

הַעֲקָר הַבְּרִיאָה

שׁוּמְרִים עַל הַזְכוּת לְבְּרִיאָה

תכנית חינוכית לגני ילדים

המדרשה לדמוקרטיה ולשלום על-שם אמיל גרינצוויג
كلية للديمقراطية والسلام على اسم إميل غرينتسفايغ

אדם
Adam

הַעֲקָר הַבְּרִיאוֹת – שׁוֹמְרִים עַל הַזְכוּת לְבְּרִיאוֹת

תכנית חינוכית לגני ילדים

פיתוח וכתובה: יוסי מיכל, יולנדה גרינהוט, רותי פרגמנט-רובין

איוורים: דניאלה פונד [/http://daniellafund.com](http://daniellafund.com)

עריכת לשון: ענבל גרין

מרס 2012, אדר התשע"ב

בתמיכת קרן ברנרד ון ליר, הולנד

מדרשת אדם, יער ירושלים, ת"ד 3536, ירושלים 91033

טלפון: 02-6448290 פקס: 02-6752932 דוא"ל: info@adaminstitute.org.il

תוכן העניינים

3	הקדמה
5	רקע על הזכות לבריאות
7	הפעלה 1: מה זה "בריאות"?
11	הפעלה 2: מרפאת החיות שלנו
14	הפעלה 3: איך שומרים על הבריאות? - משחק ודיון
18	מקורות מידע נוספים בנושאים הזכות לבריאות ואורח חיים בריא
19	נספח: הצהרת זכויות הילד בישראל

הקדמה

הביטוי הנפוץ "העיקר הבריאות" מבטא תפיסה קיומית אוניברסלית, ולפיה לבריאותנו – הגופנית והנפשית – חשיבות עליונה. ההכרה בחשיבותה של הבריאות באה לידי ביטוי בעיגונה בחוק הבין-לאומי כאחת מזכויות האדם הבסיסיות, ואף החוק הישראלי הכיר בזכות זו ועיגן אותה.¹ בהקשר זה, השאלה המרכזית שעלינו לבחון היא מי אחראי להגן על בריאותנו ועל בריאותו של הזולת? – האם האחריות לשמירת בריאותנו ולמימוש זכותנו לבריאות מוטלת עלינו בלבד, על המדינה, או שהיא אמורה להיות גם מתפקידם של אחרים? האם הזכות לבריאות מתממשת בקרב קבוצות חברתיות שונות באותו אופן? שאלות אלו גורליות במיוחד בכלל האמור בבריאותם של ילדים, התלויים לחלוטין במעשיהם ובהחלטותיהם של מבוגרים.

הוכחה נוספת למודעות הגוברת בדבר חשיבותו של נושא הבריאות היא החלטתו של משרד החינוך להעלותו לסדר היום החינוכי; כך נקבע כי בשנת הלימודים התשע"ב יהיה הנושא המרכזי "אורח חיים בריא".

התכנית "העיקר הבריאות" שפותחה במדרשת אדם יוצרת תשתית ראשונית המאפשרת לילדים בגיל הגן להבין את הקשר שבין הצורך החיוני לשמור על הבריאות, לבין שאלת האחריות. מטרות התכנית הן ללמד את הילדים מושגי יסוד בנושא, להרחיב את ידיעותיהם במכלול ההיבטים המשפיעים על בריאותם בחיי היום-יום, ולהקנות להם כלים לבחון את סוגיית האחריות.

הגם שהתכנית מתבססת על עקרונות הזכות לבריאות, אין היא עוסקת בו ישירות, מאחר שמדובר בעיקרון ובמושג מופשטים מדיי בעבור ילדים בגיל הגן; לחלופין, התכנית מתמקדת במשמעות המעשית של הזכות לבריאות בחייהם של הילדים. היכרות ראשונית עם מושגי יסוד דמוקרטיים, כגון שונות ושוויון, עורכים ילדי הגנים המשתתפים בתכנית "צעדים ראשונים בדמוקרטיה" שמקיימת מדרשת אדם בשנים האחרונות באזור הדרום ובירושלים; היכרות זו מקלה על הילדים להבין את מהותה של הזכות לבריאות, ומקדמת את יכולתם להכיר באחריות ליישומה.

¹ ראו בהרחבה ב"רקע על הזכות לבריאות", בעמודים 5-6.

מה בתכנית, והאמצעים החינוכיים

התכנית "העיקר הבריאות" כוללת רקע תאורטי על הזכות לבריאות, שלוש הפעילות, ורשימת מקורות לקריאה נוספת ולהרחבה. בנספח תוכלו למצוא את הנוסח המלא של הצהרת זכויות הילד בישראל.

כל אחת מההצעות לפעילות מתמקדת בהיבט אחר של הנושא, כפי שנפרט להלן:

ההפעלה הראשונה, "מה זה 'בריאות'?", עוסקת בבירור המשמעויות של המושג "בריאות" בעבור בני אדם שונים, וכיצד מתבטא המושג אצל כל אחד ואחת. הילדים מוזמנים לבחון את התחושות הגופניות והרגשיות שלהם ושל חבריהם בזמן מחלה, וזאת על ידי סיפור, בפעילות יצירתית, ובאמצעות פעילות אוריינית. בהמשך המפגש, מבררים הילדים מי צריך לטפל בילדים כשהם חולים; מי יכול לטפל בהם; ומה עשוי לסייע במצב כזה.

ההפעלה השנייה, "מרפאת החיות שלנו", בוחנת את הדרכים להגן על הזכות לבריאות, ואת השאלה – על מי מוטלות החובה והאחריות לדאוג לכך שהזכות אמנם תמומש. הפעילות, הכוללת סיפור, יצירה, משחק הדמיה ודיון, מציפה את הסוגיה של קבלת טיפול רפואי, ומעוררת את מודעות הילדים לעקרון השוויון. בחלקו האחרון של המפגש, מתבצעת המשגה של "הזכות לבריאות".

ההפעלה השלישית, "איך שומרים על הבריאות?", כוללת משחק חווייתי ודיון מסכם. המשחק ממחיש לילדים את ההיבטים השונים של שמירה על הבריאות, וכיצד אפשר לממש את הזכות לבריאות. הדיון המתנהל בסוף המשחק נועד להבהיר את סוגיית האחריות – הן של ילדים הן של מבוגרים – למימוש הזכות לבריאות. פעילות זו אפשר לקיים בשיתוף ההורים במסגרת יום שיוקדש לנושא הבריאות, וכדרך זו לרתום אף אותם ליצירת אורח חיים בריא בגן.

מטעמי קיצור השתמשנו בתכנית בכינוי "ילד", אך כוונתנו כמובן לילדים ולילדות כאחד

רקע על הזכות לבריאות

הזכות לבריאות היא אחת מזכויות האדם הבסיסיות שהוכרה בחוק הבין-לאומי, ועוגנה גם בחוק הישראלי. לראשונה נוסחה זכות זו בהכרזה לכל באי עולם בדבר זכויות האדם אשר התקבלה באו"ם ב-10 בדצמבר 1948; ההכרזה אומצה על ידי כל המדינות החברות בו, ובכלל זה מדינת ישראל. וזהו נוסח סעיף כו (1), העוסק בזכות לבריאות:

כל אדם זכאי לרמת חיים נאותה, לבריאותם ולרווחתם שלו ושל בני ביתו, לרבות מזון, לבוש, שיכון, טיפול רפואי, שירותים סוציאליים כדרוש וזכות לביטחון במקרה של אבטלה, מחלה, אי כושר לעבודה, אילמון, זיקנה או מחסור אחר בנסיבות שאינן תלויות בו.²

זכות זו, כפי שהוגדרה, אינה עוסקת בזכות להיות בריא, אלא מתייחסת למערך התומך המקיף את האדם ומספק לו את הכלים להבטיח את בריאותו.

לזכות לבריאות הוקנה מעמד מיוחד גם במסגרת האמנה הבינלאומית בדבר זכויות כלכליות, חברתיות ותרבותיות. מדינת ישראל קיבלה עליה את האמנה בשנת 1966. וכך נכתב בסעיף 12: מדינות שהן צד באמנה זו מכירות בזכות כל אדם ליהנות מרמת הבריאות הגופנית והנפשית הגבוהה ביותר שאפשר להשיגה.³

ההכרה בזכות זו כזכות מרכזית וחיונית לקיומו ולהתפתחותו של כל אדם – צעיר או מבוגר – מתגלמת בשני סעיפים (24 ו-25) גם באמנת האו"ם בדבר זכויות הילד שהתקבלה באו"ם ב-20 בנובמבר 1989, ושישראל אשררה בשנת 1991. וכך נכתב בסעיף 24:

המדינות החברות מכירות בזכותו של ילד ליהנות מבריאות ברמה הגבוהה ביותר הניתנת להשגה ולאמצעים לטיפול במחלות ול[שיקום הבריאות. המדינות החברות ישתדלו להבטיח כי משום ילד לא תישלל הגישה לשירותי טיפול ובריאות.⁴

² ההכרזה לכל באי עולם, סעיף כ"ו(1). הנוסח המלא של ההכרזה מופיע באתר האינטרנט של הכנסת, בכתובת: http://www.knesset.gov.il/docs/heb/un_dec.htm.

³ האמנה הבינלאומית בדבר זכויות כלכליות, חברתיות ותרבותיות, סעיף 12(1). הנוסח המלא של האמנה מופיע באתר האינטרנט של "האגודה לזכויות האזרח", בכתובת: <http://www.acri.org.il/he/?p=102>.

⁴ אמנת האו"ם בדבר זכויות הילד, סעיף 24(1), נוסח עברי, על פי תרגום רשמי של משרד המשפטים. הנוסח המלא של האמנה מופיע בכתובת האינטרנט: <http://www.children.org.il/Files/File/amanat.doc>.

בהצהרת זכויות הילד בישראל מופיעה הזכות לבריאות בשני סעיפים:

10. זכותו של כל ילד לקבל טיפול רפואי, שכלי ונפשי, בעת הצורך ומוקדם ככל

האפשר, מתוך מטרה למנוע מחלה, נכות או כל התפתחות בלתי תקינה.

11. זכותו של כל ילד הסובל מנכות, ממחלה, או מליקוי כלשהו, לקבל את

החינוך והטיפול המתאימים שיבטיחו את מיצוי יכולתו וכישוריו, תוך

שאיפה לשילובו המלא בחברה.⁵

בנוסח המקוצר של ההצהרה, שהתאימה "המועצה הלאומית לשלום הילד" במיוחד לילדים, נכתב

בסעיף הראשון:

זכותי לגדול בביטחון, בשלום ובבריאות - ולחיות במשפחה אוהבת.⁶

ארגון "רופאים למען זכויות האדם בישראל" מדגיש כי התנאי למימוש הזכות לבריאות הוא ההבנה שזכות זו היא חלק בלתי נפרד ממכלול זכויות האדם. ואמנם, מדינת ישראל עשתה צעד גדול לקידום התנאים המבטיחים את מימוש הזכות לבריאות כאשר חוקקה את חוק ביטוח בריאות ממלכתי, החל על כל מי שמוגדר תושב ישראל. משמעות החקיקה של חוק זה היא שהמדינה הכירה בחובתה לממש את הזכות לבריאות וקיבלה עליה אחריות לכך. עם זאת מתקיים דיון חברתי ופוליטי על מידת אחריותה של המדינה לבריאות ועל ההפרטה של שירותיה.

וכך מנסח ארגון "רופאים למען זכויות האדם בישראל" את הזכות לבריאות:

זכויות היסוד של האדם בישראל מושתתות על ההכרה בערך האדם, בקדושת חייו

ובהיותו בן חורין. הזכות לבריאות קשורה קשר הדוק לערכים אלו ומהווה תנאי

הכרחי ליכולתו של כל אדם ליישם את מכלול זכויות האדם המוקנות לו.⁷

⁵ הצהרת זכויות הילד בישראל, סעיפים 10-11. הנוסח המלא של ההצהרה מופיע באתר האינטרנט של משרד הבריאות, בכתובת: http://www.old.health.gov.il/Download/pages/zcuuyut_yeled.pdf.

⁶ זכויות הילד, סעיף 1, באתר האינטרנט של "המועצה הלאומית לשלום הילד", בכתובת: <http://www.children.org.il/information.asp?id=34>.

⁷ "הזכות לבריאות", באתר האינטרנט של "רופאים למען זכויות אדם", בכתובת: <http://www.phr.org.il/default.asp?PageID=80>.

הפעלה 1: מה זה "בריאות"?

מטרות

- א. לברר את המשמעויות השונות של המושג "בריאות" ואיך הוא מתבטא אצל כל אחד ואחת – בהרגשה ובהתנהגות.
- ב. להבחין בין מצבי בריאות לבין מצבי חולי.

אמצעים



- 1 ספר: "אני אכריא אותך נמרון," אמר הדובון, מאת ינוש (תרגמה נירה רוסו, מודן).
- 2 צבעים ודפי ציור.
- 3 רצועות בריסטולים שעל גביהן רשומים פתגמים מוגדלים ומנוקדים (דוגמאות בסוף הפעילות).

מהלך ההפעלה

1. שיחת פתיחה – הגננת תברר עם הילדים, בעזרת השאלות הבאות, כיצד הם מפרשים את המושג "בריאות":

- ♥ מה זה אומר להיות בריא?
- ♥ מתי אנחנו מרגישים בריאים?
- ♥ מהי ההרגשה שלנו כשאנחנו בריאים? (למשל: חזקים; יש לנו כוח לעשות דברים; ההרגשה בגוף שלנו טובה; שבעים; צוחקים).
- ♥ האם הדעות שביטאו הילדים דומות זו לזו או שונות זו מזו? מדוע כל ילד חושב אחרת על מושג הבריאות?

- 🔔 יש לשים לב שהשוני בתפיסות נובע מסיבות אישיות, משפחתיות, תרבותיות וחברתיות – ראו נקודות להתייחסות בעמ' 10.

2. הקראת סיפור – הגננת תקריא את הסיפור "אני אבריא אותך נמרון", אמר הדובון עד עמוד 8,

ותברר עם הילדים:

♥ מה קרה לנמרון?

♥ כיצד הוא הרגיש?

♥ מדוע הרגיש הנמרון לא טוב? (אולי חלה בשפעת; אולי נפל ונפצע; אולי היה עצוב ולכן כאב לו כל הגוף).

♥ האם גם לכם זה קרה פעם?

♥ מי מטפל בכם כשאתם חולים? ומי לדעתכם צריך לטפל בכם?

♥ מה אתם מעדיפים לעשות כשאינכם חשים בטוב?

♥ איך לדעתכם צריך לטפל בכם כשאינכם חשים בטוב?

3. הצגת תמונות – הגננת תציג בפני הילדים את התמונות המלוות את הסיפור עד עמוד 9,

ותשאל: האם לפי התמונות אפשר לקבוע שנמרון אינו מרגיש טוב?

4. פעילות יצירתית – הגננת תבחר אחת מבין שלוש האפשרויות: ציור, המחזה או פתגם הגן.

א. ציור – הגננת תחלק לילדים דפים וצבעים. היא תבקש מהם להיזכר במקרה שהיו חולים

(כמו נמרון), לצייר את עצמם באותו מצב, וכן לצייר את מי שטיפל בהם.

במליאה – לאחר שסיימו לצייר, יוזמנו הילדים להתבונן בציורים יחד. ילדים שיהיו

מעוניינים בכך, יציגו את יצירותיהם ויתארו מי מטפל בהם כשהם חולים, כיצד הם

מרגישים כשהם חולים, וכיצד הם מתנהגים.

ב. המְחָזָה – הגננת תשאל מי מהילדים מעוניין לקחת חלק בהצגה. היא תרכז את

המתנדבים, ותסביר להם כי עליהם להמחזיז מצב שבו היו חולים, ולהציג כיצד הרגישו

ומי טיפל בהם.

במליאה – הילדים שהתנדבו להציג, יציגו את הקטע שהמחזיזו. לאחר מכן, תפתח הגננת

דיון על המצב שהוצג.

🔔 אם יש בגן פינת מרפאה, אפשר לקיים את הפעילות באזור זה.

ג. פתגם הגן

♥ הגננת תציג לילדים שניים – שלושה פתגמים בנושא בריאות (רשימת הפתגמים מוצגת בסוף ההפעלה), ותברר עמם את המשמעות שלהם.

♥ הגננת תציע לילדים לאייר את הפתגמים על גבי רצועות הבריסטול.

🔔 פעילות זו יכולה לשמש גם כפעילות אוריינית.

5. המשך הקראת הסיפור ושיחה – הגננת תמשיך להקריא את הסיפור עד עמוד 21. לאחר מכן, היא תשוחח עם הילדים על הרגשות והתחושות של נמרון כשלא הרגיש טוב (היה רעב; השתעמם).

6. סיכום הפעילות – הגננת תבקש מהילדים לומר מה למדו במפגש הזה על בריאות.

בפעילות זו עולה נושא השונות, המחייב התייחסות בכמה מישורים:

- ♥ יש לעודד את הילדים לבטא את מחשבותיהם ואת הרגשותיהם.
- ♥ יש להצביע על השונות שבין הילדים בדרך שבה הם מדגימים את המושג "בריאות", בדרך שבה הם מפרשים אותו, ובדרך שהם מבטאים זאת.
- ♥ בתכנית של מדרשת אדם "צעדים ראשונים בדמוקרטיה", נלמד נושא השונות שבין ילדים מנקודת מבט חיובית, המעודדת את השונות. הילדים לומדים על שונות חיצונית ועל שונות פנימית, ועל כך שהיא מתבטאת בדעות, ברגשות ובהתנהגות. בתכנית זו מוצגת שונות שמקורה אינו חיובי בהכרח: קיימת שונות הנובעת מאי-שוויון חברתי (כלכלי, תרבותי, לאומי); ממצבים משפחתיים מורכבים; או ממצוקה כזו או אחרת. כך, למשל, יש ילדים שאינם מתלוננים על הרגשה רעה שכן הם יודעים כי איש לא יוכל להיענות למצוקתם; יש ילדים שאינם מתלוננים על מצוקה כיוון שיכולתם לשאת סבל מפותחת במיוחד; ויש שאינם מתלוננים משום שיש להם כושר התגברות על מכאוב. יש אפוא לשים לב למקור השונות, ולהבחין בין שונות שהיא לגיטימית וחיובית לבין שונות שמקורה בתופעות שליליות. אם נלמדות שתי התכניות בגנים, חשוב לשקף לילדים את ההבדלים שבין השונויות בהקשרים השונים.

פְּתִגְמִים

נִפְשׁ בְּרִיאָה בְּגוֹף בְּרִיא.

תְּזוּנָה נְבוֹנָה וּפְעִילוֹת גּוֹפְנִית – מִתְכוּן לְבְרִיאוֹת.

הַצָּחוֹק יִפֶּה לְבְרִיאוֹת.

הַצָּחוֹק מְשַׁכֵּךְ כְּאֲבִים.

עֲדִיף לְמַנַּע מַחְלָה מֵאֲשֶׁר לְרַפָּא אוֹתָהּ.

פְּרוֹת וִירְקוֹת בְּחֻמְשָׁה צְבָעִים – מִתְכוּן לְחַיִּים בְּרִיאִים.

הפעלה 2: מרפאת החיות שלנו

מטרות

- א. לבחון את עקרון השוויון בקבלת טיפול רפואי באמצעות השאלה – האם לכולם מגיע לקבל טיפול רפואי?
- ב. לברר את האחריות המוטלת עלינו לדאוג לבריאותנו ולבריאותו של האחר.

אמצעים

1. ספר: "אני אבריא אותך נמרון", אמר הדובון מאת ינוש (תרגמה נירה רוסו, הוצאת מודן).
2. חומרי יצירה מגוונים (פלסטלינה, בריסטולים, צבעים וכדומה) ליצירת דמויות של חיות ו/או בובות של חיות שונות.

מהלך ההפעלה

1. הגננת תזכיר לילדים את מה שקרה לנמרון בסיפור "אני אבריא אותך, נמרון", או תבקש מהילדים לספר.
2. הגננת תמשיך להקריא את הסיפור מעמוד 21 בספר ועד סופו.
3. הגננת תשוחח עם הילדים על מה שקרה לנמרון במרפאה, ותשאל את השאלות הבאות:
 - ♥ את מי פגש הנמרון במרפאה?
 - ♥ מי מטפל בחולים במרפאה?
 - ♥ מה דומה בין החולים? (כל אחד מקבל פיג'מה; כל אחד עושה אמבטיה; לכל אחד עושים בדיקות; כולם מקבלים אוכל).
 - ♥ מה שונה בין החולים? (לכל אחד יש מחלה אחרת; לכל אחד עושים בדיקות אחרות; כל אחד מקבל טיפול אחר).
 - ♥ מהן הסיבות לשוני בהתנהגות ובהרגשה של כל אחד ואחת כשהם חולים?

4. פעילות חווייתית: "בונים מרפאת חיות"

א. הגננת תפזר חומרי יצירה ותבקש מהילדים לעצב ארבע דמויות: חיה "חולה"; חיה "רופאה"; חיה "אחות"; חיה "קרוב משפחה של חולה".

אפשרות אחרת: הגננת תפזר בובות משחק ממבחר הבובות שבגן, ותבקש מהילדים לבחור לעצמם ארבע בובות, שייצגו את הדמויות שלעיל.

ב. לאחר הכנת החיות המעוצבות או בחירתן, תגדיר הגננת משטח "מרפאה" שעליו יתבקשו הילדים להציב את החיות שהכינו.

5. לאחר בניית מרפאת החיות, תבקש הגננת מהילדים לתאר אותה, ולענות על השאלות הבאות:

- ♥ מיהן הדמויות במרפאה ומה התפקיד שלהן?
- ♥ האם המרפאה שבניתם דומה למרפאה שבסיפור?
- ♥ האם במרפאה מטפלים בכל החיות? אם לא – באילו חיות מטפלים ובאילו לא, ומדוע?

6. הגננת תנתב את השיחה לכיוון של חוויה אישית שחוו הילדים בעת שביקרו במרפאה:

- ♥ האם הייתם במרפאה דומה לזו שבניתם בעבור החיות?
- ♥ איך טיפלו בכם שם ומה הרגשתם?
- ♥ איך טיפלו בכם בבית? מה היה ההבדל בין הטיפול שקיבלתם בבית לבין הטיפול שקיבלתם במרפאה?
- ♥ האם חשוב שיטפלו בנו כשאנחנו חולים?

7. הגננת יכולה לפתח את השיחה כך שתכלול היבטים רחבים יותר של הסוגיה:

- ♥ האם יש אנשים שלא צריך לטפל בהם כשהם חולים?
- ♥ האם כל מי שחולה צריך לקבל את אותו טיפול רפואי?
- ♥ מי אחראי לכך שכל אחד מאתנו יקבל טיפול רפואי?

🔔 לגבי שתי השאלות הראשונות, חשוב לברר היטב עם הילדים את התשובות. לדוגמה, אם ייאמר שלא צריך לטפל באנשים חזקים כי הם יכולים להבריא לבד, כדאי להבהיר את ההבדל שבין חוזק פיזי לבין העובדה שכל אחד יכול לפעמים להיות חולה. דוגמה נוספת:

אם יאמרו הילדים שלא צריך לטפל במישהו שהוא האויב שלנו, יש להתייחס לחובה שלנו כבני אדם - ושל רופאים במיוחד - להעניק טיפול לכל אדם.

🔔 ביחס לשאלה השלישית, חשוב להתייחס לנושא האחריות - זו האישית שלנו; זו של אחרים כמו הורים; וזו של החברה ובוודאי של המדינה - להקים מרפאות ולהעסיק רופאים. סוגיה זו תומחש גם בפעילות המשחקית שבהמשך.

7. סיכום

♥ הגננת תסב את תשומת לב הילדים לנקודות המרכזיות שעלו בשיחות על המרפאה שבנו ועל החוויה האישית שלהם בעת שהיו חולים.

♥ הגננת תדגיש כי לכל אחד ולכל אחת יש "זכות לבריאות". משמעות הזכות הזו היא שבמקרה שאנו חולים, יש לנו מרפאה ללכת אליה כדי לקבל טיפול ויש רופאים שאפשר לפנות אליהם ולהיעזר בהם. המרפאה פתוחה לכל חולה ללא הבדל, וכל אחד וכל אחת מקבלים במרפאה טיפול רפואי לפי הצורך.

♥ לסיום תציין הגננת כי לכל אחד מגיע להיות בריא, ולכן, במקרה שהוא חולה, מגיע לו שיעזרו לו ויטפלו בו.

הסוגיות העולות סביב פעילות זו עניינן הזכות לבריאות של כל בני האדם, והאחריות למימושה.

הילדים ילמדו את העקרונות הבאים:

♥ לכל אחד ואחת מגיע לקבל טיפול רפואי.

♥ אסור למנוע עזרה וטיפול מאדם חולה.

♥ על כל אחד מאתנו כאדם, ועל כולנו ביחד כקבוצה, מוטלת אחריות לדאוג לבריאותם של כל בני האדם שבחברה.

הפעלה 3: איך שומרים על הבריאות?

מטרות

- א. לברר את הדרכים ואת האמצעים לשמור על הבריאות.
- ב. לברר את סוגיית האחריות של ילדים ושל מבוגרים בכל האמור במימוש הזכות לבריאות.

אמצעים

1. משחק: "שומרים על הזכות לבריאות"⁸ של מדרשת אדם (מצורף ל"ערכת יום הבריאות"):
♥ שישה לוחות שכל אחד מהם עוסק בהיבט אחר של מימוש הזכות לבריאות: בריאות השן; טיפול רפואי; תזונה; היגיינה; פעילות גופנית; סביבה בטוחה.
♥ 24 קלפים - לכל לוח נלווים ארבעה קלפים שכל אחד מהם מתאר פעולה או התנהגות הקשורות במימוש ההיבט הספציפי של הזכות לבריאות.
1. הסבר על קלפי המשחק והלוחות.

מטרת המשחק: למצוא ולהתאים את הקלפים לנושא שבו עוסק הלוח.

מספר המשתתפים: המשחק ישחק בקבוצה המונה 6 או 12 משתתפים (בהתאם לשיקול דעתה של הגננת). אם בקבוצה 12 משתתפים, הם יחולקו לזוגות.

מהלך המשחק

1. כל משתתף (או כל זוג) יקבל את אחד הלוחות. חפיסת הקלפים תונח במרכז השולחן כשהם הפוכים.
2. כל משתתף (או כל זוג) יתבקש לתאר את נושא הלוח שברשותו, ויעניק לו שם.
3. כל משתתף (או כל זוג) יכריז על כותרת הלוח שלו. הגננת תוודא שכולם מבינים את נושא הלוח שבידיהם.

⁸ איורים וגרפיקה של המשחק: דניאלה פונד, <http://daniellafund.com>.

4. הילדים יתבקשו לזהות את הקלפים המתאימים לנושא הלוח שלהם, ולהניחם עליו (אין חשיבות למיקום הקלף על גבי הלוח). מהלך זה יבוצע באחת מהדרכים הבאות:

♥ הגננת תרים קלף אחד מתוך חפיסת הקלפים ההפוכה, תציג אותו בפני הילדים ותשאל למי הקלף מתאים. היא תמסור את הקלף למשתתף שהכריז כי הקלף מתאים ללוח שלו. המשתתף שביקש לקבל את הקלף יתבקש לחשוב ולהסביר לקבוצה איזה היבט בזכות לבריאות התממש באמצעות הפעולה או ההתנהגות המתוארות בקלף.

♥ ייערך סבב בין המשתתפים. כל משתתף, או אחד מבני הזוג, ירים בתורו קלף מתוך ערמת הקלפים ההפוכים ויבדוק אם הקלף מתאים לו. אם הקלף אינו מתאים לו, הוא ישאל למי מתאים הקלף. המשתתף או בני הזוג שמחזיקים בלוח הרלוונטי, יקבלו את הקלף ויניחו אותו על אחד מארבעת חלקי הלוח.

5. המשחק מסתיים לאחר שכל הלוחות כוסו בכל ארבעת הקלפים המתאימים.

במליאה: דיון מסכם בעקבות המשחק

1. הגננת תזכיר לילדים את הנושאים המופיעים בכל אחד מהלוחות. היא תציין כי כל לוח הוא סוג של חובה או של אחריות שמוטלת על כל אחד מאתנו כדי לשמור על בריאותנו.

2. הגננת תשאל את הילדים:

♥ האם החובות המתוארות בקלפים חלות באותה צורה או באופן שווה על כולם - ילדים ומבוגרים? (כל בני האדם שווים בזכותם לבריאות, אולם בפועל, לא על כולם מוטלות אותן חובות בקשר למימוש זכות זו.)

♥ אם יש שוני בחובות המוטלות על ילדים, על הורים ועל הגננות - מדוע, לדעתכם, הוא קיים? (ילדים אינם יכולים לעשות כל מה שמבוגרים עושים; ילדים צריכים לדאוג לגופם בעצמם; לילדים אין ידע בנושאים כמו רפואה, וכן הלאה.)

3. הגננת תבקש מהילדים להציע רעיונות נוספים לדרך שבה אפשר לשמור על הבריאות.

4. הגננת תבקש מהילדים לחשוב על הדברים שלמדו במשחק ובפעילויות הקודמות, ולהציע מה מתוכם אפשר ליישם בגן.

הסבר על הלוחות ועל קלפי המשחק

לוחות המשחק מייצגים שש קטגוריות הקשורות לשמירה על הבריאות. הקלפים מתארים את הדרכים לשמור על הזכות לבריאות ולממש אותה. להלן תיאור הלוחות והקלפים:

לוח 1: טפול רפואי	הקלפים:
הקלפים מתייחסים לטיפול בילד בזמן מחלה; לטיפול מונע; ולשאלת האחריות והחובה לממש את הזכות לבריאות.	1. טיפול בילד בזמן מחלה על ידי הורים/מבוגרים.
	2. קבלת טיפול רפואי - אצל רופא.
	3. טיפול רפואי מונע - מתן חיסונים.
	4. ביקור חולים וחיבוטו - עידוד החולה.
לוח 2: תזונה ומזון בריא	הקלפים:
הקלפים מתייחסים לנושא התזונה של ילדים בשני היבטים - חינוך לצריכת מזון בריא, והאחריות לכך שהילדים יאכלו מזון בריא.	1. פירמידת המזון - סוגי המזון הנחוצים לצורך שמירה על בריאות הגוף.
	2. ארוחה חמה בהכנת מבוגרים.
	3. צרכנות אוכל בריאה - ילדים לומדים לקנות מוצרי מזון בריאים.
	4. אוכלים ארוחה מגוונת ובמסגרת מסודרת.
לוח 3: בריאות השן	הקלפים:
הקלפים מתארים כיצד אפשר למנוע בעיות של בריאות השניים, כיצד אפשר לטפל בהן, ובאיזה אופן האחריות למימוש הזכות לבריאות והחובה לממשה מוטלת על המבוגרים - אך גם על הילדים.	1. צחצוח שניים סדיר.
	2. טיפול שיניים אצל איש מקצוע - רופא, שיננית.
	3. ממתקים מזיקים לשיניים.
	4. אחריות המבוגרים לא לתת לילד חטיפים מתוקים.

הקלפים:	לוח 4: היגיינה וסביבה נקייה
1. היגיינה וניקיון הגוף - שוטפים ידיים ומתקלחים. 2. בגדים נקיים - באחריות ההורים/המבוגרים לספק לילדים בגדים נקיים (כביסה). 3. ניקיון בבית - המשפחה כולה שותפה בניקוי הבית. 4. מנקים את הגן - הגננת/סייעת, יחד עם הילדים, מנקים ומסדרים את הגן.	הקלפים עוסקים בהיגיינה של הגוף ובניקיון הסביבה כחלק בלתי נפרד מהשמירה על הבריאות. הם ממחישים כיצד האחריות לשני נושאים אלה נחלקת בין המבוגרים לבין הילדים.
הקלפים:	לוח 5: פעילות גופנית
1. פעילות גופנית - התעמלות לחיזוק הגוף. 2. משחקי כדור ומשחקי ספורט אחרים כפעילות גופנית מהנה. 3. הגנה על הגוף בעת פעילות - חבישת כובע (בפעילות המתקיימת בחוץ) ושתיית מים (תמיד). 4. חשיבותן של מנוחה ושל שינה לאחר פעילות - כדי לשמור על הגוף ולחזקו.	הקלפים מציגים שני היבטים של הנושא: (א) פעילות ספורט מחזקת את הגוף ומהנה; (ב) יש להגן על הגוף בעת פעילות ולאחריה. מימוש בריאות הגוף בפעילויות כאלו הוא גם באחריות הילדים וגם באחריות המבוגרים.
הקלפים:	לוח 6: בריאות וסביבה בטוחה
1. חציית כביש רק בליווי מבוגר. 2. חגירת חגורת בטיחות באוטו. 3. רכיבה על אופניים עם קסדות ועם מגני ברכיים. 4. משחקים במגרש בטוח.	חלק מהמימוש של הזכות לבריאות קשור לנושא של זהירות בדרכים. הקלפים מציגים את החשיבות שבמניעת פציעות וחבלות גופניות בפעילויות השונות שמקיימים הילדים בסביבת המגורים שלהם. האחריות לכך היא הן של המבוגרים הן של הילדים.

מקורות מידע נוספים

בנושאים הזכות לבריאות ואורח חיים בריא

מקורות מקוונים

- ♥ **חינוך לבריאות ולבטיחות** – אתר משרד החינוך, חינוך קדם יסודי, כישורי חיים, בכתובת: <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/PreSchool/HoraotHai/Bariyut/>
- ♥ **"תפור עלי – לגדול בריא"** – תכנית משותפת של משרד החינוך ושל משרד הבריאות בנושא תזונה ופעילות גופנית, בכתובת האינטרנט: <http://www.tafuralay.co.il>
- ♥ **אורח חיים בריא – נושא שנתי תשע"ב** – מאגר מת"ל (המרכז לתכניות לימודים) במכללת קיי באר שבע – בכתובת האינטרנט: <http://kaye7.school.org.il/health.htm>

ספרים וכתבי עת בנושא אורח חיים בריא

- סלט-טוב-טרי** מאת מיריק שניר, איורים: כרמית גלעד-פולארד (הקיבוץ המאוחד, 1995).
- כיצד מכינים סלט שכולם אוהבים? הספר מעלה את נושא השונות – ירקות שונים וטעמים השונה, אנשים שונים וטעמים השונה; ואגב כך – כיצד מחברים בין שונים. הספר מלווה באיורים מקסימים.
- מעשה במלך אחד והרבה צבעים** (ספר ותקליטור) מאת דתיה בן-דוד, איורים: נדיה עדינה רוז (מודן, 2005).
- זהו סיפור על מלך שאוכל את ארוחתו בחדרים נפרדים שצבעם שונה זה מזה, וצבע המזון המוגש בהם – בהתאם: את המאכלים הירוקים אוכל המלך בחדר הירוק, את האדומים בחדר האדום, וכן הלאה. לכל חדר יש תפאורה מתאימה, ולמלך לבוש מתאים. יום אחד רואה המלך ילד שאוכל ארוחה המורכבת מכל הצבעים יחד; המלך מאמץ את הרעיון בשמחה, ואפילו מארגן חדר חדש ומיוחד שבו הוא אוכל ארוחה המורכבת מכל הצבעים.
- עיניים**, כתב עת מיוחד לילדים מקבוצת "הארץ", גיליון 139: בריאות.
- בגיליון, המוקדש כולו לנושא הבריאות, תמצאו מידע על אוכל בריא; על עבודתם של רופאי ילדים; על אמנות המתארת מצבים של מחלה, פציעה או מוות; על הארגון "רופאים לזכויות אדם"; על סגולות המרפא של המוזיקה; על רופאים מפורסמים שתרמו לבריאות של בני האדם בעולם; על פעילות גופנית השומרת על הבריאות; על עבודתו של ליצן רפואי; ועל תרופות סבתא. עוד בגיליון – שיחה עם ילדים בנושא "בריאות", וכן משימות, סיפורים, חידות וקומיקס – הכול בנושא "בריאות".

נספח: הצהרת זכויות הילד בישראל⁹

הילדים אינם רכוש, גם לא אמצעי להגשמת מטרות – הם המטרה עצמה.

הילד, מחמת אי-בגרותו הגופנית והנפשית, זקוק לערובות מיוחדות ולתשומת לב מרבית. תלותו במבוגרים מחייבת שמירה קפדנית על זכויותיו בדרך שתבטיח את שלומו ואת התפתחותו התקינה בהווה ובעתיד.

במלאות ארבעים שנה להקמתה של מדינת ישראל, ברוח מסורת ישראל מדורי דורות, על בסיס עקרונות מגילת העצמאות, הכרזת זכויות הילד של עצרת האו"ם, אמנות בינלאומיות, החלטות מועצת אירופה והמלצות ארגונים בינלאומיים למען הילד, אנו מכריזים בזאת על:

1. זכותו של כל ילד לקבל הזדמנות ואפשרות לגדול ולהתפתח גופנית, מוסרית, רוחנית, נפשית, רגשית, שכלית וחברתית בצורה בריאה ותקינה ובתנאים של חירות ושל כבוד.
2. זכותו של כל ילד לגדול בבית הוריו ולקבל שם הזנה, חינוך, הגנה, אהבה והבנה. ילד לא יופרד מהוריו אלא בנסיבות יוצאות מן הכלל. זכותו של הילד במקרה כזה לקבל תחליף בית מתאים, דומה עד כמה שניתן לבית הורים תקין תוך שמירת קשר עם משפחתו הטבעית.
3. זכותו של כל ילד לקבל, משעת לידתו או סמוך לה, שם ונתינות.
4. זכותו של כל ילד ליהנות מביטחון סוציאלי מעוגן בחוק, כולל קיצבאות, שירותים וטיפול רפואי, לו ולאמו, לפני הלידה, במהלכה ואחריה.
5. זכותו של כל ילד לקבל חינוך חינם בהיקף ובאיכות מרביים מגיל הגן ועד לסיום לימודיו התיכוניים, בדרך שתתאים ליכולתו, לכישוריו ולמיצוי מלא של הפוטנציאל הטמון בו.
6. זכותו של כל ילד לקבל הגנה מלאה ויעילה מפני כל צורה של הזנחה, ניצול, התעללות, התאכזרות או השפלה – גופנית ונפשית – בבית הוריו או מחוצה לו.
7. זכותו של כל ילד להיות מוגן מפני:

- ♥ ניצול לא הוגן במסחר, בפרסום וביחסים כלכליים.
- ♥ תעסוקה העלולה לפגוע בבריאותו, בחינוכו, או בהתפתחותו התקינה.
- ♥ חשיפה פוגעת באמצעי התקשורת.

⁹ הצהרת זכויות הילד בישראל, באתר האינטרנט של משרד החינוך, בכתובת: http://www.education.gov.il/kav_patuach/a_israel.htm.

8. זכותו של כל ילד ליהנות מהתייחסות מיוחדת של מערכת המשפט ואכיפת החוק, הכוללת:

♥ ייצוג נאות והגנה משפטית מלאה בכל דיון משפטי הנוגע לו.

♥ מתן קדימות לעקרון טובת הילד בדיונים משפטיים, מעבר לשיקולים ולאינטרסים אחרים.

♥ קבלת טיפול מקצועי ואי-חשיפה לחקירה משטרתית ולעדות משפטית, במקרים של פגיעה ועברה נגר גופו או רכשו.

9. זכותו של כל ילד העובר על החוק להתחשבות מיוחדת בגילו ובמצבו, לפטור מאחריות פלילית עד גיל הקבוע בחוק, ולטיפול מתאים ומיוחד כולל הפרדה ממבוגרים עבריינים כאשר חלה עליו אחריות פלילית.

10. זכותו של כל ילד לקבל טיפול רפואי, שכלי ונפשי בעת הצורך ומוקדם ככל האפשר מתוך מטרה למנוע מחלה, נכות או כל התפתחות בלתי תקינה.

11. זכותו של כל ילד הסובל מנכות, ממחלה, או מליקוי כלשהו, לקבל את החינוך והטיפול המתאימים שיבטיחו את מיצוי יכולתו וכישוריו, תוך שאיפה לשילובו המלא בחברה.

12. זכותו של כל ילד לקבל עדיפות בטיפול, בהגנה ובהצלה בעיתות אסון וחירום.

הזכויות המפורטות בהכרזה זו מתייחסות לכל הילדים בישראל ללא יוצא מן הכלל וללא כל הבדל או אפליה מטעמים של גזע, דת, מין, גיל, מוצא, אמונה או כל טעם אחר כלשהו.

בכל מקום בו נאמר ילד, הכוונה כמובן לילד ולילדה.

כדי להבטיח הקניית זכויות אלה ומימושן המלא, על מבוגרים בכלל ועל הורים ומורים במיוחד, להיות קשובים לילדים ולכבד את זכויותיהם.

על החברה בישראל ומוסדותיה לעשות כל מאמץ בכיוון של:

♥ קידום המחקר והידע בתחום החינוך, הטיפול, ההגנה והטיפול של הילד.

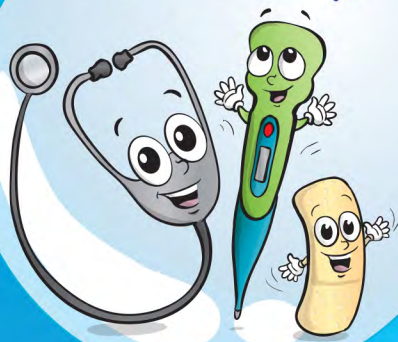
♥ קידום החקיקה בתחום זכויות הילד והגנה על שלומו ורווחתו.

♥ קידום ההשקעה הממשלתית והציבורית והקצאת המשאבים הראויים לקידום הילד.

נחתמה על ידי כל חברי הכנסת ביום ו' בחשוון התש"ן

ערך: ד"ר יצחק קדמן, המועצה לשלום הילד

טפול רפואי



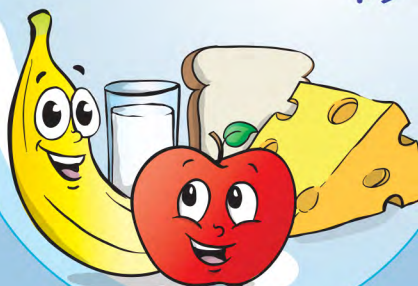
בריאות הישן



היגיינה וסביבה נקייה



הזנה ומזון בריא



בריאות וסביבה בטוחה



בריאות ופעילות גופנית



אדם המדרשה לדמוקרטיה ולשלום
על שם אמיל גרינצוויג

יער ירושלים, ת.ד. 3536, ירושלים, 91033

טל. 02-6448290 פקס: 02-6752932

www.adaminstitute.org.il • info@adaminstitute.org.il