



שם השיעור: היגיינה ומניעת מחלות

שכבת גיל: כיתות ז' – י"ב

משך השיעור: 2 שיעורים (90 דקות)

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן

נספח: דף מידע בנושא מגיפות מודפס.

כתב: צוות בריאות ארצי

(בוצעו התאמות למחוז החרדי ע"י צוות קידום בריאות)

מקור תורני: "הנני חושב את ההשתדלות הטבעית במה שנוגע לבריאות – למצווה וחובה"
קובץ אגרות חזון איש חלק א', סימן קל"ז

מטרות השיעור:

מטרת על:

* התלמידים יבינו את החשיבות בשמירה על היגיינה אישית.

* התלמידים יכירו את נגיף הקורונה - תסמיני המחלה, את המדיניות ואת ההוראות בארץ בהתנהלות השוטפת וילמדו מה ניתן לעשות כדי לצמצם הדבקה.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים יקראו על נגיף הקורונה ממקורות מידע שונים.

* התלמידים יכירו מגפות בהיסטוריה – תסמיני המגפות/ מיקום (התפשטות) תוצאות ודרכי התמודדות.

* התלמידים ייחשפו לכללי היגיינה.

* התלמידים ינסחו כללי התנהגות לשמירה על בריאותם במקומות ציבוריים ולשמירה על היגיינה אישית.

מערך השיעור:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
פתיח	10 דקות	המורה יפתח את השיעור בדברי החזו"א: "הנני חושב את ההשתדלות הטבעית במה"

"שנוגע לבריאות – למצווה וחובה קובץ אגרות חזון איש (חלק א', סימן קל"ז) דבריו מדגישים את חובתנו להקפיד על תזונה נכונה ומאוזנת ככל מצווה מן התורה. הכרת ההבדלים בין חיידק/חיידק עמיד/וירוס חיידקים- יצורים זעירים שבנויים מתא אחד יחיד, הם נמצאים באופן קבוע בגוף שלנו. וירוס- טפיל אשר זקוק לתא מארח כדי שיוכל להתרבות. על פי רוב התאים המארחים הם תאי הגוף, אשר עשירים מאוד במזון ובעלי מנגנון התרבות שהוירוס זקוק להם. **בניגוד לחיידקים, הגורמים למחלה הדורשת טיפול אנטיביוטי, נגיפים גורמים לרוב למחלה קלה, החולפת בתוך מספר ימים ללא כל טיפול. מחלה ויראלית לרוב מתבטאת באופן שונה ממחלה חיידקית. יש מחלות נגיפיות שקיימים להן חיסונים ותרופות, אך קיימים לא מעט נגיפים קטלניים שעשויים לגרום לנזק בריאותי ואף למוות. חיידק עמיד- חיידקים שפיתחו מנגנוני הישרדות המנטרלים חלק מהתרופות האנטיביוטיות. <u>סיבה לעמידות:</u> שימוש לא מושכל באנטיביוטיקה, טיפול אנטיביוטי למחלות נגיפיות. הפסקה של הטיפול האנטיביוטי לפני סיומו		הצגת הנושא (שקף מס' 3-6)
---	--	---------------------------------

ונטילת טיפול במינון לא מתאים.		
-------------------------------	--	--

מהלך השיעור	זמן	פירוט
גוף השיעור: התנסות חקר מגפות בעבר / עידן מודרני (שקף 7-8 ונספח) חלוקה לקבוצות / עבודה עצמית: התלמידים יאתרו פרטים מדף המידע ויסכמו את פרטי המגיפות: תקופת זמן, קצב התפשטות, תסמיני המחלה, תוצאות, דרכי התמודדות מליאה: * שמות המגפות ירשמו ע"י המורה ויוצגו ע"י התלמידים	10 דק 5 דק	משחר ההיסטוריה, האנושות נאלצה להתמודד עם נגיפים קטלניים. (אבעבועות שחורות, קדחת הנילוס ועוד) ובשנים האחרונות היו התפרצויות של מגפות האבולה באפריקה והזיקה שמקורה בדרום ומרכז אמריקה. המורה יסכם את המידע שהתלמידים ימסרו
נגיף הקורונה: המורה יתאר את מאפייני הנגיף, דרך פעולתו וחומרת פגיעותיו.	15 דקות	- נגיפי הקורונה הינם משפחה גדולה של נגיפים, הידועים כגורמים למחלות בבעלי חיים ועלולים לגרום לתחלואה גם בבני אדם. - חומרת הפגיעה בבני אדם משתנה בין הנגיפים השונים במשפחה ונעה ממחלה קלה כגון הצטננות, למחלות עם הסתמנות קלינית קשה, הפוגעות

בריאות וגורמות לאי ספיקה רב מערכתית, כגון התסמונת הנשימתית המזרח התיכונית הסתמנות קלינית קשה, הפוגעות בריאות וגורמות לאי ספיקה רב מערכתית. פתרון: הגיינה - פתרון: חומרי חיטוי משמידים את הנגיף • חומרי חיטוי המכילים אלוהול בריכוז של 62% לפחות, מי חמצן או אקונומיקה, משמידים את נגיפי הקורונה תוך דקה • המורה יסכם את נהלי הבידוד/הדיווח לרשויות		• -התמודדות (שקף 10)
המורה יקריא את השאלות וכל תלמיד יספור כמה פעמים ענה באופן חיובי לשאלות. המורה יבקש מהתלמידים לסכם את הצעדים הנדרשים בנקיטת פעולות מנע /הקפדה על היגיינה	5 דק	התנסות במליאה <u>סקר היגיינה אישי</u> (שקף 11)
התלמידים יכינו כרזות ושלטים עם נהלים. התלמידים יכינו סלוגנים בנושא שמירה על היגיינה	20 ד'	התנסות: (שקף 12) עבודה בקבוצות – כל קבוצה תנסח כללי מנע במקומות שונים- בית ספר, כיתה, קניות, ספריה, מתנ"ס, נסיעה בתחבורה

		ציבורית וכו'
--	--	--------------

פירוט	זמן	מהלך השיעור
שאלות לדיון: * מהם הקשיים הצפויים בישום כללי ההיגיינה שכתבתם? * מה נדרש מאיתנו/מהסביבה לבצע כדי לקיים שגרות היגיינה שכאילו?	15 דק	סכום: התנהלות ממשלתית עם הנגיף קורונה – שקף 13

מגפות ששינו את פני ההיסטוריה

כמה מגפות קשות תקפו אנשים באזורים נרחבים של העולם. מגפות אלה כונו בלועזית: pandemics (פנדמיות). לפניכם רשימה קצרה של מגפות שקטלו המוני בני אדם והותירו את חותמן על תולדות האנושות:

- מלחמת הפלופונזים (430 לפני הספירה) - מחלה לא ידועה גרמה למותם של רבע מצבא אתונה ורבע מאוכלוסיית העיר בתוך 4 שנים. למגפה הזאת הייתה השפעה עצומה על תולדות העולם משום ששינתה את יחסי הכוחות העולמיים באותם ימים והביאה לסיום 'תור הזהב' של אתונה.
- מחלת הדבר - 'החבורות הברבריות' (160 לספירת הנוצרים) - נשאי המחלה, כובשים מהצפון, הביאו עמם את מחלת הדבר לסין. המגפה גרמה לשינוי פוליטי משמעותי מאוד באזור בכך שהביאה, כך מתברר, להתמוטטות שושלת האן בסין.
- המגפה האנטונינית (165-180) לספירה - מחלת האבעבועות השחורות, שהגיעה לרומא מן המזרח התיכון עם חיילי לגיון רומיים ששבו לביתם, גרמה שם למגפה קשה. כרבע מהנדבקים מתו מהמחלה, ובסך הכל - מתו ממנה כ-5 מיליון בני אדם. בשיאה של המגפה מתו כ-5,000 נפש. המחלה גרמה להרס בכל רחבי האימפריה הרומית ויש הטוענים שהתוצאות החברתיות והפוליטיות של המחלה הביאו להתמוטטות הסופית של האימפריה הזאת.
- מגפת יוסטיניאנוס (החלה בשנת 541 לספירה) - זהו התייעוד המוקדם ביותר להתפרצות של דבר באירופה. המחלה החלה, ככל הנראה במצרים וכעבור כמה חודשים הגיעה המחלה לקונסטנטינופול שבטורקיה. בשיאה, קטלה המחלה כ-10,000 איש ובסך הכל נהרגו כ-40% מתושבי העיר. עד למיגור המגיפה מתו כרבע מאוכלוסיית המזרח התיכון.
- המוות השחור (1348-1354) - מחלת הדבר גרמה למגפה קשה כ-800 שנה לאחר ההתפרצות המתועדת הקודמת שלה. המחלה החלה באסיה, וככל הנראה הגיעה לאירופה בשנת 1348 בספינות מסחר איטלקיות. המחלה הביאה למותם של 20 מיליון אירופאים (שהיו רבע מאוכלוסיית היבשת בשנים האלה) במהלך שש שנים. באזורים מסוימים מתו מהדבר כמחצית מהתושבים.
- התברר שפרעוש שנישא על גבן של חולדות הפיץ את החיידק Yersinia Pestis שגרם למחלה. למגפה היו השפעות רבות על האוכלוסייה הנוותרת. בין שאר התופעות שהתעוררו בשנים האלה היה גל של

אנטישמיות, שבו האשימו את היהודים בהרעלת בארות המים ובגרימת המגפה.

- מגפות בעולם החדש (אחרי 1492) - בעקבות מגלי הארצות שבאו מאירופה התפשטו מגפות קשות ב'עולם החדש'. מגלי הארצות ואלה שהגיעו בעקבותיהם הביאו עמם מחלות 'אירופיות' כגון שפעת, שעלת, חצבת, אבעבועות שחורות, ושחפת. לתושבים המקומיים לא היה חסיון טבעי מפני המחלות הללו והם מתו בהמוניהם. באי היספניולה שבאיים הקריביים (לשם הגיע קולומבוס לראשונה), מתו כ-8 מיליון תושבים. בהמשך הגיעו לאיים הללו עבדים אפריקניים שהביאו לשם מחלות 'אפריקניות' מדבקות כגון המלריה והקדחת הצהובה. בשלב הזה נפגעו גם רבים מהמתיישבים האירופיים מן המחלות 'החדשות'. זוהי דוגמה לכך שמחלות זיהומיות גרמו לשינויים משמעותיים בהרכבי אוכלוסייה.
- כולרה (1816-1826) - המגפה גדולת הממדים (פנדמיה) הראשונה החלה בהודו ותוך 4 שנים הגיעה עד לסין ולימים הכספי. בשנים שלאחר מכן, במהלך המאה ה-19, היו התפרצויות נוספות של מחלת הכולרה שפגעו באירופה, בארצות הברית, ברוסיה ובאינדונסיה. מיליוני אנשים קיפחו את חייהם בגלל חיידק הכולרה.
- השפעת הספרדית (1918-1919) בשנת תרע"ח התפרץ זן קטלני של מחלת השפעת בשלושה מוקדים שונים: צרפת, ארצות הברית וסיירה לאונה שבאפריקה. השפעת הקטלנית התפשטה ברחבי העולם ובמשך שישה חודשים מתו ממנה 25 מיליון איש (יש שמעריכים שמספר המתים היה אף כפול מזה). המחלה נעלמה כליל כעבור שנה וחצי אך השאירה את חותמה על אוכלוסיית העולם למשך שנים רבות לאחר מכן.
- מחלת הטיפוס - זוהי מחלה חיידקית שהפכה למגפה בעיקר בזמני מלחמה. משום כך המחלה מכונה בשפות מסוימת 'קדחת המלחמה'. המחלה התפרצה בתקופת מסעי הצלב, במלחמות בספרד במאה ה-15 ובמלחמה בבלקאנים במאה ה-16. מחלת הטיפוס אף שיחקה תפקיד חשוב בהשמדת צבא נפוליון ברוסיה בשנת 1811.