

אורח חיים בריא בבתי הספר

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



אסלפיבריא
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



משרד החינוך

"על התנהגות ניתן להשפיע בכלים חינוכיים.
להובלת שינוי התנהגותי בנושא הבריאות יש לעסוק בכך
כחלק משגרת היום יום".

עיריית ליבנה, המפקחת על תחום הבריאות במשרד החינוך

יעד משותף למשרד החינוך ולמשרד הבריאות

עד שנת 2020 יפעלו כל מוסדות החינוך

כמקדמי בריאות

בית ספר מקדם בריאות

הינו מהות חינוכית ומודל חברתי ערכי, המדגיש את המבנה הארגוני שלו תוך פיתוח הפרט, שמירה על איכות חייו ועל בריאותו.

[סרטון בתי ספר מקדמי בריאות- אפשריבריא](#)

הדרך ליעד 2020 - שנת תש"פ

יצירת קשר עם [צוות קידום בריאות מחוזי](#)

עידוד יצירת סביבה חינוכית בריאה, פעילה, נקייה ובטוחה

דגש על תזונה בריאה ומקיימת, פעילות גופנית, היגיינה ורווחה נפשית ([מידעון](#))

למידה [ופיתוח מקצועי בתחום קידום בריאות](#)

תהודה של ערכי קידום בריאות לקהילה

שגרות חינוכיות מקדמות בריאות ושילוב התחום במגוון תחומי הדעת

פיתוח תכנית רצף רב שנתית, הטמעתה והערכתה

דרך הטמעת קידום בריאות בבתי הספר

מנהל בית הספר

מוביל בריאות
אחראי להוביל ולקדם את תחום הבריאות
בקרב קהיליית ביה"ס

צוות היגוי בית ספרי

הורים:
שיתוף הורים
כצרכני הנושא
וכתורמים
מקצועיים לנושא

גורמי קהילה:
שיתוף גורמים
בקהילה ליישום
התכנית

נושאי תפקידים בביה"ס:
רכזת חברתית, מורה לחנ"ג,
מורה למדעים, יועצת, אחות.
מעורבות מעשית בתכנית כל
אחד בתחומו

תלמידים:
שיתוף בארגון וריכוז
פעילויות ויחזמות
תלמידים בביה"ס
ובקהילה

צוות חינוכי:
גיבוש תכניות
שכבתיות ומשלימות.
תיאום בין מקצועי

אנו מזמינים אתכם להיכנס ולהירשם:

לקול הקורא לבתי ספר מקדמי בריאות

ולהיות חלק ממשפחת בתי ספר מקדמי בריאות

מדרג כוכבי הבריאות

מתמיד

- ✓ הכרה כבית הספר מקדם בריאות בדירוג שלושה כוכבי בריאות שנתיים ברציפות.
- ✓ חניכת בית ספר נוסף חדש המבקש להצטרף לתהליך ההכרה כבית ספר מקדם בריאות.



- ✓ יציאה לקהילה הרחבה
- ✓ הפצת ידע וניסיון
- חניכת בית ספר
- פיתוח מנגנון להפצת הידע
- ✓ קיום תהליכי הערכה



- ✓ תכנית בית ספרית לכלל ביה"ס
- ✓ שילוב הורים וקהילה
- ✓ הקמת מנהיגות תלמידים
- ✓ קיום פעילויות לרווחת הצוות
- ✓ השתלמות בפיתוח מקצועי



- ✓ מחויבות מנהל וצוותו
- ✓ מינוי מוביל
- ✓ הבניית תכנית בית ספרית
- ✓ יצירת קשר עם הצוות המחזי

בית ספר אשר יפעל על פי מדדי ההערכה המפורטים, בקול הקורא, יזכה להכרה כבית ספר מקדם בריאות במדרג כוכבי הבריאות בהתאם ליישום המדדים המחייבים ועל פי היקף ההטמעה ואיכותה.

תכניות לקידום בריאות

אוכלים את זה!

מדריך לטיפול ויישום התזונה הבריאה בבתי ספר
אוכלים את זה- המדריך המלא

אוכלים
את זה!

תזונה ים תיכונית

תזונה בריאה, הינו אחד מיעדי התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים - 'אפשריבריא', בעקבות פרסום המלצות התזונה החדשות שגובשו באגף התזונה במשרד הבריאות, נאמץ את עקרונות התזונה הים תיכונית.

המלצות התזונה הים תיכונית, אשר מעדכנות את "פירמידת המזון", מבקשות להתמודד עם כל ההיבטים של המציאות היומיומית שבה הרגלי הצריכה והתזונה המודרניים מבוססים במקרים רבים על מזון מעובד ומתועש, הנאכל "על הדרך", במהירות, לא תמיד בחברת המשפחה או החברים ובמקרים רבים מול המסכים הממלאים את סביבותינו.

אוכלים
את זה!

תזונה ים תיכונית

יתרונות התזונה הים תיכונית

יתרון בריאותי: מפחיתה את הסיכון לתחלואה ולתמותה כתוצאה ממחלות המאפיינות את העולם המערבי כגון מחלות לב, סוכרת, סרטן ועוד

יתרון כלכלי: הכנה עצמית של מזון מחומרי גלם בסיסיים ועונתיים, יקרה פחות ומחזקת כלכלה מקומית.

יתרון חברתי – תרבותי: אכילה של מזון ביתי ודפוסי אכילה מסורתיים, אכילה בחברותא ועם המשפחה.

יתרון סביבתי: כמויות קטנות יותר של מזון מהחי תורם לסביבה ולקיימות

אוכלים
את זה!

התכנית : אוכלים את זה!

מטרת התכנית: הבטחת סביבה לימודית מיטבית לטיפוח ויישום התזונה הבריאה בכל מסגרת חינוכית, תוך מיסוד ושינוי תפיסות ועמדות של התלמידים ועובדי הוראה.

כל שכבת גיל, מכיתה א'-יב', תעסוק במהלך השנה בשני נושאים עיקריים אשר ישולבו כחלק מתחומי הדעת השונים לפי בחירה. במדריך זה תוכלו למצוא בכל נושא מספר קישורים למערכי שיעור, פעילויות שונות, סיורים מתאימים ורעיונות לפעילויות.

אוכלים
את זה!

אוכלים את זה! – נושאי הלימוד

שכבה	נושא 1	נושא 2
א'	בוקר טוב בצלחת	למשש. להריח. לטעום
ב'	אפשר בלי סוכר	תזונה מבראשית
ג'	הצבע בטבע	קטנות ועשירות
ד'	מה עם מים?	מה יש באוכל שלנו?
ה'	צלחת ים תיכונית	תזונה מן המקורות
ו'	מאכלים מדור לדור	נכון או לא נכון

אוכלים
את זה!

אוכלים את זה!

שכבה	נושא 1	נושא 2
ז'	לא נופלים ברשת	אוכלים את הלב
ח'	אבולוציה של המזון	Foodtech
ט'	עבודה בעיניים	שומרי הסף
י' עד י"ב	קהילתי וחברתי	אפשר גם אחרת
	בעד עצמי	משוק ההון לשוק המזון



אירוע השקה- היכונו!

בתאריך **8.11.18** יתקיים אירוע השקה של התזונה הים
הכנה משותפת של מאכלים על פי
עקרונות תזונה ים תיכונית

פרטים נוספים בקרוב...

* פעילויות נוספות להטמעת הנושא השנתי במהלך השנה יפורסמו בהמשך *

הולכים על זה!

90 דקות נוספות של פעילות גופנית בשבוע לתלמידים בבית הספר
מדריך מעשי לשילוב - "הולכים על זה".



פעילות גופנית

◆ הספרות המחקרית מדגישה את חשיבות הפעילות הגופנית, במיוחד בקרב ילדים ובני נוער,

כבסיס לבניית אורח חיים בריא המשלב פעילות גופנית גם בבגרות

◆ לפעילות גופנית יתרונות רבים לחיזוק ולשיפור הבריאות הפיזית החברתית והנפשית)

דיכאון, לחץ, חרדה ועוד).

◆ נמצא כי פעילות גופנית תורמת להפחתת סיכון למחלות לב, סרטן, סכרת והשמנת יתר. כמו

כן, פעילות גופנית תורמת לדימוי עצמי חיובי, לאיכות היחסים עם המשפחה והחברים,

להישגים לימודיים ולתפקודים קוגניטיביים טובים יותר.

הולכים
על זה!

נתונים סטטיסטיים

◆ ישראל נמצאת בין המדינות המובילות בשיעורי ההשמנה בקרב ילדים ומבוגרים ($BMI > 30$)

◆ ישנה עליה מדאיגה בדיווח על העדר פעילות גופנית לפחות 60 דקות ביום מכ-19% בשנת 2002, לכ-20% בשנת 2011 ולכ-25% בשנת 2014.

◆ בהשוואה בינלאומית בקרב 47 מדינות בעולם- תלמידי ישראל מדורגים במקום הראשון, עם כ 16% מהתלמידים המדווחים על היעדר פעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום.

◆ ממצאים אלו מוכיחים כי יש צורך מידי לשינוי התנהגותי בנוגע להרגלי הפעילות הגופנית בקרב ילדים ובני נוער בישראל.



התכנית : הולכים על זה!

'הולכים על זה', הינה תכנית שמטרתה לקדם אורח חיים בריא ופעיל בבית הספר, על ידי הוספת 90 דקות בשבוע של פעילות גופנית בבית הספר לכל התלמידים.

בתכנית מוצגות קטגוריות לשילוב הפעילות הגופנית בשגרה הבית ספרית, תחת כל נושא מצורפים רעיונות וקישורים.

קטגוריות לשילוב פעילות גופנית במהלך יום הלימודים

מס',	נושא	רציונל
1	פעילות גופנית בין הצלולים	ההפסקות בבית הספר יהוו הזדמנות לפעילויות גופניות שונות ומגוונות
2	פעילות גופנית במהלך השיעור	פעילות גופנית משמשת ככלי עזר ללימוד נושא באופן חוויתי, להנאה ולריכוז בזמן השיעור
3	סביבה בית ספרית המעודדת פעילות גופנית	סביבה מזמינה המאפשרת פעילות גופנית עם ציוד מתאים, מסרים ושילוט תעודד את התלמידים להיות פעילים יותר
4	פעילות גופנית בטקסים, אירועים וטיולים	יצירת הזדמנויות נוספות לא שגרתיות לפעילות גופנית
5	טורנירים בית ספריים ונבחרות ספורט	העצמת תלמידים בענפי הספורט השונים
6	יוזמות חברתיות-ערכיות בספורט	פרויקטים חינוכיים בתחום הספורט יאפשרו לתלמידים לקדם בעצמם את הפעילות הגופנית בבית הספר
7	תכניות העשרה והרחבת התלב"ס	הוספת חוגי ספורט שונים כהעשרה תאפשר הזדמנות לגיוון בפעילויות הספורט השונות

90 דקות נוספות בשבוע | המלצות לפעילות גופנית | לוח חודשי

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	סה"כ דקות
שבוע 1	מפקד בוקר בוקר של כושר/ משולב עם שיר בוקר 20 דקות פעילות לדוגמה	"אתגר השבוע" דלגיות בית ספרי לשכבה 20 דקות פעילות לדוגמה	הפסקה מפעילה 20 דקות פעילות לדוגמה	פעילות גופנית בשיעור שפה/ מורשת 10 דקות פעילויות לדוגמה	"אוטובוס מהלך" 20 דקות פעילות לדוגמה	90
שבוע 2	"אתגר השבוע" טורנירים בית ספרי לשכבה 20 דקות טורניר הפסקה אחרת למניעת אלימות	מרחבים מפעילים 20 דקות סרטונים לדוגמה	פעילות גופנית בשיעור מתמטיקה 10 דקות פעילות לדוגמה	"במה פתוחה למיומנויות גופניות" 20 דקות מצגת הסבר	הורה מעשיר ספורטיבי/ תנועת הנוער 20 דקות סרטון	90
שבוע 3	מועדון ריצת בוקר/רכיבה 20 דקות פעילות לדוגמה	"אתגר השבוע"- כוח בטן בית ספרי לשכבה 20 דקות פעילות לדוגמה	הפסקה מפעילה 20 דקות Tabata אימון	פעילות גופנית בשיעור אנגלית 10 דקות סרטונים ופעילויות	דלגיות ו"משחקים של פעם" 20 דקות חוברת פעילויות	90
שבוע 4	רגע של כושר בכיתה 10 דקות פעילויות לדוגמה	"אתגר השבוע" קליעה לסל בית ספרי לשכבה 20 דקות פעילויות לדוגמה	הפסקה מפעילה מפתח הל"ב 20 דקות הפסקה לחודש שבט	כושר בשיעור מדעים וטכנולוגיה 10 דקות סרטונים לדוגמה	לגוף ולנפש הרפיה ותרגילי יוגה 10 דקות פעילות לדוגמה	90



יום ההליכה הבינלאומי - 26.10.18

ביום שישי ה-26 באוקטובר יצוין בישראל יום ההליכה
הבינלאומי, והשנה כולנו הולכים על זה!

הפעילות תכלול שורה של אירועים, יוזמות, פעילויות וצעדות ברחבי הארץ

* פעילויות ואמצעים להפצה לקראת יום ההליכה ולהטמעה לאורך השנה של הפעילות הגופנית
היומיומית יפורסמו בהמשך *

קונים את זה!

הזכות למזון בריא במערכת החינוך היא ערך בסיסי, זכות זו צריכה להביא לביטוי את הערכים התזונתיים הראויים ותנאי התברואה הנאותים של המזון הנמכר והמוגש.



התכנית : קונים את זה

- בבתי הספר בישראל קיימים מודלים שונים בהם פועלים "בתי אוכל", כלומר מזנונים /קפיטריות וקיוסקים , שאינם בהלימה למסרים הבריאותיים אותם שוקד משרד החינוך להטמיע ולהנחיל לתלמידים.
- המזון הנמכר ברובו הוא מזון מעובד, עתיר שומן ועתיר סוכר, התשלום הנדרש עבורו גבוה, הרווחיות למפעיל במקרים רבים נמוכה.
- למכירת מזון מזיק אין מקום בבית הספר!



משרד החינוך



התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



קונים את זה - מודלים להפעלה

- **מודל ראשון:** מכירה של סל מוצרים קר במסגרת מזנון
- **מודל שני:** בית אוכל המגיש מנות מבושלות
- **מודל שלישי:** מודל משולב של מכירה והגשה



משרד החינוך





קונים את זה - המלצות כלליות

- **מרחבי אכילה:** מרחב ייעודי בו ניתן לאכול ומפתח תרבות אכילה משותפת
- **שיטת תפעול:**
 - - מכירה של סל מוצרים קר במסגרת מזנון
 - - בית אוכל המגיש מנות מבושלות
- **זמן הפסקה:** הארכת הפסקת הצהרים ל 25 – 30 דקות
- **איסור הכנסת מכוונות אוטומטיות לשתייה ולחטיפים:**
 - בריא יותר, מונע הוצאה כספית ומפחית פגיעה ברכוש
- **כיבוד באירועים:** רכישת כיבוד נכון תזונתית וכלכלית מהמפעיל
- **ליווי מקצועי למפעיל:** ליווי מקצועי תזונתי וכלכלי



משרד החינוך



התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



לחיים בריאים יותר



קונים את זה: הצעות לפעילות

- סדנאות לתלמידים
- הכשרת מפעילי הקיוסקים
- הפקת סרטונים בהם יבשלו ילדים עם שפים
- "באים לבקר" – שפים באים לבקר ולבשל
- " מאסטר שף צעיר"
- "חבר מארח"
- הכנת ספר מתכונים בית ספרי
- קמפיין בית ספרי



משרד החינוך



התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



לחיים בריאים יותר

מדריכים לפיתוח קידום הבריאות בבתי הספר

לי בריאות- אוגדן מנחה להטמעת תחום הבריאות בבתי הספר

לי בריאות- אוגדן מנחה להטמעת תחום הבריאות בבתי הספר במגזר בחרדי

מדריך לפיתוח מדיניות בית ספרית בנושא הרגלי תזונה ופעילות גופנית

מערכי שיעור בתחום הבריאות בעברית ובערבית

- ◆ ממלכה של בריאות בגן הילדים - מערכי שיעור לגן - א'
- ◆ מסע ההרפתקאות אל ארוחת הבוקר - מערכי שיעור לכיתות א' - ג'
- ◆ שירי דתיה בן דור – בנושא בריאות - גן - א'
- ◆ תפור עליי לאוכלוסיה החרדית באתר המחוז החרדי - גן - ו'
- ◆ בדרך לשינוי בריא בממלכה שלי - מערכי שיעור לכיתות ד' - ו'
- ◆ אינטימי - מדברים עם מתבגרים - כיתות ו' - ט'
- ◆ משחקים של פעם

תכניות נוספות לקידום בריאות בבתי הספר

- ◆ [בריאות בתרמיל](#) - הכרות עם משפחת הקטניות לחט"צ ולכיתות א', תכנית 2558
- ◆ [שן לי](#) – מערכי שיעור לכתות א' - ט'
- ◆ [הכל בריאות](#) - תכנית להשכלה כללית בתחום הבריאות לכיתות י'
- ◆ [בריא בריבוע](#) - יצירת מזנון בריא לבתי ספר על יסודיים
- ◆ ["מדברים בריאות - מתנהגים בריא"](#) - מיומנות הדיבור בציבור לקידום נושא אורח חיים בריא ופעיל
- ◆ [בעד עצמי](#) - עידוד דימוי עצמי ודימוי גוף חיובי
- ◆ [דור ניד](#) - שימוש מושכל בטלפונים סלולריים
- ◆ [בתי ספר נקיים מעישון](#)

אתרי אינטרנט לקבלת מידע והעשרה

◆ [אתר הפיקוח על הבריאות](#)

◆ [אפשריבריא- התכנית הלאומית לאורח חיים פעיל ובריא](#)

◆ [הפיקוח על החינוך הגופני](#)

◆ [בו"ם - בריאים ומאושרים](#)

◆ [אתר משרד הבריאות](#)

◆ [אתרים נוספים](#)

מכתב להורים

הורים יקרים,

משרד החינוך ומשרד הבריאות במסגרת התכנית הלאומית לאורח חיים בריא ופעיל 'אפשריבריא' הגדירו יעד משותף בו עד שנת 2020 יפעלו כל מוסדות החינוך כמקדמי בריאות. מוסד חינוכי מקדם בריאות הוא מהות חינוכית הבנויה על מודל חברתי ערכי הפועל להקניית הרגלי בריאות תוך מיצוי פיתוח הפרט, איכות חייו ובריאותו, ולתרומה לאורח החיים ואיכותם של כלל השייכים לקהילתו.

בנוסף נקבעו המהלכים הבאים:

העלאת הפעילות הגופנית במסגרת היומיומית בבית הספר ובגן הילדים.
קידום תזונה בריאה על פי המפורט בחוזר מנכ"ל תשס"ע 8(א) ושינוי היצע המזון הנמכר בקיוסקים ובמכונות לממכר על פי התקנות לחוק הפיקוח על המזון במוסדות חינוך.
הקפדה על מוסד חינוכי נקי מעישון.

אנו נשמח לשיתוף הפעולה שלכם למען קידום הבריאות של ילדכם, של המשפחה והקהילה כולה.

תודה!

