

השולחן המשותף אלרגיה בסביבת בית הספר

נושא השיעור:

הבנת אלרגיות למזון, פיתוח אמפתיה, ויצירת סביבה כיתתית בטוחה ותומכת לילדים עם אלרגיות.

אוכלוסיית יעד: ג-ו

חוזר מנכ"ל <https://apps.education.gov.il/mankal/horaa.aspx?siduri=51>

מבוא

השיעור עוסק בהבנת חיי היום-יום של תלמידים המתמודדים עם אלרגיות למזון, ובקושי שחווים גם חבריהם, ההורים והצוות החינוכי בסביבתם. מטרתו לאפשר לתלמידים "להיכנס לנעליים" של הילד האלרגי, להרגיש את האתגרים, את תחושת ההגבלה והשונות, ולפתח אמפתיה ורגישות למצוקותיו. במקביל, השיעור מזמין את הכיתה לחשוב יחד על פתרונות מעשיים ליצירת סביבה בטוחה, שוויונית ותומכת – שבה כל תלמיד מרגיש שייך, מוגן ונראה.

שימו לב מערך זה אינו מהווה תחליף להיווצרות עם אגף קידום בריאות ניתן להתייעץ במייל: kidum-briut@haredi.org.il

מפתח ומקדם מיומנויות:

ערבות הדדית, התחשבות באחר, משמעת עצמית, שיתוף פעולה ועבודה בצוות.

הכנה:

בקשו מהתלמידים להביא לשיעור אריזות ריקות של דברי מאכל. שוחחו עם התלמיד האלרגי לפני השיעור, שתפו אותו ברעיון ובמטרות ובדקו עד כמה הוא מעוניין לחשוף פרטים ורגשות.

שמניות בריסטול

לורדים

הדפסת הנספחים

כתיבה: יהודית יוסף עיצוב: שרה מעודד

עריכה לשונית: כוכבה גרסון 051-2162797

מהלך השיעור

שלב 1: פתיחה - חופש הבחירה המוגבל

מטרה: הבנת המשמעות של בחירה והגבלה כבסיס להבנת חיים עם אלרגיה.

אופן הפעולה:

חלקו לכל תלמיד **דף תמונה של מדפי מכולת** עם חטיפים ומצרכים שונים. הסבירו לתלמידים: "מחר כיתתכם יוצאת לטיול אמא מקציבה לכם 20 שקלים לקניית ממתקים. בחרו מה הייתם רוצים לקנות, תוך הקפדה על התקציב". אפשרו מספר דקות של בחירה חופשית.

שלב 2: חלוקה לקבוצות

מטרה: הרחבת נקודות המבט והבנת מורכבות ההתמודדות עם אלרגיה.

אופן החלוקה:

הכינו בכיתה **ארבעה שולחנות**, כאשר כל שולחן מייצג תפקיד אחר: "האלרגי" | "החבר" | "ההורים" | "הרופא"

הקדימו בהסבר על משמעות המושג אלרגיה:

"יש אנשים שלא יכולים לאכול הכול - לא בגלל שהם לא אוהבים, אלא כי הגוף שלהם לא מאפשר להם. זה נקרא אלרגיה למזון."

מהי אלרגיה למזון?

אלרגיה היא תגובת יתר של מערכת החיסון למרכיב מסוים במזון (כמו חלב, בוטנים, שומשום ועוד).

לרוב, מרכיבים אלו אינם מזיקים, אך אצל אנשים אלרגיים - הגוף מתבלבל, מזהה אותם כמסוכנים, ומנסה להילחם בהם.

התגובה האלרגית יכולה להיות:

קלה - גרד, פריחה, כאב בטן.

חמורה - קוצר נשימה, נפיחות, או אף סכנת חיים.

להרחבה על נושא האלרגיה - היכנסו לספריית הבריאות הדיגטלית.

כל תלמיד מקבל משפט, עליו להחליט איזו "נקודת מבט" מייצג המשפט ולגשת לשולחן המתאים.

על כל שולחן יהיה מונח כרטיס מתאים שסביבו יניחו התלמידים את המשפטים.

בתוך הקבוצות, התלמידים ידונו במשפטים שקיבלו וינסו "להיכנס לנעליים" דרך הדמות שהם מייצגים.

החלוקה לקבוצות לפי נקודות מבט מאפשרת אמפתיה חווייתית. במקום רק לדבר על אלרגיה, התלמידים מבינים את מורכבותה מכל הכיוונים - האשי, חברתי והמשפחתי.

שלב 3 - פעילות בקבוצות:

כל קבוצה מקבלת **משימה מעשית** וממוקדת שמאפשרת לה לחקור, ליצור ולחשוב בצורה ביקורתית על האתגרים והפתרונות.

קבוצת "האלרגים"

משימה: **כתיבת יומן רגשות**

אחרי שידונו במשפטים המבטאים את החששות, הקשיים, והרגשות של ילד עם אלרגיה.

כל תלמיד יקבל **דף מעוצב** כמו יומן אישי. עליו לכתוב או לצייר ביומן את ההרגשה בהתמודדות עם אלרגיה. (אפשר לבחור בסוגות שונות: דף יומן, סיפור, קומיקס).

לדוגמה: "היום ראיתי את החברים אוכלים גלידה, ולי אסור - הרגשתי עצב" או "חבר שלי זכר להביא לי חטיף מיוחד שאני יכול לאכול. הרגשתי שמחה."

לאחר מכן, הם יבחרו משפט אחד או שניים לשתף את מליאת הכיתה בדיון המשותף.

קבוצת "החברים"

משימה: **תכנון "מסיבה בטוחה"**

קבוצה זו תתמקד בתפקידים של החברים כתומכים וכשומרים.

הניחו על השולחן שמניות בריסטול ולורדים

הקבוצה תקבל תרחיש של מסיבת יום הולדת בכיתה, עליהם לתכנן תפריט מותאם וליצור "כללי זהב" להתנהגות במסיבה כדי שכולם יוכלו להשתתף בבטחה ובהנאה. למשל, הם יכולים ליצור שלט צבעוני עם הכותרת: "התפריט המוגן שלנו", לכלול בו רעיונות למאכלים שמתאימים לכולם,

וליצור רשימת כללים כמו "בזמן המסיבה, אוכלים רק ליד השולחן ולא מסתובבים עם אוכל."

* כדי ליצור תפריט מותאם מומלץ להכין לתלמידים דף עם רשימת האלרגנים והרגישויות בכיתה.

קבוצת "ההורים"

משימה: **כתיבת מכתב להורים**

קבוצה זו תתמקד בקושי ובדאגה של ההורים לביטחון ילדיהם עם האלרגיה, וכן בתפקידם של ההורים של שאר התלמידים בכיתה.

דף מלווה לקבוצה

הקבוצה תנסח מכתב קצר ואמפתי להורי הכיתה. המסביר בצורה פשוטה את חשיבות הבאת מאכלים בטוחים לכיתה. המכתב יכלול רשימת רעיונות לארוחת בוקר, ורשימת חטיפים שאפשר להביא למסיבות וימי הולדת. יובקש את שיתוף הפעולה של כולם למען בטיחות הילדים.

סעיף 6.7 בחוזר מנכ"ל

קבוצת "הרופאים"

משימה: **ניתוח דו"ח רפואי והכנת "כללי זהב"**

קבוצה זו תתמקד בהיבטים הרפואיים של האלרגיה.

המורה יכין דו"ח רפואי בהסתמך על פרטים שצריך ואפשר לחשוף לתלמידים.

הקבוצה תקבל מידע רפואי על ילד אלרגי, הכולל את האלרגן המדויק, תסמינים אפשריים והנחיות חירום. עליהם לפענח את הדו"ח (שהכין המורה), להבין את המידע שבו, לנסח הוראות ברורות עבור השוהים בבית הספר ולהכין שלטים לכיתה, למסדרון, לשער הראשי (בהתאם להנחיות ולצורך הספציפי של התלמיד בכיתה)

סעיף 6.3 בחוזר מנכ"ל

שלב 4: פענוח אריזות מזון

אופן הפעולה:

הציבו במרכז השולחן של כל קבוצה אריזות מזון שונות **שהתלמידים**

התבקשו להביא מראש.

חלקו לכל זוג בכיתה **כרטיס "אלרגיה" מצורף** (למשל: "אלרגיה לבוטנים ואגוזים", "אלרגיה לחלב ולביצים", "אלרגיה לגלוטן ולתירס" "אלרגיה לסויה ולשומשום").

הנחו את התלמידים לבדוק את האריזות שלפניהם. עליהם לגלות: אילו מוצרים מותר / אסור לאדם עם האלרגיה הרשומה על הכרטיס שלהם לאכול.

לאחר מכן, **כל תלמיד חוזר לדף הקניות מהפתיחה** ומסמן במרקר את המוצרים ש"אסור" לו לאכול לפי כרטיס האלרגיה שקיבל. זהו רגע מכונן הממחיש את ההגבלה באופן אישי.

שלב 4: סיכום ודין

- "מה גיליתם על ההגבלות של ילד עם אלרגיה?"
- מה למדתם על ההתמודדות של אדם עם אלרגיה בעקבות הפעילות?
- מהו הקושי המרכזי שחווים ילדים עם אלרגיה ביומיום?
- "זוכרים את דף הקניות שלכם? כמה מאכלים נאלצתם להוריד ממנו? דמיינו שזו לא פעילות חד-פעמית אלא בכל יום ובכל מקום."

סיום השיעור:

אם התלמיד האלרגי בכיתה מרגיש בנוח, זה הזמן לאפשר לו לשתף את הכיתה בהתמודדות האישית. סיימו במעבר על "כללי הזהב" של הכיתה למען הסביבה הבטוחה.

מתוקים

5.50

סוכריות זואי

2.00

חמצוצים

4.80

סוכריות גלי

5.20

אפרופו
מצופה שוקולד

2.50

מרשמלו

4.90

באבה מתוקה

3.20

בייטלה

4.00

צ'יטוס
איקס עיסול

4.90

ביטל ברביקיו

4.00

אפרופו
קלאסי

4.90

באבה נוסט

4.90

באבה

4.90

ביטל גריל

4.00

דוריסוס
חריף אש

4.90

פופקן בטעם
חמאה ודבש

6.20

סוכירות
לאט סוכר

4.90

תפוזיפס

4.00

ערשיות תות

4.00

ערשיות שוקו

4.00

צ'יטוס האפה

4.50

מסטיקים

1.00

סוכריות
על מקל

4.40

וופלים

6.30

עלווה

4.00

דוריסוס
גריל

14.80

עד חצות

4.50

טעמי | אזובי
פסק זמן

7.90

קליק

8.00

חפיסת שוקולד

14.80

רבע לשבע

”רק אני צריך כל כך
להיזהר מאוכל, אם יש
מאכל חלבי אני צריך
להתרחק, לפעמים
זה מרחיק אותי גם
מהחברים”



”אני ממש רוצה לאכול
מהעוגה של יום ההולדת,
אבל אני לא יודע מה היא
מכילה”



”אני מרגיש שונה ומודר
מהחברים שלי בגלל מה
שאסור לי לאכול”



”אני מפחד שמישהו יביא
לכיתה מאכל שאני אלרגי
אליו.”



”אני צריך לוודא תמיד
שאף אחד לא נגע באוכל
שלי בידיו”



”החברים שלי מסתכלים
עלי ברחמים מפני שאני
לא יכול לאכול הכול”



“אני לא מבין למה הוא
לא מתכבד כשמציעים לו
ממתק”



“לפעמים אני מסרב
להגיע ללימודים, כי אני
שומע חברים שאומרים
שבגללי הם לא יכולים
להביא אוכל שהם
אוהבים”



“אני לא תמיד זוכר מה
אסור לו לאכול. איך
אדע?”



“פחדתי לתת לו מהחטיף
שלי כי אולי יש בו משהו
שאסור לו”



“אוף, אני לא יכול להביא
לכיתה אוכל שאני אוהב,
מה אני אשם שהוא
אלרגי, שיצא מהכיתה
בזמן הארוחה”



“מה חשוב לדעת כדי לא
לפגוע בטעות?”



"אני חייבת לוודא שאין לו
'חטיפים מסוכנים' בתיק"



"אני כל הזמן דואגת
ששכחתי משהו בתיק
שלו"



"מחר מסיבת חנוכה
בכיתה של יוני, אני
מתלבטת האם לשלוח
אותו, לא תיאמו איתי איזה
כיבוד יגישו במסיבה"



"הייתי רוצה שהחברים
יבינו מה הוא עובר"



"איזה מאכלים אני יכולה
לשלוח לבית הספר
ככיבוד כיתתי שיהיה
בטוח לכולם?"



"אני חושבת שאוותר על
המסיבה המשפחתית.
האוכל חלבי, וקשה לי
לראות את יוסי כשהוא לא
יכול לטעום מהמאכלים"



**"מה אני יכולה לעשות
כדי שההורים האחרים
יבינו את חשיבות שיתוף
הפעולה?"**



**"איך אני יכולה להסביר
לילדה שלי על חשיבות
המגבלות?"**



**"יש לבדוק רכיבים תמיד
לפני האוכל"**



**"תגובה אלרגית יכולה
להיות מסכנת חיים."**



**"הימנעות היא הטיפול
הטוב ביותר"**



**"חשוב לזהות את האלרגן
ולדעת מה לעשות
במקרה חירום"**



”יש לשתף את הסביבה
הקרובה ואת צוות
בית הספר בתסמינים
המצריכים טיפול”



”חשוב להצטייד עם מזרק
לכל מקום”



ההורים





היילד האלרגי



החברים



הרובא



הינלדה האנלרגיה

השולחן המשותף
לחייניות ואוכליות



החברות

השולחן המשותף
לחייניות ואוכליות

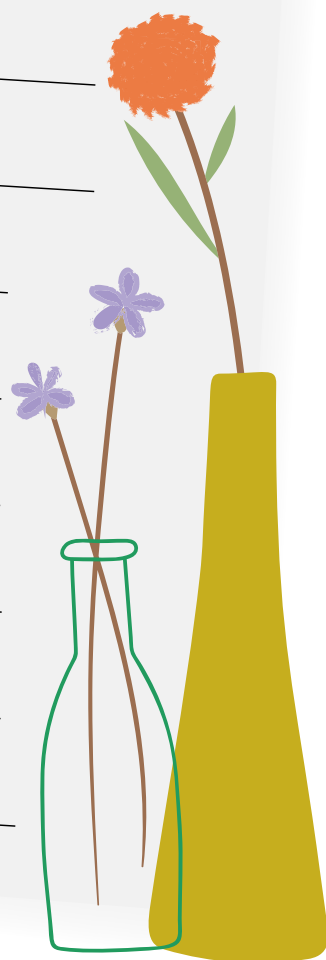


הרופא

השולחן המשותף
לחייניות ואוכליות

३०८

יומני היקר!



הורים יקרים!

הצעות לאורחת בוקר

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
						אפשרות 1
						אפשרות 2
						אפשרות 3

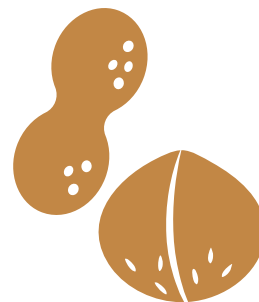
כיבוד לחסיבה

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

אלרגיה לסויה ולשומשום



אלרגיה לבוטנים ואגוזים



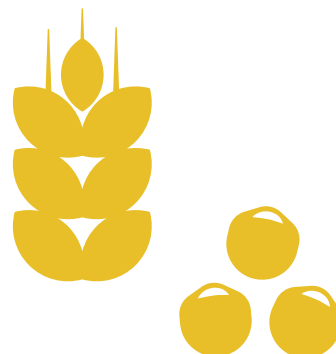
אלרגיה ל



אלרגיה לחלב ולביצים



אלרגיה ל



אלרגיה לגלוטן ולתירס

