



# "זמן לזו": כשפורט ומדע נפגשים...

Posted on 11 ביולי 2021 by שוש להב



תערוכה חדשה לכל המשפחה במוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים, המשלבת ספורט ובריאות בחסות המדע, עם שפע הפעלות ואקשן לכל הגילים

**Categories:** [מוחץ לקופסא](#), [ראשי](#)

**Tag:** [שפורט ומדע](#)

מתי עצרתם פעם לאחרונה, כדי לבדוק את היכולות והמגבלות של הגוף שלכם? להבין מה נחוץ לו ולגלות מה עומד מאחורי הפעילות המופלאה שלו? אני עשיתי זאת במו-רגליי (כן כן, גם הפעלתי את הראש וגם את הרגליים...), בתערוכה חדשה, מעניינת ומרובת פעילויות, במוזיאון המדע ע"ש בלומפילד בירושלים. אכן, הגיע זמן לזו! מוזיאון המדע ירושלים בחר בקיץ 2021, עם החזרה לשגרה מלאה, לחגוג את חווית החיים, בתערוכה פעילה שעוסקת בהיבטים השונים של יכולות הגוף, הספורט והבריאות. התערוכה, "זמן לזו" מזמינה מבקרים מכל הגילים, לזו ולנער מעליהם את הישיבה הממושכת מול המסכים בימי הסגר הארוכים של המגפה, עם שלושים מוצגים אינטראקטיביים, שיעמידו בפניהם אתגרים שונים בעזרתם יחקרו את גבולות היכולת שלהם.

התערוכה משתרעת על פני כ-500 מ"ר וכוללת כשלושים מוצגים אינטראקטיביים, פותחה ונבנתה על ידי מוזיאון המדע טכנורמה בשווייץ, הוצגה בהצלחה במוזיאוני מדע נוספים באירופה וזכתה לעניין רב בקרב קהל המבקרים, צעירים



ומבוגרים כאחד. **ורדה גור בן-שטרית**, סמנכ"ל חינוך ופיתוח תכנים במוזיאון המדע ירושלים: "התערוכה תוכננה להיפתח עוד לפני שידענו מה זה קורונה, אבל דווקא עכשיו היא חשובה הרבה יותר. פרק הזמן הארוך בבית וחוסר היכולת לבצע פעילות ספורטיבית, גרמו לנזקים בטווח הקצר והארוך. אנחנו שמחים שהמוזיאון יכול לאפשר למבקרים, בכל הגילים, לנער מעליהם את המגיפה ולהתחיל לזוז".



הרפתקאות והפתעות במוזיאון המדע בירושלים. צילום שוש להב

## אז מה מחכה לנו במוזיאון?

גוף האדם הוא מעבדה מצוינת - תמיד בהישג יד, מוכן לעבור בדיקות וניסויים שונים, מוכן להציג את גבולות היכולת שלנו. אך הגוף שלנו מעוצב גם על ידי הבחירות שלנו, האופן בו אנו דואגים לעצמנו ומשפרים את הרווחה הכללית של חיינו. החודש נפתחה במוזיאון המדע תערוכה חדשה "זמן לזוז", תערוכה אינטראקטיבית מחו"ל, שתארח במוזיאון במשך שנה שלמה. הביקור בתערוכה הינה הזדמנות יוצאת דופן לבאי המוזיאון לבחון את יכולותיהם השונות, ללמוד על עצמם, להתאמן ולראות כיצד הם יכולים לשפר את יכולותיהם המוטוריות.

מבקרי התערוכה יכולים לזוז ולנער מעליהם את הישיבה הממושכת מול המסכים בימי הסגר הארוכים בזמן המגפה. בעזרת מוצגי התערוכה, המבקרים יכירו את יכולותיהם ואת חדות החושים שלהם, יבדקו את יכולת ההתמדה ואת הסבולת שלהם, ימדדו את קצב הלב (במאמץ ובמנוחה), את נפח הריאות, את חוס גופם ואת המדדים הפיזיולוגיים שלהם. תוך התמודדות עם אתגרים שונים יוכלו המבקרים לחקור את גבולות היכולות שלהם ולהשוות אותם עם אחרים, ודרך זה לגלות את הייחודיות שלהם, ואת התכונות המשותפות לרוב האנשים.

**מסלול מזרקות מים:** הרחבה החיצונית של המוזיאון הפכה למסלול ספורטיבי מצויר, מרוצף עשרות מזרקות מים ריצפיות, המתזות לגובה של שני מטר ומציעות חוויית קיץ ספורטיבית ורטובה; **"מרפאת הדובים":** המבקרים הצעירים ייכנסו לתפקיד הרופאות והרופאים ויבדקו בעזרת מכשירים רפואיים "דובים חולים" - כך יחשפו למדדים שונים המאפיינים את גוף האדם; **סדנת בניית שעון חול:** המשתתפים יבנו שעון חול מעוצב ויתנסו במשימות ספורטיביות שונות הנמדדות באמצעות שעון החול; **מתחם תנועה חווייתי:** הכולל מגוון מתקנים לילדים בגיל שנתיים עד



חמש, שההתנסות בהם מאפשרת לילדים ללמוד על גופם תוך פיתוח הקואורדינציה ויכולות מוטוריות שונות ועוד פעילויות רבות.



ב"מרפאת הדובים" במוזיאון המדע בירושלים. צילום שוש להב

## במסגרת התערוכה יתקיימו במוזיאון הדגמות חווייתיות, סדנאות, סיורים ומופעים

**"מרפאת הדובים":** בה ייכנסו המבקרים הצעירים לתפקיד הרופאות והרופאים, ויבדקו את הדובים "החולים". לדובים החמודים יש סיבות מגוונות לבקר במרפאה ודרכים מפתיעות להציג את התסמינים שלהם. המשחק בכלים מוכרים של רופאות ורופאים והיפוך התפקידים יחשפו את הילדים למאפיינים שונים בגוף האדם בחולי ובבריאות ויעזרו להם לא לפחד ואולי אפילו לחבב רופאים ואת עולם הרפואה בכלל.

**מופע קרקס:** שיתוף פעולה ייחודי של צוות "קרקס בומבה" עם מוזיאון המדע בירושלים, הוליד מופע צבעוני ומרשים לכל המשפחה, קרקס ישראלי מקורי, עם קטעי להטוטנות וג'אגלינג והסברים על המתמטיקה והפיזיקה שמאחורי היכולת הקרקסית, על החלקים בגוף שעובדים ואיך מלמדים את הגוף לשכלל את היכולת הפיזית.

**מסלול מזרקות מים:** לצד חללי התערוכה הצבעוניים, שעוצבו באופן ייחודי על ידי צמד האמנים Brothers of Light, תאוויר גם רצפת רחבת המוזיאון החיצונית במסלול פעילות ספורטיבי וצבעוני שירוצף בעשרות מזרקות רצפה שיתזו מים לגובה של שני מטר ויציעו חוויית קיץ ספורטיבית ורטובה. Brothers of Light הם צמד אמנים שפועל בכמה מדיומים של ציורי קיר, קנבסים, עץ ופיסול, תוך שימוש במגוון טכניקות אמנותיות.

**"ממוח לכוח" - הדגמה של מערכת התנועה והיציבה בגוף האדם:** כיצד שולט המוח על פעולת השרירים? האם אפשר להזיז את הגוף בלי לערב את המוח? מה תפקיד הגידים ומה קורה אם אחד מהם נפגע? מה תורמים המפרקים ליכולת התנועה שלנו והאם אנחנו יכולים להסתדר בלעדיהם? כיצד אנחנו שומרים על שיווי משקל והאם אפשר להתאמן



ולשפר את היכולת הזו? בהדגמה החווייתית נכיר את מערכת התנועה והיציבה בגוף האדם באמצעות הפעלת השרירים, התנסות באמצעים מיוחדים וצפייה בניסויים מפתיעים.

**סדנת בנייה - שעון חול:** המשתתפים יבנו שעון חול מעוצב ויחקרו גורמים המשפיעים על פרק הזמן שמודד שעון החול. שעון החול מאפשר למדוד יכולות שונות של הגוף כמו דופק ונשימה אבל גם שיפור בכושר, בקואורדינציה המשתתפים יוזמנו לבצע מגוון משימות בפרק הזמן שמודד שעון החול שבנו, ולבדוק האם חל שיפור לאחר שהתאמנו.



פעילויות מרחיבות ידע ומהנות, במוזיאון המדע בירושלים. צילום שוש להב  
**מתחם תנועה חווייתי לקטנטנים:** הכולל מגוון מתקנים לילדים בגיל שנתיים עד חמש, המתאים למשפחות עם ילדים צעירים שמבקרות במוזיאון. ההתנסות במתקנים מאפשרת לילדים ללמוד על גופם תוך פיתוח הקואורדינציה ויכולות מוטוריות שונות.

**סיור בתערוכה:** הכישרונות החבויים של הספורטאים הגדולים - בסיור נחקור ונתנסה ביכולות מפתיעות שנדרשות מספורטאים וספורטאיות בענפי ספורט שונים. כמו כן, נוכל למדוד את היכולות שלנו ולבדוק האם אנחנו בדרך הנכונה להיות ספורטאים מקצועיים.

**שעות פתיחה בחודש יולי:**

ראשון עד חמישי, 10:00 עד 18:00; ימי שישי, 10:00 עד 14:00; ימי שבת, 10:00-17:00

**שעות פתיחה בחודש אוגוסט:** ראשון עד חמישי, 10:00 עד 18:00; ימי שישי 10:00 עד 14:00 ; שבת 10:00-17:00

**מחיר:** 45 ₪ לכרטיס

**למידע נוסף ומכירת כרטיסים באתר (יש לשריין מקום ולרכוש כרטיסים מראש):**

<https://lp.mada.org.il/summer21>



## מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם