

שם השיעור: היגינה – שטיפת ידיים

שכבת גיל: כיתות א' - ג'

משך השיעור: 45 - 90 דקות

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב

ערך מפת"ח הלב

אחריות, מעורבות חברתית

כתב: צוות בריאות ארצי

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

מקורות תורניים: "ירחץ ידיו ויברך על נטילת ידיים" "אפילו לא עשה צרכיו, וכן מבית

המרחץ אפילו לא רחץ שם"

"הנוטל (גזח) ציפורניו, והחולץ מנעליו, והנוגע ברגליו, והחופף ראשו.."

(שו"ע, הלכות הנהגת האדם בבקר, סימן ד' סעיף א')

"כל האוכל הפת שמברכים עליו המוציא צריך נטילת ידיים תחלה וסוף ואע"פ שהיא פת

חולין ואף על פי שאין ידיו מלוכלכות ואינו יודע להן טומאה לא יאכל עד שייטול שתי

ידיו..."

(משנה תורה לרמב"ם, הלכות ברכות פ"ו הלכה א')

"מים אחרונים חובה"

(שו"ע או"ח, סימן קפ"א סעיף א')

מטרות השיעור:

מטרת על:

*להבין את חשיבות ההיגינה במניעת מחלות

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים יבינו את הקשר בין היגינה ובין מחלות

* התלמידים ידעו מתי עליהם לשטוף ידיים

* התלמידים ישטפו ידיים באופן יעיל על פי השלבים

מהלך השיעור:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
<p>פתיח</p> <p>הצגת הנושא (שקף מס' 3)</p>	5-10 דקות	<p>נפתח את השיעור בשאלה - באלו מקרים אנו מצווים ליטול ידיים? נכתוב על הלוח את כל המועדים:</p> <ul style="list-style-type: none"> * בשעת הקימה בבוקר * לאחר יציאה מבית הכיסא * לפני אכילת פת * בסיום אכילת פת * בעת גזיזת ציפורניים, חליצת נעליים, חפיפת שיער ועוד. <p>נסכם את תשובות הילדים. על-פי ההלכה יהודי מצווה להקפיד מאוד על רחיצת (נטילת) הידיים פעמים רבות במהלך היום לשם שמירת נקיות וטהרה ומניעת סכנה.</p> <p>נשאל את הילדים מהי היגיינה? נסביר את המושג היגיינה - או בעברית גְהוּת: שמירה על הניקיון מההיבט הבריאותי והרפואי.</p> <p>שמירה על היגיינה הכרחית למניעת מחלות.</p> <p>מדוע חשוב להקפיד על היגיינה?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. הגנה מפני מחלות זיהומים 2. הרגשה טובה ונוחה בחברה 3. נראות טובה והרגשה טובה <p>שקופית 4 - המורה תשאל את התלמידים אלו מוצרי היגיינה הם מכירים. רק לאחר שיענו תראה את התמונות בשקופית 4</p>

מהלך השיעור	זמן	פירוט
-------------	-----	-------

<p>נשאל את הילדים? מה לדעתם רואים בתמונה? איך קשור להיגיינה ולמחלות?</p> <p>לאחר שיענו נעביר לשקף מספר 6 ונסביר – בתמונה ראינו ידיים מלוכלכות עם חיידקים. כשלוחצים ידיים או נוגעים במקומות שונים בהם נגעו אחרים החיידקים עלולים לעבור.</p>	<p>5 – 10 דק</p>	<p>גוף השיעור</p> <p>*נראה לילדים את התמונה</p> <p>שקף מספר 5</p>
<p>שמירה על היגיינה מקטינה את הסיכוי להעביר חיידקים ונגיפים ומקטינה סיכוי להידבק במחלות זיהומיות.</p> <p>נסביר מה הוא חיידק (שקף מספר 8)</p> <p>חיידקים או בקטריות הינם יצורים קטנים מאוד (נראים רק ע"י מיקרוסקופ) החסרים גרעין תא ואברוני תא שונים זוהי צורת החיים הנפוצה ביותר על פני כדור הארץ. מקור השם בקטריה הוא מיוונית ופירושו מקלות קטנים. בעברית השם חיידק הוא צירוף של המילים חי-דק (מכון ויצמן למדע)</p> <p>נסביר מהו וירוס – נגיף (שקף מספר 9)</p> <p>וירוס (viruses) הוא סוג של חומר גנטי, טפיל, שלא יכול לחיות בעצמו. הווירוס זקוק ל"מארח" שבו הוא יתקיים וממנו הוא יחיה. וירוסים אינם פעילים כלל מחוץ לתא חי,</p>	<p>20 דק – 35 דק</p>	<p>הבניית ידע</p> <p>שקף מספר 7</p> <p>נסביר את הקשר בין היגיינה ובין מניעת מחלות</p>

<p>שאליו הם נטפלים. הווירוס חודר אל תאים חיים של אורגניזם או יצור חי, מהגדולים ביותר בעולם ועד לקטנים כמו החיידקים. ללא תא מארח הם לא יכולים להתרבות, לא זזים, אין להם חילוף חומרים וכללית הם לא מראים סימני חיים (מתוך אאוריקה) אנטיביוטיקה אינה יעילה כנגד וירוסים. חיסון יעיל לפני הופעת המחלה.</p> <p>נסביר לילדים שהם נמצאים בכל מקום. יש מקומות בהם נוגעים הרבה ושם הם מצויים יותר.</p> <p>נסביר שיש מגוון דרכים (שקופית מספר 12) ואחת החשובות שבהן – שטיפת ידיים עם מים וסבון . איך רחיצת ידיים מונעת מחלות? הידיים שלנו במגע עם הפרשות פה, אף, מעיים ומשטחים המזוהמים עם חיידקים המעבירים מחלות. רחיצת ידיים במים זורמים וסבון וניגובם במגבת נקייה או חד פעמית מסירים את גורמי המחלות מהידיים באופן מכני. הסבון לא רק מסיר את גורמי המחלה אלא גם הורג את החיידקים שנמצאים על הידיים והיכולים לגרום למחלה (משרד הבריאות) רחיצת ידיים היא פעולה פשוטה ואחת הדרכים הכי יעילות למניעת סוגים רבים של זיהומים ומחלות</p>		<p>נשאל את הילדים היכן נמצאים החיידקים והווירוסים? ניתן להם לענות... (שקף מספר 10)</p> <p>נשאל איך נגן על עצמינו ועל אחרים מפני מחלות? (שקופית מספר 11)</p>
---	--	---

<p>בבית ובבית הספר. ידיים נקיות מונעות העברה של חיידקים ונגיפים מאדם לאדם ובקרב הקהילה</p> <p>שקופית מספר 13 – נסביר על יתרונות שטיפת ידיים. שטיפת ידיים היא פעולה פשוטה ואחת הדרכים הכי יעילות למניעת סוגים רבים של זיהומים ומחלות בבית ובבית הספר. ידיים נקיות מונעות העברה של חיידקים ונגיפים מאדם לאדם ובקרב הקהילה.</p> <p>נשאל את הילדים וניתן להם לענות. נכתוב את התשובות על הלוח. לאחר מכן, נראה את התשובות.</p> <p>נעבור עם הילדים על השלבים השונים לפי הסדר (שקופית מספר 16)</p> <p>נבדוק מי זוכר? נשאל את הילדים מה הסדר הנכון ונראה אם צדקו (שקופית מספר 16)</p>		<p>מתי חשוב לשטוף ידיים? שקופית מספר 14</p> <p>שקופית מספר 15 - כחה "כך רוחצים ידיים" (משרד החינוך, הפיקוח על הבריאות)</p>
<p>הילדים יתנסו בשטיפת ידיים נכונה בבית על פי השלבים. הילדים יציירו את שלבי שטיפת הידיים ויראו למחרת בכיתה. כדאי לעודד את הילדים לספר בבית על השלבים וללמד גם את בני המשפחה (שקופית מספר 17)</p>	<p>10 דק' - 25 דק'</p>	<p>התנסות ויישום ניתן לילדים "שיעורי בית"</p>



<p>הילדים יחולקו לקבוצות וכל קבוצה תכתוב שיר/ מקצב קצר וקליט בנושא היגיינה מלווה בתנועות ידיים. הילדים ילמדו את השיר בכיתות הנוספות בבית הספר וישגררו את שלבי שטיפת הידיים הנכונה לכלל התלמידים (שקופית מספר 18).</p> <p>בנוסף, הכנת כרזות ושלטים עם השלבים לרחיצת ידיים לתלייה ליד בחזיות ושירותים (שקופית מספר 18).</p>		
---	--	--

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>שאלות לדיון (שקופית מספר 19) ניתן להמליץ לילדים לערוך מעקב על שטיפת הידיים – מתי ואיך הם שוטפים ידיים. הילדים יוכלו לשתף בכיתה.</p>	<p>5 דק' - 10</p>	<p>סיכום ורפלקציה</p>