

צועדים בשביל הבריאות

פעילות סיכום לנושא הבריאות

הפעילות מיועדת לשכבת ו.

רקע למורה- המושג בריאות מוגדר היום בספקטרום מאוד רחב. לא עוד- מצב של העדר חולי, אלא מצב של רווחה נפשית, חברתית וגופנית - על פי ארגון הבריאות העולמי. במסמך אגנדה 21. אגנדה 21 - היא תכנית הפעולה של מדינות העולם לקידום פיתוח בר קיימא, המבטאת הסכמה בין לאומית ומחויבות פוליטית ברמה הגבוהה ביותר לעקרון לפיו פיתוח וסביבה הם נושאים לדיון משותף.

אגנדה 21 היא מסמך המתווה מדיניות סביבתית הנקטת כיום מהרמה הבין לאומית ועד לרמה המקומית. לאור האגנדה נקבעים יעדים סביבתיים, מדיניות סביבתית ומדיניות פיתוח של מדינות וערים.

אגנדה 21 הפכה לכינוי לכל תוכנית פעולה שתכליתה השגת יעדים של פיתוח בר קיימא. מתוך אתר המשרד לאיכות הסביבה (המסמך המלא וכל ההקשרים, ראו באתר).

מתוך מסמך אגנדה 21 :

לשפר את הבנת התהליכים המשפיעים על האטמוספירה ברמה העולמית, האזורית והמקומית..... לצמצם סיכוני בריאות הנגרמים עקב זיהומי סביבה ולספק צורכי בריאות בסיסיים תוך שימת דגש על תוכניות מניעה ופחות על תוכניות ריפוי וטיפול..... לשפר את סביבת המחיה והעבודה של בני האדם בהיבטים החברתיים, הכלכליים והסביבתיים.

בתכנית הבריאות לבתי הספר, על פי חוזר מנכ"ל ישנה התייחסות למושג הבריאות מכמה היבטים: התנהגות מקדמת בריאות- פעילות גופנית, תזונה נכונה, שמירה על היגיינה, הקפדה על מנוחה וחשיפה נכונה לשמש.

סביבה מקדמת בריאות- עד כמה הסביבה בה אנו חיים מאפשרת/ מקדמת את בריאות התושבים. סביבה מקדמת בריאות נמדדת בפרמטרים הבאים- שטח הריאות הירוקות, התקנת מיתקני הצללה, קיומם של מסלולי הליכה לרווחת התושבים, שמירה על איכות האוויר ואיכות מי השתיה. התנהגות בטיחותית ומניעה- כללי התנהגות באש, בחשמל. זהירות בדרכים.

במסגרת שיעורי המדעים מכיתה א נחשפים התלמידים למושג בריאות בצורה ספיראלית. כך שמצופה שהם יוכלו להתמודד עם התכנים ללא קושי.

מסלול לימודי "בשביל הבריאות"

בפעילות זו, יבנו התלמידים מסלול הליכה בבית הספר, שלאורכו ישולבו פינות בבית הספר שכל אחת מהן מייצגת היבט בריאותי. הצועדים במסלול יבקרו בפינות ויחשפו באמצעות הפעלה לנושא.

שלב א- מיפוי המושג בריאות על כל היבטיו. מאחר ופעילות זו מיועדת לתלמידי כיתה ו, שאמורים להיחשף למושג בריאות במסגרת שיעורי המדעים, סביר להניח שהתלמידים יצליחו למפות את המושג לפחות בחלקו. ניתן להשלים את המיפוי על ידי סיפורי מיקרה, קטעי עיתונות או מוצגים הקשורים לנושא.

שלב ב- זיהוי מקומות בבית הספר אותם אפשר לשלב במסלול ההליכה. מקומות אפשריים: ספרייה, ברזייה, מתקן אופניים, גינת צמחי תבלין, פינה עם מיתקן הצללה, גרם המדרגות, חדר מחשבים, פינת משחקים, משחקייה, מגרש כדורגל, מגרש כדורסל, מעבר חצייה סמוך לבית הספר, ערוגות, ארון חשמל, מטף כיבוי אש.

שלב ג- פיתוח פעילות לכל פינה. התלמידים יתחלקו לקבוצות. כל קבוצה תקבל פינה אחת עליה תחקור ותכתוב **קטע מידע**- כיצד תורמת פינה זו לבריאות שלנו? או מה הקשר בין הפינה לבין נושא הבריאות? התלמידים בקבוצות יחקרו את הנושא ויצגו את המידע. לדוגמא:

מתקן האפניים- רכיבה על אפניים היא פעילות אירובית הגבירה את סיבולת לב-ריאה. מומלץ לבצע פעילות אירובית 50 דקות כל יום. במידה והרכיבה באה במקום הגעה ברכב פרטי, מתווספת תרומה לסביבה בעקבות הקטנת התנועה והפחתה בפליטת רעלים מהמכוניות לאוויר.. אפשר להוסיף גרף של זיהום אוויר ביום חול מול שבת, (באתר של איכות הסביבה)



יום רביעי, ה-1.2.12, שעה 23.50.
המשרד להגנת הסביבה- איכות האוויר- ריכוז מזהמים ביום כיפור.

ולהראות את הקשר בין נפח התנועה ומידת זיהום האוויר.

מתקן הצללה - חשיפה לשמש מזיקה לבריאות. להציג נתונים על סכנות מהשמש וחשיבות מתקן הצללה.
גרם המדרגות - עליה במדרגות נחשבת לפעילות אירובית חשובה. מה פעילות אירובית ומדוע היא חשובה?
את המידע הזה יציגו התלמידים.

בנוסף - כל אדם צריך ללכת 10,000 צעדים ביום. עלייה במדרגות היא חלק חשוב במילוי המשימה.

אפשרות להרחבה

בכל תחנה יקבלו המטילים אות אחת או שתיים. האותיות יחד יצרו את הביטוי "צועדים בשביל הבריאות".
בסיום הסיור יתבקשו המטילים להרכיב ביטוי מהאותיות.

שלב ד - בניית המסלול "בשביל הבריאות"

- שרטוט המסלול עצמו בבית הספר. מומלץ להדביק כפות רגליים לאורך המסלול.
- עיצוב הפינות. יש להחליט על עיצוב אחיד למידע ולהפעלה.

שלב ה - מטיילים "בשביל הבריאות"

אפשרות א - דף למטייל העצמאי
הכנת דף למטייל העצמאי בו יש הסבר על הרעיון המרכזי וכל הפינות במסלול. דף המסלול יהיה זמין גם לכל אורח ומבקר בבית הספר.
אפשר להכין גם גירסה דיגיטלית לדף המסלול. המטיילים יסתובבו עם הקלטה, או מידע מוקלט בתחנות והמטיילים מקשיבים באוזניות.

אפשרות ב - הדרכה במסלול

תלמידים יהיו מדריכים במסלול. במקרה כזה מומלץ לארגן קבוצות מבקרים כמו- הורים, ילדי גן המבקרים, אורחים המגיעים. אפשרי גם לבאי בית הספר- תלמידים מהכיתות הגבוהות יהיו מדריכים של לתלמידי כיתות נמוכות יותר. או שקבוצות תלמידים בכיתה אחת מתמחות כל אחת בנושא שונה ויש סבב של הדרכה פנים כיתתי.
מומלץ שבתום המסלול יהיה ספר מבקרים בו המבקרים יכתבו את התרשמותם מהחוויה.

תערוכה מבשרת בנושא בריאות

אנו מרבים להשתמש במושג בריאות בחיי יום-יום. משפטים כמו העיקר הבריאות ושנהיה בריאים הם שיגרת יומנו. המושג בריאות נתפש בדרך כלל כהעדר חולי. המוסד המטפל בבריאותנו נקרא- קופת חולים. מהי המשמעות של המושג בריאות?

בשנים האחרונות הוגדר המושג בריאות על ידי ארגון הבריאות הבינלאומי כ"מצב של רווחה נפשית, פיזית וסביבתית". הנגזרת של הגדרה זו היא התייחסות רחבה מאוד להיבטים המשפיעים על בריאותנו ובפעילויות למניעה ולא לריפוי.

בתכנית הלימודים, בנוסף להקניית ידע על גוף האדם, יש דגש על התנהגויות מקדמות בריאות כמו- פעילות גופנית תזונה נכונה, הגיינה, מנוחה, חשיפה לשמש, במטרה להגביר את המודעות ולהטמיע התנהגויות אלו בקרב אוכלוסיית התלמידים.

מטרתה של תערוכה מבשרת היא לחשוף את תפיסות התלמידים הקיימות עוד לפני תחילת הלימוד. מכיוון שהעיסוק בנושא הבריאות הוא בעיקר במודעות ובהקניית הרגלי התנהגות, יש כאן טיפול בשינוי הרגלים. דבר זה מחייב חשיפה של העמדות וההרגלים הקיימים כדי להחליף לתפיסה חדשה. באמצעות התערוכה המבשרת נחשוף את עמדות התלמידים ללא שיפוטיות. נעשה שימוש בתערוכה בפן התוכני ובפן האורייני.

התערוכה תלווה את העיסוק בנושא, תוכל ללבוש פנים חדשות ולהתפתח על פי המתרחש בכיתה והבנת התלמידים, ותהווה תיעוד לשינוי בתפיסת המושג בריאות אצל התלמידים.

יש להכין מראש מקום לתערוכה. מיקום התערוכה חשוב. אפשר למקם את התערוכה בכיתה או במסדרון. לכל מיקום יתרונות וחסרונות.

פעילות פתיחה

לנושא הבריאות (אפשר לאמץ את הפעילויות לכל נושא אחר שמעוניינים לעשות בו תערוכה ללמידה בכיתה או בפרוזדור):

הכרזה בכיתה על הקמת תערוכה בנושא בריאות.

מומלץ לפתוח את הפעילות בבירור ידע קודם של התלמידים בנושא תערוכה.

ברור ידע קיים אצל התלמידים בעזרת שאלות מנחות כגון אודות המושג **תערוכה ואודות נושא הבריאות כמיוצג בתערוכה** - :

מהי תערוכה?

מי ביקר בתערוכה. מה היה נושא התערוכה?

היכן התקיימה התערוכה? במוזיאון? ברחוב? יש היום גם תערוכות ברשת- ואפשר להכין גם תערוכה במצגת.

אילו מוצגים היו בתערוכה שהיו קשורים לנושא התערוכה? (מה הייתה צורת המוצגים_ עצמים מוחשיים, תמונות, סרטי וידיאו, עצמים גדולים, עצמים קטנים וכו')
מה ניתן ללמוד מתערוכה?
מהם היתרונות והחסרונות של תערוכה?
מהם כללי התנהגות בתערוכה? מה ניתן ללמוד מתערוכה וכו'. האם בתערוכה שביקרתם בה היה מותר לגעת במוצגים? האם היו פעילויות מיוחדות? למבוגרים? לילדים?
מה לדעתכם יהיה בתערוכה בנושא בריאות?

איסוף המוצגים

התלמידים מתבקשים להביא מוצגים לתערוכה. כל תלמיד מתבקש להביא 3-5 פריטים שונים לתערוכה אותם הוא חושב למתאימים.

למורה: הסיבה לבקשה להביא מספר פריטים (לשיקול המורה בין 3-5) היא שבקשה למספר פריטים מחייבת את התלמידים לחשוב ולחפש מה להביא, בעוד שפריט אחד קל מאוד להביא אפילו בלי להשקיע מחשבה.

מטרת התערוכה היא לחשוף את עמדות התלמידים לגבי המושג בריאות. היום המושג בריאות מקבל משמעות רחבה עם דגש על טיפוח התנהגויות מקדמות בריאות כמו- תזונה נכונה, פעילות גופנית, מנוחה, רווחה נפשית, שמירה על היגיינה. בעוד בציבור רווחת התפיסה- בריאות היא העדר מחלה. הפריטים שיביאו התלמידים יחשפו את עמדותיהם ותפיסת עולמם. לדוגמא: אם יביאו קופסאות של כדורים, מד טמפרטורה רפואי (שבשפת יום-יום נקרא מד חום), צמר גפן וסירופ- ברור שבריאות קשורה אצלם עם מחלה. אם יהיו תפריט בריא, כובע מצחייה, מסלול טיול ברור שהמושג בריאות נתפס אצלם בהקשר הרחב.
מומלץ שהמורה תביא פריטים הקשורים שתי התפיסות.

אוצרים תערוכה

התלמידים מביאים את הפריטים לתערוכה.
מומלץ בשלב זה לפרוש את כל הפריטים ולתת לילדים להציג את מה שהביאו. יתכן ויש סיפור אישי מאחורי אחד הפריטים, ויתכן ותהיינה שאלות לגבי הקשר לנושא מצד התלמידים. שלב זה יכול להיות ארוך ומיגע, וניתן לעשות זאת בקבוצות- כשהילדים מספרים לחברי הקבוצה מה הביאו ומדווחים למליאה בקצרה על כל הפריטים.
כעת יש לאצור את התערוכה- לארגן את הפריטים על פי נושאים.
מומלץ לבקש מהילדים להחליט על פי מה יסודרו הפריטים בתערוכה. הדבר תלוי כמובן בפריטים שהובאו. יש להכין מקום לתערוכה, ולעצב אותה בצורה אסתטית.
בוחרים שם לתערוכה-
הילדים יציעו שם לתערוכה. אפשר להחליט על שם וגם להשאיר מספר שמות על פי בחירה.

פעילויות לתערוכה

היבטים אורייניים:

- מכינים כרטיסיות מידע
את הפריטים יש למספר כמו בתערוכה.
לכל פריט ניתן להכין דף מידע. את דפי המידע ניתן לאגד לקטלוג.
ניתן גם להניח את כרטיסיות המידע על יד המוצגים אם זה מתאפשר טכנית.
כרטיסיות המידע צריכות להיות בתבנית אחידה. גם כאן מומלץ לתכנן עם הילדים
את כרטיסיות המידע ולהפעיל שיקולי דעת- מה רלוונטי לכתוב בכרטיסיה.
- כותבים פסקת טיעון
התלמידים יכתבו פסקת טיעון בה הם מסבירים את הקשר בין הפריט שהביאו לתערוכה ובין
הנושא- בריאות.

מבקרים בתערוכה

כעת כשהתערוכה מוכנה- היא פתוחה למבקרים.
המבקרים הם: תלמידי הכיתה עצמה, תלמידי כיתה שכנה, מורים והורים.
ניתן לבקר בתערוכה באופן חופשי, לתלמידים מומלץ לתת דף ביקור בתערוכה (ראה קובץ מצורף), אותו
ימלאו במהלך הביקור.
מומלץ מאוד להכין גם ספר מבקרים- בו יכתבו המבקרים את התרשמותם כמו בתערוכה.

מדריכים בתערוכה

תלמידי הכיתה יכולים להדריך את המבקרים בתערוכה. גם כאן ניתן להכין עם התלמידים את תוכן
ההדרכה, מה מתאים לספר, איך לספר, ולתת הזדמנות לתלמידים שיכולת דבור שלהם טובה יותר.

עיתונאים בתערוכה

- מדווחים לעיתון בית הספר- כתיבת דיווח לעיתון, ראיון עם... סיפורו של פריט...
- מצלמים לאתר בית הספר- תמונות מדברות בעד עצמן. אפשר גם להכין מצגת על התערוכה.

חושבים על... במבט לאחור

מומלץ להשאיר את התערוכה לאורך לימוד נושא הבריאות ולהתייחס לפריטים בתערוכה כאשר הם
רלוונטיים נחזור ונתבונן בפריטים שבתערוכה-
אלו פריטים היינו מוסיפים היום לתערוכה? האם פריט זה מבטא שינוי בתפיסת המושג בריאות?
נחזור ונתבונן בשם שנתנו לתערוכה. האם נרצה לשנות אותו?

היחידה פותחה על ידי עוז עתר, המרכז לתכנון לימודים, מכללת בית ברל, כל הזכויות שמורות@.