

אמריקא לבריאות

יחידות לימוד בנושא
מעגלי אחריות על הבריאות



מעגלי האחריות

פתיחה

המורה מגדירה לתלמידים מהי אחריות:

אחריות היא ערך מוסרי, שמשמעותו היא שהאדם מתנהג בצורה בוגרת, נושא בתוצאות של מעשיו ופעולותיו שלו כלפי עצמו וכלפי חברתו וסביבתו, אחריות היא ערך חיובי, הקשורה לבחירות של האדם ורמת אושרו ושביעות רצונו.

המורה תשאל את התלמידים - באילו מקרים אנחנו מגלים אחריות ופועלים בצורה אחראית?

תשובות אפשריות: כאשר אנחנו צריכים למלא כמה מטלות ביחד, בזמן שסומכים עלינו שננקה לפסח את החפצים שלנו ולא נפזר חמץ ברחבי הבית, כאשר אנחנו נשארים אחראים על האחים הקטנים שלו, כאשר אנחנו נשלחים לקניות, כאשר אנחנו רואים ילד קטן בוכה, בסוף היום כשאנחנו מרימים כסאות.

אנחנו רואים שבאמת יש לנו מגוון אפשרויות והזדמנויות להתנהג בצורה אחרת.

אחד מהנושאים הבולטים והמשמעותיים הוא בשמירה על הבריאות שלנו! בפרט בתקופה הקרובה, אנחנו נמצאים בזמן קצת יותר לחוץ ועמוס ופחות מסודר. בעקבות ההכנות לערב פסח עלולה להתעכב שעת השינה שלנו, יתכן שנמצא את עצמנו אוכלים יותר ממתקים "ומחסלים את החמץ"... לא



מעגלי האחריות

כיתות ג-ו

תמיד יהיו ארוחות מסודרות כאשר עסוקים בניקיון המטבח, וגם האווירה עלולה להיות קצת יותר מתוחה ופחות נינוחה כאשר כולם עובדים ביחד בבית. הבשורה שלנו היום שאנו יכולים לעזור לעצמנו להתמודד, לקחת אחריות ולדאוג לבריאותנו! ההורים שלכם בוודאי ישמחו בכך ויעודדו אתכם. אנחנו אחראים על הגוף שלנו – מה נכניס לתוכו ובמה נזין אותו, כיצד נזיז ונניע אותו, האם נדאג להרגיע אותו כשהוא לחוץ, מתי נסיים את היום שלנו ונלך לישון, כיצד נשמור עליו בסביבה בטוחה ועוד. יש לנו מתנה נפלאה מהקב"ה שמאפשרת לנו להתערב ולקבל החלטות בנוגע אליו – בשיעור שלנו נקרא לכך "לקחת אחריות לבריאות".

פעילות ודיון:

המורה תולה על הלוח את הטיפים שניתנו בקבוצות ומנהלת דיון אודותיהם ועל מידת הקשר שלהם לאנשים נוספים. "כולנו רוצים להיות בריאים, כל אחד צריך לעשות מאמץ מעצמו ולנסות להיות אחראי לבריאותו, החידוש בשיעור שלנו היום הוא שאנחנו יכולים לסייע בלקיחת אחריות על בריאותם של אנשים נוספים. לא תמיד אנו מודעים לכוח הרב שיש לנו לעזור גם לסביבה שלנו המטרה היא, לנסות להרחיב את מעגלי האחריות שלנו! החידוש הוא שאנחנו יכולים לסייע ולעזור לאנשים נוספים ולא רק לעצמנו בלקיחת האחריות. בואו ננסה לראות אם הטיפים הללו קשורים אלינו בלבד או שאנחנו יכולים לחלוק אותם עם אנשים בסביבתנו הקרובה והרחוקה" המורה תשאל את התלמידים על מידת ההשפעה ותכתוב על הלוח עם אילו אנשים נוספים ניתן לחלוק אותו וליישם בצורה טובה ומועילה.

מסקנה:

המורה והתלמידים יגיעו למסקנה כי כל אחד יכול לעזור, להשפיע ולקחת אחריות על בריאותם של אנשים נוספים סביבו, החברים והצוות בבית הספר, המשפחה הקרובה והרחוקה, ואנשי הקהילה והעיר.



מעגלי האחריות כיתות ג-ו

מעגלי האחריות

פעילות בקבוצות:

התלמידים מתחלקים לארבע קבוצות: כל קבוצה מקבלת מעגל אחריות שהיא אחראית עליו: אישי, משפחתי, בית ספרי, קהילתי. המורה מחלקת לתלמידים "חיצים" שאותם צריך לשגר לקליעה למטרה. על החיצים כתובים הרגלי בריאות, והקבוצות דנות האם החיצים שהם קיבלו שייכים למעגל שלהם או למעגלים אחרים. קבוצה צריכה למלא את לוח קליעה למטרה בחיצים תואמים למעגל. התלמידים מנהלים שיח בקבוצה על ההרגל שקיבלו לאיזה מעגל אחריות שייך ההרגל, ומעבירים אותו במידת הצורך למעגל המתאים:

אחריות אישית

1. אני אוכל אוכל מזין ובריא ולא מנשנש ממתקים
2. אני שולח לחבריי משלוחי מנות בריאים ומפנקים
3. אני שותה מים צלולים בכמות גדולה
4. אני משתדל להיות תמיד בתנועה
5. אני הולך לישון בשעה מוקדמת גם בשעון קיץ, וצובר שעות שינה איכותיות תואמות לגילי
6. אני שומר על היגיינה וניקיון אישי
7. אני יודע להרגיע את עצמי, כשאני מתוח אני נרגע או מבקש עזרה
8. אני שומר על הבטיחות – רוכב עם קסדה ולא מוציא ידיים בנסיעה ברכב

אחריות משפחתית

9. אני מעודד את בני ביתי לאכול בריא
10. אני עורך קניות של מזון בריא וטעים
11. אני שותף לבישול ארוחות מזינות
12. אני שומר על זמני ארוחות מסודרות ללא נשנושים בין הארוחות
13. אני מכבה אורות בשעה סבירה
14. אני יוצא ביחד עם המשפחה שלי לטיולים או לפעילות ספורט



15. אני מחליף את מברשות השיניים של בני הבית מידי תקופה

אחריות במסגרת בית הספר

16. בשיעור חינוך גופני אני תמיד משתתף במלוא המרץ

17. כשאני לא מרגיש טוב, אני מחכה בבית בסבלנות עד שאחלים והחום שלי ירד

18. אני מקפיד על שטיפת ידיים לאחר משחק בחצר ופעילות בחוץ

19. אני בוחר ארוחות מזינות יותר בקפיטריה של בית הספר

אחריות כלפי הקהילה

20. אני ממין אשפה וזורק אריזות ממוינות לפי פחי מיחזור

21. אני נמנע מהשלכת פסולת באוויר הפתוח

22. אני נהנה להגיע לאירועים קהילתיים המקדמים בריאות ומעודד את כולם להשתתף



אני אוכל אוכל מזין ובריא ולא מנשנש ממתקים

אני שולח לחבריי משלוחי מנות
בריאים ומפנקים

אני שותה מים צלולים בכמות גדולה

אני משתדל להיות תמיד בתנועה

אני הולך לישון בשעה מוקדמת גם בשעון קיץ,
וצובר שעות שינה איכותיות תואמות לגילי

אני שומר על היגיינה וניקיון אישי

אני יודע להרגיע את עצמי, כשאני
מתוח אני נרגע או מבקש עזרה

אני שומר על הבטיחות – רוכב עם
קסדה ולא מוציא ידיים בנסיעה ברכב

אני מעודד את בני ביתי לאכול אוכל בריא

אני עורך קניות של מזון בריא וטעים

אני שותף לבישול ארוחות מזינות

אני שומר על זמני ארוחות מסודרות
ללא נשנושים בין הארוחות

אני מכבה אורות בשעה סבירה

אני יוצא ביחד עם המשפחה שלי
לטיולים או לפעילות ספורט

אני מחליף את מברשות השיניים של
בני הבית מידי תקופה

בשיעור חינוך גופני אני תמיד משתתף
במלוא המרץ

כשאני לא מרגיש טוב, אני מחכה בבית
בסבלנות עד שאחלים והחום שלי ירד

אני מקפיד על שטיפת ידיים לאחר
משחק בחצר ופעילות בחוץ

אני בוחר ארוחות מזינות יותר
בקפיטריה של בית הספר

אני ממיין אשפה וזורק אריזות ממוינות
לפי פחי מיחזור

אני נהנה להגיע לאירועים קהילתיים המקדמים
בריאות ומעודד את כולם להשתתף

אני נמנע מהשלכת פסולת באוויר הפתוח



מעגלי האחריות כיתות ג-ו

יישום

יישום:

לאחר מילוי המעגלים בכיתה, תולים את ההרגלים של כל מעגלי האחריות בפינה בכיתה, התלמידים "מסמנים" את ההתייחסות שלהם להרגל. כל תלמיד מקבל אימוג'ים לארבעה פרמטרים:

ההרגל הכי מוצלח שלי! 🥰

הרגל שאני כבר מיישם 😊

הייתי מאוד רוצה להתקדם עם ההרגל. 😬

אני זקוק לעזרה כדי לרכוש את ההרגל. 😞

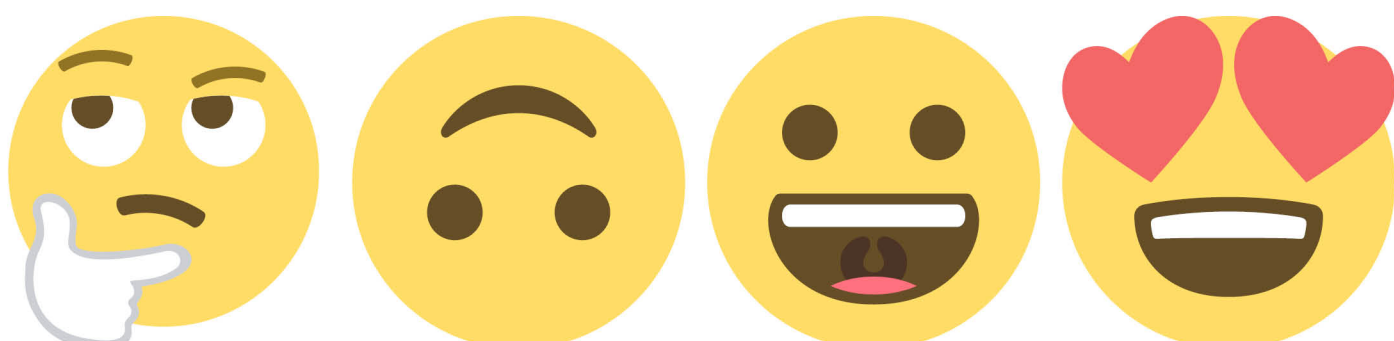
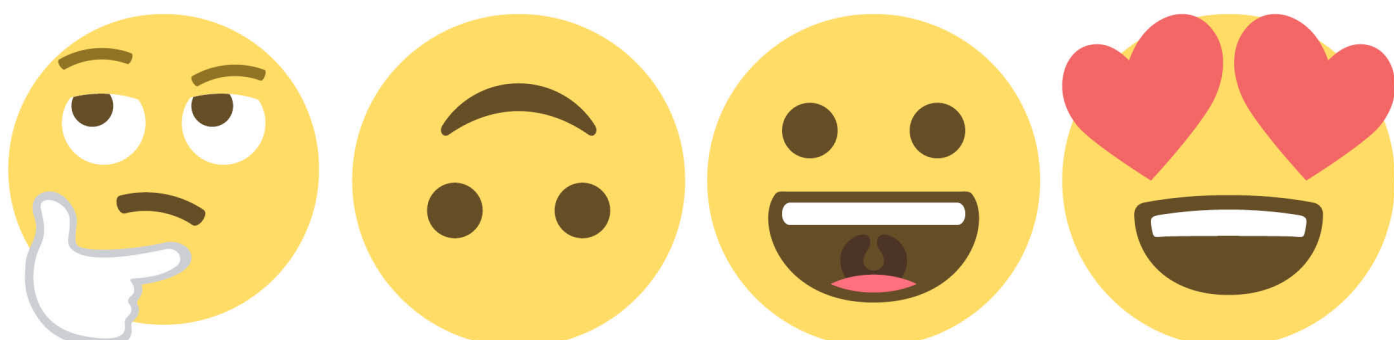
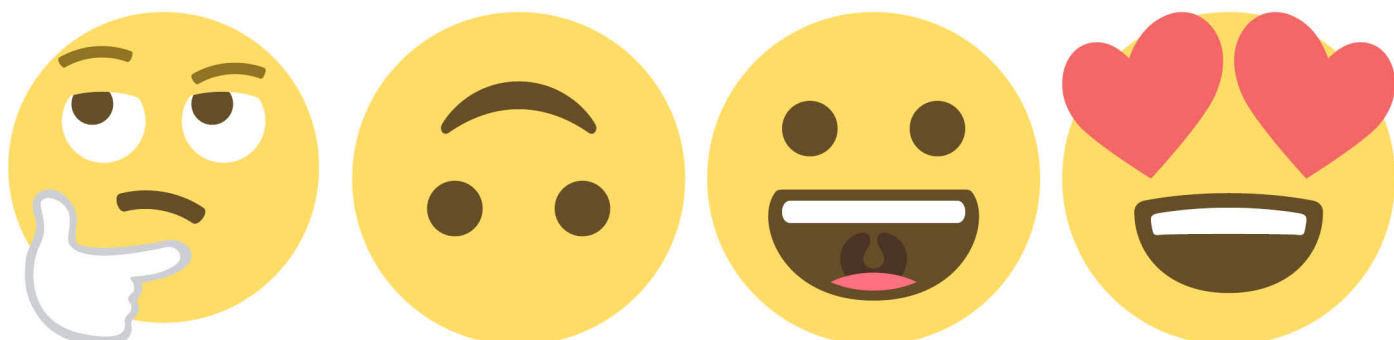
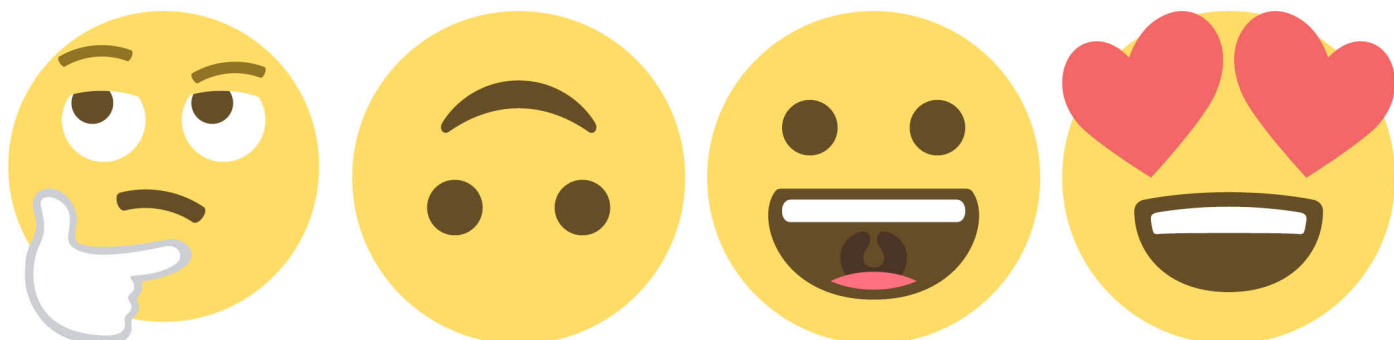
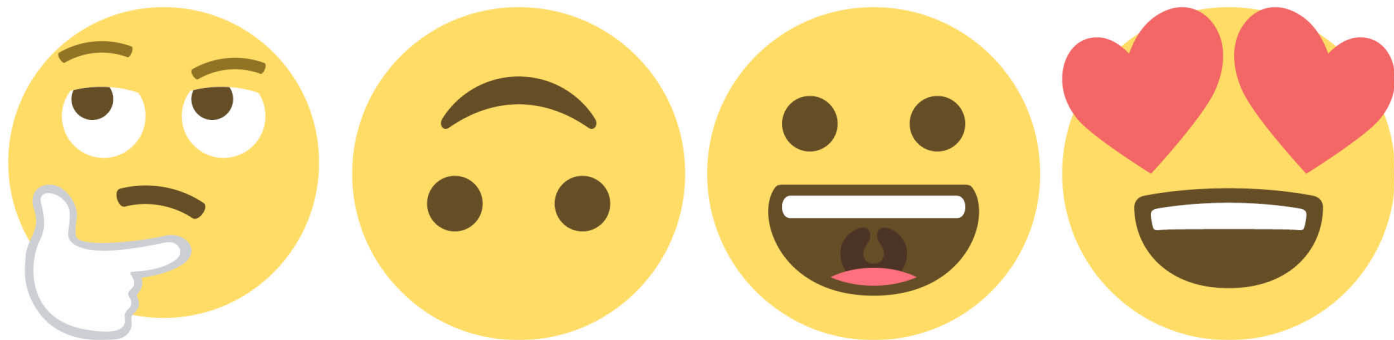
נוצר פילוח של היחס להרגלים עפ"י סימני האימוג'י.

כל תלמיד מתבקש לחשוב על הרגל בריאותי שהוא רוצה ויכול לקדם מכל מעגל אחריות.

המורה מבקשת מכל תלמיד ליצור פוסטר קטן על שמינית בריסטול צבעונית שבו הוא רושם מטרה בריאותית אחת או הרגל אחד שהוא לוקח עליו אחריות ומתחייב לקיים, ולדאוג לעידוד שלו בכל מעגל האחריות. התלמיד יקבל חומרי יצירה מתאימים, מדבקות, חיתוכי סול, טוליפ וכו' שבעזרתם יקשט את הפוסטר בצורה התואמת לערך אותו הוא מקדם.

המורה יוצרת פינת בריאות בכיתה שכותרתה "שתהיו לי בריאים" שבה התלמידים מציגים את הפוסטרים שלהם בשלב זה.





שתהיו לי בריאים

אמרי
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

