

האדם, בריאותו, התנהגותו ואיכות חייו

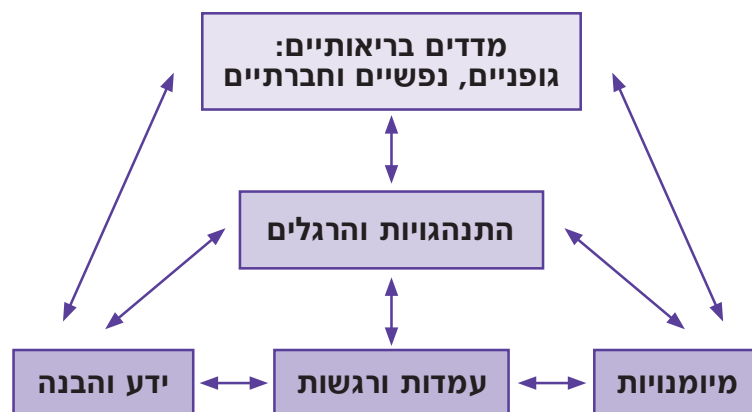
מהות התחום

הנושא **האדם, בריאותו, התנהגותו ואיכות חייו** כלול בתכנית הלימודים במדע ובטכנולוגיה בהדגשת ההיבטים ההתנהגותיים, כהכנת הלומד לחייו כבוגר. הדגש בא לידי ביטוי בהתייחסות להיבטים ההתנהגותיים בכל הרמות של המטרות, היעדים וציוני הדרך.

מטרת העל בתחום זה היא לכוון את הבוגרים ולעודדם לקיום אורח חיים בריא בשגרת חיהם היומיומיים – אורח חיים שיבוא לידי ביטוי **במכלול של תפיסות, של עמדות ושל הרגלים מקדמי בריאות**. זאת, על בסיס של ידע ומודעות ושל יכולת להפעיל מיומנויות וכישורים מתאימים.

כדי לשמור על הבריאות נחוצה הבנה של מהות הבריאות ושל תפקוד המערכות בגוף ושל קשרי הגומלין ביניהן.

בתרשים שלהלן¹ מוצגים הקשרים בין רכיביו של המכלול שנוזכר לעיל:



המטרות, היעדים, יעדי המשנה וציוני הדרך מתייחסים לכל הרכיבים שבמכלול זה.

הרעיונות המרכזיים

בריאות האדם כפרט ובחברה – וקידומה

- **בריאות**, כמרכיב של איכות חיים, היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית ולא רק מצב של היעדר מחלה.

1 ראו תכנית המסגרת לחינוך לבריאות. בנספח ו' יש פירוט מטרות בחינוך לבריאות על בסיס תכנית זו, המותאם ללומדים עם צרכים מיוחדים.

- **אורח חיים בריא** הוא מכלול התנהגויות מקדמות בריאות, שהאדם יכול לשלוט בהן, ואשר מאפשרות לו להגיע לאיכות חיים מיטבית במסגרת יכולתו ותנאיו.
- התנהגויות לקידום הבריאות ואיכות החיים הן פועל יוצא של עמדות במישור האישי, הסביבתי והחברתי. הדרך שבה אדם תופס את בריאותו ואת איכות חייו היא אישית ומושפעת מתרבותו, מאמונותיו, מערכיו, מהסביבה שבה הוא חי ומאורח חייו.
- התנהגותם של בני אדם בתחום הבריאות ואיכות החיים, כפרטים וכחברות, מושפעת מהתפתחות התבונה האנושית. החברה האנושית מקדמת את הבריאות באמצעים שונים, כגון חקר גורמי המחלות, פיתוח תרופות וחיסונים, מניעת זיהום ומחלות, הקמת מוסדות וארגונים למניעה, לטיפול ולרווחה לסיוע לחולים ולנוזקים אחרים.

גוף האדם וארגונו

- גוף האדם בנוי מאיברים המאורגנים במערכות, אשר מבצעות את תהליכי החיים השונים.
- בין המערכות השונות בגוף האדם מתקיימים קשרי גומלין.

חשיבות התחום "האדם, בריאותו, התנהגותו ואיכות חייו" לתלמידים עם צרכים מיוחדים

הנושא **האדם, בריאותו, התנהגותו ואיכות חייו** חשוב ביותר ללומדים עם צרכים מיוחדים, בכל רמות התפקוד – הבסיסית, הבינונית והמתקדמת. זאת, כפי שכבר הוזכר בסעיף **מטרות העל של התכנית**, כחלק חיוני ועיקרי בהכנת הלומדים לחיים כאזרחים פעילים ואוטונומיים, ותרומה לאיכות חייהם בהווה ובעתיד. בתחום זה מודגש השילוב בין היבטים של פיתוח כישורי למידה, חשיבה, אוריינות והתמצאות, עם היבטים של הקניית ערכים, נורמות התנהגות והרגלים, וכן העצמה וחיזוק הדימוי העצמי.

ברמת התפקוד הגבוהה בגיל הבוגר – לומדים בכיתות ז'-ט' – יש הוספה של תכנים עיוניים הנובעת מהשאיפה להכין תלמידים המסוגלים לתפקד ברמה הגבוהה לקראת שילובם האפשרי במסגרות חינוך רגילות.

חשוב שגם במקרים שבהם הבוגר או הבוגרת אינם מסוגלים לנסח מילולית את הסיבה להתנהגויות הרצויות או לציין את חשיבותן, יגלו – כל אחת ואחד מהם – נטייה ומסוגלות לקיים מכלול התנהגויות מקדמות בריאות, כחלק מאורח חיים בריא.

הערות

מערכת הרבייה, על היבטיה הגופניים, ההיגייניים, הנפשיים והחברתיים, מטופלת כחידה מורחבת במסגרת החינוך המיני והחברתי, ולכן היא לא נכללה בנושאי המדע והטכנולוגיה. **כל** נושאי הרבייה וההתבגרות הם נושאים טעונים ורגישים בעבור התלמידים, ורבים מהם מתקשים לדון בנושאים הללו בפתיחות במסגרת הכיתה. לכן חיוני וחשוב לתת לתלמידים הדרכה מתאימה וצמודה בנושאי ההתבגרות המינית, כולל מתן מידע, ובעיקר להעניק להם תמיכה רגשית מתאימה – אם במסגרת הכיתה ואם במסגרות מצומצמות יותר.

נושא החושים ואיברי החוש נכלל, בצורה מקוצרת, בנושא **הכרת הגוף**. יש מקום להתייחס אליו גם בנושא **עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת**.

האדם, בריאותו, התנהגותו ואיכות חייו – מטרות ויעדים

המטרות: התלמידים יכירו איברים ומערכות בגוף האדם, יכירו עקרונות הקשורים לתפקודי הגוף ויפתחו מודעות לצורך בשמירה ובקידום של הבריאות ושל איכות החיים.

בריאות האדם, שמירתה וקידומה

היעד: התלמידים יכירו גורמים ואמצעים המשפיעים על הבריאות, יפתחו מודעות לצורך בשמירה על הבריאות ואיכות החיים ובקידומן ויאמצו התנהגויות לאורח חיים בריא.

יעדי משנה

- א. התלמידים יכירו מושגים הקשורים בבריאות, באורח חיים בריא, בחולי ובגורמי מחלות ויבינו אותם.
- ב. התלמידים יכירו התנהגויות מקדמות בריאות, יקיימו אותן ויתאימו את הרגליהם לצרכים ולתנאים משתנים.
- ג. התלמידים יזהו התנהגויות מסוכנות ומזיקות ויימנעו מהן.
- ד. התלמידים יכירו מגוון שירותים ונותני שירותים בתחום הבריאות, יידעו מתי וכיצד לפנות אליהם לעזרה.
- ה. התלמידים יידעו איך להשיג מידע בריאותי וממי להשיגו.

פירוט יעדי משנה, תכנים, ציוני דרך ודמות ביצוע

א. התלמידים יכירו מושגים הקשורים בבריאות, באורח חיים בריא, בחולי ובגורמי מחלות ויבינו אותם. עמדות וערכים: כבוד האדם וגופו, קדושת החיים, העדפת התנהגויות מניעה החוסכות הזדקקות לרפוי

<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-ו')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>
<p>התלמידים יביאו דוגמאות להתנהגויות מקדמות בריאות (כגון פעילות גופנית). שילוב מיומנויות: התלמידים יביאו דוגמאות לסוגיות בריאות, תוך ציון הצורך או הבעיה וציון הדרכים הטכנולוגיות וההתנהגויות לפתרונה ולמענה עליה.</p>	<p>התלמידים ישתמשו במושגים הקשורים בבריאות, בתחושת נוחות, באיכות חיים, במניעת מחלות, ברפוי ובחלמה.</p>	
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')</p> <p>התלמידים יסבירו את המושגים 'קידום בריאות', 'איכות חיים', 'הרגשה אישית טובה'. התלמידים ישתמשו במושגים הקשורים בגורמי מחלות ובמניעתן (כמו חידקים, חיסון). התלמידים יציגו ויסבירו את חשיבותו של אורח חיים בריא לקידום בריאותם בהווה ובעתיד.</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים ישתמשו במושגים הקשורים לבריאות: אורח חיים בריא (מכלול של הרגלי שמירה על היגיינה אישית וסביבתית, הרגלי תזונה, בטיחות ועוד), תנאים וסיפולים למניעת מחלות ולקידום הבריאות.</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים יציגו וינתחו מצבים של בריאות ושל חולי, ויציגו מקרים של טיפול מונע, של רפוי ושל החלמה אצלם ואצל אחרים.</p>

ב. התלמידים יפירו התנהגויות מקדמות בריאות, יקיימו אותן ויתאמו את הרגליהם לצרכים ולתנאים משתנים.

מיומנויות: זיהוי צורך, בעיה ופתרון

עמדות וערכים: אחריות אישית לעצמם ולבריאותם, אחריות אישית לסביבה מתוך מודעות לגבולות היכולת ולגבולות האחריות האישית, אחריות לגבי התנהגויות הקשורות לצריכה נכונה של מוצרים, הסתגלות וגמישות מתוך נכונות לשנות הרגלים ואף לאמץ הרגלים חדשים

<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>
<p>התלמידים יביאו דוגמאות לקשר בין התנהגות ובין מצב בריאות. התלמידים יזמו פעולות לשמירה על בריאותם ויסבירו אותן. למשל: חבישת כובע רחב שוליים, שתיה מספקת.</p>	<p>התלמידים יזמו דוגמאות להתנהגויות מקדמות בריאות, יסבירו את התועלת והחשיבות שלהן, ויקיימו התנהגויות כאלו בעקביות ובהתמדה. התלמידים יקבלו אחריות על שמירת בריאותם. למשל: יקפידו על כללי זהירות בחשיפה לשמש.</p>	<p>התלמידים יקיימו התנהגויות הקשורות באורח חיים בריא: בשמירת ניקיון אישי וסביבתו, בתזונה ובשתיה, בפעילות גופנית ובקיום סדר יום (מנוחה ופעילות).</p>
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>
<p>התלמידים יזו שיוניים בצרכים שלהם ויסבירו אותם (כגון: גיל ההתבגרות, החלפת מסגרת חברתית) ויתאימו לכך את התנהגויות הבריאות: מזון ושתייה ליום ארוך, היגיינה נשית ואישית, בגדים להחלפה וכיוצא באלה.</p>	<p>התלמידים ישנו הרגלים בהתאמה לצרכים משתנים, ויסבירו את הצורך בשיוני. למשל: התאמת הרגלי היגיינה אישית ונשית לגיל ההתבגרות או למגורים מחוץ לבית.</p>	<p>התלמידים יקיימו מתוך מודעות אורח חיים בריא, באופן עצמאי ככל האפשר.</p>

ג. התלמידים יזהו התנהגויות מסוכנות ומזיקות ויימנעו מהן.

עמדות וערכים: עמדה של אחריות אישית לעצמם ולסביבתם – שמירה על כללי בטיחות, מודעות לגבולות היכולת ולגבולות האחריות האישית, קדושת החיים, מצוות זינשוותם לנפשותיהם.

<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-ו')</p> <p>התלמידים יצינו את היתרון של הימנעות מראש מהתנהגויות מסוכנות ומזיקות, על פני סיפול בנוק לאחר שנוצר, מתוך השוואה בין שתי דרכי הפעולה.</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p> <p>התלמידים יזהו התנהגויות מזיקות, יסבירו את הנוק או הסכנה שבהן, ויימנעו מהן. (למשל: הימנעות מהתנהגויות העלולות לגרום להדבקה במחלות זיהומיות או להידבקות בהן).</p>	<p>ביצוע בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p> <p>התלמידים יזהו מצבים מסוכנים, יאמרו התנהגויות בטוחות (למשל: חגירת חגורות בטיחות), ויימנעו מהתנהגויות העלולות לגרום להם פגיעה גופנית (למשל: ריצה בכביש, חוסר זהירות בשימוש במכשירי חשמל, במכשירי חימום, באופניים, בכלי רכב ועוד).</p>
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>ביצוע בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים יסבירו את הסכנות שבעישון, בשימוש בסמים ובשימוש לא-מבוקר באלכוהול. התלמידים יתארו מצבי לחץ חברתי ופיתוי לשימוש בסמים ובאלכוהול ויסבירו דרכים להתמודדות עם לחץ כזה. התלמידים יימנעו מעישון ומשימוש בסמים ובאלכוהול.</p>

ד. התלמידים יכירו מגוון שירותים ונותני שירותים בתחום הבריאות ויידעו מתאי וכיצד לפנות אליהם לעזרה.

מיומנויות: זיהוי צרכים ובעיות כנקודת מוצא לאיסוף מידע, איסוף מידע לשימוש מושכל בן, מיומנויות תקשורת.

עמדות וערכים: קבלת אחריות על התנהגויות הקשורות לצרכי נבונה של מוצרים ושל שירותים, יחס חיובי לידע ולאנשי מקצוע.

ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י)	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')
התלמידים יכירו אנשי מקצוע רלוונטיים (רופא, אחות וכדומה), ויציגו למי לפנות בנושאי הבריאות השונים. התלמידים יבחנו בין נותני שירותי בריאות שונים, ויציגו את תפקידיהם ואת תרומתם (דוגמה: יבחינו בין רופאים מומחים שונים). התלמידים יגלו יחס חיובי לנותני השירות הללו. התלמידים יכירו דרכים יעילות לפניה ולתקשורת, יסבירו אותן וישתמשו בהן. התלמידים יציגו את זכויותיהם בהקשר הרפואי והטיפול ויעמדו עליהן.	התלמידים יכירו נותני שירות ישירות (אחות, רופא/ומטפלים ישירים נוספים). התלמידים יפנו אל המטפלים המתאימים (הורים, אנשי צוות חינוכי וטיפול) לצורך טיפול בבעיות בריאותיות. התלמידים יתארו את מצבם לאדם אחר (נותן שירות) במילים או בסימנים מוסכמים, בהתאם ליכולותיהם.	התלמידים יצייגו למי וכיצד יש לפנות בנושאי הבריאות השונים. התלמידים יכירו נותני שירותי בריאות, בהתאם לצרכים הנוספים בגיל הילד. התלמידים יבחינו בין פעולות שהם יכולים לעשות בעצמם ביחס לגופם ולבריאותם ובין פעולות המצריכות עזרה (לקליחת תרופות), ויימנעו מביצוען ללא עזרה והשגחה. התלמידים ייתנו דוגמאות לזכויות שיש להם כצרכני בריאות וכמטופלים, יסבירו אותן ויציגו איד לעמוד על זכויות אלה.
ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)

ה. התלמידים יידעו איד להשיג מידע בריאותי וממני להשיג.
מיומנויות מידע: איסוף והערכתו (מה רלוונטי ומתאים)
עמדות וערכים: אחריות לגבי התנהגויות הקשורות לצרכי נבונה של מוצרים ושירותים

ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')
–	–	–
ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)
התלמידים יביאו דוגמאות לחומרי הסברה והדרכה בנושאי בריאות, ויבררו את אמינותם התלמידים יבחינו בין חומר פרסומי ובין עלוני הסברה והדרכה.	התלמידים יציגו מקורות מידע בנושאי בריאות: קופות חולים, לשכות בריאות התלמידים יפיקו מידע בריאותי מתויות, מעלונים וכדומה.	

גוף האדם כמכלול

היעד: התלמידים יכירו את גוף האדם ותפקודיו כמכלול מורכב ומתואם של מערכות ותהליכים, ויבינו את חשיבותם, את חשיבות התיאום ביניהם לתפקוד תקין ואת הצורך בשמירה עליהם למען הבריאות.

יעדי משנה

- א. התלמידים יכירו איברי גוף ויקשרו בין איברים שונים ובין פעולתם.
- ב. התלמידים יתייחסו לגוף מתוך הכרת היכולות ומתוך מודעות למגבלות, הן של גופם שלהם והן של הגוף האנושי בכלל.
- ג. התפתחות ושינויים – ההתבגרות:² התלמידים יזהו שהשינויים בגוף הם חלק מתהליך ההתבגרות.

² חיוני להעניק לתלמידים הדרכה מתאימה וצמודה בנושאי ההתבגרות המינית, הדרכה הכוללת הן מתן מידע והן התייחסות להיבטים הריגושיים. זהו נושא שרבים מהתלמידים מתקשים לדון בו בפתיחות במסגרת הכיתה. מידע נוסף בנושא ההתבגרות והחינוך המיני מצוי במדריך: **לקראת בגרות מינית: היבטים בחינוך מיני בראייה חברתית**, מדריך לצוותים במסגרות החינוך המיוחד, משרד החינוך, ת"ל, מעלות, תשס"ז, 2007.

פירוסט יעדז משנה, תכנים, ציוני דרך ודמויות ביצוע

א. התלמידים יכירו איברי גוף ויקשרו בין איברים שונים ובין פעולתם.

מיומנויות וכישורי חיים: מיומנויות תצפית, מיומנויות דיווח, מודעות עצמית

עמדות וערכים: אוטונומיה של הפרט, דימוי עצמי חיובי, סקרנות

ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י)	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')
<p>התלמידים יביאו דוגמה למערכת בגוף האדם ויציינו את חלקיה (למשל: מערכת הנשימה). התלמידים יתארו וידגמו ביצוע של פעולות פשוטות, המשתפות כמה איברי גוף, ויסבירו כיצד החלקים המשתפים תומכים זה בזה (למשל: בנעילת נעליים).</p>	<p>התלמידים ישתמשו בהקשרים מתאימים במדויקים: איברים בגוף האדם. התלמידים יציינו איברים שונים המשתתפים בפעולות יום-יומיות שלהם. התלמידים יציינו קיום איברים פנימיים בגוף, ויציימו אותם ויצביעו על אזור מיקומם בגוף.</p>	<p>התלמידים יזהו, בשיום או בהצבעה, את איברי הגוף החיצוניים (איברי תנועה, איברי מין³ ואיברי חושים). התלמידים יציינו קשר בין איברי חושים⁴ לבין תחושות (למשל: באמצעות העיניים – רואים, אך בחושך אין רואים אלא מוצאים דרך בעזרת מישוש).</p>
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')</p> <p>התלמידים יתארו מערכות גוף ויסבירו את דרך פעולתן (דוגמה: מערכת העיכול). התלמידים יביאו דוגמאות למצבים שבהם מתבטא קשר בין איברים ומערכות בגוף ויסבירו אותם (למשל: ריצה מהירה מלווה בפעילות מואצת של הלב ובדופק מהיר).</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים ישיימו ויצביעו על מקומם של איברים פנימיים נוספים (למשל: רחם, שחלות, כליות), ויציינו את פעולתם וחשיבותם.</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים יזהו איברי גוף חיצוניים נוספים, (למשל: עפעף, ריסים, תנוך אוזן ואיברי מין) בהקשר של סיפוח והיגיינה. התלמידים יזהו איברי גוף פנימיים שאפשר לחוש בפעולתם (למשל: לב, קיבה, ריאות), יצביעו על מקומם ויכירו בצורך לשמור עליהם.</p>

3 נושא איברי המין ומערכת הרבייה מטופל בהרחבה במסגרת החינוך המיני-חברתי.

4 בהמשך יש פירוט של ציוני דרך בנושא חושים ואיברי חושים. נושא זה יכול להלמד גם בשילוב עם נושאי המידע והתקשורת בתחום עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת.

ב. התלמידים יתייחסו לגוף מתוך הכרה של היכולות ומתוך מודעות למגבלות, הן של גופם שלהם והן של הגוף האנושי בכלל. עמדות וערכים: כבוד האדם וגופו, דימוי גוף מצאיאתי וחיוני, יחסי אמון לאנשי מקצוע ומטפלים

ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-י')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')
<p>התלמידים יבטאו התייחסות מצאיאתית, אוחדת ורחיבית לגופם ולגוף זולתם (למשל: נמוד וזריז, גבוה ויכול לעזור לאחרים להגיע למקומות גבוהים), יכבדו אותו וישמרו עליו (כיבוד מרחב אישי, ללמוד להתגיד ילאי⁵).</p> <p>התלמידים יזהו הן יכולות והן מגבלות של גופם, כחלק מדימוי גוף מצאיאתי וחיוני.</p>	<p>התלמידים יצינו את חשיבות השמירה על שלמותם, על בריאותם ועל תקינותם של איברי גופם.</p> <p>התלמידים יצינו מגבלות גופניות אישיות ויסבירו כיצד הם מתמודדים איתן (משקפיים, כיסא גלגלים). עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת</p> <p>התלמידים יתארו מגבלות של הגוף האנושי ויינו אמצעים טכנולוגיים המרחיבים את יכולות הגוף האנושי (למשל: זכוכית מגדלת, משקפת, כלי תחבורה). עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת</p>	<p>התלמידים יסבירו כיצד האמצעים הטכנולוגיים מרחיבים את היכולות האנושיות: יכולות חושיות, יכולות תנועה וניידות. (למשל: המחשב מגביר יכולות הקשורות בעבוד מידע: קיבולת הזיכרון, מהירות שליפה ואחזור מידע ועוד). עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת</p>
<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים יזהו מצבים שפוגעים בצעות הפלט ובכיבוד האינטימייות, ויתנגדו להם (בהכרה ובמשפחה).</p> <p>התלמידים יפנו לדמויות סמכות (מחנכים, יועצים, מרכזים) לדייווח על מצבי מצוקה וניצול שיש בהם פגיעה בעצמם ובזולתם.</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')</p>

5 אם נשאל שפת הגוף אינו מטופל בחלק על איברי התנועה – יש להתתייחס אליו כאן.

ג. התפתחות ושנויים: ההתבגרות: התלמידים יזהו שהשנויים בגוף הם חלק מתהליך ההתבגרות.

מיומנויות: מעקב ודיווח על תהליכים ושנויים

עמדות וערכים: יחס חיובי להתבגרות ולשנויים הגופניים וההתנהגותיים המלווים אותה

ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')
התלמידים ימנו שישנויים שמתחוללים בגוף האדם וייתארו אותם. התלמידים יזהו שישנויים הקשורים בגידולה.	התלמידים יתארו את התפתחות גוף האדם על חלקיו ויכולותיו, כחלק מתהליך התפתחותם.	ראו ברמות הקודמות.
ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')
התלמידים יתארו שישנויים החלים בגוף האדם בתקופת ההתבגרות ויציינו את חשיבותם לבריאות ולאיכות החיים.		

6

בכל נושאי ההתבגרות חיוני להעניק לתלמידים הדרכה מתאימה וצמודה בנושאי ההתבגרות המינית, הדרכה הכוללת הן מתן מידע והן החייחסות להיבטים הרגיוניים. זהו נושא שרבים מהתלמידים מתקשים לדון בו בפתיחות במסגרת הכיתה. מידע נוסף בנושא ההתבגרות והחינוך המיני מצוי במדריך: **לקראת בגרות מינית: היבטים בחינוך מיני בריאות חברתית**, מדרג לציוותים במסגרות החינוך המיוחד, משרד החינוך, ת"ל, הוצאת מעלות, תשס"ז, 2007.

מערכות בגוף האדם

היעד: התלמידים יכירו תפקודים ומערכות בגוף האדם, יבינו את התהליכים הקורים בכל מערכת ויעריכו את חשיבותה לבריאות.

יעדי המשנה מפורטים עבור כל אחת מהמערכות הבאות:

1. מזון, תזונה ועיכול 2. שלד ושרירים (תנועה, תנוחה ויציבה) 3. חושים ואיברי חושים
4. נשימה 5. מערכת הדם: נוזל הדם, הלב וכלי הדם 6. העור.

1. מזון, תזונה ועיכול⁷

- **מזון ותזונה:** חשיבות המזון, קבוצות מזון ורכיבי מזון, הרגלי תזונה
- **המזון ודרכו בגוף – העיכול ומערכת העיכול:** בריאות הפה והשיניים, מערכת העיכול ותהליך העיכול.

מזון ותזונה

יעדי משנה

- התלמידים יבינו את חשיבות המזון לבריאות האדם ולאיכות חייו
- התלמידים יכירו מזונות, קבוצות מזון ורכיבי מזון, ויבינו את החשיבות של הרכב המזון ושל כמויות המזונות השונים בתפריט
- התלמידים יכירו הרגלי תזונה מקדמי בריאות, מתוך מודעות לחשיבותם, ויקיימו אותם דרך קבע
- התלמידים יכירו כללי היגיינה, זהירות ובטיחות בכל שלבי בחירת המזון והטיפול בו, ויקיימו אותם מתוך מודעות לחשיבותם
- התלמידים יבינו את חשיבות המזון בתור מרכיב חברתי ותרבותי (במשפחה ובחברה).

7 נושא המזון והתזונה יילמד ויתורגל תוך שילוב וקישור עם נושאי החגים השונים. כמו כן מומלץ להרבות ככל האפשר בפעילויות של הכנת מזון.

פירוט יעדי משנה, תכנים, ציוני דרך ודמות ביצוע

<p>א. התלמידים יבינו את חשיבות המזון לבריאות האדם ולאיכות חייו. מיומנויות: זיהוי הצורך במזון וקישור בין הצורך במזון ובין המענה עליו</p> <p>עמדות וערכים: יחס חיובי למזון ולאכילה כחיוניים לנו, כמספקים הנאה חושית והגשית וכחלק מקשרי החברה והתרבות</p>		
<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')</p>	<p>התלמידים יתארו את חשיבותו של המזון כמספק לגופנו חומרים שונים לצרכים שונים (גדילה, פעילות, שמירה על הבריאות).</p> <p>התלמידים יביאו דוגמאות לתפקיד המזון ולמשמעותיותו בחיי המשפחה והחברה ביום-יום ובחגים.</p> <p>התלמידים יביאו דוגמאות למזונות שהם סמלים, בהקשרים מסורתיים, תרבותיים וחברתיים (חגים, ימי הולדת).</p> <p>התלמידים יביאו דוגמאות להדמוניות אכילה הגורמות להם הנאה.</p>
<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>התלמידים יציגו שהמזון והמים חשובים וחיוניים לקיומם ולבריאותם.</p> <p>התלמידים יציגו מזונות שגורמים להם הנאה.</p>
<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות י'-יז')</p>	<p>התלמידים יביאו דוגמאות להזמנות אכילה הגורמות להם הנאה בחיי היום-יום, בחגים ובאירועים, במשפחה ובחברה.</p> <p>התלמידים יציגו ויסבירו את חשיבות המזון לגוף האדם (לכנייה, לגדילה, להתפתחות, לתפקוד חברתי ולהגשה הטובה).</p>

ב. התלמידים יכירו מזוונות, קבוצות מזון ורכיבי מזון, ויבינו את החשיבות של הרכב המזון ושל כמויות המזונות השונים בתפריט. מיומנויות: תצפית ודיווח, מיון, איתור מידע ממקורות שונים (תוויות ואריזות), הבחנה ביקורתית בין סוגי מידע

עמדות וערכים: גישה ביקורתית למידע על מזון

ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-ו')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')
<p>התלמידים ישתמשו בהקשרים המתאימים במשוגים: קבוצות מזון, תפריט מאוזן ומגוון. התלמידים ימיינו מזונות לקבוצות מזון: קבוצת הלחם ומוצרי, קבוצת הירקות והפירות, קבוצת הבשר ותחלופי, קבוצת החלב ומוצרי, קבוצת השומנים והשמנים, וייעו דוגמאות למזונות מהקבוצות השונות. התלמידים ימדדו כמויות מזון ביחידות שונות (יחידות מנייה, יחידות נפח או יחידות משקל).</p>	<p>התלמידים ימיינו מזונות לפי מקוריהם (בעלי חיים, צמחים). התלמידים יציינו מהו תפריט מגוון.</p>	<p>התלמידים יזהו בשמם מזונות שונים. התלמידים יביאו דוגמאות של מזונות שאפשר להרכיב בהן (למשל: ירקות, מים) לעומת מזונות שכדאי להמעיט באכילתם ובשתיהם (למשל: דברי מתקה, משקאות ממותקים).</p>
<p>התלמידים יביאו דוגמאות לכלים המשמשים למדידת נוזלים, אבקות ומוצקים במצבים יום-יומיים, ויביאו דוגמאות למזונות שמודדים ביחידות מנייה (פיצה, פיתה) ולמזונות שמודדים ביחידות משקל או נפח (קילו סוכר, ליטר חלב). התלמידים יסבירו את החשיבות שבאכילת מזון מגוון. התלמידים יצינו מהי חשיבות התזונה הנכונה לבריאות האדם ולאיכות החיים.</p>	<p>התלמידים יצינו את החשיבות שבהקפדה על כמויות המזון שהם אוכלים. התלמידים יצינו את החשיבות שיש להקפדה על תפריט מגוון.</p>	<p>התלמידים יצינו את חשיבות התזונה הנכונה לבריאות האדם ולאיכות החיים.</p>

<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות 2-7 ט')</p>	<p>התלמידים ישתמשו בהקשרים שונים במונחים: קבוצות מזון, רכיבי מזון (שומנים, פחמימות, חלבונים, מינרלים, ויטמינים, מים), תפריט מאוזן ומגוון.</p> <p>התלמידים יציגו כי קבוצות המזון מכילות רכיבי מזון חיוניים לתפקוד הגוף: פחמימות, חלבונים, שומנים, מים, מינרלים וויטמינים.</p> <p>התלמידים ישוו שימוש בשיטות כימות שונות ויסבירו את ההבדל בין יחידות מנייה (כוס, כפית, פודסת לחם, פיתה) ליחידות משקל או נפח (קילוגרם, ליטר).</p> <p>התלמידים ירכיבו תפריט מגוון ומותאם אישית.</p>	<p>התלמידים יפרטו את המידע על גבי ארזיות של מזונות מעובדים (תאריך תפוגה, מידע תזונתי) בזמן שיבחרו מזונות כאלה. (מיומנות מידע)</p> <p>התלמידים ימדדו כמויות מזון ביחידות שונות (יחידות מנייה, יחידות נפח או יחידות משקל). התלמידים יביאו דוגמאות לכלים המשמשים למדידת נוזלים, אבקות ומוצקים במצבים יומיים, ויביאו דוגמאות למזונות שמודדים ביחידות מנייה (פיצה, פיתה) ולמזונות שמודדים ביחידות משקל או נפח (קילו סוכר, ליטר חלב).</p>
<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>התלמידים יציגו ויסבירו את חשיבות התזונה הנכונה לבריאות האדם ולאיכות החיים.⁸</p> <p>התלמידים יפנו לגורמים המתאמים לשם קבלת ייעוץ והדרכה מתאימים לצורכיהם בנושא.</p>	

8 אפשר לשלב טיפול בנושא הפרסומות, בהקשר של מזון ושל דיאטות.

ג. התלמידים יכירו ויקיימו דרך קבע הרגלי תזונה מקדמי בריאות, מתוך מודעות לחשיבותם.

מיומנויות: מעקב ודיבור

עמדות וערכים: אחריות לקיום הרגלים חברתיים, תזונתיים. איפוק ומידתיות (הימנעות מהפרזה)

ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')
התלמידים יקיימו הרגלים סדירים של שתייה ושל אכילת מזון בהתאמה לצורכי גופם. התלמידים יאכלו וישתו על פי כללי ההתנהגות המקובלים בחברתם ובתרבותם.	התלמידים יאמצו הרגלי היגיינה ובטיחות הקשורים בהכנת המזון ובצרכתו, יצינו וינמקו את השיבותם.	התלמידים יקיימו הרגלי הבוגר (עד גיל 21) במצו הרגלי אכילה הקשורים במניעת השמנה ובשמירה על משקל גוף תקין, מתאים לגיל ולגובה למשל: הימנעות מזלילה או מהרזיית-יתר. התלמידים יאמצו הרגלי היגיינה ובטיחות הקשורים בהכנת המזון ובצרכתו, יצינו וינמקו את השיבותם.
ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')
התלמידים יימנעו מהפרזה בכמויות המזון שהם אוכלים. התלמידים יקיימו הרגלי שתייה מספקת, בהתאמה לתנאים הסביבתיים ולהשפעתם (טמפרטורה, שהייה בשמש).	התלמידים יאמצו הרגלי היגיינה ובטיחות הקשורים בהכנת המזון ובצרכתו, יצינו וינמקו את השיבותם.	התלמידים יקיימו הרגלי אכילה הקשורים במניעת השמנה ובשמירה על משקל גוף תקין, מתאים לגיל ולגובה למשל: הימנעות מזלילה או מהרזיית-יתר. התלמידים יאמצו הרגלי היגיינה ובטיחות הקשורים בהכנת המזון ובצרכתו, יצינו וינמקו את השיבותם.

ד. התלמידים יכירו ויקיימו כללי היגיינה, זהירות ובטיחות בכל שלבי בחירת המזון והטיפול בו, מתוך מודעות לחשיבותם.

מיומנויות: איתור מידע הקשור להגיינה ולבטיחות, מתאמות וממקורות מידע, מיומנויות טיפול במזון תוך שמירה על כללי היגיינה ובטיחות
עמדות וערכים: אחריות אישית לשמירה על ניקיון אישי וסביבתי ועל כללי בטיחות, יחד עם מודעות לגבלות היכולת ולגבלות האחריות האישית

<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י)</p> <p>התלמידים יבחרו מוצרי מזון מעובד תוך בדיקה של תאריך התפוגה ושל המידע התזונתי הרשומים בתוויות המזון. (מיומנות מידע)</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p> <p>התלמידים יזהו מזונות מקולקלים לפי סימנים מזהים ויימנעו מאכילתם. התלמידים יביאו דוגמאות למקרים של קלקול מזון, ימנו ויתארו גורמים לקלקול מזון ודרכים למניעת קלקול (למשל: אחסון בתנאים נאותים: קירור והקפאה).</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p> <p>התלמידים ישמרו כללים בסיסיים בבחירת מזון, באחסונו ובטיפול בו. התלמידים יקיימו פעולות הקשורות בטיפול במזון ובאכילתו: בחירה, אחסון נאות (קירור), הכנה (במידת היכולת), אופן הגשה ואכילה.</p>
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות י'-ט"ז)</p> <p>התלמידים יתארו ויסבירו דרכים למניעת קלקול במזון. (עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת) התלמידים ימנו ויתארו גורמים הפוגעים באיכות המזון והמים (חייקים, פטריות) התלמידים יביאו דוגמאות לטכנולוגיות שונות לעיבוד מזון המונעות את קלקולו. (עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת)</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים ינמקו את החשיבות של החזקת המזון בקירור ושל ביטול המזון. (עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת) התלמידים יציגו את החשיבות המיוחדת של שמירת היגיינה במזון לתזונקות (למשל שמירה על סטריליות של בקבוקים).</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים יציגו כללי היגיינה ובטיחות בצרכת מזון ומשקה ויקיימו אותם (למשל: יימנעו מאכילת מזון לא נקי ומשתייית נוזלים שאינם ראויים לשתיה). התלמידים ירחיבו את פעילויות הכנת המזון על פי יכולתם. התלמידים יבחרו מוצרי מזון מעובד תוך בדיקה של תאריך התפוגה ושל המידע התזונתי הרשומים בתוויות המזון. (מיומנות מידע)</p>

**ה. התלמידים יבינו את חשיבות המזון כמרכיב חברתי ותרבותי במשפחה ובחברה.
עמדות וערכים: סובלנות ופתוחות, הקשבה ומתן כבוד לדעות ולמנהגים של הזולת**

ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-ו')	ביצוע ברמה (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')
התלמידים יתנו דוגמאות לחשיבות הארוחות ביום-יום ובמסגרת חגים ואירועים חברתיים, וכן למסורות ולמנהגים הקשורים במזון.	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	התלמידים יביאו דוגמאות לחשיבות הארוחות של המזון ושל הרגלי האכילה בתור חלק מהיי החברה ומהתרבות שלהם ושל הסובבים אותם.
ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)

המזון וזרכו בגוף – עיכול ומערכת העיכול יעדי משנה

- א. התלמידים יכירו את המבנה והתפקוד של מערכת השיניים.
- ב. התלמידים יבינו את הצורך בשמירה על בריאות הפה והשיניים, יכירו אמצעים ודרכים לשמירה ולטיפול ויאמצו הרגלי שמירה על בריאות הפה והשיניים.
- ג. התלמידים יכירו את המבנה והתפקוד של מערכת העיכול.

פירוט יעדי משנה, תכנים, ציוני דרך ורמות ביצוע

א. התלמידים יכירו את המבנה והתפקוד של מערכת השיניים.

מיומנויות: תצפית ודיווח, מיון

ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-ו')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')
התלמידים יתארו את מבנה השן, ויציינו את תפקידם וחשיבותם של חלקי השן.	התלמידים יבחינו בין סוגי השיניים לפי המבנה והתפקוד (וחתכות, ניבים, טוחנות). התלמידים יתארו תפקודים של חלקים נוספים בפה: חניכיים, לשון, שפתיים.	התלמידים יזהו ויצביעו על השיניים, על החניכיים ועל חלקי פה נוספים. התלמידים יציינו את תפקיד השיניים.
ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)
התלמידים יזהו את חלקי הפה ויציינו את תפקוניהם (לאכילה, דיבור, אסתטיקה) כחלק מההופעה הנאה.		

ב. התלמידים יבינו את הצורך בשמירה על בריאות הפה והשיניים, יכירו אמצעים ודרכים לשמירה ולטיפול ויאמצו דרכים והרגלים לשמירה על בריאות הפה והשיניים.

מיומנויות: מיומנויות של צחצוח שיניים ושמירה על בריאות הפה, החניכיים והשיניים, זיהוי צרכים ופתרונות התנהגותיים וטכנולוגיים בשמירה על בריאות הפה והשיניים, הכרת אמצעים טכנולוגיים שונים לטיפול בבעיות של הפה והשיניים

עמדות וערכים: אחריות אישית להקפדה עקבית על הרגלי שמירה על בריאות הפה והשיניים, נכונות להגמעות מהתנהגויות הפוגעות בבריאות הפה והשיניים, יחס חיובי לבדיקות ולטיפולי שיניים

<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>
<p>התלמידים יציינו גורמים העלולים לפגוע בבריאות הפה והשיניים: עששת, דלקת חניכיים, פגיעות פיזיות ועוד.</p> <p>התלמידים ישתמשו בשיניים לצורכי אכילה ודיבור בלבד, ימנעו משימוש לא-נאות בשיניים (למשל: לפצוח אגוזים) ויסבירו מדוע חשוב לעשות כך.</p> <p>התלמידים יציינו מה הן הבדיקות התקופתיות, ויסבירו את חשיבותן.</p>	<p>התלמידים יפעילו שיקולים של בריאות הפה</p> <p>השיניים וישמרו עליון כחלק מהטיפוח האישי ומהשמירה על הבריאות ועל ההופעה הנאה.</p>	<p>התלמידים יפעילו שיקולים של בריאות הפה והשיניים בזמן בחירה של מזון או משקה או הימנעות מהם (ממתקים, משקאות ממותקים).</p> <p>התלמידים יציינו ויצינו דרכי טיפול ואמצעים נוספים לקידום בריאות השיניים (חוט דנטלי, שטיפות במי פה או בתמיסות פלואוריד).</p> <p>התלמידים יזהו את נותני שירותי הבריאות הרלוונטיים ואת תפקידם (רופא שיניים, שיניגית, אורתודנט).</p>
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-טי')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>
<p>התלמידים יתכננו תפריטים תוך שימוש במזונות שאינם מזיקים לבריאות השן (למשל הכנת כיבוד למסיבה).</p>	<p>התלמידים ימנעו ויתארו בעיות ומחלות שונות הפוגעות בבריאות השיניים והחניכיים.</p>	<p>התלמידים ימנעו ויתארו בעיות ומחלות שונות הפוגעות בבריאות השיניים והחניכיים.</p>

ג. התלמידים יכירו את המבנה והתפקוד של מערכת העיכול.

מיומנויות: זיהוי קשר בין בעיה לפתרון, הבנת רצף תהליכים במערכת

עמדות וערכים: אחריות לתפקוד נאות של מערכת העיכול באמצעות שמירה על הרגלים מתאימים

<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')</p> <p>התלמידים יציגו שהעיכול הוא תהליך שגשג בשלבים.</p> <p>התלמידים יציגו את השלבים העיקריים של תהליך העיכול: פירוק המזון לחלקים קטנים מאוד, ספיגה של חלקיקי המזון בדם והפרשת חומרי פסולת.</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p> <p>התלמידים יציגו שהמזון עובר בגוף בתהליך העיכול. התלמידים יציגו שבתהליך העיכול המזון עובר שינויים. הגוף משתמש במזון שעבר שינויים והתפרק לצרכים שונים (בנייה, ביצוע פעולות, שמירה על הבריאות).</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p> <p>התלמידים יציגו שהמזון הנאכל עובר שינויים בגוף.</p>
<p>התלמידים יתארו את דרכו של המזון בגוף ואת התהוות שבה: פה, ושט, קיבה, מעי דק, מעי גס, פי הטבעת.</p>	<p>התלמידים יזהו בשם את איברי מערכת העיכול ויצביעו על מקומם בגוף.</p>	
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות י'-ט"ו)</p> <p>התלמידים יביאו דוגמאות מבעלי חיים להתאמה בין איברי מערכת העיכול ובין סוג המזון (מקור בעופות, העלאת גידה בבקר).</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים יציגו את השלבים העיקריים של תהליך העיכול: פירוק המזון לחלקים קטנים מאוד, ספיגה של חלקיקי המזון בדם והפרשת חומרי פסולת.</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים יקשרו בין סוגי מזון מותרים ואסורים ובין מצבי בריאות (למשל: אלרגיות, סוכרת, צליאק).</p>
<p>התלמידים יציגו את האברים העיקריים של מערכת העיכול ואת תפקידיהם: פה (שיניים, תניניים, לשון, בלוטות רוק), ושט, קיבה, כבד, כלב, מעיים, פי הטבעת.</p> <p>התלמידים יציגו שתפקוד מערכת העיכול מושפע מהרכב המזון ומאיכותו וכן מהרגלי אכילה ומאורח חיים.</p>	<p>התלמידים ישימו איברים במערכת העיכול: הפה וחלקיו, קיבה, מעיים, פי הטבעת).</p>	

2. שלד ושדרים (תנועה, תנוחה ויציבה) יעדי משנה

א. התלמידים יכירו את מערכת התנועה, חלקיה ותפקודיה ויהיו מודעים לחשיבותה.
ב. התלמידים יקיימו הרגלים רצויים של תנועה ושל יציבה כחלק מאורח חיים בריא.

פירוט יעדי משנה, תכנים, ציוני דרך ורמות ביצוע

א. התלמידים יכירו את מערכת התנועה, חלקיה ותפקודיה ויהיו מודעים לחשיבותה.⁹

עמדות וערכים: אחריות להתנהגות נורמטיבית, עמדה חיובית כלפי פעילות גופנית מבוקרת וכלפי פעילות ספורטיבית כחלק מאורח חיים בריא, וקיום חיים פעילים גופנית, כחלק מאורח חיים בריא.

<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')</p> <p>התלמידים יציינו את הקשר בין עצמות, שרירים, תנועה ויציבה וידגמו אותן.</p> <p>התלמידים יתארו את התרומה של עצורים שונים לתנוחה, לתנועה וליציבה, תוך זיהוי של הבעיה או הצורך ושל דרך הפתרון: עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת)</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p> <p>התלמידים יזהו סוגי תנועות באיברי הגוף השונים ויצינו את התנועות בשמותיהן (למשל: הלכה, ריצה, כפיפה, הטיית ראש).</p> <p>התלמידים יזהו את חלקי השלד (גולגולת, עמוד השדרה, עצמות הגפיים) ויצינו את שמותיהם.</p> <p>התלמידים יצינו כללי בטיחות בעת ביצוע סוגי תנועה שונים.</p> <p>התלמידים יצינו ויתארו או ידגמו את הכליונים העיקריים של התנועה (למעלה, למטה, קדימה, אחורה, ימנית, שמאלה, הצידה).</p> <p>התלמידים יסבירו ויביאו דוגמאות לחשיבות התנועה והמנוחה לבריאות הגוף.</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p> <p>התלמידים יזהו איברי גוף הקשורים בתנועה: ידיים ורגליים על חלקיהן, גב, צוואר.</p> <p>התלמידים יתארו ויבצעו סוגי תנועה שונים.</p> <p>התלמידים יתארו וידגמו מגוון של תנועות.</p> <p>התלמידים יקיימו כללים של תנועה בטוחה (הימנעות מריצה במדרגות, על משטח רטוב וכיוצא באלה, כללי בטיחות ברכיבה על אופניים, בשיעורי התעמלות).</p> <p>התלמידים ישיימו ויתארו עצורים המסייעים לתנועה וליציבת הגוף. (עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת)</p>
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות י'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p> <p>התלמידים יקיימו תנועה נורמטיבית בחברה (למשל: שמירת מרחב אישי, הליכה נכונה, הימנעות מנגיעה בזלתי).</p>

⁹ מתאים לשילוב בשיעורי חינוך גופני וספורט.

ב. התלמידים יקיימו הרגלים רצויים של תנועה ושל יציבה כחלק מאורח חיים בריא.

מיומנויות: תנועה מודעת ומבוקרת, התמצאות במרחב ותשוקרת בין-אישית, יכולת בחירה וניצול הפנאי

עמדות וערכים: אחריות להתנהגות נורמטיבית

ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-ו')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')
התלמידים יסבירו את החשיבות של יציבה ושל פעילות גופנית ותנועה כחלק מאורח חיים בריא.	התלמידים יצינו את החשיבות של יציבה נכונה ושל פעילות גופנית מתאימה.	התלמידים יקפידו על יציבה נכונה, בישיבה, בעמידה ובנשיאת חפצים (למשל: ילקוט) ועל פעילות גופנית ברמה מתאימה).
התלמידים יסבירו את החשיבות של יציבה ושל פעילות גופנית ותנועה כחלק מאורח חיים בריא.	התלמידים יסבירו את החשיבות של יציבה נכונה ושל פעילות גופנית מתאימה.	התלמידים יקפידו על טיפוח היציבה הנכונה כחלק מדימוי אישי חיובי (הופעה, שפת גוף).
התלמידים יסבירו את החשיבות של יציבה ושל פעילות גופנית ותנועה כחלק מאורח חיים בריא.	התלמידים יסבירו את החשיבות של יציבה נכונה ושל פעילות גופנית מתאימה.	התלמידים יבצעו פעילויות תנועה שונות כמקור להנאה, כדרך לביטוי עצמי ולתשוקרת. ¹⁰
ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)
התלמידים יכירו אמצעים, מוסדות ומרכזי ספורט כלליים ויעודדים לטיפוח כושר גופני, ויפעילו שיקולי דעת בבחירת הפעילויות (הליכה, משחקי כדור, התעמלות, מחול ועוד).	התלמידים יכירו אמצעים, מוסדות ומרכזי ספורט כלליים ויעודדים לטיפוח כושר גופני, ויפעילו שיקולי דעת כמקור להנאה, לביטוי עצמי ולקידום הבריאות ואיכות החיים.	התלמידים יכירו אמצעים, מוסדות ומרכזי ספורט כלליים ויעודדים לטיפוח כושר גופני, ויפעילו שיקולי דעת כמקור להנאה, לביטוי עצמי ולקידום הבריאות ואיכות החיים.

10 מתאים לשילוב בפעילויות פנאי וחינוך לפנאי.

3. חושים ואיברי חושים יעדי משנה

- א. התלמידים יכירו את החושים, את איברי החושים, את חשיבותם ואת תפקידיהם.
- ב. התלמידים יכירו הרגלי שמירה על בריאות החושים ואיברי החושים, ויקיימו אותם מתוך מודעות לחשיבותם, וכירו גורמים העלולים לפגוע בהם, ובעיות הקשורות בהם, ואמצעים להתמודדות עם לקויות חושיות.

פירוט יעדי משנה, תכנים, ציוני דרך והמות ביצוע

עמדות וערכים : עמדות וערכים : מודעות לחשיבות החושים ואיברי החושים ולצורך בשמירה על תפקודם ובריאותם	א. התלמידים יכירו את החושים, את איברי החושים, את חשיבותם ואת תפקידיהם. מיומנויות : תצפית, הפקת מידע מסוגים שונים	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')
התלמידים יזהו איברי חושים חיצוניים : עיניים, אוזניים, אף, עור. התלמידים יזהו קשר בין איברי חושים ובין המידע שמתקבל בעזרתם (כמו : אוזן – קולות, אף – ריחות). התלמידים יאמצו הרגלים של שימוש זהיר בחושי הטעם והמישוש בבדיקת חומרים וחפצים לא-מוכרים.	התלמידים יתארו מבנה וחלקים של איברי חושים : אוזן, עין, אף. התלמידים יביאו דוגמאות מהיי חיים-יום לקליטת מידע ולתקשורת בין-אישית באמצעות החושים (מראות, קולות, ריחות, טעמים, תחושות מגע, וישימו תחושות שונות (למשל : חם-קר, מחוספס-חלק).	התלמידים יזהו אוזן, עין, אף. התלמידים יביאו דוגמאות מהיי חיים-יום לקליטת מידע ולתקשורת בין-אישית באמצעות החושים (מראות, קולות, ריחות, טעמים, תחושות מגע, וישימו תחושות שונות (למשל : חם-קר, מחוספס-חלק).	התלמידים יצינו שקליטה של גורמים ותגובה עליהם הן ממאפייני החיים (למשל : יכולת לקלוט אור ולהגיב עליו, קליטת קול ותגובה עליו). התלמידים יביאו דוגמאות לשימוש בחושים בתקשורת בין-אישית דו-כיוונית.
התלמידים יזהו או יביאו דוגמאות של בעלי חיים הקולטים מידע מסביבתם באמצעות חושיהם. (עולם היצורים החיים וסביבתם)	התלמידים יזהו בין איברי חושים (עיניים, אוזניים) של בעלי חיים שונים ויביאו דוגמאות לקשר בינם ובין סביבת החיים שלהם : עולם היצורים החיים וסביבתם)	התלמידים יצינו שלחשים האנושיים יש יכולת מוגבלת, ועזרים טכנולוגיים שונים מנבירים את היכולת הזאת (למשל : זכוכית מגדלת ומיקרוסקופ לראיית דברים זעירים, משקפת וטלסקופ לראיית עצמים מרחוק, טלפון – להעברת קולות למרחק). (עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת)	התלמידים יצינו שלחשים האנושיים יש יכולת מוגבלת, ועזרים טכנולוגיים שונים מנבירים את היכולת הזאת (למשל : זכוכית מגדלת ומיקרוסקופ לראיית דברים זעירים, משקפת וטלסקופ לראיית עצמים מרחוק, טלפון – להעברת קולות למרחק). (עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת)

<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (פיתות ז'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>
<p></p>	<p>התלמידים יציינו את כל החושים העיקריים ואת איברי החושים באדם (ריח, טעם, מגע, ראייה ושמיעה). התלמידים יסבירו את חשיבות החושים בקליטת גירויים (למשל: לצורך התמצאות, להשגת מזון, להתגוננות, למציאת בני זוג). התלמידים יבחרו אמצעים טכנולוגיים המגבירים את יכולת הקליטה של החושים בהתאם לצרכים ולנסיבות (למשל: זכוכית מגדלת, משקפת, מיקרוסקופ, משקפיים, עזרי שמיעה).</p>	<p></p>
<p>ב. התלמידים יכירו ויקיימו הרגלי שמירה על בריאות החושים ואיברי החושים, מתוך מודעות לחשיבותם, יכירו גורמים העלולים לפגוע בהם ופעילות הקשורה בהם, ויכירו אמצעים להתמודדות עם לקויות חושיות. מיומנויות: זיהוי בעיות, לקויות או צרכים, הדרישים מענה, ובחירת פתרונות מתאימים אחריות אישית לשמירה על בריאות איברי החושים, נכונות להתמודד עם לקויות חושיות</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (פיתות ז'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (פיתות ז'-ט')</p>
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (פיתות א'-י')</p>	<p>התלמידים יאמצו הרגלים של שימוש זהיר בחושי הטעם והמישוש בבדיקת חומרים וחפצים לא-מוכרים.</p>	<p>התלמידים יזהו תחושות שונות המעידות על סכנה (למשל: רעש מצופר מכוננית, ריחות גז, תחושות קיצוניות של חום וקור, סכנת כוויות). התלמידים יזהו תחושות המתירעות על נזק אפשרי (למשל: רעש מוציקה חזק – נזק לשמיעה).</p>
<p>התלמידים יבאו דוגמאות להגברת יכולת הקליטה של החושים או לתיקון לקויים באמצעות פיתוחים טכנולוגיים (למשל: משקפת, זכוכית מגדלת – להגברת היכולת של חוש הראייה, משקפי ראייה ועזרי שמיעה – לתיקון לקויים). (עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת)</p>	<p></p>	<p></p>

ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות 4'-7')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)
<p>התלמידים יציגו בעיות הקשורות בתפקוד העין (למשל: קוצר ראייה ורוחק ראייה), וסיבות אפשריות לבעיות אלו.</p> <p>התלמידים יציגו דרכים למניעה ועזרים להתמודדות ולטיפול בבעיות אלו ויאמנו דרכים אלה ושימוש בעזרים המתאימים (למשל: בדיקות מעקב ואבחון, משקפיים, עדשות מגע, ניתוחי לייזר).</p> <p>(עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת)</p> <p>התלמידים יציגו בעיות הקשורות בתפקוד האוזן (חרישות, ירידה בשמיעה), וכן סיבות אפשריות לבעיות אלו (תורשה וסביבה).</p> <p>התלמידים יציגו ויישמו דרכים למניעה (למשל: הימנעות מחשיפה לרעש).</p> <p>התלמידים ייעזרו באמצעים ובעזרים טכנולוגיים לטיפול ולהתמודדות בבעיות אלו, למשל: בדיקות מעקב ואבחון, שימוש בעזרי שמיעה, שתל קוכליארי. (עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת)</p>	<p>התלמידים יציגו בעיות הקשורות בתפקוד העין (למשל: קוצר ראייה ורוחק ראייה), וסיבות אפשריות לבעיות אלו.</p> <p>התלמידים יציגו דרכים למניעה ועזרים להתמודדות ולטיפול בבעיות אלו ויאמנו דרכים אלה ושימוש בעזרים המתאימים (למשל: בדיקות מעקב ואבחון, משקפיים, עדשות מגע, ניתוחי לייזר).</p> <p>(עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת)</p> <p>התלמידים יציגו בעיות הקשורות בתפקוד האוזן (חרישות, ירידה בשמיעה), וכן סיבות אפשריות לבעיות אלו (תורשה וסביבה).</p> <p>התלמידים יציגו ויישמו דרכים למניעה (למשל: הימנעות מחשיפה לרעש).</p> <p>התלמידים ייעזרו באמצעים ובעזרים טכנולוגיים לטיפול ולהתמודדות בבעיות אלו, למשל: בדיקות מעקב ואבחון, שימוש בעזרי שמיעה, שתל קוכליארי. (עולם של טכנולוגיה, מידע ותקשורת)</p>	

4. נשימה יעדי משנה

- א. התלמידים יכירו את מערכת הנשימה, את תפקודה ואת חלקיה.
- ב. התלמידים יכירו בעיות של מערכת הנשימה, יכירו דרכים והרגלים לשמירה על בריאותה ויאמצו אותם.

פירוט יעדי משנה, תכנים, ציוני דרך ורמות ביצוע

<p>א. התלמידים יכירו את מערכת הנשימה, את תפקודה ואת חלקיה. מיומנויות: הכרת השפעות גמלין ופעילות בין חלקי מערכת, תצפית, ניסוי ודייווח עמדות וערכים: מודעות עצמית דרך הכרת הגוף, מודעות לחשיבותה של פעילות גופנית</p>			
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-ו')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>התלמידים יזהו את פתחי הנשימה העיקריים: אף, פה.</p>
<p>התלמידים יסבירו וידגימו את הקשר בין יציבה, פעילות גופנית ונשימה.</p> <p>התלמידים יסבירו את תהליך הנשימה ונמקו את חשיבותו.</p>	<p>התלמידים ידגימו ויבצעו באופן עצמאי תרגילי נשימה והרפיה.</p> <p>התלמידים יסבירו את הקשר בין יציבה לנשימה¹².</p> <p>התלמידים ידגימו את הקשר בין פעילות גופנית מאומצת לבין קצב הנשימה ועומקה. (מיומנות ניסוי ודייווח).</p>	<p>התלמידים יבחינו בין שאיפה (הכנסת אוויר) לנשיפה (הוצאת אוויר).</p> <p>התלמידים יכירו ויבצעו, בהדרכה, תרגילים בסיסיים של נשימה והרפיה (נשימות חזה, נשימת בטן, שליסה בקצב הנשימה).</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט"ו)</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>התלמידים יזהו חלקים נוספים של מערכת הנשימה: ריאות, שרירי הסרעפת, שרירי הצלעות והצלעות, בית- החזה.</p>	<p>התלמידים יזהו איברים נוספים במערכת הנשימה: קנה הנשימה, ריאות.</p>
<p>התלמידים יסבירו את פעולת הנשימה, את חשיבות השאיפה (בהכנסת אוויר עשיר בחמצן) והנשיפה (לפליטת אוויר עשיר בפחמן דו-חמצני)</p>	<p>התלמידים יציגו שתהליך הנשימה מספק חמצן לאוף, וש החמצן חיוני לאספקת אנרגיה לאוף.</p>	<p>התלמידים יזהו איברים נוספים במערכת הנשימה: קנה הנשימה, ריאות.</p>	<p>התלמידים יזהו איברים נוספים במערכת הנשימה: קנה הנשימה, ריאות.</p>
<p>התלמידים יזהו את פתחי הנשימה, את חלקיהם ואת חשיבותם.</p>	<p>התלמידים יזהו את פתחי הנשימה, את חלקיהם ואת חשיבותם.</p>	<p>התלמידים יזהו את פתחי הנשימה העיקריים: אף, פה.</p>	<p>התלמידים יזהו את פתחי הנשימה העיקריים: אף, פה.</p>

11 אפשר לשלב בפעילויות של שירה במקלה ופיתוח קול, בחסיבת בניינים ובגיל הבוגר.

12 ד"ר האגב, בעמ' 44: שבר דקות אחדות בגב כפוף ונסו לנשום עמוק. האם נוח לכם לנשום? כעת הזדקפו ונסו לנשום. מדוע קל לכם יותר לנשום עמוק כשגבכם זקוף?

ב. התלמידים יכירו בעיות של מערכת הנשימה, יכירו דרכים והרגלים לשמירה על בריאותה ויאמנו אותם.

מיומנויות: זיהוי קשר סיבה-תוצאה

עמדות וערכים: אחריות אישית לשמירה על הבריאות, עמדה חיובית ומעורבות בנושאי איכות סביבה, כיבוד חוקים

ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ו')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')
התלמידים יימנעו מפעולות העלולות לגרום לחנק (למשל: דיבור בשעת האכילה, הכנסת גופים זרים לפה ולאף).	התלמידים יזהו מחלות של דרכי הנשימה: נזלת, שיעול, קוצרת (אסתמה). התלמידים יצינו דרכים למניעת הדבקה במחלות דרכי הנשימה (כיסוי אף ופה בזמן שיעול ועיטוש, שימוש היגייני בממחטות).	התלמידים יסבירו וינמקו חשיבות של הרגלי אכילה מסוימים למניעת הפרעה בנשימה: הימנעות מדיבור בזמן שיש מזון בתוך הפה, בשל קרבת קנה הנשימה לוושט, הימנעות מהכנסת כמיות גדולות מדי או חתיכות גדולות מדי של מזון לפה. התלמידים יאמנו הרגלים אלה.
התלמידים ימנו ויתארו בדיקות רופא שגורתיות ואמצעים לאבחון בעיות בדרכי הנשימה, כולל הכרת המִסְפֶּת (סטתסיקופ).	התלמידים יסבירו את פעולת המִסְפֶּת (סטתסיקופ) ככלי לאבחון בעיות נשימה.	התלמידים יסבירו וינמקו חשיבות של הרגלי אכילה מסוימים למניעת הפרעה בנשימה: הימנעות מדיבור בזמן שיש מזון בתוך הפה, בשל קרבת קנה הנשימה לוושט, הימנעות מהכנסת כמיות גדולות מדי או חתיכות גדולות מדי של מזון לפה. התלמידים יאמנו הרגלים אלה.

<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט')</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>
<p>התלמידים יסבירו את השישיות בנישמת אוויר נקי מחומרים מסוכנים (למשל עשן). התלמידים ימנעו מעישון ומשיאפת אוויר מזוהם. התלמידים ימנו ויתארו את נזקי העישון (הפעיל והסביל) ויציינו אותו כגורם לקשיי נשימה ולמחלות בדרכי הנשימה. התלמידים יציינו ויתארו דרכים והתנהגויות להימנעות מעישון ולהימנעות מפגיעת עישון בידי אחרים, ויישמו דרכים אלה מתוך ידיעה ונכונות.</p>	<p>התלמידים יזהו מחלות של דרכי הנשימה (שפעת, דלקת ריאות, קצרת) ויציינו את דרכי הטיפול בהן. התלמידים יזהו אמצעים טכנולוגיים ובדיקות לאבחון בעיות הקשורות בנשימה (סטתוסקופ, צילום ריאות).</p>	<p>התלמידים יזהו תופעות הקשורות בבעיות בדרכי הנשימה (למשל: קוצר נשימה, קושי בנשימה, שיעוקים, גיהוקים וכיוצא באלה). התלמידים יזהו מחלות עיקריות של דרכי הנשימה: שפעת, דלקת ריאות, קצרת [אסתמה], ויתנהגו לפי הדרוש בכל מקרה.</p>
<p>התלמידים יציינו גורמים לקשיי נשימה ולמחלות בדרכי הנשימה ויכירו התנהגויות למניעתם, בהתאמה לסוג הבעיה ולגורמים.</p>	<p>התלמידים יזהו מקורות לזיהום אוויר בסביבה ויסבירו את הנזק שבפגיעתם. התלמידים יציינו תקנות להפחתת זיהום אוויר, ויסבירו את השיבותן ואת הצורך בקיומן. התלמידים יסבירו את החשיבות של אורזר החדר. התלמידים ישמרו על כללי זיהרות ובטיחות בשימוש בגז, לחימום ולבישול. (חומרים ואנרגיה)</p>	<p>התלמידים יאמצו הרגלי אכילה המונעים הפרעה לנשימה התקינה (אין מדברים בפה מלא, אין מכניסים בבת אחת לפה כמויות גדולות או נתחים גדולים של המזון). התלמידים יאמצו הרגלים הקשורים בשיאפת אוויר נקי¹³ (אורזר חדרים, בעיקר כשיש תנור עם גלוייה בחדר, והימנעות משהייה בקרבת מעשנים). (חומרים ואנרגיה)</p>
<p>התלמידים יזהו מקורות לזיהום אוויר בסביבה ויסבירו את הנזק שבפגיעתם. (חומרים ואנרגיה)</p>		

13 ראו גם פירוט כללי בטיחות וזהירות בפרק חומרים ואנרגיה, בנושא חומרי דלק.

5. מערכת הדם: נוזל הדם, הלב וכלי הדם

יעדי משנה

- א. התלמידים יכירו את מערכת הלב וכלי הדם: מבנה, חלקים, פעולה והקשר בין מאמץ ובין פעילות הלב.
- ב. התלמידים יבינו את חשיבות מערכת הדם, יכירו בעיות הקשורות בה, ויאמצו התנהגויות והרגלים לשמירה על הלב וכלי הדם בהווה ובעתיד, למניעת בעיות ולהתמודדות עמן.
- ג. התלמידים יכירו בדלקות דם שונות, מושגים ומדדים הנוגעים לדם, ללב ולמערכת כלי הדם.

פירוט יעדי משנה, תכנים ציוני דרך ורמות ביצוע

א. התלמידים יכירו את מערכת הלב וכלי הדם – מבנה, חלקים, פעולה והקשר בין מאמץ ובין פעילות הלב. מיומנויות: שימוש במודלים ובמפות גוף להפקת מידע, קישור בין מידע כזה ובין ידע מתוד התנסות, ציון קשר בין רכיבים למערכת, זיהוי קשר סיבה-תוצאה		
ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')	ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-י')
התלמידים יצביעו על מיקום הלב בגוף. התלמידים יצינו שהלב מזרים את הדם לכל חגוף. התלמידים יאתרו מקומות שחשים בהם את הדופק ויציינו שהדופק מלמד על זרימת הדם בגוף.	התלמידים יזהו את מיקום הלב ¹⁴ , יתארו אותו, יזהו כל דם בגוף (ורידים), ויציינו שהדם זורם דרכם. התלמידים יסבירו ויביאו דוגמאות לכך שהדם זורם בצנורות (עורקים, ורידים) בכל חלקי הגוף.	התלמידים יצינו את חשיבותה ותפקודה של מערכת הדם כמובילה מזון וחמצן.
ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)	ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-יט')
התלמידים יצינו שהדם זורם בכל חלקי הגוף, ומוביל חומרים שונים.	התלמידים יצינו שהדם זורם במערכת של צינורות, בכל חלקי הגוף, יצינו את רכיבי, פעולותיו וחשיבותו (הובלת חומרי מזון וחמצן, נוזלים ועוד).	התלמידים יתארו את חלקי מערכת הדם: לב וחלקיו, כלי דם: עורקים, נימים, ורידים.
		התלמידים יסבירו וידגימו את ההשתנות של קצב פעימות הדופק או הלב, למשל – עליית הקצב בעקבות מאמץ.

14 ניתן להיעזר במודל, בדגם או במפה.

6. העור

יעדי משנה

- א. התלמידים יכירו את העור, את חשיבותו ואת תפקידיו.
- ב. התלמידים יכירו ויקיימו הרגלי שמירה על בריאות העור וטיפוחו, מתוך מודעות לחשיבותם, יכירו גורמים העלולים לפגוע בעור, ודרכים למניעה הפגיעות (קרינת שמש, כוויית), תוך התאמת הרגליהם לשינויים החלים בעור בגיל ההתבגרות.

פירוט יעדי משנה, תכנים, ציוני דרך ורמות ביצוע

א. התלמידים יכירו את העור, את חשיבותו ואת תפקידיו.

מיומנויות: זיהוי קשרי סיבה-תוצאה

עמודות וערכים: מודעות לחשיבות העור ולצורך בשמירה עליו

ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט') התלמידים יסבירו את ההתאמה של העור לתפקידיו ויביאו דוגמאות לכך (למשל: רגשות למישוש בקצות אצבעות הידיים).	ביצוע ברמה בינונית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט') התלמידים יתארו את תפקידי העור ויצינו את חשיבותו לבריאות הגוף: הגנה, ויסות חום, מקור למידע.	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט') התלמידים יצינו שהעור משמש כסות לכל הגוף. התלמידים יצינו את השונות בין מרקמי העור בחלקי גוף שונים (למשל: כפות רגליים וידיים, שפתיים, לשון). התלמידים יזוהו את העור כאיבר שקולט מידע (קור, חום, חספוס בלשון - טעם).
ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הבוגר (כיתות ז'-ט') התלמידים יסבירו את התאמת כסות הגוף לויסות חום הגוף באדם בהשוואה לבעלי חיים שונים.	ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21) התלמידים יביאו דוגמאות לתפקידים של מרקמי עור שונים בחלקי גוף שונים (עור עבה בכפות הרגליים, ראש-קרקפת).	ביצוע ברמה בסיסית בגיל הבוגר (עד גיל 21) התלמידים יביאו דוגמאות לסיסיוני עור: שיער, ציפורניים, ויצינו את תפקיד העור בהגנה על הגוף מפני חבלות וזיהומים (חבישת פצע פתוח). התלמידים יצינו שינויים בגוף בעור כסימני מין משניים: זקן, שערות שחי וערווה .

<p>ב. התלמידים יכירו ויקיימו הרגלי שמירה על בריאות העור וטיפוח, מתוך מודעות לחשיבותם, וכירו גורמים העלולים לפגוע בעור, ודרכים למניעה הפגועות (קרינת שמש, כווייה), תוך התאמת הרגליהם לשונייהם החלים בעור בגיל ההתבגרות. מיומנויות: זיהוי פרטים משתנים בגיל ההתבגרות והתאמת פתרונות טכנולוגיים והתנהגותיים, קשרי סיבה-תוצאה עמודות וערכים: אחריות לשמירה על הניגית העור מתוך מודעות אישית וחברתית, העדפת שמירה על בריאות העור על פני אופנות (שיזוף)</p>			
<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>התלמידים יאמנו ויקיימו הרגלי שמירה על בריאות העור (ניקיון העור, מניעת חשיפה לשמש, שימוש במסנני קרינה).</p> <p>התלמידים יצינו וישמנו את כללי המניעה והחיריות מכוריות ומפציעות בעור.</p>	<p>ביצוע ברמה בסיסית בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>התלמידים יאמנו ויקיימו דוגמאות לגורמים הפוגעים בעור ומסכנים את שלמותו: קרינת שמש, יובש, פציעות ופגיעות, שימוש בלתי זהיר או בלתי בטוח בחומרי ניקוי ובכימיקלים מסוכנים נוספים.</p>
<p>התלמידים יצינו או יתארו דרכים בסיסיות לטיפול בפגיעה, למשל: חיטה, חיטוי.</p>			
<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>התלמידים יאמנו ויקיימו כללי היגיינה ויבחרו בצורה מושכלת אמצעים שונים (למשל: זאודונטים, בשמים, מי גילוח).</p> <p>התלמידים יסבירו, במליון או בהדגמה, את כללי הבטיחות באיפור ואמצו כללים אלה.¹⁵</p>	<p>ביצוע ברמה בינונית בגיל הבוגר (עד גיל 21)</p>	<p>התלמידים יאמנו ויקיימו כללי שמירה על בריאות העור וניקיונו בזמן הטיפוח האישי (איפור וגילוח, טיפול באקנה).</p>
<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>התלמידים יבחרו באמצעים ובחומרים לניקיון העור, תוך בדיקה של תאריך התפוגה שלהם, ישתמשו כהלכה בחומרים אלה וינמקו את הצורך בהם.</p>	<p>ביצוע ברמה מתקדמת בגיל הצעיר (כיתות א'-ט')</p>	<p>התלמידים יבחרו באמצעים ובחומרים לניקיון העור, תוך בדיקה של תאריך התפוגה שלהם, ישתמשו כהלכה בחומרים אלה וינמקו את הצורך בהם.</p>
<p>התלמידים יאמנו ויקיימו דרכים בסיסיות לטיפול בפגיעה על שתייה מספקת של מים כחלק משמירה על תקינות העור.¹⁶</p>			
<p>התלמידים יתארו או ידגמו דרכים בסיסיות לטיפול בפגיעה על שתייה מספקת של מים כחלק משמירה על תקינות העור.¹⁷</p>			

15 במידה שהנושא מתעורר, התלמידים יצינו נזקים אפשריים מכתובות קעקע או מיפירסינג, מניצת גופים זרים בעור: זיחום, פגיעה בלתי הפיכה בעור.

16 משתלב גם בפעילויות הקשורות במזון ובהרגלי תזונה, וכן במים כנושא מרכזי (ראו הצעה בחלק ג' של מסמך התכנית).

17 אפשר לשלב עם לימודי עזרה ראשונה בידי מודריכי מדי"א (מתקיימים מאז שנת תשס"ז).