

יום שיא

בחינוך לניהול אורח חיים בטוח
בבית הספר, בבית, ברחוב ובחוץ



פעילות (יום שיא) לבתי ספר יסודיים

פיתוח וקתיבה: אביבה אלעזרי



אגף זה"ב, נגישות ואורח חיים בטוח אחראי על יישום מדיניות משרד החינוך בתחומי חינוך לזה"ב. החינוך לאורח חיים בטוח כולל הטמעה של ערכים תרבותיים וחברתיים בנושאי בטיחות הילדים בבית הספר, בבית ומחוץ לבית בשעות הפנאי. בכל מוסדות החינוך מתקיים תהליך חינוכי רצוף, מבית הספר היסודי ועד לתיכון מקיף את כל המגזרים. אגף זה"ב אחראי על הקצאת משאבים, על פיתוח חומרי למידה ועל הכשרת כוח אדם מקצועי להוראת הנושאים שבתחום אחריותו.

מבוא

תמונת מצב היפגעות ילדים בישראל מצביעה על מגמה של ירידה משמעותית של היפגעות ילדים ואשפוזם עקב תאונות. המדובר הינו בתקופה של 15 שנה מאז שנת 2000. זוהי בשורה טובה המבשרת כי פעילות מתמשכת לאורך שנים עשויה להביא לשינוי משמעותי בדפוסי התנהגות ובתפיסת המשמעות של ניהול אורח חיים בטוח. למרות הירידה הניכרת, ישראל עדיין נמצאת במקום נמוך בהשוואה לשאר מדינות OECD.

בחודשי הקיץ והחופש הגדול ילדים ובני נוער נפגעים הרבה יותר בעיקר בתאונות דרכים, אך גם בתאונות בית ופנאי. היפגעות בלתי מכוונת של ילדים ממשיכה להיות גורם מרכזי למוות ותחלואה. במרבית המקרים, הילד הנפגע היה בריא טרם ההיפגעות, ולהיפגעות ישנן השלכות ארוכות טווח הפוגעות באיכות החיים של הנפגע ובמשפחתו.

ממשלת ישראל אישרה תכנית לאומית לבטיחות ילדים בשנת 2016. תכנית זו מנוהלת על ידי משרד הבריאות וכוללת יעדים ברורים ומדידים על פי הסטנדרט הומלץ על ידי ארגון הבריאות העולמי.

תכנית פעילויות יום שיא זו שמה כמטרה לשנן ולתרגל נושאים הדרושים לאימוץ ולקיום אורח חיים בטוח. חיי התלמידים כמו גם חיי כל האוכלוסייה יקרים לנו מאוד והיינו רוצים לראותם בטוחים ומוגנים מכל פגע.



מטרות

- 👉 טיפוח מודעות לבטיחות אישית ולניהול אורח חיים בטוח
- 👉 הקניית כלים והרגלים של זהירות ושל נקיטת אמצעי הגנה כנגד אפשרות של פגיעה בבריאות

מהלך הפעילות

מחלקים את הכיתה לארבע או חמש קבוצות, כל קבוצה עוברת לפי הסדר תחנה אחר תחנה. הפעילות בכל תחנה נמשכת כ-20 דקות ועוד כמה דקות למעבר בין התחנות. פעילות כגון "בינגו", אפשר לקיים הן במסגרת של כל הכיתה ביחד, והן כאחת מהתחנות בסבב.

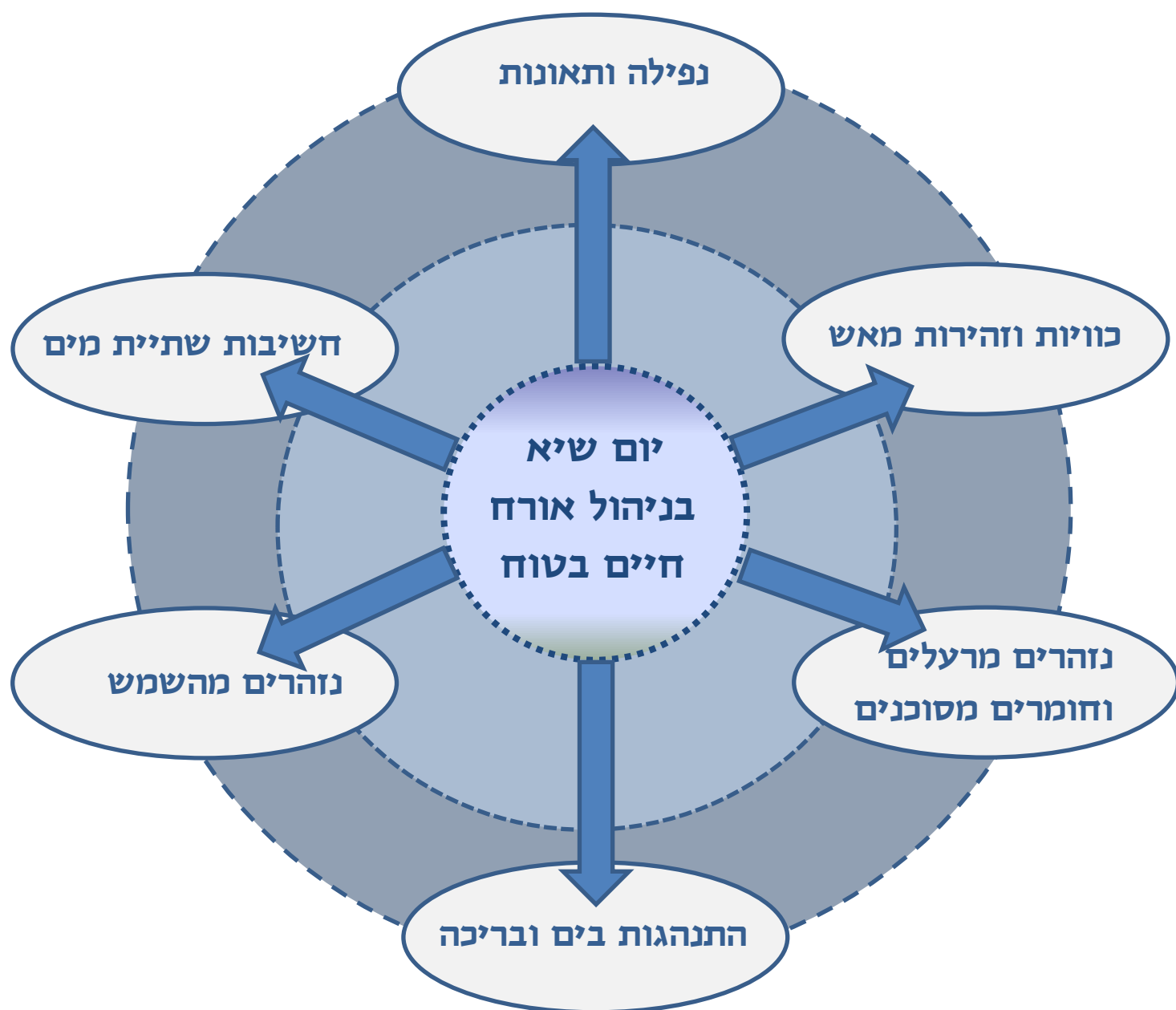
התלמידים מקבלים בתחילת הפעילות דף משוב שילווה אותם במשך היום שיא ובו ירשמו בסיום פעילות בכל אחת מהתחנות, את סיכום דעתם, תשובות לשאלות ותובנות שלהם ממה שחוו. התלמידים מקבלים גם דף מידע עם נתונים שכדאי לדעת, נתונים שיסייעו להם במהלך הפעילות.

תחנות הפעילות

- תחנה 1 – התנהגות בים ובריכה
- תחנה 2 – כוויות וזהירות מאש
- תחנה 3 – נזהרים מרעלים וחומרים מסוכנים
- תחנה 4 – נזהרים מפילה ותאונות
- תחנה 5 – נזהרים מהשמש וסכנותיה
- תחנה 6 – חשיבות שתיית מים – תחרות שתיית מים 9 כוסות ביום



התחנות בפעילות יום שיא





בתחנה זו התלמידים צופים בסרט וידאו "לא לרוץ ליד הברכה". סמי הכבאי מדריך את הילדים כיצד להתנהג בברכה: "זכרו תמיד, לא לרוץ על שפת הברכה כדי לא להחליק ולא להיפצע. לאחר הצפייה מקיימים שיחה קצרה על היפגעות ליד הברכה ובמים. [לחצו כאן לצפייה.](#)

שאלות לדיון:

1. ממה לדעתכם צריכים להיזהר כשמבליים ומתרחצים בבריכת שחייה, ציבורית, פרטית ואפילו בריכה קטנה בחצר הבית?
2. האם לילדים בגילכם מותר להיכנס למים בבריכה כשאין מציל?

תרגיל בזיהוי כללי התנהגות בים וברכה:

התלמידים יציגו בתנועות פנטומימה את כללי ההתנהגות בים וברכה. כל תלמיד יבחר כלל אחד מתוך הרשימה וימחיש אותו בהצגת פנטומימה לפני הכיתה. שאר התלמידים ינחשו באיזה כלל מדובר.



מחנכים לאורח חיים בטוח

רשימת כללי התנהגות בים

- על המתרחצים להישמע להוראות המצילים והפקחים.
- הכניסה למים מותרת רק בתחום שיקבע המציל ורק בשעות הפעילות הרשמיות שבהן מופעל החוף.
- יש לשים לב לדגל המוצב על סוכת המציל:
 - לבן – הרחצה מותרת.
 - אדום – הים מסוכן ואפשר להתרחץ רק בשטח המוגבל.
 - שחור – הרחצה אסורה בהחלט
 - סגול – אזהרה מפני מדוזות
- אם אין יודעים לשחות, יש להתרחץ במים הרדודים בלבד.
- בשעת רחצה בים רצוי להיות בקרבת מתרחצים נוספים ולשמור עימם על קשר עין. בעת צרה הם יוכלו לסייע.
- יש להימנע מצלילה במקומות שאינם מוכרים מחשש מפני זרמים מסוכנים.
- לאחר אכילה יש להימנע מלהיכנס לים. מזון שטרם עוכל עלול לגרום לחנק.
- אין להשתמש בגלשנים, באופנועי – ים ובסירות בחוף מוכרז כמותר לרחצה.
- רחצה לילית אסורה בהחלט!

רשימת כללי התנהגות בים

- לעולם אין להשאיר ילד בקרבת הבריכה ללא השגחת מבוגר
- ברכה חייבת להיות מגודרת וכוללת שער עם נעילה אוטומטית
- הכניסה לשטח הבריכה מותרת רק כאשר המציל נמצא\
- אין לרוץ ליד הבריכה ולא לדחוף אחרים מתחת למים



בתחנה זו שלושה שלבים: בהתחלה התלמידים צופים בסרט וידאו ומשוחחים על המסרים של הסרט. בשלב שני לומדים את כללי בטיחות בסביבת המדורה. בשלב שלישי עורכים חידון מילים.

שלב ראשון

התלמידים צופים בסרט וידאו ומשוחחים על המסרים של הסרט. על פי השאלות הבאות: [לחצו כאן לצפייה](#).

שאלות לשיחה

1. לשם מה נקבעו כללים היכן שמותר להדליק מדורה?
2. האם צריך לכבות את המדורה לאחר שמסתיים האירוע או שאפשר להניח שתכבה לבד?
3. מדוע צריך להישמר פני אש?

שלב שני

התלמידים לומדים את כללי הבטיחות בסביבת המדורה. כל תלמיד מקבל קלף שעליו רשום מחציתו של אחד הכללים ועליו למצוא את התלמיד שמחזיק בקלף המשלים את הכלל. לאחר מציאת בן הזוג, שני התלמידים יקשטו את הכלל וידביקו את הדף על גיליון בריסטול בכיתה.



מחנכים לאורח חיים בטוח

כללי בטיחות באש

חצי ראשון של הכלל	חצי שני של הכלל
כוויה יש לקרר במים קרים	להעביר את הפצוע לטיפול רפואי
את האש מכבים מיד לאחר השימוש	מוודאים שהאש אכן כוונה
בוחרים מקום מתאים למדורה	מוודאים שהמקום נקי מעשבים
כאשר מוסיפים עצים למדורה	צריך להיזהר שלא להיכוות
בקרב מדורה חובה שיהיו דליי מים	או חול למקרה שהאש תתפשט
מדורה לא מדליקים בנוזל דליק	כדוגמת בנזין ונפט
מי שאחזה בו אש לא רץ אלא	מתגלגל על הארץ על מנת לחנוק את האש
ילדים אינם יכולים להיות אחראים	למדורה, יש למנות מבוגר כאחראי למדורה
למניעת היפגעות מאש המדורה	באים בנעליים סגורות ובגדים ארוכים.
אין להבעיר מדורה מתחת	לקווי חשמל, ליד מתקני דלק ועצי בניין

שלב שלישי

עורכים חידון מילים שבהן מסתתרת האותיות 'אש'.

פרי הדר	אשכולית
עיר בדרום הארץ	אשקלון
גורם לאובדן תקווה	מיאש
מסכים	מאשר
חייב בדין	אשם
אחד משבטי ישראל	אשר
חלון קטן, צוהר	אשנב
צרור של ענבים	אשכול
יהודי ממוצא אירופאי	אשכנזי
בשנה שעברה	אשתקד
אחד מחלקי הלילה	אשמורת
זבל, פסולת	אשפה
חיה המדיפה ריח רע	בואש
השלם: ... חייל מי ימצא	אשת
ישוב בדרך לירושלים	אשתאול



רעלים וחומרים מסוכנים הם מוצקים, נוזלים או גזים אשר עשויים להזיק לאדם, לרכוש ולסביבה. הסכנה בחומרים אלה היא בהיותם מתלקחים, רעילים לאדם או גורמים לכוויות וצריבות בעור. הקטנת הסיכון מרעלים וחומרים דורשת אמצעי זהירות בזמן השימוש בהם, באופן, אחסונם וגם בעת סילוקם כפסולת מהבית.

בתחנה זו שלושה שלבים: בהתחלה התלמידים מכירים את החומרים המסוכנים באמצעות טבלה המוצגת לפנייהם. בשלב שני מחלקים לתלמידים את כרטיסי החומרים והשימוש בהם. בשלב זה על התלמידים לאתר את בן זוגם כאשר ובשלב שלישי כל זוג יכתוב שלט אזהרה או הוראות שימוש בחומר שרשום על הכרטיס שלהם.

שלב ראשון

התלמידים יעסקו בחומרים מסוכנים הנמצאים בשימוש בבית ובמקומות אחרים ואשר עלולים להיות נגישים לבני אדם.

טבלת החומרים העלולים להיות מסוכנים

סוג החומר	דוגמאות של חומרים	מהו הסיכון
תכשירים קוסמטיים	שמן שיזוף, בשמים קרם ידיים	צריבה בעור, צריבה בעין, בליעה על ידי ילדים קטנים
תרופות		
דבקים		
צבעים		
חומרי הדברה		
מוצרי דלק		
חומרי ניקיון		
גזים		



מחנכים לאורח חיים בטוח

שלב שני

מחלקים לכל תלמיד כרטיס אחד. ישנם שני סוגי כרטיסים: כרטיסי חומרים מסוכנים וכרטיסים המתארים את השימוש הנכון בהם. לאחר מכן על התלמידים להתפזר בשטח ולמצוא את בני זוגם.



רשימת הכרטיסים

כרטיסי חומרים	כרטיסי שימושים
אקונומיקה	חיתוי והלבנה
תרסיס נגד נמלים	השמדת חרקים
נפט	דלק לתנור חימום
טיפקס	מחיקת טעויות כתיב
אסבסט	בידוד מחום
כספית	מדידת חום
דשן	הגברת צמיחה של עציצים
אצטון	הורדת לק מציפורנים
סיד	צביעת קירות הבית
מי חמצן	הכנת תערובת צבע לשער
סיליקון	איטום סדקים והדבקה
נפטלין	הגנה על בגדים מפני עש
טרפנטין	דילול וניקוי צבעים
חומצת מלח	ניקוי חרסינה וכיור

שלב שלישי

כל זוג תלמידים שמצאו התאמה בין הכרטיסים שלהם, יכינו פלקט. הפלקט יכול להיות מסוג תווית אזהרה, הוראות שימוש בטיחותי בחומר, סיסמה בזכות יכולותיו של החומר וכדומה.



סוג הפגיעה השכיחה ביותר בקרב ילדים הינה נפילה. רוב האשפוזים של ילדים הינם כתוצאה מנפילה מקומה שנייה ומעלה.

בתחנה זו התלמידים ימחישו באמצעות פנטומימה מצבי נפילה ותאונות בבית או בחוץ. כל תלמיד בקבוצה מקבל כרטיס עם תיאור של מצב תאונת נפילה. התלמיד מציג את האירוע באופן ששאר התלמידים יוכלו לזהותו. לאחר זיהוי ההגדרה של סוג הנפילה, התלמידים מציעים דרכים להישמר מסוג כזה של נפילה.



1. מעידה על אבן בזמן טיול בשביל הרים צר
2. החלקה על קליפת בננה שנזרקה על המדרכה
3. חבלה בראש בנפילה מאופניים
4. נפילה כתוצאה משיבה על עדן החלון
5. נפילה במרדף אחרי ילד אחר
6. החלקה או מעידה בחדר המדרגות
7. החלקה על רצפה רטובה
8. נפילה מסולם
9. נפילה ממתקן במגרש שעשועים
10. התקלות בעץ ברחוב כתוצאה מהסחת הדעת
11. נפילה תוך כדי משחק בכדור



השמש היא מקור האור והחום שלנו אך אם לא נגן על עצמנו מפני קרינת השמש, היא עלולה להיות גם מקור לנזקים ומחלות. כדי להימנע מסכנותיה של השמש אנו נדרשים להיזהר מיתר חשיפה ולנהוג בזהירות בעת החשיפה לשמש, להימנע משיזוף שעלול לגרום לכוויות עקב חשיפה גבוהה לקרני השמש. נזקי השמש עלולים לגרום גם לנזק בעתיד, כמו התקמטות והזדקנות מואצת של העור ולנגעים בעור. השמש פחות מסוכנת בשעות הבוקר הקרירות ובשעות הערב. למרות הסכנות מקרינת השמש, חשוב להיחשף לשמש גם במידה מסוימת גם בחורף וגם בחודשי הקיץ כדי לאפשר לגוף לייצר ויטמין D.



בתחנה זו מתבצעת תחרות משעשעת בין שתי קבוצות תלמידים ובמהלכה עליהם לבצע מטלות ולהשיב על שאלות הקשורות ביתרונות של השמש ובסכנותיה. הקבוצה בוחרת מספר כל שהוא מתוך לוח משבצות שבו לכל משבצת יש מספר. לחלק מהמשבצות יש



מחנכים לאורח חיים בטוח

שאלות ולחלקן אין. המורה מקריאה את השאלה או המטלה ולרשות הקבוצה עומדת דקה אחת למתן תשובה או לביצוע המטלה.

תשובה נכונה על שאלה, או ביצוע מדויק של המטלה, מזכה את הקבוצה בנקודה אחת. אם הקבוצה לא משיבה או לא מבצעת מטלה תוך הזמן הקצוב, השאלה עוברת לקבוצה השנייה ומאפשרת לה לזכות בנקודה. במידה שהקבוצה בוחרת במשבצת ריקה, היא לא זוכה בנקודה והתור עובר לקבוצה השנייה.

לוח מספרי השאלות והמטלות

מספר שנבחר על ידי אחת הקבוצות מוסתר על ידי מרובע קרטון או נייר.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64

4 – עליכם להעביר כובע בין ראשי כל חברי הקבוצה.

5 – מהו ויטמין שקרני שמש עוזרות לגוף לייצר?

8 – בין איזה שעות השהיה בשמש מסוכנת?

12 – הביאו שלושה אביזרים המספקים הגנה מקרינת השמש.

13 – תנו שלוש דוגמאות של אביזרי הגנה מקרני השמש.

17 – לאלו נזקים גורמת חשיפה מרובה לשמש? תנו שלוש דוגמאות.

18 – עליכם למרוח קרם כל שהו על ידיו של אחד הילדים.

22 – איזה מקדם הגנה מומלץ לבעלי עור בהיר, גבוהה או נמוך?



מחנכים לאורח חיים בטוח

- 23 – אלו אמצעי הגנה נגד קרינה דרושים בעלי עור כהה?
- 27 – עליכם ליצור סככה להצללה מפני השמש.
- 30 – לכמה זמן חשיפה לשמש זקוק הגוף בחורף?
- 31 – שירו שיר על שמש או שיש בו את המילה שמש.
- 34 – מי השחקן שגילם את דמותו של נחום שמש בסדרת הטלוויזיה "שמש"?
- 36 – מה היא אמבטיית שמש?
- 39 – מהו המרחק של כדור הארץ מהשמש?
- 40 – עליכם להמחיש בגופכם מצב של ליקוי חמה.
- 43 – ציינו לאלו מטרות מנוצלת אנרגיית השמש?
- 44 – היכן ובאיזו עונה השמש איננה שוקעת בכלל?
- 47 – איזו ארץ מכונה 'ארץ השמש העולה'?
- 55 – בדגל של איזה מדינות מופיעה שמש?
- 56 – היכן מופיעים כתמי פיגמנטציה הקרויים גם כתמי גיל?
- 57 – עליכם להביא 3 זוגות של סנדלים.
- 59 – מהו הצבע המומלץ לבגדים שלובשים בקיץ ומדוע?
- 60 – מהו הפריט שמספק את ההגנה הטובה ביותר כשהולכים בקיץ תחת השמש?
- 64 – מהו הטיפול הנכון לעור שהאדים כתוצאה מחשיפה רבה לשמש?



המים מהווים חלק גדול ממשקל הגוף (כ- 65%), שתיית מים מסייעת לבריאות הגוף לסילוק חומרים רעילים ממנו והמקנה לעור לחות ורעננות. שתיית מים מספקת אנרגיה לגוף שומרת על איזון המלחים בגוף. למים יש תפקיד חשוב בפינוי חומרי הפסולת שהגוף מייצר, בהעלאת יכולת הריכוז ובויסות טמפרטורת הגוף. הגוף שלנו אינו מסוגל לאגור מים לשימוש עתידי, ולכן יש צורך לשתות מים באופן קבוע ובכמויות הדרושות למנוע נזקים של מחסור במים העלול לגרום לתופעות של התייבשות, כאב ראש, תחושת חולשה, עייפות וירידה ביכולת הריכוז.

הפעילות בתחנה זו מתקיימת בחצר בית הספר סמוך לברזיה או מקור מים. השלב ראשון התלמידים משיבים למספר שאלות על תפקידם וחשיבותם של המים לגוף האדם. בשלב שני, התלמידים נחלקים לשתי קבוצות המתחרות ביניהן במילוי מים בבקבוקים באמצעות כוסות חד פעמיות.

שלב ראשון

התלמידים ישיבו על השאלות הבאות:

1. מה חשוב ביותר לעשות בקיץ כדי לשמור על בריאות הגוף?
 - א. לעסוק בפעילות גופנית לפחות 4 פעמים בשבוע.
 - ב. לחבוש כיסוי ראש כל היום גם בשמש וגם בצל,
 - ג. לשתות לפחות 2 ליטר מים ביום,
 - ד. למרוח קרם שיזוף במיוחד על האף.
2. מהם הנזקים שנגרמים לגוף כשלא שותים מספיק מים?
 - א. הנזק העיקרי הינו תחושת צמא קשה שגורמת לאדם לרעד בכל הגוף,
 - ב. כשלא שותים מספיק יש בגוף מחסור במים הגורם לנשירת השיער,



מחנכים לאורח חיים בטוח

- ג. מי שלא שותה מספיק מים, גופו מתייבש והעור שלו נסדק כמו אדמה יבשה,
ד. מחסור במים העלול לגרום לתופעות של התייבשות, כאב ראש, תחושת חולשה,
עייפות וירידה ביכולת הריכוז.

3. לכמה ליטר מים הגוף שלנו זקוק כדי לאגור אותם לשימוש עתידי?
א. הגוף שלנו אינו מסוגל לאגור מים לשימוש עתידי,
ב. שתייה של 4 ליטר מים בערב תספק לגוף די מים ליום המחרת,
ג. מי ששותה 2 ליטר בערב שבת, פטור משתייה בשבת,
ד. מאגרי המים בגוף מתמלאים ככל ששותים יותר, 10 ליטר ביום יספיקו.

שלב שני

התלמידים נחלקים לשתי קבוצות. כל קבוצה עומדת בטור כאשר רווח של יד מושתת מפריד בין אחד לשני.



- בראש הטור יש דלי מלא במים ובקצה הטור יש שני בקבוקי משקה קל ריקים של ליטר וחצי.
- כל תלמיד אווז בידו כוס חד פעמית.
- בהינתן האות התלמיד הראשון בטור ממלא את הכוס שלו במים מהדלי ומוזג לכוס של התלמיד שעומד אחריו. כך הלאה, כל אחד מוזג את המים לכוס של התלמיד שאחריו עד לאחרון בטור.
- התלמיד האחרון בטור מוזג את המים לתוך אחד הבקבוקים. מנצחת הקבוצה שתמלא ראשונה את שני הבקבוקים.



שלב שלישי

המורה מסכמת את הפעילות בתחנה:

- תלמידים מביאים לבית הספר בדרך כלל בקבוקי מים של חצי ליטר,
- בקבוק של חצי ליטר מכילים כשתיים וחצי כוסות,
- שאלה: מי יודע מהי כמות המים הדרושה לגוף במהלך היום?
- נכון, שלושה בקבוקים של חצי ליטר או בקבוק אחד של ליטר וחצי.
- המזון שאנחנו אוכלים במשך היום (פירות, ירקות, מרק) מספק כחצי ליטר נוסף וכך נגיע ל 2 ליטרים ביום.

