכור שכושר גופני נמוך הוא גורם התמותה מספר אחד בעולם".

לדברי ד"ר קונסטנטיני לפעילות גופנית בילדים יש חשיבות רבה. "פעילות גופנית מסייעת בשיפור מרכיבי הכושר הגופני, במניעת השמנה וסיבוכיה, בהעלאת מסת העצם, שהיא קריטית בגיל הילדות וההתבגרות. פעילות גופנית מסייעת לדימוי העצמי והביטחון, ילדים ילעגו פחות לילד שמן שעוסק בפעילות גופנית".



## יחידת לימוד ראשונה – אנטומיה של גוף האדם

יחידת הלימוד כוללת: שישה שיעורים

### מטרות היחידה:

1. יצירת עניין וסקרנות לגבי הנושא הנלמד.
2. הכרת מערכות הגוף השונות.
3. הבנה כיצד פועלות המערכות.
4. עידוד התלמידים לשמירה על גופנו.

### פתיחה מהי אנטומיה?

אנטומיה (גוף האדם) אנטומיה היא ענף של ביולוגיה העוסק בצורה ובמבנה איברי הגוף ומיקומם באורגניזם. מומחה לאנטומיה נקרא אנטומיסט. מקור המילה אנטומיה מיוונית,  $\alpha\nu\alpha\tau\omicron\mu\acute{\iota}\alpha$  (חיתוך). מדע האנטומיה התפתח יחד עם הרפואה.

### מהי מערכת?

מערכות הגוף הן אוסף קבוצות האיברים השונים בגוף שהם בעלי תפקיד משותף. בין מערכות הגוף השונות יש תלות, אחת לא יכולה לתפקד כראוי בלעדיי אחרת וקיים ביניהן תיאום המאפשר חיפוי וביצוע תהליכים שונים בגוף המצריכים יותר ממערכת אחת.

### צפו בסרטון גוף האדם כמכונה וענו על השאלות

<https://www.youtube.com/watch?v=mQuqwUA4MwM>

- אילו חלקי גוף זיהיתם תוך כדי צפייה?
- ציינו דבר אחד חדש שלמדתם?
- שאלו שתי שאלות על הסרטון
- מדוע משווים את גוף האדם למכונה?

## מערכת השלד (שני שיעורים)

השלד שלנו הוא מערכת של עצמות המחוברות ביניהן בצורה קבועה ומיוחדת. העצמות מתחלקות לשלושה סוגים: עצמות ארוכות כגון עצמות הגפיים, עצמות



שטוחות כגון עצמות הגולגולת ועצמות קטנות כגון העצמות שנמצאות בשורש כף היד. אוסף עצמות זה הוא הנותן את צורתו הבסיסית של גוף האדם.

**מטרת השיעור** – התלמיד יכיר וידע ממה בנוי השלד

ומה תפקידו.

**מהלך השיעור** –

1. משימת פתיחה

2. הסבר מבנה השלד ותפקידו

3. הסבר על המפרק + משימת המחשה

4. משימות סיכום.

**משימת פתיחה**

המורה יציג את התמונות הבאות ושאל מה משותף להם?



**לפיכך, מה זה בעצם שלד?**

ממה בנוי השלד? השלד הוא אוסף של עצמות הנותנות את צורתו הבסיסית של גוף האדם. ישנם שלושה סוגי עצמות 1. ארוכות (עצמות הגפיים) 2. קצרות (כגון עצמות כף היד) 3. שטוחות (כעצמות האגן).

**צפו באחד מהסרטונים שלפניכם וענו**

**גוף האדם והשלד בתמונות מיוחדות**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z96pLeaX6i8>

(בדקו את התאמת סרטון זה ללומדים שלכם)

**גלילאו עונה 6 פרק 29**

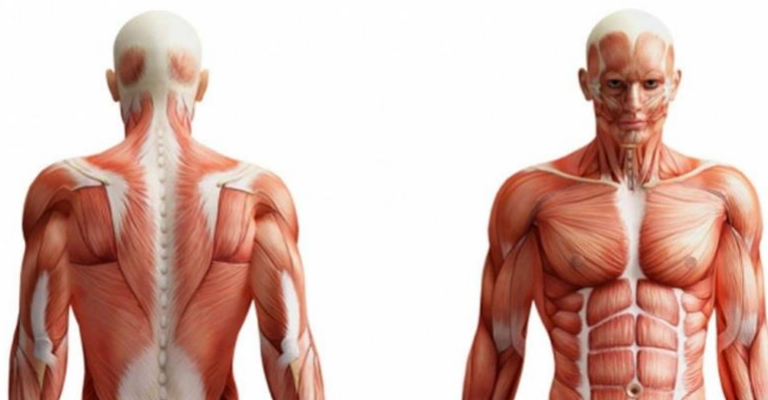
שיאי גוף האדם מתחילת הסרטון עד דקה 8:00

<https://www.youtube.com/watch?v=8hKkUDnfc-8>

**מיתוסים על גוף האדם**

<https://www.youtube.com/watch?v=njGzxcRiUEg>

- דבר חדש שלמדתם מהצפייה בסרטון?
- שאלה שאתם רוצים לשאול
- מה הפתיע אתכם בסרטון?



בגוף האדם הבוגר יש, כאמור, 206 עצמות, אם כי הוא נולד עם 270 עצמות. ההפרש נוצר בגלל הצורך לאפשר את התארכות הגוף. תינוק נולד עם עצמות קטנות המחוברות ברקמת חיבור גמישה (סחוס). עם גדילת האיברים המתאימים, רקמת החיבור נעלמת ועצמות קטנות מתחברות לעצמות גדולות יותר. תהליך זה נקרא – **התגרמות**.

**תפקידי השלד:** (1) עזרה בתנועתיות (2) הגנה על איברים פנימיים (3) ייצור תאי דם (מח העצם) (4) מקנה יציבות (5) מאגר של מינרלים.

בגוף האדם הבוגר ישנם 206 עצמות, מה שמחבר בין העצמות הוא הסחוס ורקמות חיבור. מפגש בין שני עצמות נקרא – **מפרק**. מעל המפרק עוברות **רצועות** - הרצועות מחברות בין עצמות במפרקים, חלקן מגבילות את יכולת התנועה אך מייצבות את המפרק. ישנם שלושה סוגי מפרקים:

1. מפרק ללא יכולת תנועה- דוגמת מפרקי הגולגולת, שיניים ולסת.

2. מפרק בעל תנועה מוגבלת – דוגמת חוליות השדרה ובין הצלעות לעצם החזה.

3. מפרק בעל כושר תנועה רב- דוגמת מפרק הכתף, הברך.

א. מפרק ציר – תנועה במישור אחד בלבד. (מפרק, ברך)

ב. מפרק כדורי- העצם תנוע בכל הכיוונים. (כתף, ירך)

**משימת המחשה על המפרק:** על התלמיד לקחת שני עצמים ארוכים (טושים, מקלות וכו'), ולחבר אותם על ידי חומרים זמינים (חוטים, סלוטייפ, גומיות וכו') כך שגם לאחר החיבור יהיה תנועה צירית בין שני העצמים.

**משימות סיכום:** כתבו ליד כל עצם מה המבנה שלה (ארוכות, קצרות או שטוחות) ומה תפקידה (להגן, לצור תנועה או גם וגם):

גולגולת \_\_\_\_\_

זרוע \_\_\_\_\_

צלעות \_\_\_\_\_

עצמות השוק \_\_\_\_\_

אגן ירכיים \_\_\_\_\_

כף רגל \_\_\_\_\_

שכמות \_\_\_\_\_

מתח קו בין העצמות והמפרקים הבאים למיקומן בתמונה

עצם הירך  
עמוד השדרה  
מפרק המרפק  
אגן הירכיים  
מפרק הברך  
שכמות  
מפרק הכתף



**מה למדתי?**

מהם תפקידי השלד? (לפחות שלושה תפקידים)

מה הוא מפרק?

כיצד מתבצע תהליך ההתגרמות?

מה ההבדל בין מפרק ציר למפרק כדורי? (הסבר ודוגמא לכל מפרק)

דוגמא לעצם ארוכה/קצרה/שטוחה.



**באתרים הבאים פעילויות להמחשת הנושא להרחבה והעמקה**

[http://www.etze.co.il/index.php?option=com\\_content&id=6083](http://www.etze.co.il/index.php?option=com_content&id=6083)

<http://www.kaye7.org.il/skeleton.htm>

<https://sites.google.com/a/irisim1.tzafonet.org.il/mada/home/scvah/sld/mazkut>

## מערכת השרירים וכיצד נוצרת תנועה (2 שיעורים)

מערכת השרירים חשובה לנו ביותר – היא המאפשרת לנו לנוע ולזוז ממקום למקום, ולבצע את כל פעולות החיים הבסיסיות. ללא שרירים פעילים לא היינו יכולים לאכול ולשתות, לנשום וכמובן – ללכת ממקום למקום.

**מטרת השיעור:** התלמיד יבין מה תפקיד השרירים וכיכר את השרירים העיקריים. ויבין באופן בסיסי מהם התהליכים המתרחשים בגוף כדי ליצר תנועה.

### מהלך השיעור:

1. שאלון ידע כללי לתלמידים – איזה שרירים הם מכירים ומה תפקידם?
2. הסבר על סוגי השריר ותפקידם.
3. משימה – התאמת כרטיסיות.
4. הדגמה מוחשית כיצד פועל שריר.
5. הסבר על התהליך הגוף שיוצר תנועה.
6. 2 משימות – סידור כרטיסיות ושאלון אמריקאי קצר.
7. סיכום.

ישנם שלושה סוגים של שרירים, (שרירי שלד, שרירים חלקים ושריר הלב) הנבדלים זה מזה -

1. בתפקודם. 2. באופן העצבוב. 3. בצורת הסיבים. 4. באופן התכווצותם.

**1. שרירי שלד** - שרירי השלד מהווים כ- 40% ממשקל הגוף ונקראים גם שרירים רצוניים ושרירים משורטטים. שרירי שלד ניחנים ביכולת להתכווץ מהר ולזמן קצר ומסוגלים לפתח כוח רב.

תפקידי שרירי השלד:

1. מניעים את הגוף,
2. מאפשרים את יציבת הגוף הזקוף,
3. מגנים על איברים פנימיים,
2. **שרירים חלקים** - השרירים החלקים נמצאים באיברים הפנימיים: מעיים, קיבה וכלי דם.

שרירים אלה מאופיינים בכך שאינם רצוניים (כלומר אי אפשר לשלוט עליהם – לבחור לכווץ אותם או להרפות) בהתכווצויות איטיות וממושכות שיכולות גם



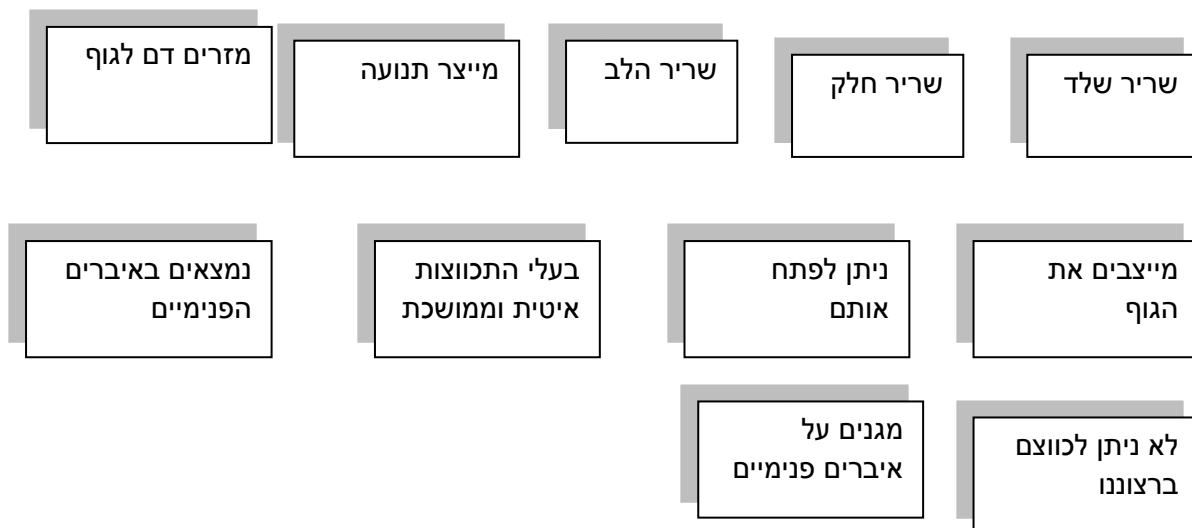
להופיע בעוצמה חזקה, למשל בזמן התכווצויות הקיבה להעברת מזון ובעת התכווצויות הרחם בזמן הווסת הגורמות כאבי בטן.

**3. שריר הלב** – דומה במבנהו לשרירי השלד, אך שונה מהם באופן פעולתו. תפקידו להזרים דם למערכת הדם בגוף. אף על פי שאינו רצוני ניתן לפתח אותו על ידי פעילות אירובית.

שריר מחובר לעצם על ידי **גיד**. הגיד הוא המשכם של רקמות החיבור של השריר. כלומר, הגיד הוא רקמת חיבור ומהווה חלק מהשריר.

### משימה – התאמת כרטיסיות.

יוצרים כרטיסיות עם תפקידי השריר ומאפייניו והתלמידים צריכים להתאים כל תפקיד או מאפיין לסוג השריר. שימו לב שכרטיסייה יכולה להתאים לשני סוגי שריר.



### הדגמה – כיצד פועל שריר

נבקש מאחד התלמידים לבוא וליישר את זרועו. נבקש ממנו לכופף את זרועו ונשאל את התלמידים מה גרם לזרועו להתכווץ. נסביר שכאשר השריר מתכווץ ומושך את העצם המחוברת אליו ועל ידי זה נוצרת תנועה. אפשר להדגים עם חבל, לקשור את כף היד בחבל ולהניח את הקצה השני על הזרוע ונבקש מתלמיד אחר שימשוך את החבל – ונראה כיצד ישנה תנועה של כיפוף היד. כך גם השריר כאשר הוא מתכווץ הוא מושך את העצם שבה הוא נאחז.

התהליכים הקורים בגוף בתנועה – התלמידים כמובן לא צריכים לדעת את כל התהליך, אבל אפשר להקריא להם כדי שיבינו שכל פעולה הכי קטנה שהם עושים קורים בגוף תהליכים רבים ומורכבים. לחילופין, מומלץ במידת האפשר להראות להם סרטון כיצד פועל השריר. (יש קישור בהמשך לסרטון קצר וקולע)

**כיצד פועל שריר** - כאשר האדם רוצה לבצע תנועה מסוימת, עובר מידע מעצבי המוח אל תא השריר תוך כדי העברתו בתאי עצב מוטוריים. תא העצב המוטורי יוצר סינפסה עם תא השריר במבנה מיוחד שנקרא לוחית סופית, למבנה מיוחד זה

מופרש האצטין כולין מתא העצב אל המרווח הסינפסי, האצטין כולין מתחבר לקולטנים הנמצאים על הסרקולמה ויוצר מתח חשמלי ע"פ הסרקולמה. המתח החשמלי מתפתח על גבי הסרקולמה וחודר לתא השריר דרך צינורות T, צינורות אלה הם מבנים הנוצרים מחדירות קרום התא לתוך התא. חדירות המתח לתוך התא בעזרת הצינורות גורמת לגירוי חשמלי של הרשת הסרקופלסמית ובעקבות זה משתחררים יוני סידן מהמאגרים הצמודים אל הרשת. יוני הסידן שהשתחררו נקשרים למולקולת האקטין ובעקבות כך גם חושפת את אתרי הקידור המאפשרים יצירת קשר בין האקטין וגשרי הרוחב של המיוזין. גשר הרוחב של המיוזין טעון במולקולת ATP, בין המעבר מהשלב הראשון לשני מתפרקת מולקולת ATP והופכת ל-ADP ומשתחרר P, שהוא אנרגיה, תצמיד המיוזין ADP-P שנוצר מאופיין בזיקה לאקטין ובכמות אנרגיה רבה. בין המעבר בין השלב השני לשלישי משתחרר הפוספט P מהתצמיד ולכן גשר הרוחב נקשר לקישור שעל פני האקטין, בזמן הקישור גשר הרוחב נמצא בזווית ישרה ביחס למיוזין, תקשורת זו גורמת לשינוי מרחבי בגשר הרוחב ולהטייתו ב-45 מעלות לכיוון מרכז הסרקומר(הטייתו מתרחשת בין השלב השלישי לרביעי ויוצרת פעימת כוח, הנוצרת מהמרת אנרגיה כימית לאנרגיה מכאנית, המושכת את האקטין על פני המיוזין לכיוון מרכז הסרקומר גם כן). בחזרה מהשלב הרביעי לראשון משתחרר ה-ADP מגשר הרוחב ובמקומה נקשרת מולקולת ATP חדשה, קשירת מולקולה חדשה זו גורמת לגשר הרוחב של המיוזין להתנתק מאתר קישור המיוזין וכך כל התהליך חוזר חלילה. משיכת האקטין ע"י פעימות הכוח גורמת לקירוב של פסי Z ולכן הסרקומר מתכווץ ובעקבות כך מתקצרים גם המיופיברילים ולכן גם תא השריר כולו מתקצר. לכל מיוזין מאות גשרי רוחב, כל אחד מהם עובר את כל ארבעת שלבי המחזור מאות פעמים בשנייה במהלך ההתכווצות.

### סרטון: השריר מבנה ותפקוד

<https://www.youtube.com/watch?v=eSACVKKALWs>

מה נדרש מהתלמיד זה התהליך הבסיסי הבא :

1. גירוי חיצוני – אדם רוצה לבצע פעולה בגלל סיבה חיצונית מסוימת (למשל – לבעוט בכדור שמתגלגל אליו, או למשל המורה שואל שאלה והוא מצביע בכדי לענות)
  2. המוח נותן פקודה – המוח שולח עצב מוטורי שמגיע לתא השריר.
  3. שחרור חומר כימי - כאשר העצב המוטורי מגיע לתא השריר משתחרר חומר כימי שגורם להתכווצות של סיבי השריר.
  4. התכווצות סיבי שריר – סיבי השריר מתכווצים מה שגורם לשריר כולו להתכווץ.
  5. תנועה – השריר שמתכווץ מושך את העצם שהוא מחובר אליה ונוצרת תנועה.
- משימה** – סידור כרטיסיות – יוצרים חמש כרטיסיות עם חמשת השלבים הנ"ל ועל התלמיד לארגן אותם לפי סדר הפעולות.

## משימה - תפקידי שריר

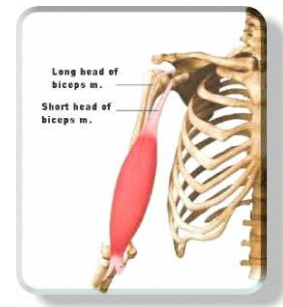
איזה פעולה יבצע השריר הבא (הארבע ראשי)?



1. כיפוף הברך.
2. הרמת הירך.
3. כיפוף הבטן.
4. הורדת הישבן.

איזה פעולה יבצע השריר השריר הדו ראשי?

1. הרמת היד.
2. כיפוף המרפק.
3. זריקה.



מה למדתי?

מהם שלושת סוגי השריר הקיימים, לפחות תפקיד אחד של כל סוג שריר.  
מהו גיד ומה תפקידו?  
מהם חמשת השלבים ליצירת תנועה (ע"פ הסדר).

שיעור מצולם השלד והשרירים – רפואה צבאית

<https://www.youtube.com/watch?v=ixjxELpaZUE>

שרירים ועצמות

<https://www.youtube.com/watch?v=pxaFowa94aU>

## מערכות הנשימה והובלת הדם (2 שיעורים)

**מערכת הנשימה** היא מערכת בגוף האדם המאפשרת את חמצון הדם הדרוש לצורך הפקת אנרגיה ואת פליטת הפחמן הדו-חמצני שהוא תוצר לוואי לתהליך זה. כאשר החמצן מגיע לריאות, דם עשיר בחמצן מגיע ללב ומשם **מערכת הובלת הדם** מוליכה אותו לכל אברי הגוף. ומחזירה לריאות דם עני בחמצן (ועשיר בפחמן דו חמצני) לריאות. ומערכת הנשימה דואגת לסלק את הפחמן הדו חמצני החוצה.

**מטרת השיעור** – התלמיד יבין כיצד מגיע החמצן לאברי הגוף. וכיצד שתי מערכות שונות משתפות ביניהם פעולה כדי שזה יקרה.

### מהלך השיעור –

1. סרטון ושאלת פתיחה
2. הסבר על חשיבות החמצן לגוף, וכיצד הוא מגיע לאיברים.
3. משימה: בדיקת דופק – כמה פעימות בדקה יש לכל אחד. דיון: מה זה אומר? מתי הדופק עולה ומתי יורד?
4. הרכב הדם.
5. משימה
6. סרטון על פעולת הלב
7. סיכום

### שאלת פתיחה

מה צריך הגוף כדי להתקיים?

### אור לנשימה

באוויר שאנו נושמים ישנם שלושה סוגי גזים חנקן (78%) חמצן (21%) ופחמן דו חמצני (פחות מאחוז). **תפקידה העיקרי** של מערכת הנשימה הוא להעביר חמצן לתאי השריר בגוף וביחד עם האוכל שאנו אוכלים מפיקים אנרגיה לתפקודו של הגוף. מתהליך ההפקה נוצר פחמן דו חמצני שעלול להזיק לגוף ולכן מערכת הנשימה תדאג להוציא אותו החוצה.

### מערכת הנשימה

<https://www.youtube.com/watch?v=MYH9cWQXDCA>

**צפו בסרטון וענו: אילו איברים משתתפים בתהליך הנשימה?**

מסלול החמצן - האוויר נכנס לגוף דרך האף או הפה (שאיפה). כשאנו נושמים מהאף האוויר עובר סינון ומתחמם מעט (ולכן עדיף לנשום דרך האף) והוא מגיע לריאות, הריאות עשויות ממיליוני בלונים זעירים הנקראים **נאדיות** שמתמלאות בחמצן. מהנאדיות מועבר ע"י נימים דם עשיר בחמצן ללב ומשם לכל תאי הגוף על ידי **העורקים**. כאשר החמצן מועבר לתאים בגוף הוא מפיק ביחד עם האוכל אנרגיה שמשמשת לצרכי הגוף. מתהליך זה נפלט פחמן דו חמצני החוזר אל הריאות ע"י **הורידים** ומשם יוצא בנשיפה אל מחוץ לגוף.

### משימה

כל תלמיד יבדוק כמה פעימות דופק יש לו בדקה.

### דיון

מה זה אומר? האם הדופק קבוע או משתנה? מתי הוא עולה ומתי יורד?

### מה הרכב הדם?

**כדוריות דם אדומות** – תאי דם שהם המרכיב העיקרי של הדם. הם אלו המקנים לדם את צבעו האדום ואחראים לתפקידו העיקרי של הדם: נשיאת חמצן אל כל תאי הגוף וסילוק פחמן דו-חמצני מהם.

**כדוריות דם לבנות** - הוא תא דם המכיל נוגדנים השייך למערכת החיסון, ומשתתף באופן פעיל או סביל - בהגנת הגוף מפני פולשים ומזיקים.

**טסיות דם** - הן שברי תאים שתפקידם הוא בקרישת הדם שבה משתתפים גם חלבונים הנמצאים בפלזמת הדם. הטסיות גורמות לקרישת הדם בכך שהן מצטברות במקום בו כלי הדם נפרץ או נקרע, סותמות את החור כמו "פקק" ומפרישות חומרים המעודדים את ריפוי כלי הדם שנפגע.

**פלזמה** – הוא הנוזל (צבעו שקוף בגוון צהבהב) של הדם.

### משימה

השלימו את המילים בקטע (מתוך בנק המילים) על פי מה שלמדנו.

באוויר שאנו נושמים יש \_\_\_\_\_ החיוני לגופנו, על ידי \_\_\_\_\_ הוא נכנס לתוכנו ומגיע אל ה\_\_\_\_\_. משם הוא מועבר לדם אל ה\_\_\_\_\_ ומשם אל הגוף על ידי ה\_\_\_\_\_. בתוך התאים הוא עוזר להפיק \_\_\_\_\_ ומתהליך זה נוצר \_\_\_\_\_ המזיק לגוף. שמוחזר לריאות על ידי ה\_\_\_\_\_ ומשם החוצה ב\_\_\_\_\_.

**בנק מילים :** נשיפה, שאיפה, עורקים, ורידים, ריאות, חמצן, פחמן דו חמצני, לב, אנרגיה.

**סרטון המסביר כיצד מגיע הדם עם מרכיביו החיוניים לגוף**

<https://www.youtube.com/watch?v=ca-mhSf1YUg>

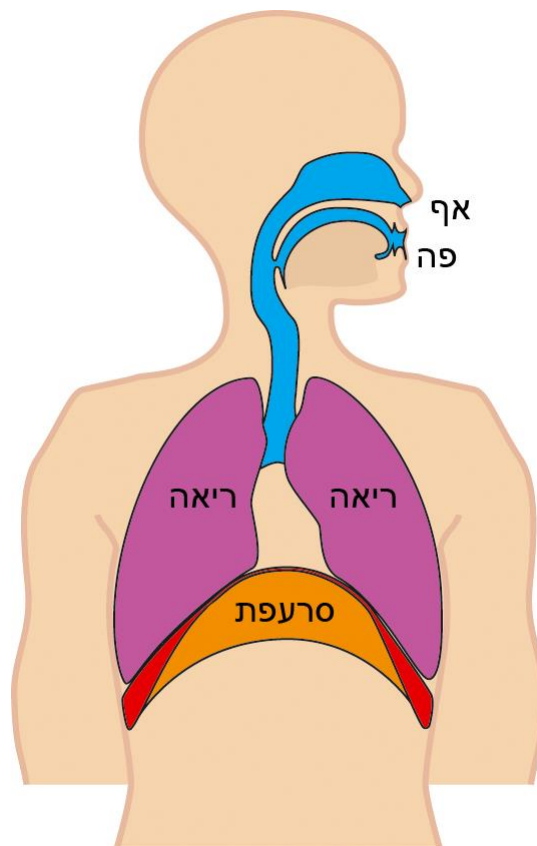
**מה התלמיד צריך לדעת?** למה צריך חמצן? כיצד הוא מגיע לתאי הגוף? מה נוצר מתהליך חמצון התאים? מהי שאיפה/נשיפה? מה משמעות הדופק? מה התפקיד עיקרי של הריאות ושל הלב?

**סרטון היו היה - הנשימה**

<https://www.youtube.com/watch?v=LrnYAMVUVjA>

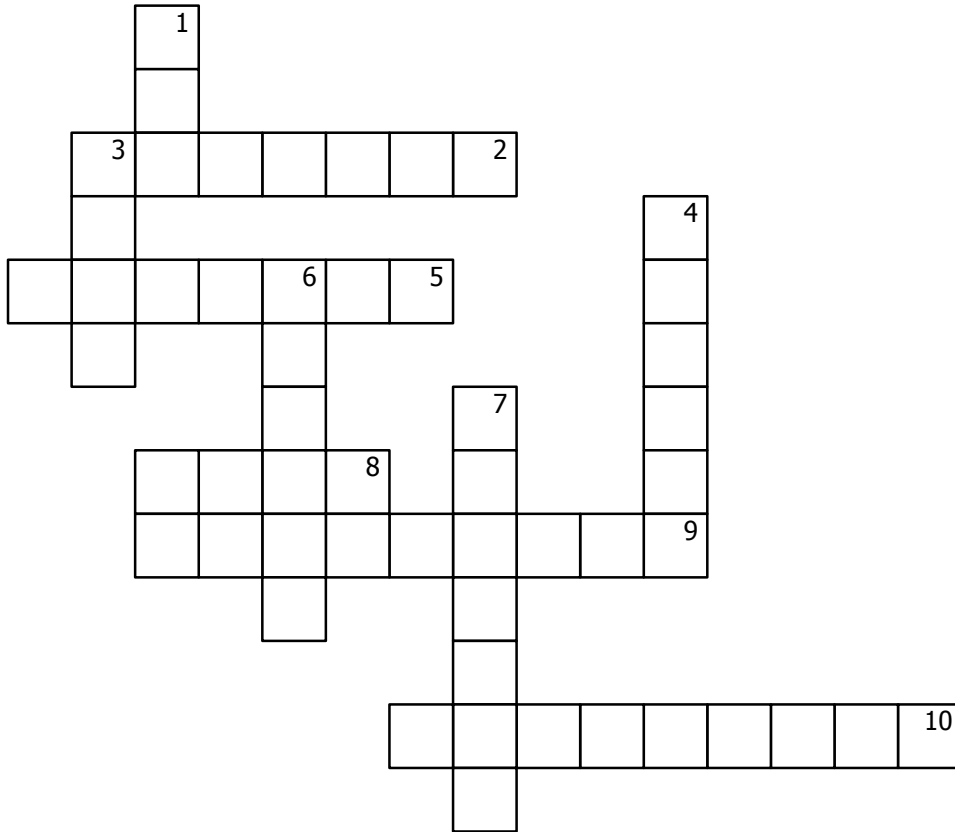
**שיעור מצולם - מערכת הנשימה – רפואה צבאית**

<https://www.youtube.com/watch?v=lapIA36GCGA>



# תשבץ שלד

סיכום נושא - אנטומיה



## מאוזן

2. אחראיות על קרישת הדם.
5. מהי העצם הארוכה ביותר בגוף?
8. ככל שהפעילות מתעצמת הדופק \_\_\_\_.
9. מספר העצמות שיש לאדם בוגר.
10. השרירים שתפקידם להניע את הגוף.

## מאונך

1. מה מחבר בין שריר לעצם?
3. כיצד נקרא מפגש בין שתי עצמות?
4. מעבירים את הדם המחומצן לאברי הגוף.
6. בזמן עלייה במדרגות שריר הירך (ארבע ראשי) \_\_\_\_.
7. מהו השריר שמזרים את הדם לגוף?

## לסיום יחידה זו

### בירור אישי וקבוצתי שיתופי



1. מושג חשוב שלמדתי ביחידה זו?
2. שני דברים חדשים שלמדתי
3. מה היה קשה ומורכב ביחידה זו?
4. מה היה פשוט וקל ביחידה זו?
5. מה עניין אותי?
6. האם בעקבות הלמידה וההתנסות אעשה דברים אחרת?





## יחידת לימוד שנייה – מרכיבי הכושר הגופני

### יחידת הלימוד כולל: 5 שיעורים

#### הקדמה

בתחילה עלינו להבין מהו כושר גופני? כושר גופני הינו היכולת הכללית של האדם לבצע פעולות גופניות מאומצות לאורך זמן. בנוסף נהוגה החלוקה לכושר גופני כללי וכושר גופני ספציפי. **כושר גופני כללי** מתייחס ליכולת לבצע ביעילות פעולות יומיומיות ללא עייפות יתר, בעוד **שכושר גופני ספציפי** מתייחס ליכולת לתפקד ביעילות בתנאי לחץ ספציפיים כגון סוגי הספורט השונים. הכושר הגופני בנוי מכמה רכיבים שעליהם נלמד בשיעורים הבאים.

### שיעור ראשון – כוח



**כוח** - יכולת השריר לבצע פעילות כנגד התנגדות גבוהה. ישנם כמה סוגים של כוח: **כוח מתפרץ** (שילוב של מרכיב כוח ומהירות) - יכולתו של השריר להתאמץ באופן מרבי בפרק זמן קצר. הדבר מתבטא באופן בו האדם מבצע פעילות גופנית במאמץ מקסימאלי ובזמן קצר. סוג שני של כוח, הינו **סבולת כוח** - יכולתו של השריר להחזיק בתנוחה מסוימת לאורך זמן או לחזור על תנועה מסוימת מספר פעמים, בד"כ עם התנגדויות קלות עד בינוניות לאורך זמן.

**מטרת השיעור** – התלמיד יכיר את מרכיב הכוח, וכיצד הוא בא לידי ביטוי בפעולות יומיומיות ובענפי ספורט שונים. וכיצד אנו נחזק את היכולת הבאה לידי ביטוי במרכיב זה.

#### מהלך השיעור

1. שאלה לתלמידים – מהו כוח?
2. הגדרה ספרותית/מקצועית של כוח.
3. הצגת סרטון לדוגמא של שלושה ענפי ספורט שונים שבהם כוח הוא המרכיב הדומיננטי ביותר.
4. מבדק כוח אישי
5. כיצד ניתן לאמן ולשפר את מרכיב הכוח?
6. משימה סיכום – שאלון נכון/לא נכון.

**שאלת פתיחה** – המורה ישאל את התלמידים מה הם יודעים על כוח. ומתוך זה, יציג את ההגדרה המקצועית.

**הגדרת כוח** - היכולת להתגבר על התנגדות גבוהה באמצעות השרירים.

סרטון – חתירה בקאנו

[https://www.youtube.com/watch?v=zPbT\\_Ds9uNs&spfreload=10](https://www.youtube.com/watch?v=zPbT_Ds9uNs&spfreload=10)

סרטון - טיפוס על קיר

<https://www.youtube.com/watch?v=HK9kq2cl81E&spfreload=10>

סרטון – אימון משקולות

<https://www.youtube.com/watch?v=Fsc28-DWABo&spfreload=10>

**מבדק כוח אישי** - כל תלמיד יבצע מבדק תליה על מתח, כאשר הרגליים מנותקות מהקרקע, והמטרה לשמור על מצב זה כמה שיותר זמן. לאחר מכן לנתח מה הם הגורמים המשפיעים על ביצוע המשימה.

**אימון כוח** –

קיימות שתי גישות יסודיות לאופן בו ניתן לאמן את מערכת השרירים .

**א. אימון לפיתוח כוח מרבי** – כדי לפתח את מלוא כוחו של השריר, המתאמן צריך להפעיל סיבי שריר רבים ככל שאפשר במהלך ביצוע התרגיל. מצב זה אפשרי רק בעת אימון כנגד התנגדות גבוהה, כלומר כנגד משקל גבוה. לכן, כדי לפתח כוח מרבי, יש לבצע כל תרגיל, מספר פעמים נמוך יחסית, אך כנגד התנגדות גבוהה!  
**ב. אימון לפיתוח סבולת שרירית** - סבולת שרירית פירושה, היכולת להפעיל שריר יחיד, או קבוצת שרירים במאמץ תת-מרבי, לפרק זמן ארוך. שריר בעל סבולת מפותחת ניחן באספקת אנרגיה יעילה, במערכת כלי דם מפותחת וחילוף חומרים יעיל. האימון לפיתוח סבולת שרירית מבוסס על ביצוע תרגיל מספר רב של פעמים כנגד התנגדות נמוכה יחסית.

**משימת סיכום – נכון או לא נכון?**

1. בקפיצה לרוחק מהמקום מרכיב הכושר הגופני הדומיננטי הוא כוח. נכון / לא נכון
2. כדי לחזק קבוצות שרירים בגוף יש להתאמן בעיקר בריצות ארוכות טווח. נכון / לא נכון
3. ישנה השפעה למשקל הגוף על היכולת לבצע עליות מתח. נכון / לא נכון
4. לאחר אימון כוח יש תהליכי הריסה ובנייה ברקמת השריר. נכון / לא נכון
5. כאשר אדם עומד במקום הוא אינו מפעיל כוח כלל. נכון / לא נכון



## שיעור שני - מהירות וזריזות (2 שיעורים)

**מהירות** היא היכולת לבצע תנועות חוזרות ורצופות בזמן הקצר ביותר. לדוגמא – ריצת 100 מטר.

**זריזות** היא היכולת לשנות את מצב הגוף במרחב בזמן הקצר ביותר. לדוגמא – ריצה בשינויי כיוון.

**מטרת השיעור** – התלמיד יבין מהי מהירות ומהי זריזות ומה ההבדל ביניהם. כיצד מהירות באה לידי ביטוי בתפקוד היומיומי ובענפי ספורט שונים. וכיצד ניתן לאמן ולשפר מהירות.

### מהלך השיעור

1. המחשת מושג המהירות.
2. דוגמאות מחיי היום יום ומעולם הספורט.
3. הסבר המושג לתלמידים.
4. משימה שתבטא את ההבדל בין מהירות לזריזות.
5. סרטון
6. סיכום.

**המחשת מושג המהירות** – המורה יבקש מהתלמידים לבצע פעולה פשוטה (כגון עשר מחיאות כף רצופות, הליכה מקיר לקיר וכו') לאחר מכן ישאל את תלמידי הכיתה האם ניתן לבצע את המשימה בזמן קצר יותר, והתלמידים יבצעו זאת בשנית הפעם ביתר מהירות.

**דוגמאות למהירות** – בתחומי החיים השונים ישנם דוגמאות רבות לביטוי מרכיב המהירות והזריזות. התלמידים יתנו דוגמאות שונות מעולם הטבע, החי, התחבורה, ומחיי היום יום.

### הסבר המושג –

מהירות היא היכולת לבצע תנועות חוזרות ורצופות בזמן הקצר ביותר. לדוגמא – ריצת 100 מטר.

זריזות היא היכולת לשנות את מצב הגוף במרחב בזמן הקצר ביותר. לדוגמא – ריצה בשינויי כיוון.

**משימה** – התלמידים יצאו לשטח פתוח בו ניתן לשחק את משחק התופסת באחד או יותר מהאופנים הבאים:

1. תופסת רגילה- מי שהתופס נוגע בו הופך גם הוא לתופס ומנסה לתפוס עוד ילדים, מנצח מי שנשאר אחרון.

2. תופסת עכברים- מי שנתפס עומד בפסוק באותו מקום בו נגעו בו, אפשר להציל רק אם ילד שלא נתפס עובר לך בין הרגליים.

3. תופסת גובה- אפשר להינצל מתפיסה רק כאשר הבורח מתפס על חפץ כלשהו בגובה כמו: סולם, ספסל, מזרון וכולי, כמו כן אסור להישאר בגובה יותר מחמש שניות.

לאחר הפעילות התלמידים יתארו כיצד הם שלבו במשחק התופסת מהירות וזריזות.

סרטון על מהירות –

<http://www.sport5.co.il/articles.aspx?FolderID=1631&docID=195476&lang=HE>

סרטון על זריזות

<https://www.youtube.com/watch?v=FWK-Fr1qAYQ>





## שיעור שלישי – גמישות

**גמישות** היא יכולת התנועה של מפרקי הגוף בטווחי התנועה הפיזיולוגיים. גמישות מושפעת מהמבנה המרחבי של עצמות המפרק, ומתפקודה של מערכת העצבים. גמישות ניתן לשפר על ידי אימון.

**מטרת השיעור** – התלמיד יבין מהי גמישות, וכיצד באה לידי ביטוי בגוף האדם. כמו כן, ידע כיצד ניתן לשפר את טווח התנועה של איברי הגוף והמפרקים.

### מהלך השיעור

1. הדגמת גמישות -
2. הסבר המושג
3. משימת כיתה
4. סרטון – תרגילים מומלצים לשיפור גמישות אברי הגוף.
5. סיכום

**הדגמת גמישות** - המורה יביא שני עצמים לכיתה, אחד קשיח ואחד גמיש (למשל עיפרון וצינור גומי) ושאל התלמידים: מה יקרה אם נכופף את כל אחד מהעצמים? מדוע את אחד העצמים אפשר לכופף ואת השני לא?

**הסבר המושג** – באופן כללי, גמישות מבטאת יכולת לביצוע שינוי מבלי לפגוע באף גורם. חז"ל ביטאו את חשיבות יכולת הגמישות של האדם בכל תחומי החיים במשפט "לעולם יהא אדם רך כקנה ואל יהא קשה כארז". הגמישות מאפשרת לנו יכולת תנועה מגוונת הבאה לידי ביטוי בפעולות יום יומיות נצרכות כגון אכילה, שתייה, ישיבה, הליכה וכו'. שאילולי הגמישות לא היינו יכולים לקיימן.

ברוב ענפי הספורט, מרכיב כושר גופני זה משפר באופן משמעותי את ההישגים וחשוב לדעת שזהו המרכיב שניתן לשפרו בזמן הקצר מבין שאר מרכיבי הכושר הגופני.

### משימת כיתה לבחירה –

1. התלמידים יחפשו בסביבתם הקרובה (כיתה, חצר וכו') דוגמאות לחפצים שיש להם טווח תנועה משתנה. הם יסבירו מהם טווחי התנועה (אפשר לפי מעלות) ומיהם השותפים בטווח התנועה. לדוגמא: דלת הנפתחת ע"י ציר, צרור מפתחות הנע סביב טבעת וכו'.
2. בניית מסלול מכשולים בכיתה או בחצר שיחייב את התלמידים להשתמש בגמישות אברי גופם כדי לצלוח אותו.
3. תלמיד מתנדב יעמוד מול כולם ושאר התלמידים ינסו לספור כמה מפרקים אנו מזהים בעין, וינסו לבדוק את טווחי התנועה שלהם (בלי להפעיל כוח כמובן).

סרטון - תרגילי גמישות בסיסיים והסבר אנטומי -

<https://www.youtube.com/watch?v=EHcUesjBOwU>

סיכום – שאלות ותשובות מנושא הלמידה





## שיעור רביעי - סיבולת לב ריאה – אירובי

מהי פעילות אירובית? פעילות שמערבת את מערכות הלב, כלי הדם והנשימה כדי לספק אנרגיה להפעלת קבוצות גדולות של שרירים לפרק זמן ארוך יחסית.

### מטרת השיעור

התלמיד ידע מהי סיבולת לב ריאה, באילו סוגי ספורט ופעילויות מרכיב זה בא לידי ביטוי ומהן התועלות של פעילות אירובית.

### מהלך השיעור

1. שאלת גירוי
2. הגדרת המושג.
3. דוגמאות + סרטונים
4. מבדק – מדידת דופק במצבים משתנים.
5. כיצד נשפר סיבולת לב ריאה? דוגמא מעשית.
6. סיכום

### שאלת פתיחה

המילה 'אירובי' מסתובבת הרבה בקרב מתאמנים וספורטאים. מה זה אומר 'אירובי'?

### הגדרת המושג

אירובי = אווירני. כלומר מקור האנרגיה העיקרי לפעילות הוא מהאוויר. פעילות אירובית היא כזו שמערבת את מערכות הלב, כלי הדם והנשימה כדי לספק אנרגיה להפעלת קבוצות גדולות של שרירים לפרק זמן ארוך יחסית.

**באילו סוגי ספורט מדובר?** הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה, מחול אירובי, סקווש, שיעורי מדרגה בסטודיו, טיפוס במכשיר "סטפר" וסוגים שונים של ריקוד.

מרוץ אופניים

<https://www.youtube.com/watch?v=L55U-OdLGcl&spfreload=10>

תרגילי כושר אירובי בבית ובמשרד

<https://www.youtube.com/watch?v=jVvo9M7Gj7U&spfreload=10>

## מבדק דופק במצבים משתנים

דופק הלב משמש כאמצעי למדידת עצימות האימון, זאת אומרת ככל שקצב הלב גבוה יותר, עצימות האימון גבוהה יותר. על מנת לחשב את דופק המטרה שלנו באימון, ראשית אנו צריכים לברר מהו הדופק המרבי שלנו.

**דופק מרבי** – דופק מרבי הוא למעשה קצב הלב המרבי שבו הלב שלנו יכול לפעול. כיצד אנו יכולים לדעת מהו הדופק הלב המרבי שלנו?

כיצד נמדוד דופק?

התלמיד ימדוד דופק במנוחה, בהליכה, בריצה

נוסחה לחישוב דופק מרבי – ניתן לחשב את הדופק המרבי לנשים וגברים באופן הבא:

גברים : דופק מרבי = גיל המתאמן – 220

**כיצד נשפר סיבולת לב ריאה? דוגמא מעשית**

הסבר על אימון לשיפור סיבולת לב ריאה. המורה יכול לבחור כל סוג של אימון.

**דוגמא לאימון הפוגות (אינטרוולים)**

אימון הפוגות עם משך פעילות קצר. 300 מ' בעצימות של 70% מהדופק המרבי. לאחר מכן נחים עד להתאוששות חלקית שהדופק יורד ל 120 ואז יוצאים לריצה נוספת של 300 מ' וכן הלאה שש פעמים.

**לסיכום** - מה התועלות של פעילות אירובית? היא עוזרת לשמור על משקל בריא, מורידה את הסיכון לסוכרת, מחלות לב וכלי דם, מורידה את לחץ הדם במנוחה, וזה רק חלק קטן מהרשימה.





## משימת סיכום - מרכיבי הכושר הגופני

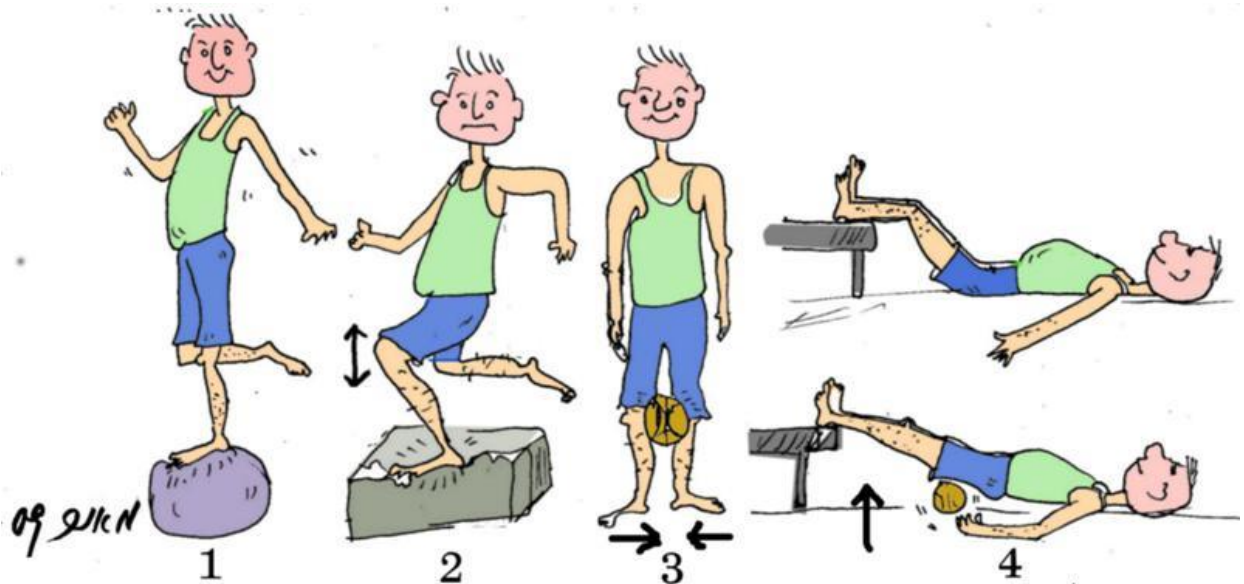
1. מדוע חשוב לעסוק בפעילות גופנית?
  - א. כי זה גורם למצב רוח טוב.
  - ב. כי זה מונע מחלות.
  - ג. כי זה מאפשר לנו לעשות פעולות יום-יומיות בקלות.
  - ד. כל התשובות נכונות.
  
2. מרכיב הכושר הגופני הניתן לשיפור בזמן המהיר ביותר הוא:
  - א. מהירות.
  - ב. סבולת לב ריאה.
  - ג. גמישות.
  - ד. כוח.
  
3. שחקן כדורסל מקצועי משפר את הקליעה מקו העונשין כל ידי מרכיב ה:
  - א. כוח.
  - ב. סבולת.
  - ג. קואורדינציה – דיוק.
  - ד. גמישות.
  
4. "היכולת להתגבר על התנגדות גבוהה באמצעות השרירים" היא אחת מההגדרות של:
  - א. גמישות.
  - ב. סבולת לב-ריאה.
  - ג. זריזות.
  - ד. כוח.
  
5. האיבר המשמעותי בגוף בזמן פעילות גופנית מתמשכת הוא:
  - א. עצם הירך.
  - ב. המוח.
  - ג. הלב.
  - ד. כף הרגל.

6. העבר קו בין מרכיב הכושר הגופני העיקרי לבין הפעילות:

משחק באולינג	סבולת לב – ריאה
ריצת 100 מ'	גמישות
ריצת מרתון	מהירות
טיפוס על חבל	כוח
לגעת עם הברך במצח	קואורדינציה – דיוק

7. העבר קו בין מרכיב הכושר לבין הגדרתו.

סיבולת לב ריאה	ביצוע תנועות חוזרות ורצופות בזמן הקצר ביותר.
מהירות	יכולת טווח תנועה מיטבי של מפרקי הגוף.
גמישות	יכולת פעילות גופנית רציפה לאורך זמן.
זריזות	היכולת לשנות את מצב הגוף במרחב בזמן הקצר ביותר.



1 תרגיל שיווי משקל. עמוד על מצע רך מאוד, כדור לא מנופח, מזרון וכי', למשך כ-10 שניות, 2-3 חזרות ושנור על יציבות הגוף. החלף רגליים!

2 תרגיל שיווי משקל. כמו תרגיל 1, בצע 10 כפיפות ברך, שנור על ברכיים צמודות. החלף רגליים.

3 שים בין ברכיך כדור רך. לחץ אתי חזק בין הברכיים. 10 חזרות של 3-4 שניות. נסה רגל אחת יציבה והשניה לוחצת. החלף רגליים.

4 לחיזוק שרירי אחריים של ירך ועכוז. הנה רגליך על מיטה, כוסא וכי', 2-50 ס"מ גובה, הרם גופך כשרגליך ישרות והכפות מונחות קדימה, העבר כדור מתחת לעכוזך מצד לצד. אחרי כל מעבר – חזור למצב הראשוני. 10-15 חזרות יספיק לך...

## לסיום יחידה זו

### בירור אישי וקבוצתי שיתופי



4. מושג חשוב שלמדתי ביחידה זו?
5. שני דברים חדשים שלמדתי
6. מה היה קשה ומורכב ביחידה זו?
7. מה היה פשוט וקל ביחידה זו?
8. מה עניין אותי?
9. האם בעקבות הלמידה וההתנסות אעשה דברים אחרת ?



## יחידת לימוד שלישית – בריאות ותזונה נכונה

יחידת הלימוד כוללת: שישה שיעורים

### מטרות היחידה

- העלאה למודעות
- בירור מיתוסים נכון/לא נכון
- דיון ושיח בנושא רלוונטי הנמצא על סדר היום
- למידה לחיים

### הקדמה

המסר שרזה הוא יפה ומאושר נמצא בכל מקום: באינטרנט, בטלוויזיה ובקולנוע. בפרסומות הבגדים או האיפור שפונות לבני הנוער, תמיד יככבו דוגמנים חטובים ודוגמניות דקיקות. רזה הוא מאושר. זה מה שמתעקשים למכור לנוער, למרות שבמציאות אנשים מאושרים מגיעים בכל הצורות והגדלים.

לפי הנתונים, 50% מהבנות ו-25% מהבנים בגיל ההתבגרות ניסו לעשות דיאטה, ולא תמיד מהסיבות הנכונות. דווקא בגיל שבו הצורך בתזונה נכונה לבניית הגוף הוא קריטי, בוחרים רבים לוותר על מזונות מסוימים או לצמצם את המגוון שהם צורכים.

גיל ההתבגרות מהווה תקופה בה חלים שינויים רבים על הגוף והנפש. במקביל לשינויים הורמונליים קיימת האצה ניכרת בצמיחה לגובה וכן חל שינוי במבנה הגוף והרכבו. דווקא בתקופת הגדילה בה הגוף זקוק לתזונה טובה, מזניחים מתבגרים רבים את תזונתם. סדר יום דוחק את נושא התזונה לתחתית סדר העדיפויות. דבר המתבטא בארוחות לא סדירות. אכילת מזון מהיר, דילוג על ארוחות וכו'.

אצל הבנות "אופנת הדיאטה" מכתובה כל פעם דבר אחר. אצל נערים מתחולת צמיחה מואצת עד גיל 17 הן בתוספת גובה והן בתוספת מסת שריר בגופם. לכן זקוק הנער לקלוריות רבות בתפריט בהתאם לגילו, גובה, משקל ופעילות גופנית.

אצל נערות, מתרחשת צמיחה מואצת בעיקר עד גיל 14 כאשר הגדילה המשמעותית ביותר בגופן היא ברקמת השומן באזור האגן בעיקר. לאחר קבלת המחזור חודשי, הצמיחה לגובה מואצת משמעותית אם הגוף מקבל פחות קלוריות מהדרוש. הגוף עלול לעצור את הגדילה לגובה. לכן יש להימנע מדיאטות הרזיה, על מנת לא לפגום בגדילה. אלא אם כן עודף המשקל עולה על 20% ויותר. חשוב להבין מהי תזונה נכונה ומאוזנת, ולרכוש הרגלים נכונים.

לקוח מתוך

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3214925,00.html>

## לפניכם מאמר העוסק במיתוסים

### פעילות:

- חלקו את המיתוסים ללומדים וקיימו שיח על התשובות המתקבלות.
- בקשו מהלומדים להעלות עוד מיתוסים הקשורים למזון, בריאות ופעילות גופנית

### גיל ההתבגרות - מיתוסים – לקוח מאתר בית החולים אסף הרופא

גיל ההתבגרות מוגדר כתקופה שבין תחילת ההתפתחות המינית ועד סוף הגדילה הפיסית. בתקופת הגיל שבין 10 ל-21 שנים חלים בגופנו שינויים רבים. השינויים לפעמים הדרגתיים ולפעמים מהירים, ביניהם: קצב גדילה מזורז, צמיחה לגובה, שינויים במבנה הגוף והרכבו. אצל הבנים ישנה עלייה במסת השריר, רקמת השומן קטנה והכתפיים מתרחבות. אצל הבנות באה עלייה בכמות רקמת השומן בגוף ובהתרחבות באזור האגן. ישנם גם שינויים וגדילה של האיברים הפנימיים: לב, ריאות, עצמות, איברי מין וכדומה. שינויים אלו מביאים לעלייה במשקל. עלייה זו אינה תופעה של השמנה, אלא מצב טבעי של הגוף במעבר מילדות לבגרות. בגיל ההתבגרות, קיימת עלייה בצרכים התזונתיים הדרושים לגדילה והתפתחות תקינים. המזון הוא מקור האנרגיה לגופנו ואנו זקוקים למזון מגוון בכדי לתפקד כראוי. תזונה לקויה ומחסור ברכיבים מסוימים, עלולים לפגוע בגדילה, בהתפתחות, בבניית העצמות, במצב הרוח ובתפקוד האישי, הלימודי והחברתי.

### שוברים את המיתוסים

הנה כמה מיתוסים נפוצים שיעזרו להבין על מה לשים דגש בגיל ההתבגרות:

#### 1. ארוחת בוקר איננה חשובה ומומלץ לוותר עליה כדי לחסוך בקלוריות

לא נכון! אל תדלגו על ארוחת בוקר! ארוחה זו לאחר צום הלילה, ממלאת את מאגרי האנרגיה שהתרוקנו בגוף. אם לא אכלנו ארוחת בוקר, הרי שהוספנו 4-5 שעות לצום הלילה. ארוחת הבוקר מספקת לגוף את האנרגיה הדרושה לו לפעילות היום, משפרת את ההרגשה הכללית ואת יכולת הלמידה והריכוז. מחקרים הראו, שכאשר מדלגים על ארוחת בוקר עלולים להרגיש פחות ערניים, תחושת רעב מוגברת, חוסר ריכוז ועצבנות. ישנם כאלה, שחושבים שארוחת הבוקר "פותחת את התיאבון". לא רק שזה לא נכון, אלא להיפך - מחקרים הראו, כי ויתור על ארוחת הבוקר גורם ל"השלמת" הקלוריות החסרות בארוחות הבאות במשך היום, כלומר אינו תורם לירידה במשקל ויכול להוביל לעלייה במשקל ובהשמנה. חשוב לאכול בבית לפני היציאה לבית הספר ולא לצאת "על בטן ריקה".

#### 2. כדאי לשתות רק כשמרגישים צמאים

לא נכון! מנגנון הצמא אינו מפותח דיו ועד שאנו מרגישים בצמא יש כבר מחסור משמעותי בנוזלים בגוף. בנוסף, פעמים רבות יש בלבול בין תחושת רעב לצמא, על כן יש לשתות ללא קשר לתחושת הצמא.

שתיית מים מספקת- מגבירה ערנות ועוזרת בשמירה על מראה עור בריא. מים מהווים בממוצע כ-60% ממשקל גוף האדם וממלאים תפקידים רבים בגוף. שתייה לא מספקת עלולה להוביל להתייבשות, אפילו קלה ולהרגשת עייפות, חוסר ריכוז, כאבי ראש וסחרחורות.

### **3. אז כמה לשתות?**

8-10 כוסות מים ביום. המדד לשתייה מספקת הוא צבע השתן; ככל שהשתן בהיר יותר ונוטה לשקוף- סימן ששתית מספיק. מומלץ לשתות מים לאורך כל היום, לקחת בקבוק מים לבית הספר ולמלא אותו לפחות פעם אחת נוספת.

### **4. לא מומלץ לאכול ארוחת ערב כי זה משמין**

לא נכון! מה שקובע בסופו של דבר את המשקל- הוא כמה קלוריות אכלנו וכמה פעילות הוצאנו במשך כל היום. לא משנה מתי נאכל, כל עודף של קלוריות יאוחסן במאגרי השומן בגוף. ארוחת הערב חשובה במיוחד בשלב הגדילה וההתפתחות, שכן היא תורמת לגוף רכיבי מזון, ויטמינים ומינרלים רבים, ואלו מעודדים הפרשת הורמון גדילה במשך הלילה- שהוא האחראי בין היתר לצמיחה לגובה וכן לבניית שריר, חידוש תאים ורקמות בגוף.

בשעות הלילה, מואטים קצב חילוף החומרים ופעילות הגוף, לכן יש אנשים שחשים בחוסר נוחות לאחר ארוחה גדולה בלילה, בעיקר אם ארוחה זו כוללת מנה בשרית ומזונות שמנים, שמשך העיכול שלהם ארוך יותר ולכן מומלץ להעדיף ארוחת ערב קלה.

### **מה עם ארוחת לילה?**

אם ארוחת הערב היא בשעה מוקדמת יחסית (שש-שבע) והולכים לישון מאוחר, כדאי לאכול עוד ארוחה קטנה (כריך, יוגורט, פירות, חלב...) ולא ללכת לישון רעבים.

### **5. משמינים כשאוכלים ארוחות מסודרות ומלאות**

לא נכון! זוהי הדרך הטובה ביותר לשמירה על משקל גוף תקין ובריאות טובה. ארוחות מסודרות ומלאות מבחינה תזונתית, מספקות לגוף את כל אבות המזון, הוויטמינים והמינרלים החיוניים לגדילה והתפתחות תקינים, ולפעילות המוח. מחקרים מראים, כי רבים מהמתבגרים מדלגים על ארוחות סדירות, מעדיפים לאכול מחוץ לבית ונמנעים מלהשתתף בארוחות המשפחתיות הקבועות. בדרך כלל הם מעדיפים "מזון מהיר"- המאופיין בהיותו עשיר בשומן, בסוכר ובמלח, ודל ברכיבים חיוניים כמו: סיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. אכילה מחוץ לבית ודילוג על ארוחות, היא זו שמביאה דווקא להשמנה ולחסרים תזונתיים רבים בגוף.

### **6. אכילת לחם משמינה**

לא נכון! במזונות כמו: לחם, פסטה, אורז, תפוח אדמה וכד', אין הרבה קלוריות והשמנה לא נובעת מאכילתם. הבעיה היא במזונות המכילים כמות גבוהה של שומן כמו: בורקסים, מלאווח, ג'חנון וכוי- שהם בהחלט יכולים לגרום

להשמנה, אם נאכל מהם בכמות גדולה .  
בדרך כלל, הלחם עצמו אינו משמין. כריכים עם גבינות, חומוס, טחינה,  
פסטרמה, חביתה, טונה וכד', בתוספת ירק ופרי, הם משביעים ויכולים לשמש  
כתחליף לארוחה.  
קבוצת הפחמימות חשובה לגוף ותורמת אנרגיה. תחושת שובע לאורך זמן עוזרת  
אף לשמור על משקל גוף תקין .

### מיתוסים נכונים

#### 7. העצמות שלנו נבנות בגיל הילדות וההתבגרות -

נכון ! כמעט 50 אחוזים ממסת העצם שלנו נרכשת במהלך שנות ההתבגרות. עד  
גיל 25-30, תגיע כמות העצם לשיאה. לאחר מכן, באופן איטי והדרגתי היא  
פוחתת. כלומר, עצם שלא נבנית כהלכה במהלך גיל ההתבגרות לא תוכל  
להשלים את בנייתה. בניית העצם מושפעת מתזונה מספקת בכלל, שמביאה  
להתפתחות תפקוד הורמוני המין מהסידן, בתזונה ומפעילות גופנית .  
זה הזמן לסידן ! סידן הוא מינרל בו משתמש הגוף לבניית עצמות ושיניים.  
אם אינכם צורכים כמות מספקת של סידן בעודכם צעירים, כמות העצם הזמינה  
להמשך החיים היא נמוכה והסיכון לשברים בעצמות גדול יותר. צריכת סידן  
בגיל ההתבגרות, קריטית לקביעת צפיפות העצם בבגרות .

#### 8. דיאטת הרזייה חריפה פוגעת בגדילה ובהתפתחות

נכון ! דיאטות לא מבוקרות פוגעות בתפקוד התקין של הגוף , בצמיחה לגובה ,  
בהתפתחות המינית , גורמות לנשירת שיער , שינויים במצב הרוח, פגיעה  
במערכת המין (אצל בנות- הפסקת מחזור הוסת ואצל הבנים מדובר בירידה  
במיניות) ובעיקר פוגעות בכל קצב חילוף החומרים וניצול האנרגיה, דבר שמביא  
כמעט תמיד להשמנה מחדש. ידוע, כי ככל שבני נוער נוקטים יותר בניסיון  
לשמור על משקל, כך הם משמינים יותר .

המודעות הגוברת להופעה החיצונית ורצון לדמות למודל "הגוף המושלם"-  
הרזה והחטוב כפי שרואים בפרסומות (שרובן מרוטשות ולא אמיתיות), מובילה  
פעמים רבות בגיל ההתבגרות להתנסות בדיאטות שונות ולהיות עסוקים בנושא  
זה, דבר הפוגע בתפקודים אחרים .

מוכרת התופעה, בה בנות מנסות להפחית בכמות הקלוריות עקב רצון לדחות  
את השינויים הגופניים (מפרשות את התרחבות האגן כהשמנה), או בכדי  
להישאר רזות. לעומתן, מעוניינים הבנים להגדיל את נפח השרירים על מנת  
להיראות גדולים יותר ועל כן צורכים כמויות גדולות מאוד של חלבונים .  
במקביל, מתגבשות העדפות אישיות למזונות וטעמים מסוימים וכן מתפתחות  
אמונות לגבי בריאות המזון .

חשוב לדעת שכל שינוי בתזונה בגיל ההתבגרות- מומלץ שיעשה בליווי איש  
מקצוע, בכדי לא לפגוע בגוף ולגרום לנזקים לטווח הארוך בגדילה

ובהתפתחות .

כל דיאטה שמבוססת על מאכל אחד, או שבה אסור לאכול מזונות אהובים- לא  
מתאימה !

## 8. פעילות גופנית - תמיד הכרחית!

### בשביל מה להתחיל בפעילות ספורטיבית? אפשר לאכול נכון גם ללא פעילות גופנית

לא נכון! אכילה נכונה בשילוב פעילות גופנית היא לא רק בריאה יותר, אלא גם יעילה יותר. לפעילות הגופנית יש יתרון מעבר לשרפת הקלוריות המידית. קצב חילוף החומרים גבוה יותר גם במשך 15-24 שעות לאחר הפעילות (תלוי בעצימות הפעילות). בנוסף, לפעילות גופנית תפקיד חיוני בשמירה על הבריאות, בהגדלת כמות השרירים ובהקטנת כמות השומן בגוף. פעילות גופנית כדבר שבשגרה, חיונית לשמירה על המשקל לאורך זמן. במצבים של השמנה, פעילות גופנית ותזונה מאוזנת יאפשרו ירידה מתונה במשקל.

לפעילות הגופנית, בעיקר אם מבוצעת עם אחרים, ישנה גם השפעה נפשית. הספורט משפר את מצב הרוח, עוזר בחיזוק הדימוי העצמי, יכול לתרום לגיבוש הזהות האישית, החדרת תחושת הצלחה, נוחות עם הגוף והקניית הרגלי חיים בריאים.

**נפש בריאה בגוף בריא.**

**לקוח מאתר בית החולים אסף הרופא**

<http://www.assafh.org/NutritionAndDiet/Article/Correct/Pages/AdolescentsNutrition.aspx>





## אבות המזון (2 שיעורים)

**אבות המזון** הם חמש קבוצות של רכיבי תזונה הנחוצים לתפקודו התקין של גוף האדם, ואלה הם: פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים ומינרלים. תזונה בריאה כוללת צריכה מאוזנת של כל אחד מאבות המזון.

לאבות המזון תפקידים מגוונים בשמירה על התפקוד התקין של הגוף. תפקיד מרכזי הוא בהיותם מקור אנרגיה, אשר נמדדת בקלוריות.

**מטרת השיעור** – התלמיד יכיר מהן אבון המזון, מה תפקידם ומהי חשיבותם לתפקוד היום יומי.

### מהלך השיעור

1. שאלת פתיחה
2. הצגת אבות המזון ותפקידם.
3. מהי קלוריה? וכמה קלוריות מכיל כל מרכיב מזון?
4. סרטון
5. משימה – חישוב קלוריות לטבלאות ערכים תזונתיים.
6. סיכום

**שאלת פתיחה** - המורה יחזיק חטיף וישאל את התלמידים על טבלת הערכים התזונתיים מאחור – מה הם יודעים עליה? (הוא יכול להוסיף הבטחה שגם מי שלא יודע עליה כלום יבין הרבה יותר טוב מה היא אומרת בסוף השיעור)

### אבות המזון ותפקידם

מזונות עשירים ברכיב התזונה	תפקיד עיקרי	יחידות קלוריות בגרם	רכיב תזונה
לחם, אטריות, אורז, פתיתים, תפוח אדמה	מקור מרכזי לאנרגיה זמינה הדרושה לתפקוד התקין היומיומי של הגוף	4	פחמימה
בשר, עוף ודגים. מוצרי חלב	עוזר בבנית התאים בגוף ומשמש כמקור אנרגיה בעת חירום	4	חלבון
שמן, חמאה, אגוזים ובוטנים.	מהווים מקור אנרגיה גדול (9 קלוריות) המשמש כמחסן עיקרי בעת חירום. ומסייעים כ'ריפוד' לשריר ובידוד חום.	9	שומנים
פירות וירקות	חיוניים להתפתחות הגוף ולפעילות תקינה של המערכות השונות.		ויטמינים
	תורמים לחיזוק העצמות בגוף, ומשפיעים על חילוף החומרים בגוף		מינרלים

## מהי קלוריה?

קלוריה נתפסת בטעות כדבר שלילי ולא בריא, שסופרים אותו כל הזמן, ובודקים שלא יהיה ממנו יותר מידי. קלוריה היא בעצם יחידת אנרגיה. אפשר להמשיל לתלמידים שכמו כשרוצים לדעת כמה אדם שוקל משתמשים ביחידות משקל – קילוגרם. וכמו כשמודדים גובה משתמשים ביחידות של סנטימטר / מטר. כך כדי למדוד כמה אנרגיה (כוח) מפיקים מהמאכלים שאנו אוכלים, מודדים זאת בקלוריות. זה אומר שהגוף חייב הרבה קלוריות כדי שיהיה לו הרבה כוח לפעילות התקינה של המערכות בגוף ולפעילות היום יומית (וככל שהגוף פעיל יותר כך הוא צורך יותר קלוריות). אלא שאנו צריכים להיזהר לא לצרוך יותר קלוריות ממה שהגוף משתמש. במקרה כזה, השומנים (שהם 'מחסני אנרגיה' לחירום) מצטברים ואנו מתחילים להשמין. לכן חשוב לצרוך מאכלים באופן מאוזן יחסית לכמות הפעילות שלנו.

**סרטון** – סרטון נחמד שמסביר על אבות המזון, ישנם גם סרטונים רבים ברשת יותר מפורטים (וגם יותר ארוכים) אפשרי להשתמש בהם בהתאם לזמן העומד לרשותכם. <https://www.youtube.com/watch?v=4AXz54hoIDU>

## משימה – חישוב קלוריות לטבלאות ערכים תזונתיים

9	חלבונים (גרם)
33.5	פחמימות (גרם)
1.8	שומנים (גרם)

כמות הקלוריות \_\_\_\_\_

14.2	חלבונים (גרם)
60.07	פחמימות (גרם)
2.16	שומנים (גרם)

כמות הקלוריות \_\_\_\_\_

23.4	חלבונים בגרמים:
9.2	פחמימות בגרמים:
1.4	שומן בגרמים:

כמות הקלוריות \_\_\_\_\_

## תזונה בריאה ומאוזנת כדרך חיים (2 שיעורים)

החינוך לתזונה נכונה צריך להתחיל מגיל צעיר על מנת להקנות לילד אורח חיים בריא שימשמש אותו גם בבגרותו. פיתוח הרגלים שכאלה יעלה את רמת איכות חייו של הילד/מתבגר ויפחית את הסיכוי למחלות הנובעות מתזונה לא מאוזנת

**מטרת השיעור** – התלמיד יכיר את המושג תזונה מאוזנת, ידע אלו מאכלים עליו לצרוך ועל אלו כדי לוותר (או לפחות להקטין צריכתם) וירצה לשמור על תזונה מאוזנת כדרך חיים.

### מהלך השיעור

1. שאלון – מה אתם אוהבים לאכול?
2. מהי תזונה מאוזנת? (פירמידת המזון)
3. משימה – בדיקה אישית – האם אנו מאוזנים.
4. סרטון על פירמידת המזון
5. אז מה אוכלים? מאכלים בריאים ומאכלים מזיקים.
6. משימה – בניית תפריט.
7. סיכום.

**שאלון** – המורה ישאל את התלמידים מה הם אוהבים לאכול? ויכתוב את תשובותיהם על הלוח, אפשר לפתח דיון קצר על המאכלים הללו האם הם בריאים? והאם צריך להימנע מהם לגמרי או רק להפחית את צריכתם?



## פירמידת המזון

### מבנה הפירמידה

פירמידת המזון מתייחסת לשש קבוצות מזון. מתוכן חמש קבוצות מומלצות לצריכה יומיומית וקבוצה שישית שאינה הכרחית ואינה מומלצת. מבנה הפירמידה מתאר את הכמות היחסית בין שש קבוצות המזון - ככל שעולים מעלה לכיוון קודקוד הפירמידה, הכמות היחסית המומלצת לאכילה הולכת וקטנה.

### קבוצות המזון

שש קבוצות המזון בפירמידה (מלבד המים):

1. דגנים (לחם לסוגיו, אורז, פסטה, תפוז"א, דגני בוקר, קרקרים וכו').
2. ירקות.
3. פירות.
4. מזונות עשירים בחלבון: מוצרי בשר (עשירים בברזל וב-B12) מוצרי חלב (מקור לסיידן)
5. מזונות עשירים בשומן (אגוזים, אבוקדו, טחינה, חמאה וכו').
6. ממתקים, חטיפים, שתייה מתוקה: קבוצה זו אינה מומלצת לצריכה.

**משימה** – בדיקה אישית – האם אנו מאוזנים?

כל תלמיד יכתוב על דף מה הוא אוכל ביום אחד (בסתם יום של חול – לא ביום שיש בו אירוע או ביום העצמאות) ויראה האם הכמות של הדגנים שהוא צורך אכן בראש, והאם הוא צורך מספיק פירות וירקות וכמה ממתקים ושתייה מתוקה הוא צורך. לסיכום יכתוב אלו מאכלים הוא צריך להוסיף ואלו צריך להוריד כדי להגיע לתזונה מאוזנת.

**סרטון** נחמד של בריינפופ בקישור הבא

[http://www.brainpop.co.il/category\\_13/subcategory\\_133/subjects\\_794](http://www.brainpop.co.il/category_13/subcategory_133/subjects_794)

**אז מה כדאי לאכול?**

לאחר שלמדנו אילו מוצרי מזון מומלץ לאכול יותר ואלו פחות, ישנם גם מוצרים עדיפים באותה קטגוריה. למשל לחם מקמח מלא ופיתה שניהם באותה קטגוריה ובכל זאת ישנה עדיפות ללחם מקמח מלא. גם גבינה לבנה 1% שומן וגבינה צהובה 30% שומן שניהם גם באותה קטגוריה ובכל זאת מומלץ לצרוך את הגבינה הלבנה מאשר את הגבינה הצהובה.

כמה כללים חשובים שיעזרו לנו לבחור מזון בריא יותר:

- דגנים מלאים (עם קליפתם) עדיפים על פני דגנים ללא קליפה. (הסיבה - קליפת הדגנים עשירה בסיבים תזונתיים החיוניים לגוף ותורמים לתחושת שובע)
- עדיף לצרוך מוצרים שהם דלי שומן. (השומן הוא עשיר בקלוריות, וצריכה מרובה שלו עלולה לגרום להשמנת יתר)

- העדיפו שומן שמקורו מן הצומח על פני שומן שמקורו מן החי (שומן מן החי מכיל כולסטרול המזיק מאוד לגוף).
- להפחית כמה שאפשר בסוכר. (הסוכר הוא פחמימה 'ריקה' שאין בה שום מרכיב תזונתי חיוני לגוף מלבד הקלוריות שהוא מכיל)
- הקטינו את הצריכה במזון מתועש ומעובד (הסיבה - מזון כזה עובר תהליכים שהורסים את הערכים התזונתיים החיוניים ומכילים חומרים המזיקים לגוף)
- שתו הרבה מים והרבו בפעילות גופנית!

### משימת סיכום

המורה יפזר כרטיסיות עם מוצרי מזון והתלמיד יבנה ארוחה מאוזנת (ארוחה מומלצת מכילה לפחות **שלושה** מרכיבי מזון מומלצים)

מיץ תפוזים סחוט טרי	דגני בוקר	אורז
לחמנייה	גבינה צהובה	דג אמנון
צ'יפס	לחם מקמח מלא	פסטה
טחינה	סלט עגבניות	ביצה קשה
שזיף	ביסלי	בשר בקר

## משימת סיכום לנושא – תזונה

### נכון או לא נכון

1. ע"פ פירמידת המזון צריך לצרוך הכי הרבה מזונות עשירים בחלבונים \_\_\_\_\_
2. שומן מכיל יותר יחידות אנרגיה מפחמימה \_\_\_\_\_
3. השמנת יתר נובעת רק מאכילת יתר \_\_\_\_\_
4. אורכו הממוצע של המעי הדק הוא 6.5 מטר \_\_\_\_\_
5. עדיף לצרוך קמח מחיטה מלאה \_\_\_\_\_
6. תפקיד הפה במערכת העיכול הוא – להפוך את האוכל לעיסה \_\_\_\_\_
7. כדי מאוד שכל אחד מאיתנו יצרך פחות מאלף קלוריות בכל יום \_\_\_\_\_
8. מי שהוריו שמנים יסבול גם הוא מהשמנת יתר \_\_\_\_\_
9. פירות הם בריאים וניתן לצרוך מהם כמה שרוצים \_\_\_\_\_
10. שומן משמש, בין היתר, 'מחסן' אנרגיה לשעת חירום \_\_\_\_\_

## השמנת יתר

השמנת יתר היא מצב של עודף שומן בגוף, המצטבר כמחסן לאנרגיה עודפת. תהליך זה קורה, כאשר אנו מכניסים לגופנו יותר מזון ממה שנדרש לפעילותנו היומיומית.

במקרים אלו, הגוף אוגר את האנרגיה העודפת הזו, למקרה שבעתיד לא יוכל לקבל מזון – ואז ישתמש במאגר החיסכון הזה. למזלנו, איננו חווים תקופות רעב ממושכות בעולם המערבי, ולכן בפועל, מחסן האנרגיה הזה אינו בא לידי שימוש, ורקמת השומן נותרת אגורה.

חשוב לדעת, כי ההשמנה אינה פוגעת רק במראה החיצוני, אלא בעלת השלכות בריאותיות משמעותיות, בהווה ובעתיד.

### מהלך השיעור

1. בדיקת BMI בכיתה.
2. מגפת ההשמנה. מאמר + סרטון.
3. הסיבות העיקריות להשמנת יתר.
4. משימה - מה ניתן לעשות כדי להילחם בתופעה?
5. דיון בעקבות המשימה.
6. סרטון
7. סיכום

### בדיקת BMI בכיתה

המורה יבחר מתנדב שיסכים לבחון מהו ה-BMI שלו (המורה יכול כמובן לנדב את עצמו לכך) ויחשבו את ה-BMI שלו באופן הבא:

משקל (בקילוגרם) חלקי גובה (במטרים) בריבוע.

ניתן להיעזר בקישור:

<http://www.goleango.com/%D7%9E%D7%97%D7%A9%D7%91%D7%95%D7%9F%20BMI.php>

לילדים מתחת לגיל 18 ישנו חישוב שונה – ראו בקישור:

<http://www.goleango.com/bmi-kids-calculator.php>

נסייג ונאמר, כי ישנם מקרים יוצאי דופן בהם טבלת ה-BMI לא תהיה מדויקת. כגון: נער המתאמן בחדר כושר או נער עם מבנה גוף רחב.

ה-BMI זהו **מדד מסת הגוף** (Body Mass Index) הוא מדד המודד את היחס בין משקל הגוף לגובה. התוצאה מלמדת על היחס (פרופורציה) בין הגובה למשקל של הנבדק. מדד זה משמש כלי למדידת עודף ותת-משקל ועל ידי כך לאבחון התפתחות בעיות בריאות הקשורות לעודף משקל.

## משקל בקילוגרמים

גובה בסנטימטרים

	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	82.5	85	87.5	90
145.0	21.4	22.6	23.8	25.0	26.2	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.7	36.9	38.0	39.2	40.4	41.6	42.8
147.5	20.7	21.8	23.0	24.1	25.3	26.4	27.6	28.7	29.9	31.0	32.2	33.3	34.5	35.6	36.8	37.9	39.1	40.2	41.4
150.0	20.0	21.1	22.2	23.3	24.4	25.6	26.7	27.8	28.9	30.0	31.1	32.2	33.3	34.4	35.6	36.7	37.8	38.9	40.0
152.5	19.3	20.4	21.5	22.6	23.6	24.7	25.8	26.9	27.9	29.0	30.1	31.2	32.2	33.3	34.4	35.5	36.5	37.6	38.7
155.0	18.7	19.8	20.8	21.9	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	28.1	29.1	30.2	31.2	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.5
157.5	18.1	19.1	20.2	21.2	22.2	23.2	24.2	25.2	26.2	27.2	28.2	29.2	30.2	31.2	32.2	33.3	34.3	35.3	36.3
160.0	17.6	18.6	19.5	20.5	21.5	22.5	23.4	24.4	25.4	26.4	27.3	28.3	29.3	30.3	31.3	32.2	33.2	34.2	35.2
162.5	17.0	18.0	18.9	19.9	20.8	21.8	22.7	23.7	24.6	25.6	26.5	27.5	28.4	29.3	30.3	31.2	32.2	33.1	34.1
165.0	16.5	17.4	18.4	19.3	20.2	21.1	22.0	23.0	23.9	24.8	25.7	26.6	27.5	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1	33.1
167.5	16.0	16.9	17.8	18.7	19.6	20.5	21.4	22.3	23.2	24.1	24.9	25.8	26.7	27.6	28.5	29.4	30.3	31.2	32.1
170.0	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.5	29.4	30.3	31.1
172.5	15.1	16.0	16.8	17.6	18.5	19.3	20.2	21.0	21.8	22.7	23.5	24.4	25.2	26.0	26.9	27.7	28.6	29.4	30.2
175.0	14.7	15.5	16.3	17.1	18.0	18.8	19.6	20.4	21.2	22.0	22.9	23.7	24.5	25.3	26.1	26.9	27.8	28.6	29.4
177.5	14.3	15.1	15.9	16.7	17.5	18.3	19.0	19.8	20.6	21.4	22.2	23.0	23.8	24.6	25.4	26.2	27.0	27.8	28.6
180.0	13.9	14.7	15.4	16.2	17.0	17.7	18.5	19.3	20.1	20.8	21.6	22.4	23.1	23.9	24.7	25.5	26.2	27.0	27.8
182.5	13.5	14.3	15.0	15.8	16.5	17.3	18.0	18.8	19.5	20.3	21.0	21.8	22.5	23.3	24.0	24.8	25.5	26.3	27.0
185.0	13.1	13.9	14.6	15.3	16.1	16.8	17.5	18.3	19.0	19.7	20.5	21.2	21.9	22.6	23.4	24.1	24.8	25.6	26.3
187.5	12.8	13.5	14.2	14.9	15.6	16.4	17.1	17.8	18.5	19.2	19.9	20.6	21.3	22.0	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6
190.0	12.5	13.2	13.9	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.2	22.9	23.5	24.2	24.9

■ השמנת יתר    
 ■ עודף משקל    
 ■ משקל תקין    
 ■ תת משקל

### מגפת ההשמנה

מגפת ההשמנה כבר מזמן פרצה את גבולות ארצות הברית והפכה למגפה עולמית שממנה סובלים מאות מיליוני בני אדם. התזונה הלא מאוזנת, רווית הסוכר, השמן והמלח, שאליה התרגלו והתמכרו בני דור השפע, מובילה באופן ישיר לעלייה חדה בהיקפי התחלואה במחלות מסכנות חיים. מחלות כמו סוכרת, מחלות לב וכלי דם, פגיעה בתפקודי הכליות והכבד, ומחלות עיניים פוגעות כיום באוכלוסייה שהולכת וגדלה בקצב מסחרר.

מנתונים שפורסמו במחקר של ROBEOSAM, חברה בינ"ל המתמחה בהשקעות אחראיות, עולה כי בשנת 2000 היו בעולם כ-150 מיליון אנשים חולים בסוכרת, בשנת 2012 כבר זינק מספרם ל-371 מיליון אנשים ועל פי ההערכות במחקר עד שנת 2030 צפוי מספר החולים במחלה זו בלבד לזנק ל-552 מיליון איש, כאשר כ-80% מהם נמנים עם המעמד הבינוני-נמוך במדינות המתפתחות.

בישראל המצב לא הרבה יותר טוב. דו"ח חמור שפורסם על ידי ארגון ה-OECD לפני כשנה מציג תמונה עגומה לפיה אחד מכל ארבעה ילדים בישראל סובל מעודף משקל ו-16% מהמבוגרים בישראל סובלים מהשמנת יתר. המדינות המפותחות כבר הבינו שהתחלואה בעקבות השמנת יתר אינה יותר בעיה שרק האינדיבידואל צריך להתמודד איתה, אלא היא נושאת עימה עלויות פיננסיות עצומות של טיפול רפואי. והנטל הכלכלי, בחלקו לפחות, נופל על מערכות הבריאות הקורסות ממילא.



זו גם הסיבה להצעות חקיקה אגרסיביות בחלק ממדינות המערב שנועדו לבלום את המגיפה. כך למשל, תאגידי ענק בתחום המזון, כמו נסטלה וקוקה קולה, כבר פועלים בצורה פרואקטיבית ומאמצים קודים אתיים לשיווק אחראי של מזון.

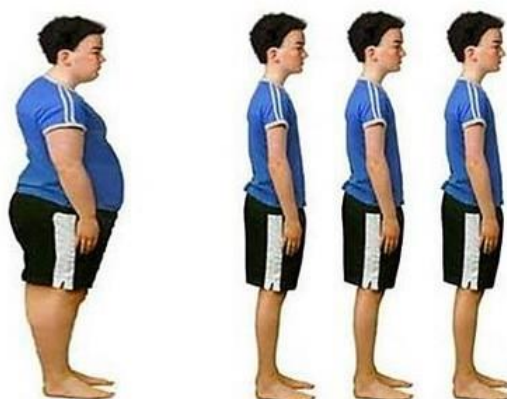
יצרניות המזון צריכות לשאת באחריות

לכן, אנו רואים יותר ויותר יצרני מזון שכבר עכשיו מחילים על עצמם מגבלות שלא דווקא מעוגנות בחוק, כמו הפחתת הסוכר בשוקו או הכנסת דגנים מלאים לדגני הבוקר של הילדים. החברות הללו מבינות שבטווח הארוך הן ירוויחו מכך שימתגו את עצמן כמובילות מגמה וכמי שמקדמות אלטרנטיבות בריאות במקום לחכות ליוזמות חקיקה שיגבילו את חופש הפעולה שלהן מן החוץ.

כמובן, שאין לסמוך רק על רצונם הטוב של יצרני ומשווקי המזון. במקביל, חשוב שהרגולטור הישראלי יחמיר את החקיקה הקשורה לבריאות המזון בישראל, ומכירת מותגי מזון בינלאומיים צריכה להיות תחת רגולציה זהה לזו שבארה"ב. כמו כן, יש להעמיק את פעילות ההסברה וחינוך הציבור כבר מגילאי הגן.

ככלל, חשוב להבין שמהפכת התזונה הבריאה הינה מחויבת מציאות, בישראל ובעולם. מדינת ישראל צריכה להסתכל על צריכת המזון הלא בריא באותן העיניים שבהן היא מסתכלת על בריאות הציבור בנושא העישון. נושא זה לעולם לא יעמוד במרכז של קמפיין פוליטי, אך ראוי ששר הבריאות הנכנס יפעיל את כובד המשקל לטובת העניין. אם לא רק לטובת הציבור, הרי שלטובת הקופה הציבורית, שמשלמת (ועוד תשלם) את מחירה היקר של המגפה.

נגה לבציון נדן, כלכלנית סביבתית ומנכ"לית חברת Greeneye המתמחה בניהול סיכונים והשקעות אחראיות



פרסומת כנה ומפתיעה של קוקה קולה על 'תרומתה' להשמנה.

<https://www.youtube.com/watch?v=s19ZPmtl66Y>

### **הסיבות העיקריות לתופעה**

הסיבות העיקריות להשמנה הן :

**אכילת מזון עתיר בקלוריות** – ישנה גם בעיה באכילה לא מסודרת (נשנושים) וגם בריבוי אכילת ג'אנק פוד (שבדרך כלל עתיר בשומן ופחמימה)

**חוסר בפעילות גופנית** – או פעילות גופנית מועטה.

בנוסף ניתן למנות סיבות נוספות :

**בעיה רגשית** – לעיתים בגלל בעיה רגשית (לדוגמא : דיכאון) האדם מוצא באכילה – נחמה.

**גנטיקה** – מחקרים מצביעים כי ילדים להורים שמנים נוטים יותר להשמנת יתר.

**חוסר שינה** – חוקרים מצאו ששינה מועטה מורידה את רמת הלפטין בגוף האחראי לוויסות השומן.

**נטילת תרופות** – תרופות רבות נקשרו לגורמות/משפיעות על השמנה. למשל : מחקר על גלולות למניעת הריון הראה השמנה של כ-5 ק"ג בממוצע.

### **משימה – מה ניתן לעשות כדי להילחם בתופעה ?**

המורה ישאל את השאלה ויכתוב את פתרונות התלמידים על הלוח.

### **דיון**

בעקבות המשימה נדון בכיתה אלו פתרונות ישימים ונעלה פתרונות נוספים : לוותר על שירותי המעלית, להצטרף לחוג ספורט, לא לנשנש בין הארוחות, לחוקק חוק של סימון מוצרים הגורמים להשמנה וכו'

### **סרטון**

[https://www.youtube.com/watch?v=HWtz\\_xAP9cM](https://www.youtube.com/watch?v=HWtz_xAP9cM)

## דפי מידע לשיח ודיון

**דו"ח: מהי המדינה השמנה בעולם, ואיפה ישראל?**

93% סובלים מעודף משקל באי נאורו שבמיקרוניזיה. 73% בארצות הברית. ומה מצב הישראלים? ארגון הבריאות העולמי בדק את אחוזי ההשמנה ב-194 מדינות בעולם. התוצאות - קשות. הארגון: יש לבצע מיסוי גבוה על מזון עתיר קלוריות ולאסור ג'אנק פוד לילדים ד"ר איתי גל 02.06.13 ,

העולם ממשיך להשמין - כשאפריקה בראש: ארגון הבריאות העולמי מזהיר מפני מגפת ההשמנה הכלל עולמית, שממשיכה לפקוד את כל היבשות. ארצות הברית עדיין מדורגת בין המדינות המובילות, אולם עוקפות אותה מדינות אפריקאיות אחדות. גם ישראל מדורגת במקום מאוד לא מחמיא בדו"ח.

האו"ם, בשיתוף ארגון הבריאות העולמי, יצא השבוע בקריאה לעצור את התפשטות מגפת ההשמנה בשורת צעדים ארוכה, הכוללת מיסוי גבוה על מוצרי מזון עתירי קלוריות ואיסור שיווק ג'אנק פוד לילדים. בעבר נחשבה מגפת ההשמנה כמי שפוקדת מדינות בודדות בעולם, ובהן ארצות הברית, שם סובלים קרוב ל-70% מהאוכלוסייה מהשמנת יתר. אולם באחרונה "דוהרות" מדינות נוספות לעבר ראש הטבלה, ובהן אפריקה ואמריקה הלטינית.

מהנתונים עולה כי 2.8 מיליון מבוגרים מתים מדי שנה בעולם כתוצאה מעודף משקל או מהשמנת יתר. אלה לא כוללים את מיליון החולים בסוכרת, במחלות לב וסרטן, מחלות המיוחסות אף הן להשמנה. מעל 40 מיליון ילדים בעולם מתחת לגיל חמש נחשבים כסובלים מהשמנת יתר.

על פי מדד ההשמנה העולמי מדורגים תושבי האי נאורו שבמיקרוניזיה בראש הטבלה, עם שיעור השמנה של מעל 93%. אחריהם איי קוק, הסמוכים לניו זילנד, עם 91%. ארצות הברית, שכאמור הובילה את הטבלה עד לפני מספר שנים, מדורגת במקום התשיעי, עם קצת יותר מ-73% השמנה.

ישראל מדורגת במקום ה-38 בטבלה, קצת אחרי אוסטרליה ובריטניה. את הטבלה חותמות מדינות עולם שלישי ובהן הודו, אפגניסטן, נפאל ובנגלדש, בהן שורר עוני קשה, המוביל לרעב ולתת תזונה.

דירוג	מדינה	% השמנה
1	נאורו (אי במיקרומזיה)	93.5
2	א"י קוק	91
3	טונגה	84.2
4	סמואה	81.2
5	פאולו	81
6	כווית	78.4
7	א"י מרשל	77
8	צ'כיה	72.3
9	ארה"ב	73.5
10	קטאר	73
11	בחרין	70.9
20	אוסטרליה	68.2
27	בריטניה	67.7
<b>38</b>	<b>ישראל</b>	<b>62.4</b>
191	הודו	9.9
194	בנגלדש	7.4

המומחים כבר זמן רב מכנים את ההשמנה מגיפה ומאשימים את המזון עתיר השומנים, הסוכרים והמלחים שנמכר במחירים זולים הרבה יותר מאלטרנטיבות בריאות, וכך מתפשט במדינות עניות ותורם לעלייה באחוזי ההשמנה.

בארגון הבריאות העולמי קוראים, בעקבות הדו"ח, לשורת צעדים שתביא לדעתם לצמצום שיעורי ההשמנה הגבוהים. בין הצעדים המומלצים: העלאת המיסוי על מוצרים עתירי שומן וסוכרים, סיוע ממשלתי לייצור וצריכת מוצרי מזון בריאים, פנייה לתאגידי מזון יצרני גיאנד פוד ובהם קוקה קולה, מקדונלדס ונסטלה להחלפת התפריט לבריא יותר

<http://www.haaretz.co.il/news/health/.premium-1.2335822>

## מחקר: שליש מאוכלוסיית העולם שמנים

OECD אחד מכל ארבעה ילדים בישראל סובל מעודף משקל:

לפי דו"ח חדש של הארגון, יותר ממחצית מהאוכלוסייה הבוגרת במדינות המפותחות סובלת מעודף משקל - רונית דומקה 28.05.2014

20% מהילדים במדינות המפותחות סובלים מעודף משקל ובישראל הבעיה חמורה יותר – כמעט אחד מכל ארבעה בנים בגיל 5-17 בישראל סובל מעודף משקל, כך לפי דו"ח חדש של הארגון לשיתוף פעולה ופיתוח כלכלי (OECD), שבו חברות 34 מדינות מפותחות, בהן ישראל. נכתב בדו"ח, יותר ממחצית מהאוכלוסייה המבוגרת במדינות ה-OECD סובלת מעודף משקל ו-18% משמנות יתר.

ארה"ב היא המדינה שבה התופעה היא החמורה ביותר בקרב האוכלוסייה הבוגרת. 35% מהמבוגרים בה סובלים משמנות יתר. מקסיקו נמצאת מיד אחריה עם 32%. ישראל נמצאת במקום נמוך יחסית בדירוג זה, עם 16% הסובלים משמנות יתר.

בקרב ילדים בני 5-17, שיעור הסובלים ממשקל יתר במדינות ה-OECD הוא 21% אצל בנות ו-23% אצל בנים. בישראל השיעור הזה הוא 24% אצל בנים ו-20% אצל בנות. עם זאת, מציינים ב-OECD כי במדינות מסוימות כמו ארה"ב ובריטניה חלה ירידה קלה בעודף המשקל בקרב ילדים.

המשבר הכלכלי היה אחת הסיבות העיקריות להחרפת בעיות שמנות היתר במדינות העשירות, היות שאנשים עברו לאכול מאכלים יותר זולים ופחות מזינים, טוען הארגון. ירידה בפעילות הספורטיבית בקרב מי שאיבדו את מקום עבודתם תרמה גם היא לעליה בשיעורי הסובלים מעודף משקל בחלק מהמדינות. תופעת שמנות היתר נפוצה יותר בקרב אנשים בעלי השכלה ורמה סוציו-אקונומית נמוכה יותר, והפער גדול במיוחד אצל נשים.

המשבר חולל שינויים בהרגלי הצריכה, במיוחד במדינות שבהן הוא היכה בצורה הקשה ביותר, לפי OECD במדינות כמו יוון, אירלנד, איטליה וספרד, למשל, חלה ירידה בצריכת הפירות והירקות.

יותר ויותר מדינות מאמצות כיום מדיניות למאבק בשמנות היתר.

### השמנת יתר?

בישראל של שנת 2014 מתקבלת תמונה עגומה על המצביעה על תופעה השמנה בקרב בני נוער. לא מדובר על בעיה שנובעת מעודף של קילוגרמים ספורים אלא במקרים רבים על עודף של עשרות קילוגרמים אותם "סוחבים" ילדי ישראל בשנות הילדות והנערות. אחד הממצאים העולם מהסקרים הוא כי בנות סובלות יותר מעודף משקל מאשר בנים. אנו שואלים איך זה קרה? מה הסיבה לכך? ובמה השתנו הרגלי התזונה אצל הנוער?

אם נסתכל על התופעה בעולם נראה שלפי הערכות, יותר מ-30% מהילדים ובני הנוער באירופה וכ-40% מן הילדים ובני הנוער בארצות-הברית סובלים מעודף משקל. מכך נוכל להסיק שזו תופעה הנחשבת למגפה כלל-עולמית המתפשטת במהירות בנוסף לכך תופעת השמנת היתר בקרב בני הנוער בישראל נפוצה מאוד. נראה כי בשנים האחרונות מסתמן שישראל נמצאת במקום ה-11 בהשמנת יתר בילדים ונוער כשהדבר המדהים הוא ש-26% מילדי ישראל נמצאים בעודף משקל. בסקר מצב בריאות ותזונה לאומי של משרד הבריאות בשיתוף משרד החינוך, נמצא כי נכון לשנת 2013, שכיחות עודף המשקל וההשמנה אצל בני נוער בישראל, בחינוך הממלכתי, הן היהודי והן הערבי, היא כ-17% אצל בנות וכ-20% אצל בנים. התגלה כי הן באוכלוסייה היהודית והן בערבית הנטייה לתוצאות גבוהות יותר קיימת ברמה סוציו-אקונומית נמוכה יותר כלומר, ככל שהילדים ברמה הסוציו-אקונומית הנמוכה יותר, הם נוטים להיות שמנים יותר. אחד מהגורמים לתופעה הם רקע הגנטי המשפיע על בעיית ההשמנה. במחקרים נראה כי לנער שאחד מהוריו שמן יש סיכוי של 40% להיות שמן, ולנער ששני הוריו שמנים יש סיכוי של 80% להיות שמן בעצמו, לעומת נער ששני הוריו רזים. בנוסף, פעילות גופנית נמוכה-ילדים, בני נוער שנוהגים לשבת במשך רוב שעות היום ואינם עוסקים בפעילות גופנית יסבלו מעלייה במשקל כמות המזון אינה משתנה ואילו שריפת השומנים יורדת ואפילו ברוב הפעמים צריכת המזון עולה במצב של חוסר בפעילות גופנית וכך בני נוער כיום רובצים אוכל מול המחשב או הטלוויזיה ואינם מודעים לנזק שעלול להיגרם בשל חוסר בפעילות הגופנית. גם הרגלי האכילה, צריכת מזונות מוכנים לאכילה בבית שהם עשירים בקלוריות ושומנים, יותר ויותר ילדים כיום אוכלים מזונות כאלה, והדבר קשור לכך ששיעור ההורים העובדים גדל במידה ניכרת בשנים האחרונות צריכה מוגברת של משקאות עתירי קלוריות ובהם משקאות מוגזים ואלכוהול. כיום בני נוער אינם מודעים להשמנת היתר הם רואים בה סוג של נכות ולא יותר מכך וזוהי בעיה שאכן קשה להיאבק בה.

השמנה היא מצב גופני, המתאפיין בעודף משקל אצל בני אדם ובעלי חיים עקב הצטברות שומן תת-עורי בגוף. אדם יכול להגיע למצב זה בכל גיל, עבור גברים ונשים כאחד. פרט לאדם, מספר בעלי חיים מסוגלים לפתח מצב של השמנה, בתנאי שפיזיולוגית הם בעלי אגירת שומן תת-עורית. השמנת יתר חולנית היא מצב קיצוני של השמנה, בו ההשמנה עלולה לגרום לתחלואה ואף מוות. ישנן סכנות רבות העולות להיגרם כתוצאה מהשמנת יתר אך אנשים חושבים שישנם רק מספר מחלות הנגרמות מהשמנת יתר כגון: סכרת, לחץ דם, כולסטרול. בנוסף הסכנות

שישנם רבות כתוצאה מהשמנת יתר הם גדולות ומסובכות יותר, מחלות רבות שבני נוער עלולים להיתקל בהם כתוצאה מעודף משקל הם: עיוורון בעיות אורטופדיות, בעיות פוריות בעתיד, תוחלת החיים מתקצרת, סרטן, שומנים בדם, תפקוד לקוי של הכליות עלולים להיגרם מהשמנת יתר. מבחינה רגשית: ישנן בעיות רגשיות רבות שיכולות להוביל להשמנה קלינית כגון: דימוי עצמי נמוך וביטחון עצמי נמוך, עצבים ורגשות אשם שלרוב מופנים כלפי הסביבה, חוסר חשק לצאת מהבית ומשום כך מתחילים להיכנס לדכדוך ודיכאון שעלולים להוביל למחשבות אובדניות שלבסוף עלולים להתבטא במעשים קיצוניים. בנוסף יכולה להיגרם דחייה חברתית והערכה עצמית נמוכה.

### **אז מה קורה אצלנו?**

**איך ניתן להסביר את תופעת השמנת היתר בקרב בני נוער?** -תופעת השמנת היתר אצל בני נוער היא נפוצה מאוד היום, זו תופעה שבאה בעקבות חוסר המודעות של בני הנוער לבריאות שלהם. בני נוער מעבירים שעות על גבי שעות מול מסכי המחשב והטלוויזיה עם קערת אוכל גדולה, ויכולים לשבת כך כמה שעות רצופות ביום ובאותו הזמן מעלים קילוגרמים ללא הפסקה. בני הנוער אינם יוצאים לבחוף, אינם רצים, משחקים וזה מונע מהם להשמין עד כדי הגעה לסכנת חיים.

\*מה הסכנות של אנשים שמתמודדים עם התופעה? -הסכנות של בני נוער ואנשים בכלל שמתמודדים עם השמנת היתר הם מחלות לב, שבץ, סרטן, בעיות נשימה וסכרת. אין סוף למחלות ולסיכונים הקיימים אצל המתמודדים, בכל זמן מתגלה עוד ועוד דברים נוספים הנגרמים בשל השמנת היתר.

**כיצד אפשר למנוע את התופעה?** -יש למנוע את התופעה ע"י כך שבני נוער יתחילו לאכול אוכל בריא ומסודר, יש תזונאיות ואנשי עזר מעולים שיוכלו לעזור בדרך החדשה. בנוסף על בני הנוער להתמיד בפעילות ספורטיבית בכל שבוע לפחות כפעם-פעמיים על פעילות ספורטיבית לשם שריפת שומנים והוצאת אנרגיות.

\*מה דעתך על הממצאים שעלו מהסקר? -לדעתי התוצאות אינן מפתיעות. בני הנוער אכן אינם פועלים פיזית כמעט בכלל במשך השבוע ובנוסף אינם אוכלים ארוחות מסודרות ובריאות במהלך היום. ולכן התוצאות האלה מביאות אותנו לתופעה ולהתפשטות המהירה שלה ובכך יותר ויותר בני נוער משמינים עד להשמנת יתר ומסכנים עצמם.

### **קישורים להרחבה והעמקה**

<http://www.youpost.co.il/openions/99-drugs/5244-2014-06-10-07-24->

**16** - עליה בתופעת ההשמנה בקרב בני נוער

[https://www.youtube.com/watch?v=CsGIAYD5\\_0k](https://www.youtube.com/watch?v=CsGIAYD5_0k)

תזונה נכונה מהי?

[https://www.youtube.com/watch?v=7Ur4\\_etYPRo](https://www.youtube.com/watch?v=7Ur4_etYPRo)

פרנק מדרנו – ראיון על תזונה

הצעות לפעילות משרד החינוך

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut\\_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/tzuna/peiluyot.htm](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/tzuna/peiluyot.htm)

[http://www.milk.org.il/cgi-webaxy/sal/sal.pl?ID=645657\\_milk&act=show2&dbid=katavot&dataid=food\\_triang.htm&findWords=htm](http://www.milk.org.il/cgi-webaxy/sal/sal.pl?ID=645657_milk&act=show2&dbid=katavot&dataid=food_triang.htm&findWords=htm)

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut\\_Pedagogit/Briut/TochniyoBriut/TafurAlay/intimi.htm](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/TochniyoBriut/TafurAlay/intimi.htm)

תפור עלי – משרד החינוך

<http://www.orianit.edu-negev.gov.il/Sigaltp/cp/homepage/berlut.htm>

אורח חיים בריא – מאגר

**שולחן מסביב לשעון**

- 1 שעה פעילות גופנית** (1 hour of physical activity) - Image of a girl playing basketball.
- 2 לא יותר מ-2 שעות מסך ליום** (No more than 2 hours of screen time per day) - Image of a girl using a laptop.
- 3 צריכת מנות מקבוצת החלב ליום** (Consume servings from the dairy group daily) - Image of a girl drinking milk.
- 4 אכילה מ-4 קבוצות המזון בארוחה** (Eat from 4 food groups in a meal) - Image of a plate with various foods.
- 5 אכילת ירקות ופירות ב-5 צבעים** (Eat vegetables and fruits in 5 colors) - Image of various fruits and vegetables.

ממעייטים באכילת ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה ושותים מים לרוויה!

בריאות היא החינוך  
www.education.gov.il/briut



## לסיום יחידה שלישית

### לסיום יחידה זו

#### בירור אישי וקבוצתי שיתופי



8. מושג חשוב שלמדתי ביחידה זו?

9. שני דברים חדשים שלמדתי

10. מה היה קשה ומורכב ביחידה זו?

11. מה היה פשוט וקל ביחידה זו?

12. מה עניין אותי?

13. האם בעקבות הלמידה וההתנסות אעשה דברים אחרת ?



נפש בריאה



תזונה נכונה



פעילות גופנית

## יחידת לימוד רביעית – ערכים בספורט

מהותו של החינוך הגופני, מלבד החשיבות של העיסוק בפעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא וניצול נכון של שעות הפנאי, בהקניית ערכים כגון סובלנות, הגינות, שיתוף פעולה, עזרה הדדית, כבוד לזולת. (מתוך אתר המפמ"ר)

כאמור, הקניית ערכים בספורט ובפעילות גופנית היא נדבך חשוב ובלתי נפרד בעיסוק בספורט בכלל ובהוראת החינוך הגופני בפרט.

ליחידה זו חשיבות רבה במיוחד לאור העובדה שספורט נקשר לעיתים קרובות עם אלימות. על כן, חשוב להראות כי הפך הדבר הוא. והספורט יכול לשמש ככלי חינוכי ראשון במעלה להקניית ערכים חיוביים.

### שיעור ראשון - הגינות ספורטיבית (שני שיעורים)

כל משחק שהוא יכול להתקיים אך ורק במסגרת חוקים מוגדרים וברורים לכלל המשתתפים. הצורך לשחק מאפיין לא רק ילדים אלא גם בני נוער, מתבגרים ומבוגרים. החוקים מאפשרים בראש ובראשונה שפה אחידה (לעיתים בלתי מילולית) של גבולות וסייגים. המשתתף במשחק חייב להתאים את מכלול דפוסי התנהגותו לנורמות המקובלות שחוקי המשחק דורשים.

**מטרת השיעור** – התלמיד יבין את הקשר בין חוקים ועקרונות המכוונים להגינות ספורטיבית לבין מערכת התנהגויות הכוללת ערכים ראויים.

#### מהלך השיעור

1. משימת פתיחה.
2. מהו חוק? משימה – שמש אסוציאציות.
3. מה חשיבות החוקים במשחק?
4. כיצד נקבעו חוקי הספורט בענפים השונים?
5. כיצד הגינות ספורטיבית באה לידי ביטוי? דוגמא משני סרטונים.
7. דיון וסיכום.

#### משימת פתיחה

המורה יבקש מהתלמידים לשחק תופסת בלי חוקים כלל וימתין לתגובות ושאלות הלומדים.

מי התופס? באיזה שטח? מה עושה הנתפס? איך תופסים? וכו'.

לאחר מספר שאלות מצד התלמידים, המורה יעבור להגדרת המושג חוק.

**מהו חוק?**

**משימה – שמש אסוציאציות** המורה יכתוב את המילה 'חוק' והתלמידים יגידו מה מזכירה להם המילה חוק?

**חוק** הוא הוראה רשמית מחייבת, מנוסח בכתב, באופן אחיד וברור, מחייב את כלל המשתתפים וניתן לאכיפה. חוקים נחקקים על ידי גוף מוסכם ומוסמך.

**חשיבות החוקים במשחק**

המורה ישאל את השאלה: מהן לדעתכם מטרות החוקים של משחקי הספורט?

א. הבנת מטרת המשחק.

ב. יצירת משחק הוגן ושוויוני.

ג. שמירה על בטיחות המשתתפים.

**כיצד נקבעו חוקים בענפי הספורט השונים?**

המורה יתאר ללומדים את משחק הכדורגל ההיסטורי שהתקיים באנגליה במאה ה-18 בין שתי קבוצות מקומיות. לקראת סיום המשחק, כאשר התוצאה הייתה עדיין שוויון אפס, אחד השחקנים הרים את הכדור בידי וזרק אותו לתוך שער היריב. מיד פרצה מהומה לגבי חוקיות הבקעת השער, והחל ויכוח בין דעה אחת שמתירה שימוש ביד (כמו במשחק הראגבי האנגלי) לבין הדעה המקובלת היום של חוקת משחק הכדורגל שאינה מאפשרת לשחקני השדה נגיעה ביד. שם קבעו למעשה את אחד מן החוקים הבסיסיים של משחק הכדורגל. בכך ראינו דוגמא אחת להתהוות חוק בענף ספורט. התלמידים יתנו דוגמאות לחוקים שהתהוו עם השנים במשחק הכדורסל. רצוי להשתמש במנועי החיפוש הזמינים באתרים השונים.

**כיצד הגינות ספורטיבית באה לידי ביטוי? דוגמא משני סרטונים.**

סרטון על הגינות ספורטיבית בכדורגל (בסרטון 10 דוגמאות מתועדות המתארות אופנים שונים ומרגשים של התנהגות אנושית ומכובדת של הספורטאים, לאור חוקי המשחק ונורמות התנהגות ראויות)

<https://www.youtube.com/watch?v=ON6bUZ4P2e8&spfreload=10>

עשרה ספורטאים שנהגו בכבוד ובהגינות ראויה לציון

<https://www.youtube.com/watch?v=2mAxqgTMkNw&spfreload=10>

סיפור מרגש ואנושי מעולם הכדורסל! דוגמא לחוסר הגינות -

<https://www.youtube.com/watch?v=-ccNkksrfls&spfreload=10>

מתוך הצפייה בסרטונים נערוך **דיון** על הנושא

## שיעור שני - התמודדות עם אתגרים ספורטיביים

המשחק/תחרות עונה על אחד מהצרכים הבסיסיים שיש לאדם מגיל אפס עד מאה ועשרים. בעולם הספורט ממד התחרות מהווה גורם ראשון במעלה ליצירת רצון להשתתפות. התחרות הקלאסית שאנו מכירים היא בין שני מתמודדים, אולם ברוב ענפי הספורט האישיים האדם מתמודד למעשה מול עצמו ומנסה לשפר את יכולתו.

בחיים כמו בספורט ישנן התמודדויות ואתגרים רבים המזמנים לאדם מפגש עם כוחות הגוף והנפש שלו. במהלך משחק, תחרות או פעילות גופנית דפוסי התמודדות שונים באים לידי ביטוי. כגון: דבקות במטרה, יכולת הכלת הפסד וכישלון, יצירתיות וכו' מתוך כך עיסוק בתחום זה עשוי להשפיע על רכישת כלים אשר יסייעו לטיפול מיומנויות והתנהגויות רצויות של הפרט בחברה.

### מהלך השיעור

1. משימת כיתה.
2. ניתוח המשימה ותיעוד תגובות.
3. מהו אתגר?
4. סרטון על יצירתיות.
5. סיכום שיעור

### משימת כיתה

המורה ייתן משימה לכל התלמידים, משימה שנראה לכאורה שאין אפשרות לקיימה בהצלחה. (לדוגמא: יחלק לתלמידים חצי דף a4 ויבקש מהם למצוא דרך לעשות בו פתח שיהיה אפשר להעביר דרכו את כל הגוף, משך המשימה 3-5 דקות)

פתרון: יוצרים בתוך הדף, מבלי לגזור את השוליים, שרשרת ארוכה וכשפורשים אותה – ניתן לעבור דרכה. הדבר מחייב גזירה כפולה, היינו – גזירה של שרשרת אחת ובתוכה גזירה של שרשרת שנייה.

ניתוח המשימה ותיעוד תגובות

המורה ישאל כל תלמיד מה הצעתו וגם כאלו שלא הצליחו ישתפו את הכיתה במחשבות שעברו בראשם בשעת ההתמודדות. יש לתת מקום לרגשות ותחושות של התלמידים.

### מהו אתגר?

המורה יבקש מהתלמידים לתת דוגמאות של אתגרים מחיי היום יום והספורט. ויכתוב את הדוגמאות על הלוח.

המורה יגדיר לתלמידים את המושג 'אתגר'.

1. מטרה שיש להתאמץ כדי להשיגה

2. הזמנה להתמודדות או להוכחת היכולת. לדוגמא: "הוא הציב בפני התלמיד אתגר - לשבור את השיא הכיתתי בריצה".

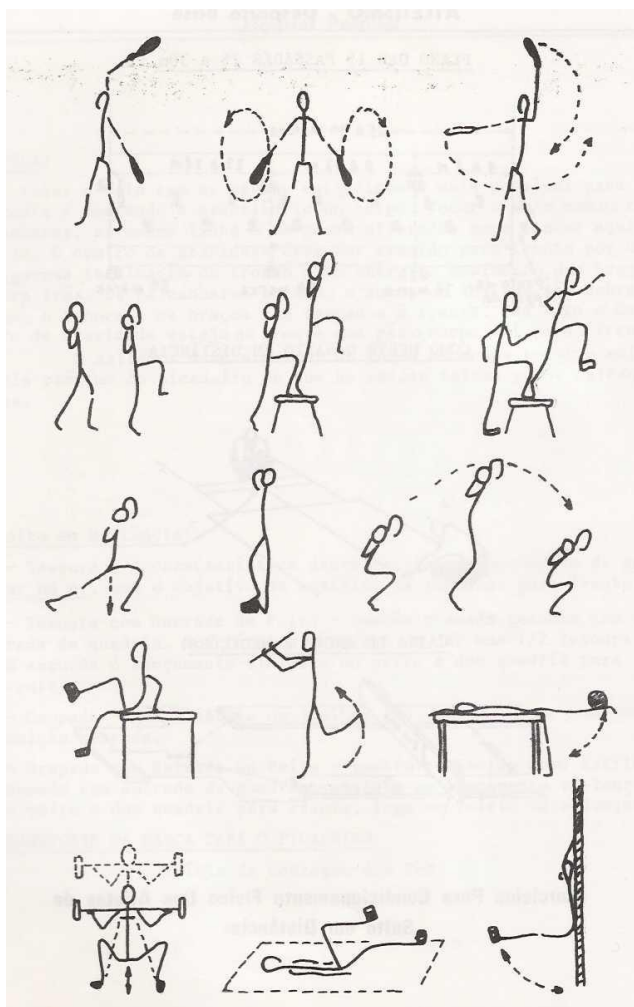
### סרטון על יצירתיות/התמודדות

באתרי האינטרנט ישנם סרטונים רבים המציגים אתגרים שונים ודרכי התמודדות עימם ע"י יצירתיות.

לדוגמא: <https://www.youtube.com/watch?v=5Eokd5TC5A>

<https://www.youtube.com/watch?v=k6PgVNCdPH8>

ניתן להרחיב על הסרטונים גם לגבי עבודת צוות



## שיעור שלישי - עבודת צוות ושיתוף פעולה

האדם הוא יצור חברתי, השואף להתקשרויות מיום היוולדו עם הסובבים אותו. האדם ממלא צורך זה בשיתוף פעולה עם זולתו, דיבור, מגע, הקשבה וכו' גם בעולם הספורט מילוי צורך אנושי זה בא לידי ביטוי במפגש הבין אישי המתרחש בענפי הספורט השונים. זה קורה מצמד ועד לקבוצה רבת משתתפים. יחסי חברות ואחוה הם פועל יוצא של מפגשים אלו.

### מהלך השיעור

1. משימה
2. דיון בעקבות המשימה
3. הגדרה.
4. דוגמאות לעבודת צוות בענפי ספורט שונים
5. סיכום.

### הצעה למשימה

המורה יחלק את הכיתה לשני צוותים, כל צוות יקבל לוח קשיח (כחצי מטר על חצי מטר) וכדור טניס שולחן. על כל צוות לנסות לעבור ראשון את קו הסיום שהמורה יגדיר מבלי שהכדור ייפול.

כללים:

1. אסור להחזיק את הכדור ביד!
  2. אם הכדור נופל חוזרים לנקודת ההתחלה.
- אם אין מספיק תלמידים לשתי קבוצות אפשר לבקש מהקבוצה לעשות זאת בזמן הכי מהיר (למדוד להם ולבקש שינסו לשפר).

### דיון בעקבות המשימה

המורה ישאל את התלמידים – כיצד הם הרגישו במשימה? מה גרם להצלחת המשימה? מה עיכב את המשימה? כיצד היה אפשר לבצע אותה טוב יותר?

### הגדרה והסבר מילולי:

שיתוף פעולה בא לידי ביטוי למשל במשחקים קבוצתיים בהם קיימת תלות רבה בין המשתתפים. ליכולת שיתוף הפעולה עם עמיתים ישנה השפעה מכרעת על התוצאות. ביחידת הצוות הקטנה ביותר המכילה זוג אנו מוצאים דפוסי פעולה משותפים: כל אחד נוטל חלק, מקשיב ומתייחס לשני, מסייע ומקבל עזרה. דוגמאות רבות לנושא זה קיימים בעולם הספורט והתנועה.

## דוגמאות לעבודת צוות

<https://www.youtube.com/watch?v=GJkigPWp790&spfreload=10>

טנדם מרגש בו משתפים פעולה רוכב רואה עם בן זוג שאינו רואה.

<http://vod.sport5.co.il/?VODSearchText=%F7%E1%E5%F6%FA%E9&Vi=190665&Page=1>

שימו לב למהלך הקבוצתי במקום הראשון!

לסיום יחידה זו

לסיום יחידה זו

בירור אישי וקבוצתי שיתופי



6. מושג חשוב שלמדתי ביחידה זו?

7. שני דברים חדשים שלמדתי

8. מה היה קשה ומורכב ביחידה זו?

9. מה היה פשוט וקל ביחידה זו?

10. מה עניין אותי?

11. האם בעקבות הלמידה וההתנסות אעשה דברים אחרת ?



## יחידה חמישית – חינוך לבריאות ולפנאי

הרעיון כי פעילות גופנית חשובה לבריאות ידוע מקדמת דנא. בשנת 1199 כתב הרמב"ם: "כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק" והוסיף "וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, אפילו אכל מאכלים טובים ושמר על עצמו לפי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוח תשש".

אם בעבר הייתה הפעילות הגופנית חיונית לצורך חיפוש אחר מזון, נדידה ובריחה מחיות טורפות ואיתני הטבע, הרי שהיום שבה ועולה חשיבות הפעילות הגופנית כשתפקידה דווקא להגן עלינו מפני השפע, התזונה הלקויה ואורח החיים הבלתי פעיל בעידן המודרני.

פעילות גופנית בילדים מתחילה בינקות, עם הרמת הראש, הגלגול והזחילה, ונמשכת בהליכה, ריצה ובפעילויות מורכבות יותר. יכולת התנועה הבסיסית מתפתחת בגיל הגן ומהווה את הבסיס לפעילות הגופנית בהמשך החיים. עם הגדילה, ההתבגרות והניסיון, התנועות הבסיסיות הנלמדות בגיל הגן משתלבות בפעילויות מורכבות יותר, משחקים ותחרויות ספורט. היעדר בסיס של חינוך לתנועה ופעילות גופנית בגיל הרך, יקשה על הילד להשתלב בפעילות גופנית בגיל מבוגר יותר, פעילות שעשויה לסייע במניעת מחלות ובטיפול בהן. בניגוד למה שנהוג היה לחשוב בעבר, פעילות גופנית אצל ילדים אינה משחק בלבד ויש לה חשיבות רבה לא רק בהתפתחות הגופנית אלא גם בהתפתחות הנפשית, בהתפתחות הקוגניטיבית ובהשתלבות החברתית התקינה של הילד.

### שיעור ראשון - חשיבות הפעילות הגופנית לבריאות.

יש סיבות רבות לנסות ולקדם פעילות גופנית בילדים. בראש וראשונה ההשתתפות בפעילות גופנית וספורט גורמת הנאה, ופעילות גופנית סדירה תורמת לשיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי. פעילות גופנית בקבוצות עשויה ליצור חברויות, לקדם מעורבות חברתית, לשפר את היכולת לעבוד בשיתוף פעולה, ולסייע בהקניית ערכי משמעות ומחויבות. כיום אנו מבינים כי מחלות רבות של הגיל המבוגר מקורן דווקא באורח חיינו בגיל הצעיר. לכן לפעילות גופנית בגיל הצעיר חשיבות רבה בטיפול במחלות ובמניעתן.



## מהלך השיעור

1. סיפור.
2. לקחים מהסיפור.
3. תועלות הפעילות הגופנית.
4. המלצות - כיצד נפעיל יותר את הגוף?
5. סרטון.
6. סיכום.

## סיפור

מעשה באדם שעבד למחייתו בחברת הייטק גדולה. הוא הקפיד מאוד על בריאותו, בכל בוקר אכל ארוחה מזינה של לחם מלא עם גבינות דלי שומן, ירקות שונים ותה צמחים. לאחר מכן, יצא מביתו, ירד במעלית לחניה ונסע למקום עבודתו. שם טיפס במעלית לקומה העשירית שבה ממוקם משרדו. מאחורי המסך המחשב במשרדו העביר את רוב שעותיו. אפילו את ארוחת הצהריים היה מזמין עד למשרד. כמוכן שהקפיד להזמין ממסעדת 'לבריאות' ארוחה מאוזנת עם כל אבות המזון, ולקינח היה אוכל פרי או שניים. כאשר סיים את עבודתו יצא ממשרדו וירד במעלית לרכבו היישר לביתו. בבית היה מסיים דברים שלא הספיק בעבודה. אוכל ארוחת ערב קלה וכמובן בריאה ומסיים את יומו מול מסך הטלוויזיה עם תוכניות הפריים טיים השונות... על אף שהיה מקפיד מאוד על בריאותו, ולא נגע במאכלים עתירי סוכר ושומן, הוסיף באופן קבוע למזונותיו ויטמינים ותוספי תזונה חיוניים כאומגה 3 וכו' היה מרגיש שגופו חלש והמערכת החיסונית שלו אינה חסינה מספיק והיה חולה לעיתים תכופות.

## לקחים מהסיפור

תחילה נשאל את התלמידים – הייתכן? אדם שמקפיד על תזונתו כל כך לא יהיה חזק ובריא?

לאחר שהתלמידים יגידו את המסקנה המתבקשת אפשר לחזק אותה באמרתו של הרמב"ם "וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, אפילו אכל מאכלים טובים ושמר על עצמו לפי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוח תשש".

## תועלות הפעילות הגופנית

מלבד הפן הבריאותי החשות, לפעילות הגופנית תועלות נוספות וחשובות לא פחות. ניתן לתלמידים להגיד מהם היתרונות הנוספים של הפעילות הגופנית. (ונשלים מה שלא נאמר על ידם)

- מצב רוח טוב יותר.

- תחושת ביטחון עצמי גבוהה יותר.

- הרגשת חלק מקבוצה (בספורט קבוצתי).

- יצירת קשרים חברתיים.

- יכולות למידה טובות יותר – קישור למחקר...

<http://www.mamy.co.il/%D7%97%D7%93%D7%A9%D7%95%D7%AA/%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8-%D7%97%D7%93%D7%A9-%D7%94%D7%A7%D7%A9%D7%A8-%D7%91%D7%99%D7%9F-%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%AA-%D7%95%D7%94%D7%99%D7%A9%D7%92%D7%99%D7%9D-%D7%90%D7%A7%D7%93%D7%9E%D7%99%D7%99%D7%9D>

- מורידה את הצורך בעישון – קישור למחקר...

<http://www.kikar.co.il/%D7%A4%D7%A2%D7%99%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%92%D7%95%D7%A4%D7%A0%D7%99%D7%AA-%D7%AA%D7%A2%D7%96%D7%95%D7%A8-%D7%9C%D7%9B%D7%9D-%D7%9C%D7%94%D7%99%D7%9E%D7%A0%D7%A2-%D7%9E%D7%A2%D7%99%D7%A9%D7%95%D7%9F.html>

### **המלצות - כיצד נפעיל יותר את הגוף?**

אז מה אפשר לעשות כדי שנפעיל יותר את הגוף? (ניתן להפנות שאלה זו לתלמידים ואז להרחיב)

- לקבוע עם חברים ולצאת לשחק כדורגל/כדורסל/כדורעף/וכו'.

- להירשם לחוג ספורט כלשהו.

- לצאת לטיול עם המשפחה/חברים/עצמך.

- לצאת לרכיבה על אופניים/ג'וינג.

- להירשם לחדר כושר.

- לרכוש כמה משקוליות / גומיות כוח או אביזרי כושר אחרים ולהתאמן בבית.

- להשתמש פחות ברכב/תחבורה ציבורית וללכת ברגל. (אם חייבים בגלל שהמרחק רב מדי, אפשר להחנות רחוק מהיעד/לרדת תחנה קודם)

- לעלות במדרגות ולא במעלית (לפחות חלק מהקומות)

**סרטון** מעניין על פירמידת הפעילות הגופנית

<https://www.youtube.com/watch?v=46WMYuWZVKQ&spfreload=10>

## שיעור שני - ניצול נכון של שעות הפנאי

הפנאי הוא פרק הזמן שאיננו מוקדש לפעילויות הכרחיות, כמו: השגת מקורות מחיה או התחייבויות משפחתיות וחברתיות. הפנאי הוא הזמן שאדם יכול להקדיש לעיסוקים החביבים עליו, שאינם צורך חיוני, אך בהחלט עשויים למלא צרכים אחרים, למשל, צורך רוחני.

מושג הפנאי נולד בשעה שהאדם הצליח להקנות לעצמו את תחושת הזמן. החברה המודרנית שלאחר המהפכה התעשייתית העניקה לפנאי מימד חדש.

העיסוק בפעילות גופנית גם הוא התפתח עם השנים במקביל להולדת מושג הפנאי ולאחר שצינו את חשיבות הפעילות הגופנית לגוף ולנפש האדם ננסה בשיעור זה לנתב את התלמידים לעיסוק בפעילות גופנית מועדפת בתוך מסגרת הפנאי שיש לכל אחד.

### מהלך השיעור

1. משימת כיתה.
2. סיכום הפעילות הגופנית של אדם ממוצע ביום.
3. דוגמאות לפעילויות בשעות הפנאי והתועלת שמפיקים מהן
4. סרטון/מצגת למורה ולתלמיד בנושא פעילות גופנית לילדים ובני נוער
5. סיכום

### משימת כיתה

כל התלמיד ימלא את הטבלה לדוגמא:

שם הפעילות	משך/זמן
שינה	6 ש
אכילה	
לימודים	
שחיה	
צפייה בטלוויזיה וכו..	

לאחר מכן ינתח כל אחד את הנתונים ויבדוק כמה זמן "פנאי" ברשותו, מכאן הכיתה תחשוב ביחד לגבי האפשרויות לעיסוק בפעילות גופנית בשעות הפנאי.

## סיכום הפעילות הגופנית של אדם ממוצע ביום.

התלמידים ינסו לסכם את משך זמן הפעילות הגופנית של אדם ממוצע ביום, ולציין את כל הפעולות שדורשות מאמץ גפני כלשהו במהלך היום. המורה יקיים דיון בכיתה לגבי התוצאות.

## דוגמאות לפעילויות בשעות הפנאי והתועלת שמפיקים מהן

כל תלמיד ייתן דוגמאות לפעילויות פנאי שהוא חווה משחר ילדותו הקשורות לפעילות גופנית, חוגי, תחביבים, עבודה וכו... המורה יאפיין את הדוגמאות באמצעות הדגשת מרכיב הכושר הגופני העיקרי שיש בכל פעילות.

ניתן להיעזר בבנק הפעילויות המוצע כאן

רכיבה על סוסים כדורעף צלילה גלישת גלים טאי ציי כדורגל חופים ריצה על מסילת כושר בבית ג'ודו, קראטה טניס רכיבה על אופני כושר בבית התעמלות בונה עצם ריקוד כדורסל הליכה על מסילת כושר בבית יוגה, פלנדקרייז, אלכסנדר אופני כושר בחדר כושר אופניים כדורגל ריצה על מסילת כושר בחדר כושר פילאטיס התעמלות אירובית הליכה על מסלול כושר בחדר כושר עבודה עם משקולות בחדר כושר מכשירים לחיזוק השרירים בחדר כושר התעמלות לעיצוב הגוף שחייה ריצה.

**סרטון** למורה ולתלמיד בנושא פעילות גופנית לילדים ובני נוער

<https://www.youtube.com/watch?v=g56OhFgczfA>

## לסיים יחידה זו

### בירור אישי וקבוצתי שיתופי

12. מושג חשוב שלמדתי ביחידה זו?

13. שני דברים חדשים שלמדתי

14. מה היה קשה ומורכב ביחידה זו?

15. מה היה פשוט וקל ביחידה זו?

16. מה עניין אותי?

17. האם בעקבות הלמידה וההתנסות אעשה דברים אחרת ?



## שיעור שלישי – למידה על ענף ספורט/משחק (שני שיעורים)

ישנם ענפי ספורט שונים ורבים, את חלקם אנו מכירים היטב ואת חלקם אנו מכירים רק בשמם, אך אין לנו מושג על חוקיו, שיאיו והיסטוריית היווצרותו. ישנם ענפי ספורט ומשחקים אשר יהיו פופולאריים מאוד במדינה אחת ובמדינה אחרת כלל לא מכירים את הענף/המשחק.

באולימפיאדות שונות התקיימו 'ענפי הדגמה' ענפי ספורט שהיו פופולאריים במדינה המארחת, ושוחקו באולימפיאדה אך לא כחלק מהתחרות האולימפית, אלא על מנת לבחון האם ענף ספורט זה יוכל למשוך קהל ולעורר עניין. במידה וכן, היו מכניסים את המקצוע כענף אולימפי, אולם ברוב המקרים מקצועות אלו לא נכנסו. מאז 1992 הפסיקו לבחון ענפי ההדגמה מקומיים.

מטרתנו בשיעור זה שכל תלמיד יבחר לו ענף ספורט או משחק – ויחקור אותו לעומק. כיצד הוא התפתח? מה הם שיאיו? מהם החוקים? וכו'.

### מהלך השיעור

1. סרטון הדגמה.
2. משימה על הסרטון.
3. בחירת ענף ספורט /משחק.
4. כתיבת תקציר מונחה על הענף הנבחר.
5. הצגתו לפני התלמידים בכיתה.
6. התנסות מעשית.

### סרטון פתיחה

המורה יציג לפני התלמידים סרטון של ענף ספורט או משחק. רצוי של ענף שהם מכירים אך לא ממש בקיאים בחוקיו. לדוגמא – קפיצה לגובה, כדוריד, שיט, רוגבי וכו'.

### משימה על הסרטון

המורה ישאל את התלמידים האם הם מכירים את הענף/משחק? (סביר להניח שהם יגידו שכן) לאחר מכן יינתן להם דף ובו ינסו לענות על השאלות הבאות:

כיצד התפתח ענף זה?

מהם החוקים של המשחק/הענף?

מי מחזיק בשיא?

מי האלוף הנוכחי?

### **בחירת ענף ספורט או משחק וכתובת תקציר**

כל תלמיד יבחר לו ענף ספורט שירצה לסקור אותו, ויכתוב עליו תקציר (300 – 400 מילים) שיענה על השאלות הבאות:

מדוע בחר בענף זה?

האם צפה/התנסה בו?

מה מטרתו ומהם חוקיו?

מהם מרכיבי הכושר הגופני הנצרכים להצלחה בענף?

אלו שיאים יש בו? (בארץ ובעולם)

**הצגתו לפני התלמידים בכיתה**

בשיעור השני כל תלמיד יציג את תקצירו על הענף שבחר.

**התנסות מעשית**

המורה יבחר אחד או יותר מהענפים הנסקרים, ויתנסו בו באופן מעשי.

## מטלה מסכמת- חינוך לבריאות

השלמת מילים מתוך בנק המילים

\_\_\_\_\_ לבריאות הוא תהליך הכולל פעילויות במטרה לפתח ידע, שיטות התבוננות והטמעת ערכים לשיפור ושיקום בריאות האדם. בטווח הארוך, מטרת העל של חינוך לבריאות הוא אימוץ רצוני וקבלה מלאה של \_\_\_\_\_ והתנהגות בריאותית ויישומה בקביעות כ\_\_\_\_\_ הן במישור הגופני, הנפשי, החברתי והסביבתי. כמו כן קידום קבלת החלטות אחראיות ודרכי חשיבה שתומכות במסגרת הבריאותית. בין היתר פיתוח מיומנויות שונות הקשורות בנושא, הקנייה והשרשת כלים וידע על גוף \_\_\_\_\_ ברבדיו השונים. הקניית כלים אלו מאפשרים לאדם הפעלת שיקול דעת, יכולת התמודדות עם \_\_\_\_\_ שונים בחיים הקשורים לנושא הבריאות בצורה ישירה או עקיפה שכוללת עבודה ממושכת ועקבית על מנת לאמץ התנהגויות מקדמות בריאות ולנהל אורח חיים תקין, איכותי \_\_\_\_\_ . חינוך לבריאות מתייחס לארבעה היבטים המרכזיים לאורח חיים בריא אשר צפויים להביא לקידום הבריאות באוכלוסייה :

1. רגיעה \_\_\_\_\_ .

2. פעילות \_\_\_\_\_ .

3. \_\_\_\_\_ בריאה.

4. תזונה \_\_\_\_\_ .

בנק מילים

מצבים	גופנית	דרך חיים	הרגלים	חינוך
נפשית	האדם	ובריא	שינה	נכונה

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/5/5-1/HoraotKeva/K-2011-8-4-5-1-46.htm>

## לסיום לימוד והתנסות בתוכנית חינוך גופני

### בירור אישי וקבוצתי שיתופי



- מושגים חשובים שלמדתי?
- דברים חדשים שלמדתי?
- מה היה קשה ומורכב?
- מה היה פשוט וקל?
- מה אהבתי ועניין אותי?
- מה הייתי מוסיף ללמידה ולהתנסות?
- על מה הייתי מוותר?
- האם בעקבות הלמידה וההתנסות אעשה דברים אחרת ? ממש לא כמו באיור....

