

תודה ה' - אני בריא!

"הואיל והיותו של הגוף בריא ושלם, הוא מדרכי הבורא הקדוש ברוך הוא, לכן צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדים את גופו ולהנהיג את עצמו בדברים המבריאים והמחלימים"
(רמב"ם, ספר המדע, דעות, ד' הלכה א')

השבוע בעקבות גל האומיקרון ומחלות החורף שמציפות אותנו, התמקדנו בנושא בריאות הגוף, שמירה על בריאות הגוף והודיה לה' על הגוף הבריא.

הנושא הוא בריאות, אך שילבנו בו בחתך רוחב, מושגים מתחומים שונים: שפה, אוריינות, קטגוריות, זיכרון שמיעתי וחזותי ותוצרים גרפיים מוטוריים.

ילדים בגילאי הגן חשופים למושגים שונים הקשורים למחלות החורף. בשנתיים האחרונות הם מכירים מושגים כמו יצא חיובי, שלילי, בידוד, תסמינים ועוד.

תחילה נודה לה' על בריאות הגוף. אחר כך נשנן מושגים של בריאות וחולי. ואחר כך נחנך לשמירה על בריאות הגוף. תוך תפילה לה' שנהיה תמיד בריאים!! אמון!!

מה מלמדים:

ישנם הרבה מאד נושאים שניתן ללמד בתחום הבריאות.

לקחנו שלושה נושאים אקטואליים והרחבנו עליהם. ניתן להרחיב את הנושאים הנתונים גם מעבר למה שכתבנו...

- תודה לך ה' על גופי הבריא
- תסמיני מחלה
- "ונשמרתם..." איך נשמור על גוף בריא

תודה לך ה' על גופי הבריא

המלמד יפתח בשיר הידוע: (מתוך קלטת: יהודים הם בני מלכים)

תודה לך ה' על שתי רגליים,

תודה לך ה' על שתי ידיים,

תודה לך ה' על צווארי,

תודה לך ה' על גופי הבריא!

תודה לך ה' על שתי עיניים,

תודה לך ה' על שתי אוזניים,

תודה לך ה' על אפי,

תודה לך ה' על שפתי ופי!

ה' שפתי תפתח

ופי יגיד תהלתך..

במהלך השיר יצביעו הילדים על אברי הגוף המוזכרים בשיר ובשתי השורות האחרונות ירימו ידיים לשמיים בתנועה של תפילה.

ה' ברא אותנו ונתן לנו גוף בריא כדי שנוכל לקיים מצוות להיות טובים וצדיקים ולעשות חסדים.

איך משתמשים עם הגוף שלנו לדברים טובים?

המלמד יכול להביא ציור של מתאר גוף על בריסטול גדול. ולהדגים על כל אברי הגוף איך נשתמש בהם לטובה או למצווה.

בשתי רגליי ארוץ כמו צבי / לעשות רצון אבי / ומה שאמא תבקש מיד אביא

בשתי ידיי / אעזור לידידי / אמחא כפיים אדידידי

אסחוב הפח לאשפה ודי / ואלמד לכתוב אותיות עד בלי די.

בשתי אוזניי אקשיב ואשמע / דברי התורה הקדושה

בשתי עיניי אתבונן מסביב / ואודה לה' על עולם כה חביב.

במהלך הנושא יש ללמד את הילדים ברכת "אשר יצר", להסביר את המילים, ולהקפיד להגיד אותה בגן בכוונה אחרי השרותים.

העשרת שפה- יחיד רבים

יש לי עין אחת ושתי - עיניים

יש לי אذن אחת ושתי - אוזניים

יש לי שן אחת והרבה - שיניים

יש לי לחי אחת ושתי - לחיים

וכן הלאה...

זכר ונקבה

אבא בריא ואמא - בריאה

התינוק חולה והילדה - חולה

הילד שותה תרופה והילדה - שותה

הרופא בודק והרופאה בודקת

האח מודד חום והאחות מודדת

אבא מתפלל שנהיה בריאים - ואמא מתפללת

מהי מחלה?

וירוסים וחידקים הם יצורים קטנים קטנים שאפשר לראות רק עם מקרוסקופ (שזו זכוכית מגדלת מאוד משוכללת) הוירוס או החידק נכנסים לגוף של האדם ומתרבים בפנים ותוך כדי כך מפריעים לגוף של האדם להמשיך לתפקד כמו שצריך. לפעמים הם גורמים לכאבים, לפעמים לזיהום או דלקת, ובדרך כלל הם גורמים לחום הגוף לעלות ואז יודעים שיש בעיה והולכים לרופא להיבדק.

הרופא קובע את סוג המחלה ואת דרכי הטיפול.

לפעמים הוא נותן תרופה, אנטיביוטיקה או אינהלציה, לפעמים נותנים רק הוראות לשתות תה ומרק חם לשכב ולנוח הרבה עד שהמחלה תעבור.

משחק אוריינות

נחשוב לפי סדר הא"ב על מילים שקשורות למחלות

א- אומיקרון ב- בידוד ג- גרון ד- דלקת ה- הדבקה ו- וירוס ז- זן ח- חיסון ט- טיפול כ- כאבים ל- להשמר מ- מחלה נ- נשימה ס- סובל ע- עיטוש... וכו'

תסמינים

מה זה תסמינים?

לכל מחלה יש סימנים שמיוחדים למחלה הזו. הרופא שואל את החולה: איזה תסמינים יש לך? ולפי זה הוא קובע את שם המחלה. איזה מחלות אתם מכירים? שפעת, דלקת גרון, דלקת אוזניים, קורונה, כאבי בטן, הצטננות ועוד איזה תסמינים אתם מכירים? חום, כאב גרון, כאב אוזניים, שיעול, נזלת, כאבי שרירים, חולשה, הקאות, אין חוש ריח וטעם, המלמד יפזר על הרצפה ציורים של תסמינים הילדים יחלקו איזה תסמין שייך לאיזו מחלה. יכול להיות תסמין אחד ששייך לכמה מחלות- כמו חום.

איך נדבקים?

מחלות שונות הן גם מדבקות. החיידקים עוברים מאדם לאדם באמצעות הרוק, אם שותים מאותה כוס, מתעטשים ולא נזהרים מספיק החיידקים קופצים עם האפצ' ומטיילים בחדר עד שהם פוגשים אדם אחר ויכולים לעבור אליו ולהדביק אותו במחלה.

איך נשמרים מהידבקות?

שומרים על הגיינה (פרוט בהמשך) שומרים מרחק בין אחד לשני מתעטשים לתוך השרוול ומקנחים את האף היטב שמים מסיכה במקומות סגורים שיש בהם הרבה אנשים

איך נשמור על הבריאות?

סיפור בהפעלה- (מצורף הסיפור ברצף)

תמונה מס 1: מוישי קם בבוקר והתלבש

תמונה מס 2: אמא אמרה שיהיה קר היום והניחה לו גם סוודר חם על המיטה

מוישי לא אוהב ללבוש סוודר כי הוא מרגיש מסורבל

תמונה מס 3: הסוודר נשאר בבית ומוישי יצא לחיידר.

תמונה מס 4: היה קר בחוץ, מוישי רעד מקור והצטנן.

כל הבוקר הוא השתעל והתעטש אפצי אפצי....

תמונה מס 5: כשחזר הביתה בצהריים ראתה אמא שיש לו חום.

מוישי חולה, שוכב במיטה, יש לו נזלת והוא מצונן.

מוישי מתפלל לה' שישלח לו רפואה שלמה.

תמונה מס 6: כשהוא מחלים הוא מחליט בלב שיקשיב לדבריה של אמא וישמור על בריאותו.

דיון ושיח קבוצתי:

שאלות שאלות

המלמד יציג לילדים ערכת אנטיגן ויכוון אותם לשאול שאלות:
(אפשר ללמד שאלות שאלות על כל נושא, זה מפתח את היכולות השפתיות של הילד ומעשיר את השיח)
מה עושים עם הערכה הזו?
מי השתמש כבר פעם בערכה הזו?
מתי צריך לעשות בדיקות אנטיגן?
למה בודקים בדיקות אנטיגן ביתיות?
איפה אפשר להשיג בדיקות אנטיגן ביתיות?
מעניין לשמוע את התשובות ולחזור עליהם לפני הילדים. זו ההזדמנות לשים לב לתשובות שגויות המעידות על מידע שגוי! זה הזמן "לעשות סדר" במידע!!
מה זה חיובי? מה זה שלילי?

העשרת השפה

חיובי זה כן, זה נכון, זה אומר שיש, זה אומר שמסכימים
שלילי זה לא, זה לא נכון, זה אומר שאין, זה אומר שלא מסכימים.
מתי עוד משתמשים בחיובי ושלילי?
אמא מבקשת מהילד: אתה מסכים ללכת למכולת לקנות חלב, הילד עונה- חיובי! בודאי שאני מסכים
אמא מבקשת מהילד: תבדוק אם מכונת הכביסה גמרה להסתובב, הילד עונה- שלילי אמא! המכונה עדין לא סיימה...
אבא אומר לילד: למדתם השבוע את פרשת בשלח?
הילד עונה: חיובי! אכן למדנו!
אבא שואל: המלמד היה היום בכיתה?
הילד עונה: שלילי, הוא לא היה כי הוא חיובי לקורונה
מה עשיתם במקום ללמוד שואל אבא?
מעשה חיובי או מעשה שלילי?
הילד צוחק ועונה- השתוללנו וקפצנו על השולחנות והמנהל אמר שזו התנהגות שלילית
אז פתחנו ספר תהילים והתפללנו לרפואת המלמד. אז המנהל שיבח אותנו שאנחנו חיוביים.
סיפורים כאלו ודוגמאות נוספות ירגילו את הילדים להבין שחיובי ושלילי לא נגמר בקורונה

מה שייך לרופא?

זיכרון חזותי - משחק הזיכרון- מצורפים קלפים של משחק הזיכרון על חפצים השייכים לחולה

הצעות לשיח עם הילדים:

מדוע חשוב לרחוץ ידיים? כיצד פעולה זו תורמת לבריאות?
מדוע חשוב לשמור על הניקיון שלנו? מתי זה חשוב? ומתי מותר גם להתלכלך?(בחול שבחצר)
מתי חשוב לרחוץ ידיים?
מה אנחנו יכולים לעשות כדי לא לשכוח לרחוץ ידיים? לקנח אף?
איך אנחנו מרגישים כשאומרים לנו לרחוץ ידיים? לקנח? להתרחץ?
מה אנחנו יכולים לעשות כדי שהסביבה שלנו: הגן שלנו/ החצר/ הבית/ החדר/ שלנו יהיו נקיים יותר?
שמירת היגיינה ושטיפת ידיים לפני האוכל, אחרי שירותים ואחרי שמקנחים את האף. (בנוסף כמובן לנטילת ידיים לפי ההלכה)

הוראות לשטיפה נכונה של הידיים:

(במנגינה של הנני מוכן ומזומן)
נפתח את הברז על הידיים
נרטיב אותם עם הרבה מים
נשים קצת סבון ונשפשף
נשטוף את הידיים היטב היטב
נשמור על מה שכתוב בתורה
ונשמרתם לנפשותיכם

איך נקנח את האף היטב?

מצוי בגילאי הגן שהילדים לא יודעים לנגב את האף וחשוב ללמד אותם ולשים לב שהם מבינים את השלבים.
המלמד יציג את השלבים בחרוזים והילדים יחזרו אחריו:
לוקחים נייר טישו מספיק גדול,
שמים על האף עם שתי הידיים ומכסים הכל
סוגרים נחיר אחד, ונושפים חזק,
סוגרים נחיר שני ונושפים חזק
מנגבים עם הטישו שהכל יהיה נקי ומצוחצח
וזורקים את הטישו מיד לפח!!

חיסונים

בשנים האחרונות הקב"ה נתן שכל לרופאים והם המציאו את החיסון. החיסון הוא תרופה המונעת את המחלה כך
נוכל לשמור על הגוף שלנו ולא להידבק במחלות שונות.
לא לכל המחלות הצליחו להמציא חיסונים, אבל יש הרבה מאד מחלות שב"ה הצליחו. החיסונים טובים ושומרים על
האדם המחוּסן. לכן, גם מחסנים את כל התינוקות הקטנים, בטיפת חלב, בחיסונים למחלות שונות, כדי שלא יחלו
ח"ו באותן מחלות קשות...
החיסונים חשובים מאד הם עוזרים לנו לשמור על הגוף שלנו בריא...

רעיונות למשחקי דרמה בגן:

לתת לילדים ציוד מתאים, תחבושות, פלסטרים, כלי רופא, קופסאות של תרופות ריקות. הבובות יהיו החולים,
ילד אחר הוא האמא ועוד ילד יהיה הרופא... לשחק רופא וחולה. או בית מרקחת, או משפחה בבידוד. ועוד כיד דמיון

רעיונות ליצירות בנושא:

להכין שלט של ברכת "אשר יצר" מעוטר לתליה בבית
להכין קופסא מעוטרת לטישו
לקנות לילדים נטלה קטנה ומגבת קטנה. אפשר לצייר על הנטלה מבחוץ בטושי ארטליין צבעוניים

בברכת והסירותי מחלה מקרבך...

בריאות שלמה!!