

משרד החינוך
מחוז חרדי
פיקוח גני הילדים

נקודות אור



חנוכה בריא
חוברת הפעלה ביתית
לילדי גיל הרך ♥

דבר להורים:

הרמב"ם בהלכות דעות כותב:
 "הואיל והיותו של הגוף בריא ושלם הוא מדרכי הבורא,
 צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדים את גופו
 ולהנהיג את עצמו בדברים המבריאים והמחלימים".
 (רמב"ם, דעות ד' הלכה א').

ליצירת אורח חיים בריא חשיבות רבה במכלול ההיבטים.
 נפש בריא, תנועה בריאותית, תזונה נכונה ושמירה על הגיינה אישית.
 בערכה זו מוגשות בפניכם פעילות מארבע תחומים אלו:

נ נפש בריאה : סיפור אורות השמחה | הפעלה עם מראה- האור שבי | סימטריה.

ג גיוון במזון: סיפור מר-מתוק | הכנת תאטרון בובות | מתכונים בריאות

ה הגיינה אישית: סיפור מוכנים | יצירה

פ פעילות גופנית: סיפור אור האמת | פעילות גופנית אור וצל | יצירה אור וצל

אנו מאחלים לכם
 חנוכה שמח ובריא
 צוות הפיקוח על גני ילדים
 וצוות בריאות מחוז חרדי

שלום ילדים, שלום ילדות, שלום חמודים, שלום חמודות
 זה אני בון הסביבון,
 רוצים לסובב אותי?
 כן כן אז קדימה תפסו את המוט שלי בין שתי האצבעות שלכם,
 ועכשיו תסובבו - - - אני מסתובב ומסתובב ומסתובב - - - נופל!
 הי! תראו על מה נפלתי, נפלתי על - - -
 נ? או ג? או ה? או פ?
 האות שיצאה בסביבון קובעת את הפעילות
 בדפים שלפניכם פעילות יומית לפי האות הנבחרת
 בהצלחה....

נקדות
 אור



שלום ילדים תגידו, אתם מוכנים?

אח ואחות הכירו חברים

מימי ושימי

מתוקים הם השניים

אז מחאו להם כפיים

שימי ומימי מחכים לכם כאן עם המון הפעלות מלאות בנקודות אור
כל שעליכם לעשות הוא לגלות בכל פעם מהי נקודת האור החדשה.

מה מחכה לכם בערכה?

1. חוברת פעילות נ-ג-ה-פ
2. מראה+מדבקות לקישוט ולורד מחיק
3. פנס
4. סביבון
5. דיסק שמע

תוכן הדיסק:

1. פתיח בון הסביבון
2. סיפור אור האמת | פעילות לאות נ
3. סיפור מר-מתוק | פעילות לאות ג
4. סיפור אני נקי אני מאיר | פעילות לאות ה
5. סיפור אורות השמחה | פעילות לאות פ
6. שיר נקודות אור
7. פעילות האור שבי | הפעלה עם מראה- אות נ
8. שיר התעמלות | פעילות לאות נ

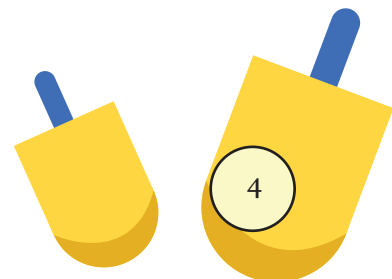
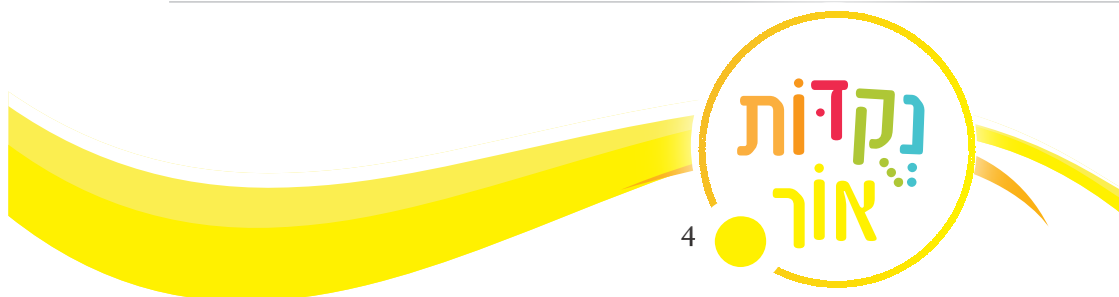




בחנוכה מאירים במעשים טובים

ציירו פרצוף שמח 😊 על כל משימה שביצעתם

סדר יום:	1	2	3	4	5	6	7	8
מודה אני								
צחצוח שיניים								
תפילת שחרית								
התעמלות בוקר								
ארוחת בוקר בריאה								
ברכת מזון								
פעילות נקודות אור								
עזרה בבית								
מעשים טובים								
ארוחת ערב								
צחצוח שיניים								
מקלחת								
קריאת שמע								
שינה בזמן								



יום: נ נפש בריאה



הקשיבו לסיפור 'אורות השמחה' רצועה מספר 5
פעילות התעמלות עם מראה:

סמנו על הרצפה בעזרת דבק חשמל מסלול
הפעילו את שיר נקודות אור רצועה מס' 6

נסו לצעוד ולקפץ על המסלול בעזרת המראה וללא הסתכלות על הרצפה

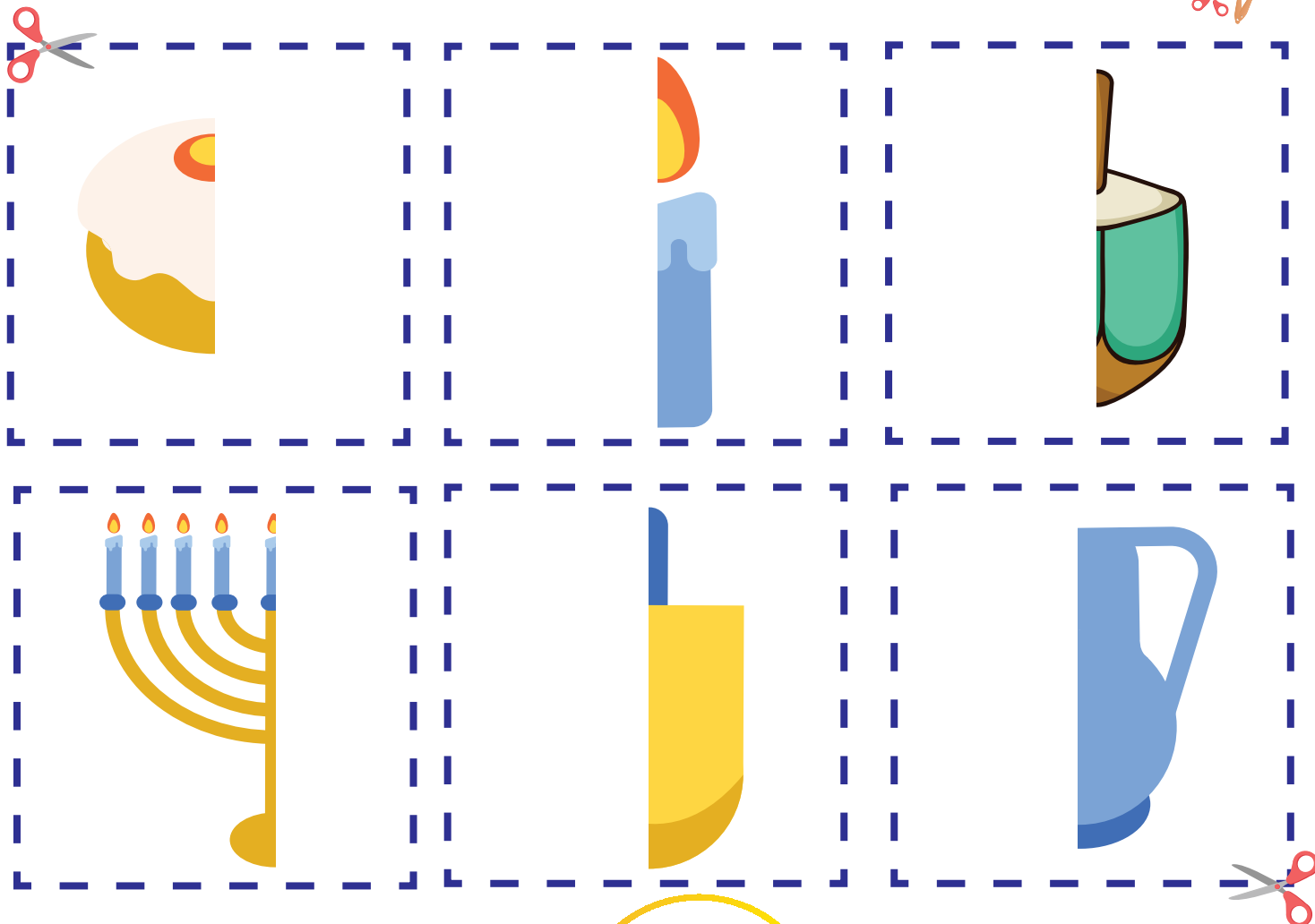
פעילות עם מראה | האור שבי:

קחו מראה ולורד מחיק

הפעילו את פעילות אור שבי, רצועה מספר 7 ופעלו לפי ההוראות

פעילות עם מראה | סימטריה:

גזרו את הריבועים שלפניכם, הניחו מראה באמצע הציור וקבלו תמונה שלמה
ניתן להשתמש במראתיים (שתי מראות) ולהכפיל את הציור





יום: ה גיוון במזון

הקשיבו לסיפור 'מר מתוק' רצועה מספר 3



פעילות מתכונים בריאים:

גיוון באכילת המזונות השונים הוא עיקרון חשוב להשגת בריאות וגדילה טובות יותר. היכרות עם מגוון מזונות וקבוצות מזון שונות היא דרך ללימוד עקרון הבריאות בגיל צעיר דבר שיעזור להפנמתו ויישומו בעתיד.



לביבות בטטה אפויית

מצרכים:

2 בטטות

קישוא

בצל גדול קצוץ מטוגן

20 גר' חמאה

ביצה

כוס פירורי לחם 3/4

פטרוזיליה קצוצה

פלפל שחור גרוס לפי הטעם

כפית מלח



אופן ההכנה:

1. להרתיח מים, להוסיף את הבטטות והקישוא לבשל עד שהם רכים. למעוך את הירקות והחמאה לערבב עם שאר המצרכים ולתבל.
2. ליצור לביבות עם ידיים רטובות מעט ולהניח על תבנית מרופדת בנייר אפייה, מעט משומן.
3. לאפות בתנור על 180 מעלות, 30 דקות, להפוך את הלביבות ולאפות עד שמזהיב מעט (כ 11 דקות בערך).





יום: ה גיוון במזון

פעילות מתכונים בריאים:

גיוון באכילת המזונות השונים הוא עיקרון חשוב להשגת בריאות וגדילה טובות יותר. היכרות עם מגוון מזונות וקבוצות מזון שונות היא דרך ללימוד עקרון הבריאות בגיל צעיר דבר שיעזור להפנמתו ויישומו בעתיד.



מרק כתום חלבי:

מצרכים:

3 שיני שום

3 גזר

3 בצלים בינוניים

3 בטטה

2 תפו"א

500 גר' דלעת

חופן פטרוזיליה

1 כף מלח

1½ כפית פלפל

1½ כוס שמן



אופן הכנת המתכון

להוסיף את כל הירקות הכתומים ותפוחי האדמה, הפטרוזיליה השטופה והתבלינים לערבב עם חצי כוס שמן למלא את הסיר במים, להביא לרתיחה, להנמיך את הלהבה ולבשל עד לריכוך הירקות הכתומים (כ- 45 דקות). לטחון את המרק באמצעות בלנדר חוט ידני עד למרקם חלק. יש לערבב היטב ולתקן טעמים. למזוג לקעריות הגשה ולהגיש עם פטרוזיליה טרייה.





יום: ה הגיינה אישית

הקשיבו לסיפור כשאני נקי אני מאיר רצועה מספר 4



פעילות הכנת בועות סבון:



מתכון 2 להכנת בועות סבון

מצרכים:

4 כוסות מים פושרים

1\2 כוס סוכר

1\2 כוס נוזל כלים

מתכון 1 להכנת בועות סבון

מצרכים:

4 כוסות מים פושרים

1\3 כוס קורנפלור

1 כפית אבקת אפיה

1\3 כוס נוזל כלים

אופן ההכנה:

לערבב היטב להמתין מספר שעות

כדאי לערבב שוב לפני השימוש

הכנת כוס ומפריח בלונים:



קחו כוס קרטון וקשטו אותה להנאתכם

הכינו ממנקה מקטרת מפריח בועות. יש לכופף את מנקה המקטרת וליצור

צורה סגורה.

ניתן לאסוף בבית חפצים שונים על מנת ליצור מהם מפריחי הבועות

לדוג': קולב, חובט שטיחים, מספרים...

נקדו
אור

איך נכון לשטוף ידיים?

זמן מומלץ: 40-60 שניות



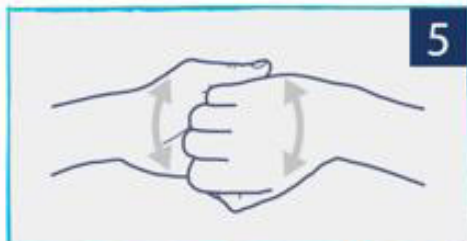
שפשפו את הידיים כף אל כף



השתמשו בכמות נדיבה של סבון



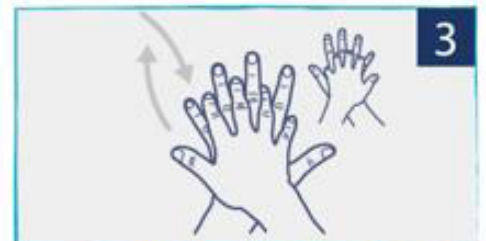
הרטיבו ידיים במים



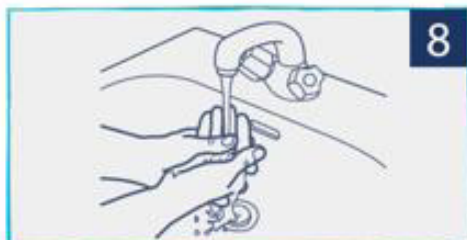
גב האצבעות על תוך כף היד



כף אל כף בשילוב אצבעות



כף יד אל גב כף יד בשילוב אצבעות



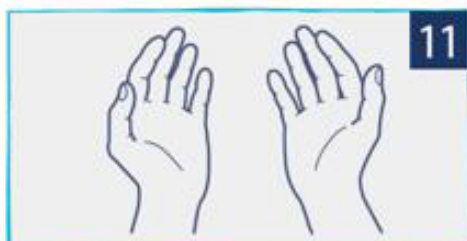
שיטפו את הידיים במים



לשפשף את הציפורניים בתנועה סיבובית אל תוך כף היד



לשפשף את האגודלים בתנועה סיבובית



הידיים נקיות ובטוחות



השתמשו במגבת לסגירת הברז



ייבשו במגבת נקיה או בנייר ניגוב

רחיצת ידיים
מצילה חיים

מוקד קול הבריאות
ובמוקדי קופות החולים
אתר: bit.ly/MOH-Corona



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



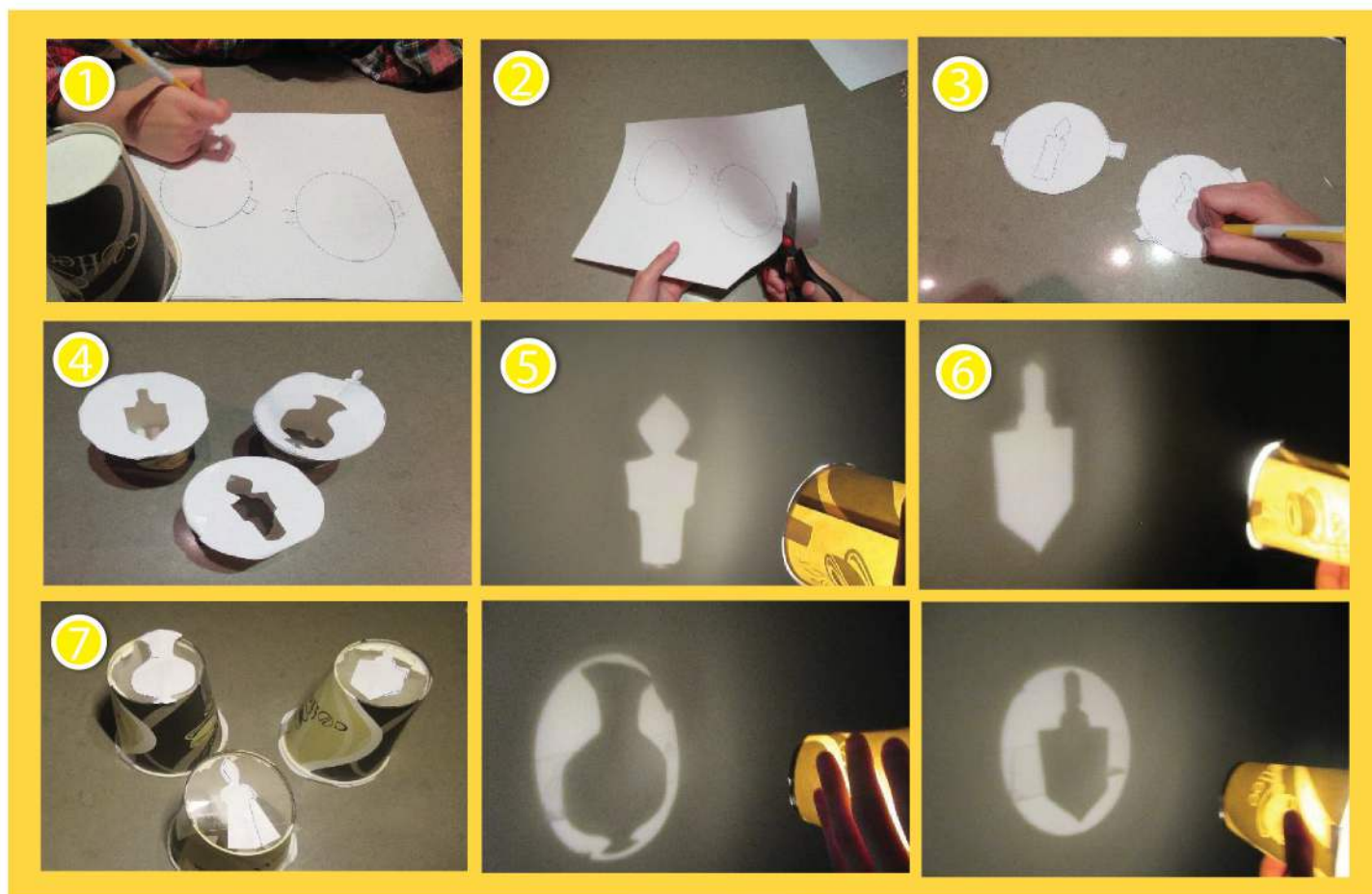


יום: פ פעילות גופנית



יצירה אור | צל: מצורף דף נספח לגזירה

- 1 שרטטו צורת עיגול בעזרת כוס קרטון/גליל נייר טואלט ושני פסים בצידי העיגול
- 2 גזרו את העיגולים
- 3 ציירו בתוך כל עיגול צורות הקשורות לחנוכה: סביבון, נר וכד.
- 4 גזרו את תחתית כוס הקרטון ואת צורות המצויירות על העיגול
- 5 הדביקו את העיגול במקום תחתית הכוס
- 6 הכניסו פנס לכוס וגלו צורות חנוכה על הקיר בביתכם
- 7 ניתן לבצע באופן הפוך-ליצור שבלונה של צורה





יום: פ פעילות גופנית

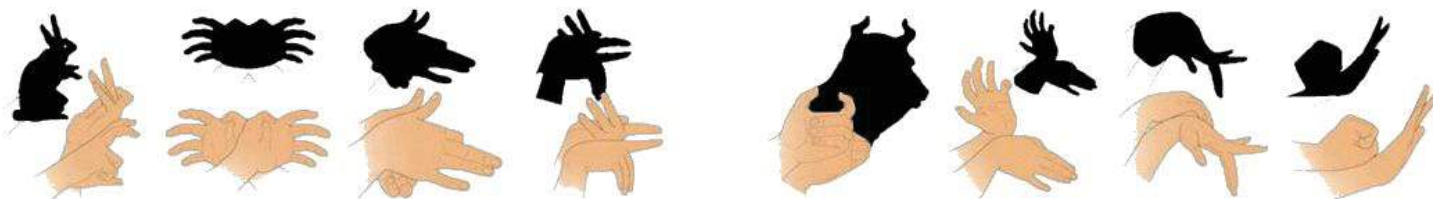
הקשיבו לסיפור 'אור האמת' רצועה מספר 2



פעילות התעמלות אור וצל:
כבו את האור בחדר
הדליקו פנס או מנורת לילה,
הניחו אותו בזווית כדי ליצור צללית על קיר החדר באמצעות גופכם.
הפעילו את שיר נקודות אור רצועה מספר 4 והתעמלו.
ניתן לכסות את הפנס בנייר צלופן במספר צבעים בכדי ליצור צללית צבעונית.



נסו ליצור דמויות צל מעניינות עם הידיים...



יום: 9 פעילות גופנית



הקשיבו לסיפור 'אור האמת' רצועה מספר 2



פעילות צלליות אור | צל:

כבו את האור בחדר

הדליקו פנס או מנורת לילה,

הניחו אותו בזווית כדי ליצור צללית על קיר החדר באמצעות בובות פליי מוביל.



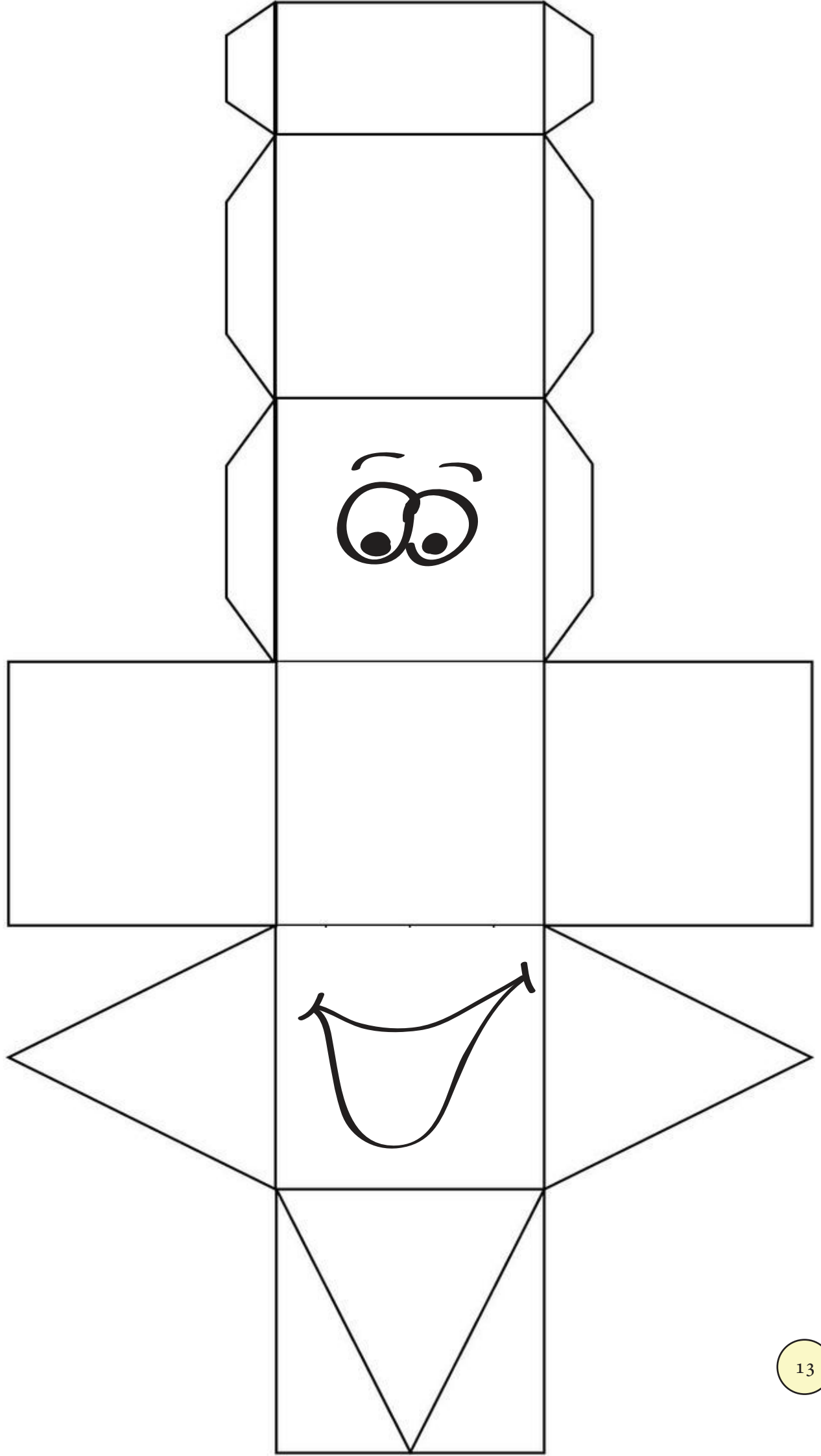
יצירה בעזרת צל

הניחו חנוכיה לאור השמש

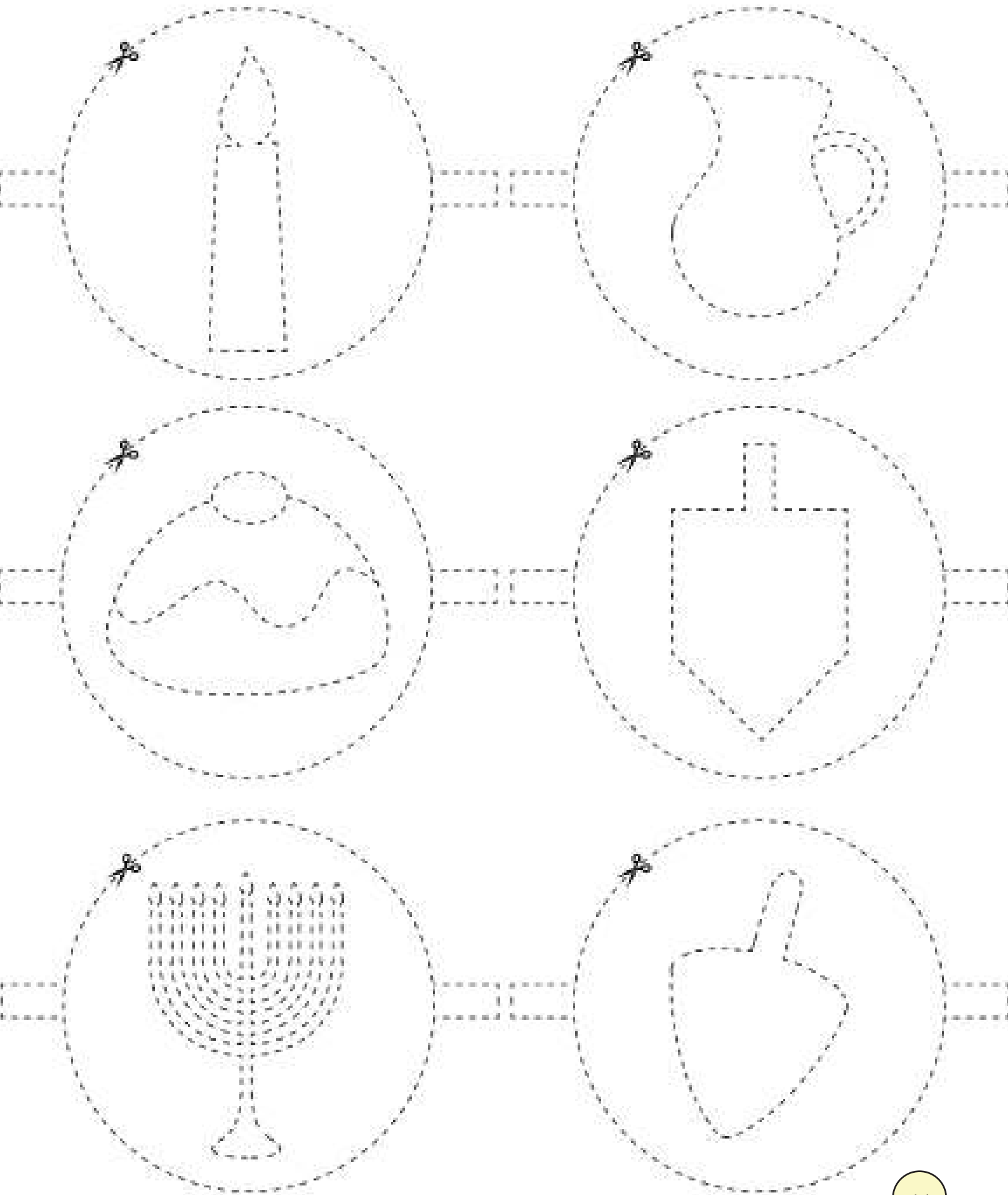
הניחו ליד החנוכיה דף

בעזרת הצל שנוצר העתיקו את החנוכיה



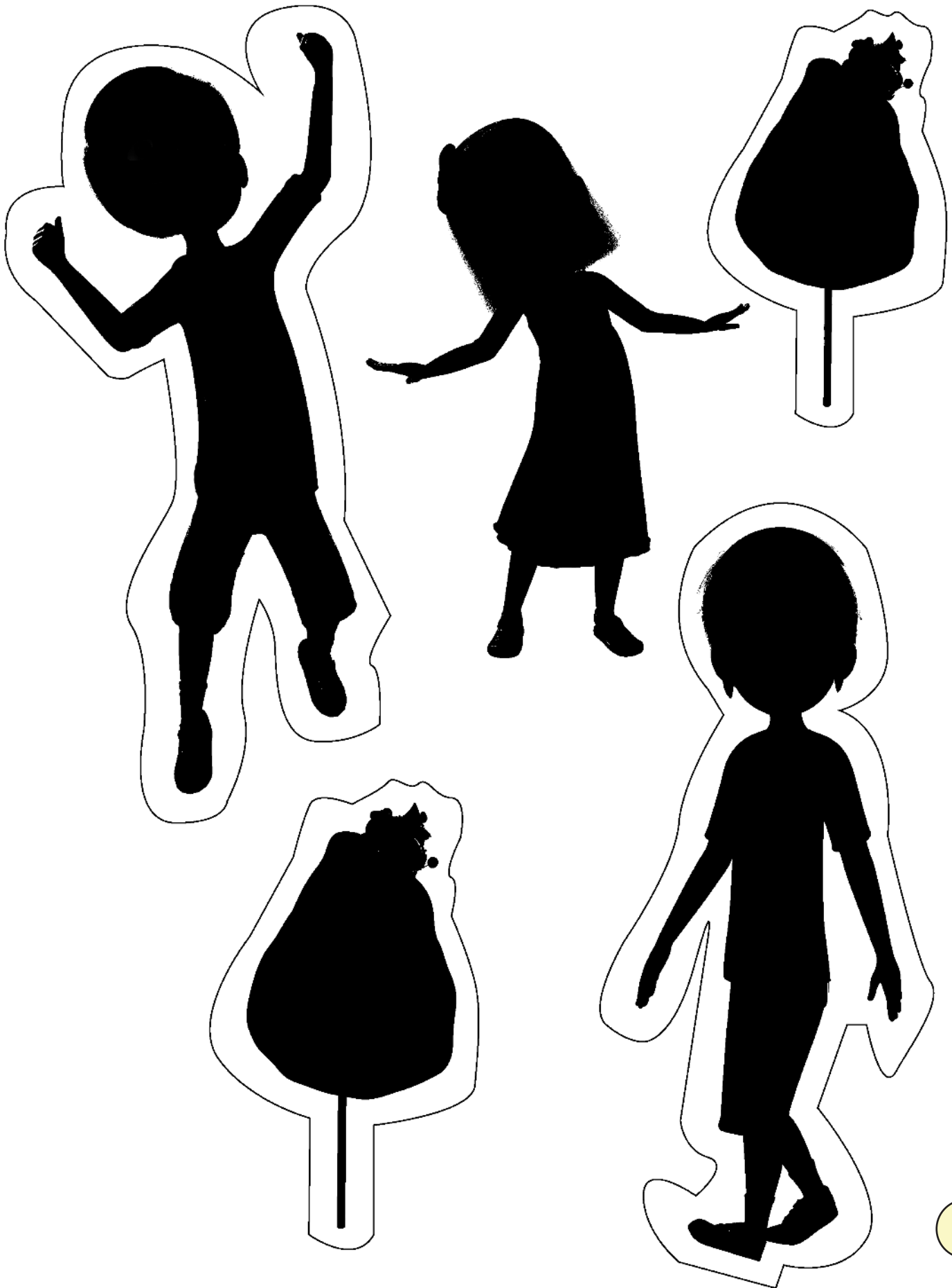


נספח לגזירה



תאטרון צלליות

קחו את בסיס התאטרון ושימו מאחורה ניר אפיה
החשיכו את החדר ושימו מנורת לילה מאחור, הדביקו את הדמויות על שיפוד
כעת הפעילו את הסיפור והציגו עם הצלליות.



פולאות הכנה:

1. גזרו את החלקים המוגדרים לגזירה והשליכו את השאריות
 2. קפלו לפי הסימונים את כל החלקים ליצירת התאטרון
 3. מרחו דבק באזורים המסומנים להדבקה והדביקו לדף הרקע הנספח
- הצגו! אהבתכם!

דבק---דבק---דבק

דבק

דבק

דבק---דבק---דבק

אזורי-
מאזורי-

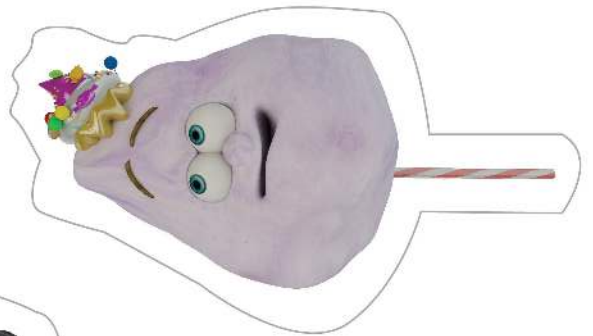
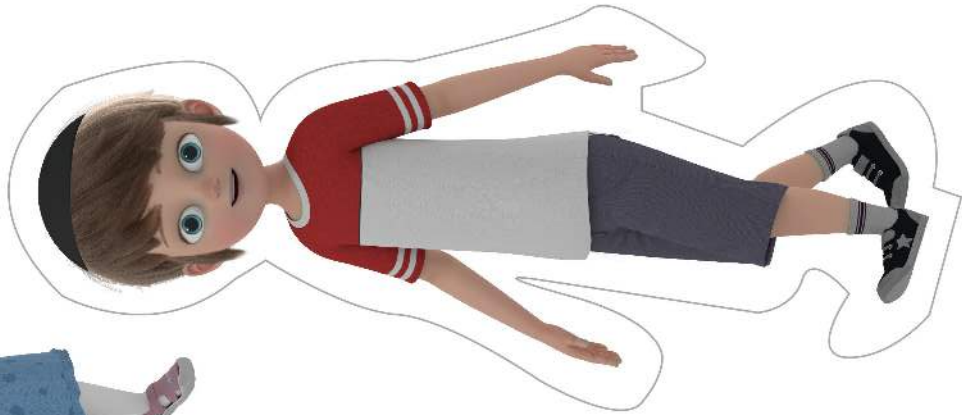
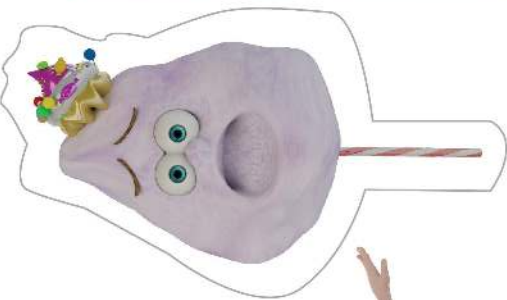
אזורי-
מאזורי-

דבק---דבק---דבק

דבק

דבק

דבק---דבק---דבק



נקדוֹת אור



כתיבה והפקה:
משרד החינוך | מחוז חרדי
פיקוח על גני ילדים
צוות קידום בריאות

