

הפיקוח על הבריאות  
التفتيش على الصحة

הכול בריאות

תכנית לימודים : השכלה כללית בתחום הבריאות לכיתות י'

פרק ראשון : מבוא

פתח דבר

תכנית הלימודים "הכול בריאות" היא תכנית השכלה כללית בתחום הבריאות לכיתות י' בהיקף של 30 שעות שנתיות. התכנית מיועדת להרחיב את אופקיו של התלמיד, לעורר את סקרנותו ורצונו להרחיב את ידיעותיו בתחום הבריאות ולפעול להיטיב אותה.

תכנית זו, פותחה וגובשה על בסיס הניסיון שהצטבר בהפעלת תכניות קידום בריאות במערכת החינוך אשר נועדו לפתח דרכי למידה מבוססת חקר ואקטיביזם חברתי.

הגישה הייחודית של התכנית "הכול בריאות" נשענת על מדיניות המשרד לקידום אורח חיים בריא במטרה להפוך את הסביבה החינוכית לסביבה מקדמת בריאות. גישה זו מבוססת על ידע וניסיון יישומי המוכיח, שעל מנת להתמודד באופן יעיל ומשמעותי עם תחלואת המאה עשרים ואחת, נדרשת למידה רב-ממדית. למידה כזאת, מתייחסת לא רק לתחומי דעת בבית הספר, אלא למכלול חייו של התלמיד, תוך הכללת היבטים רגשיים, חברתיים, קוגניטיביים, גופניים ומשפחתיים של התלמיד והקהילה.

תכנית זו פותחה על פי התפיסה הרואה חשיבות רבה בקידום אורח חיים בריא במערכת החינוכית. גישה זו גורסת, כי יש לראות את האדם כחלק בלתי נפרד מסביבתו, עמה הוא מקיים יחסי גומלין, ממנה הוא מושפע ועליה הוא משפיע. (אמנת אוטווה, 1984).

מטרת העל של התכנית הינה חשיפת התלמידים והעלאת מודעותם לקידום נושאים אקטואליים ורלוונטיים לבריאות ברמת הפרט, ברמת הכלל וברמת החברה, בדרך של למידת חקר באופן המעודד אקטיביזם חברתי.

התכנית כוללת 3 נושאים מרכזיים ומאפשרת בחירה והרחבה בנושאים נוספים.

(מומלץ להקדיש לכל נושא 10 שעות לימוד):

**(א) קרינה על היבטיה השונים.**

**(ב) תזונה במבט אחר.**

**(ג) תרומות – תרומת דם ותרומת איברים.**

קיימת אפשרות בחירה והרחבה בנושאים נוספים כגון:

**שינה ובריאות, תפקוד בריא של המוח וההשפעות על בריאותו, היבטים כלכליים ומשפטיים של בריאות הציבור, חקיקה בתחום הבריאות הרלבנטית לתלמיד, למוסד החינוכי ולחברה כולה עומדים לרשות בתי הספר והתלמידים.**

תכנית זו מציעה למידה חווייתית באמצעות חשיפה להכרת ממדים שונים הנוגעים לחייו של התלמיד, תוך יצירת שיתופי פעולה עם גופים וארגונים בקהילה כגון: קופות החולים, מוסדות אקדמיים, עמותות ואגודות, רשויות מקומיות ומשרדי ממשלה שונים (בריאות, הגנת הסביבה, משפטים ועוד).

התכנית מדגישה את טיפוח בריאות התלמידים וקידומה, באמצעות למידה פעילה ומשמעותית המעודדת סקרנות, יצירתיות, מעורבות חברתית והקניית מיומנויות חקר, מתוך רצון לאפשר לבוגרי מערכת החינוך להיות מעורבים ופעילים בחברה.

#### **עקרונות מנחים**

- עידוד למידה שיתופית בשילוב גופים בקהילה, להרחבת השכלה מקדמת בריאות.
- הגברת המוטיבציה בקרב כל באי בית הספר להובלת שינוי בקידום בריאות.
- פיתוח דרכי הוראת חקר.
- חיזוק יכולותיהם של התלמידים והעצמתם בהובלת יוזמות חברתיות המשפיעות על בריאותם.
- חיזוק למידה ערכית.

#### **מטרות כלליות**

**\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם \* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451**

**פקס 02-5603469**

**e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)**

1. פיתוח יכולת אישית להגברת השליטה על הבריאות ושיפורה .
2. רכישת כלים לפיתוח יכולת השפעה על הסביבה להטמעת עקרונות של קידום בריאות.
3. חשיפה לסוגיות חברתיות- ערכיות בתחום בריאות ואי שוויון בבריאות .
4. פיתוח חשיבה ביקורתיות בסוגיות בתחום הבריאות
5. רכישת כלים ואסטרטגיות להתמודדות עם מגוון דעות, רב תרבותיות, ערכים מנוגדים, זכויות, כוחות שוק כלכליים.
6. פיתוח יכולות לאקטיביזם בתחום הבריאות להשפעה על הסביבה הבית ספרית, המשפחתית, הקהילתית והמדינית.
7. חיזוק יכולת אישית להגברת השליטה על הבריאות ושיפורה.
8. הגברת יכולת השפעה על הסביבה להטמעת עקרונות של קידום בריאות.
9. הגברת יכולות השפעה בסוגיות חברתיות – ערכיות להן השפעה על בריאות ואי שוויון בבריאות (אקטיביזם)

#### **יעדים**

התלמידים :

1. יפתחו יכולות אישיות לשמירה על הבריאות.
2. יפתחו יכולות השפעה על אנשי עניין מרכזיים ועל דעת הציבור בנושאי בריאות.
3. יבנו שותפויות ליצירת מהלכים המשקפים ערכים ועקרונות בקידום בריאות.
4. יעשו שימוש יעיל במיומנויות תקשורת כתובה, מילולית ובלתי מילולית .
5. יעשו שימוש במיומנויות מנהיגות כדי לקדם העצמה והגברת מחויבות והשתתפות.
6. ידעו לזהות, לאתר ולהגדיר צרכים, משאבים ונכסים רלבנטיים.
7. יוכלו לתכנן פעילות הולמת ומשמעותית מבחינה אתית ותרבותית.
8. יפיקו בצורה יעילה מידע עכשווי ועדכני תוך שימוש באמצעי תקשורת וטכנולוגיות מתקדמים.
9. יעשו שימוש מושכל במערכות קיימות, בשיטות ובכלים לקביעת מדיניות המשפיעה על הבריאות והרלבנטית לקידומה.

**\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם \* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451**  
**פקס 02-5603469**

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

### **סביבה לימודית מיטבית לטיפוח הבריאות**

הסביבה המאפשרת את מימוש המטרות והיעדים של תכנית הלימודים " הכול בריאות" ודרכה אפשר להביא לשינוי תפיסות ועמדות משמעותיות של המתבגרים ב:

- פיתוח סביבה חינוכית המעודדת סקרנות וחקר
- פיתוח פרופסיונלי לאנשי מקצוע, בעבודתם עם תלמידים
- התערבויות חינוכיות ברמה עירונית - ארצית .
- הקניית כלים לקידום שיווק והסברה
- הפיכת בית הספר והקהילה למקום בעל חווית למידה אחרת , כמנוף לאקטיביזם חברתי בנושא קידום בריאות.
- איגום משאבים
- שיתוף וחיזוק הקשר עם הורים, שיתוף מובנה וקבוע של ההורים ( "הורה מעשיר") כחלק מתכנית הלמידה הבית ספרית. שיתוף זה נעשה באמצעות הפעלת מסגרות משותפות כגון פעולות הסברה וגיוס מתנדבים לתהליך .
- עבודת צוות בינתחומית פיתוח תפיסת עבודה של צוות בינתחומי ברמה ארצית , עירונית ובית ספרית, צוותי עבודה אלו יעסקו בפיתוח הידע המשותף, ויצרו תכניות עבודה ברמה כיתתית-שכבתית- בית ספרית או עירונית ותתקיימנה ישיבות מעקב
- הרחבת מעגל הלמידה , שילוב טכנולוגיה וידע חדשני מבוסס מחקר באופן נגיש וישיר לתלמיד.
- סביבת לימוד מתוקשבת, שימוש באתרי אינטרנט, מאגרי מידע, דואר אלקטרוני, ועוד.

### **ליווי והדרכה**

תהליך ההנחיה למורים ולהנהלה בתחום הפדגוגי ובתחום היישומי יעשה באמצעות ליווי והדרכה לאורך השנה . מפגשי ההדרכה יתקיימו בבית הספר ומחוצה לו , ועוסקים בנושאים כגון גיבוש תפיסת הלמידה, הרחבת הידע בנושאים השונים , איתור וזיהוי צרכים , תיווך בין הגופים השונים, פיתוח אסטרטגיות להוראה מותאמת מעקב והערכת תוצרים. סדנאות להתפתחות אישית ומקצועית של המורה וחיזוק הקשר עם ההורים.

### **פרק שני: דרכי הוראה\_ למידה\_ הערכה**

\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם\* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451

פקס 02-5603469

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

## ה. ל. ה.

הוראת הנושאים בתכנית מתבססת על שימוש במגוון של דרכים ופעילויות, כגון:

**סיורים, הרצאות, הצבת דוכני הסברה, הכנת סרטונים, כרזות, סלוגנים, לוחות שנה, יומנים, פעילות אקטיביסטיות כחלק מקידום הנושאים, פיתוח משחקי למידה בנושאים השונים, תיעוד התהליך, בניית קליפ (יש את כל התהליך בתוכנית יחידה 3 – נספח 2), תחרות, קמפיין באחד הנושאים, דיבייט / משפט**

בתהליך ההוראה למידה, יודגש פיתוח האוטונומיה של הלומד לקראת לימוד עצמאי וקבלת אחריות על תהליך הלמידה אישי. לשם כך, גיוון בדרכי הערכה עשוי להיות דרך שמערבת את התלמיד, מעודדת למידה פעילה ועצמאית, כמו: למידה בדרך החקר, למידה מבוססת פרויקט, תלקיט/פורטפוליו.

במסמך תכנית הלימודים הזאת, מוצגות שלוש סוגות מרכזיות של דרכי הוראה-למידה-הערכה חלופיות המתבססות על עקרונות החקר

### **א. למידה בדרך החקר שתוצרה הסופי הינו עבודה כתובה (עבודת חקר)**

עבודת חקר היא עבודה עצמית, עיונית או עיונית-מעשית, המהווה שיאו של תהליך הלמידה בדרך החקר. זו משימה לימודית המהווה אחת ממשימות הסיום הנכללות בתעודת הבגרות ומאפשרת לתלמיד לימוד נושא וחקירתו לעומק על-פי בחירה ועניין אישיים.

### **חלקי עבודת החקר הכתובה**

אופי העבודה הכתובה משתנה מתחום דעת אחד לשני. בדרך כלל כוללת עבודת החקר את החלקים הבאים (זוהר, 2013):

- א. **מבוא** המכניס את הקוראים לעניין ונותן סקירת על של הנושא.
- ב. **שאלת חקר** - שאלה שלרוב "תופסת" כמה שורות מצומצמות בנפח העבודה, אך היא נקודת המיקוד עליה מבוססת העבודה ואיכות העבודה תלויה בה.
- ג. **בסיס עיוני תיאורטי / סקירת ספרות** - איסוף, ארגון ומיזוג מידע להצגת ידע קודם, מערך מושגים רלוונטי שאליו מתקשרת שאלת החקר.
- ד. **שיטת העבודה / מתודולוגיה** - משתנה לפי תחום השאלה.
- ה. **טיפול בנתונים** - איסוף, עיבוד, ניתוח וייצוג.
- ו. **במדעי הרוח** - עיסוק בטקסטים שונים: ניתוח, פרשנות, השוואה, סינתזה ואימות מקורות.
- ז. **במדעי הטבע ובמדעי החברה** - מחקר אמפירי (כמותי, איכותי, משולב).
- ח. **סיכום, הסקת מסקנות ודיון** - חשוב כמובן שהמסקנות יתייחסו לשאלת החקר.

### **ב) למידה מבוססת פרויקטים (PBL)**

\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם \* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451

פקס 02-5603469

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

PBL - ראשי תיבות לשלוש מתודות שונות :

- למידה מבוססת פרויקטים : Project Based Learning

- למידה מבוססת שאלה : Problem Based Learning

- למידה מבוססת תוצר : Product Based Learning

הדוגמאות הקיימות במערכת החינוך הינן של **למידה מבוססת פרויקטים** והמסמך יתמקד בלמידה זו.

השיטה מתבססת על רעיונותיו של וויליאם קילפאטריק, ש"תרגם" ב 1918 את רעיונותיו של מורו דייואי לספר בשם "שיטת הפרויקטים".

בשיטה זו מאורגן תהליך החקר סביב פרויקט – תוצר המניע את פעילויות התלמידים. הלמידה כרוכה בהשלמת מטלות מורכבות שהתוצאה שלהן היא בד"כ "ארטיפקט" – תוצר מוחשי כגון דגם, ציור, מסמך מדיניות, הצגה, שיר וכדו'. התלמידים מציגים את התוצר שלהם בפני קהל (פרזנטציה), מסבירים אותו, מגנים עליו ומבצעים רפלקציה על תהליך הלמידה (זוהר, 2014).

שיטה זו דורשת כמה תנאים בסיסיים שעיקרם שינוי מעמדו של המורה : מורה אוטונומי המעצב תכניות לימודים בהתאם לעניינו ולעניין התלמידים, למידה פעילה ועתירת חשיבה של התלמידים כשהמורה הופך ממוסר ידע למנחה, דרכי הערכה חדשות שמעודדות תוצר מורכב (פרויקט) ותהליכים של למידה חקרנית, שיתוף פעולה וצמידות אישית.

### **שלבי תהליך למידה מבוססת פרויקטים**

השלבים האופייניים לתהליך למידה בשיטת ה – PBL (רם, 2014) :

- א. **בחירת נושא** מתוך תכנית הלימודים הנדרשת. הנושא יהיה כזה שירתק את המורה, שיהיה רלוונטי לתלמידים (קשור לעולמם ולבני גילם), נושא שמעסיק את הקהילה (בית ספר, שכונה, עיר) או מהווה אתגר מהעולם החיצוני (תעשייה, חברה, אקטואליה וכד').
- ב. **חקר שיטתי** - התלמידים יוזמים תהליך חקר שיטתי המתמקד בשאלה או בבעיה מורכבת ואותנטית לקראת **תוצר משמעותי**.
- ג. **איסוף חומרים** ומקורות מידע ותכנון לוח הזמנים.
- ד. **הכנת תוצרים** ברמה גבוהה תוך **רכישת כישורים של המאה ה-21**: עבודת צוות, סיעור מוחות, תקשורת, פרזנטציה בפני קהל.
- ה. **הצגה פומבית בפני קהל** - **POL (presentation of learning)**. בחירת הקהל נעשית על ידי התלמיד תוך כדי דיאלוג ועריכת **רפלקציה** על כל התהליך.

\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם \* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451

פקס 02-5603469

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

briuthaskala

חשוב לציין שה- PBL איננו ה"קינוח" של הלמידה, אלא הלמידה העיקרית. מעבר לחוויה שבתהליך, התלמידים מתמודדים עם משימות אינטלקטואליות הכוללות קריאה, חקר, כתיבה והצגה בפני קהל בתכנים שהינם חלק בלתי נפרד מתכניות הלימודים.

### הערכה

הערכה בדרך ה- PBL איננה מתייחסת רק לתוצרי תהליך הלמידה אלא גם לתהליך הלמידה. בתהליך זה ישנם שלבים כרונולוגיים, וכן תהליכים רוחביים המתרחשים לכל אורך הדרך ומלווים בהגשת **טיוטות מרובות, תהליכי רפלקציה ומשוב מקדם**. על כל אלה לבוא לידי ביטוי בהערכה הכוללת של הפרויקט.

בכל שלב בתהליך תהיה התייחסות לשלושה מרכיבי הערכה: ידע, מיומנויות והרגלים (המכון לחינוך דמוקרטי, 2014).

### תלקיט/ פורטפוליו

תלקיט הוא "יצירה אישית" של התלמיד וכל תלקיט שונה ממשנהו, אך ניתן להצביע על שלושה דגמים כלליים:

**תלקיט מציג** (exemplary portfolio): אוסף של עבודות התלמיד שנצבר לאורך זמן ומייצגות את הביצועים הטובים ביותר.

**תלקיט תהליכי** (process-portfolio): מכיל תיעוד שלבים שונים בביצוע המשימה (גם העבודות הפחות מוצלחות בהנחה שגם הניסיונות הפחות מוצלחים מספקים מידע רלוונטי על הלומד).

**תלקיט משולב** (combined portfolio): שילוב בין תלקיט מציג לתלקיט תהליכי. כולל פריטים מייצגים תהליך לצד עבודות מובחרות. זהו סוג התלקיט הנפוץ ביותר בכיתות.

<http://portal.macam.ac.il/ArticlePage.aspx?id=10033>

### תהליך הערכה באמצעות תלקיט

א. קביעה מראש של התכנים, התהליכים והתוצרים שיודגשו בתכנית הלימודים וביחידות הוראה ספציפיות.

ב. קביעת האסטרטגיות שישמשו להערכת התכנים, התהליכים והתוצרים. מומלץ להשתמש במגוון אסטרטגיות הערכה ולהבטיח הערכה מתמשכת. דוגמאות לכלי הערכה: מחווים, רישום אנקדוטות, הערכה עצמית, הערכת עמיתים, מפגשי הערכה, יומני תיעוד וסרטונים.

ג. קביעת המידה והאופן של שיתוף התלמידים, ההורים והנהלת בית הספר ביעדים ובאסטרטגיות ההערכה.

ד. החלטה כיצד לתרגם את אסטרטגיות ההערכה השונות לציון. אין לבסס את הציון על הערכה הניתנת בתום ההוראה בלבד, אלא על הערכה מתמשכת.

\*רחוב דבורה הנביאה 2 \*בנין לב רם\* ירושלים 91911 \*טל': 02-5603220 02-5603451  
פקס 02-5603469

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

לפי מנוחה בירנבוים (שם) "התלקיט ממלא את הדרישות של הערכה טובה, שהיא הערכה אותנטית, דינמית, מתמשכת, רב צדדית ואינטראקטיבית. הוא גם מעביר מסר חשוב, לפיו הלימוד אינו נשלם לעולם".

**פרק שלישי - נושאים לדוגמא**

**א) קרינה על היבטיה השונים – השפעות בריאותיות והיבטים חברתיים**

**\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם \* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451**

**פקס 02-5603469**

**e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)**



## הקדמה

במהלך ההיסטוריה האנושית חלו מספר שינויים טכנולוגיים חשובים שהשפיעו על איכות חייו של האדם מהמצאת החשמל, מטוסים, לוויינים ועד מהפיכת הטלפונים הסלולריים שיצרו דרכי תקשורת חוצת יבשות בין אנשים.

כשאומרים את המילה "קרינה" עולות קונוטציות שונות חלקן קשורות להיבטים רפואיים ונתפסות כמקדמות בריאות (לדוג' צילומי רנטגן, ct וכו'), חלקן שליליות כפי שמשתקף בשיח הציבורי ומציפות את מגוון הדעות בתחום המעלות שאלות כגון: האם קרינה מייננת או קרינה בלתי מייננת מזיקות? איפה עוד יש קרינה? איך אפשר למנוע נזקי קרינה?

האם ניתן למנוע קרינה? האם שימוש יתר בפלאפונים מסוכן? האם צריך אנטנות על כל גג?

יש פעמים בהם השיח מתנהל כחלק מתהליך למידה והתפתחות, ובמקרים אחרים מתעורר דיון סוער המציף חששות.

ככלל נכון וראוי כי דיון בכל נושא יתקיים על בסיס ידע אמפירי וביתר שאת בנושאים הקשורים לבריאותנו.

## מטרות

1. חשיפה לחידושים ושימושים הקיימים היום בתחום
2. הכרות עם קשת רחבה של דעות בנושא
3. הקניית הרגלי שימוש מושכל בטלפונים סלולאריים ומכשירים פולטי קרינה בלתי-מייננת אחרים בקרב ילדים ונוער בישראל.
4. הפחתת החשיפה לקרינה אלקטרומגנטית בקרב ילדים ונוער בישראל.

## יעדים בתחום התוכן

התלמידים:

- ✓ יבחינו בין קרינה מייננת וקרינה בלתי-מייננת.
- ✓ יכירו את מקורות הקרינה בסביבתו.
- ✓ יזהו את ההשלכות הבריאותיות האפשריות של חשיפה לקרינה מייננת ובלתי-מייננת.

## יעדים בתחום ההתנהגות

התלמידים:

\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם \* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451

פקס 02-5603469

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

- ✓ יפחיתו את השימוש בטלפונים סלולאריים ע"י קיצור משך השיחה וסך השיחות.
- ✓ יפחית את סך השימוש בטלפון סלולארי בקרבת הראש ע"י :
- ✓ יגבירו את השימוש בטלפונים ניידים.
- ✓ ישתמשו יותר במסרונים על חשבון שיחות קוליות.
- ✓ ישתמשו יותר בדיבורית חוטית פי 2-3.
- ✓ יפחיתו (לכמעט 0) את השימוש בטלפונים סלולאריים במקומות ללא קליטה (מעליות וכו').
- ✓ יבצעו שינויים במיקום, הרחקה של מכשירים פולטי קרינה בביתו.

### קישורים :

\*אתר משרד החינוך - תכנית דור נייד ותוכנית יום זכויות הצרכן (שימוש מושכל בסלולר היבטים צרכניים, בריאותיים וחברתיים)

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut\\_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/alyesody/solr.htm](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/alyesody/solr.htm)

\*ללא קרינה – אתר בתחום הידע ומודעות לקרינה הבלתי מייננת .

<http://www.norad4u.co.il>

\*המשרד להגנת הסביבה

<http://www.sviva.gov.il/subjectsEnv/Radiation/Pages/default.aspx>

### **ב) תזונה במבט אחר**

\*רחוב דבורה הנביאה 2 \*בנין לב רם\* ירושלים 91911 \*טל': 02-5603220 02-5603451  
פקס 02-5603469

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

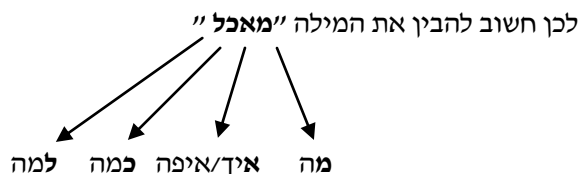
## הקדמה :

המילים "מזון" או "תזונה" מעלות במוחנו דימויים של מוצרי מזון שונים כמו לחם, גלידה, פירות, ירקות או חומרי גלם שונים להכנת מאכלים שונים. כל בני האדם זקוקים לאותם אבות מזון, אבל הם משיגים את מזונם ממקורות שונים.

המזון, מלבד היותו צורך קיומי, מעסיק אותנו גם בהיבטים חברתיים, תרבותיים, בריאותיים, כלכליים וצרכניים.

לתזונה חלק חשוב לא רק במישור האישי אלא במישור העולמי הגאוגרפי. אנשים באזורים שונים בעולם סובלים ממחלות שפע (השמנה, סוכרת, לחץ דם ועוד) בעוד באזורים אחרים סובלת האוכלוסייה מחרפת רעב וממצבי התחלואה והתמותה הנגרמים בעקבותיה. אוכלוסיות שלמות סובלות מההשפעות של מים לא נקיים המזהמים את המזון וגורמים למחלות ומשפיעות הן על בריאותו והן על מצבו החברתי, ומההשפעות של היעדר ביטחון תזונתי ואכילה שאינה מספקת את הוויטמינים והמינרלים הנדרשים לקיום מצב בריאות תקין.

לכן חשוב לדעת ולהבין, שבשל השוני בין האנשים, אי אפשר לתת הנחיות תזונתיות שיתאימו לכולם גם אם אנחנו רוצים לקחת אחריות על המזון והתזונה, התקשורת והמידע הרב לא תמיד אמין ולפעמים אפילו סותר.



האתגר שעומד לפנינו הוא לספק מזון נאות ואיכותי תוך שמירה על איכות הסביבה לדורות הבאים.

"..ויאמר אלהים וננתי לכם את כל עשב זרע אשר על פני כל הארץ, ואת כל העץ אשר בו פרי עץ, זרע זרע : לכם יהיה לאוכלה...." בראשית פרק א'.

## מפרט תכנים :

- ✓ תזונה נבונה, איכותית וכמותית - צריכת מזון מגוון, סידן, סיבים
- ✓ חשיבות שתיית מים - מקורות מי השתייה ואבטחת איכותם, שיטות טיהור מים
- לצריכה ביתית, משקאות מוגזים, מתוקים ומשקאות אנרגיה
- ✓ ממתקים מלאכותיים - מבנה כימי, תכונות אסור / מותר
- ✓ תזונה במעגלי חיים
- ✓ עיצוב הרגלי אכילה ושתייה- תהליך שינוי בשלבים- מעגל השינוי בשלבים של פרוצ'סקה ודיקלמנטה.

✓ צמחונות טבעונות-התאמת תפריט צמחוני לצרכים התזונתיים, חסרים תזונתיים, בעד/נגד  
\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם \* ירושלים 91911 \* טל: 02-5603220 02-5603451  
פקס 02-5603469  
e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

✓ היבטים חברתיים ותרבותיים של המזון

1. דימוי גוף, דיאטות השפעת התקשורת על דימוי גוף

2. מאכלים מאפייני חגים בדתות השונות, המזון כגורם מרכזי באירועים חברתיים

✓ תעשיית מזון /טכנולוגית מזון- איד, למה, כמה, למי? אתיקה של פיתוח וייצור מזון

✓ צרכנות וצריכת מזון- חומרי צבע, תווית מזון, סימון תזונתי ומסרים תזונתיים, חוקים תקנות ומדיניות מזון ותזונה

✓ פרסום ותקשורת- אמת בפרסום, חוקים

✓ תזונה ופעילות גופנית- תוספי תזונה, אבקות חלבו

### **יעדים בתחום התוכן**

התלמידים:

1. ידעו להסביר את הקשר בין תזונה, בריאות ואיכות חיים

2. יכירו בהרחבה לפחות שלושה מושגי יסוד בתזונה

3. ידעו להסביר את הקשר בין מזון, טכנולוגיה, סביבה והקשרם לבריאות,

4. יכירו את היתרונות והחסרונות של צמחונות / טבעונות

5. יחשפו לבעיה העולמית הקשורה לעידן השפע והיא מגפת הסוכרת

6. יכירו את התוכנית הלאומית של מדינת ישראל " אפשרי בריא "

### **יעדים בתחום ההתנהגות**

התלמידים :

1. יפעילו חשיבה ביקורתית מושכלת בתחום הבריאות

2. ישנו את התנהגותם לגבי אכילה במהלך השעות בבית הספר וקניית מזון בקיוסק הבית ספרי

**\*רחוב דבורה הנביאה 2 \*בנין לב רם\* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451**

**פקס 02-5603469**

**e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)**

3. ירכשו כלים ללמידת חקר ואקטיביזם חברתי כמנוף להסברה וגיוס דעת הנוער לגבי בדיקת תווית המזון והתייחסות לנתונים העומדים לפי התקן הישראלי
4. יבחינו בין מידע מקצועי ולא מקצועי
5. ירכשו מיומנות הכנת אבחון עצמי לגבי שלבי השינוי והמוכנות לשינוי.
6. ירכשו כלים יישומיים להתמודדות עם מצבים שונים בתחום.

• **משרד החינוך ומשרד הבריאות מאגר חומרים בנושא מים ומגנזיום**

[חשיבות המגנזיום והסידן במי השתיה/דר' זיוה שטל](#)

[צריכת חסר של מגנזיום והצורך בהוספתו במי השתייה](#)

[סקירת ספרות בנושא חוסר מגנזיום במי השתייה](#)

[הצעה לתכנית פעילות בנושא תזונה ועידוד שתיית מים/משרד הבריאות](#)

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut\\_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/alyesody/briutlkol.htm](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/alyesody/briutlkol.htm)

• **תכנית פעילות בנושא עידוד שתיית מים**

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut\\_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/water.htm](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/water.htm)

• **משרד הבריאות מזון ותזונה**

<http://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/Pages/default.aspx>

• **עמותת עתיד -עמותת הדיאטנים והתזונאים בישראל** <http://www.atid-eatright.org.il>

• **כל זכות –בריאות ומחלות** <http://www.kolzchut.org.il>

**ג) תרומות דם ותרומת אברים**

**הקדמה**

\*רחוב דבורה הנביאה 2 \*בנין לב רם\* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451

פקס 02-5603469

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

נושא נוסף אותו מציעה התוכנית עוסק בתרומת דם ובתרומת אברים , ונועד להעלות את מודעות התלמידים לחשיבות הכרת הנושא והשפעתו על איכות ותוחלת החיים.

המחסור במנות דם ואיברים להשתלה היא בעיה כלל עולמית . מצד אחד, אנו עדים לשיפור בטכניקות השתלה ובעלייה בשיעור הישרדות של מושתלים . מנגד, קיים פער הולך וגדל בין עלייה במספר הממתינים בתוך להשתלה לבין שיעור נמוך של איברים להשתלה .

ההיענות לתרומת איברים בישראל נמוכה בהשוואה למדינות המערב ונובעת מעמדות המושפעות מפקטורים שונים בהם , גיל , השכלה , רמה סוציו אקונומית נמוכה , תרבות , דת ועוד .

על אף שבישראל קיימים המשאבים , הטכנולוגיות והיכולות לבצע השתלות בהצלחה. רק באמצעות חינוך והעלאת המודעות נוכל לקדם את הנכונות לתרום . מתוך שאיפה לגדל דור חדש המתחנך על ברכי הנתינה כערך עליון , להכשיר את התלמידים ללמידת חקר ואקטיביזם חברתי כמנוף להסברה וגיוס דעת הקהל לחתימה על כרטיס אדי , מתוך הבנה כי נושאים אלה מעלים דילמות משפטיות , ערכיות , רפואיות , הלכתיות , תרבותיות , חברתיות ועוד. העולים חדשות לבקרים לדיון ציבורי ומעוררים קשת רחבה של רגשות . וכוללים נושאים כגון, זכויות החולה, זכויות התורם והמושתל , סוגי השתלות , סוגי איברים הניתנים להשתלות , ההבדל בין תרומת איבר חי , לעומת תרומה מאדם שנפטר. תרומת קרוב משפחה לקרוב משפחה , תרומה לאדם זר. היבט נוסף הוא הסכנה בסחר איברים והסיכון לתורם ולמושתל .

מכאן החשיבות לבחינת סיכון לעומת תועלת – מה אומרת הסטטיסטיקה בתחום ? מה אחוזי ההצלחה , דילמות סביב העיתוי בו "קוצרים " את האיבר ועוד .

ככלל, בבריטניה, בצפון אמריקה, באוסטרליה ובמרבית המדינות באסיה יש מודל של הסכמה מדעת, ואילו במדינות שונות באירופה אסיה יש מודל של הסכמה. בישראל קיים כיום מודל "רך" של הסכמה מדעת .

הבסיס החוקי לתרומת איברים בישראל הוא חוק האנטומיה והפתולוגיה, תשי"ג1953 ,

חוק השתלת . איברים, התשס"ח2008 , וחוק מוות מוחי נשימתי, התשס"ח2008

תרומת איברים) מן המת) נלקחת רק ממי שמותו נקבע .

קביעת המוות יכולה להיעשות באחת משתי דרכים :

➤ **מוות לבבי: הפסקת פעולת הלב .**

➤ **מוות מוחי: הפסקת פעולת המוח באופן בלתי הפיך .**

\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם \* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451

פקס 02-5603469

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

בעבר נעשה ניסיון באמצעות המדיה לעורר את דעת הקהל לחשיבות חתימה על כרטיס אדי – כרטיס המזוהה עם תרומת איברים. המציאות מראה כי יש צורך בלמידה מעמיקה של הנושא והבנת החשיבות של תרומה בכלל ותרומת דם ואיברים בפרט.

תלמידים יכולים לשמש גורם חברתי משמעותי המשפיע על נכונות הסביבה הקרובה – החברתית והמשפחתית לתרום דם ולחתום על כרטיס תורם. חשיפה ולמידת הנושא בקרב בני נוער חשובה לעיצוב פני החברה בעתיד ולטיפול ערכים של עזרה לזולת מתוך כבוד ושוויון.

"שיווק חברתי" הוא שיטה המשמשת להעלאת המודעות בקרב הציבור לנושאים שונים, נעשה שימוש של יישום רעיונות בטכניקות מהשוק המסחרי על מנת לקדם שינוי בהתנהגות חברתית מסוימת.

ניתן להשתמש בכלי "שיווק חברתי" להשפעה על התנהגות בריאותית באמצעות העברת מסר בערוצי התקשורת השונים (אתרי אינטרנט, פייסבוק, דוכני הסברה ועוד..)

#### **מטרות:**

- עיצוב עמדות חיוביות כלפי תרומת דם ותרומת איברים
- העלאת המוטיבציה בקרב התלמידים לנקיטת פעולות הסברה והפצה, במעגל המשפחתי, חברתי ובקהילה.

#### **יעדים בתחום התוכן**

התלמידים:

- יכירו את סוגי התרומות.
- יבינו וידעו להסביר את הקשר שבין הצלת חיים לבין תרומת דם ותרומת איברים.
- יכירו מודלים של הסכמה לתרומת איברים: מודל "קשה", מודל "רך"
- ידעו בהרחבה לפחות חמישה מושגים בנושא תרומות דם ובנושא תרומות איברים
- יכירו לתהליך תרומת דם ותרומת איברים
- יכירו את היתרונות והחסרונות בתרומת דם ותרומת איברים
- יכירו דרכי הסברה בדרכים דמוקרטיות

#### **יעדים בתחום ההתנהגות**

התלמידים:

- יבינו את חשיבות תרומת דם ותרומת איברים
- יכירו את חשיבות האקטיביזם החברתי שיוביל לשינוי תפיסתי והתנהגותי בדעת הקהל
- ירכשו כלים להפעלת חשיבה ביקורתית בנושא

\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם \* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451

פקס 02-5603469

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

➤ ישתלבו בדוכני הסברה והתרמת דם

➤ יכירו את מרכזי ההשתלות בארץ

#### **דגשים חינוכיים**

➤ הצלת חיים כערך עליון

➤ נתינה לאחר

➤ מחויבות חברתית

➤ צדק חברתי- שוויון

➤ איכות חיים

➤ חשיפה לחידושים טכנולוגיים ברפואה

#### **מפרט תכנים**

התכנית כוללת עשרה נושאים מרכזיים מתחומי דעת שונים :

רפואה, משפט, הלכה- מוסר, תקשורת , כלכלה, אקטואליה, מושגים, מוסדות, ממשל ו"סחר איברים"

#### **נושא ראשון : מושגים**

התלמידים יכירו מושגים בסיסיים בנושא תרומת איברים

1. מהי תרומת איברים ?

א. מדוע היא נחוצה ?

ב. אילו איברים ניתן לתרום ?

ג. תרומה מתורמים שנפטרו לעומת תורמים חיים

ד. מי יכול לתרום איברים ?

ה. מהם אחוזי ההצלחה בתרומת איברים?

✓ תהליך תרומת האיברים

✓ מהי התייחסות היהדות לגבי תרומת איברים ?

א. הלכות פיקוח נפש

ב. קביעת רגע המוות עפ"י ההלכה

ג. כיצד רפואה וטכנולוגיה מודרנית שינו את דעת ההלכה .

**\* רחוב דבורה הנביאה 2 \* בנין לב רם \* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451**

**פקס 02-5603469**

**e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)**



✓ נושא האתיקה בתרומת איברים

א. הקצאת איברים

ב. מכירת איברים

### **נושא שני: זרקור לשטח – תקשורת ואקטואליה**

התלמידים ייחשפו לסוגיות אקטואליות שעוררו פולמוס ציבורי בעד ונגד תרומת איברים

### **נושא שלישי: "מתחת לגלימה" או בחסות הגלימה –משפט**

התלמידים יכירו את לשון החוק, יכירו את זכויות המועמד לתרומה והמועמד להשתלה וייחשפו לדילמות אתיות.

### **נושא רביעי: מוסדות**

התלמידים ייחשפו למרכזי ההשתלה הקיימים בארץ ובעולם

### **נושא חמישי : ממשל**

התלמידים יכירו את הגופים האחראים על נושא ההשתלות בארץ

### **נושא שישי: " למי תרומה"? סחר איברים**

התלמידים ילמדו את הסכנות הכרוכות בסחר איברים – לתורם ולמושתל, סכנה לרפואת איברים שחורה שתגדיל את הפערים בחברה.

### **נושא שביעי : " מפי הרב" מה אומרת ההלכה על תרומת איברים ? תרבויות שונות**

התלמידים ייחשפו לממשק שבין הלכה לרפואה ככלל ועל התפתחות ההלכה בנושא תרומות איברים בפרט.

### **נושא שמיני: בין רפואה לתרומת איברים – "שאל את הדוקטור"**

התלמידים ייחשפו לממשק העדין שבין הצלת חיים לבין פגיעה בזכויות החיים וכבוד המת.

התלמידים יכירו את השלבים / תהליך תרומת איברים, את האיברים, ומערכת גוף האדם – דחיית איברים וכו..

### **נושא תשיעי: מה אומרת הסטטיסטיקה ?**

התלמידים ייחשפו ליתרונות והחסרונות, התועלת מול המחיר/סיכון, אחוזי הצלחה בתחום תרומת איברים. משפט ציבורי

### **נושא עשירי : מן המחקר**

**\*רחוב דבורה הנביאה 2 \*בנין לב רם\* ירושלים 91911 \* טל': 02-5603220 02-5603451**

**פקס 02-5603469**

**e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)**

התלמידים ייחשפו למחקרים חדשניים בתחום בארץ ובעולם

א. שאלון עמדות בעד ונגד

ב. הצגת דילמות

ג. דעות קדומות

ד. שאל את המומחה – שאלות ותשובות

### **פעילויות ותוצרים**

ניתן להיעזר בכלים הבאים ולכוון לתוצרים המוצעים

➤ ימי עיון

➤ השתתפות בצעדה

➤ פרויקטים יצירתיים ( סרט, פוסטרים, סטיקרים, מצגות, חוברות הסברה קטעי מחול ומוזיקה אומנות פלסטית ועוד)

➤ כתיבת עבודת חקר

➤ התנדבות

➤ הצבת דוכני החתמה והסברה

➤ בניית באגרים באתר ביה"ס

➤ גיוס רשתות חברתיות

### **קישורים :**

מד"א מצגת הדרכה לבתי הספר בנושא תרומת דם בישראל

[http://meyda.education.gov.il/files/Mazkirut\\_Pedagogit\briut/Trumatdam.ppt](http://meyda.education.gov.il/files/Mazkirut_Pedagogit\briut/Trumatdam.ppt)

תרומת איברים חומרי הסברה משרד החינוך הפיקוח על הבריאות

[http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut\\_Pedagogit/Briut/Chomrey/Lemida/truma](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/Chomrey/Lemida/truma)

אגודת אדי – העמותה לקידום השתלות בישראל

<http://www.agudatadi.org.il>

\*אתר משרד הבריאות

<http://www.health.gov.il>

\*רחוב דבורה הנביאה 2 \*בנין לב רם\* ירושלים 91911 \*טל': 02-5603220 02-5603451

פקס 02-5603469

e-mail : [iritli@education.gov.il](mailto:iritli@education.gov.il)

briuthaskala