



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

אני שומר על הגוף שלי

נושא השיעור: אני וגופי וחומרים

מסוכנים

עם היועץ החינוכי מנחם רוטברגר
מדריך ארצי בשירות הפסיכולוגי ייעוצי

רגע לפני שאנחנו מתחילים...

- שיעור כישורי חיים מרחוק שיאפשר לכם להרגיש קרוב!
- שגרה חדשה – איך אתם מסתדרים?
- לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו בפנים

יוצאים לדרך!!!



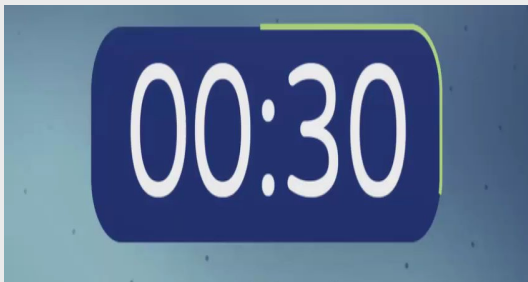


מָה נִלְמַד הַיּוֹם?

- הַיּוֹם נֶחְשָׁב יַחַד כִּיצַד אַתֶּם יְכוּלִים לְשַׁמֵּר עַל גּוֹפְכֶם
- נִבְדֹּק יַחַד הָאֵם יְכוּל לְהִיּוֹת שְׂתָרוּפָה אוֹ חוֹמְרִים אֲחֵרִים
- יְכוּלִים לְהִזְיֵק לָנוּ אִם לֹא נִשְׁתַּמֵּשׁ בָּהֶם בְּאִפְן מְשֻׁכָּל.



מָה לְהַבִּיאַ לְשִׁעוּר?





לפני שמתחילים:

שאלה:

האם

א

תָּם יְכוּלִים לַחֲשֹׁב עַל מִשְׁהוֹ שֶׁהוּא בְּדֶרֶךְ כָּלִל טוֹב עֲבוּרָה



מַתְחִילִים בְּכִיף

נתבונן יחד בסרטון הקצר

: כתבו

?מָה הַמְקָצוּעַ נֶשֶׁל הַאִישָׁה בַּסֵּרְטוֹן

חישבו:

מָה לְדַעְתְּכֶם הָרוּפְאָה בּוֹדֶקֶת?
לָמָּה חֲשׂוֹב לָהּ לְבַדֵּק שׁוֹב
וְשׁוֹב?



מָה אֲנַחְנוּ כְּבָר יוֹדְעִים?

כָּל אָדָם נוֹלָד עִם גּוּף יִיחודי הֵן מִבְּחִינָה חִיצוֹנִית וְהֵן מִבְּחִינָה פְּנִימִית. ✓

אֲנָשִׁים שׁוֹנִים יְכוּלִים לְהִגִּיב בְּאֶפֶן שׁוֹנָה לְחוֹמְרִים שׁוֹנִים שֶׁהֵם מַכְנִיסִים לְגוֹפָם. ✓

רופאים מתאימים, בְּאֶפֶן מְשֻׁכָּל וּמְחֻשָּׁב, אֶת הַתְּרוּפָה בְּהִתְאָמָה אִישׁוּת לְכָל אָדָם. ✓
בְּהִתְאָם לְמַצְבוֹ הַגּוּפָנִי וּבִמְיוֹן הַמִּתְאָם לוֹ בַּמַּצָּב הַנוֹכְחִי.



**** "בְּאֶפֶן מְשֻׁכָּל" הַכּוֹנֶה לְמִשְׁהוֹ מְחֻשָּׁב, שֶׁנַּעֲשֶׂה בְּהִגְיוֹן, נַעֲשֶׂה בְּשֻׁכָּל וּלְאַחַר מְחֻשָּׁבָה.**

עֲכָשׁוּ לומדים

למה מתכונים כשאומרים: "מתאם אישית"?

ה
היא לכל דבר אשר עושים אותו טוב לפי התכונות הדרושות בכמות, בחומר או בצבע
לדגמה

אם
מד
אקבל תרופה שמתאימה לגוף שלי מבחינת גודל הגוף, כמות התרופה וסוג התרופה



: דגמה נוספת

מ

שית לכל אדם – לפי סוג לקות הראייה שלו , למבנה וגודל הפנים ולמה שהוא אוהבש



תרגול



רַתֶּם וְדָנָה חֲבֵרוֹת. הֵן נִפְגָּשׁוֹת הַרְבֵּה אַחֵר הַצְהָרִים וְאוֹהֲבוֹת לְהַכִּין יַחַד שְׁעוּרִים וּלְשַׁחֵק. רַתֶּם אֶלְרִגִּית לְדַבְּרֵי חֵלֶב הַמִּיצָרִים מִחֵלֶב פָּרָה, הַהוֹרִים שְׁלָה הַסְבִּירוּ לָנוּ כִּי אֶלְרִגִּיה לְחֻמְרִים מְסוּיָמִים הִיא אִישִׁית, לֹא כָּלֵם מְפַתְחִים אֶלְרִגִּיה וְיֵשׁ דִּרְגוֹת חֻמְרָה שׁוֹנוֹת. אֶלְרִגִּיה יְכוּלָה לְהִתְפַּתַּח לְחֻמְרִים שׁוֹנִים לְמַשָּׁל: בְּסִפִּיגָה דֶּרֶךְ הָעוֹר – כְּשֶׁהָעוֹר נֹגַע בְּתַכְשִׁירִים מְסוּיָמִים, בַּעֲלֵי חַיִּים וְכִדּוּמָה בְּשִׁאיפָה – כַּאֲשֶׁר נוֹשְׁמִים אָבָק, אֲבָקָנִים שֶׁל פָּרַח, עֵשָׂן, בְּשָׁמִים וְכִדּוּמָה בִּאֲכִילָה – כַּאֲשֶׁר אוֹכְלִים מִזֶּן מְסוּיָם לֹאֲלִיו אֶלְרִגִּים לְדַגְמָה: חֵלֶב, קֶמַח לָבָן, בִּיצִים, בּוֹטָנִים, וְעוֹד...





תרגול



חשבו :

1. האם רתם צריכה לאכל מאכלים מתאמים לה באפן אישי?

2. אם הייתם

במקום רתם , חשבו על משפט שהייתם אומרים לאמא של דנה ?

כתבו את המשפט :



עֲכָשׁוּ לומדים

למה מתכונים כשאומרים: "מנון מתאים"

הכונה במלה "מנון" היא לכמות או המדה המדיקת של החמר

לדגמה:

תאים של תרופה, הכונה היא לכמות מדיקת של תרופה שיש לבלע, לא יותר ולא פחות

דגמה נוספת



של החמרים השונים לפי המתכון. אם נטעה במנון של הסוכר העוגה לא תצא מתוקה



תרגול

דְּנִי בֶן הַ 7 וְאַחֹתוֹ נָטַע בֵּת 14 נִשְׁאָרוּ בְּבֵית כִּי שְׁנֵיהֶם חוֹלִים
וּמְרַגִּישִׁים לֹא טוֹב. לְשְׁנֵיהֶם יֵשׁ חֵם וְכָאֵב גָּרוֹן.

אִמָּא לָקְחָה אוֹתָם לְבִדִּיקָה אֶצֶל הָרוֹפֵּא. וְלֵאחֵר בְּדִיקָה, הָרוֹפֵּא
נָתַן לְכָל אֶחָד מֵהֶם תְּרוּפָה מִתְּאִימָה.

כְּשִׁיצְאוּ מִבֵּית הַמְּרַקְחַת עִם הַתְּרוּפּוֹת הִתְבַּרְרָ לָהֶם שֶׁהָרוֹפֵּא נָתַן
לְכָל אֶחָד מֵהֶם תְּרוּפָה אַחַת דּוֹמָה וְתְרוּפָה אַחַת שׁוֹנָה , לְמִרוֹת
שֶׁהֵם מְרַגִּישִׁים אֶת אוֹתָם הַכְּאֵבִים.





תרגול

הם שואלים את אמא:

- למה הרופא נתן לכל אחד מאתנו תרופה שונה, אם אנחנו מרגישים את אותו כאב?
- האם אנחנו יכולים להחליף בינינו את הבקבוק של אותה התרופה שנתן לשנינו?
- מה דעתכם?



מידע

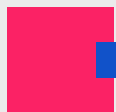
לכל אדם מותאמת תרופה בהתאם למאפיינים הייחודיים לו כגון גיל, משקל ועוד.....





לספור הבא קוראים: "אשתה רק כשיהיה לי ברור מה מתר ומה אסור"

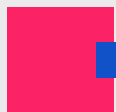
בחפשת הקיץ, יניב נכנס הביתה צמא מאוד אחרי ששיחק עם חברים בחוץ,
על השיש היה מנח בקבוק שתיה פתוח עם נוזל שקוף שהיה נראה כמו מים.
יניב היה כל כך צמא שהושיט יד לשתות מהבקבוק
ואז אבא קרא בקול רם מהסלון- "אל תשתה!"





שאלות למחשבה

- 1. לָמָּה לְדַעְתְּכֶם אָבִיו שֶׁל יָנִיב אָמַר לוֹ לֹא לְשָׁתוֹת.**
- 2. מָה הַקֶּשֶׁר בֵּין הַמִּשְׁפָּט: "סוֹף מַעֲשֵׂה בְּמַחֲשָׁבָה תִּחְלָה", לַסִּיפּוֹר.**





מְסִימִים וּמְסַכְּנִים

אֵיךְ אַתֶּם ילדים תוכלו לשמר על בריאותכם ולהשמר מחמרים מסכנים:

חומרים שונים יכולים להשפיע באופן שונה על אנשים שונים ולכן:

לקחת תרופות רק באשור הרופא ובמנון שקבע. אם לא מרגישים טוב חשוב לשתף מבגר.

למדנו כי לכל אדם יש גוף יחודי לו ומה שמתאים לגופו של אדם אחד לא תמיד מתאים לאדם אחר.

למדנו כי "סוף מעשה במחשבה תחלה" לפני שמכניסים חמרים לגוף, חשוב לבדק היטב מהו החמר ואם הוא מתאים לי

:אתם הילדים יכולים וצריכים לשמר על גופכם כי

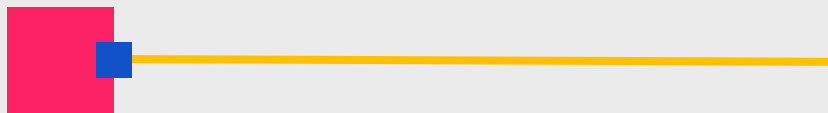
"לדאג לבריאותי כי לעצמי יש רק אותי"



רגע לפני סיום...

- גם מרחוק אפשר לכם להרגיש קרוב
- לא נשארים לבד
- שומרים על קשר, משתפים במה שעובר עלינו ומתעניינים באחרים

ניפגש בשיעור כישורי חיים הבא!





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח