

אמריקא לבריאות

יחידות לימוד בנושא
מעגלי אחריות על הבריאות



אחריות על הרגלי הבריאות

כיתות ג-ו

הקדמה

אנו מתמקדים במנהיגות במחצית זו של השנה, תכונת האחריות היא מהמאפיינים הבולטים של המנהיג. חשוב להעמיק בילדים מתבגרים את תכונת האחריות, ואת חשיבות הרכישה שלה כדי לנהל חיים תקינים ומאורגנים. האחריות משיקה לתחומים רבים בחיים, ביחידת הלימוד הנוכחית נבחרה ההשקה לתחום הבריאות במעגלים השונים: ברמה האישית, המשפחתית, הבית ספרית והקהילתית. בתקופה זו של השנה, במהלך חודשים אדר – ניסן השמירה על הבריאות מהווה אתגר משמעותי. קשה יותר להקפיד על תפריט מאוזן, על שמירה על שעות שינה מסודרות ולהימנע מלחצים וממתחים נפשיים.

היחידה עוסקת בקידום ערך האחריות והמיומנות של התלמידים לקחת אחריות על הרגלי הבריאות שלהם. יחידה זו משלבת שיח עם התלמידים, עבודה אישית ומשימות בקבוצה, ומותאמת לשכבת הגיל ג-ו. ניתן לחלק את היחידה למספר שיעורים.

מטרות

1. התלמיד יבין את החשיבות של לקיחת אחריות על בריאותו אף בתקופת לחץ ועומס.
2. התלמיד יאתר טיפים שיכולים לטפל באופן פעיל בבריאותו.
3. התלמיד יקדם הרגלים בריאים ובחירת אורח חיים בריא.
4. התלמיד יזהה רמות שונות של אחריות (אישית, משפחתית, בית ספרית, קהילתית) בקידום הבריאות וקבלת בחירות בריאות- וכלים ליכולת בחירה נכונה בכל הקשור לבריאותו של התלמיד.
5. התלמיד ידון בהשפעה של פעולות אינדיבידואליות על בריאותו האישית ועל בריאותם של אחרים בתוך הקהילה.
6. התלמיד יחקור אסטרטגיות ללקיחת אחריות על בריאותו וטיפול תרבות של אחריות בריאותית.



אחריות על הרגלי הבריאות כיתות ג-ו

יחידה 1

סיעור מוחות על הרגלי בריאות

פעילות בקבוצות:

"בואו נחשוב ביחד ונעלה הצעות להרגלי בריאות שיש להקפיד במהלך היום יום".

הפעילות נערכת בקבוצות קטנות.

כל קבוצה מקבלת עלים ריקים כהשלמה לשמש רעיונות שכותרתה "עורכים אורח חיים בריא" וטושים צבעוניים.

הקבוצה עובדת על סיעור מוחות: התלמידים מעלים ביחד הרגלים בריאים שחשוב להקפיד עליהם מתוך יצירתיות ועבודת צוות.

המורה עורכת על הלוח סיכום של ההרגלים, ומדביקה בכל פעם קרני שמש עם הרעיונות חדשים של קבוצה אחרת, תוך שאילת שאלות כמו "מדוע חשוב לדאוג לבריאותנו?" "כיצד אנו לוקחים אחריות ושומרים על גוף בריא ונקי?" ו"מהן הדרכים בהן נשמור על עצמנו בריאים?"

התלמידים אוספים לדף אישי את קרני שמש - הרעיונות שעל הלוח עם הרגלי הבריאות של חבריהם, ומסמנים במרקר את ההרגלים עליהן הם זוכים לשמור.

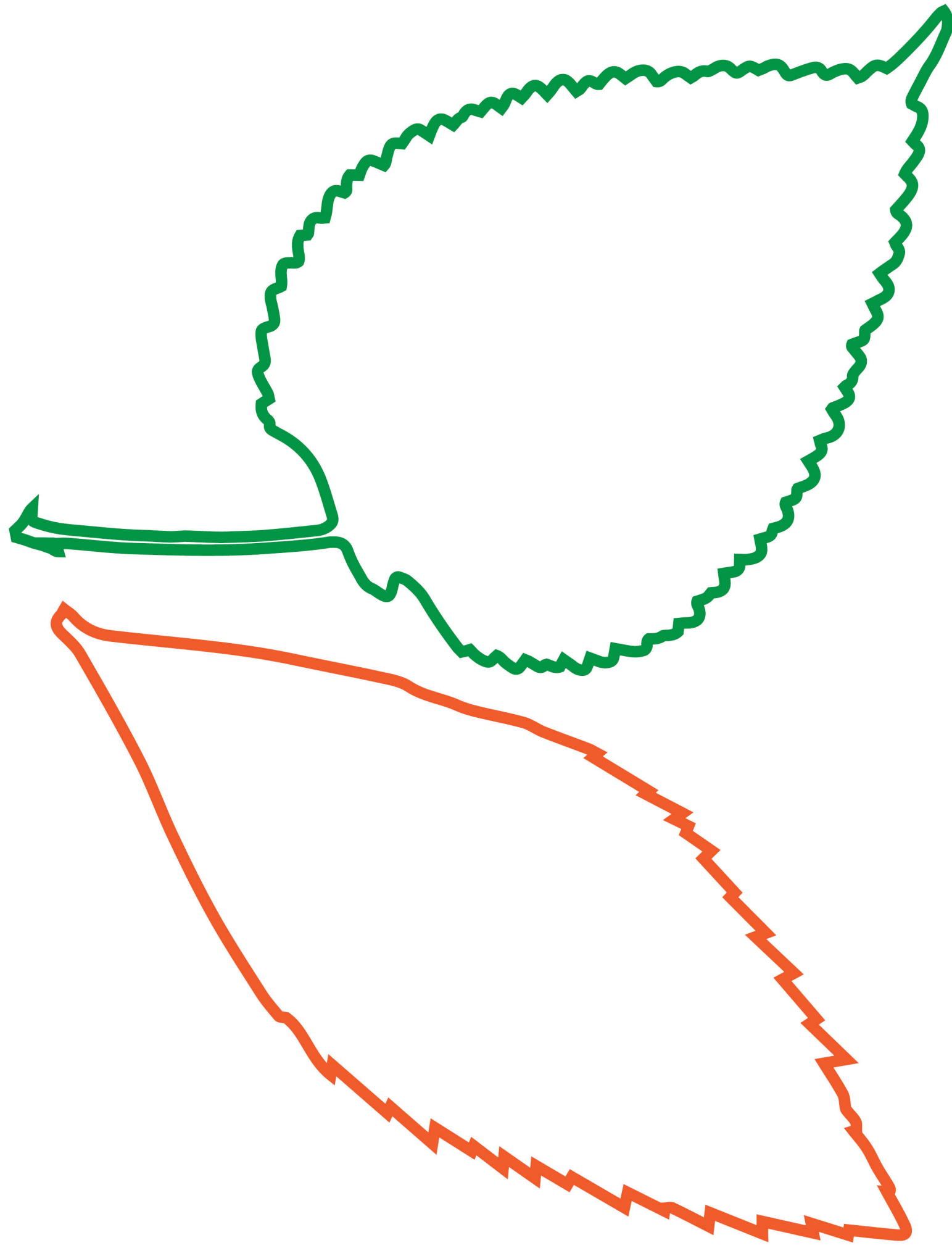


עורכים אורח חיים בריא

אמריקאים
לבריאות



נספח סיעור מוחות על הרגלי בריאות
עלים ללוח להדפיס על 4A מספר עותקים לכל קבוצה



1. רשמו בתוך העלים
הרגלי בריאות עליהם יש
להקפיד במהלך היום.

**עורכים
אורח חיים
בריא**



סמנו במרקר (מדגש)
את ההרגלים עליהם
אתם זוכים להקפיד.

1. רשמו בתוך העלים
הרגלי בריאות עליהם יש
להקפיד במהלך היום.

**עורכים
אורח חיים
בריא**



סמנו במרקר (מדגש)
את ההרגלים עליהם
אתם זוכים להקפיד.

אחריות על הרגלי הבריאות כיתות ג-ו

המשך

טיפים לשמירה על הבריאות

פעילות בקבוצות:

המורה מחלקת את הכיתה לארבע קבוצות.
כל קבוצה מקבלת מספר טיפים להקפדה על הבריאות. (מצורף בנספח)

מהלך הפעילות

1. הקבוצה קוראת את הטיפים בקול, ובוחרת ביחד טיפ שרוב חברי הקבוצה מיישמים, הקבוצה מאתרת תלמיד מקבוצה אחרת שרוצה גם לאמץ וליישם את ההרגל הבריאותי הנבחר ויוצא החוצה.
2. הקבוצות מחביאות את הטיפים שלהם, וכאשר נכנס התלמיד שיצא משחקים "חם - קר" כדי למצוא את הטיפ. במקום להשתמש במונחים "חם - קר" התלמידים יצינו את מידת הקרבה או המרחק לפי מושגי הפכים שמדגישים ומעצימים את תועלת לקיחת האחריות על הבריאות לעומת תוצאות כושלות ומאכזבות של מי שאינו לוקח אחריות על בריאותו.
3. בכל פעם נבחר צמד הפכים אחר לטובת הטיפ התורן.
4. כל קבוצה תשתמש במקביל צמד מילים אחר, והתלמידים שיצאו ניצבים בפני אתגר לגלות אחריות ולחפש את הטיפ שלהם מבלי להתבלבל מקריאות והכוונות של קבוצה אחרת.



טיפים לשמירה על הבריאות כיתות ג-ו

רשימת ההפכים

1. בריא - חולה
2. חלש - חזק
3. חסון - חלוש
4. יציב- רעוע
5. הכרחי - מיותר
6. פעיל - פסיבי
7. מנצח - מפסיד
8. מלא - ריק
9. טבעי - מתועש
10. זקוף - כפוף
11. מרכזי - שולי
12. יקר - זול
13. אמת - שקר
14. עדין - גס
15. רך - קשה
16. יותר - פחות
17. שבע - רעב
18. מלא - ריק
19. עליה - ירידה
20. יתרון - חיסרון



טיפים לשמירה על הבריאות

כיתות ג-ו

התלמיד מוצא את הטיפ, ומשתף את החברים כיצד הוא רואה את החוויה לשמור על הבריאות באמצעות הטיפ הנ"ל עפ"י שאלות מכוונות מהמורה "מה גורם לך להתחיל לקחת אחריות ולשמור על ההרגל הבריאותי הזה?" "מדוע היית ממליץ לחבריך לנהוג כמותך?" "מהו השינוי שמרגישים לדעתך בעקבות יישום הטיפ?".





בפעם הבאה
שארגיש תחושת
צמא, אמזוג כוס מים
בריאם וצלולים גם
למישהו מהמשפחה.
כך, מלבד שמירה על
בריאות ארוויח גם
חסד.



אמרינו
לבריאות



חלקו את הממתקים
שקיבלתם במשלוחי
המנות למשפחות
נזקקות, תרוויחו פה
בריא וידיים נותנות.



אמרינו
לבריאות



מצצו סוכריה ללא
סוכר מתחת ללשון.
הפעולה הזו מרעננת
ומזרימה אנרגיות.



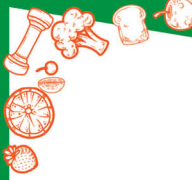
אמרינו
לבריאות



נמנע מהיחשפות
לחומר קריאה או
צפיה שלא מתאים
לגיל שלנו. חשוב
לכולנו לשמור על
נפש נקיה וחלקה.



אמרינו
לבריאות



כאשר מגיעה
מחשבה לא נעימה
או מפחידה, נחשוב
מיד על משהו נעים
יותר. כך נהיה
שלווים ורגועים
בס"ד.



אמרינו
לבריאות



לוח זמנים מסודר
מסייע להתנהלות
תקינה לאורך כל
היום, כאשר נלך
לישון בזמן, נקום
בשעה סבירה והיום
שלנו יתחיל בצורה
טובה ורעננה.



אמרינו
לבריאות



רוצים לגוון עם שקית
ממתקים מקורית
לשבת? במקום
חטיפים, נסו להכניס
לשקית עגבניות
שרי, מקלות מלפפון,
גזר ורצועות פלפל.



אמרינו
לבריאות



אם העיניים שלכם
מתאמצות מידי,
הפסיקו לרגע את
הפעילות, עצמו את
העיניים בצורה רפויה
לכמה דקות ונשמו
עמוקות.



אמרינו
לבריאות



כאשר אנחנו
עסוקים בעשייה
חיובית בשביל
אנשים אחרים
ורואים את הטוב,
אנחנו מסיחים דעת
מהקשיים, ומקבלים
כוחות נוספים
להמשיך הלאה.



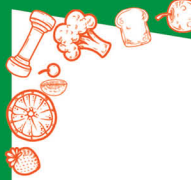
אמרינו
לבריאות



אם קר לכם, אל
תמהרו להדליק מזגן
או להתכרבל מתחת
לפוך. קפיצות בחבל
ממריצות את הדם
ומחממות אותנו
במהירות.



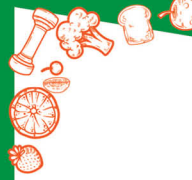
הקפידו תמיד לשבת
בגב זקוף כדי לא
לסבול מכאבי גב.



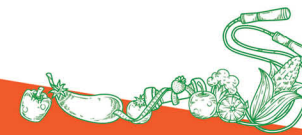
הרגילו עצמכם פשוט
לצחוק, והצחיקו גם
את סביבתכם! רבע
שעה של צחוק על
בסיס יומי חשוב
מאוד למערכת הלב
וכלי הדם.



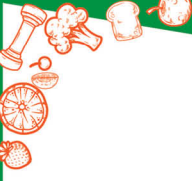
ערכו רשימה של
ירקות מועדפים,
ומיינו אותם לפי
צבעים, שמעתם כי
אכילת ירקות ופירות
בחמישה צבעים
חשובה ומשמעותית
לבריאותנו?



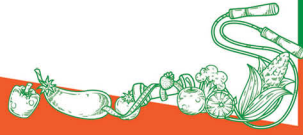
צחצחו שיניים מיד
עם קומכם בבוקר,
ידעתם כי פעולת
הצחצוח מסייעת לנו
להתעורר?



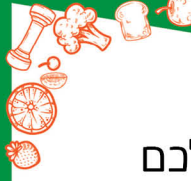
שימו לכם על
אדן החלון עציץ
קטן וטפחו אותו.
הצמחים משפרים
את מצב הרוח
ומוסיפים אנרגיה
חיובית.



גם כאשר עוברים
לשעון קיץ, בדאי
ללכת לישון מוקדם,
ולא להישאר לשחק
עד שעה מאוחרת
בחוץ.



דאגה פותרים
באמצעות שיחה –
אל תשמרו עמוק
בלב, חפשו מישהו
מבוגר שנעים לכם
לשוחח איתו, וספרו
לו על דאגה או
טרדה.



אם קשה לכם
להירדם, נסו להדליק
אור קטן ליד המיטה
ולגרש את הפחד.
חשבו מחשבות
נעימות ונשמו
נשימות עמוקות
בעצימת עיניים.





בשבוע הראשון של
מעבר לשעון קיץ,
היחשפו לאור במשך
שעות הבוקר כדי
לעזור לגוף להתאים
את השעון הביולוגי
(הפנימי) לשינוי
בזמני היום.

שינה בלתי מספקת
עלולה לגרום לפגיעה
במערכת הלב וכלי
הדם וירידה במצב
הרוח, לכן כדאי מאוד
להקפיד על מס'
שעות שינה מתאים
לגיל.

אמריג
לבריאות

אמריג
לבריאות

אמריג
לבריאות

אמריג
לבריאות

אמריג
לבריאות

אמריג
לבריאות

אמרינו לבריאות

כתיבה, עיבוד ועריכת תוכן: אסתר רוזנטל 058-3292430

עיצוב ועימוד: שרה מעודד | 0527150068

צוות תכנון וחשיבה: אריאלה כהן | מיכל מזרחי | פסג"ה רכסים

