

שמירה על הגוף

רציונל

הגוף שלנו הוא המכונה הנושאת אותנו לכל מקום.
שמירה על בריאות קשורה:
לתזונה נכונה - חומרים בריאים ושאינם בריאים שאנו אוכלים;
לפעילות גופנית;
לשמירה על היגיינה;
למודעות לסכנות ולחומרים מזיקים בבית.

מטרות

התלמידים:

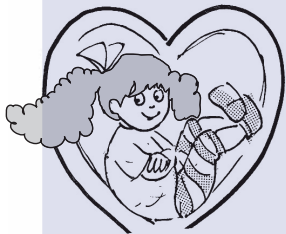
1. יכירו מהי שמירה על היגיינה.
2. יכירו בחשיבות השמירה על ההיגיינה לבריאות הגוף.
3. יכירו בחשיבות התזונה הנכונה להתפתחות הגוף.
4. יכירו את רכיבי התזונה (פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים, מינרלים ומים).
5. ידעו מה צריך להיות בכריך כדי שיהיה "כריך בריאות".
6. יכירו ויקפידו על מזון מגוון המכיל גם ירקות ופירות טריים.
7. יכירו הרגלי אכילה נכונים ונבונים.
8. יכירו בחשיבות הפעילות הגופנית.
9. ידעו מהי תרופה ולמה נועדה.
10. יכירו את המושגים: שימוש לטובה ושימוש לרעה.
11. ילמדו ששימוש בתרופה שלא מטעמי בריאות הוא שימוש לרעה.
12. ילמדו לקרוא את ההוראות על האריזות של התרופות, ולעמוד על חשיבותן.



מפגש 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.

מהלך:

1. התלמידים יקראו את הסיפור הבא:



הסיפור הוא על ילדה ושמה ענבל, מלאת תלתלים זהובים ומראה שיער מקורזל.

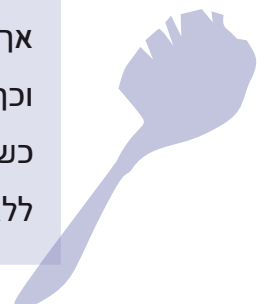
חבריה לכיתה עליהם מביטים, כי בעיניהם הם מאוד יפים.

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 היגיינה ובריאות שומרים".
ענבל כועסת, שותקת וחושבת,
מה פירוש הסילה הזאת "היגיינה", 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 היגיינה תהיה לה כחוק.

1. המורה תבקש מהתלמידים לתת שם לסיפור.
 2. המורה תזמין את התלמידים להסביר מהי הסילה היגיינה.
 3. **תשובות אפשריות:** תורת הבריאות, מניעת מחלות, הרגלי ניקיון, גיהות.
- התלמידים יזמנו לעזור לענבל, ולהציע לה מה היא צריכה לעשות כדי לשמור על בריאות היגיינה, ומדוע חשוב לבצע את הפעולות המוצעות.

תשובות אפשריות

- לצחצח שיניים לפחות פעמים ביום כדי למנוע עששת.
- להתרחץ-לחפוף ראש ולרחוץ גוף.
- ליטול ידיים אחרי שירותים.
- ליטול ידיים לפני מגע עם מזון.
- לקצוץ ציפורניים, ועוד...

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

- מדוע חשוב לשמור על היגיינה?
- היגיינה מספקת לנו את ההגנה הדרושה לגופנו מפני מחלות וזיהומים.
- שמירה על היגיינה מאפשר לנו להיראות טוב ולהרגיש טוב.
- שמירה על היגיינה עוזרת לנו להרגיש טוב ונוח בחברה.
- הרגלי ניקיון והיגיינה הופכים אותנו שמחים, רגועים ומאושרים יותר!

שמירה על היגיינה חשובה מאוד, ומבטיחה בריאות גופנית ורגשית.

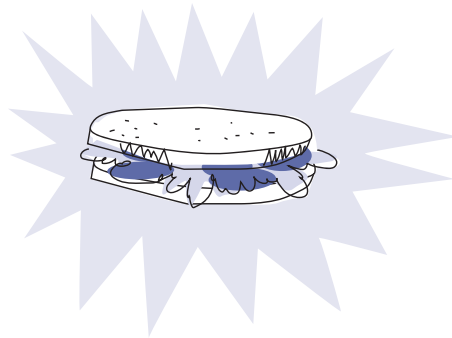
4. המורה תשוחח עם התלמידים על מה שעלול לקרות אם אין שומרים על היגיינה?

- 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 סביב השחי ומהגוף).

- היגיינת הציפורניים (אם לא: ציפורניים לא יפות, פטריות, לכלוך וזיהומים).
- נטילת ידיים לפני אכילה (אם לא: זיהום במערכת העיכול, פצעים, כאבי בטן, שלשולים...).

מה עושה כל ילד סדי יום לפני שהוא מגיע לבית-הספר כדי לשמור על היגיינה?

5. דמיינו את ענבל, ונסו לצייר את דמותה כפי שהיא מתוארת בסיפור.
6. כעת דמיינו את ענבל, ונסו לצייר את הדמות לאחר שההיגיינה הפכה לחלק משגרת היום שלה.
7. אפשר להכין פוסטר כיתתי כיצד שומרים על היגיינה ובריאות.
8. 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 וחיטיפים.

הרגל שכיח בקרב תלמידים הוא לאכול חיטיפים 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 בכעס, 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.

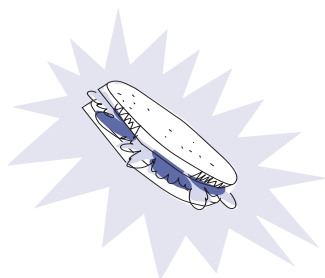
כשעמית הייתה חוזרת הביתה ואימא הייתה מגלה שהכריך שהכינה נשאר בקופסה, היא הייתה מאוד עצובה.

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

2. המורה תזמין את התלמידים להציע רעיונות/פתרונות לאימא של צמית, או אולי לומר משהו לצמית?
3. המורה תזמין תלמידים לשתף ולספר מה הם מביאים לבית-הספר כדי לאכול, כמה 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 לצמו 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 ס- 2/1 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
- חביתה ירק + מעט טחינה
- טונה + מעט מיונז + ירק
- גבינה לבנה + פרוסת פלפל
- גבינה לבנה + זיתים + ירקות
- גבינה לבנה + פרוסת דג סלמון + ירקות
- גבינת קוטג' + זעתר + מעט שמן זית + ירקות
- גבינה בולגרית + מעט שמן זית + ירקות
- גבינה צהובה + ירקות
- חמוס + מעט שמן זית + מלפפון חמוץ או ירק
- פסטרמה + מעט חמוס + 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 מדון	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 שיצורי בית וכמה זמן מוקצה להם?
- מתי רואים טלוויזיה וכמה זמן מוקצה לצפייה?
- מתי יושבים ליד המחשב וכמה זמן מקצים לפעילות זו?
- מתי צועדים עם ההורים / עם כל הכיתה / עם חברים / לחברים / לבית-הספר?

שגרת יום פעילה של: _____

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

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, מצבעים (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.

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 - חתי משתמשים בו? האם אפשר לעשות בו שימושים נוספים? מדוע לא?

ירקות

מצבעים (טושים)

דלק	יוד
מספרים	טיפקס
מגהץ	סכינים

יין – האם ביין ישנם חומרים מסוכנים? מי יכול לשתות יין? מה יש ביין שהופך אותו למשקה שאיננו מיוצד לילדים?
איזה יין שותים ילדים? (יין נטול אלכוהול – מיץ ענבים).

יש להבחין בין שתייה מבוקרת לשתייה מוגזמת - ילדים רבים מזכירים את המונח שיכור ויש להסבירו.

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.



סכנה, רעל



סכנה, חשמל



סכנה, אש



סכנה, נפילה

3. הציעו הצעות, כיצד ניתן לצמצם סיכונים בבית?

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 כוועסים, 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 שאכן היא עלולה לגרום למחלה....
- 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 שיעול, 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 ליטול תרופות ללא קבלת רשות ממבוגר?

■ מה יכול לקרות אם אדם בולע יותר מדיי תרופות?

3. התלמידים יכינו כרזות שבהן יעברו מסרים אלה:

■ אסור לבלוע תרופה שאין יודעים למה היא מיועדת.

■ לילדים מותר ליטול תרופה רק ממבוגרים המוכרים להם.

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

■ יש לשים לב לאזהרה שמצוינת על אריזת התרופה.

■ יש להיזהר מתרופות שנראות כמו ממתקים.

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