"מאסטר בבריאות"

מתוך עבודה מסכמת בקורס "דרכים ושיטות להערכת הלמידה"

מעת ענת פלד, הדס גרדי

בהנחיית טלי שפירא

מרץ 2015

# דף למורה

**שם המשימה:** "מאסטר בבריאות"

**קהל יעד:** תלמידי כיתה ט'

**לוחות זמנים:** אורך המשימה הוא כחודש וחצי

* התלמידים לומדים בכיתה על החומרים הבונים את הגוף (2-3 שיעורים, לא חלק ממשימת ההערכה).
* עבודה בקבוצות (שהורכבו במשותף: תלמידים + מורה. אופן הביצוע: התלמידים בוחרים 2-3 תלמידים איתם היו רוצים לעבוד, והמורה מחלקת בהתאם לשיקוליה, תוך התחשבות בבקשות התלמידים). העבודה נעשית בבית, פרק הזמן הוא כשלושה שבועות.
* לתלמידים יש אפשרות להגיש את העבודות לביקורת, הערות והארות, עד כשבוע לפני הגשת התוצרים הסופית.
* הצגת התוצרים בפני הכיתה (שעור כפול).
* התלמידים בוחרים קבוצה שלדעתם המאכל שהציגו היה המתאים ביותר למצב הבריאותי, והיה גם טעים.

**ידע קודם דרוש:**

* חומרים אורגנים ואי-אורגניים.
* פחמימות, חלבונים, שומנים, לפי תכנית הלימודים.
* מאפיינים של תזונה נבונה.

**מטרות המשימה:**

* ביסוס הידע הקשור לרכיבים המרכיבים את הגוף - מהם, תפקודם והשפעתם על בריאותינו.
* ביסוס הקשר בין התזונה שלנו לבריאות שלנו.
* התלמיד יתרגל מיומנות של הצגת ידע (פוסטר).
* התלמיד יתרגל מיומנות של איסוף מידע ממקורות שונים והצגת המקורות בהם השתמש.
* התלמידים יסיקו מסקנות על המגבלות התזונתיות במצבי מחלה שונים, ויבנו תפריט יומי המתאים לאדם החולה במחלה, ורוצה לשמור על תזונה נבונה.
* התלמידים יעבדו בצוות, יחלקו בניהם את המשימות ויצרו תוצר משותף.

# דף לתלמיד

## פרויקט "מאסטר בבריאות" יוצא לדרך..!!

**שכבת ט' ביולוגיה - עבודת הגשה**

מטרת עבודה זו היא חקר ולמידת הקשר בין התזונה לשמירה על בריאותינו.

בעבודה תחקרו מחלות שונות ותלמדו כיצד המזון אותו אנו אוכלים יכול למנוע אותן, להאט את קצב ההתפתחות (ההחמרה) שלהן ואולי אף עוזר בתהליכי החלמה. כמו כן, חלקכם יחקרו תזונה המתאימה לאופי הפעילות היומית אותה אנחנו מבצעים.

**דרישות העבודה:**

עליכם להגיש מספר תוצרים (בהמשך טבלאות מפורטות):

1. **עבודה כתובה**, הכוללת את הפרקים הבאים: שער, תוכן עניינים, מבוא, סיכום על המחלה, הצעה לתפריט יומי והסבר על התאמתו למחלה, הרחבה על מאכל אחד מתוך התפריט (אותו גם תכינו לכיתה), סיכום ומסקנות ודף אישי.
2. **דף מידע לכיתה על המחלה**. הדף יכיל רקע על המחלה והקשר בינה לתזונה.
3. **מאכל מתוך התפריט המוצע.** עליכם להכין את אחד המאכלים שמצויים בתפריט היומי שהצעתם לחולה בחולה. המאכל צריך להיות בריא ומתאים לאדם שחולה במחלה (לדוגמה: אל תכינו סלט פירות לאדם חולה בסכרת).
4. **כרזה (פוסטר),** עלהפוסטר לכלול:

* מידע על המחלה,
* מידע על המאכל שבחרתם
* מידע על רכיבי מזון עיקריים בהם השתמשתם להכנת המאכל
* הסיבות לבחירה במאכל שמכיל רכיבים אלה
* תרומת הרכיבים לשמירה על בריאות האדם.

עבודה זו, הכוללת ארבעה תוצרים, הינה עבודה קבוצתית (כ- 3-4 תלמידים בכל קבוצה).

**תאריך הגשת התוצרים הוא ב: 11.1.2015**

ליום ההגשה עליכם להגיע עם כל התוצרים ולהציג אותם בפני הכיתה. בסיום ההצגות והטעימות (עליכם להכין את המאכל בכמות המספיקה **לטעימות על ידי כל הכיתה**) תבחר הכיתה את המאכל הטעים ביותר והמתאים ביותר למחלה אותה חקרו חברי הקבוצה.

המחלות והמצבים הבריאותיים עליהם תעבדו **יוגרלו** במהלך השיעור מתוך הרשימה הבאה:

1. סכרת מטיפוס 1
2. צליאק
3. קרוהן
4. G6PD
5. אנמיה
6. מעי רגיז
7. מחלות לב (טרשת)
8. צרבות
9. כולסטרול גבוה
10. תזונת ספורט
11. עצירות
12. השמנת יתר

על מנת לבצע את העבודה, מומלץ לעבוד לפי השלבים הבאים:

1. **הכנת העבודה:**
2. קראו בספר "כימיה ומדעי החיים" (עמ' 86-106 ו- 169-182), היזכרו בחומר הלימוד וחפשו במקורות מידע נוספים. ציינו מהם מאפייני התזונה הנכונה (סוגי רכיבי המזון וכמותם).

התייחסו לכל אחד מרכיבי המזון (פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים ומינרלים) ולהשפעותיו על בריאות הגוף. (עד עמוד אחד).

1. היעזרו בדפי המידע שקיבלתם ובמקורות מידע נוספים בכדי ללמוד ולסכם על המחלה אותה אתם חוקרים.
2. בהתאם למידע שאספתם על תזונה בריאה ועל המחלה, הציעו תפריט ליום אחד המתאים לאדם החולה במחלה אותה אתם חוקרים.
3. שימו לב לכך שהתפריט צריך להיות מאוזן מבחינת רכיבי המזון, שכמות הקלוריות בו תהיה מספקת וכן שהוא מתאים למחלה.
4. מתוך התפריט המוצע, בחרו מאכל בריא אחד עליו ברצונכם לעבוד, וענו: מהם המצרכים אשר מכיל המאכל שבחרתם (למשל קמח, מלפפון, סוכר)? חקרו כל אחד מרכיבי המזון שהם מכילים (מבחינת הרכב אבות המזון, ויטמינים ומינרלים), ופרטו כיצד צריכתם מתאימה לאדם החולה במחלה.
5. **הכנת דף מידע לכיתה:**

על סמך המידע שאספתם, הכינו דף מידע לכיתה (הדף יצורף אף הוא לעבודה). דף המידע יהיה בהיקף של עמוד אחד בלבד, ויכלול רקע קצר על המחלה, הסבר על המאכל שהצגתם ומהם היתרונות הבריאותיים של מאכל זה עבור אדם החולה במחלה.

1. **דף תצפית וסיכום אישי:**

במהלך הצגת העבודות הקבוצתיות בכיתה, יהיה עליכם למלא ולהגיש דף תצפית, וסיכום אישי אותו תקבלו מהמורה.

1. **הכנת הפוסטר (כרזה):**
2. מטרת הפוסטר היא הצגה ויזואלית מתומצתת של הכתוב בעבודתכם.
3. חשבו כיצד תציגו את המידע בצורה המציגה את הידוע לכם על המחלה ועל מגבלותיה התזונתיות באופן ברור.
4. תכננו על נייר טיוטה את עיצוב הפוסטר.

הכרזה צריכה לכלול:

* כותרת המנוסחת כסיסמא מושכת, ממנה ניתן להבין מהי המחלה עליה עבדתם.
* מתכון- פירוט המצרכים מהם מכינים את המאכל וכן את דרך הכנתו.
* פירוט רכיבי המזון העיקריים המצויים במאכל ויתרונותיהם הבריאותיים.
* מידע על המחלה, על מגבלותיה התזונתיות והתאמת המאכל שבחרתם לאדם החולה במחלה (למה המאכל בריא עבורו, מועיל, לא מזיק).

**דגשים:**

כל חלקי העבודה מתבצעים בקבוצות של 3-4 תלמידים.

העבודה תוגש מודפסת- גופן david גודל 12, מרווח בין השורות 1.5

תאריך הגשת העבודה הכתובה והתוצרים: 11.1.2015