



תת נושא 1: הגיינה אישית וטיפול

פירוט הנושא ודיוקו:
שמירה על נקיון אישי וטיפול אישי, הכרות ופעולה לפי נורמות מקובלות ושימוש באביזרים ומוצרי הגיינה

מטרות:

1. התלמידים ינהלו שגרת הגיינה באופן עצמאי
 2. התלמידים ירכשו מיומנויות לטיפול אישי
- לשם שמירה על בריאותם, השתלבות מיטבית וחברה וקידום איכות החיים.



פירוט מושגים, תיאור	יעדים	רכיבי התכנית
- הגוף שלי, אברי הגוף, שירותים, מקלחת, מראה, טיפוח, נקיון אישי, צחצוח שיניים, ריח גוף, הגיינה נשית ועוד. - שמירה על בריאות הגוף - שמירה על נקיון אישי, ריח גוף נעים, לבוש נקי ומסודר, נורמות בקשר לגיל ועצמאות	- הכרת המושג עצמאות - הכרת מושגים בתחום ההגיינה והטיפול - הבנת חשיבות הטיפול האישי והשמירה על ההגיינה - הכרה והבנה של הנורמות החברתיות והתרבותיות - הכרות עם מוצרי ההגיינה שונים ועם אופן השימוש בהם - הכרות עם בעלי מקצוע ונותני שירותים בתחום ההגיינה והטיפול	ידע
- יתרונות וחסרונות, תחושות ורגשות בעת ולאחר פעולות ייצוג עצמי. - אתגרים וחסמים חושיים, חסר במיומנויות - השלכות חברתיות, שונות בהעדפות ובאתגרים, רגשות	- פיתוח מודעות למצבים בחיי היום יום הדורשים שמירה על ההגיינה - פיתוח מודעות אודות העדפות ורצונות אישיים בקשר לטיפול אישי והגיינה. - פיתוח מודעות לגבי אתגרים בתחום הטיפול וההגיינה - פיתוח מודעות חברתית בתחום ההגיינה	מודעות עצמית וחברתית
- צחצוח שיניים, שטיפת פנים וידיים, מקלחת, טיפוח שיער, שימוש במוצרים שונים, התבוננות במראה, גילוח, טיפול בפצעונים, הגיינה נשית - למי פונים? מתי פונים? איך פונים?	- ניהול שגרת טיפוח ושמירה על ההגיינה - רכישת עצמאות בביצוע פעולות ההגיינה וטיפול - פניה מותאמת לעזרה בעת הצורך. - הבעת העדפות ורצונות אישיים בקשר לטיפול והגיינה. - פנייה מותאמת לנותני שירות בתחום ההגיינה והטיפול	מיומנויות



חומרים, כלים ומערכי שיעור - תת נושא 1 הגיינה אישית וטיפול

הגיל הרך:

[סרטון – ורדינון מלמד הגיינה](#)
[יפתח המלוכלך מערך שיעור](#)

סיפורים ושירים לדוגמא: אני שוטף ידיים/ הסבון בכה מאוד, סיר הסירים/קריוס ובקטוס
שימוש בכרטיסי ניווט/רצפים

הכנת טבלאות מעקב אישיות : שגרות הגיינה (שטיפת ידיים, מקלחת, חפיפה, לבוש)....

תרגול מיומנויות בשגרות ובסביבות שונות: צחצוח שיניים, טיפוח שיער, שטיפת פנים וידיים, התבוננות במראה, החלפת בגדים, שימוש במוצרי הגיינה (סבון), פנייה לעזרה

יטודי:

[שמירה על הגיינה- תכנית משרד החינוך](#)

[סרטונים בריינפופ](#)

[ילדים בסיכוי - הגיינה](#)



תרגול מיומנויות בשגרות ובסביבות שונות: צחצוח שיניים, טיפוח שיער, שטיפת פנים וידיים, התבוננות במראה, החלפת בגדים, שימוש במוצרי הגיינה (סבון), פנייה לעזרה

הכנת טבלאות מעקב / שימוש באפליקציות

חט"ב

שמירה על הגיינה - תכנית משרד החינוך

טריוויה שיניים

ילדים בסיכוי - טיפוח

תרגול מיומנויות בשגרות ובסביבות שונות: שימוש בדאודורנט, הגיינה נשית, טיפוח שיער, פנייה לעזרה

תיכון

שמירה	על	הגיינה-	תכנית	משרד	החינוך
-------	----	---------	-------	------	--------

סדנא טיפול עצמי – מפגשים 7-11

מצגת הגיינה מגמה לעתיד