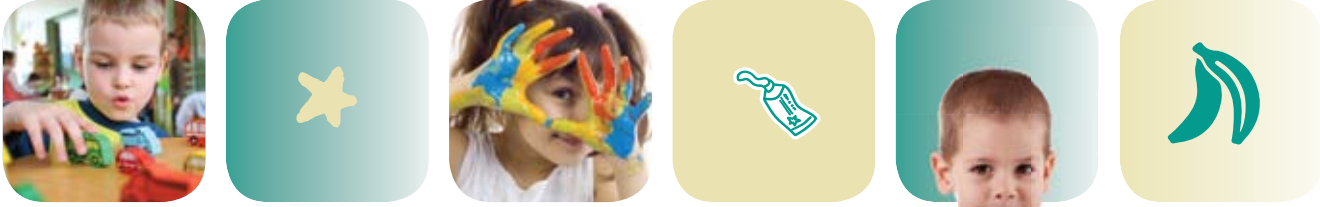




משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות



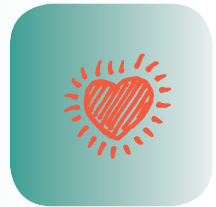
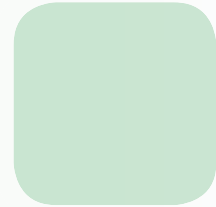
"בריאות מהתחלה"

אוגדן מנחה להטמעת
תחום הבריאות בגני ילדים



בריאות היא החינוך





כתבו, ערכו והעירו:
עירית ליבנה - המפקחת על תחום הבריאות, ציפי אבוקסיס, חמי בורשטיין, רונית וייסברג, יעל ולד-בוץ,
אביגיל חביב בן-חמו, אסנת חורב, רונית יעקובוביץ, מירית כהן, ארנה ממון, תמר צדקיהו, אולי קורן, ד"ר אסנת קידר.
דצמבר 2011

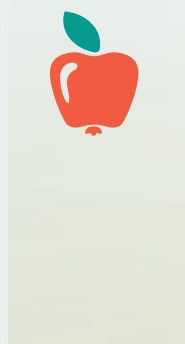
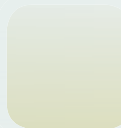
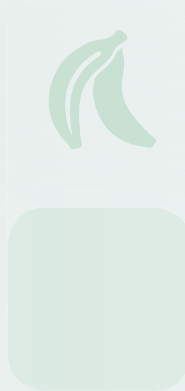
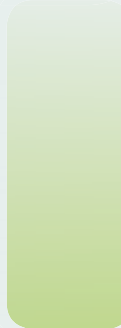
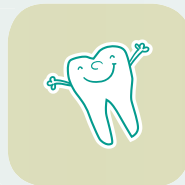
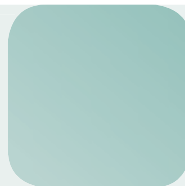
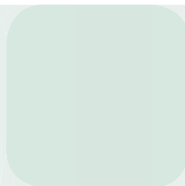


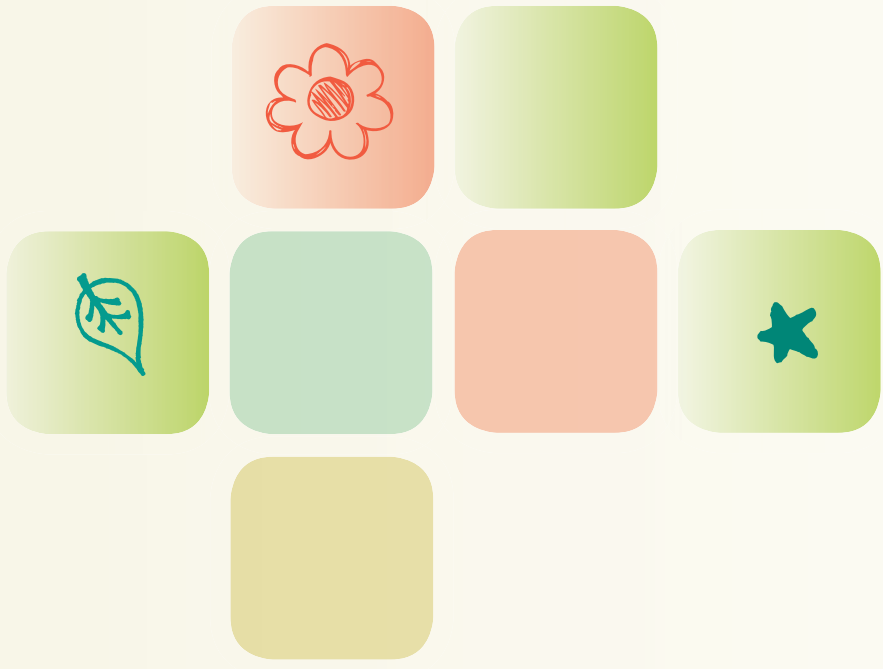
דבר המפקחת על תחום הבריאות, עירית ליבנה

הבריאות היא משאב המאפשר איכות חיים, פיתוח יכולות והשתלבות בחיי החברה והכלכלה. לקות בבריאות אצל ילדים עלולה לפגוע ביכולותיהם, בהשתתפותם בפעילות במסגרת הלימודים ובהפקת המיטב ממנה לתועלתם ולתועלת החברה. כמו כן היא עלולה לגרום לליקויים בהתפתחותם במהלך החיים. משום כך חשיבותם הרבה של השמירה על הבריאות וחינוך לבריאות.

לאורחות החיים השפעה רבה על הבריאות. התנהגויות בריאות מקטינות את הסיכון לתחלואה במחלות שונות ותורמות לשיפור בריאותו של האדם. התנהגות האדם מעוצבת כבר בגיל הרך. אימוץ של התנהגות סיכונית יביא לצורך בשינוי התנהגותי בגיל הנעורים או בגיל המבוגר, תהליך שדורש משאבים ומאמצים רבים ולא תמיד מצליח. משום כך חשוב להטמיע התנהגויות בריאות כבר בקרב ילדים בחינוך הקדם-יסודי.

מטרת מערכת החינוך היא להביא לשינוי התנהגותי בנושא הבריאות במסגרת החינוכית, בבית ובקרב המשפחה, שינוי שיוטמע באמצעות הילדים. לשם כך יש לעסוק בנושא בגן כחלק משגרת יום הלימודים ולשלבו בתוכנית הלימודים במקצועות השונים ובפעילויות העשרה בשיתוף ההורים בתהליך ועידוד מעורבותם בתוכניות במוסדות החינוך. צוות הגן הוא גורם משמעותי ומרכזי בתהליך חינוכי זה. לכן חשובה הכשרת הצוותים בגן בנושאי בריאות ובמימוניות שיסייעו בעבודתם ובהעצמתם כמוודל לחיקוי עבור הילדים. החוברת "בריאות מהתחלה" נועדה לסייע לעוסקים בהטמעת תחום הבריאות בגני הילדים. החוברת מספקת רקע תאורטי, דרכי עבודה והערכה ודרכים מעשיות לשילוב נושאי בריאות שונים בחיי הגן בשיתוף הבית והקהילה. אני תקווה כי כלי זה יסייע לצוותי הגן בעבודתם, וכי מאמצים אלו יסייעו להטמיע התנהגויות בריאות ולשפר את בריאות הילדים ובני משפחותיהם.







דבר מנהלת האגף לחינוך קדם-יסודי, סימה חדד מה-יפית

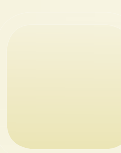
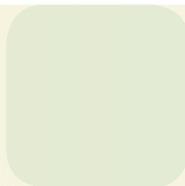
בריאות הילדים בגיל הרך, החל מלידתם ובמרוצת הילדות המוקדמת, מושפעת מהסביבה הפיזית והחברתית שבה הם חיים, והיא נמצאת באחריות המבוגרים במשפחתם, המסגרת החינוכית שאליה הם משתייכים והקהילה המספקת שירותי בריאות ורווחה. בריאות טובה היא תנאי חיוני להתפתחותו המיטבית של כל ילד ולהתקדמותו בכל אחד מתחומי ההתפתחות: הקוגניטיבי, הרגשי והחברתי, השפתי והתקשורתי, התחושתית והתנועתית.

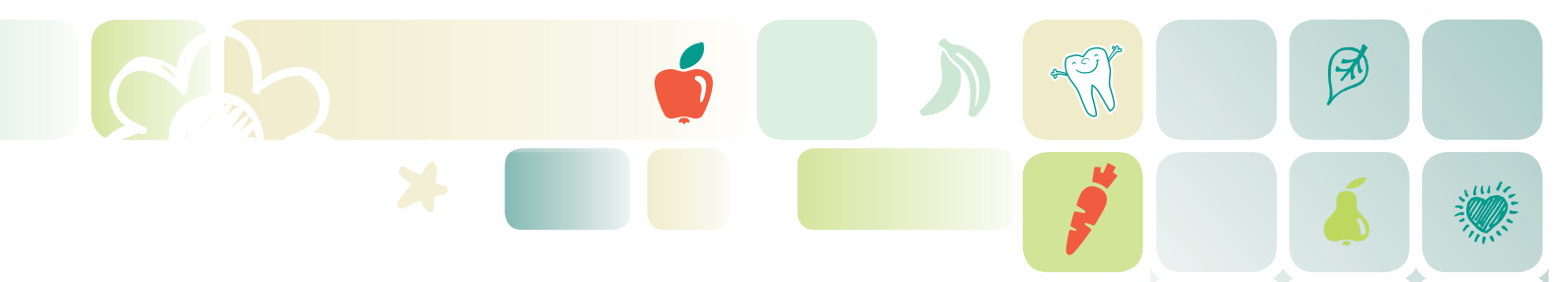
האגף לחינוך קדם-יסודי מייחס חשיבות מרבית להובלה של אורח חיים בריא בגן הילדים.

מנהלת הגן בשיתוף צוות הגן ומשפחות הילדים יפעלו לקידום הנושא בשני מישורים: האחד - בקבלת אחריות ובמתן דוגמה אישית בדאגה לבריאות הילדים; המישור הנוסף הוא הקניית הרגלים והטמעת אורח חיים בריא בקרב ילדים החל מהגיל הצעיר כחלק מכישורי החיים שהם רוכשים בביתם ובמסגרת החינוכית.

אורח חיים בריא בגן הילדים הוא בסיס ללמידה, והוא משתלב בכל העשייה החינוכית בגן. שילוב תחום הבריאות כחלק מהותי ואינטגרלי מההוויה הגנית יש בכוחו להשפיע על בניית הערכים, העמדות וההתנהגויות של הילדים החל מן הגיל הרך ובהמשך חייהם תוך כיבוד שונות בין-תרבותית.

התוכנית בגן הילדים תזמן לילדים התנסויות מהנות ובעלות משמעות עבורם לרכישת ידע ותיתן מענה לצורכיהם המשתנים. היא תעודד חקרנות ויצירתיות ותגביר את תחושת המסוגלות והאחריות האישית של כל פרט ושל הקבוצה כולה. השקעה בקידום נושא הבריאות בגן הילדים תתרום לבריאות הילדים, משפחותיהם והקהילה כולה בהווה ובעתיד.





חלק א: ההלכה

1. הנחות יסוד..... 8
2. מושגים, מונחים, הגדרות..... 8
3. מדיניות המשרד..... 9
4. גן מקדם בריאות..... 12

חלק ב: המעשה

1. מודל ודרכי פעולה..... 16
2. תוכני בריאות משולבים בתוכנית העבודה הגנית..... 17
3. מדדים להערכה עצמית ולהעמקה..... 18
4. מבחר נושאים בחינוך לבריאות..... 26
5. תכנים נבחרים בפעילויות העשרה ובהשתלמויות..... 28
6. גופים מסייעים ומקורות מידע..... 29



חלק



ההלכה

A large, stylized teal letter 'א' (Aleph) is centered on a light green rounded square background. To the left of the letter is a small red heart icon with radiating lines. Above the letter, the word 'חלק' (Chalk) is written in teal, and below it, the word 'ההלכה' (The Halacha) is written in teal.



לפיכך הטמעת תוכניות רחבות וכוללות בגני הילדים תסייע לטפח ולעצב התנהגויות בריאות אצל הילדים ובני משפחותיהם ותתרום לקידום אורח חיים בריא.

1. הנחות יסוד

בריאות מוגדרת כמושג כוללני של רווחה גופנית, רגשית, חברתית וסביבתית. גורמים שונים משפיעים על בריאות הילד ובהם: אורחות חייו, אפיוני משפחתו, הסביבה הפיזית והחברתית במוסד החינוכי ובקהילה, המצב החברתי-כלכלי ושירותי הבריאות. בריאות טובה היא תנאי חיוני למימוש היכולת האישית, החברתית והלימודית של הילד כחלק מתהליך החינוך.

כדי לאפשר לילדים הלומדים במערכת החינוך לממש את הפוטנציאל הבריאותי שלהם החזון של מערכת החינוך קורא לאפשר את קידום הבריאות ומימוש היכולות הלימודיות, התפקודיות והחברתיות לכל הילדים תוך הבטחת חובתה הממלכתית של המדינה לדאוג לבריאות הילדים ברמה המיטבית. חזון זה מבוסס על ערכים בסיסיים של בריאות, כזכות בסיסית של כל ילד וילד, של הוגנות, של צדק חברתי, של שותפות, של כבוד האדם, של סובלנות, של אחריות אישית ושל הדדיות מוסדית וארגונית בתהליך ההטמעה של נושא הבריאות וכישורי החיים בגני הילדים.

יש עדויות לקשר שבין אימוץ התנהגויות בריאות לבין מניעת מחלות. לדוגמה, תזונה מאוזנת המשלבת פעילות גופנית כאורח חיים מסייעת למנוע השמנת יתר, מחלות לב וסוכרת.

אימוץ הרגלים המעודדים היגינה אישית וסביבתית ומקדמים בריאות מונעים הידבקות במחלות מידבקות מסוגים שונים ועוד. נוסף על כך יש עדות ברורה להשפעתן של תוכניות לקידום בריאות בגני הילדים על בריאות הילדים ועל שיפור ההתנהגויות הבריאות שלהם. תוכניות מורכבות הפועלות במישורים אחדים, ובהם: מדיניות מקדמת בריאות גנית, תוכנית הלימודים ותוכניות משלימות, סביבת הגן ושיתוף ההורים והקהילה. כמו כן תוכניות ארוכות טווח הוכחו כמועילות יותר מתוכניות קצרות טווח. עדויות אלו מדגישות את תרומת המרכיבים של התפיסה "גן מקדם בריאות" להצלחת התוכניות.

2. מושגים, מונחים, הגדרות

בריאות

בריאות היא מושג ערכי כוללני ומקיף של רווחה (שלומות, well being) גופנית, רגשית, חברתית וסביבתית ולא רק אי-מחלה והיעדר גורמי סיכון.

בריאות היא זכותו הבסיסית של האדם, והאחריות למתן תנאים מאפשרים לקיומה מוטלת על הסקטורים הבריאותי, החברתי והכלכלי.

חינוך לבריאות

שילוב של פעילויות חינוכיות והתנסות לימודית שמטרתן לשפר אוריינות בריאותית, להקנות ידע ולפתח כישורי חיים במטרה להביא את הלומד לאימוץ רצוני של התנהגות בריאה ובדרך זו לתרום לבריאות הפרט.

קידום בריאות

תהליך המאפשר לאנשים להגביר את השליטה על בריאותם ולשפרה ברמת הפרט והקהילה. תהליך זה מבוצע בשיתוף האנשים עצמם בדרך של העצמה ושותפות. התהליך מורכב ממכלול פעולות היוצרות שינוי חברתי וסביבתי, והוא מתבסס על תחומי הפעולה לקידום בריאות, כפי שהוגדרו באמנת אוטווה משנת 1986.

תחומי פעולה לקידום הבריאות:

- תכנון מדיניות ציבורית בריאה לרבות חקיקה ופיתוח אמצעים כלכליים



- יצירת סביבה תומכת (פיזית וחברתית) והפיכתה למשאב לקידום בריאות
- פיתוח מיומנויות אישיות באמצעות חינוך לבריאות וכישורי חיים
- חיזוק מעורבות הקהילה תוך עידוד של פעולות קהילתיות והעצמת האחריות, המסוגלות והמעורבות הקהילתית
- שינוי דגשים בשירותי הבריאות משרותים מרפאים לשירותים מניעתיים ומקדמי בריאות



3. מדיניות המשרד

חזון

עיצוב דמות הבוגר שאורח חיים בריא הוא מהות שגרת חייו בהווה ובעתיד תוך הקניית ידע, כלים מיומנויות וקבלת אחריות בזיקה לקהילה וכערך תרבותי.

מטרת-על

לטפח את גן הילדים כמסגרת מקדמת בריאות תוך הטמעת המודעות לבריאות גופנית, רגשית, חברתית וסביבתית כחלק בלתי נפרד מהקהילה, מצרכיה וממאפייניה.

מטרות

- להטמיע את תחום הבריאות כחלק מתרבות החיים בגן הילדים
- להקנות ידע ולפתח מודעות לאורח חיים בריא
- לטפח ולאפשר אימוץ התנהגויות מקדמות בריאות
- לפתח אחריות לבריאות ברמה האישית, המשפחתית והקהילתית

יעדים

לגן כמוסד חינוכי:

- אימוץ מדיניות גנית המקדמת אורח חיים בריא
- יצירת סביבה מאפשרת ותומכת בבריאות
- הקניית ידע בנושאים השונים הנוגעים לחינוך לבריאות
- תוך שילובם בנושאים הנלמדים בסדר היום
- מדידה והערכה של השינויים ברמת הפרט וברמת המוסד החינוכי לאורך זמן
- שיתוף כל באי הגן בתהליך החינוכי לפיתוח צוות הגן
- פיתוח מיומנויות של עבודת צוות, שותפות ועזרה הדדית לאורך כל התהליך תוך העמקת מעורבותם של הילדים וההורים
- העצמת צוות הגן כמודל לחיקוי
- התעדכנות ופעילות על-פי נוהלי המשרד המתפרסמים בחוזר מנכ"ל

לילדים:

- רכישת ידע, פיתוח ואימוץ עמדות, מיומנויות והתנהגויות המקדמות אורח חיים בריא

הגנת כמנהיגה חינוכית וכמובילה את תחום הבריאות כאורח חיים בגן

מנהלת הגן תפעל בשיתוף הצוות להטמעת תחום הבריאות כאורח חיים בצורה מיטבית בגן הילדים.

צוות הגן יפעל לגיבוש המדיניות המוסדית, לבניית תוכנית אורך גנית בנושא הבריאות, להפעלתה ולהערכתה על ידי:

- איתור ומיפוי צרכים
- הגדרת מטרות ויעדים רב-שנתיים כבסיס לבניית תוכנית עבודה אינטגרטיבית ובהלימה לחוברת קווים מנחים לעשייה חינוכית בגיל הרך ולמדיניות המשרד בנושא קידום בריאות שפורסמה בחוזר מנכ"ל מיוחד עב/3 (א)
- שיתוף הורי הילדים בתכנון התהליך החינוכי ובהטמעתו תוך חלוקת אחריות וסמכויות בין אנשי צוות הגן וקהילת ההורים
- שיתוף גורמי קהילה (שירותי בריאות, אגודות ציבוריות, יזמים פרטיים ועוד)
- מעקב אחר העשייה והתקדמות התהליך והערכתו
- התמקצעות והעשרה של צוות הגן

מדדי הצלחה

על מנת להצליח בהשגת המטרות ישולבו היבטים השונים של קידום בריאות בתוכנית הגנית, וכמו כן תתקיימנה סדנאות, פעולות ייחודיות ופעילויות העשרה לכלל קהילת הגן.

הצלחה זו תתבטא בהשגת המדדים האלה:

- שינוי בידע ובעמדות של כלל באי הגן
- שינוי בסביבה החינוכית באופן שיאפשר קיום אורח חיים בריא
- שינוי בהרגלי הילדים ברמת הפרט והמוסד



מחויבות צוות הגן

- לפעול בצוות אשר ייצג את כלל קהילת הגן ו/או בקבוצות משימה נושאיות
- להשתתף בתהליכי פיתוח מקצועי באופן שוטף ובהתאם לצרכים
- להשתתף בתהליכי תכנון ופיתוח התוכנית בשיתוף בעלי העניין תוך גיוס והקצאת משאבים מתאימים (כספיים ואנושיים ומשאבי זמן) לקידום הנושאים שייקבעו וליישום התוכנית
- לפעול בהתאם למדיניות משרד החינוך והנחיות חוזרי מנכ”ל המתפרסמים באתר האינטרנט www.education.gov.il/briut

הערכה

תהליך ההערכה כולל איתור צרכים, הערכת תוכניות המוטמעות בגן הילדים, הערכת תהליכים ויישומם. איתור צרכים והערכת התהליך והעשייה בתחום יתבצעו באמצעות המסמך **”המדדים להערכה עצמית ולהעמקה”** בתחנות ביניים ולאורך זמן (המדדים מפורטים בפרק ב, סעיף 3). מדדים אלו מגדירים מהם המיומנויות, התכנים וההתנהגויות המיטביים בתחום הבריאות ומהי רמת הביצוע שאליה ישאף צוות הגן. זאת ועוד, כחלק מהתהליך של הטמעת נושאים שונים מומלץ לעשות הערכת מועילות של התוכניות תוך שימוש בכלי הערכה שונים, כגון שאלונים הבודקים שינויי ידע, עמדות והתנהגות, תצפיות ועוד.



4. גן מקדם בריאות

רקע ועקרונות

יישום מדיניות מקדמת בריאות בגן הילדים נגזר מהמודל של בתי ספר מקדמי בריאות, אשר פותח על ידי ארגון הבריאות העולמי ומיושם במדינות

רבות בעולם וגם בישראל. על-פי מודל זה בית ספר מקדם בריאות עוסק בתחום הסביבה הפיזית והחברתית בתוכניות הנוגעות ליחסי הגומלין בין בית הספר, ההורים והקהילה.

בשנות השבעים של המאה ה-20 הקים ארגון הבריאות העולמי ועדת מומחים שהגתה את הגישה "בתי ספר מקדמי בריאות". המסמך הבין-לאומי הראשון שעסק בתוכניות לקידום בריאות בבתי ספר פורסם ב-1966. בהצהרת אוטווה (1986) זוהתה מסגרת ברורה לבתי ספר מקדמי בריאות עם תחילתה של גישת המסגרת "תוכנית הבריאות בבתי הספר" (School Health Initiative).

בדומה לבית ספר מקדם בריאות, גם גן מקדם בריאות הוא מהות חינוכית המאופיינת בתפיסה מיוחדת. הוא מבוסס על מודל חברתי בתחום הבריאות אשר מדגיש את המבנה הארגוני של הגן תוך מיצוי פיתוח הפרט, איכות חייו ובריאותו ותורם לאורח החיים ולאיכותם של כלל השייכים לקהילת הגן.

גן מקדם בריאות מהווה תשתית לתהליך חינוכי היוצר שילוב של תחום הבריאות כחלק מהותי ואינטגרלי מההוויה הגנית, והמטרה היא יצירת מודל חברתי כמסגרת תומכת המשפיעה על ההשקפה ועל תפיסת ההתנהגות הבריאותית של הלומדים, של העובדים ושל שאר בעלי התפקידים בגן. גן כזה מטפח בקרב הילדים, ההורים והצוות החינוכי אמונה ודרכי התנהגות על ידי הגברת ההנאה וההנעה להשגת בריאות מיטבית, שימורה והפיכתה לאורח חיים. כל זאת נעשה באמצעות "אני מאמין" גני, שילוב תחום הבריאות בתוכניות הלימודים הפורמלית והבלתי פורמלית, חיזוק הקשר עם הקהילה - אופיו ואיכותו ופעילות משמעותית גלויה ומיועדת בגן ובסביבתו.

המטרה היא ליצור הרמוניה באמצעות קשר רב-כיווני ולכרות ברית בין הגן לבין הקהילה שאותה הוא משרת. מגן מקדם בריאות





הערכת ההצלחה - על גן ילדים מקדם בריאות להעריך את יעילות פעילותו ואת יכולת השפעתו על קהילתו. מדידת ההצלחה משמשת אמצעי לבקרה, לתמיכה ולהעצמה שיושגו בצורה היעילה ביותר תוך התבססות על עקרונות של קידום בריאות. **המשכיות** - התחייבות לקידום הבריאות בגן הילדים פירושה השקעה לטווח ארוך בפיתוח ובהמשכיות לפרט ולקהילה. העקרונות שפורטו לעיל מיושמים בתפיסה של גן ילדים מקדם בריאות הלכה למעשה. עקרונות אלה משמשים בסיס להשקעה בחינוך, בבריאות, בדמוקרטיה ובחופש הבחירה.

מטרות גן מקדם בריאות

1. להגדיר את המדיניות ואת תוכנית הפעולה על פי צרכים של ילדי הגן וקהילתו
2. לפתח אחריות לבריאות בקרב ילדים, הורים, צוות וקהילה
3. להציג אפשרויות בחירה ריאליות ומעוררות עניין בתחום הבריאות
4. לפתח בקרב הילדים הערכה עצמית חיובית למען מימוש יכולתם הגופנית והרגשית
5. לספק סביבה בריאה ובטוחה במבנה, בשירותים, במגרש המשחקים, במתקנים ובסביבה

מאפייני גן מקדם בריאות

1. הכרה בצורך במיקוד בנושא הבריאות
2. בניית תוכנית רצף רב-שנתית הכוללת: מטרות, תכנים, פעילויות, מעקב והערכה
3. הקניית ידע ומיומנויות המסייעים לקבל החלטות על עיצוב התנהגות בריאה ומאוזנת
4. שמירה על סביבה בריאה ובטוחה
5. עיסוק בנושא הבריאות ובמצבי בריאות בהתאם לצרכים בסיסיים קבועים ומשתנים
6. מיצוב הבריאות כאורח חיים וכתפיסת עולם הבאה לידי ביטוי בהווה החינוכית של הגן

נדרשת מחויבות מוצהרת ללכד את כל השייכים ליוזמה, יוזמה שהיא שיתוף פעולה בין הגן, ההורים והקהילה הרחבה לרבות הגופים הפועלים בה, כדי לפתח ולטפח את הגן כמוסד חינוכי מקדם בריאות.

עקרונות

- גן מקדם בריאות פועל ליצירת התנאים למימוש העקרונות החברתיים האלה:
- דמוקרטיה** - גן מקדם בריאות מבוסס על עקרונות דמוקרטיים התורמים לקידום הלמידה, ההתפתחות החברתית והבריאות של הפרט והקהילה.
- הגינות וצדק** - גן מקדם בריאות מבטיח שעקרונות ההגינות יהיו מעוגנים בהתנסות החינוכית. הגן מספק גישה שוויונית ורחבה של הזדמנויות בתחום הבריאות.
- העצמה ויכולת ביצוע** - גן מקדם בריאות מספק לילד מסגרת פעולה להשגת הישגים משמעותיים בתחום הבריאות. העצמת הילדים מותאמת ליכולת ההתפתחותית שלהם ומאפשרת להם להשפיע על איכות חייהם. העצמה זו מושגת על ידי מדיניות איכותית ומעשית המספקת הזדמנויות לשותפות בקבלת החלטות בתחום הבריאות. גן מקדם בריאות משמש לצוות החינוכי מקור לפיתוח יכולתו המקצועית בשיתוף ההורים והקהילה.
- סביבת גן הילדים** - גן ילדים מקדם בריאות שם דגש על ארגון הסביבה מבחינה פיזית וחברתית כחלק מהתוכנית לקידום בריאות. הסביבה הופכת למקור לקידום בריאות בהיבט התוכני והחזותי.
- תוכנית גנית** - התוכנית בגן מקדם בריאות מספקת הזדמנויות להקניית ידע תוך רכישת כישורי חיים חיוניים. תוכנית הלימודים צריכה להיות רלוונטית לצורכיהם של הילדים בהווה ובעתיד, לגרות את יכולת היצירתיות שלהם ולצייד אותם במיומנויות מתאימות להתפתחותם.
- הכשרה** - הכשרה היא השקעה בחינוך ובבריאות. הכשרת צוות הגן והכשרתו היא בסיס לתפיסת המסגרת של גן ילדים מקדם בריאות.



השוואה בין הגישה המסורתית של הטמעת תוכניות בריאות בגן הילדים לבין גנים מקדמי בריאות

גן מקדם בריאות	גן בגישה מסורתית
ההתייחסות לגן היא במסגרת של קהילת הגן.	מתמקד רק בגן.
מתייחס לכלל ההיבטים של הגן: מדיניות, תוכנית לימודים, הוראה ולמידה, ארגון, סביבה וקהילה.	מתמקד בלמידה בגן.
מבטיח קשר בין למידה בגן להיבטים הסביבתיים הרחבים וכך מחזק את הנלמד בגן.	לא מבטיח קשר בין למידה בגן להיבטים הסביבתיים הרחבים.
משלב בין הנושאים השונים לתוכנית וכך מעודד ידע, הבנה, הקניית כלים ומיומנויות.	מציג בכל פעם נושא לימודי אחד.
עונה על צורכי הבריאות של הילדים, צוות הגן, הורים וקהילה. בלבד.	עונה על צורכי הבריאות של ילדי הגן בלבד.
נושאי הבריאות משולבים בתוכנית העבודה של הגן (תכנון, ביצוע והערכה).	מתכנן תוכניות בריאות ללא קשר למכלול הנושאים.

7. טיפוח מודעות גבוהה לבריאות בקרב כל השותפים - ילדים, הורים, צוות וקהילת הגן
8. ביסוס שיקולי דעת פדגוגיים בהתאם למשמעות של מיצוב תחום הבריאות בגן הילדים
9. שילוב תחום הבריאות בערכי הגן ובתוכנית החינוכית
10. העצמת הצוות החינוכי כמודל לחיקוי
11. שיתוף ילדי הגן בקביעת המדיניות, בתהליכי קבלת ההחלטות ובפעילות
12. יצירת שינוי בהתנהגות הבריאותית תוך העצמת השותפים והטמעת השינוי בתהליך מתוכנן ומבוקר







1. מודל ודרכי פעולה

דרכי הפעולה והמודל מבוססים על מדיניות המשרד המדגישה תפיסה הוליסטית בקידום בריאות. כדי להטמיע בצורה מיטבית תוכניות לשינוי התנהגותי ברמת הפרט והקהילה התוכנית הגנית צריכה לכלול את המרכיבים האלה:

- אימוץ מדיניות גנית בריאה
- אפשרור של סביבה מקדמת בריאות לכל באי הגן
- הטמעה של תוכניות חינוך לבריאות וכישורי חיים
- המבוססות על מיפוי ועל איתור צרכים ומשולבות בתוכנית העבודה השנתית של הגן
- שיתוף ההורים וקהילת הגן בתהליך ובפעילויות השונות.

מודל עבודה המודל המוצע להלן מסייע בתהליך של הטמעת תוכנית מקדמת בריאות החל בשלב איתור הצרכים, תכנון התוכנית ותכנון ההערכה, ביצוע התוכנית וכלה בהערכתה בפועל.





2. תוכני בריאות משולבים בתוכנית העבודה הגנית

הצעה לפעילויות יומיומיות בתחום הבריאות כחלק משגרת גן (מתוך חוזר מנכ"ל. עב/3 (א))

תזונה	שגרה פעילה	היגיינה אישית וסביבתית	רווחה רגשית	הצעות לפעילויות נוספות
<ul style="list-style-type: none"> הקפדה על תפריט בריא, מגוון ומאוזן המותאם למאפייני הגן בכל הארוחות הקפדה על שתיית מים 	<ul style="list-style-type: none"> פעילות גופנית יזומה וחופשית בגן ובחצר בהתאם לתוכנית הלימודים בחינוך גופני לגן הילדים 	<ul style="list-style-type: none"> הקפדה על רחיצת ידיים בסבון לפני כל ארוחה ולאחר השימוש בשירותים שמירה על היגיינה סביבתית וטיפוחה הקפדה על סביבת גן מוארת ומאווררת 	<ul style="list-style-type: none"> יצירת אווירה רגועה הפעלת תוכניות ליצירת אקלים מיטבי לשמירה על מוגנות כשגרה 	<ul style="list-style-type: none"> פעילויות הקשורות להיגיינת הפה "חכם בשמש" בהתאם לעונות השנה

הצעות לפעילויות נוספות המשולבות בתדירות שונה בתוכנית העבודה השנתית

- הכנת ספר מתכונים של הגן: בעקבות פעילויות הבישול
- הקמת גינת ירק, גינת תבלינים, חממה
- ניסויים מדעיים במזון לשם היכרות ולמידה.

סביבה:

- הקנייה של מיומנויות בסיסיות של שמירה על איכות הסביבה בחצר הגן ובתוכו: טיפוח נוי ונוף, גינון וצל, מודעות לאיכות האוויר טיפוח מודעות להימנעות מגרימת מפגעים וזהירות מפניהם: רעש, לכלוך, עשן מכונות וסיגריות, זיהום סביבה ומים.

פעילות גופנית:

- הקמת מוקד תנועתי וחצר תנועתית פעילה
- שימוש במוזיקה כגורם מניע ומרגיע
- שילוב משחקי תנועה שהיו נהוגים בעבר ומשחקים הנהוגים כיום
- יזום פעילויות תנועה בשיתוף הורים, כגון: צעידה משותפת, הגעה לגן ברכיבה על אופניים, יום ספורט, יום מחול.

כללי:

- שילוב אורח חיים בריא ופעיל במפגשי הורים: מתן מידע, הרצאות, פעילויות משותפות
- שילוב הורים מומחים בתהליך קריאת סיפורים וספרים העוסקים בנושא
- ייחוד מקום בספרייה לספרים העוסקים בנושא או קיום תצוגה; אפשר למיין את הספרים בנושא על-פי קריטריונים: ספרי קריאה/ ספרי מידע/ ספרי מתכונים.
- דיוור למשפחה בנושאי בריאות בלוח הורים, באתר הגן או בדוא"ל: שיר/ספר/כתבה מעיתון החודש העוסק בתחום הבריאות
- שילוב מוטיבים מתחום הבריאות במרכזים השונים, כגון: מסעדה בגן, מתכונים בריאים, אביזרי היגיינה, כרזות ואמרות בנושא.

חינוך תזונתי:

- קיום ארוחות בריאות חגיגיות בגן בראש חודש, בחגים ובחגיגות
- התנסות בבישול בריא בגן



3. מדדים להערכה עצמית ולהעמקה

בהתאם את תוכנית העבודה הגנית תוך העמקה ובאופן הדרגתי.

המדדים בתחום הבריאות כוללים את הפרקים האלה:

1. מדיניות הגן
2. סביבה חינוכית
3. תכנים ותוכניות
4. שותפויות ושותפים

לגבי כל אחד מהסעיפים המפורטים הנך מתבקש/ת להקיף בטור "הערכה עצמית" את הספרה המבטאת בצורה הטובה ביותר, לדעתך, את תמונת המצב בגןך בסולם בין 1 ל-3; 3 מבטא את הציון הגבוה ביותר. בסיום העבודה על המסמך יש לתייקו בתיקייה מתאימה כדי לאפשר מעקב עצמי בהמשך.

להלן מסמך המיועד לבחון את מידת היישום של המדדים בתחום הבריאות בגן. התייחסות לתוצאות תאפשר לזהות את מוקדי החוזק ומגמות בתחום הבריאות בגן וכן מוקדים לשיפור, שעל בסיסם אפשר יהיה לבנות תוכנית עבודה שנתית. בכל שנה אפשר לאתר מדד אחד כיעד לשיפור ולשלב את קידומו בתוכנית העבודה השנתית. במילוי השאלון כדאי לשתף כמה גורמים כדי לקבל תמונת מצב המשקפת את דעת כל השותפים.

המסמך מפרט וממקד את תחומי המשנה של המדדים המתייחסים לתחום של קידום הבריאות בגן הילדים. מטרת מסמך זה להגדיר את אופן העיסוק המיטבי בקידום בריאות בגן, לאפשר למנהלת הגן ולצוותה להעריך באופן עצמי את רמת העיסוק בקידום בריאות בגן ולתכנן

תאריך: _____

שם הגן: _____

מחוז: _____

טלפון: _____

סוג מוסד: _____

מספר אנשי הצוות החינוכי: _____

מפקחת הגן: _____

שם הגננת: _____

כתובת הגן: _____

דוא"ל: _____

מספר הילדים: _____



1. מדיניות הגן

הסבר כללי על המדד:

מדד זה מתייחס לקיומם של נהלים, מדדים, פעולות ותהליכים ליצירת מנגנונים המבטיחים את בריאותם ואת הגנתם של באי הגן ומאפשר לבחון באיזו מידה מדיניות הגן מספקת סביבה מגינה, בריאה והוגנת הפועלת למתן מענה לצורכי הבריאות של כל קהילת הגן.

מס'	תחום משנה	תוצרים צפויים	דרכי פעולה	הערכה עצמית
1.1	מחויבות צוות הגן	צוות הגן רואה באורח חיים בריא נושא בעל קדימות הבא לידי ביטוי בתוכנית העבודה השנתית בהתאמה לחזון הגן.	<ul style="list-style-type: none"> תחום הבריאות ישולב בחזון הגן ויקבל ביטוי בתוכנית העבודה הגנית. תינתן הצהרה רשמית בפני קהילת הגן. 	<p>3. צוות הגן נותן קדימות לתחום הבריאות ומצהיר על כך.</p> <p>2. צוות הגן מכיר בחשיבות התחום אך אינו נותן קדימות ואינו מצהיר על כך.</p> <p>1. צוות הגן אינו נותן קדימות לתחום הבריאות.</p>
1.2	פיתוח מקצועי של צוות הגן	יש מחויבות של צוות הגן להתמקצע ולפעול על-פי עקרונות קידום בריאות.	השתלמות בתחומים: תזונה, פעילות גופנית, הובלת שינוי התנהגותי ועוד.	<p>3. צוות הגן משתלם בתחום.</p> <p>2. לפחות איש צוות אחד משתלם בתחום.</p> <p>1. צוות הגן לא משתלם בתחום.</p>
1.3	אמנת גן	יש אמנת גן אשר מבטאת את קידום בריאות כחלק מאורח חיים של כלל קהילת הגן.	<ul style="list-style-type: none"> כתיבת אמנה בידי השותפים לתהליך: צוות הגן, הילדים וההורים חשיפת האמנה על ידי צוות הגן בפני הילדים וההורים ומתן ביטוי פומבי לאמנה. 	<p>3. באי הגן מכירים את אמנת הגן, תומכים בה ופועלים על פיה.</p> <p>2. יש אמנה שאינה מיושמת הלכה למעשה.</p> <p>1. אין אמנת גן.</p>
1.4	הקצאת משאבים	צוות הגן מקצה משאבים מתאימים להטמעת תוכניות לקידום הבריאות.	<ul style="list-style-type: none"> משאבים ופעילויות ייחודיות כגון: תל"ן, תוכנית קרב, העשרה, שיתוף הורים, ציוד מעודד פעילות גופנית. 	<p>3. צוות הגן מקצה משאבים המאפשרים הטמעה של תוכנית העבודה.</p> <p>2. צוות הגן מקצה משאבים שאינם מאפשרים הטמעה מלאה של תוכנית העבודה.</p> <p>1. צוות הגן אינו מקצה משאבים לתוכנית.</p>



מס'	תחום משנה	תוצרים צפויים	דרכי פעולה	הערכה עצמית
1.5	תוכנית עבודה כתשתית לאורח חיים בריא	צוות הגן כולל את תחום הבריאות כחלק מתוכנית העבודה הרב-שנתית.	התחום מוטמע כחלק משגרת היום במהלך השנה בצורה רוחבית ובחשיבה רב-שנתית (ארוחות בוקר, ימי הולדת, חגים ואירועים מיוחדים).	3. תחום הבריאות מוטמע בתוכנית העבודה הרב-שנתית הלכה למעשה. 2. התחום בא לידי ביטוי כפרויקט ממוקד וזמני. 1. התחום אינו כלול בתוכנית העבודה השנתית.
1.6	הערכה	צוות הגן מקיים הערכה: איתור צרכים, הערכת תהליך והערכת תוצאות.	<ul style="list-style-type: none"> בתחילת השנה יערך איתור צרכים. הטמעת התוכנית תלווה בהערכת תהליך. בסיום השנה תבצע הערכת תוצאות. 	3. צוות הגן מקיים הערכה שיטתית של תהליכים ותוכניות במהלך השנה. 2. הצוות מקיים הערכה אך לא באופן שיטתי. 1. לא מתקיימת הערכה כלל.
1.7	נהלים ותקנות	צוות הגן פועל על-פי הנחיות ונהלים המפורטים בחוזרים השונים של משרד החינוך, הפיקוח על הבריאות והאגף לחינוך קדם-יסודי.	צוות הגן יכיר את ההנחיות המפורטות של משרד החינוך, ילמד אותן ויבחן כיצד להטמיע אותן.	3. צוות הגן פועל בתחום בהתאם להנחיות. 2. צוות הגן מכיר את ההנחיות, אך אינו פועל על פיהן באופן רצוף ושיטתי. 1. צוות הגן אינו מכיר את ההנחיות ואינו פועל על פיהן.





מדד 2: סביבה חינוכית

הסבר כללי על המדד:

מדד זה מתייחס לתיאור הסביבה הפיזית והחינוכית בגן הילדים ומאפשר לבחון באיזו מידה הסביבה מאפשרת קיום של תרבות מקדמת בריאות בחיי היומיום בגן.

מס'	תחום משנה	תוצרים צפויים	דרכי פעולה	הערכה עצמית
2.1	הסביבה הפיזית מאפשרת אורח חיים בריא ופעיל	הגן מטפח ומקיים סביבה פיזית בתוך המבנה ובחצר המאפשרת קיום אורח חיים בריא ופעיל.	<ul style="list-style-type: none"> • ארגון סביבה, מתקנים ואביזרים בטוחים לשימוש הילדים. • קיום מרחב מוצל. • הקפדה על סביבה נקייה ומטופחת. • מרחבים המתאימים לפעילות פיזית. 	<p>3. סביבת הגן מאפשרת קיום אורח חיים בריא ופעיל.</p> <p>2. סביבת הגן מאפשרת קיום אורח חיים בריא ופעיל באופן חלקי.</p> <p>1. הסביבה הפיזית של הגן אינה מאפשרת קיום אורח חיים בריא ופעיל.</p>
2.2	סביבת הגן מקדמת רווחה נפשית וחברתית	<ul style="list-style-type: none"> • הפחתת אלימות • תקשורת בין-אישית טובה. 	<ul style="list-style-type: none"> • ארגון הגן בסדר יום מוגדר • ניסוח תקנון של כללי התנהגות בגן. • הגברת ההשגחה והפיקוח של מבוגרים במרחבי הגן השונים • תגמול וחיזוק התנהגויות חיוביות בקרב הילדים. • תקשורת בין-אישית בין באי הגן. • הגן מבנה סביבות חינוכיות המחזקות תהליכי חשיבה ולמידה. 	<p>3. סביבת הגן מקדמת רווחה נפשית וחברתית.</p> <p>2. סביבת הגן מקדמת רווחה נפשית וחברתית באופן חלקי בלבד.</p> <p>1. סביבת הגן אינה מקדמת רווחה נפשית וחברתית.</p>

מדד 3: תכנים ותוכניות

הסבר כללי על המדד:

בגן הילדים יש תוכנית חינוכית ספירלית רב-תחומית המטפחת הקניית ידע, פיתוח עמדות ומיומנויות והתנהגויות מקדמות בריאות בנושאים שונים.

מס'	תחום משנה	תוצרים צפויים	דרכי פעולה	הערכה עצמית
3.1	התנסות בהתנהגויות מקדמות בריאות	הגן מאפשר לילדים התנסויות חיוביות בפעילויות מקדמות בריאות יומיומיות במסגרת הפעילות השוטפת של הגן.	<ul style="list-style-type: none"> הקפדה על תרבות של התנהגות בריאה. חינוך לסובלנות, לקבלת סדרים ונהלים. הקפדה על היגיינה אישית. הפעלת מרכז גישור/ פיוס. 	<p>3. הגן מאפשר התנסויות מקדמות בריאות רבות במשך כל היום וכל השנה.</p> <p>2. הגן מזמן התנסויות חלקיות ולא עקביות של קידום בריאות.</p> <p>1. הגן אינו מזמן התנסויות של קידום בריאות לאורך השנה.</p>
3.2	תזונה מגוונת	צוות הגן משלב את תחום התזונה והחינוך התזונתי במסגרת הפעילות היומיומית בגן ובמהלך כל השנה.	<ul style="list-style-type: none"> גיוון הארוחות. אכילת ארוחת בוקר. פיתוח מודעות לחשיבות של תזונה מגוונת. עידוד שתיית מים. הקפדה על הפחתה של צריכת ממתקים ומשקאות ממותקים בשגרה ובאירועים. 	<p>3. יש התייחסות יומיומית לנושא זה, למידה והטמעה.</p> <p>2. יש התייחסות מזדמנת לנושא זה ולמידה של סוגיות מרכזיות בלבד.</p> <p>1. יש התייחסות מועטה, אם קיימת בכלל, לנושא זה.</p>
3.3	שגרת יום פעילה	צוות הגן דואג לאפשר פעילות גופנית כחלק מסדר היומיום בגן בפעילויות השונות במהלך היום.	<ul style="list-style-type: none"> פעילות גופנית יומיומית בגן ובחצר. הפעלת מוקד תנועה בגן ובחצר. הפעלת חצר תנועתית פעילה קיום ימי ריקוד ומחול. שימוש במרכז תנועה באופן חופשי ובהדרכה. 	<p>3. יש התייחסות יומיומית לנושא זה, למידה והטמעה.</p> <p>2. יש התייחסות מזדמנת לנושא זה ולמידה של סוגיות מרכזיות בלבד.</p> <p>1. יש התייחסות מועטה, אם קיימת בכלל, לנושא זה.</p>



מס'	תחום משנה	תוצרים צפויים	דרכי פעולה	הערכה עצמית
3.4	היגיינה אישית וסביבתית	צוות הגן משלב את תחום ההיגיינה האישית והסביבתית במסגרת הפעילות היומיומית בגן ובמהלך כל השנה.	<ul style="list-style-type: none"> חשיבות של רחצה יומיומית. הקפדה על רחיצת ידיים בסבון דרך קבע. הקניית החשיבות של צחצוח שיניים לאחר ארוחה ולפני שינה. ניקיון סביבת: שירותים, מטבח וחצר. 	<p>3. יש התייחסות יומיומית לנושא זה, למידה והטמעה.</p> <p>2. יש התייחסות מזדמנת לנושא זה ולמידה של סוגיות מרכזיות בלבד.</p> <p>1. יש התייחסות מועטה, אם קיימת בכלל, לנושא זה.</p>
3.5	זהירות בדרכים ובטיחות	צוות הגן משלב את תחום הזהירות והבטיחות בדרכים במסגרת הפעילות היומיומית בגן ובמהלך כל השנה. הילדים נוקטים כללי זהירות מוקפדים בהליכה בדרכים, בנסיעה ברכב וברכיבה על אופניים.	<ul style="list-style-type: none"> הקניית כללי זהירות בדרך (חצייה במעבר חצייה, עצירה לפני רמזור). הקפדה על שימוש בחגורת בטיחות ברכב ובכיסא הגבהה. הקפדה על חבישת קסדה ברכיבה. התנסות בפעילויות המקדמות זהירות ובטיחות בגן כגון הקמת מרכז בטיחות בדרכים. 	<p>3. יש התייחסות יומיומית לנושא זה, למידה והטמעה.</p> <p>2. יש התייחסות מזדמנת לנושא זה ולמידה של סוגיות מרכזיות בלבד.</p> <p>1. יש התייחסות מועטה, אם קיימת בכלל, לנושא זה.</p>
3.6	התנהגות נכונה בשמש	צוות הגן משלב את נושא התנהגות נכונה בשמש במסגרת הפעילות היומיומית בגן ובמהלך כל השנה.	<ul style="list-style-type: none"> שימוש בקרם הגנה בחשיפה לשמש. הקפדה על חבישת כובע ועל שימוש במשקפי שמש. הקפדה על שתייה מספקת. הקפדה על שעות פעילות בחצר ובחוץ על-פי ההמלצות. 	<p>3. יש התייחסות יומיומית לנושא זה, למידה והטמעה.</p> <p>2. יש התייחסות מזדמנת לנושא זה ולמידה של סוגיות מרכזיות בלבד.</p> <p>1. יש התייחסות מועטה, אם קיימת בכלל, לנושא זה.</p>
3.7	סביבה וקיימות	צוות הגן משלב את תחום איכות הסביבה במסגרת הפעילות היומיומית בגן ובמהלך כל השנה.	<ul style="list-style-type: none"> שימוש חוזר בפסולת ומחזור. חיסכון באנרגיה ובמים. טיפוח סביבה נקייה, מאווררת ומוארת. טיפוח גינה בגן (נוי, ירק, גינת תבלינים, חממה). 	<p>3. נושא הסביבה והקיימות נלמד כחומר עיוני ומיושם בגן בחיי היומיום בפעילויות השונות.</p> <p>2. נושא הסביבה והקיימות נלמד כחומר עיוני אך לא מיושם.</p> <p>1. אין הדגשה ייחודית לנושא הסביבה והקיימות.</p>



מס'	תחום משנה	תוצרים צפויים	דרכי פעולה	הערכה עצמית
3.8	דימוי עצמי ודימוי הגוף	צוות הגן משלב את תחום הדימוי העצמי והגופני במסגרת הפעילות היומיומית בגן ובמהלך כל השנה.	<ul style="list-style-type: none"> פעילויות בגן לחיזוק הדימוי העצמי, דימוי הגוף וקבלת השונה: התבוננות ושיח על הגוף שלי, הכרה במסוגלות הגופנית שלי. המשגה של רגשות ותחושות. 	<p>3. צוות הגן מקפיד לעצב ולהקנות כלים לפיתוח דימוי הגוף ודימוי עצמי חיוביים לכלל הילדים.</p> <p>2. צוות הגן עוסק בנושא דימוי הגוף והדימוי העצמי רק באירועים מזדמנים.</p> <p>1. צוות הגן לא מדגיש את הצורך בפיתוח דימוי הגוף והדימוי העצמי.</p>
3.9	חינוך למוגנות: מניעת ניצול ופגיעה מינית, שימוש בחומרים מסוכנים	צוות הגן משלב את החינוך למוגנות כחלק משגרת היום.	<ul style="list-style-type: none"> חינוך לאסרטיביות (לומר לא בתקיפות, לספר, לדווח לבוגר אחראי). זימון משחקי הדמיה, שימוש במשחקים, בסיפורים ובכלי הוראה בנושא המתאימים לגן. 	<p>3. צוות הגן מקפיד לספק לילדים מסגרת גן מגנה, נמנע מחשיפתם לחומרים מסוכנים ודואג לחינוך הילדים להימנעות משימוש בהם.</p> <p>2. צוות הגן עוסק בנושא באירועים מזדמנים.</p> <p>1. צוות הגן אינו עוסק בנושא.</p>



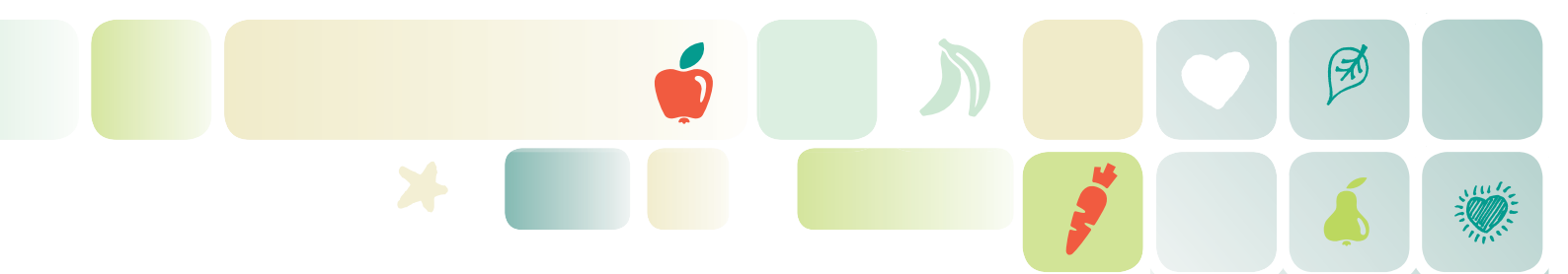


מדד 4: שותפויות ושותפים

הסבר כללי על המדד:

מדד זה מתייחס להגדרת השותפים השונים, תחומי אחריותם ותפקידם בתהליך של גן מקדם בריאות ומאפשר לבחון באיזו מידה מתקיימות השותפויות השונות.

סידורי	תחום משנה	תוצרים צפויים	דרכי פעולה	הערכה עצמית
4.1	שותפות צוות גן מורחב	שותפות צוות הגן (מנהלת גן, גננת משלימה, סייעת, סייעת משלימה, מדריכי חוגים) היא גורם משמעותי בפעילות לעיצוב ולטיפוח התנהגות בריאה.	<ul style="list-style-type: none"> • שותפות צוות הגן המורחב בבניית תוכנית עבודה בנושא קידום בריאות. • תכנון ויישום משותף של פעילויות בנושא קידום בריאות לקהילת הגן במהלך השנה. 	<p>3. כל צוות הגן שותף לתכנון וליישום תוכנית העבודה.</p> <p>2. רק חלק מצוות הגן שותף לתהליך ולפעילויות.</p> <p>1. צוות הגן אינו עובד בשיתוף פעולה.</p>
4.2	שותפות ילדים	הילדים שותפים לתהליך של קידום הבריאות תוך פיתוח מחויבותם ואחריותם.	<ul style="list-style-type: none"> • ילדי הגן לוקחים חלק פעיל בפעילויות השונות תוך כדי קבלת אחריות. • העצמת הילדים בתהליך של למידת עמיתים. 	<p>3. הילדים שותפים מלאים בכל הפעילויות.</p> <p>2. הילדים שותפים חלקית לתהליך.</p> <p>1. הילדים הם גורם פסיבי.</p>
4.3	שותפות הורים	ההורים שותפים לתהליך תוך כדי יצירת מחויבותם לשותפות והעמקתה. מתקיים יחס דו-כיווני בין הגן וההורים בהעברת ידע ומידע.	<ul style="list-style-type: none"> • תיאום ציפיות באספת הורים. • כתיבה משותפת של האמנה. • קשר רציף עם הבית. • פעילויות משותפות. • העשרה מהורים מומחים. 	<p>3. ההורים שותפים מלאים לתהליך החינוכי.</p> <p>2. ההורים שותפים לתהליך ולעלויות באופן חלקי.</p> <p>1. צוות הגן אינו פועל להעשרת ההורים, והם אינם חלק מהתהליך החינוכי.</p>



הערכה עצמית	דרכי פעולה	תוצרים צפויים	תחום משנה	סידורי
3. צוות הגן מערב את גורמי הרשות בתוכניות לקידום הבריאות ומסתייע במשאבי הון אנושי וכספי מהרשות. 2. צוות הגן מיידע את גורמי הרשות. 1. אין קשר בין צוות הגן לרשות המקומית בנושא קידום בריאות.	<ul style="list-style-type: none"> הקצאת משאבים: תמיכה מקצועית, משאבים כספיים, פיתוח וטיפוח סביבתי, קידום הבריאות בגן. 	הרשות שותפה בפיתוח ובטיפוח תחום קידום הבריאות בגני הילדים.	שותפות של רשות מקומית	4.4
3. בין הגן לבין הקהילה מתקיימים יחסי גומלין משמעותיים שמתבטאים בתרומה הדדית. 2. הקהילה תורמת מדי פעם לתהליך ולפעילויות. 1. הקהילה אינה מעורבת.	<ul style="list-style-type: none"> זיהוי השותפים בקהילה. תרומה הדדית של גן וקהילה. 	הקהילה הרחבה: כלל הציבור, קופות החולים, מתנ"סים, מרכזי ספורט, אגודות, אקדמיה ומתנדבי זה"ב שותפים לתהליך קידום הבריאות בגני הילדים.	שותפות הקהילה	4.5

4. מבחר נושאים בחינוך לבריאות

מבחר נושאים להטמעה בתוכנית הלימודים הגנית

חינוך תזונתי

עקרונות התזונה הנבונה, אכילה מסודרת ומגוונת מכל קבוצות המזון, פירמידת המזון, רכיבי מזון (דגנים ומוצרי מאפה, מזונות עשירים בשומן, מזונות עשירים בחלבונים, ירקות ופירות), סימון תזונתי, צרכנות בריאה, היגיינה של המזון והפיקוח על המזון, הארוחה כערך, המעטה בצריכת ממתקים ומשקאות ממותקים, שתיית מים, תרבות, מסורת ומזון.

שגרת יום פעילה המשלבת פעילות גופנית

פעילות גופנית מותאמת המונעת נזקים ומחלות, פעילות גופנית מרגיעה, פעילות גופנית אירובית ואנאירובית במהלך יום הלימודים ובשעות הפנאי.
 אפשר לשלב פעילויות, כגון: רכיבה על אופניים, ריקודים, משחקי כדור, רכיבה על קורקינט, הליכה קצבית.
 הכרת יכולות הגוף לעשות פעילות בריאה, הקשבה לצרכים בריאותיים של הגוף, קשר בין מצב בריאותי לתפקוד.



סביבה

- קחזור - הסברה, מודעות לנושא ברמות של ממשל, רשות מקומית, ציבור וקהילה
- קחזור נייר, פסולת, זכוכית, פלסטיק, תאגיד המחזור
- זיהום אוויר, זיהום מים וזיהום סביבה

מים

- **תכונות** - צורך קיומי, ממים אוניברסלי זורם ומצבי צבירה, מחזור המים, סוגי מים
- **שימושים** - חשיבות המים לקיום של יצורים חיים, חשיבות המים בתעשייה, בחקלאות, בתחבורה
- בעיית המחסור במים

תרופות וחומרים מסוכנים

- מידע על אודות הסיכונים ועל שימוש לרעה בתרופות ובחומרים מסוכנים
- הפעלת תוכניות מניעה העוסקות בשימוש בתרופות - מותר ואסור, מניעת עישון סיגריות, נרגילות וסמים
- טיפול פרטני ומערכתי במצבי שימוש לרעה בחומרים פסיכו-אקטיביים

תחלואה והדבקה

- חיסונים, מחלות עונתיות, מחלות מידבקות
- מניעת היפגעות
- שמירה על סביבה פיזית בטוחה, שמירה על איכות סביבת של המוסד החינוכי למניעת פגיעה בבריאות, התאמת הסביבה החינוכית, התאמת ריהוט ואביזרים לגיל הילדים ולרמת התפתחותם
- **רעש** - שמירה על סביבה מונעת רעש

יציבה

- מאפייני יציבה נכונה, הרפיה ושחרור מתח שרירי מיותר, תרגילי נשימה ולימוד תנועתיות האגן, ייצוב הגוף בישיבה, לקויות יציבה, משקל, השמנת יתר וחוסר פעילות גופנית המשפיעים על היציבה

היגיינה אישית וסביבתית

- היגיינה אישית מהי וכללי התנהגות לשמירתה ובכלל זה רחיצת ידיים בסבון, שמירה על ניקיון הגוף והראש.
- היגיינה סביבתית מהי וכללי התנהגות לשמירתה לרבות ניקיון הגן והחצר.

מניעת התנהגות מסכנת

- איתור ילדים במצבי סיכון, פיתוח תוכניות טיפול בילד ובמשפחתו בהתאם למצבי הסיכון השונים.
- בניית מערך הדרכה ותמיכה לצוות הגננות, ליווי הילדים ומשפחותיהם ומעקב אחריו תוך תמיכה והיצמדות למטרה: הפיכת סיכון לסיכוי.

בריאות השן והיגיינת הפה

- מבנה הפה, השיניים, הרוק, הלשון ותפקידם, תזונה, היגיינה ובטיחות, עששת - דרכים למניעתה, חשיבות הצחצוח, מברשת השיניים, המשחה והפלואוריד, מרפאת שיניים - חשיבות של טיפולי שיניים, סוגי טיפול (איטום חריצים, יישור שיניים, צוות המרפאה) בריאות הפה והשיניים.

מניעת מחלות לב וכלי דם

- סיבות גנטיות וסביבתיות והרגלי תזונה לא בריאים, מניעה של תחלואת לב וכלי דם
- צריכה מבוקרת של שומן רווי ושומן טראנס (מזון מתועש, ג'אנק פוד)
- שילוב של תזונה מאוזנת ופעילות גופנית לשמירה על בריאות הלב

קרינה ונזקי שמש

- חשיבות של קרינת השמש (ויטמין D), חשיפה מבוקרת לשמש ("חכם בשמש"), נזקים עקב חשיפה לשמש, קרינה ממכשירים כמו מחשב, מיקרוגל וטלפון סלולרי ומרשת החשמל



5. תכנים נבחרים לשילוב בפעילויות העשרה ובהשתלמויות צוותי הגן

1. הובלת שינוי בתחום הבריאות
2. בניית תוכנית חינוכית בגן הילדים
3. תכנים ותוכניות בחינוך לבריאות
4. שילוב בריאות כנושא בין-תחומי הלכה למעשה
5. מידענות בבריאות (אתרים, מקורות מידע, ספרים ועוד)
6. תזונה וחינוך תזונתי
7. שגרה פעילה, פעילות גופנית ובריאות
8. רווחה רגשית והתמודדות עם מצבי לחץ
9. דימוי עצמי ודימוי הגוף
10. גדילה, התפתחות והתבגרות
11. כישורי חיים
12. עזרה ראשונה והצלת חיים





6. גופים מסייעים ומקורות מידע

כתובתו	מה באתר
http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/chinuch	אתר הפיקוח על הבריאות במשרד החינוך
http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/preschool	אתר האגף לחינוך קדם-יסודי
www.tafuralay.co.il	אתר הבית "תפור עלי"
http://ganenet.cet.ac.il/health/HealthLife/Index.aspx	אתר גננט - משרד החינוך ומט"ח - קיץ באוויר, אוכלים בריא ונהנים וניקיון - הלכה ומעשה לרבות סרטונים
http://makom-m.cet.ac.il/pages/item.asp?item=234	שפ"י - שירות פסיכולוגי ייעוצי
http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=16&catId=510	משרד הבריאות המחלקה לקידום בריאות
www.health.gov.il/alonim	משרד הבריאות, המחלקה לקידום בריאות, מחסן חומרים*
http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=33	משרד הבריאות המחלקה לתזונה
http://www.sviva.gov.il/bin/en.jsp?enPage=BlankPage&enDisplay=view&enDispWhat=Zone&enDispWho=odot&enZone=odot	המשרד להגנת הסביבה

* נמצא בגבעת שאול בירושלים ומשרת את כלל מוסדות החינוך בארץ. אפשר להזמין ללא עלות את פרסומי המחלקה (עלונים, סטיקרים, כרזות ועוד). לקבלת קטלוג יש לשלוח דוא"ל לכתובת המצוינת.

חיצוניות (גופים מהמגזר השלישי ומהקהילה העסקית). אפשר להשתמש במנועי החיפוש השונים כדי לאתר גופים ופעילויות אלו.

לארגונים ולעמותות רבים יש אתרי אינטרנט פעילים המציעים מידע ופעילויות, חלקן בתשלום. ההתקשרות עם ארגונים אלו היא באחריות המוסד החינוכי ובהתאם להנחיות המופיעות בחוזר מנכ"ל עא/4 (א) סעיף 3.7 63- "הנוהל לאישור תוכניות

