



### תת נושא 3: שמירה על הבריאות

**פירוט הנושא ודיוקו**

הקניית ידע, מודעות ומיומנויות לשמירה על הבריאות הגופנית והנפשית כחלק משגרת החיים. הנושא עוסק בפיתוח אחריות אישית לבריאות, זיהוי צרכים גופניים ורגשיים, אימוץ הרגלים מקדמי בריאות, והבנת הקשר בין אורח חיים בריא לבין תפקוד, השתתפות ואיכות חיים.

**מטרות:**

- 1. התלמידים יכירו עקרונות בסיסיים לשמירה על הבריאות ויבינו את השפעתם על הגוף והנפש.
- 2. התלמידים יפתחו אחריות אישית, מודעות לגופם ומיומנויות לשמירה על בריאותם בשגרה.

לשם קידום יכולת להתנהלות אוטונומית ועצמאית בנושא שמירה על הבריאות.

| רכיבי התוכנית | יעדים                                                                                                                                                                            | פירוט מושגים, תיאור                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ידע           | <ul style="list-style-type: none"><li>הכרת מרכיבים בסיסיים של אורח חיים בריא.</li><li>הבנת הקשר בין הרגלים יומיומיים לבריאות.</li><li>הכרת מצבים העלולים לפגוע בבריאות</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>בריאות גופנית ונפשית, תזונה מאוזנת (ר' תת נושא 1), שתייה, שינה ומנוחה, פעילות גופנית והשפעתה על הגוף והרגש (ר' תת נושא 2), היגיינה אישית: רחיצת ידיים, צחצוח שיניים, ניקיון הגוף.</li><li>מחלה, פציעה, הדבקות, השפעת עייפות, לחץ וחוסר איזון על הבריאות.</li></ul> |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• קופת חולים, בית חולים, רופא, אחות, יועצים, מטפלים שונים, מד"א, כיבוי אש, משטרה, 105.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• הכרת מענים וגורמי מקצוע מתאימים לסיוע במצבי בריאות ואת שירותי החירום.</li> </ul>                                                                                                                     |                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• תחושות גוף: עייפות, רעב, כאב, מתח. רגשות הקשורים לבריאות: רוגע, לחץ, תסכול.</li> <li>• אחריות אישית לבריאות, הקשבה לגוף ולסימני אזהרה, מוכנות/התנגדות לטיפול, נטילת תרופות. השפעת הסביבה (בית, בית ספר, חברים) על הבריאות. המוגבלות כמשפיעה על צרכים בריאותיים.</li> <li>• בקרה ושיפוט לגבי מענים טיפוליים ואחרים, בחירת מענים הולמים ומקדמים, פתרונות אישיים לקידום בריאות</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• זיהוי צרכים גופניים ורגשיים אישיים הקשורים לבריאות.</li> <li>• הבנת ההשפעה של גורמים שונים בחייהם על המצב הבריאותי</li> <li>• פיתוח מודעות להעדפות למענים או לפתרונות שונים בתחום הבריאות</li> </ul> | <b>מודעות עצמית וחברתית</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• שמירה על שגרה בריאה (אכילה, שתייה, מנוחה), הגנה מהשמש, שגרת תרופות, שמירה על הגיינה.</li> <li>• תכנון יום מאוזן בין פעילות למנוחה.</li> <li>• בקשת עזרה, פנייה לגורמים מתאימים בעת צורך.</li> </ul>                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניהול שגרה מקדמת בריאות באופן עצמאי.</li> <li>• הפעלת שיקול דעת בבחירות יומיומיות הקשורות לבריאות.</li> <li>• פנייה לעזרה במצבי פגיעה בבריאות</li> </ul>                                             | <b>מיומנויות</b>            |