מהדורה למורה – מה יש בצלחת, מה יש בראש

כיתה ח׳ · טקסט מידעי · 338 מילים · גרסה: עולים · מפתח תשובות בעמוד זה, דפי התלמידים מהעמוד הבא

מבנה הדף: טקסט עם פסקאות ממוספרות ← חלק א׳ איתור (רמה א׳) ← חלק ב׳ הסקה, השוואה ומונח (רמה ב׳) ← חלק ג׳ טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳) ← כרטיס יציאה. בגרסת עולים: מילון קצר בראש הדף, שאלות איתור כשאלות בחירה, פתיחי משפט.

🔑 מה יש בצלחת, מה יש בראש – טקסט מידעי

1 (א׳) · מהו מקור האנרגיה העיקרי של המוח? ✔ ב. גלוקוז (סוכר) | תשובה מלאה: סוכר בשם גלוקוז, שמגיע מהפחמימות שאנחנו אוכלים.

2 (א׳) · מה מהבאים הוא דוגמה לארוחת בוקר מאוזנת לפי הטקסט? ✔ ב. יוגורט עם פרי | תשובה מלאה: פרוסת לחם מלא עם גבינה וירק, או יוגורט עם פרי.

3 (א׳) · הם מכילים כמויות גדולות של קפאין וסוכר, ועלולים לפגוע בשינה ולגרום לדופק מהיר. [מילים להדגשה: מדוע]

4 (ב׳) · מהירות (ממתקים, משקאות ממותקים) – מעלות את הסוכר מהר ואז הוא צונח: פרץ קצר של אנרגיה ואחריו עייפות וקושי להתרכז. איטיות (לחם מלא, שיבולת שועל, קטניות) – משחררות אנרגיה בהדרגה ושומרות על ריכוז לאורך זמן. [מילים להדגשה: השוו, דוגמאות, השפעה]

5 (ב׳) · שאין לפחד מארוחה אחת או לחפש מזון "קסם"; מה שחשוב הוא ההרגלים הקבועים לאורך זמן, ומותר ליהנות מאוכל בהזדמנויות מיוחדות. [מילים להדגשה: מה רוצה לומר]

6 (ב׳) · היא משווה את הגוף המתבגר לבניין בבנייה, שצריך חומרים כדי להיבנות; דיאטה קיצונית היא כמו עונש שמונע מהגוף את מה שהוא צריך, במקום לתמוך בו. [מילים להדגשה: הסבירו, למה משווה]

7 (ג׳) · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט (למשל: פחמימות מהירות וצניחת הסוכר; "אין מזון אסור"; ההרגלים הם שקובעים). [מילים להדגשה: באיזו עמדה, נמקו, פרט אחד לפחות]

💡 לדיון בכיתה: בקשו מהתלמידים לנמק בעל פה את סימון "איך הגעתם לתשובה" בשאלה אחת מכל חלק.

טקסט 25: מה יש בצלחת, מה יש בראש

כיתה ח' · טקסט מידעי · גרסה עם מילון

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 **מילון קצר**
חומרים מזינים – חומרים במזון שהגוף צריך כדי לגדול ולפעול · **פחמימות** – סוג של מזון שנותן אנרגיה (לחם, אורז, פירות) · **בהדרגה** – לאט, צעד אחרי צעד · **מאוזנת** – שיש בה מכל סוג במידה נכונה · **קפאין** – חומר מעורר שנמצא בקפה ובמשקאות אנרגיה · **קיצוניות** – חריפות מאוד, הרבה מעבר לרגיל

📖 לפני הקריאה: מה אכלתם הבוקר? אולי כלום, אולי משהו מהיר בדרך. הטקסט שלפניכם מסביר איך תזונה משפיעה על האנרגיה, על הריכוז ועל מצב הרוח של בני נוער. קראו, ושימו לב להסברים ולהמלצות.

טקסט מידעי

מה יש בצלחת, מה יש בראש

עייפים בשיעור השלישי? מתקשים להתרכז אחרי ההפסקה? ייתכן שהתשובה נמצאת בארוחה האחרונה שלכם.

א בגיל ההתבגרות הגוף גדל ומשתנה במהירות. לכן בני נוער זקוקים לאנרגיה רבה ולמגוון של חומרים מזינים: חלבונים לבניית השרירים, סידן לחיזוק העצמות, ברזל לנשיאת חמצן בדם וויטמינים רבים. המוח, שממשיך להתפתח עד שנות העשרים, הוא אחד האיברים שצורכים הכי הרבה אנרגיה בגוף.

ב מקור האנרגיה העיקרי של המוח הוא סוכר בשם גלוקוז, שמגיע מהפחמימות שאנחנו אוכלים. אבל לא כל הפחמימות פועלות אותו דבר. פחמימות "מהירות", כמו ממתקים ומשקאות ממותקים, מעלות את רמת הסוכר בדם במהירות – ואז היא צונחת באותה מהירות. התוצאה: פרץ קצר של אנרגיה, ואחריו עייפות, רעב וקושי להתרכז. פחמימות "איטיות", כמו לחם מלא, שיבולת שועל וקטניות, משחררות אנרגיה בהדרגה, ושומרות על ריכוז לאורך זמן.

ג ארוחת הבוקר חשובה במיוחד. אחרי לילה של שינה, הגוף לא קיבל מזון במשך שעות רבות. מחקרים מצאו שתלמידים שאוכלים ארוחת בוקר מאוזנת מתרכזים טוב יותר בשיעורים הראשונים. ארוחה כזו לא חייבת להיות גדולה: פרוסת לחם מלא עם גבינה וירק, או יוגורט עם פרי, מספיקים בהחלט.

ד גם השתייה משפיעה. חוסר קל במים, שרבים אפילו לא מרגישים, עלול לגרום לכאבי ראש, לעייפות ולירידה בריכוז. מומלץ להחזיק בקבוק מים בתיק ולשתות לאורך היום, ולא רק כשמרגישים צמא. משקאות אנרגיה, לעומת זאת, אינם מומלצים לבני נוער: הם מכילים כמויות גדולות של קפאין וסוכר, ועלולים לפגוע בשינה ולגרום לדופק מהיר.

ה יש קשר גם בין מזון למצב הרוח. רעב גורם לרבים להיות עצבניים וחסרי סבלנות. ארוחות סדירות, בלי דילוגים ארוכים, עוזרות לשמור על מצב רוח יציב. עם זאת, חשוב לזכור: אין "מזון אסור" ואין "מזון מושלם". שוקולד ביום הולדת או פיצה עם חברים הם חלק מחיים טובים. מה שקובע הוא ההרגלים הקבועים, לא ארוחה אחת.

ו דיאטנים מזהירים במיוחד מפני דיאטות קיצוניות בגיל ההתבגרות, שמוציאות קבוצות מזון שלמות מהתפריט בגלל לחץ חברתי או תמונות ברשת. "הגוף שלכם בונה עכשיו את עצמו לשנים הבאות," מסבירה דיאטנית שעובדת עם בני נוער. "הוא צריך חומרי בניין, לא עונשים."

ז אז מה אפשר לעשות כבר מחר? להכין את ארוחת הבוקר מהערב, להכניס לתיק פרי ובקבוק מים, ולשים לב איך אתם מרגישים בשיעור השלישי. ייתכן שתגלו שהמחברת לא השתנתה – רק הדלק.

חלק א' – שאלות הבנה ואיתור מידע (רמה א')

💡 הדגישו בכל שאלה את המילים החשובות – מילת השאלה, המספר (שניים? שלושה?) והפסקה – ורק אחר כך ענו.

1. מהו מקור האנרגיה העיקרי של המוח? 🔍 איתור מידע

◯ א. מים

◯ ב. גלוקוז (סוכר)

◯ ג. סידן

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

2. מה מהבאים הוא דוגמה לארוחת בוקר מאוזנת לפי הטקסט? 🔍 איתור מידע

◯ א. משקה אנרגיה

◯ ב. יוגורט עם פרי

◯ ג. עוגה וממתק

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

3. מדוע משקאות אנרגיה אינם מומלצים לבני נוער? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ב' – הסקת מסקנות, השוואה ומונחים (רמה ב')

4. השוו בין פחמימות "מהירות" לבין פחמימות "איטיות", לפי פסקה ב: דוגמאות והשפעה על הריכוז.

🧩 הבנה והסקה

פחמימות מהירות... ואילו פחמימות איטיות...

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

5. מה רוצה הכותב לומר במשפט "אין 'מזון אסור' ואין 'מזון מושלם'"? 🧩 הבנה והסקה

הכותב רוצה לומר ש...

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

6. הסבירו את דברי הדיאטנית "הוא צריך חומרי בניין, לא עונשים". למה היא משווה דיאטה קיצונית?

🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ג' – טיעון והבעת עמדה (רמה ג')

יש הטוענים שבתי ספר צריכים לאסור מכירה של ממתקים ומשקאות ממותקים במזנון, כדי לשמור על בריאות התלמידים. אחרים טוענים שזו החלטה של כל תלמיד ומשפחה, ושעדיף ללמד בחירה נבונה במקום לאסור.

7. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו והסתמכו על פרט אחד לפחות מן הטקסט או מניסיונכם. 💭 טיעון ועמדה

מה נתון בשאלה?	
מה עליי לעשות כדי לענות?	
מה חייב להופיע בתשובה שלי?	

אני תומך/ת בעמדה ש... כי...

התשובה המלאה:

💡 תזכורת לתשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהחיים).

1. מילת השאלה שהכי עזרה לי היום:
2. שאלה שהייתה לי קשה, ולמה:
3. משהו שלמדתי מהטקסט:

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟