

## שם השיעור: בני נוער עם אלרגיה למזון

שכבת גיל: חט"ב- חט"ע

משך המערכ: שיעור כפול (השיעור מודולרי וניתן להפעיל שיקול דעת בהתאם לרמת הכתה ולצרכים)

עזרי הוראה:

- מצגת מלווה לשיעור
- מקרן + רמקולים + מחשב עם אינטרנט
- אמצעי קצה – טלפונים / מחשבים אישיים לתלמידים

נכתב על ידי צוות ארצי תשפ"א: אורית אפלבוים, מעין בר-יהודה, רובא ג'בר, דגנית הלר-אירם, נילי מזור, רונית

משיח, מיכל שיינוביץ

מטרות השיעור:

מטרות על:

- התלמידים יכירו את תופעת האלרגיה למזון ומאפייניה.
- התלמידים יכירו את דרכי המניעה והטיפול.
- התלמידים יפתחו מודעות ורגישות לצורכי החברה, בדגש על ילדים עם אלרגיה למזון ויפתחו אכפתיות ונכונות לפעול באחריות ומעורבות חברתית בשגרה ובמקרי חירום.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

- להכיר סוגי המזונות ששכיחות האלרגיה אליהם גבוהה.
- ללמוד לזהות מידע חיוני על אלרגיות למזון בתוויות מזון.
- לחקור במרשתת על מאפייני אלרגיה למזון ודרכי מניעה וטיפול.
- להכיר דרכי טיפול במצבי חירום במקרה של חשיפה לאלרגן.
- להבחין בין אלרגיה לרגישות למזון
- לטפח שייכות ואחריות הדדית בין באי בית הספר.
- לחשוף למושגים בתחום- מדעיים (אלרגן, נוגדן וקישור למערכת החיסונית), נתונים (היקף/תסמינים ..), כתבות/מחקרים מפורסמים, מיתוסים, חקיקה בארץ ובעולם, דרכי טיפול חדשני.
- לאתר מתכונים מומלצים חליפיים לארוחת בוקר/עיקרית ללא אלרגנים.

הערה: במידה וקיים בכיתה ילד בעל אלרגיה למזון, מומלץ להסביר לו באופן אישי את מטרות השיעור ולאפשר לו

לספר את סיפורו במידה ומעוניין בכך. מומלץ לשתף את הוריו ובמידת האפשר להזמין לספר גם הם.

[קישור למצגת מלווה](#)



מהלך השיעור	זמן	פירוט
<p><b>פתיחה:</b></p> <p>שקופית 1-2</p>	10 דק	<p>הצגת הנושא</p> <p>צפייה בכתבה מערוץ 12 - בנושא אלרגיה למזון</p> <p>המורה תעלה לדיון את נושא האחריות- <b>כיצד אלרגיה משפיעה על אורח החיים של בני נוער ?</b> <b>מהי האחריות של הגורמים הבאים?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מוסד חינוכי</li> <li>• צוות חינוכי</li> <li>• חברים</li> <li>• הורים</li> <li>• מסעדות</li> </ul>
<p><b>גוף השיעור:</b></p> <p>שקופית 3 - 5</p>	5 דק	<p>המורה תשאל ותנהל דיון – "מה אתם יודעים על אלרגיה למזון ומהי ההגדרה לאלרגיה למזון?" שקופית 4 - הערה :</p> <p>* אלרגיה למזון היא תגובת יתר של מערכת החיסון למרכיבים חלבוניים במזון או מרכיבים כימיים הקשורים לחלבונים הללו. חשיפה לחלקיקי המרכיב האלרגני, המכונה "אלרגן", עלולה לגרום לתגובת יתר של מערכת החיסון ולתופעות קשות עד כדי סכנת חיים. התגובה האלרגית עשויה לבוא לידי ביטוי בדרגות שונות:</p> <p>- בעור ובריריות: מגרד ותפרחת, נפיחות קלה ועקצוץ בפה ועד לתפרחת קשה המפושטת בעור ונפיחות ובצקת בשפתיים ובפנים. - במערכת העיכול: דרגות שונות של אי-נוחות בבטן, כאבי בטן, בחילות, הקאה, שלשול. - במערכת הנשימה: גרד באף ובעיניים, עיטושים ונזלת מימית, עיניים דומעות, תחושת מלאות בגרון, קשיי נשימה עד קוצר נשימה, צרידות, שיעול טורדני וצפצופים. - במערכת הקרדיו-וסקולרית: ירידה בלחץ הדם, עילפון ואיבוד ההכרה.</p>

מהלך השיעור	זמן	פירוט
שקופית 6	5 דק	<p>כיצד נוכל לעזור לחברינו לזהות מזונות המכילים אלרגנים? בשקופית יש מידע על הכרת המידע המופיע על גבי תוויות מזון. בשקופית מפורט גם כיצד ללמד כיצד לזהות מידע על חומרים אלרגניים במזון או שאריות אפשריות שלהם.</p>
שקופיות 7-10	20 דק'	<p>כיצד החשיפה למזון עם אלרגן משפיעה על אדם עם אלרגיה למזון? מהם הסימנים החיצוניים ומה קורה למערכות השונות בגוף?(מערכת החיסון וכיצד הגוף מזהה אלרגן) הערה לשקופית 10: אבחנה של אלרגיה למזון אינה פשוטה. ייתכן שתגובה אלרגית תתרחש לראשונה במסגרת המוסד החינוכי או במסגרת הפעילות אצל תלמיד שלא היו לו תופעות אלרגיות בעבר, מצב הדורש משנה עירנות. נדרשים כלים וניסיון של רופא מומחה לאלרגיה כדי לקבוע את מידת הסיכון, את אמצעי המניעה ואת הטיפול במקרים של חשיפה לאלרגן. שיעור הסובלים מאלרגיות מסכנות חיים למזון עולה מידי שנה</p>
שקופית 11	10 דק'	<p>השוואה בין אלרגיה למזון לרגישות למזון - פעילות שמטרתה להוריד את רמת החרדה שעלולה להתפתח – ברוב המקרים מדובר ברגישות ולא באלרגיה מסכנת חיים. רקע מדעי- בנוסף לאלרגיה למזון, ישנה גם תופעה של רגישות למזון. המזונות המעוררים בדרך כלל רגישות, הם אותם מזונות שיש אליהם אלרגיה, אך ההבדל הוא בתגובת הגוף למרכיב המזון. במקרה של אלרגיה, חובה לקבל טיפול תרופתי על מנת לעצור את תהליך האלרגיה. במקרה של רגישות הסימפטומים יהיו כאבי בטן, שלשולים, כאבי ראש ובטן תפוחה. <u>*ההבדל בין אלרגיה לרגישות</u> בנוסף לאלרגיה למזון, ישנה גם תופעה של רגישות למזון המזונות המעוררים בדרך כלל רגישות, הם אותם מזונות שיש אליהם אלרגיה, אך ההבדל הוא בתגובת הגוף למרכיב המזון. במקרה של אלרגיה, חובה לקבל טיפול תרופתי על מנת לעצור את תהליך האלרגיה. במקרה של רגישות הסימפטומים יהיו כאבי בטן, שלשולים, כאבי ראש ובטן תפוחה. דוגמא הקלסית היא רגישות לסוכר החלב – הלקטוז. אנשים אשר חסרים את האנזים המפרק לקטוז בגוף) <b>לקטאז</b>, (יחוו סימפטומים לא נעימים במערכת העיכול בעת אכילת מוצרי חלב.</p>
שקופית 12 התנסות חקר	15 דק	<p>התלמידים יעבדו בקבוצות/זוגות תלמידים יחקרו -יאתרו ויסכמו מידע על אחת האפשרויות הבאות: <b>*רקע מדעי</b> הגדרה/סיבות/תסמינים/שכיחות ילדים עם אלרגיה בארץ ובעולם</p>

מהלך השיעור	זמן	פירוט
		<p><b>*סיקור אירועים בעתונות-</b> - מקרים שארעו לתלמידים/מבוגרים בארץ ובעולם. - ימי עיון/כנסים -פרסומות בעיתונות</p> <p><b>*סיקור חוקים/תקנות במוסד חינוכי</b> * <b>סיקור חוקים במדינת ישראל/בעולם</b> - תקנות במסעדות/בתי הארחה * <b>הכנת פוסטר / מדריך – צעדים בטיפול בהתקף אלרגיה קשה</b> * <b>סקירת אופני טיפולים</b> (טיפולים חדשנים) * <b>הכנת חוברת מתכונים לארוחת בוקר/ ארוחה עיקרית</b> * <b>מיתוסים</b> – חיפוש במרשתת והפרכתם * <b>סטטיסטיקות-</b> שכיחות תופעת האלרגיה למזון בארץ לעומת מדינות אחרות/ מגמות שינוי מבחינת ציר הזמן/ שכיחות- נתוני אלרגיות שונות * <b>בילוי חברתי מחוץ מבית-</b> מיפוי האתגרים ביציאה לבילוי במסעדה/בטיול ודרכי התמודדות מומלצים.</p> <p><b>מקורות המידע ממוספרים (ברקודים בשקופית 12):</b> 1- אלרגיות למזון- מיתוסים 2- מדריך תזונתי לארוחת בוקר 3-הצעת חוק בתפריטי מסעדות 4-קורס מניעה וטיפול באלרגיה מד"א 5-אלרגיה (אתר באנגלית) 6- אלרגן 7- תוכנית טיפול באלרגיית מזון 8-חוק החזקת מכשיר אפינפרין 9-הוראות שימוש במזרק אפיפן 10-חוזר מנכ"ל 11- אלרגיות למזון ( המרכז הרפואי שערי צדק) 12- אלרגיה למזון סרטון 13- עמותת יהל</p> <p><b>כל קבוצה תכתוב את הנתונים שמצאה על פלקט / במסמך דיגיטלי (אשר יועלה לשקופית 13).</b> ** הצגת תוצרים (עבודות חקר/משימות)</p>
שקופית 13	30 דק	
<b>סיכום</b> שקופית 14	20 דק	<b>סיכום ורפלקציה-</b> המורה תציג - את הסימנים /סדר פעולות בחירום

מהלך השיעור	זמן	פירוט
שקופית 15 שקופית 16		חשוב להדגיש את הימצאותו של מזרק אפיפן כחוק בבית הספר <u><a href="#">חוק אחזקת מכשיר אפיפן</a></u> <u><a href="#">סרטון חיים של נוער עם אלרגיה למזון</a></u> (16 דק') <b>המורה תערוך דיון מסכם</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>איזה מידע חדש רכשתי?</li> <li>אילו צעדים יש לנקוט בבית הספר להבטחת בריאותם של תלמידים הרגישים למזונות מסויימים?</li> <li>כיצד חברים לכתה יכולים לעזור בהתמודדות עם אלרגיה למזון?</li> </ul>

### ביבליוגרפיה וחומרי למידה

[לומדע מד"א](#)

[חוק אחזקת מכשיר אפיפן](#)

[התנהלות מוסדות חינוך לשם הבטחת בריאות תלמידים הסובלים מאלרגיות למוצרי מזון](#)

[מדריך תזונתי במוסדות חינוך לילדים עם אלרגיה למזון](#)

[תגובה אנפילקטית](#)

[עמותת יהל](#)

[אלרגן- קופת חולים מכבי](#)

[הנחיות תזונה- קופת חולים כללית](#)

[שימוש במזרק אפיפן](#)

[טופס תוכנית פעולה לטיפול מיידי בתגובה אלרגית למזון ואנפילקסיס](#)

[לאלף את מערכת החיסון נגד אלרגיות](#)

[ההבדל בין אלרגיה למזון לרגישות למזון \(מכבי\)](#)