

אורח חיים בריא בגני ילדים "בדרכים בריאות"



חודש ניסן – מרץ – אפריל 2019 תשע"ט

ברוכים הבאים

לכרטיסיות המידע של הפיקוח על הבריאות לגיל הרך.
אנו שמחות לשתף אתכם, כי מדי חודש נגיש לכם באופן
מרוכז מידע אודות התוכנית, מאמרים בנושא, חיבור לתוכנית
העבודה בגן, רעיונות לפעילויות, סרטונים, מצגות ועוד הרבה
הפתעות...



כרטיסיות לגני הילדים נכתבו ונערכו ע"י אפרת גולני, נורית בנימיני, ד"ר איילה קדוסי,
דגנית הדר, סילביה כולצקר, אביגיל בן חמו חביב, רונית ויסברג וחמי בורשטין.
בשיתוף הצוותים המחוזיים.

אנו מזמינות אתכם לשתף ברעיונות, ביוזמות ולשלוח אלינו למייל:
briutbgan@gmail.com

בריאות היא החינוך

האגף לפיקוח על הבריאות

בואו נתמקד ב.....

חודש ניסן מביא עימו את האביב, אווירה של התחדשות ובילויים במרחבי הטבע.

זו הזדמנות לצאת מההתכרבלות החורפית לפעילות גופנית מהנה. הידעתם?

כרבע מהילדים במדינות מערביות מבצעים פחות מ-20 דקות של פעילות גופנית אינטנסיבית בשבוע. כבר בגיל הגן ילדים כיום מבצעים פחות פעילות גופנית מבעבר (פרופ' אליקים). בגן הילדים חשוב לזמן לילדים סביבה מעודדת פעילות גופנית לאורך שעות השהות בגן.

על הדרכים בהן ניתן לאפשר לילדים להיות פעילים בשגרת היום יום בגן בכרטיסיות הבאות ובקישור לתכנית הלימודים. חשוב ומומלץ לשלב את ארבעת התחומים באופן אינטגרטיבי, מתוך הבנה שכל התחומים משפיעים, מקדמים ומחזקים זה את זה ובשילוב של כולם מתקיים אורח חיים בריא, פעיל ובטוח.

אתרים חשובים לשימושכם:



[אתר הפיקוח על הבריאות](#)

[אתר הפיקוח על הקדם יסודי](#)

[הפיקוח על החינוך הגופני](#)

[אתר משרד הבריאות](#)

[תכנית הלימודים בחינוך גופני](#)

[גננט](#)

[בו"ם - בריאים ומאושרים](#)

[אתרים נוספים](#)

תזונה בריאה

חג הפסח מהווה הזדמנות לארוחות משפחתיות להן יש חשיבות חברתית, רגשית ותזונתית. חשוב לציין, כי תחום התזונה כמו גם שאר התחומים ישולב באופן אינטגרטיבי באורח החיים של הגן – לדוגמא: סביב הארוחה נשים דגש על אווירה משפחתית ושיח מקרב וחברתי ועל היגיינה אישית (רחיצת ידיים, אכילה נכונה, סביבה נקייה והגשה אסתטית).

מומלץ לשתף את הילדים בתכנון הארוחה, עריכת השולחן והכנת מאכלים בימי שגרה והן לקראת החג.



ספרי ילדים בנושא אוכל



חוגים פסח ברוח
אפשרי בריא



איך לאכול נכון
בארוחת הפסח

שגרה פעילה

הצורך בתנועה אצל ילדים בגיל הרך הוא בסיסי וטבעי. תוך כדי תנועה לומדים הילדים על עצמם ועל סביבתם. בגיל הרך מתרחשים תהליכי התפתחות ונבנית תשתית לתנועה, מעוצבים הרגלי תנועה ופעילות, מתבססת הערכה עצמית ומתפתחת יכולת החשיבה האינטואיטיבית ומגוון תפקודים חברתיים. בתחום השגרה הפעילה יש להתייחס לשכלול המיומנויות של הילדים, תוך כדי הפעילות: לעודד מיומנויות תנועתיות כגון – דילוג, ניתור, קפיצה, להעצמה וחוויית של למידה והצלחה.



רגעי קסם ביער

משחקים של פעם



חינוך גופני
בחצר פעילה

להרחבה: חשיבות החינוך הגופני בגיל הרך
ד"ר אלה שובל ד"ר חגית שקדי

רווחה נפשית

רווחה נפשית מתקשרת לערכים של בריאות, אופטימיות, סיפוק אישי, תקווה ואושר. גן העוסק באורח חיים בריא מטפח יצירת אווירה רגועה ופעילות משמעותית ליצירת אקלים מיטבי בגן. חשוב להתייחס לטקסים קבועים המשרים אווירה של קהילת שייכות מידי יום: כגון אמירת מילה טובה מידי בוקר, התייחסות לרגשות (ניתן להיעזר בגלגל הרגשות המצורף). פעילות גופנית בבוקר, היא אמצעי חשוב נוסף לתחושה של שחרור והנאה, כמו גם שהות במרחבים טבעיים. חשוב לשתף את הורי הילדים בעשייה. כאן תמצאו מספר רעיונות המופנים אל ההורים לזמן החופשה המשפחתית.



משחקים משפחתיים לדרך



משלולי טיולים משפחתיים לחג



משחקים משפחתיים באגוזים



גלגל הרגשות

היגיינה אישית וסביבתית

חינוך להיגיינה אישית וסביבתית, הוא ערך המשלב בתוכו שמירה על ניקיון וטיפול תחושת כבוד וערך עצמי, לכך נלווית התייחסות לתחושה הטובה שבניקיון הגוף כמו- ריענון ותחושת רוגע, שלוה והנאה משהות בסביבה איכותית ומטופחת בגן ובמרחבי הטבע. בגן נשים דגש על סביבה נקייה, מאווררת, שטופת אור ובטוחה (הקפדה על אחסון נכון ובטוח של חומרי הניקיון).
 חג הפסח, ויום הניקיון הלאומי 5.4.19 מהווים הזדמנות לטיפול מודעות, עידוד יוזמה ומעורבות של הילדים בניקיון וטיפול הגן וסביבתו הקרובה. (טיפול שביל כניסה לגן, הקמת גינה קהילתית ועוד).



התמודדות עם כינים



כך רוחצים ידיים

שמחנו
לשתף!!!

נשמח אם תענו לנו על

המשוב

