



שמים ♥ לצליאק

מודל סביבה מודעת
לתלמידים עם צליאק בבתי הספר
היסודיים



דברי פתיחה



בריאות היא מושג הוליסטי, הכולל היבטים גופניים, נפשיים, רגשיים, חברתיים וסביבתיים. מטרת החינוך לבריאות היא לטפח ידע ומודעות, להקנות הרגלי חיים בריאים, לעודד קיום שגרות מקדמות בריאות וליצור סביבה חינוכית בטוחה, מכילה ומודעת עבור כלל התלמידים והתלמידות.

במערכת החינוך לומדים תלמידים ותלמידות עם צליאק, אשר ככלל הילדים שותפים מלאים לחיי הקהילה החינוכית. לצד זאת, הם נדרשים להקפדה יומיומית על תזונה נטולת גלוטן לאורך כל חייהם, ולהתמודדות עם אתגרים בריאותיים, חברתיים ורגשיים הנובעים מהמחלה ומהשלכותיה.

להתנהלותה של הסביבה החינוכית השפעה משמעותית על תחושת הביטחון, השייכות והרווחה של תלמידים אלה. כאנשי ונשות חינוך, תפקידנו לטפח סביבה מכילה, רגישה ומקבלת, המאפשרת לכל תלמיד ותלמידה להשתתף באופן שוויוני בכל היבטי החיים בבית הספר. זאת, תוך חיזוק תחושת השייכות לקהילה החינוכית, העצמת הכוחות והחוזקות של כל תלמיד ומתן דוגמה אישית לערכים של אחריות, רגישות וערבות הדדית.

דברי פתיחה



מודל "שמים לב לצליאק" סביבה מודעת לתלמידים עם צליאק בבתי הספר היסודיים" פותח מתוך תפיסה חינוכית המכירה בזכותו של כל תלמיד להשתתפות מלאה, לשוויון הזדמנויות ולתחושת שייכות. כקהילה וכחברה המחנכות לערבות הדדית, אנו רואים במודל זה הזדמנות משמעותית ליישום ערכי ההכלה, האחריות והשותפות הלכה למעשה, ולחיזוק תרבות בית ספרית המקדמת את רווחתם של כלל התלמידים והתלמידות.

חנה ללוש

מנהלת אגף בכיר
חינוך יסודי

אפרת לאופר

מנהלת אגף
זה"ב, בריאות ונגישות

המנהל הפדגוגי, משרד החינוך

צוות כתיבה



אגף זה"ב, בריאות ונגישות המנהל הפדגוגי, משרד החינוך:
אפרת לאופר, מנהלת האגף;
עריכה וריכוז כתיבה: דגנית הלר- אירם, סיגל דלל מדריכות ארציות
לבריאות;
צוות הדרכה ארצי: אביטל ברזילי, מעין בר יהודה, רווית ציטיאט,
רובא ג'אבר

קראו והעירו (לפי סדר האלף בית):

איילת רייך, מנהלת אתרי אינטרנט ונגישות דיגיטלית, מנהל
טכנולוגיות דיגיטליות ומידע, משרד החינוך;
ד"ר דינה צימרמן, מנהלת המחלקה לאם, לילד ולמתבגר בחטיבת
בריאות הציבור של משרד הבריאות;
ורד יהלומי, מדריכה ארצית רכזת ארצית, אגף בכיר לחינוך יסודי,
המנהל הפדגוגי, משרד החינוך;
חנה ללוש, מנהלת אגף בכיר יסודי, המנהל הפדגוגי, משרד
החינוך;
ד"ר מורן בלייכפלד מגנזי, מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות;
מירב נורובטי, מדריכה ארצית הכלה והשתלבות, המנהל הפדגוגי,
משרד החינוך;
נאוה ניב, ממונה חינוך מיוחד: מוגבלויות והנגשה, אגף בכיר חינוך
מיוחד, המנהל הפדגוגי, משרד החינוך;
נעה וימן, מדריכה ארצית לאיכות חיים, אגף בכיר חינוך מיוחד,
המנהל הפדגוגי, משרד החינוך;

צוות כתיבה



עדי נועם, ממונה על יעוץ משפטי, לשכת יעוץ משפטי, משרד החינוך;
קרן רוט איטח, מנהלת אגף תוכניות סיוע ומניעה, אגף בכיר שפ"י,
המנהל הפדגוגי, משרד החינוך;
רוית גולדנר להב, ממונה יישום הכלה והשתלבות, המנהל הפדגוגי,
משרד החינוך;
שני ברזילאי, סגנית מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות;

תודות:

ארגון זכויות הצליאק

המודל נכתב בלשון זכר אך פונה לשני המינים
תשפ"ז 2026

תפיסת המודל



Well-being **שְׁלוּמוֹת**

"שלומות" מוגדרת כמצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית. על-פי תפיסת ה- OECD זוהי תכליתו המרכזית של החינוך – מצב המאפשר לפרט לשגשג בכל ממדי החיים.

תפיסת המודל

תלמיד עם צליאק הוא קודם כל ילד ככל הילדים ולו תחביבים, העדפות וצרכים. סביבה מודעת תסייע במתן מענה הוליסטי ובטיפול תחושתי שייכות והתנהלות מיטבית בשגרה ובאירועים מיוחדים.

סביבה מודעת מהווה חלק מתפיסת בריאות חינוכית כוללת.

מטרת המודל

יצירת סביבה חינוכית מודעת לתלמידים ולתלמידות עם צליאק: היערכות כוללת, פיתוח ידע, העלאת מודעות לנושא, טיפוח ערכות הדדיות והעצמה אישית.

רקע על צליאק



מה זה?



צליאק (Celiac, בעברית: דגנת) היא מחלת מעי אוטואימונית, תורשתית, כרונית ונפוצה, הנובעת מאי-סבילות לגלוטן, חלבון המצוי בדגנים מסוימים, כגון: חיטה, שעורה, שיפון וכוסמין.

מה קורה בגוף?



מערכת החיסון מזהה את הגלוטן כגורם זר, מייצרת נגדו נוגדנים ותוקפת אותו. כתוצאה מכך, נגרמת דלקת ברירית המעי הדק, וזו מונעת מהגוף לספוג חומרים חשובים ממזונות שונים. לכן, כל חשיפה לגלוטן, עלולה לפגוע במעי באופן ממש.

צליאק היא מחלה כרונית שאינה חולפת ואינה ניתנת לריפוי.

לצליאק תסמינים מגוונים וגלויים. בילדים מדובר בעיקר בבעיות במערכת העיכול, כמו כאבי בטן, עצירות, שלשולים ובעיות גדילה. יש ילדים עם צליאק, אשר אין להם תסמינים גלויים, אך קיים חשש לנזק בריאותי באכילת גלוטן.

הטיפול

הטיפול בצליאק הוא תזונה נטולת גלוטן לכל החיים. הקפדה על תזונה נטולת גלוטן מסייעת להחלמת המעי ומונעת נזקים לטווח הקצר ולטווח הארוך.

סימון על אריזות מזון

- בישראל קיימות תקנות מחייבות לסימון גלוטן. עד שנת 2028, יופיעו בדרכי השיווק שתי תצורות מקבילות:
- הדגשה ברשימה** (הדרך החדשה): הגלוטן יופיע מודגש ובולט כחלק מרשימת הרכיבים (למשל: קמח חיטה **(גלוטן)**, מים...).
 - תיבת מידע** (הדרך הישנה): הגלוטן מופיע ברשימה נפרדת מיד לאחר רשימת הרכיבים (למשל: **מכיל: גלוטן**).

איפה נמצא גלוטן?



במזון:



גלוטן נמצא בדגנים כגון: בחיטה, שעורה, שיפון וכוסמין, ובחלק מהמקרים גם בשיבולת שועל. הוא קיים בלחם, פסטה, פתיתים, עוגות, חטיפים ועוד, אך גם במוצרים מעובדים כמו רטבים ואבקות מרק.

"כשר לפסח" אינו בהכרח ללא גלוטן (מצות, למשל, מכילות גלוטן).

בחומרי יצירה:



גלוטן נפוץ מאוד בבצק משחק מסחרי ובפלסטלינה, ובפעילויות המערבות חומרים מהמטבח כמו פסטה יבשה, סולת או קמח. קיימים בשוק תחליפים ללא גלוטן.

בסביבה משותפת :



שאריות של גלוטן יכולות לעבור בין משטחים, כלי הגשה או ידיים שנגעו בחומרי יצירה עם גלוטן.

ניגוב פשוט של המשטח ושטיפת ידיים שגרתית במים וסבון מנקים את עקבות הגלוטן.



יצירת סביבה חינוכית מיטבית עבור תלמידים עם צליאק
נשענת על שלושה עקרונות מרכזיים:

טיפול רגישות
חברתית לקידום
תחושת השייכות

הנגשת ידע
ליצירת קהילה
מודעת

היערכות
מקצועית

שיתוף פעולה של הצוות החינוכי וההורים מייצר עבור התלמיד
סביבה מכילה שבה המגבלה התזונתית אינה מהווה מכשול
לשגרה לימודית וחברתית מלאה.

לפניכם דרכי יישום להתנהלות מיטבית בהתאם לחוזר מנכ"ל:
תלמידים החולים במחלת הצליאק.

שמים ♥ לצליאק



היכרות



היערכות
הצוות החינוכי



מעגלי
למידה והסברה



היבט
רגשי-חברתי



מחווון מסכם

דרכי
יישום

דרכי יישום

היכרות



רגע לפני...

היכרות עם התלמיד עם הצליאק והבנת צרכיו האישיים היא צעד מקדים וחשוב להתנהלות מיטבית של צוות המוסד החינוכי עם התלמיד, ההורים והקהילה.

שיתוף פעולה בין הורי התלמיד לצוות החינוכי הוא המפתח לניהול מיטבי של שגרת הצליאק במוסד החינוכי.

ההתנהלות תתבצע בהתאם להצהרת הבריאות והמסמך הרפואי המצורף לה, למצבו הרפואי של התלמיד, לגילו ולבשלותו.

היערכות כוללת:

- שיחת היכרות עם התלמיד והוריו
- עדכון הצוות
- תכנון דרכי פעולה להעלאת מודעות והתאמות נדרשות

***צוות חינוכי – מחנכת, יועצת, מנהלת**



שיחת היכרות



מומלץ לקיים שיחת היכרות עם התלמיד והוריו.
להלן הצעה למבנה שיחה:

היכרות עם התלמיד המאפיינים הייחודיים שלו,
הבנת המצב הרפואי, תופעות הלואי ודרכי הסיוע
הנדרשות.



תיאום ציפיות לגבי דרכי התנהלות בשגרה ובאירועים
מיוחדים. קביעת דרכי התקשרות לאורך השנה, לקראת
טיולים או פעילות הכוללת מזון.



תיאום דרכי פעולה לשיתוף ולהעלאת מודעות ברמת
הכיתה וקהילת ביה"ס.



חשוב לכבד את בחירת התלמיד והוריו.



היערכות הצוות החינוכי



בהמשך לשיח המקדים עם התלמיד והוריו, ולמידע מהצהרת הבריאות, על הצוות החינוכי לפעול להעלאת המודעות ולביצוע ההתאמות הבאות:

✓ **ניהול והנגשת מידע** - עדכון כלל הצוות החינוכי שמלמד את התלמיד עם הצליאק

✓ **תכנון וגיבוש דרכי פעולה**
מומלץ לקבוע מראש **נהלים ברורים** להתנהלות בנושאי מזון והגשתו במוסד החינוך. ההיערכות כוללת את שגרת יום הלימודים, פעילויות חוץ-מוסדיות (טיולים וסיורים) ואירועים מיוחדים.

✓ **תיאום לקראת פעילות עם מזון:**

- עם התלמיד והוריו
- עם הנהגת ההורים הכיתתית או המוסדית (בהתאם לסוג האירוע) - במקרים שבהם הנהגת ההורים שותפה להזמנת הכיבוד, יש לעדכן ולתאם את הדרישות התזונתיות.

✓ **מניעת החרגה:** בכל מקרה יש להימנע מהחרגת התלמיד מהפעילות הלימודית והחברתית.

מעגלי למידה והסברה



הנגשת ידע אודות הצליאק היא צעד מפתח ביצירת סביבה תומכת ומכילה. מודעות והבנה בקרב הקהילה יסייעו בשיתוף פעולה מיטבי ובהתנהלות מכבדת.

- **שותפות הצוות החינוכי:** מומלץ להעלות מודעות אודות צליאק באמצעות חשיפת המודל 'שמים לב לצליאק' בקרב כלל הצוות החינוכי.
- **שותפות קהילתית:** בתיאום עם הורי התלמיד ובהסכמתם, מומלץ להעלות את המודעות בקרב הורי הכיתה (למשל באסיפת הורים), זאת במטרה לייצר סביבה תומכת גם בשעות הפנאי כגון: באירוח בבתים, במסיבות ובימי הולדת.
- **הסברה לתלמידים:** שילוב תכני הסברה מותאמי גיל להכרות עם הצליאק, עידוד ערבות הדדית ומניעת החרגה.
- **למערך שיעור מותאם א-ג; ד-ו**



היבט רגשי חברתי



תלמידים עם צליאק זקוקים לסביבה הרואה בצורכיהם התזונתיים חלק טבעי מהשגרה. תפיסה זו מתממשת בשני ערוצי פעולה:

העצמת התלמיד תוך שיח עמו ועם משפחתו,
לצד טיפוח ערבות הדדית בקבוצת השווים.

כשהתאמות הופכות לחלק מהשותפות החברתית, התלמיד מרגיש שהסביבה רואה אותו ונותנת לו מענה. בדרך זו, ההתמודדות האישית הופכת להזדמנות לביסוס קהילה רגישה ומכילה.

דגשים לצוות החינוכי ♥

קשב ורגישות: חשוב לגלות ערנות לשינויי התנהגות העלולים להעיד על מצוקה סביב השונות התזונתית (כמו הימנעות מפעילות הכוללת מזון), ובמקביל לפעול להעצמת התלמיד ומתן ביטוי ליכולותיו, מתוך הבנה שהצליאק הוא חלק מאורח חייו של התלמיד ואינו מגדיר את זהותו או את יכולותיו.

תמיכה וחיזוק תחושת השייכות: הבטחת השתתפות מלאה בכל האירועים החברתיים דרך תכנון מקדים. במקביל, קידום מודעות בקרב קהילת ההורים ליצירת אקלים חברתי מכיל גם בפעילויות אחר הצהריים ובימי הולדת.

שותפות מקצועית: שיתוף ההורים והתייעצות עם הצוות המקצועי במוסד במידת הצורך, למתן תמיכה רגשית מיטבית.

הזדמנויות לקידום ערבות הדדית ♥

לפניכם מגוון רעיונות לקידום ערבות הדדית בכיתה בפעילויות חברתיות הכוללות מזון (חשוב לעדכן את הורי התלמיד עם הצליאק על פעילויות אלו).

פעילויות אפייה ובישול: יש להיערך מראש עם חלופות מותאמות ללא גלוטן, וליצור עמדות עבודה וכלים נפרדים. רצוי לצרף תלמידים נוספים כדי למנוע החרגה.

הכנת רשימת כיבוד לאירוע כיתתי: שותפות התלמידים בהכנת רשימת כיבוד מותאמת לכלל התלמידים. מומלץ להעדיף מוצרים סגורים, פירות וירקות (בריא לכולם).

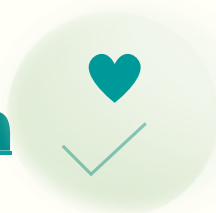
היערכות לחגים: חשוב לוודא שלתלמיד עם הצליאק יש חלופות מותאמות למאכלי החגים המוגשים במוסד החינוכי.

תכנון מזנון חגיגי להגשת הכיבוד, בדגש על הפרדת וסימון אזור המזון ללא הגלוטן.

תשומת לב מיוחדת נדרשת להחלפת משלוחי מנות, משחק גמד- ענק וכדומה.

ימי הולדת: ניתן להציע מתכונים לעוגות יום הולדת ללא גלוטן ולפרסם להורי הכיתה.

יוזמות ופעילויות: ניתן לקיים סדנת בישול ללא גלוטן, להכין ספר מתכונים כיתתי, להכין סרטוני הדרכה לאפייה או בישול כפעילויות להעלאת המודעות.



כדי להבטיח מעטפת תמיכה מותאמת, מומלץ לוודא את קיומם של הסעיפים הבאים:

- ☐ קיום פגישת היכרות עם התלמיד עם הצליאק והוריו.
- ☐ וידוא קיומה של הצהרת בריאות מעודכנת ומסמך רפואי.
- ☐ קביעת דרכי תקשורת עם ההורים לקראת אירועים, טיולים או פעילויות הכוללות מזון לאורך השנה.
- ☐ הגדרת נהלי התנהלות בשגרה ובאירועים מיוחדים הכוללים מזון.
- ☐ עדכון הצוות המלמד את התלמיד.
- ☐ עדכון הנהגת ההורים הכיתתית/מוסדית לצורך התאמות בציבוד.
- ☐ קשב להיבטים רגשיים וחברתיים של התלמיד ומניעת החרגה חברתית.
- ☐ העלאת מודעות בקהילת המוסד החינוכי באמצעות מעגלי למידה ופעולות חברתיות מותאמות, בתיאום עם התלמיד והוריו.
- ☐ התנהלות על פי חוזר מנכ"ל תלמידים החולים במחלת הצליאק.

