

שם השיעור: תלמידים עם אלרגיה למזון

שכבת גיל: ז' - י"ב

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

עזרי הוראה:

- מצגת מלווה לשיעור
- מקרן + רמקולים

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

משיח, מיכל שיינוביץ

בוצעו התאמות ע"י צוות הדרכה מחוז חרדי

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 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.
- להציע מתכונים מומלצים חליפיים לארוחת בוקר/עיקרית ללא אלרגנים.

הערה: במידה ויש ילד הסובל מאלרגיה בכיתה מומלץ להסביר לו באופן אישי את מטרות השיעור ולאפשר לו לספר את סיפורו במידה ומעוניין בכך. ניתן לשתף גם את האמא ואף להזמינה לספר גם.

מהלך השיעור	זמן	פירוט
פתיחה: שקופית 1-2	10 דק	הצגת הנושא נעלה לדיון את נושא האחריות- כיצד אלרגיה משפיעה על אורח החיים של התלמידים ? מהי האחריות של הגורמים הבאים? • מוסד חינוכי • צוות חינוכי • חברים • הורים • שרותי קייטרינג
גוף השיעור: שקופית 3 - 5	5 דק	נשאל וננהל דיון – "מה אתם יודעים על אלרגיה למזון ומהי ההגדרה לאלרגיה למזון?" שקופית 4 - הערה : * 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: - 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.

מהלך השיעור	זמן	פירוט
שקופית 6	5 דק	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.
שקופיות 7-10	20 דק'	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
שקופית 11	10 דק'	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) לקטאז, (יחוו סימפטומים לא נעימים במערכת העיכול בעת אכילת מוצרי חלב.
שקופית 12 התנסות חקר	15 דק	התלמידים יעבדו בקבוצות/זוגות תלמידים יחקרו - יאתרו ויסכמו מידע על אחת האפשרויות הבאות: *רקע מדעי הגדרה/סיבות/תסמינים/שכיחות ילדים עם אלרגיה בארץ ובעולם

מהלך השיעור	זמן	פירוט
במת תוצרים	30 דק	* סיקור אירועים בעיתונות- - מקרים שאירעו לתלמידים/מבוגרים בארץ ובעולם. - ימי עיון/כנסים -פרסומות בעיתונות * סיקור חוקים /תקנות במוסד חינוכי * סיקור חוקים במדינת ישראל - תקנות במסעדות /בתי הארחה * הכנת פוסטר / מדריך – צעדים בטיפול בהתקף אלרגיה קשה * סקירת אופני טיפולים (טיפולים חדשנים) * הכנת חוברת מתכונים לארוחת בוקר/ ארוחה עיקרית * מיתוסים - והפרכתם * סטטיסטיקות- שכיחות תופעת האלרגיה למזון בארץ לעומת מדינות אחרות/ מגמות שינוי מבחינת ציר הזמן/ שכיחות- נתוני אלרגיות שונות * מפגש חברתי מחוץ לבית- מיפוי האתגרים ביציאה למפגש/ טיול ודרכי התמודדות מומלצים. כל קבוצה תכתוב את הנתונים שמצאה על פלקט / במסמך (אשר יועלה לשקופית 12). ** הצגת תוצרים (עבודות חקר/משימות) <u>מומלץ להדפיס מקורות מידע</u> הצגת והסברת דף המידע
סיכום שקופית 13 שקופית 14	20 דק	סיכום ורפלקציה– יש להציג - את הסימנים /סדר פעולות בחירום חשוב להדגיש את הימצאותו של מזרק אפיפן כחוק בבית הספר יש לערוך דיון מסכם • איזה מידע חדש רכשתי? • אילו צעדים יש לנקוט בבית הספר להבטחת בריאותם של תלמידים הרגישים למזונות מסוימים? • כיצד החברים לכתה יכולים לעזור בהתמודדות עם אלרגיה למזון?