

## **הצעות שונות לפעילות – 100 מטר של קיימות**

כל המערכים והרעיונות לפעילות לקוחים מתוך קבוצת הווטסאפ "100 מטר של קיימות".  
הצטרפות לקבוצה בטלגרם: <https://t.me/joinchat/AAAAAEi4P9iWsqRpXzdERA>

### **נושא 1 - חקר בסביבה הקרובה לבית:**

#### **הידעת?**

נביטה היא השלב שבו זרע קטן מוציא גבעול ועלים ראשונים והופך לנבט. זרעים לא נמצאים רק בטבע אלא גם במטבח שלנו; קטניות כמו שעועית, חמוס, עדשים ואפונה מהווים מרכיב חשוב בתזונה שלנו. לרוב אנחנו מבשלים אותם, אבל אפשר ואף מומלץ להנביט אותם. ההנבטה מעוררת בזרע שפע של אנזימים וויטמינים, הנחשבים למועילים וחשובים לגוף האדם ולכן, אכילת נבטים נחשבת בריאה ומזינה.

#### **אתגר שבועי:**

הנבטה היא פעולה פשוטה וקלה, בא לכם להתנסות?

1. השרו את הזרעים, הגרעינים או הקטניות בקערת מים למשך הלילה.
2. למחרת, שטפו היטב והעבירו לכלי מאוורר המאפשר גם ניקוז של המים.
3. הציבו את הכלי במקום מוצל ומאוורר, והרטיבו מפעם לפעם את הזרעים. שימו לב -עודף מים יגרום לעובש.
4. כסו את הכלי במגבת והמתינו 24 שעות עד עשרה ימים (תלוי בסוג הנבט) לנביטה. מפעם לפעם בדקו אם מציץ נבט זעיר וירוק.
5. הציץ? העבירו את הנבטים בקופסא למקרר ושמרו עד שבוע.

#### **משימת שיתוף:**

הכינו לכל המשפחה סלט ירקות טרי והוסיפו לו נבטים שגידלתם. צלמו את הסלט המשגע ושלחו מתכון ותמונה למורה.

#### **הידעת?**

מים מתאדים לאוויר כאשר השמש מחממת אותם. כך קורה גם כשלוקחים בגד רטוב מהכביסה ותולים אותו על החבל לייבוש. למעשה, מחקרים אחרונים הוכיחו כי השמש הומצאה לראשונה על מנת שנוכל לייבש בעזרתה את הכביסה. באמת! עכשיו, כשאתם זוכים לבלות שעות רבות בבית, תוכלו ליהנות מאחת הפעילויות המרגשות ביותר שהיו שמורות עד כה לאימא ולאבא בלבד- תליית הכביסה. אומנות תליית הכביסה מצריכה למידה ותרגול. על מנת שהכבסים יתייבשו יש לדאוג ולתלות אותם מהקצוות, יכולים לחשוב מדוע?

#### **אתגר שבועי:**

תלו את הכביסה של בני הבית לייבוש. עקבו אחר תהליך הייבוש, כמה זמן הוא נמשך? האם יש בדים המתייבשים מהר יותר? השוו בין בגדים שנתלו בשמש לבין כאלה שנתלו בצל? לאחר שהבגדים התייבשו עזרו בהורדה ובקיפול.

#### **משימת שיתוף:**

כתבו לשמש מכתב תודה על שירותי החינם שהיא מספקת לנו. במקביל, כתבו מכתב הסבר למייבש כביסה וספרו לו מדוע אתם מעדיפים להיות בקשר עם השמש במקום. שלחו את המכתבים למורה

#### **הידעת?**

שעמום הוא רגש שלילי הקיים אצל מרבית.... היונקים! והוא אינו מאפיין רק את בני האדם. בגדול, מדובר ברגש המתעורר כשהיכולת שלנו עולה על דרישות הפעילות שבה אנו עוסקים- הגוף או המחשבה מבקשים אתגר גדול יותר מזה שהפעילות שבה אנו עוסקים מציעה לנו. יש סברה שטוענת שהמטרה האבולוציונית של שעמום היא לגרות את היונק להכיר לעומק את הסביבה שלו, כדי לטפח את יכולת ההישרדות שלו.

### אתגר שבועי:

חכו לרגע שעמום שיבוא... וכשהוא מגיע, צאו לחקר מעמיק של הסביבה. בתוך הבית, או מחוץ לו. הסתובבו כמו יונקים שמחפשים תגליות חדשות. צאו לתור בפינות שלא הכרתם (מגירות או מדפים בבית, או אזורים נידחים בשכונה) התבוננו בעיניים "חדשות" על חפצים שאתם משתמשים בהם תמיד, אולי מקרוב או מרחוק. החליטו שאתם בעל חיים מסוים, והסתובבו בסביבה בעיניי אותה חיה. האם היה משהו מעניין וחדש שגילתם על הסביבה? הזמנו את המשפחה למשחק השעמום ומצאו תגליות נוספות יחד...

### משימת שיתוף:

כל אחד מאתנו הוא יחיד ומיוחד, ולכן נהנה מעיסוקים שונים. ערכו לעצמכם רשימת עיסוקים שתוכלו לפנות אליה בה ברגעי שעמום. שתפו את המורה ברעיונות שלכם להפגת השעמום.

### הידעת ?

- 🌿 בעולם קיימים יותר מ- 100,000 מיני עצים.
- 🌿 העצים הם הריאות הירוקות שלנו- מטהרים אוויר מזוהם ומיצרים חמצן.
- 🌿 העצים מסייעים לבלום רעש.
- 🌿 העצים מורדים את הטמפרטורה סביבם ב- 4 מעלות לפחות!
- 🌿 העצים מהווים אזור מחייה להמון סוגים של בעלי החיים.
- 🌿 שורשי העצים יכולים למנוע סחף אדמה והצפות בחורף.
- 🌿 התבוננות על עץ משפרת את המצב רוח ואת יכולת הריכוז.

### אתגר שבועי:

צאו להסתובב בגינה הקרובה ביותר לביתכם והתבוננו בעצים השונים. כמה סוגים שונים של עצים מצאתם? האם אתם מזיהים את העצים? בחרו עץ אחד שאליו אתם מרגישים חיבור או חיבה מסוימת, התבוננו בו. ציירו אותו על דף נייר ובאמצעות כוח הדמיון ענו על השאלות הבאות: מה שם העץ? בן כמה הוא? מה התחביבים שלו? מה משמח אותו? מה גורם לו לבכות? את מי הוא מעריץ? מה רוצה להיות שיגדל?

### משימת שיתוף:

שתפו עם המורה והחברים את הדף עם התשובות שלכם. אחת לחודש חיזרו לעץ שלכם ובדקו: מה השתנה בו? מה השתנה בכם מהפעם האחרונה בה ביקרתם אותו?

### הידעת?

האם ידעתם שהעיר מלאה בחיות בר ובעיקר בציפורי שיר!!!  
אם נהיה בשקט נוכל לשמוע אותן ואם נתבונן אולי נוכל לזהות את חלקן.

### אתגר שבועי:

הקשבה- מה אפשר לשמוע מחלון הבית?  
הקלטה של קולות ציפורים  
משימה- לבדוק מתי במשך היום שומעים יותר ציפורים?  
לבחור ציפור בקרבת בתים (לערוך סיור בשכונה, או להוציא מהאתר "המרכז לטיפוח ציפורי הבר בחצר ובגינה")  
איזו ציפור בחרתי ולמה?  
האם ראיתי אותה בשכונה שלי?  
משהו מעניין שגיליתי על הציפור הזו.

### משימת שיתוף:

לספר לכיתה על הציפור שבחרתי ומשהו מעניין עליה

## הידעת?

האם חשבת פעם כיצד התכנון של העיר או השכונה שלכם משפיע על איכות החיים שלכם? כמה כבישים עליכם לחצות עד המכולת הקרובה? האם אפשר להגיע ברגל ממקום למקום? עד כמה המדרכות רחבות ונוחות להליכה? עד כמה הדרך מוצלת? האם קיימים גני משחקים בקרבת הבית? פארקים שאפשר ליהנות מהם בשעות הפנאי? החודש מציינים את "יום העירוניות הבינלאומי", שמטרתו לקדם את ההכרה בחשיבות התכנון העירוני ביצירת קהילות שנעים וטוב לחיות בהן.

### אתגר שבועי:

צאו לסיבוב בשכונה, הסתובבו מעט ברחובות הסמוכים לביתכם. תארו את חווית הטיול, איך הרגשתם? מה פגשתם בדרך? חשבו: האם השכונה מותאמת לטיול של אדם מבוגר? ילדה קטנה? אנשים בעלי מוגבלות הנדרשים בכיסא גלגלים? מה לגבי חיות בר כמו צבים קיפודים או ציפורים? האם גם להם מקום בעיר?

### משימת שיתוף:

אם הייתם יכולים לשנות לטובה דבר אחד בשכונה, להוריד או להוסיף, מה זה היה? צרו מפה של השכונה בתוספת השינוי שאתם מציעים. כתבו מכתב לראש העיר וספרו לו על הרעיון שלכם. שתפו את המורה בעשייה שלכם.

## הידעת?

כבשים, נוצה, ערימה ושכבה הם כולם שמות של סוגי...עננים! ענן הנו צבר של אדי מים שהתעבו סביב חלקיקי אבק, פיח או אפילו אבקנים. קרני השמש העוברות דרך הענן נשברות ויוצרות צירוף של כל הצבעים כולם - וכך נוצר הצבע הלבן בעננים. ככל שיש בעננים יותר מים, הם דחוסים יותר ופחות אור עובר דרכם, וכך הם נעשים כהים יותר. זו הסיבה שבעוד שבקיץ העננים כמעט תמיד לבנים ענני הגשם הם אפורים.

### אתגר שבועי:

הכינו טבלה שבועית ובכל יום צאו החוצה והביטו /צלמו / ציירו את השמיים. האם הצלחתם לזהות את סוגי העננים השונים? שימו לב, האם יש קשר בין מצב העננים לטמפרטורה? האם העננים היו בתנועה?

### משימת שיתוף:

חפשו צורות מעניינות בשמיים, צלמו אותן, תנו להם כותרת ושתפו את המורה במה שצילמתם.

## נושא 2 – תרבות הצריכה

### **הידעת?**

קוף הוא לא רק חיה. המילה קוף בעברית מתארת גם את החור של המחט. כן כן, מחט, זו שתופרים איתה כל מיני דברים. תפירה ביתית נשמעת קצת כמו מיומנות "של פעם". "פעם" לא היה בית שלא הייתה בו ערכת תפירה. "פעם" גם לא היו אימא או אבא שלא נהגו לתפור בגדים שנקרעו, צעצועים שהיו זקוקים לטיפול. נכון שהיום, כשנדמה שיש שפע כל כך גדול, זה נראה לפעמים קצת מיותר לתפור כפתור לדובי במקום העין שנפלה לו - הרי בקלות אפשר לזרוק, ולקנות חדש. אבל, האם זה באמת בכזו קלות? מעבר להנאה שאנו מפספסים כשאנו מתקנים את הבובה האהובה עלינו או תופרים לה מכנסיים, בואו נעצור רגע ונחשוב: מה קורה עם כל אותם צעצועים ובגדים שנזרקים בכזו קלות אל הפח ומוחלפים באחר?

### **אתגר שבועי:**

1. חפשו ברשתות מידע על תעשיית הצעצועים וכיתבו כמה מסקנות מעניינות שמצאתם, שוחחו על כך עם חברה/ה מהכיתה.
2. היעזרו בהורים כדי להכין לעצמכם פינת תפירה מעניינת, כל שדרוש לכם הם כמה סלילי חוט, מחטים וכפתורים, בגדים שאינם בשימוש עוד ושלא ניתן להעבירם למישהו אחר, כמה זוגות עיניים ורוח יצירה.

### **משימת שיתוף:**

צלמו ושלחו למורה את הפינה שארגנתם, ואת הדבר הראשון שהצלחתם לתפור או לתקן.

### **הידעת?**

פרסומת היא פעולה שנעשית בדרך כלל בתשלום, ומטרתה להציג ולקדם מכירה של סחורה, שירות או רעיון. הפרסומת נעשית באמצעי התקשורת השונים - טלוויזיה, אתרי אינטרנט, שלטי חוצות וכו', ומטרתה להגביר את המכירות של החברות המפרסמות, לפעמים בניגוד לטובתם של הלקוחות. המפרסם עושה זאת באמצעות שכנוע, חיזוק עמדות והנעה לפעולה. ההנחה שעומדת מאחורי כל פרסומת היא כי בלעדי אותו מוצר או שירות החיים / האדם הם פחות "טובים", אחרת למה לצרוך?

### **אתגר שבועי:**

צפו בטלוויזיה, בחרו פרסומת אחת ונסו לענות על השאלות הבאות: מה המוצר הנמכר? למי הוא מיועד? כיצד הוא משפר את חיי הצרכן? על איזה צורך אנושי המוצר בא לענות? האם מדובר בצורך ממשי? האם אפשר לענות על אותו צורך בדרכים אחרות? מהי ההנחה שמסתתרת מאחורי הפרסומת שבחרתם? אנחנו לא מספיק יפים, טובים, זריזים, יעילים, מעודכנים, חזקים וכו'.

### **משימת שיתוף:**

אלו דברים ששווה לפרסם ( רעיונות, מקומות או מוצרים) הייתם "מוכרים" לבני האדם, מבלי שיצטרכו לקנות או לשנות בעצמם דבר? הכינו פרסומת סרטון / פוסטר / ג'ינגל המפרסמת את אותו דבר המשפר את חיי האדם והוא בחינם. שלחו את הפרסום שלכם למורה.

### **הידעת?**

מידי שנה מיוצרים בעולם מעל למיליארד בגדים! ייצור של חולצת כותנה אחת מצריך 2,700 ליטר מים - כמות ששותה אדם בשנתיים וחצי. 30% מהבגדים שלנו נזרקים לאתרי הפסולת ויוצרים נזק סביבתי אדיר.

### **אתגר שבועי:**

גשו לארון הבגדים, ובדקו כמה בגדים יש לכם? כמה מתוכם לבשתם לאחרונה? (לבשת בודדים מתוכם/ בערך רבע מכמות הבגדים בארון/ בערך חצי/ לבשתי לאחרונה את כל הבגדים בארון).

האם ישנם בגדים שאני לא לובש/ת אף פעם ואני מסכימ/ה לתרום אותם למישהו אחר?

### **משימת שיתוף:**

ערכו סקר בכיתה, לראות מה הממוצע של השימוש בבגדים בקרב ילדי הכיתה, שאלו לפחות 5 חברים. אספו יחד פרטי לבוש לתרומה משותפת והציעו את הבגדים לחברים, בני משפחה או תרומה למרכז/חנות יד שניה. צלמו את ה"ערימה שאספתם" ושלחו את מסקנות הסקר ואת התמונה למורה.

### הידעת?

פרסומת היא פעולה שנעשית בדרך כלל בתשלום, בכוונה לקדם מכירה של מוצר, שירות או רעיון. הפרסומת מופיעה באמצעי התקשורת השונים - טלוויזיה, אתרי אינטרנט, שלטי חוצות וכו', ומטרתה לשכנע את הצרכן בדרכים שונות שהקנייה של המוצר תשפר את חיו, הרגשתו, בריאותו, מעמדו או הופעתו החיצונית.

### אתגר שבועי:

צפו בטלוויזיה, בחרו פרסומת אחת ונסו לענות על השאלות הבאות: 1. מה המוצר הנמכר? למי הוא מיועד? כיצד הוא משפר את חיי הצרכן? על איזה צורך אנושי המוצר בא לענות? האם מדובר בצורך ממשי? האם אפשר לענות על אותו צורך בדרכים אחרות?

### משימת שיתוף:

האם אתם יכולים לנחש מה הרעיון מאחורי הכרזה המצורפת לאתגר זה? מוזמנים להיעזר בהורים.

הכינו פוסטר / סרטון פרסומת לדבר מה - רעיון, פעילות או מוצר שיכולים לשפר את חיי האדם...והם בחינם

### הידעת?

ביום שישי הקרוב יצינו את "יום שישי השחור" - BLACK FRIDAY - היום שפותח את עונת השופינג בארצות הברית. בעונה זו, המתקיימת בין "חג ההודיה" ו"חג המולד", המבצעים חוגגים והרכישות העולמיות מסתכמות במיליארדי דולרים! חגיגות המבצעים הללו, שמשתלמות לכיס של האדם הפרטי בטווח הקצר, עולות ביוקר לכיס של האנושות בטווח הארוך. הנזק שנגרם לכדור הארץ בעקבות הייצור ההמוני של מוצרים והצריכה הבלתי מבוקרת של חפצים הוא עצום.

אז נכון שאם כבר צריך לקנות, אז כדאי לקנות במבצע, אבל האם זה אומר שבכל פעם שיש מבצע כדאי לקנות גם כשלא צריך?

### אתגר שבועי:

ערכו חקר על ההשלכות של תרבות הצריכה על כדור הארץ. מה גיליתם? רכזו את הממצאים שלכם במצגת של מספר שקפים, היעזרו בתמונות הממחישות את המסר שתמצאו להעביר.

### משימת שיתוף:

שתפו את המשפחה במחקר שערכתם. המציאו יחד רעיונות או ערכים אחרים שאפשר לחגוג אותם, כמו "עונת הטיולים", "עונת המרקים השווים" או "עונת הלהתקשר לסבתא ולהצחיק אותה דרך הזום" ועוד. אילו דברים מיוחדים יקרו בעונה החדשה שהמצאתם? הוסיפו את הפרטים למצגת ושתפו את המורה - ואולי אפילו תחליטו לחגוג יחד עונה חדשה שהמצאתם ככיתה.

### הידעת?

ביום שישי הקרוב יצינו את "יום שישי השחור" - BLACK FRIDAY - היום שפותח את עונת השופינג בארצות הברית. בעונה זו, המתקיימת בין "חג ההודיה" ו"חג המולד", המבצעים חוגגים והרכישות העולמיות מסתכמות במיליארדי דולרים! חגיגות המבצעים הללו, שמשתלמות לכיס של האדם הפרטי בטווח הקצר, עולות ביוקר לכיס של האנושות בטווח הארוך. הנזק שנגרם לכדור הארץ בעקבות הייצור ההמוני של מוצרים והצריכה הבלתי מבוקרת של חפצים הוא עצום.

אז נכון שאם כבר צריך לקנות, אז כדאי לקנות במבצע, אבל האם זה אומר שבכל פעם שיש מבצע כדאי לקנות גם כשלא צריך?

**אתגר שבועי:**

ערכו חקר על ההשלכות של תרבות הצריכה על כדור הארץ. מה גיליתם? רכזו את הממצאים שלכם במצגת של מספר שקפים, היעזרו בתמונות הממחישות את המסר שתוצו להעביר.

**משימת שיתוף:**

שתפו את המשפחה במחקר שערכתם. המציאו יחד רעיונות או ערכים אחרים שאפשר לחגוג אותם, כמו "עונת הטיולים", "עונת המרקים השווים" או "עונת הלהתקשר לסבתא ולהצחיק אותה דרך הזום" ועוד. אילו דברים מיוחדים יקרו בעונה החדשה שהמצאתם? הוסיפו את הפרטים למצגת ושתפו את המורה - ואולי אפילו תחליטו לחגוג יחד עונה חדשה שהמצאתם ככיתה.

### נושא 3 – אקטיביזם ומעורבות סביבתית

#### **הידעת?**

המושג "נחלת הכלל" מתייחס למשאב כלשהו שהבעלות עליו אינה פרטית, אלא משותפת לקהילות וציבורים שונים. בגדול, כל משאב שאפשר לומר עליו שהוא "גם שלי אבל לא רק שלי" נחשב נחלת הכלל. דוגמאות לנחלת הכלל הם נכסי טבע שונים, כגון האוויר, האדמה והים, מרחבים ציבוריים כמו הרחוב המשותף, חצר בית הספר, גן השעשועים והסלון בבית. גם נכסי ידע ותרבות נחשבים נחלת הכלל, לדוגמה דגל המדינה או משוואה מתמטית. הזכות המשותפת שיש לאנשים על נחלת הכלל משמעותה גם אחריות משותפת - וכאן העסק לפעמים מתחיל להסתבך. בזמן שברור לי שאני צריך לסדר את החדר שלי, לא תמיד ברור לי שאני צריך לסדר גם את הסלון...נכון?

כולנו אוהבים ליהנות מבילוי בטבע, כמו רחצה בחוף הים או טיול ביער. שטחים אלו נוטים להיפגע מאותה חוסר בהירות בנוגע לאחריות אישית כלפי השמירה עליהם.

#### **אתגר שבועי:**

ערכו מחקר על משאבי טבע משותפים בישראל. בחרו משאב אחד ובדקו מה הגורמים שמאיימים עליו, אילו מחאות אזרחיות קמו בישראל בתחומי הגנת הטבע? כיצד ניתן להגן עליו?

#### **משימת שיתוף:**

בחרו יוזמה שנגעה ללבכם. הכינו כרזה, פוסט, כתבה והפיצו הלאה את המסר. שלחו גם למורה.

#### **הידעת?**

"טביעת רגל אקולוגית" היא מושג הבא לתאר את "כמות הטבע" הנדרשת כדי לקיים אדם, ארגון או מדינה. למעשה, כל דבר המשמש אותנו בחיים מקורו מן טבע; המזון שאנו צורכים, הבגדים, החומרים מהם בנויים הבתים שלנו, אפילו הפלסטיק, שאותו "המצאנו", מיוצר מחומרי גלם שמקורם מן הטבע. הטבע גם מספק לנו שירותי "ניקיון" בכך שהוא נפטר, כמיטב יכולתו, מהזיהום והפסולת שאנחנו מייצרים. האם חשבתם פעם האם יש "מספיק טבע" כדי לספק את הצרכים של אוכלוסיית העולם כולה? האם לדעתכם כל בני האדם צורכים "טבע" במידה שווה? מדענים גילו שאילו כל תושבי העולם היו צורכים משאבים ומייצרים אשפה כמו אדם ממוצע בישראל – היו נחוצים לנו שלושה כדורי ארץ כדי להמשיך ולהתקיים לאורך זמן. הבעיה היא שיש לנו רק כדור אחד!

#### **אתגר שבועי:**

היכנסו לשאלון טביעת הרגל האקולוגי של מרכז השל ומלאו אותו יחד עם ההורים.

<https://heschel.org.il/ecological-footprint>

האם הקשר שבין השאלות לטביעת רגל אקולוגית ברור לכם? חקרו יחד היכן שפחות מובן.

#### **משימת שיתוף:**

חשבו יחד כיצד תוכלו להקטין את טביעת הרגל האקולוגית בבית. שתפו את המורה בהחלטות שקיבלתם - גם החלטה אחת היא טובה.

#### **הידעת?**

החודש הוענק פרס נובל לשלום לשנת 2020 לתכנית המזון העולמית של האו"ם על מאמציה להילחם ברעב ובחוסר הביטחון התזונתי ברחבי העולם. חוקרים צופים שעם הגידול באוכלוסיית העולם, בעיית הרעב הפוקדת מדינות לא מפותחות תתפשט ותהפוך לאחד מהאיומים הגלובליים. אמנם המחסור במזון פחות גלוי לעין, אך נתונים מראים כי 17% מכלל האוכלוסייה בישראל סובלת מחוסר ביטחון תזונתי, 14% מתוכם הם ילדים.

#### **אתגר שבועי:**

בדיקות הרכב הפסולת הביתית מראות כי 40% מהפסולת שלנו היא פסולת אורגנית המורכבת משאריות מזון! הנתון המשוער הזה, של מחסור במזון אל מול בזבז מזון הוביל

אנשים להקים יוזמות שונות לניצול מקסימלי של שאריות מזון - מסעדות שאוספות ירקות ופירות לא "יפים" ועושות מהם מעדנים, תלייה של עודפי פירות על גדרות בתים, לטובת העוברים והשבים ועוד. חקרו מעט על אודות יוזמות מעניינות- איזו יוזמה עניינה אתכם במיוחד? האם לדעתכם יש דברים נוספים שאפשר לעשות למען חלוקה הוגנת של מזון ומניעת בזבז?

### **משימת שיתוף:**

אמצו את כוח היצירתיות והמציאו מתכון שאריות מנצח- ריבה מקליפות קישוא, פשטידת שאריות אורז, קמח מקליפות גרעיני אבטיח, הכול תופס!

### **הידעת?**

השבוע חל "יום הניקיון הבינלאומי", בו מציינים את חשיבות השמירה על הניקיון ברשות הרבים.

אפשר לחשוב על מספר סיבות עיקריות המובילות בני אדם ללכלך את סביבתם:

1. מחסור בפחים או בפחים פנויים.
2. סביבה מלוכלכת המעודדת השלכת פסולת, בניגוד לשטחים נקיים המעודדים שמירה על הניקיון.
3. אי נוחות - פחות "נוח" להסתובב עם הפסולת שלנו עד אשר נמצא פח.
4. חוסר מודעות לפגיעה בבעלי החיים החולקים אתנו את הרחוב, החורשה, הים ועוד.
5. זלזול וחוסר אכפתיות כלפי שטחים ציבוריים משותפים בניגוד להקפדה על הניקיון בבית.

### **אתגר שבועי:**

צאו לטיול בשכונה והתבוננו סביבכם: בדקו היכן נמצאים האזורים הכי מלוכלכים בשכונה? מהו פריט האשפה הנפוץ ביותר בשכונה? היכן הפחים מלאים או קטנים מידי? חישבו על רעיונות מקוריים כיצד להגביר מודעות בקרב התושבים לחשיבות השמירה על הניקיון: קמפיין יצירתי, מיזם ניקיון בקרב שכנים, פנייה למוקד ועוד.

### **משימת שיתוף...**

שתפו את הרעיונות שלכם עם עוד חברים המתגוררים בשכונה והוציאו את הרעיונות לפועל! צלמו תמונות לפני ואחרי והציגו לפני הכיתה את השינוי שהצלחתם לחולל.

## נושא 4 – משחקים והפעלות בטבע

### **הידעת?**

שהות בחוץ מעוררת את היצירתיות! במחקר שנעשה עם 56 משתתפים שיצאו לטיול של 4 ימים בטבע, נתנו לחצי מהמשתתפים מבחן יצירתיות לפני הטיול ולחצי האחר נתנו את אותו המבחן אחרי שהיו בטיול. הקבוצה שעשתה את המבחן אחרי הטיול קיבלה ציונים גבוהים יותר ב 50% במדד היצירתיות. מתוצאות המחקר נמצא כי אחרי שהייה בטבע יותר דם מוזרם למוח, רמת הלחץ הכללי יורדת, הריכוז משתפר, והמחשבה הופכת בהירה יותר.

### **אתגר שבועי:**

המציאו משחק כשאתם בבית, והמציאו אחד כשאתם בחוץ. איך הרגשתם? איפה היה לכם קל יותר להמציא משחק? היכן עלו יותר רעיונות?

### **משימת שיתוף:**

שתפו את המורה וחברים במשחקים שהמציאתם ושחקו עם חברה קרובה או עם בני המשפחה.

### **הידעת?**

החודש החלה באופן רשמי "עונת השקיעות היפות". בימים אלו של סוף הקיץ, העננים המתחילים להתעבות בשמיים מתערבבים בקרני השמש השוקעת ומספקים לנו מראות מרהיבים בזמן השקיעה. אמנם מנקודת מבטנו, נדמה שהשמש היא זו שנעלמת בקו האופק בזמן שקיעה, אך למעשה זה לא מה שקורה באמת. בפועל, כדור הארץ הוא זה שמסתובב סביב צירו ובזמן שקיעה צדו שפנה לשמש מתרחק ממנה וכך השמים מחשיכים.

### **אתגר שבועי:**

ג'ון מ'יור, אבי שמורות הטבע האמריקאי אמר: "העולם גדול ואני רוצה לתת בו מבט טוב לפני שהוא מחשיך". מדוע הוא ביקש להביט בו דווקא לפני שמחשיך? הזמן המיוחד הזה, הנקרא "בין השמשות", מתייחס למעבר הקסום שבין יום ללילה. בדקו מתי השמש שוקעת במקום שבו אתם גרים ובדיוק באותה שעה צאו לנקודה חשופה בקרבת הבית, כזו שממנה ניתן לראות את השמיים. התבוננו בשקט בהשתנות של הסביבה בזמן הזה. אילו צבעים מופיעים? אילו צלילים אתם שומעים? אילו ריחות? מתי יצא הכוכב הראשון?

### **משימת שיתוף:**

הזמינו הורים או חברים ליהנות אתכם מהשקיעה. צלמו את השקיעה או ציירו אותה, כתבו עליה כמה מילים, אולי אפילו תפתיעו את עצמכם ויצא לכם שיר... שתפו את המורה

### **הידעת?**

הקורונה עשתה הרבה מאוד בלגן לכולנו, אבל היא גם פתחה בפנינו הזדמנות ליהנות שוב ממה שבטבע שלנו ליהנות ממנו - משחק! חשבתם פעם למה כל כך כיף לנו לשחק? לכל תכונה שקיימת אצל חיות וצמחים בטבע יש הסבר שהולם את הישרדות המין, לכן אפשר לומר שאם זה מהנה סימן טוב לנו! מחקרים מראים כי משחק היא הדרך שבה יונקים בטבע, וביניהם גם האדם, מתפתחים - מחזקים את גופם, משכללים כישורים חברתיים ומשפרים מיומנויות חשיבה.

### **אתגר שבועי:**

בחרו משחק אחד שאתם נהנים לשחק בו במיוחד עם האחים או ההורים. נסו לחשוב רגע על המשחק, למה לדעתכם נחמד לכם, מעניין לכם, מאתגר לכם לשחק בו? האם אתם מרגישים שהשתפרתם במשחק ככל ששיחקתם בו?

### **משימת שיתוף:**

צלמו את המשחק וספרו עליו למורה בכמה מילים - למה אתם ממליצים לחברים לשחק בו? הזמינו חבר או חברה ושחקו איתם יחד - גם במשחק האהוב עליכם וגם בזה האהוב עליהם.

## נושא 5 – בריאות ו-wellbeing

### **הידעת?**

בסוף אוקטובר יצוין יום ההליכה הבינלאומי. נפלאות ההליכה ותרומתה לבריאות ואיכות החיים ידועים כבר לכל – מעבר לשיפור תפקודי הגוף השונים, ההליכה עוזרת בהפגת לחצים, משפרת את הריכוז, הביטחון והדימוי עצמי ובעיקר מרוממת את מצב הרוח.

### **אתגר שבועי:**

בדקו מהו משך הפעילות היומית המומלצת לילדים על פי ארגון הבריאות העולמי. לאחר מכן צאו לחצר הבית או הבניין ונסו לספור כמה צעדים מהירים נכנסים בדקה אחת. חשבו את מספר הצעדים המומלץ על מנת לעמוד בהמלצות ארגון הבריאות.

### **משימת שיתוף:**

הורידו אפליקציה לספירת צעדים (פדומטר) לפלאפון הסלולארי שלכם והתחילו לצבור צעדים כבר מהיום, במהלך כל השבוע הקרוב לקראת יום ההליכה. קבעו מראש לצאת להליכה משותפת עם חברים מהכיתה ביום ההליכה עצמו, שלחו למורה תמונה משותפת שלכם וצילום מסך עם סה"כ הצעדים של כל אחד מהקבוצה. אפשר לקיים תחרות קבוצתית בכל כיתה, תחרות שכבתית בין הכיתות, תחרות בין בני הבית ועוד.

### **הידעת?**

"מקלחת יער" הינו טיול מודע בטבע ובין עצים, נודע בתרומתו הרבה לרווחת האדם, מסייע בהפחתת לחצים, מחדד את פעולת החושים שלנו, וממריץ את המערכת החיסונית.

### **אתגר שבועי:**

צאו לשטח טבעי, טיילו או נוחו בקרבת עצים במשך 15 דקות. במהלך הטיול או המנוחה, היו ערים לצלילים, לצבעים, לריחות ולמראות סביבכם, כמו גם לתחושות ולרגשות העולים בכם.

### **משימת שיתוף:**

צלמו תמונה של המקום בו "התקלחתם" אתם שילחו אל המורה, בצירוף כמה משפטים המספרים על החוויה שעברתם.

האם היה לי נעים? האם פחות? האם שמתי לב או למדתי דבר מה חדש על הסביבה? על עצמי? אם הייתי ממליץ למישהו אחר על "מקלחת יער" מה היה חשוב לי שידע?