

שם השיעור: מהי אלרגיה?

שכבת גיל: א-ב

משך השיעור: 45 דקות

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן

בריסטולים, חומרי יצירה, כלי כתיבה

מפתח הל"ב: ערבות הדדית, אחריות

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 מחוז חרדי

מטרות השיעור:

מטרת על:

* התלמידים יכירו את תופעת האלרגיה למזון וכיצד הגוף מגיב במצב זה

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים יכירו מזונות שכיחים בהם מצויים אלרגנים

* התלמידים יבנו מהן תגובות הגוף הנפוצות במצב של אלרגיה

* התלמידים יצרו כרזות ופוסטרים שימושיים למצבים בהן נוכח ילד הסובל מאלרגיה

בכיתה/ בבית הספר, בדרכים יצירתיות

* התלמידים יגלו אחריות חברתית וערבות הדדית בנושא אלרגיות של חברים למזון.

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 אימו ואף

להזמין לספר גם.

מהלך השיעור:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
פתיחת השיעור שקופית 2+3	5 דק	הצגת הנושא ומושגי יסוד - מהי אלרגיה? איזו מערכת נכנסת לפעולה בגוף האדם בעת חשיפה לאלרגן? מהו אלרגן? *מידע למורה - אלרגיה למזון היא תופעה ששכיחותה בעולם כולו עולה בשנים האחרונות. בישראל נולדים מידי שנה כ-8000 ילדים הסובלים מאלרגיה למוצרי מזון. תגובה אלרגית למזון היא תגובת יתר חריגה של מערכת החיסון למרכיבים חלבוניים המצויים במזון על ידי יצירת נוגדנים. התגובות האלרגיות מתפתחות מאכילת המזון האלרגני, ולו גם בכמות מזערית. במקרים נדירים יגרום מגע בלבד עם אלרגן לתגובה משמעותית.
מהלך השיעור: שקופית 4 שקופית 5 - מרכיבי המזון העלולים לגרום לאלרגיה	15 דק	יש לשאול את הילדים האם הם מכירים ילדים הסובלים מאלרגיה, ולאפשר להם לשתף בכיתה. אח"כ להציג את סוגי האלרגנים ולשאול את הילדים. שם האלרגן מופיע בעת הלחיצה (על הילדים לנסות לנחש לפני שזה מופיע): ביצים, חלב, קיווי, עץ הזית, חיטה, פול, סויה, אגוזים, שומשום. *יש להסביר את המושג אלרגן – המרכיב אליו הילד רגיש. ולהדגיש כי גם חשיפה לכמות מזערית של האלרגן עלולה לגרום לתגובה אלרגית.

התגובה האלרגית עשויה לבוא לידי ביטוי בדרגות שונות: (מופיעה בעת הלחיצה) - 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, עלפון ואיבוד ההכרה.		שקופית 6 מה קורה בגוף בעת תגובת יתר כתוצאה מחשיפה לאלרגן
על הילדים למצוא את המכנה המשותף לסוגי מוצרי המזון ומהו האלרגן אשר יגרום לתגובת יתר? שקופית 7- חלב שקופית 9- שומשום יש לשאול : מה לדעתכם אנחנו יכולים לעשות בכדי לשמור על סביבה מוגנת? איך כדאי לאכול בארוחת עשר? מה עושים כשמסיימים לאכול? מה לא נביא לכיתה אם יש ילד הסובל מאלרגיה? *למורה- מה אפשר לעשות בבית הספר ובשעות הפנאי שיעזור לילדים הסובלים מאלרגיה? מכירת מוצרים ללא אלרגנים, שילוט, שטיפת ידיים לפני ואחרי האוכל, הימנעות מהבאת מזונות המכילים את האלרגנים.		שקופית 7- 10 משחק נחש מי? שקופיות 12 מה עלינו לעשות?
		שקופית 11- פתרון מצבים – פעילות יצירה

כדאי לחלק את הילדים לזוגות/ שלשות כל קבוצה תקבל בריסטול ועליה ליצור כרזה/ פוסטר בכדי להעלות את המודעות לסוגי האלרגיה (גם אם אין ילדים הסובלים מאלרגיה מסוימת בכיתה או בבית הספר). *ניתן לתלות עם הילדים את הכרזות והפוסטרים ברחבי בית הספר.		
סיכום – יש לשאול מה למדו בשיעור. ואיך כל אחד מאיתנו יכול לעזור לילד הסובל מאלרגיה.	10 דק	סיכום