

יום ההיגינה במערכת החינוך –

שומרים על היגינה – שומרים על הבריאות!

חשיבות השמירה על בריאותם של ילדי הגן והקניית הרגלי חיים בריאים היא אחת המשימות החשובות העומדות בפני הגננות והצוות החינוכי.

התפרצות נגיף הקורונה, יוצרת דאגה ציבורית ומחלחלת למציאות היומיומית בגן. ילדי הגן נחשפים למושגים ומציאות לא מוכרת כמו בידוד ביתי. כאנשי ונשות חינוך, חשוב לתווך לילדים את המציאות בצורה מותאמת, מקצועית ורגועה, ולהתנהל על פי ההנחיות הרשמיות ולהסתייע במידת הצורך באנשי מקצוע.

אחת הדרכים החשובות למניעת התפשטות נגיף הקורונה והידבקות בתחלואה בכלל היא הקפדה על הרגלי היגינה. **במטרה להעלות את המודעות לחשיבות ההיגינה, מערכת החינוך תקיים "יום ההיגינה ארצי" בכל שכבות הגיל.**

כחלק מיצירת סביבה מקדמת היגינה על צוות הגן להקפיד על ניקיון ונגישות אמצעי ההיגינה, אוורור הגן לצד העלאת המודעות והחשיפה לידע מותאם בקרב הילדים וההורים.

יחידת ההוראה המוגשת לצוותי החינוך בגן, נכתבה כדי לסייע בבחירת פעילויות מותאמות לילדי הגן לציון "יום ההיגינה". יש לבחור את הפעילויות בשיקול דעת, בהתאמת השיח לגיל הילדים ולמאפיינים של אוכלוסיית הגן. חשוב לשתף את ההורים בעשייה בגן, על מנת ליצור רצף חינוכי בין הגן לבית.

מעורבותכן חשובה, נשמח שתשתפו אותנו ביחזמות חינוכיות.

בברכת ימים בריאים

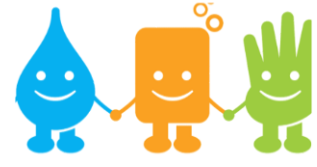
אפרת לאופר

אורנה פז

מנהלת תחום קידום בריאות

מנהלת האגף לחינוך קדם יסודי

במוסדות חינוך



"הסבון שמח מאוד" – יחידת הוראה לגן הילדים

תחום דעת - חינוך לבריאות
חינוך להגינה
גיל הילדים 3-6

היעד

- העלאת מודעות ואימוץ הרגלים המעודדים היגינה אישית וסביבתית המקדמים בריאות ומונעים הידבקות במחלות מידבקות מסוגים שונים.
- העלאת מודעות ויצירת בסיס ידע מותאם על מניעת תחלואת חורף: נגיפים בכלל ונגיף הקורונה בפרט (על פי שיקול דעת).

ידע -

- ילדי הגן ילמדו על חשיבות ניקיון הגוף ומניעת מחלות ויתנסו בפעולות ניקיון אישי **כשיגרה**, תוך עידוד עצמאות ואחריות אישית.
- ילדי הגן ילמדו על חשיבות ניקיון הסביבה לבריאותם האישית וכאחריות אזרחית.

מיומנויות -

- הילדים יגלו אחריות אישית להיגינה ולמניעת הידבקות: רחיצת ידיים בסבון:
- לפני ואחרי ארוחה
 - לאחר ביקור בשירותים
 - לאחר משחק בחצר ועבודה עם חומרים
 - לאחר מגע עם בעלי חיים
 - הקפדה על חיטוי הידיים גם בזמן יציאה מהגן לטיול וכדומה
 - קינוח אף נכון וכיסוי פה והאף בעת שיעול ועיטוש
 - הילדים יפתחו אחריות כלפי ניקיון סביבתי: סביבת אכילה, מטבח, שירותים, וחצר

היגיינה או בעברית גהות היא שמירה על הניקיון מההיבט הבריאותי והרפואי. שמירה על בריאותם של ילדי הגן היא אחת המשימות החשובות העומדות בפני הגננות והצוות החינוכי. בגיל זה המערכת החיסונית רגישה והילדים חשופים יותר להידבקויות ולמחלות ילדות.

נגיף הקורונה, כמו רוב תחלואת החורף, מועבר מאדם לאדם ככל הנראה בחשיפה להפרשות מדרכי הנשימה בעת עיטוש או שיעול. לכן, חשוב להקפיד יותר על נהלי והנחיות משרד הבריאות ולהעלות מודעות ולשמור על כללי היגיינה. חשוב לשמור על סביבה מאווררת בגן ועל יציאת הילדים לחצר ככל שמזג האוויר מאפשר. [סרטון הסבר על נגיף הקורונה - משרד הבריאות](#) _ ולהרחבה מדעית [נגיף הקורונה מכון דוידסון](#).

חשוב להתייחס לתכנון הפעילויות ל"יום ההיגיינה" מתוך ההזדמנות שמזמן לנו החורף להעלאת הנושא כמניעה להתמודדות עם מחלות חורף. **יש להפעיל שיקול דעת** האם להתייחס לנגיף הקורונה כפי שיצא בהנחיות שפ"י לגננות בערים בהם אין מגע של ילדים בבידוד. במידה והנושא עולה על ידי ילדי הגן, ניתן להשתמש בהנחיות לשיח עם ילדים (מצ"ב בנספח), חשוב להפעיל שיקול דעת, אם להתייחס במליאה, בקבוצה קטנה או באופן התייחסות פרטנית בהתאם לגיל הילדים, מידת העניין והסקרנות.

יש לציין, כי תחום ההיגיינה האישית והסביבתית כולל גם נושאים נוספים כמו בריאות השן, ניקיון אישי (שיער, ציפורניים) טיפוח אישי וטיפוח סביבת. יש מקום לעסוק בכך בגן כחלק מתוכנית העבודה וכשגרת חיים בגן.

הזמנה לשיח - שאלות פתוחות שאפשר לפתח שיח, ולאפשר ביטוי אישי:

- מדוע חשוב לרחוץ ידיים? כיצד פעולה זו תורמת לבריאות?
- מדוע חשוב לשמור על הניקיון שלנו? מתי זה חשוב? מותר גם להתלכלך?
- מתי חשוב לרחוץ ידיים?
- מה אנחנו יכולים לעשות כדי לא לשכוח לרחוץ ידיים? לקנח אף?
- איך אנחנו מרגישים כשאומרים לנו לרחוץ ידיים? לקנח? להתרחץ?
- מה אנחנו יכולים לעשות כדי שהסביבה שלנו: הגן שלנו/ החצר/ הבית/ החדר/ האוטו שלנו יהיו נקיים יותר?
- מהם חיידקים ונגיפים והיכן הם נמצאים?
- מה זה להידבק?

הלכה למעשה:

1. ארגון סביבת הגן באופן שמזמן אפשרות ועצמאות לניקיון אישי - יצירת "עמדות היגיינה" במרחבים שונים בגן ובחצר: הנחת "טישו" ופח לקינוח האף, הנגשת סבון רחצה ונייר ניגוב ידיים לצד פח, הוספת אמצעי חיטוי ידיים לתיק הטיולים.

דוגמאות:

גן "נרקיס" בישוב בת חפר בניהולה של הגננת ענבל בליך, פועל על פי הגישה הדיאלוגית. ילדי הגן והגננת העלו בעיה: ילדים אינם מקנחים את האף. על פי הגישה העלו הילדים פתרונות שונים. מתוך כלל הפתרונות נבחרו שני פתרונות: מינוי תורן שיזכיר לילדים לקנח את האף ויצירת קופסאות מזמינות לקינוח האף. בתמונה: דחליל קינוח האף. ניר הטואלט לקינוח האף מונח על הדחליל ומזמין את הילדים לקחת נייר בעת הצורך ולקנח את האף.



גן "הגנה"
קריית -מלאכי



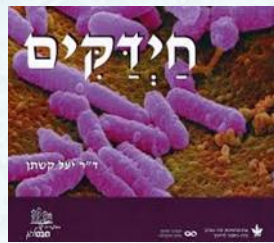
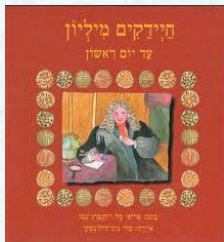
גן "נרקיס"
בת-חפר

2. ניתן לתרגל שטיפה ורחצה בעזרת בובה, סבון ומים.
 3. ניתן למנות תפקיד "נאמן ידיים נקיות" - מזכירים לשטוף ידיים מחלקים סבון, ונייר ניגוב ומקפידים על שלבי רחיצת ידיים.
 4. ניתן לתרגל בעזרת הכרזה: **הכרזה: כך רוחצים ידים** (נמצאת בנספחים) ניתן להכין עם הילדים כרזה של הגן. בגן הגנה הכינה הגנת קטי אזולי
- סרטון שלבי רחיצת ידיים.**
5. ואיך נקפיד על סיבון יעיל - ניתן לספור עם הילדים עד 15 עם הילדים בזמן סיבון כאשר הברז סגור. אפשר לאמץ שיר או דקלום לזמן הסיבון, ואולי נכין שעון חול למדידת הזמן? כדאי לשתף את הילדים להעלות רעיונות וליזום פתרונות.
 6. נרכיב עם הילדים "משקפי ניקיון" ונזהה מצבים ומקומות המחייבים שטיפת ידיים. נחשוב עם הילדים על רעיונות להעלאת מודעות כגון שלטים לתזכורת, תורני ניקיון וכדומה. (דוגמאות: לפני ואחרי הארוחה, לאחר יציאה מהשירותים, לאחר קינוח אף, לאחר משחק בחצר, לאחר המשחק בארגז החול, לאחר שנגעתי בפח, לפני ואחרי הכנת אוכל)
 7. נמנה תפקידי "נאמני ניקיון" בגן שיהיו אחראים על ניקיון מרחבים שונים בגן ובחצר: כגון: סביבת האכילה, מרחבי המשחק, ניקיון הצעצועים, אזור רחצת הידיים, החצר.
 8. נוסיף למרחבי המשחק הסוציודרמטיים אריזות של אמצעי היגיינה נקיים עמדת היגיינה לפינת רחצה לבובה.
 9. נשוחח על זהירות מחומרי ניקוי- חומרים מסוכנים
 10. לקטנטנים נלמד ושלבי קינוח האף וכמובן לא נשכח לשטוף ידיים בסיום הקינוח.
 11. נכין עם הילדים קופסאות מקושטות לנייר ניגוב אף, לגן/לבית/ לאוטו.
 12. נשתף את ההורים בעשייה בגן ובעזרתם נעמיק במשימת שמירה על היגיינת הילד כשיגרה בבית.

הצעות לפעילויות רב תחומיות

בעין מדעית

1. לא נוכל לצפות בחיידקים בגן, אך נוכל להתבונן ולהשוות יד נקייה ויד מלוכלכת. נוכל להתבונן בידיים באמצעות מיקרוסקופ או בזכוכית מגדלת לפני ואחרי שטיפת ידיים .
2. ניתן להתבונן על הידיים לפני משחק בבוץ/בצבע ולהשוות בין שטיפה במים בלבד, ולאחר שטיפה במים וסבון.
3. ננגב את הידיים במגבון נקי ונתבונן על שינוי הצבע והכתמים.
4. ספרים להעשרה בנושא חיידקים, כאשר עולה שיח רלבנטי מהילדים:



זמן תנועה

1. **להתרחץ בשיר ותנועה** - הילדים יעמדו במעגל, הגננת יכולה לפתוח את הפעילות בשיר על התנועות שאנו עושים כשאנו שוטפים ידיים, כשאנו מקנחים את האף, כשאנו מתקלחים, ניתן להציג בפנטומימה לאחר השיר ניתן להשמיע את השיר - "[אני רוחץ ידיים](#)"
מאת _____ דתיה בן דור. הילדים יוכלו להמציא תנועות בהתאם למילות השיר
2. שימוש באביזרים כגון ספוגים, מטליות קטנות, מגבות כאביזרים לפעילות תנועה.

בעין אומנותית

1. התיאטרון והמדיה החזותית (צילום והסרטה) יכולים לשמש כאמצעי להבעה וליצירת מעורבות ויחמה של הילדים. ניתן להשתמש ביצירות ספרותיות כאירוע בימתי או למשחק תיאטרון.
2. ילדים יכולים ליצור כרזות, סרטונים. ניתן להשתמש באפליקציות

פשוטות כמו stop motion.

3. הציור "האמבט" של האומנית מארי קאסט צויר בסוף המאה ה-19.

זהו ציור מסוג ציורי ז'אנר המתאר באופן מאד מציאותי מצבים מחיי היום-יום. נוכל להתבונן על התמונה עם הילדים, ננסה לחשוב מדוע מארי קאסט בחרה לצייר את הציור, נשווה בין הדרך האמצעים העומדים לרשותנו היום לבין הדרך בה האם רוחצת את ילדה בציור. נוכל להכין מרחב משחק לניקיון דומה או אחר.

4. הספוג, המשמש רבים מאיתנו לניקיון, משמש את האומנית

דינה שנהב יוצרת מיצגים. בתמונה ניתן לראות את המיצג "חלום של מיטה" מיצג של חדר שינה של ילד, בהשראת חדר השינה של בנה. עם הילדים נוכל לחשוב כיצד נוכל להשתמש בספוג בדרכים יצירתיות נוספות, נקשיב להצעותיהם מאילו אמצעי ניקיון נוספים נוכל ליצור. נוכל ליצור אסמבלאז' (יצירת אומנות המורכבת מחפצים יומיומיים) מאמצעי ניקיון, אריזות ריקות וכדומה – ולצלם.



עוד סיפור או שיר

סיפורים

יולי מצחצחת שיניים/ סמדר שיר
מסיבה בפה/ סילביה נורמן
קריוס ובקטוס/ תורבין אגנר- לבדוק מה ההערות לספר זה
יפתח המלוכלך / אורי סלע
הכינה נחמה / מאיר שלו

ביקור חולים- מתוך אתר "ספריית פיג'מה":

ביקור הצעצועים/ ימימה אבידר-טשרנוביץ
הדוב מרגיש לא טוב/ קארמה וילסון
המסע אל האי אולי/ מרים ילן-שטקליס
המעיל של סבתא/ מרים רות
תהיה בריא מוריס מגי/ פיליפ סטיד

שירים

הסבון בכה מאוד/ מרים ילן שטקליס
אני רוחץ ידיים/ דתיה בן דור
ניקיון יסודי/ לאה נאור
שיר עם נקי/ מתי כספי

תוספת בגני חמ"ד והתורני:

נטילת ידיים היא מצווה לטיהור הידיים באמצעות מים והיא מלווה בברכות שונות.

"הועיל והיותו של הגוף בריא ושלם, הוא מדרכי הבורא הקדוש ברוך הוא, לכן – צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדים את גופו ולהנהיג את עצמו בדברים המבריאים והמחלימים" רמב"ם, ספר המדע, דעות, ד' הלכה א'

מצוות נטילת ידיים לפני אכילת לחם

"ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם אשר קדשנו במצוותיו וציוונו על נטילת ידיים"

מצוות נטילת ידיים לאחר יציאה מהשירותים וברכת "אשר יצר"

ברוך אתה ה' אלקינו מלך העולם, אשר יצר את האדם בְּחֶכְמָה וּבְרָא בּוֹ נְקִיבִים וְנְקִיבִים חֲלוּלִים חֲלוּלִים. גְּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנַי כֶּסֶא כְבוֹדְךָ, שָׂאם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם אוֹ יִסְתֵּם אֶחָד מֵהֶם, אֵי אֶפְשֶׁר לְהִתְקַיֵּם וְלַעֲמֹד לְפָנַי אֶפִּילוּ שְׁעָה אֶחָת. בְּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי רֹפֵא כָּל בֶּשֶׂר וּמִפְּלִיא לַעֲשׂוֹת. מתוך "מה שלומי? מה שלומך?", ספריית מבט לגן, משרד החינוך ואוניברסיטת ת"א עמ' 111.

כח' שבט תש"ף

23.2.20

דוגמא לשיחה של גננת עם ילדי הגן בנוגע לנגיף הקורונה (כאשר עולה צורך בקרב ילדי הגן)

הקדמה

היום נודע כי תלמידים ומורים נאלצו להיכנס לבידוד ביתי, עקב חשיפה לקבוצת תיירים מדרום קוריאה שביקרה בישראל ובדיעבד נודע שכמה מהם חלו בקורונה. מנכ"ל משרד החינוך פרסם הנחיות והודעות בהקשר להתמודדות עם הנגיף.

אנו מניחים כי בעקבות השיח הציבורי והדאגה הקיימת באוכלוסייה, ילדים נחשפים למידע באופנים שונים ולא תמיד המידע המגיע אליהם הוא מתווך בצורה אחראית. בנוסף, בגלל חוסר הודאות האופף את ההתפתחות של מה שעלול להתרחש באוכלוסייה, להורים ולגננות יש אחריות רבה לתווך את המידע בצורה אחראית לילדים.

באופן כללי, במידת הצורך יש חשיבות רבה לתווך לילדים את המידע בצורה פשוטה וללא מילים גבוהות מידי. האופן שבו הילדים יתפסו ויחוו את הנושא תלוי רבות באופן שבו אנחנו המבוגרים נתווך אותו. להלן הצעה לשיח גננת עם הילדים בגן בעקבות שיח יזום מצד הגננת או כזה שעולה מצד הילדים.

לבסוף נדגיש כי בכל שלב, נמליץ להתייעץ עם גורמי המקצוע הזמינים לך בשגרה: יועצת ופסיכולוגית הגן.

אגף בכיר השירות הפסיכולוגי ייעוצי
היחידה להתמודדות עם מצבי חירום, משבר ואובדנות

הקדמה:

קבלת הילדים בבוקר תהיה שגרתית, לפי סדר היום שהילדים רגילים אליו. במידה וילדי הגן מעלים את הנושא (בשיחה, משחק או בכל דרך), במפגש בוקר הגננת יכולה להעלות את הנושא. ניתן להציג את הנושא באופנים שונים וכל גננת יכולה לחשוב על רעיון מקורי ומזמין לשיח של הילדים. באופן כללי, השיחה יכולה להתבצע בקבוצות או במעגל שיח של ילדי הגן.

יש להתחיל משיח שגרתני כללי, כגון: על שמירת ניקיון של הגוף בכלל. **איך שומרים על ניקיון הגוף?**

ילדים יענו תשובות כגון: מקלחת, ללבוש בגדים נקיים, לשטוף ידיים בסבון.

מדוע עלינו לשמור על הניקיון?

ילדים יענו תשובות שונות: שמירה על הבריאות, להימנע מחיידקים וממחלות... יש להקשיב לתשובות שעולות מצד הילדים. הגננת תאסוף את תשובות הילדים ותחזק את החשיבות של השמירה על הניקיון תמיד.

הגננת תפתח שלאחרונה שמענו בחדשות על נגיף קורונה. האם שמעתם על הנגיף? יודעים מה זה נגיף? ומה זה קורונה?

יש להסביר לילדים את שני המושגים: נגיף ונגיף מסוג קורונה.

נגיף: בגוף שלנו יש חלקיקים רבים שלא תמיד רואים אותם והם מאוד משפיעים עלינו. לפעמים אנחנו מרגישים שפעת, והתקררות ואנחנו צריכים להיות בבית לשתות הרבה ולפעמים לקחת תרופה. זה קורה בגלל חלקיקים קטנים בגוף שלנו שמשפיעים על הגוף שהופך להיות חולה. הזמן שעובר וטיפול נכון מסלק אותם ואז אנחנו יכולים לחזור לגן.

מדינת ישראל

משרד החינוך

מנהל הפדגוגי

אגף בכיר השירות הפסיכולוגי ייעוצי

היחידה להתמודדות עם מצבי חירום, משבר ואובדנות

נגיף הקורונה הוא דוגמא לנגיף שכזה, ועכשיו מומחים מנסים למצוא לו את התרופה.

עד שתמצא תרופה כדאי לשמור על היגיינה וניקיון אישי וכללי, לשטוף ידיים (במיוחד אחרי שהולכים לשירותים או כשמקנחים את האף). מכיוון שאין כרגע תרופה לנגיף מומלץ לא לשהות ליד אנשים שנושאים את הנגיף. אם היה חשש שבסביבת אדם מסוים היה מישהו אשר נושא את הנגיף הוא נדרש לשהות בביתו למשך 14 ימים לראות שלא נדבק וגם לא להדביק אחרים.

יש לסיים את השיחה במסר מרגיע – שחשוב לזכור שכולנו שומרים על הבריאות שלנו ועל כך שלא נדבק. אבא ואימא בבית ואנחנו פה בגן וביחד אנחנו מקווים שנצליח להתגבר על גם על האתגר הנוכחי, בתקווה שיחלוף במהרה.

יחד עם הילדים, יש לחשוב על האופנים שאנחנו יכולים לפעול על מנת למנוע הדבקות: ולבצע סביב כך יצירה מותאמת.

שטיפת ידיים בכניסה בבוקר, אחרי שימוש בשירותים ולפני ואחרי פעילות חברתיות וזמני ארוחות.

להכין שלטים שיזכירו לנו בבית לשטוף ידיים - על המקרר בחדר, במעבר החדרים. להכין שלטים כאלה לגן וכדו'.

לקשט קופסת ממחטות נייר לביתולגן.

נאחל בריאות טובה לכולם!

כָּךְ רוֹחֲצִים יָדַיִם

