



תוכן עניינים:

הקדמה

מערך שיעור

פעילות מס 1

פעילות מס 2

עזרי הוראה

תיבת הריחות

דברים שכדאי לדעת

לקחת הביתה



מה עם הריח?

יש מה לעשות!

השינויים הרבים החלים בנו בגיל ההתבגרות משפיעים על ריח הגוף שלנו. ההורמונים גורמים לפעילות נמרצת של בלוטות הזיעה ולהפרשת כמויות גדולות יותר של זיעה, בעיקר מתחת לבית השחי ובמפשעה. למרות תפקידיה החשובים של הזיעה, הרגשת הרטיבות לא נוחה, הריח לעתים דוחה וההרגשה, הן באופן אישי והן כלפי החברה, בהחלט לא נעימה. הכי חשוב: לא להירתע. ההזעה וריח הגוף הלא נעים משותפים לכולם, בנים ובנות. ניתן ומומלץ לטפל בתופעת ההזעה באמצעות שמירה על היגיינה ושימוש קבוע ונכון בדאודורנט.

שאלות להתייחסות

- מדוע אנו מזיעים?
- כיצד משפיע תהליך ההתבגרות על ההזעה?
- כיצד משפיעה תופעת ההזעה על התפקוד הרגשי והחברתי?
- מהו דאודורנט?
- איך מטפלים בהזעה וכיצד ניתן להפחית את התופעה?
- אילו סוגי דאודורנטים קיימים ומהם ההבדלים ביניהם?

מטרות

- פיתוח מודעות והקניית ידע כללי על תופעת ההזעה בגיל ההתבגרות ובכלל.
- העברת מידע על דרכי טיפול בתופעת ההזעה ועל דאודורנטים.
- הבלטת הקשר בין שמירה על היגיינה ושימוש בדאודורנט לבין איכות חיים והרגשה טובה.
- הדגשת חשיבות היגיינת העור והטיפול בהזעה בגיל ההתבגרות ובכלל.
- יצירת דו-שיח פתוח, ענייני ומעשיר על הזעה והיגיינה.



אמצעי הוראה ולמידה

- מערך שיעור
- שקפים
- עזרי הוראה
- דברים שכדאי לדעת
- לקחת הביתה

מה עם הריח?

כמה בלוטות זיעה יש בגוף האדם?

1. שמונה בלוטות זיעה
2. 100,000 בלוטות זיעה
3. 2.3 מיליון בלוטות זיעה

תתן הוא:

1. סוג של מינרל בטבע
2. אדם ללא חוש ריח
3. מי שמקטר כל הזמן

פעילות מס' 1

מזיעים ומתלבטים ב...דילמות

פעילות פותחת המזמנת דילמות מחיי המתבגרים הקשורות לעניין ההזעה בהיבט של השלכות חברתיות.

התמודדות עם דילמות מסוג זה עשויה לעורר הזדהות ולעודד פתיחות לדילמות נוספות באותו הקשר. העיסוק בדילמות יהווה קרקע פורייה וגורם מזמן ללמידת הנושא על היבטיו הפיזיולוגיים וההתנהגותיים הפרקטיים.

ניתן לחלק את הכיתה לשש קבוצות. יש לצלם את כרטיסי הדילמות פעמיים ולחלק בין הקבוצות. בכל דילמה יעסקו שתי קבוצות. במהלך הדיון הקבוצתי תבחר כל קבוצה דרך להציג את מסקנותיה או את הפתרון שאותו היא רואה כמתאים. אפשר לבקש מן התלמידים להעלות דילמות נוספות מניסיונם האישי ומסביבתם הקרובה.

לאחר הצגת פתרונות/מסקנות בפני מליאת הכיתה, יש לקיים תהליך למידה מובנה תוך הקניית ידע חדש ניתן להסתייע ב**שקפים**.

להזיע ולהתלבט 1

תמר היא חברת ילדות שלי. מאז הגן אנחנו יחד. היום שתינו בגיל ההתבגרות ומדברות על המון נושאים: בנים (כמובן!), חצ'קונים, מסיבות, מה קונים? מה לובשים? חזיות, ציצי... באמת על הדברים הכי הכי אישיים. אבל יש נושא אחד שממש ממש קשה לי לפתוח אותו... אני מרגישה (ולא רק אני) שלפעמים נודף ממנה ריח ממש לא נעים - מה עושים? איך פותחים את זה?



להזיע ולהתלבט 2

אני ושוקי כמו אחים... מגיל שש אנחנו יחד. נפגשנו ביום הראשון של כיתה א', ומאז אנחנו חברים מאוד טובים. אנחנו מתעניינים באותם נושאים, ובהרבה חוגים אנחנו יחד. אבל על הריח שיש לשוקי אחרי שיעור ספורט אני לא מסוגל לדבר אתו. זה פשוט ריח בלתי נסבל... אני מביא אתי עוד חולצה להחלפה ודאודורנט, מראה לו שלי חשוב להחליף... אבל הוא לא מבין את הרמזים שלי.



להזיע ולהתלבט 3

שמעתי השבוע שיחה בין שני בנים מן הכיתה שלי, אחד ממש חבר שלי ואחד פחות... לא ידעתי איזו עמדה לנקוט, בלבי צידדתי דווקא בבן כיתתי שלא קרוב אליי במיוחד ולא בחבר שלי, אך לא אמרתי כלום. וכך נשמעה השיחה:

- "וואלה, אתה ממש מסריח..." אמר בן כיתתי.

- "אני יודע" - ענה חברי הקרוב - "אני מרגיש נוח עם ריח של זיעה, לא מפריע לי בכלל, הבנות דווקא מחזיקות ממני כספורטאי וזה חלק מן העניין..."

- "מה קורה לך... איך הן יכולות לעמוד על ירך? אני, אם אני לא שם דאודורנט - אפילו לא מתקרב לבת..."

- "אחי, תאמין לי, ריח זיעה - זה גברי..."

רציתי להתערב ומשום מה שתקתי. גם אני מזיע לאחר שיעור ספורט, אך לא כמו חברי. אף על פי כן אני מקפיד להתקלח ולשים דאודורנט לפני שאני יוצא לפגוש חברים (בנות ובנים). האם אני פחות גברי? אני תוהה...



להזיע ולהתלבט 4

אתם מוזמנים להעלות מקרה או דילמה מניסיונכם האישי ומסביבתכם הקרובה.

הקניה

על ההזעה?

- ההזעה מתחילה עם תחילת ההתפתחות בגיל ההתבגרות.
- ההזעה מופיעה בעיקר מתחת לבית השחי ובמפשעה.
- ההזעה וריח הגוף הלא נעים משותפים לכולם, בנים ובנות.
- ניתן ומומלץ לטפל בתופעת ההזעה באמצעות שמירה על היגיינה ושימוש קבוע בדאודורנט.

מדוע אנחנו מזיעים?

בגיל ההתבגרות חלים בגופנו שינויים הורמונליים רבים. ההורמונים משפיעים על בלוטות הזיעה הנמצאות בגופנו.

בגוף האדם יש כ-2.3 מיליון בלוטות זיעה. כ-25,000 בלוטות זיעה נמצאות בבית השחי.

בגיל ההתבגרות בלוטות הזיעה פועלות באופן נמרץ ביותר ומפרישות כמויות גדולות יותר של זיעה. כתוצאה מן ההזעה, ריח הגוף שלנו משתנה.

לזיעה תפקידים רבים: שמירה על טמפרטורת הגוף, הגנה על פני העור, חילוף חומרים, מניעת התנדפות הלחות בגוף ועוד.

מה משפיע על מידת ההזעה?

- מזג האוויר
- הורמונים
- גורמים פיזיולוגיים
- גורמים תורשתיים
- מצב רגשי
- הרגלי היגיינה
- סוגי מזון ומשקה

מי אחראי על ההזעה?

נעים להכיר: בלוטות הזיעה.

בגופנו קיימות מיליוני בלוטות זיעה הפזורות בכל הגוף. מבחינים בין שני סוגים של בלוטות זיעה:

בלוטות אקריניות – בלוטות שומן הנמצאות בכל הגוף וקשורות למערכת העצבים. בעת פחד וחרדה הן משחררות זיעה מלוחה נוזלית, לקירור הגוף.

בלוטות אפוקריניות – בלוטות זיעה הנמצאות בעיקר בבית השחי ובמפשעה ופועלות באופן אינטנסיבי בגיל ההתבגרות.

בלוטות השומן ובלוטות הזיעה מפרישות נוזלים. בלוטות השומן מפרישות בעיקר כולסטרול וחומצות שומניות. בלוטות הזיעה מפרישות מים וחומרים אורגניים.





מה גורם לריח הזיעה?

בלוטות הזיעה מתפתחות ומייצרות כמות רבה של זיעה. על שכבת העור הפנימית, הדרמיס, יש חיידקים. חיידקים אלה ניזונים מן החומר המופרש מבלוטות הזיעה, ומן הלחות והחום בבית השחי. החיידקים מפרקים את הזיעה על פני שטח נרחב ומפיצים ריח רע. לכל אדם ריח אישי ומיוחד לו. ממה מורכב הריח שלנו? על ריח הגוף שלנו משפיעים גורמים רבים:

- מוצא אתני
- גורמים סביבתיים
- ריח גוף בסיסי
- גורמים פיזיולוגיים
- סוג תזונה
- גורמים רגשיים: התרגשות, כחד

איך מטפלים בזיעה?

כמה טיפים שמריחים נפלא:

- מדי יום שוטפים את הגוף כולו, ובמיוחד את בית השחי ואת המפשעה, בסבון או בסבון אנטי-בקטריאלי, שמקטין את מספר החיידקים באזור.
- מכבסים את הבגדים בתדירות גבוהה. החיידקים האלה נצמדים גם לבגדים.
- משתמשים בדאודורנט או באנטי-פרספירנט לריח גוף נעים. אנטי-פרספירנט חוסם באופן חלקי וזמני את תעלות הזיעה ומפחית את כמות ההזעה.
- משתמשים בדאודורנט לאחר המקלחת ושומרים על אזור בית השחי יבש ונקי.

הכי חשוב:

שימוש בדאודורנט מספק כתרן יעיל ומהיר נגד הזעה ומעניק לגוף ריח נעים במשך שעות. בכל מקרה, מומלץ להיוועץ ברופא בכל תופעה/בעיה/שאלה הקשורה להזעת יתר בגיל ההתבגרות.

דאודורנט או אנטי-פרספירנט?

מה עושה דאודורנט?

- מחטא את אזור בית השחי
- מונע התפתחות חיידקים
- מטפל במרכיבי הריח ומפזר ריח נעים
- משך הפעולה: כשלוש שעות

מה עושה אנטי-פרספירנט?

- מקטין את כמות הזיעה המופרשת על פני העור
- מפחית רטיבות בבית השחי וחוסם חלקית את תעלות הזיעה
- מנטרל את ריח הזיעה ומפזר ריח נעים
- משך הפעולה: יותר משמונה שעות



פעילות מס' 2

"בזיעת אפינו..." - משחק סיכום

מי משחק? כל הכיתה

אביזרי המשחק:

• **"תיבת הריחות"** - קופסה שבה פתקים שהוכנו בעזרת לקט הביטויים המופיע להלן.

פרק 5 << עזרי הוראה >> תיבת הריחות

• לוח/פלקט לריכוז המידע מן הקבוצות

איך משחקים?

- מתחלקים לקבוצות של שמונה תלמידים. כל זוג תלמידים שולף מתוך "תיבת הריחות" פתק אקראי, שעליו רשום ביטוי/פתגם/צירוף מילים בנושא הזעה/ריח.
- על כל אחד מן הזוגות להתלבט יחד ולתכנן כיצד להציג בתורו לפני הקבוצה את הביטוי המופיע בפתק (בחידה/פנטומימה/חמשיר...). על הקבוצה לנחש מהו הביטוי. אם הקבוצה אינה מנחשת הזוג יגלה את התשובה הנכונה.
- לאחר גילוי הביטויים בכל הקבוצות יש לרשום אותם על לוח/פלקט כיתתי, והתלמידים יתבקשו לחשוב על המשמעויות שמייצגים הביטויים/פתגמים כמטפורות לנושאים בהקשר של גיל ההתבגרות. למשל: "בזיעת אפיך תאכל לחם" - אם תשקיע בהיגיינה אישית ובטיפול הגוף תיהנה מהרגשה אישית טובה ותזכה לאהדת הסביבה.

הערה:

את פעילות הלמידה הבאה העוסקת בפירוט בנושא השימוש בדאודורנטים אפשר להקדים למשחק שלעיל, על פי שיקול דעת המורה.

למידה

נעים להכיר: דאודורנטים

קיימים סוגים שונים של דאודורנטים, עם או בלי ריח ובכמה צורות:

ספריי - איך משתמשים?

מכוונים את הפייה לאזור בית השחי, לוחצים ומתיזים מעט.

קרם - איך משתמשים?

מורחים כמות קטנה ישירות על בית השחי.

סטיק - איך משתמשים?

מורחים כמות קטנה ישירות על בית השחי.

רול און - איך משתמשים?

מנערים את הבקבוקון. מסובבים את הגולה שבקצהו על בית השחי, וכך משתחרר חומר מהמכל.





איך משתמשים בדאודורנט?

- לפני השימוש בדאודורנט מתקלחים או שוטפים היטב את בית השחי.
- לאחר מקלחת חמה נותנים לגוף להתקרר מעט לפני שמשתמשים בדאודורנט.
- מומלץ להשתמש בדאודורנט לפני השינה ולהאריך את זמן ספיגתו בעור.
- חשוב: למרוח דאודורנט רק על עור יבש ונקי!
- מומלץ להמתין כ-15 דקות בין רחצה וניגוב לבין מריחת התכשיר.
- מריחה אחת או שתיים בקרם או בסטיק, או ריסוס קצר, מספיקים למניעת הריח והרטיבות.
- שימוש בכמות גדולה מדיי עלול לגרום לתחושה דביקה ולהכתמת הבגד.
- אם מופיעים זיהום או כאב מתחת לבית השחי, יש לפנות לרופא המשפחה.
- אם מופיעות אדמומיות או פריחה מקומית, יש להפסיק את השימוש. כאשר הרגישות עוברת יש להחליף את התכשיר.





מה עם הריח?

פרק 5 << מערך שיעור << פעילות מס' 2

תיבת הריחות:



• הדג מסריח מהראש



• העסק הזה מריח לא טוב



• בזיעת אפיק תאכל לחם



• בדמעות תשיג אהדה, בזיעה תשיג תוצאות



• התרופה לכול היא מי מלח: מי ים, זיעה ודמעות



• על טעם ועל ריח אין להתווכח



• העולם הוא כמו ורד. הרח אותו - והעבר לחברך



• ככל שתזיע יותר בימי שלום - תסבול פחות בימי מלחמה



• הצלחה היא בונוס של הזעה



• בורות אינה הורגת, היא רק גורמת לך להזיע יותר



• מה שהושג ללא זיעה - ניתן ללא צער





הזעה

ממה מורכב ריח גוף האדם?

לכל אדם ריח מיוחד משלו. ריח הגוף מושפע מכמה גורמים: סוג המזון, גורמים פסיכולוגיים כגון התרגשות מינית, פחד ועוד, גורמים פיזיולוגיים שונים, ריח בסיסי האופייני להשתייכות אתנית ועוד.

כיצד פועל מנגנון ההזעה?

בלוטות הזיעה הזעירות נמצאות בדרמיס – שכבת העור העמוקה. הבלוטות מייצרות זיעה על ידי סינון נוזלים ומלח מן הדם. הן מפרישות את הזיעה דרך תעלות מיוחדות קטנות – תעלות הזיעה – לנקבוביות הנמצאות בשכבת העור החיצונית – אפידרמיס. קיימים אזורים מסוימים בעור שבהם יש ריכוז גבוה של בלוטות זיעה. ריכוז הבלוטות הגבוה ביותר נמצא בבית השחי, בכפות הידיים ובכפות הרגליים. בנוסף קיימות בגוף בלוטות שומן העוטפות כמעט כל שורש שיערה. בגוף האדם יש כ-2.3 מיליון בלוטות זיעה. כ-25,000 בלוטות זיעה נמצאות בבית השחי. על כל הבלוטות מפקחות שתי מערכות עצבים: מערכת העצבים הסימפטטית, המגבירה את הפרשת הזיעה בזמן התרגשות, חרדה ופחד, ומערכת העצבים הפאראסימפטטית, המקטינה את הפרשת הזיעה בעור. כימיקלים מיוחדים המשתחררים מקצות העצבים (נוירوترנסמיטרים) מעבירים אותות חשמליים לתאי העצבים הנמצאים בקצותיהם, שם נמצא החומר הכימי אצטילכולין. כמות גדולה מדיי מחומר זה, הנמצאת בקרבת בלוטות הזיעה, מעוררת ייצור נוזל בכמות גדולה. אצל מבוגרים הסובלים מהזעת יתר הבעיה לעתים היא גירוי יתר של העצבים הסימפטטיים הגורמים להשתוללות הנוירותרנסמיטרים שבקצות העצבים.

מהם תפקידי הזיעה?

למנגנון ההזעה בגוף תפקידים רבים: שמירה על טמפרטורת הגוף, הגנה על פני העור, חילוף חומרים, מניעת התנדפות הלחות מן הגוף, קירור ושימון הגוף, דילול החומצה הלקטית המצטברת בשרירים לאחר פעילות גופנית מאומצת ועוד.

מהם סוגי בלוטות הזיעה?

בלוטות אקריניות – בלוטות שומן הנמצאות בכל הגוף וקשורות למערכת העצבים. בעת פחד וחרדה הן משחררות זיעה מלוחה נוזלית לקירור הגוף. בלוטות אפוקריניות – בלוטות זיעה הנמצאות בעיקר בבית השחי ובמפשעה ופועלות באופן אינטנסיבי בגיל ההתבגרות. בלוטות השומן ובלוטות הזיעה מפרישות נוזלים. בלוטות השומן מפרישות בעיקר כולסטרול וחומצות שומניות, ואילו בלוטות הזיעה מפרישות מים וחומרים אורגניים.



דברים שכדאי לדעת

מה עם הריח?

מדוע מזיעים יותר בגיל ההתבגרות?

השינויים ההורמונליים המתרחשים בגיל ההתבגרות משפיעים על בלוטות הזיעה בגוף. בתקופה זו בלוטות הזיעה פועלות באופן נמרץ ביותר ומפרישות כמויות גדולות יותר של זיעה, המשפיעה על ריח הגוף. תופעת ההזעה מתחילה במקביל לצמיחת השיער בפנים, בערווה ובבית השחי, כאשר לעתים סדר הצמיחה משתנה. ההזעה בבית השחי בגיל ההתבגרות והלאה נקבעת על ידי הורמון המין הזכרי הטסטוסטרון, המופרש מן האשכים. הטסטוסטרון משפיע על בלוטות הזיעה בכל הגוף, אך הוא בא לידי ביטוי בשינוי ריח בעיקר בבית השחי.

גם אצל נשים קיימת הפרשת טסטוסטרון, אם כי בכמות מינימלית, מן השחלות. באופן טבעי לזיעה אין ריח. הריח נגרם על ידי פעולת חיידקים על העור, המפרקים את הזיעה. לכן יש לרחוץ את העור, בעיקר את האזורים שבהם מזיעים יותר, ולא להשתמש בדאודורנט כשמזיעים. שילוב זה יוצר ריח דוחה ביותר.

מה גורם לריח הזיעה?

חיידקים מיוחדים הנמצאים על שכבת העור הפנימית, הדרמיס, ניזונים מן החומר המופרש מבלוטות הזיעה, ומן הלחות והחום בבית השחי. בגיל ההתבגרות בלוטות הזיעה גדלות, מתרבות ומייצרות כמות רבה של זיעה, וכתוצאה מכך השומנים מפזרים את החיידקים לשטח נרחב ומפיצים ריח רע.

מהם מרכיבי הדאודורנט?

מרכיבי הבסיס המשמשים למניעת זיעה הם חומרים אנטי-בקטריאליים כגון טריכלוזן ומלחים שונים. חומרים אלה בדרך כלל אינם גורמים לגירוי בעור והם עמידים למשך שעות ארוכות. דאודורנט אנטי-פרספירנט פועל למניעת ריח רע ולהפחתת הרטיבות בבית השחי באמצעות הגורמים הבאים: הפחתת ההפרשה של בלוטות הזיעה, פיזור השומנים והזיעה וספיגתם בגוף בעזרת עמילנים, מניעה של התפתחות חיידקים, טיפול במרכיבי הריח וטשטוש ריח הגוף הטבעי.

מה ההבדל בין דאודורנט לאנטי-פרספירנט?

דאודורנט הוא תכשיר המונע את ריח הזיעה, באמצעות שימוש בטריכלוזן או כוהל המטפל בחיידקים הגורמים לריח הרע. דאודורנט אינו מונע רטיבות בבית השחי. הדאודורנט יעיל למשך כשלוש שעות במוצא. אנטי-פרספירנט הוא תכשיר שנועד להקטין את מידת הרטיבות בבית השחי על ידי חסימה חלקית של תעלות הזיעה בעזרת מלחים ספציפיים המצופים בעמילנים או בחומרים סיליקוניים. חומרים אלה מונעים את המגע הישיר עם העור ומפחיתים מרגישותו. אנטי-פרספירנט יעיל למשך שמונה שעות ויותר.

איך משתמשים בדאודורנט?

חשוב: לא למרוח שכבה עבה כדי לא לגרום לסתימת נקבוביות בעור וליצירת דלקות מקומיות. אם מופיעות אדמומיות או פריחה מקומית, יש להחליף את התכשיר. יש לייבש היטב את בית השחי לפני המריחה, אסור למרוח על זיעה או על בית שחי מלוכלך. אם מופיעים זיהום או כאב מתחת לבית השחי, יש לפנות לרופא המשפחה. אם מזיעים לאחר מקלחת חמה, יש לתת לגוף להצטנן מעט לפני השימוש בדאודורנט, ולא – הוא יישטף עם המים והזיעה.



השינויים הרבים החלים בנו בגיל ההתבגרות משפיעים על ריח הגוף שלנו. ההורמונים גורמים לפעילות נמרצת של בלוטות הזיעה ולהפרשת כמויות גדולות יותר של זיעה, בעיקר מתחת לבית השחי ובמפשעה. למרות תפקידיה החשובים של הזיעה, הריח לא ממש נעים. הרגשת הרטיבות לא נוחה, הריח לעתים דוחה וההרגשה, הן באופן אישי והן כלפי החברה, בהחלט לא נעימה. הכי חשוב: לא להירתע. ההזעה ובעקבותיה ריח גוף לא נעים משותפים לכולם, בנים ובנות. ניתן ומומלץ לטפל בתופעת ההזעה באמצעות שמירה על היגיינה ושימוש קבוע ונכון בדאודורנט.

על ההזעה

- ההזעה מתחילה עם תחילת ההתפתחות בגיל ההתבגרות
- ההזעה מופיעה בעיקר מתחת לבית השחי ובמפשעה
- ההזעה ובעקבותיה ריח גוף לא נעים משותפים לכולם, בנים ובנות
- ניתן ומומלץ לטפל בתופעת ההזעה באמצעות שמירה על היגיינה ושימוש קבוע בדאודורנט

למה אנחנו מזיעים?

- בגיל ההתבגרות חלים בגופנו שינויים הורמונליים רבים
- ההורמונים משפיעים על בלוטות הזיעה הנמצאות בגופנו
- בגיל ההתבגרות בלוטות הזיעה פועלות באופן נמרץ ביותר ומפרישות כמויות גדולות יותר של זיעה
- כתוצאה מן ההזעה ריח הגוף שלנו משתנה
- לזיעה תפקידים רבים: שמירה על טמפרטורת הגוף, הגנה על פני העור, חילוף חומרים, מניעת התנדפות הלחות בגוף ועוד

מה משפיע על כמות הזיעה?

- מזג האוויר • הורמונים • גורמים פיזיולוגיים • גורמים תורשתיים
- מצב רגשי • הרגלי היגיינה • סוגי מזון ומשקה

מה עושים נגד זיעה?

- מתקלחים היטב מדי יום
- מנקים את בית השחי היטב בסבון או בסבון אנטי-בקטריאלי, שמקטין את מספר החיידקים באזור
- שומרים על ניקיון והיגיינה
- מכבסים את הבגדים בתדירות גבוהה
- משתמשים בדאודורנט

איך משתמשים בדאודורנט?

- חשוב למרוח דאודורנט רק על עור יבש ונקי
- מומלץ להמתין כ-15 דקות בין רחצה וניגוב לבין מריחת התכשיר
- די במריחה אחת או שתיים בג' או בסטיק, או בריסוס קצר, כדי למנוע את הריח והרטיבות
- שימוש בכמות גדולה מדיי עלול לגרום לתחושה דביקה ולהכתמת הבגד

