

מערכת פעילות- הצלחת שלי

רציונאל: מודל ה"הצלחת שלי" הוא המלצה ליחס בין קבוצות המזון בכל ארוחה. המודל מציג המלצות לתזונה בצורה ויזואלית ופשוטה יחסית ליישום. בפעילות זו, התלמידים יבינו כיצד ניתן לשלב את המלצות התזונה עם הרצון הטבעי ליהנות מארוחה טעימה. הם יתכננו ארוחות לקפטריית בית הספר מתוך הבנה כי מרבית הקפיטריות מגישות כיום מוצרי מזון שלא מאפשרים לייצר ארוחה בריאה ומאוזנת.

מערכת הפעילות המלא כולל הנספחים ניתן למצוא באתר : [מודדים לבריאות- הצלחת שלי](#)

מטרות:

- התלמידים יכירו את מודל "הצלחת שלי"
- התלמידים יתנסו בתכנון של ארוחה אישית המתאימה להמלצות התזונה
- התלמידים יפעילו חשיבה ביקורתית בתכנון ארוחה
- התלמידים יתנסו בהצגה ממוקדת של מידע

למידה רגשית- חברתית sel

בפעילות זו התלמידים יפתחו מיומנות של הכוונה וניהול עצמי. הם ירכשו מידע חדש ויתבקשו להשתמש בו, ידרשו לגלות חשיבה יצירתית והצגת אלטרנטיבה. בנוסף, הם יפתחו מיומנות של מודעות חברתית על ידי קריאת מפה חברתית בית ספרית. בסיכום הפעילות התלמידים יגלו אוריינות גלובלית המתבטאת באקטיביות, יוזמה ומעורבות חברתית.

חלק א'- תחרות תכנון ארוחות לקפטריה של בית הספר:

1. חלוקה לקבוצות של 4 ילדים בכל קבוצה. כל קבוצה מתבקשת להכין הצעה לארוחה טעימה שתלמידי בית הספר ירצו להזמין ולאכול בקפטריה. הארוחה צריכה לכלול את הדגשים הבאים:

- את ההצעה לארוחה יש לכתוב בהתאם לתרשים בנספח מס' 1
- הארוחה צריכה לכלול ארבעת סוגי מזון עיקריים- מידע בנספח מס' 2
- יש לחשוב על שם הארוחה, או מאפיין הארוחה. לדוגמא- ארוחת ספורטאים/ ארוחה צמחונית וכו'
- הארוחה יכולה לכלול גם שתייה וקינוח
- עלות הארוחה צריכה להיות עד 20 ₪.

2. כל קבוצה מציגה את הארוחה שתכננה ליתר התלמידים

חלק ב'- מודל "הצלחת שלי":

1. כל קבוצה תקבל כתב חידה הכולל איור וארבעה תשבצים (נספח מס' 3). עליהם לפתור את כתב החידה ולגלות מהן המלצות התזונה של מודל "הצלחת שלי".
2. המנחה יציג ויסביר את מודל "הצלחת שלי" שפותח באוניברסיטת הרווארד בארצות הברית (מופיע באיור בנספח מס' 4)
3. חזרה לעבודה בקבוצות- כל קבוצה תבדוק אם הארוחה שתכננה מתאימה למודל "הצלחת שלי" (כוללת את ארבעת מרכיבי המזון ביחסים המתאימים). אם לא, על הקבוצה לתקן את הצעת הארוחה שלה בהתאם ולרשום מה תכלול הצעת הארוחה הסופית לאחר התיקונים.

חלק ג'- הכנה לתחרות (במידת הצורך- המשך עבודה בבית, או במפגש הבא):

1. המנחה יבקש מכל קבוצה משימות למפגש הבא: כל קבוצה מתבקשת להכין תמונה של הארוחה שתכננה. תמונת הארוחה חייבת לכלול 5 כתוביות שמציגות את מרכיבי הארוחה: ירקות, פירות, דגנים, חלבון, שתייה. את התמונה אפשר לצייר, לצלם, להדביק כקולאז' מתמונות מודפסות או ממגזינים, להכין במחשב או כל דרך יצירתית אחרת.
2. כל קבוצה תתכן הסבר של עד דקה אחת על הארוחה. ניתן להיעזר במצגת, לצלם סרטון עם קריינות או כל דרך אחרת שתבחר הקבוצה.
3. כל קבוצה תציג בפני הכיתה את תמונת הארוחה שלה ואת ההסבר שהכינה. זמן ההצגה של כל קבוצה הוא עד דקה אחת.

חלק ד'- עבודה הסברתית:

1. עיצוב קיר בבית הספר עם כלל התמונות של הארוחות
2. הכנת טופס גוגל דרייב עם תמונות של כלל הארוחות בו תינתן אפשרות לכלל אוכלוסיית בית הספר להצביע למנה הטובה ביותר.
3. העברת הטופס לכלל תלמידי, מורי, הורי בית הספר (מומלץ להכין תמונה עם ברקוד לטופס שיוצג בקיר עם התמונות).
4. המנה שתבחר (או חלק ממנה) תוכנס לקפיטריית בית הספר- יש לתאם זאת מראש עם צוות ההנהלה או בצהרון של הרשות.

סיכום:

כל תלמיד בסבב יספר על החוויה שלו בפעילות וכן מיומנות רגשית/ כלי אחד שקיבל בה, או הרגיש שחיזק אצלו. לדוגמא- עמידה מול קהל, חשיבה יצירתית, עבודת צוות וכו.

נספחים: ניתן לראות את כל הנספחים לפעילות בקישור- [נספחים למעמד- מודל הצלחת שלי](#)