

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה ב'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

שיעורים 9-12

שמירה על הגוף

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי

שמירה על הגוף

רציונל

הגוף שלנו הוא המכונה הנושאת אותנו לכל מקום.

שמירה על בריאות קשורה:

לתזונה נכונה - חומרים בריאים ושיניים בריאים שאנו אוכלים;

לפעילות גופנית;

למודעות לסכנות ולחומרים מזיקים בבית.

רמב"ם הלכות דעות פרק ד הלכה א

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים

שבת פב.

(תרגום לעברית): שאל רב הונא את רבה בנו, מדוע אינו הולך לשיעוריו של רב חסדא ששמועותיו מחודדות, השיב רבה ואמר, "לשם מה אלך אליו הלא כאשר אני הולך אליו הוא מדבר אתי ב'מילי דעלמא' – עניינים של בריאות הגוף!" ענה רב הונא בתמיהה: "הוא עוסק בחיי הבריות, ואתה קורא לכך ענייני העולם! כל שכן שעליך ללכת ללמוד אצלו!"

רש"י הירש חורב פרקי החוקים, פרק ו

דע לך כי גם גופך, גם כוחותיך, גם זמנך הקצר במשך עת היותך במציאותך פה עלי אדמות, לא לך הם... הלא ניתנו לך רק להשתמש בהם בתור כלי יוצר ואמצעי, למלאות בהם את חובותיך, לכן עליך החובה, להשתמש בגופך כמו עם שאר המתנות, אשר חוננת במו, רק לפי רצון ה' וסדר ה', אבל להרוס, לבטל ולכלות את הכלי יוצר... חלילה, חלילה לך מעשות כזאת היה לא תהיה!... כי ידרוש ה' ממך דין וחשבון נורא וחמור על היקר מכל יקר שלך... את דמך בנפשך ידרוש ממך ה'!! עבד ה' אתה. רוח האדם, הנך שלוח הלום, להתעטף פה בעפר הארץ ולמלאות בתבל הארצי את פקודת אלוקיך... כל זאת פקודת ה' ותעודה עבורך, ואתה האם מאן תמאן, למלאות באמונה את תפקידיך... או מפני, כי החלשת את עצמך עד כי נרפה אתה למאד... גם המום הקטן שבקטנים אסור לך לשים בגופך. חלילה לך על ידי קלות דעת, לרופף את מבנה גווייתך... חלילה לך על ידי מונעך ממך את הדברים הנחוצים והמותרים לך להחליש את עצמך... אל תרופף על ידי כלכלת חייד בבלי סדרים, את כוחותיך, אל תמעייט ואל תבלה את בריאותך ואל תקצר את שנות חייד, והנך מקבל עליך אחריות קשה בעד שידוד הכח לפני ה'. כל רפיון והשחתה הקל שבקלים בצידיה, היא 'רציחה חלקית'. לכן, עליך החובה והמצוה ככל האפשר, להיות נזהר בכל אלה ולמנוע עצמך מדבר אשר יוכל לסכן את בריאותך... אל תנסה את ה' ואל תסמוך עצמך על הנס של ההשגחה. יען ההשגחה איננה מגן ומחסה, בעד זדון לבב, קלות הדעת וחרוף נפש... חמירא סכנתא מאיסורא, לכן שמור נפשך מאד ושים לבך לכלכל כהוגן את גופך, למען יישאר לך תמיד כלי מחזיק ברכה לשרתך בהיותו בריא וחזק לפעולת חיידך. חדל לך מכל דבר אשר יוכל להזיק לגופך ולהרוס את בריאתו, אף קח לך והשתמש בסדר חיידך עם הדברים שהמה יוסיפו לתת לגוף כח בריאות אומץ וחיל.

קובץ אגרות חזון איש חלק א' סימן קלו

וכשאני לעצמי, הנני חושב את ההשתדלות הטבעיות במה שנוגע לבריאות, למצוה וחובה, וכאחת החובות להשלמת צורת האדם, אשר הטביע היוצר ברוך הוא במטבע עולמו...

סימן קל"ז:

הדקדוק על אמצעי הבריאות היא עבודה אהובה לפניו יתברך

רמח"ל מסילת ישרים פרק יא

מאכלים הארסיים או מאכל שנתערב בו איזה דבר ארסי. כי הנה אם דבר זה יארע, היקל אדם על עצמו לאכול ממנו אם ישאר לו בו איזה בית מיחוש, ואפילו חששא קטנה? ודאי שלא יקל. ואם יקל, לא יהיה נחשב אלא לשוטה גמור.

באר הגולה על חושן משפט סימן תכז ס"ק ס

והמסכן את עצמו כאילו מואס ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שכרו, ואין לך זלזול אפקירותא יותר מזה ולשומעים יונעם.

מטרות

התלמידים:

1. יכירו בחשיבות התזונה הנכונה להתפתחות הגוף.
2. יכירו בחשיבות הפעילות הגופנית.
3. ידעו מהי תרופה ולמה נועדה.
4. יכירו את המושגים: שימוש לטובה ושימוש לרעה.
5. ילמדו ששימוש בתרופה שלא לצורך בריאות הוא שימוש לרעה.
6. ילמדו לקרוא את ההוראות על האריזות של התרופות, ולעמוד על חשיבותן.

מפגש מס' 9 : בריאות זה כל העניין

פגש זה מתמקד במהות ההיגיינה ובתפקידה בשמירה על גוף בריא. היגיינה מספקת את ההגנה הדרושה לגוף מפני מחלות וזיהומים, אך גם מאפשרת לנו להיראות טוב, להרגיש טוב עם עצמנו ועם חברים.

ללמד את התלמידים מילים חדשות: הגיינה = גיהות = תורת שמירת הבריאות ומניעת מחלות.

מהלך

1. התלמידים יקראו את הסיפור הבא :

הסיפור הוא על ילדה ושמה ענבל,

מלאת תלתלים זהובים ומראה שיער מקורזל.

חבריה לכיתה עליהם מביטים,

כי בעיניהם הם מאוד יפים.

אבל מה שחבריה לכיתה לא יודעים,

שענבל איננה מקפידה על ניקיונה.

לא מתקלחת, לא מסתרקת,

ואת הציפורניים כלל לא גוזזת,

לא מצחצחת את השיניים,

כי בעיניה זה לא מספיק חשוב בינתיים.

הוריה של ענבל מדי יום מבקשים שלפחות פעמיים

תצחצח את השיניים.

אך לענבל יש תמיד הרבה תירוצים,

וכך, היא מצליחה להתחמק ולא לעשות את מה שרוצים.

כשענבל מגיעה לבית-הספר ללא מקלחת,
ללא סירוק השיער, ללא ניקיון הציפורניים וללא צחצוח השיניים,
ילדי הכיתה לה אומרים: "ענבל לא שמעת שעל היגינה ובריאות שומרים".

ענבל כועסת, שותקת וחושבת,
מה פירוש המילה הזאת "היגינה", היא לא מבינה.
בצהריים כשהיא חוזרת הביתה היא מחליטה,
שהגיע הזמן לעשות משהו בעניין ולקבל החלטה.

אז מה לדעתכם ענבל צריכה לעשות, כדי ששמירה על היגינה תהיה לה כחוק.

2. המורה תבקש מהתלמידים לתת שם לסיפור.

3. המורה תזמין את התלמידים להסביר מהי המילה היגינה.

תשובות אפשריות: תורת הבריאות, מניעת מחלות, הרגלי ניקיון, גיהות.

4. התלמידים יזומו לעזור לענבל, ולהציע לה מה היא צריכה לעשות כדי לשמור על בריאות
והיגינה, ומדוע חשוב לבצע את הפעולות המוצעות.

תשובות אפשריות

לצחצח שיניים לפחות פעמים ביום כדי למנוע עששת.

להתרחץ-לחפוף ראש ולרחוץ גוף.

לרחוץ ידיים אחרי שירותים.

לרחוץ ידיים לפני מגע עם מזון.

לקצוץ ציפורניים, ועוד

הערה למורה: יש להבחין בין נטילת ידיים (גם כשהידיים נקיות) מתקנת חכמים לפני
אכילת לחם, לבין רחיצת ידיים, מטעמי בריאות לפני כל מגע עם אוכל, גם שלא לשם
אכילה אלא לשם הכנה וכד'.

בדין חשוב להתייחס לעמדות שהעלו הילדים, ולהדגיש את הנקודות הבאות:

מדוע חשוב לשמור על היגינה?

*היגינה מספקת לנו את ההגנה הדרושה לגופנו מפני מחלות וזיהומים.

* שמירה על היגינה מאפשר לנו להראות טוב ולהרגיש טוב.

* שמירה על היגינה עוזרת לנו להרגיש טוב ונוח בחברה.

* הרגלי ניקיון והיגינה הופכים אותנו שמחים, רגועים ומאושרים יותר!

שמירה על היגינה חשובה מאוד, ומבטיחה בריאות גופנית ורגשית.

5. המורה תשוחח עם התלמידים על מה שעלול לקרות אם אין שומרים על היגינה ?

• היגינת העור (אם לא : פצעים, פריחה, ריח לא נעים, עור שומני, מחלות).

• היגינת השיער (אם לא : שיער שומני ולא יפה, כינים ופצעים).

• היגינת הפה (אם לא : עששת, חורים וכאבי שיניים, ריח פה לא נעים).

• הזעה (אם לא : ריח לא נעים מבית השחי ומהגוף).

• היגינת הציפורניים (אם לא : ציפורניים לא יפות, פטריות, לכלוך וזיהומים).

רחיצת ידיים לפני אכילה (אם לא : זיהום במערכת העיכול, פצעים, כאבי בטן, שלשולים...).

חשוב להבהיר לתלמידים שמירת ההגינה כפי שתוארה, מקטינה את הסיכון למחלות הנזכרות, ומגבירה את הסיכוי לבריאות. אין בכך מניעה מוחלטת!

מה עושה כל ילד מדי יום לפני שהוא מגיע לבית-הספר כדי לשמור על היגינה?

6. דמיינו את ענבל, ונסו לצייר את דמותה כפי שהיא מתוארת בסיפור.

7. כעת דמיינו את ענבל, ונסו לצייר את הדמות לאחר שההיגינה הפכה לחלק משגרת היום שלה.

8. אפשר להכין פוסטר כיתתי כיצד שומרים על היגינה ובריאות.

9. הכיתה תציג בתערוכה את הציורים והפוסטרים שהוכנו.

מפגש מס' 10: כריך מגוון – זה כל העניין!!!

מפגש זה יעסוק בהכרת רכיבי התזונה (פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים מינרלים ומים), בהכרת קבוצות המזון, ובהכרת מאכלים שונים מכל אחת מקבוצות המזון. התלמידים ילמדו להכין כריך בריאות, ולהשתמש במגוון קבוצות המזון מדי יום.

קבוצת הדגנים ודברי מאפה - לחם, אורז, פסטה, תירס, תפוחי אדמה.

קבוצת המזון העשיר בשמנים מן הצומח - אבוקדו, טחינה, שמנים שונים, חמאת בטנים וחמאת שקדים, זיתים.

קבוצת המזון העשיר בחלבון – מנת בשר, דגים, ביצים, מוצרי חלב וקטניות.

קבוצת הירקות - מלפפון, פלפל, עגבנייה, בצל, צנון, חסה.

קבוצת הפירות - תפוח, אגס, אפרסק, תפוז, ענבים.

קבוצת הממתקים - סוכר, שתייה מתוקה, שוקולד, סוכריות וחטיפים.

הרגל שכיח בקרב תלמידים הוא לאכול חטיפים במקום כריך.

מהלך

1. המורה תחלק לתלמידים לקריאה את הסיפור הבא:

עמית וכריך מגוון - זה כל העניין

מדי בוקר הכינה אימא לעמית כריך לבית-הספר. היא דאגה תמיד שהכריך יהיה "כריך בריא" ומגוון בכל יום במהלך השבוע. אימא של עמית השתדלה להכין כריך עם מזונות העוזרים לגדילה ולהתפתחות תקינה של הגוף ושל המוח.

בכל פעם שעמית הייתה פותחת את קופסת האוכל ורואה שאימא מרחה את הכריך בטחינה ומעליה ביצה עם מלפפון, או שהכריך מרוח בגבינה ומעליה פלפל או כריך עם אבוקדו ועם ירקות, היא הייתה סוגרת את קופסת האוכל כבעס, יושבת וחולמת על כריך עם שוקולד. כך, בכל יום מימות השבוע לא אכלה עמית, והחזירה את הכריך לביתה, כי עמית אהבה רק כריך עם שוקולד.

כשעמית הייתה חוזרת הביתה ואימא הייתה מגלה שהכריך שהכינה נשאר בקופסה, היא הייתה מאוד עצובה.

היא חשבה כל הזמן מה עליה לעשות, ואיך עליה לשכנע את עמית לאכול את "הכריך בריא"?

2. המורה תזמין את התלמידים להציע רעיונות/פתרונות לאימא של עמית, או אולי לומר משהו לעמית?

3. המורה תזמין תלמידים לשתף ולספר מה הם מביאים לבית-הספר כדי לאכול, ממה מורכבים הכריכים שהם מביאים? האם הם מכילים מרכיבים מקבוצות המזון השונות?

4. התלמידים יציעו הצעות לכריכים מגוונים הכוללים כמה קבוצות מזון.

5. כל תלמיד יבנה לעצמו אפשרויות לכריכים מגוונים/כריכים בריאים ממזונות/ממאכלים שהוא אוהב.

דוגמה להוראות הכנה לכריך.

* הכינו את הכריך מלחם מלא **או** מלחמנייה מחיטה מלאה, **או** מלחם קל **או** מלחמנייה קלה **או** מ-1/2 פיתה מחיטה מלאה.

* הוסיפו ירקות טריים לכל כריך.

* **השתמשו בגבינות המכילות בין 3% עד 5% שומן.**

* ה"דבק" בכריך יכול להיות: שמן זית, טחינה, מיונז, חמאה, אבוקדו.

* הרבו בשתיית מים במשך כל שעות היום.

* הוסיפו פרי אחד לקופסת האוכל.

מה בכריך המגוון :

ביצה + אבוקדו + ירקות + מעט לימון

חביתה + מעט מיונז + ירקות

חביתת ירק + מעט טחינה

טונה + מעט מיונז + ירק

גבינה לבנה + פרוסת פלפל

גבינה לבנה + זיתים + ירקות

גבינה לבנה + פרוסת דג סלמון + ירקות (יש לציין שבני עדות המזרח וכן חסידים אינם אוכלים דג עם חלב ומוצריו.

על המורה לשקול, בהתאם להרכב הכיתה,

אם לוותר על הצעה שורה זו,

או להציעה תוך התייחסות לשוני במנהגים.)

גבינת קוטג' + זעתר + מעט שמן זית + ירקות

גבינה בולגרית + מעט שמן זית + ירקות

גבינה צהובה + ירקות

חומוס + מעט שמן זית + מלפפון חמוץ או ירק

פסטרמה + מעט חומוס + ירקות

חמאת בוטנים + מעט ריבה או דבש

ממרח תמרים

גבינה לבנה + ריבה או דבש או חלבה

תחליפים לכריכים :

יוגורט ביו טבעי + סלט ירקות + שתי פרוסות לחם קל /חיטה מלאה

יוגורט ביו טבעי + פרי + כמה קרקרים

יוגורט ביו טבעי + דגני בוקר ללא סוכר

6. התלמידים יבחרו תפריט לשבוע עם הוריהם.

קבוצות	יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו	שבת
דגנים ודברי מאפה							
עשירה בשומן							
עשירה בחלבון							
ירקות							
פירות							
הממתקים						2 פרוסות חלה קלה + ממרח תמרים	

7. ניתן לערוך תחרות של "כריך מגוון - זה כל העניין", ובסופה להוציא לאור חוברת כיתתית.

8. חשוב לציין את הפעילות הגופנית כחלק משגרת היום, ולעודד את הרחבתה מעבר לפעילות בבית-הספר. ניתן להכין טבלה דומה (כמו בסעיף 6) בנושא הפעילות גופנית, כלומר:

מתי נערכים החוגים וכמה זמן מוקצה להם?

מתי מכינים שיעורי בית וכמה זמן מוקצה להם?

מתי רואים טלוויזיה וכמה זמן מוקצה לצפייה?

מתי יושבים ליד המחשב וכמה זמן מקצים לפעילות זו?

מתי צועדים עם הורים / כל הכיתה / עם חברים / לחברים/לביית-הספר? שגרת יום פעילה

של: _____

פעילויות	יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו	שבת
הליכה לבית-הספר	כן	כן				כן	
חוג בלט		16:00 – 16:45			16:00 – 16:45		
הכנת שיעורי בית	14:00 – 15:00	14:00 – 15:00	14:00 – 15:00	14:00 – 15:00	14:00 – 15:00	14:00 – 15:00	
צפייה בטלוויזיה	15:00 – 15:30		15:00 – 15:30		15:00 – 15:30		
מחשב							
חוג כדור רגל	16:00 – 16:45		16:00 – 16:45				

איזה כיף!!							הליכה עם הורים
---------------	--	--	--	--	--	--	-------------------

הצעות למורה :

1. כדאי להכין בשיתוף התלמידים ולאכול איתם ארוחה (בקר או צהריים) מאוכל בריא. תוך יצירת מודעות למרכיבי האוכל.
2. האכילה בצוותא של המחנך עם התלמידים מזמנת אפשרות לחינוך מעשי להלכות הנוגעות לסעודה : נטילת ידיים, ברכות. (התייחסות למקרה שלא אוכלים לחם ואז סדרי קדימה בברכות וכדו').
3. ארגון סדנא להורים ולילדים עם דיאטנית, שמומחית לתזונת ילדים, ויודעת להציג את הנושא בצורה מתאימה. ניתן לשתף בזה את כל בית-הספר, או חלקו.

מפגש מס' 11: שמירה על הגוף והימנעות משימוש בחומרים ובחפצים מסוכנים

בכל בית ישנם חומרים ומכשירים העלולים להיות מסוכנים אם משתמשים בהם ללא ביקורת וללא אמצעי זהירות. הכרת הסכנות השונות ולימוד אמצעי הזהירות חשובים ביותר לשמירה על גופנו ועל בריאותנו. יש מקום להבחין בין שימוש מתאים/לא מתאים (מסופק) בחומרים ובחפצים שונים.

חומרים

קופסה, ממתק, קופסת תרופות, קופסת סיגריות, טושים, דבר מאכל, תרסיס ניקיון, יוד, טיפקס, סכין, מספריים, מכשיר חשמלי, בקבוק עם תווית של דלק, בקבוק עם חומר שאין יודעים מה יש בתוכו ובקבוק יין. מאכל עם הכשר, מאכל שכתוב עליו "חלבי"

מומלץ בהזדמנות זו כשמתבוננים בתוויות – להסב את תשומת ליבו של התלמיד לתוי הכשרות!

מהלך

1. המורה תציג בפני התלמידים קופסה ובה חפצים שונים.

הדגש בפעילות זו מושם על חומרים מסוכנים. בשיחה על כל חומר או חפץ תשאל המורה את התלמידים שאלות הבהרה.

נתחיל במשחק: "בקופסה שלי ישנם חפצים שונים. עזרו לי למיין אותם - איזה חפץ מתוכם ניתן לשימוש פנימי, לגוף, במה ניתן להשתמש בשימוש חיצוני, ומה מזיק?". מזמינים ילדים לשלוף חפץ מהקופסה ולנסות לזהות אותו ולמיין אותו.

על הלוח או על הרצפה יוצרים לוח מיון: חומרים שמותר להכניס לגוף, חומרים לשימוש חיצוני של הגוף, חומרים מסוכנים לגוף, חפצים וחומרים מסוכנים.

סוכרייה - על-אף שאין סכנה באכילת סוכריות, לאיזה נזק הן גורמות? ואיך אפשר להקטין את הנזק?

קופסת תרופות - האם מותר לשחק בתרופות, האם אפשר לבלוע תרופה על דעת עצמנו, האם אפשר לחלות מהתרופה?

קופסת סיגריות - היכן אנחנו נתקלים בסיגריות? איזה נזק נגרם לגוף מסיגריות?

תרסיס ניקיון* - מתי משתמשים בו? האם אפשר לעשות בו שימושים נוספים? מדוע לא?

ירקות

טושים*

יוד

טיפקס*

סכינים

דלק*

מספרים

מגהץ

יין - האם ביין ישנם חומרים מסוכנים? מי יכול לשתות יין? מה יש ביין שהופך אותו למשקה שאיננו מיועד לילדים? יש להבחין בין שתייה מבוקרת לשתיה מוגזמת - ילדים רבים מזכירים את המונח שיכור ויש להסבירו, איזה יין שותים ילדים? (יין נטול אלכוהול - מיץ ענבים).

בקבוק המכיל נוזל שאין עליו סימון – מה עושים עם בקבוק המכיל נוזל שאין עליו סימון?

2. נהוג לסמן את החומרים המסוכנים בסימנים.

”הציעו הצעות - כיצד ניתן למנוע טעות בשימוש בחומרים שאינם למאכל או אינם לשימוש חיצוני או המזיקים לגוף?” (באמצעות סמלים).

”להלן דוגמאות לסמלים המזהירים מפני סכנה. רשמו ליד כל סמל לאילו חפצים או חומרים שנמצאים בבית הוא מתאים.

גזרו סמלים אלה והדביקו בכיתה, בבית.

הציעו סמלים נוספים.

3. הציעו הצעות, כיצד ניתן לצמצם סיכונים בבית?”

מפגש מס' 12: שימוש לטובה ושימוש לרעה בתרופות

במפגש זה תעשה אבחנה בין שימוש לטובה ושימוש לרעה בתרופות. תרופות נועדו לטפל בגוף על-פי הוראות רופא. תרופה איננה מרפא לכל הרגשה לא טובה. ישנם מצבים, בעיקר כאלה שבהם אנו כועסים, מרגישים אי-נוחות, שבהם תרופות אינן יכולות לעזור. כחלק מהלמידה על חומרים מזיקים חשוב ללמד תלמידים לקרוא את ההוראות הכתובות על אריזת התרופה.

מהלך

תרופה אינה ממתק וגם אינה משחק

המורה תספר לתלמידים על סקר שנעשה בקרב עשרות תלמידי כיתה ב'. התלמידים שהשתתפו בסקר נשאלו שאלות אחדות. "ננסה לבדוק יחד מה הן תשובותיכם לשאלות שהופיעו בשאלון הסקר".

- א. האם מותר לבלוע תרופה ללא הוראת רופא או הורה? כמה תלמידים בכיתה שלנו חושבים שמותר? כמה תלמידים חושבים שאסור?
- ב. האם מותר לשחק בתרופות? יצביעו התלמידים החושבים שמותר לשחק בתרופות, יצביעו התלמידים החושבים שמשחק בתרופות אסור.
- ג. האם מותר לבלוע תרופה שמיועדת למישהו אחר? יצביעו התלמידים החושבים שמותר לבלוע תרופה המיועדת למישהו אחר, יצביעו החושבים שאסור לבלוע תרופה המיועדת לאחר.
- ד. האם מותר לשים תרופה במקום שאליו יכולים להגיע ילדים קטנים? יצביעו התלמידים החושבים שמותר לשים תרופות במקום שאליו יכולים להגיע ילדים קטנים, יצביעו התלמידים החושבים שאסור.
- ה. האם תרופה שלא נועדה לך עלולה לגרום לך מחלה? יצביעו התלמידים החושבים שמותר.....
- ו. האם מותר להשתמש בתרופה שאין עליה תווית? יצביעו התלמידים החושבים שמותר.....

תרופה אינה ממתק וגם אינה משחק

חשוב ללמד את התלמידים לקרוא ולהתייחס להוראות יצרן התרופות, ורצוי להתחיל זאת מוקדם ככל שאפשר.

1. המורה תביא לכיתה 3 - 4 אריזות של תרופות: אקמול, סירופ נגד שעול, אנטיביוטיקה לילדים וכדומה, או עלוני הסבר המצויים באריזה.

המורה תקרא בפני התלמידים את כותרות הסעיפים:

* הרכב;

* הוראות מינון: מתי וכמה מותר לקבל;

* מה לעשות אם מופיעות תופעות לוואי.

2. התלמידים יקבלו דף הוראות לשימוש בתרופה להורדת חום,

יקראו את האזהרות הרשומות על האריזות הריקות, וישוחחו על-פי שאלות אלו:

- מפני מה מזהירים?

- את מי מזהירים?

- מדוע מזהירים?

- מדוע חשוב להיזהר?

-מדוע אסור לילדים לקחת תרופות ללא קבלת רשות ממבוגר?

- מה יכול לקרות אם אדם בולע יותר מדיי תרופות?

3. התלמידים יכינו כרזות שבהן יועברו מסרים אלה:

- אסור לבלוע תרופה שאין יודעים למה היא מיועדת.

- לילדים מותר לקבל תרופה רק ממבוגרים המוכרים להם.

- יש לקחת תרופה בדיוק לפי ההוראות הרשומות על אריזתה או הניתנות על-ידי רופא.

- יש לשים לב לאזהרה שעל התרופה.

- יש להיזהר מתרופות שנראות כמו ממתקים.

יש להבהיר ששימוש לא נכון בתרופה יכול לגרום נזק. יש לגלות עירנות לאפשרות, שבין התלמידים ישנם אחדים הזקוקים לתרופות באופן קבוע, ולכן יש להתייחס לנושא באופן שאיננו שיפוטי.