

מעון פעילות לקראת פורים

מתמודדים עם המתוקים

מטרות



- שיח פתוח על מצוות החג המרכזית- משלוחי המנות ומטרתה
- עידוד לחשיבה ביקורתית ושליטה על מה שמכניסים למשלוחי המנות
- עידוד להכנת משלוחי מנות אחרים/ בריאים יותר



קהל היעד: כיתות ז'-י"ב (המנחה יתאים את הפעילות בהתאם לקהל היעד הספציפי)



משך הזמן: 45 דקות



מומלץ לעבור על כל התכנים והקישורים בטרם העברת הפעילות
כדי לוודא שהתוכן תואם לקבוצה ולערכי בית הספר



מהלך הפעילות

פתיחה- שאלון עמדות (20 דקות)

המנחה יפתח בסקר קצר :

- למי יוצא להכין משלוח מנות בחג הפורים?
 - כמה משלוחי מנות אתם מכינים ו/או מקבלים בחג הפורים באופן אישי?
 - כמה משלוח מנות נשלחים למשפחה שלכם בחג הפורים?
 - מה אתם הכי אוהבים לאכול מתוך משלוח המנות?
 - מה נוהגים לעשות אצלכם במשפחה עם כל המשלוחים שנשארים?
- *ניתן לקיים גם את הסקר האופן מקוון ואנונימי**



שאלות לדיון:

- איך היה לכם לענות על הסקר?
- עם איזו שאלה הרגשתם בנוח/ לא בנוח לענות?
- איזו תשובה הפתיעה/ לא הפתיעה אתכם? מדוע?
- מה למדתם על עצמיכם בעקבות התשובות?
- מה לדעתכם מטרת הסקר?

משלוח מנות- מדוע?

המנחה ישאל את התלמידים מה הם יודעים על המנהג לשלוח מנות איש לרעהו
המנחה ירשום את תשובות התלמידים ויוסיף שתי סיבות למשלוחי המנות:

- כדי שיהיה לכל אחד אוכל לסעודת פורים
- כדי להרבות אהבה וחיבה בעם ישראל

המנחה יבקש מהתלמידים לחשוב על מה היו רוצים לקבל במשלוח המנות שישמח אותם

פעילות - מכינים משלוח מנות אחר/ בריא

הכיתה מתחלקת לקבוצות של שלושה תלמידים בכל קבוצה. כל קבוצה חושבת על רעיון אחד להוסיף/ לשנות במשלוח המנות שיהיה בריא יותר

במליאה

כל קבוצה משתפת ברעיון שלה

מנסחים יחד את הרעיונות/ הטיפים למשלוח מנות בריא

מעצבים את הרעיונות על פוסטר/ פלייר ומפיצים בבית הספר ובקהילה



מנהיגות אורט בריא מציעה- טיפים למשלוח מנות בריא

תזונת המזון

נסו לבחור מזרים עם כמות סוכר ושומן רווי נמוכים



דרך תזונה

שלבו נשנושים שתורמים לערכים תזונתיים- חטיף בריאות, פירות, חלודה



מתנות

הוסיפו הפתעות משמחות ולא אכילות- כדור, דגית, ערכת יצירה



חשיבה מקיפה

הימנעו ככל שאפשר משימוש באריזות פלסטיק וניילון



איכות על כמות

הקטינו את גודל החטיפים וכמותם



הכנה ביתית

שלבו כמה שיותר מזרים שאפיתם בעצמכם- עוגיות, אולני המן עם קמח מלא ומילויים בריאים כמו תמרים, פרג וכו'...



נפש בריאה

הוסיפו ברכה אישית להעלות מצב הרוח



אלרגניים

התחשבו באלרגיות ורגישויות שונות



סבב סיכום:

טיפ אחד שאני לוקח/ת ומיישם/ת במשלוח המנות שלי