

דף הנחיות - פעילות ילדים

פעילות לילדי בית הספר היסודי



הנחיות:

שקף 2 :

להפנות את השאלה לקהל, לקבל תשובות שונות. בנוסף ניתן לשאול אם מישהו עשה פעם פיזיותרפיה או מכיר מישהו שעשה פיזיותרפיה ורוצה לשתף?

הגדרה- פיזיותרפיה היא מקצוע בריאות ראשוני ועצמאי, אשר מומחיותו תנועה ותפקוד. תרומתה הייחודית לבריאות האדם ולרווחתו היא במתן הזדמנות למיצוי מיטבי של יכולות תפקודיות לשם קידום חיים עצמאיים ופעילים בכל מעגלי החיים והרבדים החברתיים (מתוך אתר משרד הבריאות).

תחומי הפיזיותרפיה: אורתופדיה, נירולוגיה, נשימתי, טיפול בילדים, ספורט, טיפול מותאם לנשים, טיפול מותאם לגברים, טיפול בגיל המבוגר, בריאות העובד וחולים במחלות ממושכות כרוניות. מומלץ לתת דוגמאות ולא להקריא את הרשימה של התחומים.

שקף 3 :

להפנות את השאלה לילדים/ לקהל ולשמוע אותם.

שקף 4 :

מישהו רוצה לשתף על איזה סיפור מיוחד שכאב לו הוא למישהו שהוא מכיר?

שקף 5 :

מישהו יודע איך אנחנו יודעים שדרכנו על מסמר? המסר נקלט מכף הרגל לחוט השדרה ואז למוח. המוח מפיק גירוי של כאב בשביל שנשים לב ונטפל במסמר שיש ברגל. בגוף האדם יש 400 עצבים באורך של 72.4 ק"מ, כל העצבים מחוברים זה לזה.

אפשר לדמות את מערכת העצבים למערכת אזעקה, חלק מהתפקיד שלה הוא לשלוח מסר כאשר ישנה סכנה.

לכן כאשר דורכים על מסמר מערכת האזעקה של הגוף (מערכת העצבים) שולחת איתות של סכנה למוח.

ברגע שהוצאנו את המחט, מה צריך לקרות? האזעקה צריכה להפסיק.

אך צריך להבין שהאזעקה נחלשת לאט לאט. הרבה פעמים אנחנו נרגיש

חוסר נוחות או כאב ברגל כמה ימים. ברגע שהאזעקה חוזרת לתפקד כרגיל, הגוף מוכן להתמודד כרגיל.



כואב לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה



2.

דף הנחיות - פעילות ילדים פעילות לילדי בית הספר היסודי

שקופית 6:

קרה לכם פעם שעיקמתם את הקרסול? זה כאב לכם? (אם לא כאב לאף אחד, אפשר לשאול אם הם חושבים שזה כואב?)

שקופית 7:

עכשיו תדמיינו שאתם חוצים את הכביש ובאמצע עיקמתם את הקרסול ופ־תאום מגיע אוטובוס מהפינה של הרחוב. האם הקרסול שלכם יכאב? (לתת להם לנסות לענות) ברור שלא, אתם תקפצו מהר למדרכה ורק אחר כך הקרסול שלכם יכאב. המוח שלנו מחליט מה האיום הכי גדול ובהתאם לכך הוא פועל - המוח מחליט לא להפיק כאב בקרסול במטרה להימנע מהאיום הגדול יותר - האוטובוס.

שקופית 8:

להפנות לילדים/ לקהל את השאלה. אפשר לשאול גם מה ההורים שלהם עושים או האחים? להעלות בפניהם את השאלה - אם כואב לנו צריך לנוח או להמשיך לזוז? לשאול מי רוכב על אופניים? להפנות את השאלה לאחד הרוכבים ולשאול אותו מה הוא עושה שהוא נופל מהאופניים? ממשיך לרכב או מפסיק?

שקופית 10:

לתת לילדים/ לקהל קודם כל לענות. קרה לכם פעם שלמדתם למבחן והייתם לחוצים והייתם צריכים הפסקה בש־ביל לזוז ואחר כך הרגשתם יותר טוב? פעילות גופנית מרגיעה את מערכת העצבים. לפעמים אנחנו חוששים לחזור לבצע פעילות גופנית בגלל שכואב לנו אבל זה שכואב לנו לא בהכרח אומר שיש נזק (לתת את הדוגמא של המסמר ברגל - לפעמים אין כבר פצע אך עדיין כואב, לוקח למערכת זמן להתאושש)

שקופית 13:

לתת לילדים/ לקהל לזרוק רעיונות. לעלות במדרגות, מחבואים, ריצה, כדורסל, כדורגל וכו'...



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**



3.

דף הנחיות - פעילות ילדים פעילות לילדי בית הספר היסודי

רעיונות לפעילות גופנית והפעלה לאחר המצגת:

- תחרות בין 2 קבוצות - ללכת עם כדור, 2 ילדים, אחד קדימה ואחד אחורה בלי להפיל את הכדור.
- תחרות בין 2 קבוצות - כל פעם זוג, קפיצות עם כדור בין הרגליים, לא להפיל את הכדור. מי שמפיל מתחיל מהתחלה.
- תחרות בין 2 קבוצות- מרוץ שקי קפיצה או רגליים קשורות בחבל.
- תחרות בין 2 קבוצות - 2 דליים, להעביר מים מדלי לדלי שברשות הקבוצה רק ספוג.
- 3 מקלות
- משחק הדגלים - כל קבוצה צריכה לנסות ולשים את הדגל (קונוס או דבר אחר) במקום של הקבוצה השנייה
- משחק הליכה אחורה על לבנים (אפשר להשתמש במראה)
- הובלת עיוור
- מסלול מכשולים

תודה ובהצלחה!



**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**