

אמריקא לבריאות

יחידות לימוד בנושא
מעגלי אחריות על הבריאות



מעגלי האחריות כיתות ג-ו

יחידה 3

פעילות יישום - מעגלי אחריות

המורה מתחילה לעבוד עם התלמידים על פיתוח ודגש לכל אחד ממעגלי האחריות בהשקה לבריאות. לתשומת לב: ניתן לעבוד על כל מעגל בפני עצמו במהלך השיעורים, ואפשר לחלק את הכיתה לארבע קבוצות כאשר כל קבוצה מתמקדת בשיעור הראשון בעבודה על מעגל אחר, ובשיעורים הבאים עוברים למעגל הבא לאחר שיתוף של הכיתה והסקת תובנות ומסקנות.

פעילויות שונות לפי מעגלי האחריות:

אישי:

התלמידים רושמים לעצמם "פעמיים בשבוע" ביומן האישי שלהם - ביום ראשון וביום רביעי הרגל אחד או מטרה בריאותית עליה בוחרים לקחת אחריות בטווח הימים (ראשון - שלישי) (רביעי - שבת) התלמידים מקבלים מדבקות משפטי תחושה ואימוג'י רגשות מגוונים שבאמצעותם הם מסמנים בכל יום את היחס שלהם ואת התחושה כלפי מטרה הבריאותית עליה לקחו אחריות.

🏠 הסביבה הקרובה שלי מרגישה גם טוב יותר בזכות ההרגל שלי.
🏆 הצלחתי לשמור על ההרגל שלי למרות הקושי.
😌 התאכזבתי ששכחתי לשמור על ההרגל.
😊 אני מרגיש אחראי, בוגר ובריא יותר.
👨‍👩‍👧‍👦 המשפחה שלי גם רוצה לאמץ את ההרגל.
😞 היום היה לי קשה קצת, מחר בעז"ה אקפיד יותר על ההרגל שלי.

💪 אחריות על הבריאות נותנת לי כוח.
🎉 יש לי סיפוק שאני מצליח לשנות הרגלים ישנים.
🙏 הייתי רוצה להצליח יותר.





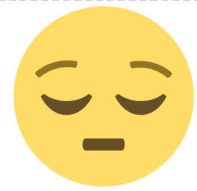
הייתי רוצה להצליח יותר.



המשפחה שלי גם רוצה
לאמץ את ההרגל.



אני מרגיש אחראי,
בוגר ובריא יותר.



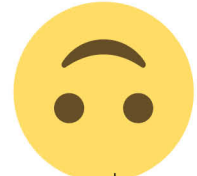
התאכזבתי ששכחתי
לשמור על ההרגל.



יש לי סיפוק שאני מצליח
לשנות הרגלים ישנים.



אחריות על הבריאות
נותנת לי כוח.



היום היה לי קשה קצת,
מחר בעז"ה אקפיד יותר
על ההרגל שלי.



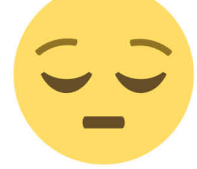
הסביבה הקרובה שלי
מרגישה גם טוב יותר
בזכות ההרגל שלי.



המשפחה שלי גם רוצה
לאמץ את ההרגל.



אני מרגיש אחראי,
בוגר ובריא יותר.



התאכזבתי ששכחתי
לשמור על ההרגל.



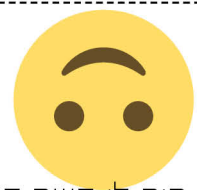
הייתי רוצה להצליח יותר.



יש לי סיפוק שאני מצליח
לשנות הרגלים ישנים.



אחריות על הבריאות
נותנת לי כוח.



היום היה לי קשה קצת,
מחר בעז"ה אקפיד יותר
על ההרגל שלי.



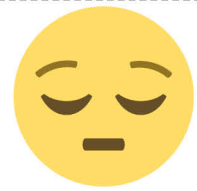
הייתי רוצה להצליח יותר.



המשפחה שלי גם רוצה
לאמץ את ההרגל.



אני מרגיש אחראי,
בוגר ובריא יותר.



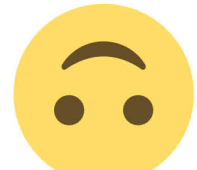
התאכזבתי ששכחתי
לשמור על ההרגל.



יש לי סיפוק שאני מצליח
לשנות הרגלים ישנים.



אחריות על הבריאות
נותנת לי כוח.



היום היה לי קשה קצת,
מחר בעז"ה אקפיד יותר
על ההרגל שלי.

מעגלי האחריות כיתות ג-ו

יחידה 3

פעילות יישום – מעגלי אחריות

משפחתי:

התלמידים מכינים בעזרת חומרי יצירה צבעוניים כרטיסי מגנט שתוכנם עידוד להרגלים בריאים במשפחה אותם הם תולים בפינות שונות בבית לאחר הסכמת ההורים. (מצורף נספח עם כרטיסים רקים למילוי הטיפ הרצוי ולקישוט)
הנה דוגמאות מכמה סוגים:

טיפים לתלות על המקרר

1. מים הם הנוזל הכי טוב עבור גוף בריא הם מהווים ערך עיקרי ומעניקים לגוף לחות.
2. כדאי לסרב למשקאות ממותקים תוססים ומקפצים שלגוף מזיקים, ואותנו מלחיצים.
3. ידעת כי ממחקרים עולה כי אכילת ירקות ופירות בחמישה צבעים, באופן יומיומי, חיונית להגנה על הגוף, ושמירה על בריאותו?!

טיפ לתלות במרפסת

נזכור תמיד שכל התעמלות יותר טובה מאף התעמלות!

טיפ לתלות על המתג של האור בחדר שינה

לא לשכוח, לקחת אחריות:
לעשות כיבוי אורות בשעה מוקדמת, ולחלום רק חלומות נעימים ומתוקים

טיפ לתלות ליד הכיור

מים וסבון לחיטוי שוטף

את החיידקים מכאן אני דוחף!

טיפ לתלות ליד פינת הישיבה

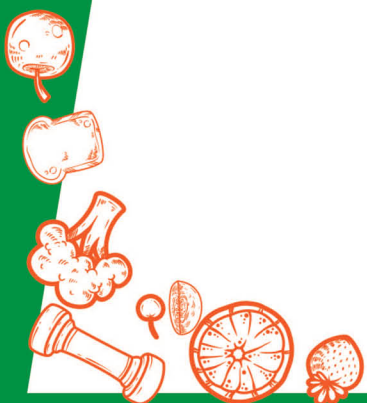
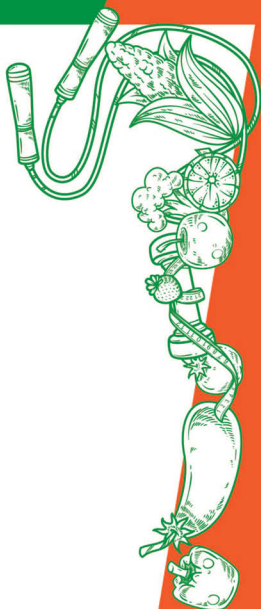
קשה לך? אל תשמור בבטן! אנחנו משפחה, בואו נדבר ונגיש הקשבה ועזרה אחד לשני

טיפ לתלות על דלת הבית מבפנים

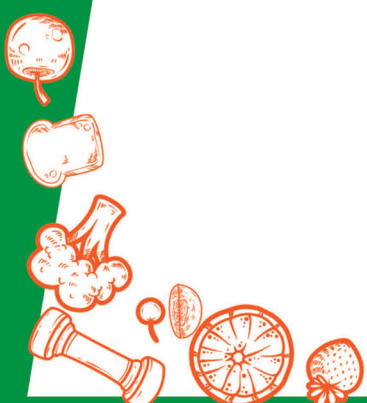
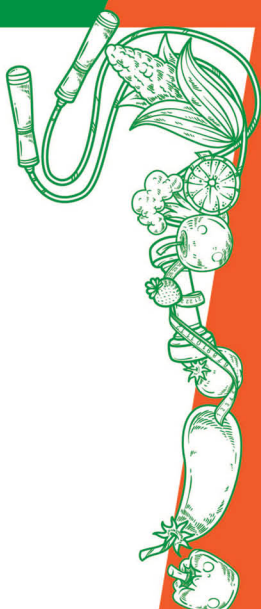
אתם יוצאים? דרך צלחה
ואל תשכחו לשמור על כללי הנסיעה בבטחה!



לבחירת
חומרים



לבחירת
חומרים



מעגלי האחריות כיתות ג-ו

יחידה 3

פעילות יישום – מעגלי אחריות

בית ספרי:

התלמידים מייעדים חדר או פינה בבית ספר בעל ארבע פינות, בכל פינה נתלה מעגל אחריות אחד, ועל הקיר לידו תלויים ההרגלים והטיפים הקשורים אליו, הרגלים: ילדי הכיתות הנוספות יחתמו על ההרגלים אותם הם לוקחים על עצמם ליישם ולקדם, כשהתלמידים מעודדים כמה שיותר תלמידים לחתום ולהתחייב. טיפים: ילדי בית הספר יסמנו את רמת שביעות רצונם מהטיפים בעזרת מדבקות אימוג'י מתאימות. אם ישנה אפשרות לתייעוד, בפינת הבריאות התלמידים יתלו תמונות של "לפני" ו"אחרי" - שינויים שמתרחשים בבית הספר בתחום לקיחת אחריות על הבריאות.



אחריות קהלתית









מעגלי האחריות כיתות ג-ו

יחידה 3

המורה מתחילה לעבוד על התלמידים על פיתוח ודגש לכל אחד ממעגלי האחריות בהשקה לבריאות. לתשומת לב: ניתן לעבוד על כל מעגל בפני עצמו במהלך השיעורים, ואפשר לחלק את הכיתה לארבע כאשר כל קבוצה מתמקדת בשיעור הראשון בעבודה על מעגל אחר, ובשיעורים הבאים עוברים למעגל הבא לאחר שיתוף של הכיתה והסקת תובנות ומסקנות.

פעילויות שונות לפי מעגלי האחריות:

קהילתי:

התלמידים מנסחים מכתב עפ"י כללי מכתב רשמי לראש תחום הבריאות בעיר או לשכניהם בו הם מציעים שינוי אחראי לשמירה על בריאות הקהילה, התלמידים מציעים כיצד הם לוקחים אחריות ומספרים על שותפות מצידם לפעול ולהגביר את ההשפעה הבריאותית.



לכבוד:

שם הנמען _____
תפקידו _____
כתובתו _____

מאת:

שם המוען _____
כתובתו _____

הנדון _____

א"נ/ג"נ,

מעגלי האחריות כיתות ג-ו

פעילות סיום

האחריות המשמעותית ביותר שלנו בכל המעגלים – על עצמנו, על חברינו, על משפחתנו ועל הקהילה שלנו היא אכן להתפלל ולקוות בשביל כולם שיהיו בריאים ויתמידו בבריאותם. המורה תחלק לתלמידים סימניה של התפילה שאותה יכניסו לסידוריהם ויוסיפו לומר בכל יום לאחר התפילה:

תפילה לשמירה על הבריאות

ריבונו של עולם, עזור נא לי ולכל בריאי עמך בית ישראל, שלא נחלה ולא נחטא ולא ניפול למיטה ושלא נצטרך לרופאים ולא להתעסק ברפואות.

ולכל חולי עמך בית ישראל שלח להם רפואה שלמה במהרה, ותצילנו מכל מיני צער וצרה כדי שנוכל לעבוד עבודתך וללמוד תורתך לשמה בלי שום מונע. (רבי שמואל הומינר "עולת התמיד")



תפילה לשמירה על הבריאות

ריבונו של עולם, עזור נא לי ולכל בריאי
עמך בית ישראל, שלא נחלה ולא נחטא
ולא ניפול למיטה ושלא נצטרך לרופאים
ולא להתעסק ברפואות.

ולכל חולי עמך בית ישראל שלח להם
רפואה שלמה במהרה, ותצילנו מכל מיני
צער וצרה כדי שנוכל לעבוד עבודתך
וללמוד תורתך לשמה בלי שום מונע.
(רבי שמואל הומינר "עולת התמיד")

אמרינו
לבריאות



תפילה לשמירה על הבריאות

ריבונו של עולם, עזור נא לי ולכל בריאי
עמך בית ישראל, שלא נחלה ולא נחטא
ולא ניפול למיטה ושלא נצטרך לרופאים
ולא להתעסק ברפואות.

ולכל חולי עמך בית ישראל שלח להם
רפואה שלמה במהרה, ותצילנו מכל מיני
צער וצרה כדי שנוכל לעבוד עבודתך
וללמוד תורתך לשמה בלי שום מונע.
(רבי שמואל הומינר "עולת התמיד")

אמרינו
לבריאות



תפילה לשמירה על הבריאות

ריבונו של עולם, עזור נא לי ולכל בריאי
עמך בית ישראל, שלא נחלה ולא נחטא
ולא ניפול למיטה ושלא נצטרך לרופאים
ולא להתעסק ברפואות.

ולכל חולי עמך בית ישראל שלח להם
רפואה שלמה במהרה, ותצילנו מכל מיני
צער וצרה כדי שנוכל לעבוד עבודתך
וללמוד תורתך לשמה בלי שום מונע.
(רבי שמואל הומינר "עולת התמיד")

אמרינו
לבריאות



תפילה לשמירה על הבריאות

ריבונו של עולם,
עזור נא לי ולכל
בריא עמר
בית ישראל,
שלא נחלה ולא
נחטא ולא נפול
למיטה ושלא
נצטרך לרופאים
ולא להתעסק
ברפאות.
ולכל חולי עמר
בית ישראל שלא
להם רפואה
שלמה במהרה,
ותצילנו מכל מיני
צער וצרה כדי
שנוכל לעבוד
עבודתך וללמוד
תורתך לשמה בלי
שום מונע.
(רבי שמאל הומינר
"עולת התמיד")

תפילה לשמירה על הבריאות

ריבונו של עולם,
עזור נא לי ולכל
בריא עמר
בית ישראל,
שלא נחלה ולא
נחטא ולא נפול
למיטה ושלא
נצטרך לרופאים
ולא להתעסק
ברפאות.
ולכל חולי עמר
בית ישראל שלא
להם רפואה
שלמה במהרה,
ותצילנו מכל מיני
צער וצרה כדי
שנוכל לעבוד
עבודתך וללמוד
תורתך לשמה בלי
שום מונע.
(רבי שמאל הומינר
"עולת התמיד")

תפילה לשמירה על הבריאות

ריבונו של עולם,
עזור נא לי ולכל
בריא עמר
בית ישראל,
שלא נחלה ולא
נחטא ולא נפול
למיטה ושלא
נצטרך לרופאים
ולא להתעסק
ברפאות.
ולכל חולי עמר
בית ישראל שלא
להם רפואה
שלמה במהרה,
ותצילנו מכל מיני
צער וצרה כדי
שנוכל לעבוד
עבודתך וללמוד
תורתך לשמה בלי
שום מונע.
(רבי שמאל הומינר
"עולת התמיד")

תפילה לשמירה על הבריאות

ריבונו של עולם,
עזור נא לי ולכל
בריא עמר
בית ישראל,
שלא נחלה ולא
נחטא ולא נפול
למיטה ושלא
נצטרך לרופאים
ולא להתעסק
ברפאות.
ולכל חולי עמר
בית ישראל שלא
להם רפואה
שלמה במהרה,
ותצילנו מכל מיני
צער וצרה כדי
שנוכל לעבוד
עבודתך וללמוד
תורתך לשמה בלי
שום מונע.
(רבי שמאל הומינר
"עולת התמיד")

תפילה לשמירה על הבריאות

ריבונו של עולם,
עזור נא לי ולכל
בריא עמר
בית ישראל,
שלא נחלה ולא
נחטא ולא נפול
למיטה ושלא
נצטרך לרופאים
ולא להתעסק
ברפאות.
ולכל חולי עמר
בית ישראל שלא
להם רפואה
שלמה במהרה,
ותצילנו מכל מיני
צער וצרה כדי
שנוכל לעבוד
עבודתך וללמוד
תורתך לשמה בלי
שום מונע.
(רבי שמאל הומינר
"עולת התמיד")



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

