

מעוך פעילות לקראת שבועות

שתייה מתוקה וחשיבות שתיית מים

מטרות



- התלמידים ילמדו מהי כמות המים הנדרשת לגוף ומהם המצבים המשנים את הדרישה למים
- התלמידים יכירו את הדרכים בהם הגוף מאבד נוזלים
- התלמידים ילמדו על תפקידי המים בגוף האדם וכיצד הם תורמים לבריאותנו



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

חלק א' - 5 דקות

ספירת מים קבוצתית:

1. שואלים את התלמידים- האם אתם שותים מספיק מים? כמה מים צריך לשתות?
2. מתחלקים לקבוצות של 5 תלמידים. כל קבוצה צריכה לסכום את מספר כוסות המים (בלבד) שכל הקבוצה שותה. כוס מים = 180 מ"ל, ספל = 240 מ"ל.
- נקודות מינוס- כל כוס קפה/כוס תה/כוס שוקו (בהיותם מכילים קפאין) מורידה כוס נוספת בספירה הכללית לקבוצה.
- נקודות פלוס- הקבוצה שספרה הכי מהר את הכוסות שלה מקבלת 2 כוסות מים מתנה.
- לדוגמא: 5 חברי הקבוצה שותים סה"כ בממוצע ביום 30 כוסות מים ו-7 כוסות קפה/תה/שוקו- סה"כ הניקוד שמקבלת הקבוצה הוא 21 כוסות ($30 - 7 = 21$).
3. משווים בין הניקוד הסופי של הקבוצות ומכריזים על הקבוצה המנצחת.

חלק ב' - 10 דקות

ידע תיאורטי:

1. הסבר על כמות המים הנדרשת ותפקידי המים בעזרת מצגת: מצגת בנושא שתיית מים
2. משחק מבדק: מבקשים מכל התלמידים לעמוד במרכז. המנחה יקריא סיטואציות- אם התשובה היא שהדרישה לנוזלים עולה, התלמידים נשארים לעמוד. אם התשובה היא שהדרישה לנוזלים יורדת- מתיישבים/ מתכופפים.
- רשימת סיטואציות לדוגמא- בנים בהשוואה לבנות, שיזוף של שעותיים בחוף הים באילת, אישה מניקה, משחק כדורסל של חצי שעה, צפייה בטלוויזיה בחדר עם מזגן, אישה בחודש שמיני להריונה, חולה דיאליזה, אקלים חם, אקלים קר, שיעור חנ"ג, שיעור היסטוריה בכיתה ממוזגת, סקי בחרמון.

חלק ג'-10 דקות

איבוד נוזלים:

1. שואלים את התלמידים מהן לדעתם הדרכים בהם הגוף מאבד נוזלים? רשמים את תשובות התלמידים על הלוח.
2. מהם האחוזים של איבוד נוזלים בכל אחת מהדרכים? ניתן להציג ולהיעזר בנספח מס' 1.
למורה: שתן (60%), העור והריאות (28%), זיעה (8%), צואה (4%).
3. ניסוי- הדגמת איבוד נוזלים דרך הריאות/ הנשימה:
חלקו לכל אחד מהתלמידים שקית סנדוויץ' (ניתן גם לחסוך בניילון ולבקש ממתנדבים שיציגו) ובקשו מהם לשאוף ולנשוף לתוך השקית כאשר הם אוטמים אותה עם היד בין לבין. הבחינו בטיפות המים המצטברות על דפנות השקית.
שאלו את התלמידים- אלו עוד סימנים אתם מרגישים אצלכם לכך שאתם מיובשים או לא שתיתם מספיק? (תשובות: עיניים יבשות או היעדר דמעות (מצב של ממש התייבשות), עצירות, מיעוט במתן שתן או שתן צהוב וריח חריף, עור יבש וקשקשים).

חלק ד- 15 דקות

כיצד נעודד שתיית מים?

אפשרות א- המטרה- הכנת הפסקה פעילה של תחנות לעידוד שתיית מים.

- חלקו את התלמידים לקבוצות קטנות. כל קבוצה מתבקשת לחשוב על תחנה לעידוד שתיית מים (תוכן התחנה, נראות, שילוט וכו...). לדוגמא- "מיקי מיקי מים", משחק water pong.
- במליאה- כל קבוצה תציג את התחנה שלה. המנחה יכתוב זאת על הלוח, יתר התלמידים יחוו את דעתם ויגבשו יחד את כל התחנות.
- לרכז- מומלץ לקבוע בסמוך לכך הפסקה פעילה בבית הספר.

אפשרות ב- המטרה- העלאת מודעות לחשיבות שתיית מים.

- הקרינו את הסרטון שהכינו עבור מורים ברשת בנושא.
- חלקו את התלמידים לקבוצות קטנות. כל קבוצה מתבקשת להכין סרטון קצר שיופץ בקבוצות הוואטסאפ וברשת להעידוד שתיה.
- במליאה- כל קבוצה תציג את התוצר שלה.



סבב סיכום- 5 דקות

- בהתאם לטבלת צריכת המים- בקשו מכל תלמיד לחשב כמה משפחתו הגרעינית (הורים ואחים) צריכה לשתות יחד סה"כ (בנים/בנות וגיל). הוסיפו 20 אחוז- **זה היעד המשפחתי לשבוע הקרוב.**
- בסבב, כל תלמיד יאמר את היעד המשפחתי שלו והמנחה יכתוב זאת על הלוח/ מצגת. התלמידים יתבקשו לנהל מעקב יומי ולגרום למשפחתם לעמוד ביעד. במפגש הבא תעשה בדיקה מי הצליח 😊