



היגיינה - שטיפת ידיים

כיתות א' - ג'

קונים
את זה!

הולכים
על זה!

אוכלים
את זה!

המנהל הפדגוגי

נטילת ידיים

באלו מקרים
אנו מצוויים
ליטול ידיים?



היגיינה - הגדרה

היגיינה, בעברית - גהות,
היא שמירה על הניקיון
מההיבט הבריאותי
והרפואי.



קונים
את זה!

הולכים
על זה!

אוכלים
את זה!

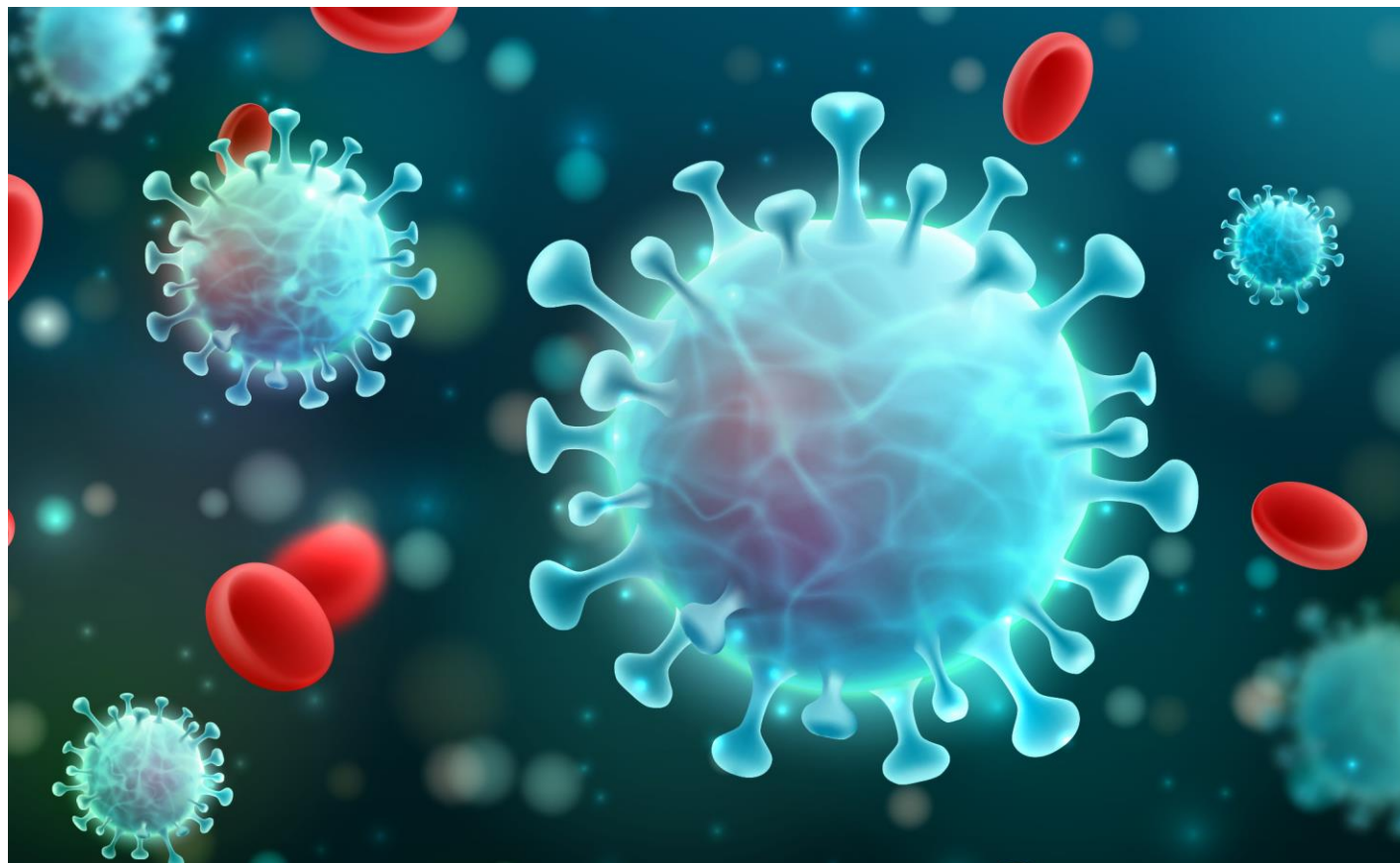
המנהל הפדגוגי



אלו מוצרי היגיינה אתם מכירים?



מה רואים בתמונה לדעתכם? איך זה קשור להיגיינה ולמחלות?





עכשיו יותר
קל לזהות?

אלו ידיים מלוכלכות



היגיינה ובריאות

היגיינה היא ניקיון למטרת מניעת מחלות

שמירה על היגיינה מקטינה את
הסיכוי להעביר חיידקים ונגיפים
ממקום למקום, ובכך מקטינה את
הסיכוי להידבק במחלות זיהומיות.

מה הקשר
בין ניקיון
לבין
בריאות?



חיידק

- **חי - מהמילה חיים**
- **דק - מגדיר את גודלם**
- **קיימים מאות אלפי סוגים שונים של חיידקים**
- **יש טובים ויש רעים!**
- **החיידקים חיים בכל מקום בכדור הארץ - באוויר, במים ובאדמה**
- **יש להם רק תא אחד**
- **ניתן להילחם בהם באמצעות אנטיביוטיקה**



וירוס

- וירוס = רעל בלטינית
- וירוס הוא נגיף - גופיף זעיר ביותר הגורם למחלות
- וירוס לא זז ולא אוכל
- אנטיביוטיקה אינה יעילה כנגדו
- חיסון יעיל לפני הופעת המחלה



היכן נמצאים החיידקים והוירוסים?

בכל מקום - כמו לדוגמה:

- ידיות הברז
- ידיות של דלתות
- טלפון נייד
- שולחנות
- עכבר ומקלדת
- בעלי חיים

קונים
את זה!

הולכים
על זה!

אוכלים
את זה!

המנהל הפדגוגי

איך נגן על עצמינו ועל אחרים מפני מחלות?





• יש הרבה דרכים לשמור על הבריאות ולמנוע מחלות כמו **תזונה נבונה ופעילות גופנית**

• היגיינה חשובה מאד בשמירה על הבריאות ובמניעת מחלות **אחד הדברים החשובים ביותר**

**שטיפת ידיים עם
מים וסבון**





הידיים הן המקור הראשי
להעברת הזיהומים.

שטיפת ידיים יעילה,
עם מים ועם סבון,
תורמת להיגיינה.

היא חשובה ומשמעותית
למניעת התפשטות
מחלות כדוגמת **נגיף
הקורונה או מחלות
מדבקות אחרות כמו
שפעת.**

שטיפת ידיים יעילה
מסוגלת להשמיד הרבה
חיידקים המזיקים לנו
בדרך כלל.

ההיגיינה





המנהל הפדגוגי

מתי חשוב לשטוף ידיים ?

* לפני ואחרי הכנת מזון

* לפני אכילת מזון

* לאחר שהייה במקומות ציבוריים

* לאחר קרבה לאדם חולה

* אחרי עיטוש, שיעול וקינוח אף

* לאחר מגע בבעל חיים

* לאחר מגע באשפה

* לפני ואחרי טיפול בפצע

מתי ?





המנהל הפדגוגי

כָּן רוֹחֲצִים יָדַיִם

כרזה
לשלבים נכונים
בשטיפת
ידיים





הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי

כָּךְ רוֹחֲצִים יָדַיִם



מי זוכר את השלבים?

1. נרטיב היטב את הידיים

2. נשתמש בסבון

3. נסבן את הידיים תוך ספירה עד 15

4. נשטוף את הידיים

5. ננגב ונייבש את הידיים

קונים
את זה!

הולכים
על זה!

אוכלים
את זה!

המנהל הפדגוגי



**תרגול שטיפת
ידיים נכונה בבית.
נצייר את השלבים
ברחיצת ידיים
ונראה מחר
בכיתה.**





פעילות בקבוצות

1. הכנת שיר עם קצב ועם תנועות

לשטיפת ידיים נכונה על פי

השלבים בכרזה

2. הכנת כרזות ותמונות לשטיפת

ידיים ברחבי בית הספר





קונים
את זה!

הולכים
על זה!

אוכלים
את זה!

המנהל הפדגוגי

ממה למדנו היום?

סיכום

- האם בעקבות השיעור אתם רוחצים ידיים אחרת?
- כמה פעמים ביום אתם רוחצים ידיים? מתי?
- האם הסברתם גם לבני המשפחה שלכם איך לרחוץ ידיים נכון ולמה זה חשוב?

קונים
את זה!

חולכים
על זה!

אופלים
את זה!

המנהל הפדגוגי

**היגיינה בתבונה
מחלות תימנע !**

