💓 הלב שלי עובד

📚 גוף האדם – מערכת הדם | ⏱️ 15 דקות

🧺 מה צריך?

- שעון או טלפון של מבוגר
- דף ועיפרון

🤔 מה אתם משערים?

מה יקרה לקצב הלב אחרי תנועה, ומה אחרי נשימות איטיות?

👣 מה עושים?

1. מצאו את הדופק בפרק כף היד בעזרת שתי אצבעות.
2. ספרו את הפעימות במשך 15 שניות והכפילו ב־4.
3. עשו 20 תנועות במקום: הרמת ידיים, קימה וישיבה (בשקט).
4. מדדו שוב מיד.
5. נשמו לאט 5 נשימות עמוקות ומדדו שוב אחרי דקה.

📝 מה גיליתי?

מתי מדדתי?	פעימות ב־15 שניות	פעימות בדקה (×4)
במנוחה		
אחרי תנועה		
אחרי נשימות איטיות		

💡 מה קורה כאן?

הלב הוא שריר שמזרים דם לכל הגוף. בזמן תנועה השרירים צריכים יותר חמצן, ולכן הלב פועם מהר יותר. נשימות איטיות עוזרות לגוף להירגע, והדופק יורד בהדרגה.

🧘 רגע של התבוננות

שימו יד על הלב ונשמו לאט: שאיפה בספירה עד 4, נשיפה בספירה עד 6. איך הגוף מרגיש עכשיו?

⚠️ בטיחות

תנועות במקום ובשקט. מי שמרגיש לא טוב – עוצר ונח.

⭐ אתגר נוסף

בנו גרף עמודות של שלוש המדידות. מה הוא מראה?

🧊 מירוץ הקרח

📚 מצבי צבירה | ⏱️ 20 דקות

🧺 מה צריך?

- 3 קוביות קרח באותו גודל
- 3 צלחות
- נייר כסף, מגבת קטנה

🤔 מה אתם משערים?

איזו קוביית קרח תימס ראשונה?

👣 מה עושים?

1. שימו קובייה אחת על צלחת, אחת עטופה במגבת, אחת על נייר כסף.
2. שערו: איזו תימס ראשונה ואיזו אחרונה?
3. הסתכלו כל 5 דקות ורשמו.
4. שמרו על תנאים שווים: אותו חדר, אותו גודל קוביות.
5. כתבו מסקנה.

📝 מה גיליתי?

הקובייה	אחרי 5 דק'	אחרי 10 דק'	אחרי 15 דק'

💡 מה קורה כאן?

קרח הוא מים במצב מוצק. כשהוא מקבל חום מהסביבה הוא נמס והופך לנוזל. המגבת מבודדת ומאטה את מעבר החום, ולכן הקובייה העטופה נמסה לאט יותר. נייר כסף מוליך חום היטב, ולכן הקובייה שעליו נמסה מהר יחסית.

🧘 רגע של התבוננות

החזיקו קוביית קרח בכף היד כמה שניות. מה אתם מרגישים? לאן עובר החום?

⚠️ בטיחות

לא מחזיקים קרח זמן רב. מנגבים מים מהרצפה.

⭐ אתגר נוסף

איך הייתם שומרים על גלידה קפואה בדרך הביתה? תכננו "אריזה".

🎈 האוויר תופס מקום

📚 אוויר ותכונותיו ⏱️ 10 דקות

🧺 מה צריך?

- כוס שקופה
- מפית נייר
- קערה גדולה עם מים

🤔 מה אתם משערים?

האם המפית תירטב כשנכניס את הכוס הפוכה למים?

👣 מה עושים?

1. דחסו מפית לתחתית הכוס, שלא תיפול.
2. הפכו את הכוס.
3. הכניסו אותה ישר למטה לתוך הקערה, עד הסוף.
4. הוציאו אותה ישר למעלה.
5. בדקו את המפית. מה גיליתם?

📝 מה גיליתי?

ציירו את הכוס בתוך המים. איפה המים ואיפה האוויר?

💡 מה קורה כאן?

הכוס לא הייתה ריקה – היא הייתה מלאה באוויר. האוויר תופס מקום ולא נתן למים להיכנס, ולכן המפית נשארה יבשה. אם מטים את הכוס, בועות אוויר יוצאות והמים נכנסים.

🧘 רגע של התבוננות

נשמו נשימה עמוקה. הרגישו איך האוויר ממלא את הריאות ותופס מקום בתוכן.

⚠️ בטיחות

עובדים על מגבת. כוס פלסטיק עדיפה על זכוכית.

⭐ אתגר נוסף

הטו את הכוס מעט בתוך המים. מה יוצא? ולמה?

💧 כמה טיפות על מטבע?

📚 המים ותכונותיהם ⏱️ 15 דקות

🧺 מה צריך?

- מטבע של שקל
- כוס מים
- קש או כפית קטנה
- מגבת

🤔 מה אתם משערים?

כמה טיפות מים ייכנסו על מטבע אחד?

👣 מה עושים?

1. שימו את המטבע על מגבת יבשה.
2. שערו כמה טיפות ייכנסו.
3. טבלו קש במים, סגרו את הקצה העליון באצבע, ושחררו טיפה אחת בכל פעם. ספרו.
4. הסתכלו מהצד על "הכיפה" של המים.
5. עצרו כשהמים נשפכים, ונסו פעמיים נוספות.

📝 מה גיליתי?

ניסיון	השערה	מספר הטיפות

💡 מה קורה כאן?

החלקיקים של המים נמשכים זה לזה, ובמיוחד בפני המים יוצרים מעין "עור" דק. לכן המים נערמים לכיפה מעל המטבע לפני שהם נשפכים. לתופעה קוראים מתח פנים.

🧘 רגע של התבוננות

הסתכלו מקרוב על הכיפה של המים. איך האור משתקף בה?

⚠️ בטיחות

שוטפים ידיים אחרי נגיעה במטבעות.

⭐ אתגר נוסף

הוסיפו טיפה של סבון כלים למים ונסו שוב. מה השתנה?