



מנהלים ומנהלות יקרים,

שנת הלימודים מזמנת לבתי הספר תלמידים ותלמידות עם צרכים שונים. סטטיסטית, לפחות אחד או אחת מהם יהיו חולי צליאק.

צליאק היא מחלה אוטואימונית שבה הגוף תוקף את עצמו בעקבות חשיפה לגלוטן. גם כמויות זעירות של גלוטן מספיקות ליצירת נזק משמעותי, ולכן "התרופה" היחידה היא הימנעות מוחלטת מגלוטן - לכל החיים.

בצליאק אין דרגות חומרה שונות. כל חשיפה פוגעת במעי באופן ממשי, בין אם התסמינים גלויים או סמויים.

חשוב לדעת: גם מוצר שעלול להכיל גלוטן - נחשב לאסור. מכיוון שאין חובת סימון למוצרים אלה, כל מוצר שאינו מסומן "ללא גלוטן" דורש בירור.

"זיהום משני" בגלוטן מתרחש כשגלוטן "נדבק" ועובר במגע למוצר אחר, במהלך הכנה או הגשה לא מוקפדים, כמו ידיים וכלים לא נקיים.

חשיפה לגלוטן גורמת לסבל רב ולנזקים רפואיים, מיידים ומצטברים. הסימפטומים יכולים להתבטא באופן גלוי - כאבי בטן, חולשה, הקאות ועוד; או באופן סמוי, כגון פגיעה בגדילה ובהתפתחות, פגיעה בפוריות ועלייה בסיכון לחלות בסרטן. לכן, גם אם חולה צליאק אינו מפגין סימפטומים נראים לעין - הנזק עדיין קיים.

לצד זאת, חשוב ואפשרי בהחלט לשלב את הילדים והילדות חולי הצליאק בכל פעילות.

רצון טוב, מודעות ושיח פתוח עם ההורים, יבטיחו מציאת פתרונות פשוטים ומותאמים, שישמרו על בריאות הילדים, הפיזית והרגשית.



מה אתם יכולים לעשות?

*** בדקו את המזון הנמכר -** הקיוסק והמכונות האוטומטיות שבבית הספר נועדו לשרת את כלל התלמידים והתלמידות. ודאו שהם מציעים גם מוצרים בטוחים ונגישים לתלמידים עם צליאק.

*** שיבוץ תלמידים עם מגבלות תזונתיות -** שילוב של מגבלות תזונתיות שונות באותה כיתה מקשה מאוד על מציאת מזון המותאם לכלל המגבלות (ללא גלוטן ובנוסף - ללא אלרגנים אחרים), ועלול לעורר ניכור ואף אנטגוניזם מצד ההורים והילדים האחרים בכיתה - המופנים לרוב כלפי התלמידים חולי הצליאק, לאור התפיסה השגויה שמדובר במחלה "קלה יותר". שילוב אמיתי אינו מתבטא בריכוז המגבלות לכיתה אחת, אלא פיזור שלהן באופן רגיש ומתחשב, שיאפשר לכל כיתה להתנהל בקלות יחסית.

*** תנו כלים לצוות -** העבירו לצוותים החינוכיים את ערכת המסמכים הייעודית של ארגון זכויות הצליאק, הנמצאת באתר הארגון וכוללת כלים מפורטים לשימושם. מומלץ לעשות זאת עוד לפני תחילת השנה, ולרענן את הידע לפי הצורך במהלך השנה.

תודה על שיתוף הפעולה

בשמירה על בריאות ילדינו,

תוך רגישות למחשבות השייכות החברתית שלהם,

מתוך הכרה שכולנו שונים, אך כולנו שווים.

*** הכינו רשימת תלמידים חולי צליאק ואלרגיים -** הקפידו להחזיק רשימה עדכנית ונגישה של תלמידים עם צליאק ואלרגיות שונות, ולעדכנה לאורך השנה. מידע זה יסייע לכם להבטיח שתמיד יהיה להם מענה.

*** עודדו יוזמה מצד הצוות החינוכי -** אל תחכו לפניית ההורים. הוציאו בתחילת השנה הודעה יוזמה להורי הכיתה המבקשת התחשבות בתלמידה. עם הצליאק, עודדו את הצוות החינוכי ליזום שיחה עם הורי התלמידה עוד לפני תחילת השנה. מחלת הצליאק זהה לכל אדם, אך ההנחיות הרפואיות משתנות ממשפחה למשפחה, לכן חשוב לדבר עם כל משפחה בנפרד.

*** קחו אחריות כמבוגרים בשטח -** ילדים, בוגרים ככל שיהיו, לא תמיד יודעים מה מותר להם ולעיתים מתביישים לשאול ולבקש. ודאו כי הצוות חינוכי ייקח אחריות ויוריד את הנטל מהם.

*** שימו לב להשלכות חברתיות ורגשיות -** התלמידים והתלמידות שלכם הם בגיל שבו, הרצון להשתלב ו"להיות כמו כולם" חזק במיוחד. מחקרים שנערכו בבתי ספר, מצביעים על עלייה בנידוי חברתי של חולי צליאק, ועל נטייתם לסכן את הבריאות, כדי לא להיתפס כחריגים. אקלים חברתי שבו ההתחשבות וההתאמות הן חלק מהשגרה, מאפשר לתלמידים ולתלמידות עם צליאק להרגיש שייכים ושווים - ולא נטל, לא בשעות הלימודים ולא אחריהן.

*** הקימו ועדת אלרגיות וצליאק -** ודאו שפועלת בבית הספר ועדה ייעודית, הכוללת צוות חינוכי ונציגי הורים לחולי צליאק ואלרגיים. תפקידה של הוועדה לוודא שכל פעילות הכוללת מזון - בבית הספר, בטיולים, במסעות או באירועים אחר הצהריים - מותאמת לכלל התלמידים. כל פעילות צריכה לקבל את אישור הוועדה מראש.



לכל שאלה, התייעצות או התלבטות, אתם מוזמנים לפנות להורי התלמידה.
או לכתוב אלינו, לדוא"ל הייעודי לתחום החינוך: maavak.edu@gmail.com

