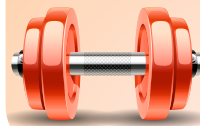




משרד החינוך  
הפיקוח על הבריאות



בס"ד



# "לי בריאות"

אוגדן מנחה להטמעת תחום הבריאות  
בבתי הספר במגזר החרדי



בריאות היא החינוך



## 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 סיכנית 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 בגיל בית הספר.

מטרת מערכת החינוך היא להביא למודעות בנושא הבריאות במסגרת החינוכית, ולהטמיע התנהגויות בריאות בבית ובקרב המשפחה, בשיתוף הילדים. לשם כך יש לעסוק בנושא בבית הספר כחלק משגרת יום הלימודים ולשלב בתוכנית הלימודים במקצועות השונים ובפעילויות העשרה בשיתוף ההורים בתהליך ועידוד מעורבותם בתוכניות במוסדות החינוך.

הצוות החינוכי הוא גורם משמעותי ומרכזי בתהליך חינוכי זה. לכן חשובה הכשרת הצוותים החינוכיים בנושאי בריאות ובמיומנויות שיסייעו בעבודתם ובהעצמתם כמודל לחיקוי עבור הילדים.

החוברת "לי בריאות" למגזר החרדי נועדה לסייע לעוסקים בהטמעת תחום הבריאות בבתי הספר בהתאמה לתפיסה החינוכית ואורח החיים הייחודיים. החוברת מספקת רקע תאורטי, דרכי עבודה והערכה ודרכים מעשיות לשילוב נושאי בריאות שונים בחיי בתי הספר בשיתוף הבית והקהילה. אני תקווה כי כלי זה יסייע לצוותים החינוכיים בעבודתם, וכי מאמצים אלו יסייעו להטמיע התנהגויות בריאות ולשפר את בריאות הילדים ובני משפחותיהם.



### כתיבה ועריכה:

הפיקוח על הבריאות, צוות הדרכה בחינוך לבריאות במטה  
ובמחוזות וצוות פיקוח והדרכה מאגף המוכר שאינו רשמי

## דבר מנהל האגף לחינוך מוכר שאינו רשמי - חינוך חרדי, מר יהודה פינסקי

הרמב"ם, רבי משה בן מימון כתב בהלכות דעות: "הועיל והיותו של הגוף בריא ושלם, הוא מדרכי הבורא הקדוש ברוך הוא, לכן - צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדים את גופו ולהנהיג את עצמו בדברים המבריאים והמחלימים" (רמב"ם, ספר המדע, דעות, ד' הלכה א')

משימת חייו של היהודי - קיום תורה ומצוות, היהדות רואה בגוף האדם כלי חשוב לביצוע משימות אלו. חובה קדושה לשמור על בריאות הגוף ולהרחיקו מדברים המסכנים אותו. ליצירת אורח חיים בריא חשיבות רבה במכלול ההיבטים: נפש בריאה, תזונה נכונה, פעילות ספורטיבית, קידום בריאות, מניעת מחלות, מניעת השמנה, שמירה על היגיינה אישית, חיזוק הדימוי העצמי, טיפוח הגוף, הקפדה על סביבה נקייה ואסתטית. הקניית ההרגלים מגיל צעיר תבטיח הפיכתם לדפוסים קבועים וליצירת אורח חיים המקדם בריאות. אנו באגף המוכר שאינו רשמי מייחסים חשיבות רבה לנושא "אורח חיים בריא ופעיל" ופועלים מתוך מטרה לעודד ולקדם שמירה על אורח חיים בריא החל מגיל צעיר ועד בכלל, תוך אמונה כי הילדים הינם סוכני שינוי בביתם ובסביבתם. ברצוני להודות לגב' עירית ליבנה המפקחת על הבריאות ולצוות הפיקוח העמלים על בנית תוכניות עבודה ייחודיות והפקת חומרי למידה מותאמים לצוות ההוראה וליילדי המגזר החרדי.



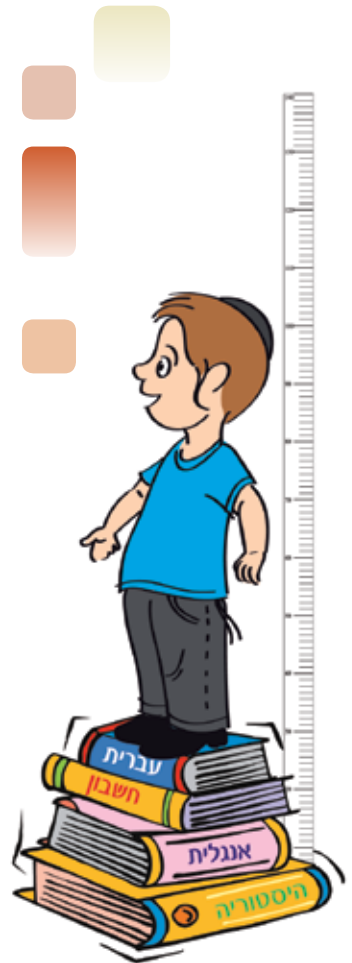


### חלק א: תאוריה

1. הנחות יסוד ..... 6
2. מושגים, מונחים, הגדרות ..... 7
3. מדיניות המשרד ..... 8
4. בית ספר מקדם בריאות ..... 10
5. הטמעת מדיניות בתי ספר מקדמי בריאות
- בבתי הספר בישראל ..... 12

### חלק ב: המעשה

1. מודל ודרכי פעולה ..... 16
2. מסמך הסטנדרטים ..... 18
3. נושאים בחינוך לבריאות ..... 27
4. דוגמאות לתכני בריאות משולבים בתכנית הלימודים ..... 30
5. מבחר נושאים לפיתוח מקצועי והשתלמויות ..... 30
6. מקורות מידע וגופים מסייעים ..... 31







## 1. הנחות יסוד

מסקירת תכניות לקידום בריאות בבתי הספר, בדגש על יישום התפיסה של בתי ספר מקדמי בריאות עולה עדות ברורה להשפעתן על שיפור ההתנהגויות הבריאותיות של התלמידים וקידום בריאותם, כאשר התוכניות מורכבות ופועלות במישורים אחדים, ביניהם: תוכנית הלימודים, סביבת ביה"ס והקהילה. כמו כן, תוכניות המשכיות הוכחו כמועילות יותר מתוכניות קצרות טווח. עדויות אלו מדגישות את תרומתם של מרכיבי בית הספר מקדם הבריאות להצלחת התוכניות. לפיכך חזון מערכת החינוך בעניין זה, הוא לאפשר קידום אורח חיים בריא תוך מימוש יכולות לימודיות, תפקודיות וחברתיות לכל התלמידים.

חזון זה מבוסס על ערכים ועקרונות בסיסיים של הוגנות, צדק חברתי, שותפות, כבוד האדם, סובלנות, אחריות אישית, הדדיות מוסדית וארגונית.



הרמב"ם, ר' משה בן מימון, פותח את הפרק המפורסם בהלכות דעות במילים: "הואיל והיותו של הגוף בריא ושלם, הוא מדרכי הבורא - הקדוש ברוך הוא, לכן צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדים את גופו, ולהנהיג את עצמו בדברים המבריאים והמחלימים (רמב"ם, ספר המדע, הלכות דעות פרק ב' הלכה א'). בריאות מוגדרת כמושג כוללני של רווחה פיזית, נפשית, חברתית וסביבתית. בריאות טובה הינה משאב המאפשר איכות חיים, פיתוח יכולות והשתלבות בחיי החברה והכלכלה. משאב זה מהווה תנאי חיוני למימוש היכולת האישית והלימודית כחלק מההליך החינוך במוסד החינוכי, והינו זכות בסיסית של כל תלמיד במערכת החינוך. בעיות בריאות אצל ילדים עלולות לפגוע ביכולות בהתפתחות, ביכולת הלמידה, למידתם, בהשתתפות סדירה במסגרת הלימודים ובהפקת המיטב לתועלת הפרט והחברה. גורמים שונים משפיעים על בריאות התלמיד וביניהם: אורחות חיון, אפיוני משפחתו, הסביבה הפיסית והחברתית במוסד החינוכי ובקהילה, המצב החברתי-כלכלי ושירותי הבריאות.

קיימת חשיבות רבה לשילוב בין תכנים חינוכיים, שיפור רמת הידע והמודעות של התלמידים לבין מדיניות בריאות בית ספרית ושירותי הבריאות לתלמידים.

תוכניות חינוך לבריאות המוטמעות כחלק מהההליך החינוכי, הן על ידי הצוות החינוכי והן בסיוע אנשי מקצוע, תורמות להקניית ידע, עמדות ומיומנויות, אשר יובילו למניעת התנהגות סיכונים ולטיפוח התנהגות מקדמת בריאות. תכניות אלו מלוות הערכה של תהליכים ותוצרים, תוך תאום ושילוב השותפים בבית הספר ובקהילה.

בתי ספר מקדמי בריאות הינם בתי ספר העובדים על פי עקרונות קידום אורח חיים בריא ופעיל ובהם מדיניות מקדמת בריאות, סביבה בריאה ותכניות בית ספריות המשלבות קידום אורח חיים בריא עם כישורי חיים ותוכניות העשרה תוך שיתוף הצוות החינוכי, המשפחה והקהילה.



## 2. מושגים, מונחים, הגדרות

### בריאות

מושג רב ערכי כוללני ומקיף של רווחה גופנית, נפשית, חברתית וסביבתית.

### חינוך לבריאות

שילוב של פעילויות חינוכיות והתנסויות לימודיות 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:

- בניית 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 משירותים מרפאים לשירותים מניעתיים ומקדמי בריאות

### מוביל בריאות בית ספרי

בעל תפקיד שנבחר לרכז את תחום הבריאות במוסד החינוכי. איש צוות חינוכי בעל תכונות וכישורים לתפקידי ריכוז, ניהול והובלת שינוי, שעבר פיתוח מקצועי ייעודי בנושא, והוא בעל רצון ויכולת לפעול מעבר לתחום שיוכו המקצועי.

### צוות היגוי בית ספרי

צוות המייצג את כלל השותפים, ובמסגרתו פועלים מורים, תלמידים, הורים ובעלי תפקידים נוספים. צוות ההיגוי יפעל לגיבוש המדיניות המוסדית, לבניית תכנית בית ספרית, להפעלתה ולהערכתה בדרכים האלה:

- איתור ומיפוי צרכים
  - הגדרת יעדים ומטרות רב-שנתיים
  - זיהוי, הגדרת תפקידים ומקומם של גורמי חוץ (שירותי בריאות בקהילה, אגודות ציבוריות, יזמים פרטיים) בתכנית הפעילות
  - תיאום, יישום ובקרה של הפעילות, תיאום בין המקצועות ותחומי הדעת ובעלי התפקידים השונים
  - חלוקת אחריות וסמכויות
  - מעקב אחר העשייה והתקדמות התהליך
  - פיתוח מקצועי והעשרה
- מנהל בית הספר ומוביל הבריאות יעמדו בראש צוות ההיגוי.

### שירותי בריאות לתלמיד

צוות הבריאות ושירותי הבריאות הם חלק מהתרבות הארגונית של המוסד החינוכי. במטרה לאפשר תרומת שירות זה ולשפרו יש לשלב את עבודת צוות הבריאות במכלול התחומים שבהם המוסד החינוכי עוסק בתחום הבריאות. על בית הספר לשלב בפעילותו ככל האפשר את שירותי הבריאות לתלמיד במתכונתם הקיימת תוך התאמתם לסדר היום החינוכי, לנהלים ולהנחיות הנקבעים והמחייבים במסגרת שירותי בריאות לתלמיד.



## 3. מדיניות המשרד

### חזון

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

... "אורח חיים בריא ופעיל" כשמו כן הוא, ועל מנת להפכו לאורח חיים הלכה למעשה, יש להמשיך את התהליך, להעצים אותו ולדבוק בעשייה. לכן, בתמיכתי ובליווי הגורמים המקצועיים במשרד, אודה על המשך פעולתכם לקדמו ולהטמעתו ... (מתוך מכתב מנכ"לית משרד החינוך למערכת החינוך המגדיר את הנושא כיעד משרדי ארוך טווח, יוני 2012).

### מטרת על

לטפח את המוסד החינוכי כמסגרת מקדמת בריאות, תוך הטמעת המודעות לבריאות גופנית, נפשית וסביבתית כחלק בלתי נפרד מהקהילה, צרכיה ומאפייניה.

### מטרות

- להטמיע את תחום הבריאות כחלק מתרבות החיים במוסד החינוכי.
- לאפשר אימוץ התנהגויות מקדמות בריאות.
- להקנות ידע, לפתח מודעות לאורח חיים בריא, לטפח ולאמץ התנהגות מקדמת בריאות.
- לפתח אחריות לבריאות ברמה האישית, המשפחתית והקהילתית.

### יעדים

- הקניית ידע בנושאים השונים בחינוך לבריאות מגן הילדים ועד סוף הלימודים בבית הספר העל יסודי תוך שילובם במקצועות הלימוד ותחומי הדעת.
- יצירת סביבה תומכת בריאות במוסד החינוכי.
- מדידה והערכת השינוי בהתנהגות ברמת הפרט וברמת המוסד החינוכי לאורך זמן.

## הטמעת תחום הבריאות ברמה הבית ספרית

"ונשמרתם מאוד לנפשותיכם" - את המודעות לציווי ואת חשיבות יישומו אנו מנסים להנחיל לילדים כבר בגיל צעיר. כפי שכתב הרמב"ם בהלכות דעות: "הועיל והיותו של הגוף בריא ושלם, הוא מדרכי הבורא הקדוש ברוך הוא, לכן - צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדים את גופו ולהנהיג את עצמו בדברים המבריאים והמחלימים (רמב"ם, ספר המדע, דעות, ד' הלכה א') וכן נאמר בתלמיד הבבלי מסכת חולין דף י': "שמור נפשך מאד ושים לבך לכלכל כהוגן את גופך, למען יישאר לך תמיד כלי מחזיק ברכה לשרתך בהיותו בריא וחזק לפעולת חיך, והשתמש בסדר חיך עם הדברים שהמה יוסיפו לתת לגוף כח, בריאות, אומץ וחיל".

במוסד החינוכי תיקבע מדיניות מקדמת בריאות בהתאמה להנחיות המשרד בתחום הבריאות. פיתוח התכנית, סדרי העדיפויות והקצאת המשאבים ייקבעו בתהליך של איתור הצרכים.

### מטרות

- פיתוח מדיניות מוסדית המתחשבת בהשלכות הבריאותיות הנובעות ממנה, שיחולו על כלל קהילת בית הספר.
- הגדרת מטרות בתחום קידום הבריאות המתאימות לבית-הספר ולקהילתו על פי הצרכים, האני מאמין החינוכי ובין היתר התייחסות לנושא הבריאות כמצווה בתר"ג מצוות.
- יצירת סביבה פיזית בריאה ובטוחה המגנה על בריאותם הגופנית, הרגשית והחברתית של התלמידים.
- הענקת יחס אישי לתלמידים בהתאם למצבם הבריאותי ולצורכיהם המיוחדים בתחום הבריאות.
- מדידת השינוי בהתנהגות והערכתו ברמת הפרט וברמת המוסד החינוכי לאורך זמן.
- שיתוף ההורים והקהילה בהטמעת התכניות בקידום בריאות בשלבי התכנון, הביצוע וההערכה.

### מטרות לצוות החינוכי:

- פיתוח מיומנויות של עבודת צוות, שותפות, סולידריות ועזרה הדדית לאורך כל התהליך תוך העמקת מעורבותם של התלמידים וההורים.





- הערכת התהליכים של תכניות המוטמעות בבית הספר ויישום. מומלץ לשלב הערכה מעצבת של התהליך תוך שימוש במדדים שונים, כגון: מספר פעילויות, מספר משתתפים, שביעות רצון ועוד.
- הערכת תוצאות על-פי המטרות שנקבעו.

### כלי הערכה:

- מסמך הסטנדרטים: המסמך הנו כלי להערכה עצמית של הטמעת תחום הבריאות ברמה הבית ספרית (מובא בפרק ב בעמוד 18 במסמך זה).
- שאלונים הבודקים ידע, עמדות והתנהגות, תצפיות ועוד.
- דוגמאות אפשר למצוא באתר הפיקוח על הבריאות [www.education.gov.il/bruit](http://www.education.gov.il/bruit)

## עשרה צעדים להצלחה בהטמעה מיטבית של תחום הבריאות

- מינוי מוביל בריאות בית ספרי מתוך הצוות החינוכי בעל כישורים ויכולות מתאימים.
- בניית צוות היגוי לפיתוח מדיניות ולמימושה.
- פיתוח מקצועי לצוות בית הספר והעשרה להורים בנושא בריאות.
- מיפוי צרכים תוך איסוף נתונים על עיסוק בית הספר בנושא בריאות, מדדי בריאות, מיפוי שירותים, תכניות ופעילויות קיימות.
- קביעה של סדרי קדימויות בשיתוף בעלי העניין.
- ניתוח חלופות לקביעת מענה בתחומים השונים (פיזיים, חברתיים, רגשיים) ושימת דגש בצמצום פערים בריאותיים.
- בניית תכנית רב-שנתית המשלבת את קידום הבריאות בגישה מערכתית, המדגישה את תחומי הדעת השונים, דינמית, משתנה ומותאמת לצורכי הזמן והקהילה ומבוססת על איתור צרכים.
- הגדרת משימות וקביעת אחראים ליישומן.
- מעקב אחר תהליך ההטמעה ותוצאותיו בקהילת המוסד החינוכי במטרה להעריך את היעילות של יישום המדיניות שנקבעה ועל מנת לזהות פערים הדורשים התערבות.
- שילוב ושיתוף הורים, אנשי מקצוע, גופים בקהילה ובעלי עניין נוספים.

- רכישת ידע, עמדות והתנהגות בריאות במטרה לשמש כמודל לחיקוי.
  - הקניה של דרכי התנהגות מקדמות בריאות בקרב התלמידים.
  - פעילות על-פי נוהלי המשרד המתפרסמים בחוזר מנכ"ל
- ### מחויבות הצוות החינוכי למימוש המטרות:
- להשתתף בתהליכי תכנון ופיתוח התכנית בשיתוף בעלי העניין תוך גיוס והקצאת משאבים מתאימים (כספיים, זמן ואנושיים) לקידום הנושאים שייקבעו וליישום התכנית
  - להשתתף בתהליכי פיתוח מקצועי באופן שוטף ובהתאם לצרכים.

### מטרות לתלמידים:

- טיפוח אוריינות בריאותית למען הקניית ידע ופיתוח עמדות חיוביות לאורח חיים בריא.
- אימוץ הרגלי התנהגות בריאה.
- פיתוח מיומנויות אישיות לשמירה על אורח חיים בריא תוך קבלת אחריות לבריאות.

## מדדי הצלחה

- התלמידים יעשו בחירות בריאות ושקולות ויקבלו החלטות המבוססות על המלצות מקצועיות תוך הפעלת שיקול דעת ואבחנה בין מידע מבוסס ובין מידע לא מבוסס.
- התלמידים יהיו בעלי יכולת לבחור חלופות המתאימות לצורכיהם הבריאותיים.
- התלמידים יאמצו התנהגויות בריאותיות.
- לתלמידים תהיה היכולת להתמודד עם השונות הקיימת בין בני האדם בנוגע לתחום הבריאות.
- התלמידים יגלו נכונות להירתם לעזרה ולמתן מענה לצרכים בריאותיים של אחרים.
- התלמידים יהיו בעלי יכולת לתרום לקהילתם ולהשפיע עליה ועל כלל המעגלים החברתיים שבהם הם מצויים.

## הערכה

### תהליך ההערכה כולל כמה שלבים:

- איתור צרכים.



## 4. בית ספר מקדם בריאות

### רקע ועקרונות

רבינו יונה גירונדי, מחכמי ספרד מדגיש את חובת שמירת הבריאות חלק ממצוות האמונה: "ובאהבת ה' אותנו, וחפץ לזכותנו בתורה ובמצוות לעולם הבא, הזהירונו על בריאותנו, להיות מקיימים לפנינו בגוף חזק ובריא" (איסור והיתר, סימן ס', ח.).

יישום מדיניות מקדמת בריאות במוסד החינוכי בא לידי ביטוי במודל של **בתי ספר מקדמי בריאות**, אשר פותח על ידי ארגון הבריאות העולמי ומיושם במדינות רבות בעולם וגם בישראל. על פי מודל זה מאמץ בית הספר מדיניות הרואה בקידום בריאות אורח חיים בית ספרי, וכחלק מכך עוסק בטיפול סביבה בריאה פיזית וחברתית, בתוכניות הלימודים ובתחום יחסי הגומלין בין בית הספר ההורים והקהילה.

בית ספר מקדם בריאות בנוי על מודל חברתי בתחום הבריאות אשר מדגיש את המבנה הארגוני של בית-הספר תוך מיצוי פיתוח הפרט, איכות חייו ובריאותו, ותורם לאורח חיים ואיכותם של כלל השייכים לקהילת בית-הספר.

בית-ספר מקדם בריאות מהווה תשתית לתהליך חינוכי היוצר שילוב של תחום הבריאות כחלק מהותי ואינטגרלי בהוויה הבית-ספרית. המטרה היא יצירת מודל חברתי כמבנה המשמש מסגרת תומכת המשפיעה על תפיסת ההתנהגות הבריאותית של הלומדים, העובדים ובעלי התפקידים בבית הספר. בית-ספר מטפח בקרב תלמידים, הורים וצוות חינוכי, ידע ודרכי התנהגות על ידי הגברת ההנאה וההנעה להשגת בריאות מיטבית, שימורה והפיכתה לאורח חיים. כל זאת באמצעות שילוב תחום הבריאות בתוכניות הלימודים הפורמאלית והבלתי פורמאלית, חיזוק הקשר עם הקהילה ופעילות משמעותית גלויה ומיועדת בבית הספר וסביבתו. המטרה היא ליצור הרמוניה ולחזק את הקשר בין בית

הספר לבין הקהילה שאותה הוא משרת. מבית ספר מקדם בריאות נדרשת מחויבות מוצהרת להביא את כל השייכים ליוזמה מלוכדת, יוזמה שהיא שיתוף בין בית-הספר, ההורים והקהילה הרחבה, כולל הגופים הפועלים בה, במטרה לפתח ולטפח את בית-הספר כמוסד חינוכי מקדם בריאות.

### עקרונות

בית-ספר מקדם בריאות פועל ליצירת התנאים למימוש העקרונות החברתיים הבאים:

**התייחסות למקורות תורניים** - בבית ספר מקדם בריאות נכתבת תוכנית המבוססת על מקורות תורניים ומתאימה לרוח בית הספר ולאורח החיים אליהם מחונכים הילדים. **הוגנות וצדק** - בית-ספר מקדם בריאות מבטיח גישה רחבה של הזדמנויות בתחום הבריאות על פי הצרכים הייחודיים של כל פרט.

**העצמה ויכולת בצוע** - בית-ספר מקדם בריאות מבליט את יכולתו של התלמיד לפעול וליצור שינוי. הוא מספק לתלמיד מסגרת לפעול ביחד עם הצוות החינוכי להשגת הישגים משמעותיים בתחום הבריאות. ההעצמה של התלמידים מותאמת לתפיסת עולמם ורעיונותיהם, ומאפשרת להם להשפיע על איכות חייהם. העצמה זו מושגת על ידי מדיניות איכותית ומעשית המספקת הזדמנויות לשותפות בקבלת החלטות בתחום הבריאות.

**סביבת בית הספר** - בית-ספר מקדם בריאות שם דגש על הסביבה מבחינה פיזית וחברתית כחלק מהתכנית לקידום בריאות. הסביבה הופכת למקור לקידום בריאות באמצעות טיפוח מדיניות לשיפור איכות חיים, תוך איתור וטיפול ערכי בריאות ובטיחות במבנה ארגוני מתאים.

**תוכנית לימודים** - תוכניות הלימודים ותכניות ההעשרה בבית ספר מקדם בריאות מספקות הזדמנויות להקניית ידע תוך רכישת כישורי חיים חיוניים. תוכנית הלימודים צריכה להיות רלוונטית לצרכיהם של התלמידים בהווה ובעתיד, לגרות את היכולת היצירתיות שלהם ולצייד אותם במיומנויות מתאימות להתפתחותם.



- להציג את ההשתדלות הטבעית במה שנוגע לבריאות ולמצוות.
- לשלב את ההורים והקהילה בעשייה הבית ספרית

### מאפייני בית ספר מקדם בריאות:

- הכרה בצורך במיקוד בנושא הבריאות.
- למידה והנחלת ערך הבריאות כערך תורני עליו אנו מצויים.
- מיצוב הבריאות כאורח חיים ותפיסת עולם הבאה לידי ביטוי בהווה החינוכית של בית הספר תוך שיתוף הקהילה.
- טיפוח מודעות גבוהה לבריאות בקרב כל השותפים - תלמידים, הורים ומורים.
- עיסוק בנושא הבריאות ובמצבי בריאות בהתאם לצרכים בסיסיים קבועים ומשתנים.
- ביסוס שיקולי דעת פדגוגיים בהתאם למשמעות מיצוב תחום הבריאות בבית הספר.
- שזירת תחום הבריאות בתכנים הלימודיים, בתוכניות החינוכיות ברוח ובערכים.
- העצמת הצוות החינוכי כמודל לחיקוי.
- שיתוף התלמידים בקביעת המדיניות, בתהליכי קבלת ההחלטות ובפעילות.
- יצירת שינוי בהתנהגות הבריאותית תוך העצמת השותפים והטמעת השינוי בתהליך מתוכנן ומבוקר.
- שמירה על סביבה בריאה ובטוחה.

**פיתוח מקצועי** - פיתוח מקצועי הינו השקעה בחינוך ובבריאות ומהווה את אחת מאבני היסוד לתפיסת המסגרת של בית-ספר מקדם בריאות.

**הערכת ההצלחה** - על בית-ספר מקדם בריאות להעריך את יעילות פעילותו ויכולת השפעתו על קהילתו. מדידת ההצלחה משמשת כאמצעי לתמיכה והעצמה שיושגו בצורה היעילה ביותר תוך ביסוסם על עקרונות קידום בריאות. **המשכיות** - התחייבות לקידום בריאות בבית הספר פירושה השקעה לטווח ארוך, לפיתוח והמשכיות לפרט ולקהילה.

### מטרות:

- להנחיל את ערך הבריאות כערך תורני שעליו אנו מצויים בתורה
- להגדיר מטרות קידום הבריאות הנובעות מהצרכים של תלמידי בית הספר וקהילתו.
- לפתח אחריות לבריאות בקרב תלמידים, הורים, צוות וקהילה.
- להציג אפשרויות בחירה ריאליות ואטרקטיביות בתחום הבריאות.
- לפתח בקרב התלמידים הערכה עצמית חיובית למען מימוש יכולתם הגופנית והרגשית.
- לספק סביבה בריאה ובטוחה במבנה, בשירותים, במגרש המשחקים, במתקנים ובסביבה





## 5. הטמעת מדיניות בתי ספר מקדמי בריאות בבתי הספר בישראל

### 1. רקע

משרד החינוך בשיטותיו משרד הבריאות מבקשים לעודד בתי ספר לפעול כמסגרות מקדמות בריאות ולקבל מעמד רשמי והכרה המעידים על כך. תהליך זה החל בשנת הלימודים תשע"א. בית ספר מקדם בריאות הוא מודל חברתי המדגיש את המבנה הארגוני שלו תוך פיתוח הפרט ושמירה על איכות חייו ועל בריאותו. בית הספר משמש תשתית לתהליך חינוכי המשלב את תחום הבריאות כחלק מהותי מההוויה החינוכית, החברתית והערכית. המוסד החינוכי הנו מסגרת המשפיעה על העמדות, תומכת בהתנהגות בריאה של הלומדים, העובדים ובעלי התפקידים בו ומקדמת אותם.

מבתי הספר נדרשת מחויבות מוצהרת לרתום את קהילת בית הספר ליוזמה משותפת ליישום התכנית, שמטרתה עיצוב התנהגות בריאה וקידום הבריאות. על בית הספר לבנות ולפתח תכנית רצף רב-שנתית המשולבת בתכנית הבית ספרית. תכנית זו תתבסס על מסמך הסטנדרטים לקידום בריאות של משרד החינוך ותכלול יעדים, מטרות, תכנים, פעילויות, מעקב והערכה.

בית ספר אשר יפעל על-פי מדדי ההערכה המפורטים להלן יזכה להכרה כבית ספר מקדם בריאות במדרג כוכבי הבריאות לפי היקף ואיכות ההטמעה.

### השוואה בין הגישה הקיימת של הטמעת תוכניות בריאות בבית הספר לבין בתי ספר מקדמי בריאות

הטמעת הנושא בגישה הקיימת	בית ספר מקדם בריאות
בריאות אינה נמצאת בקדימות גבוהה במדיניות בית הספר.	בית הספר רואה את תחום הבריאות כנושא מרכזי בחיי בית הספר ומקצה לו משאבים.
מתמקד רק בבית הספר.	ההתייחסות לבית הספר היא במסגרת של כלל הקהילה.
מתמקד בתכנית הלימודים הבית ספרית.	מתייחס לכל ההיבטים של בית הספר: מדיניות, תכנית לימודים, הוראה ולמידה, ארגון, סביבה וקהילה.
לא מבטיח קשר בין למידה בבית הספר להיבטים הסביבתיים הרחבים.	מבטיח קשר בין למידה בבית הספר להיבטים הסביבתיים הרחבים וכך מחזק את הנלמד.
מציג בכל פעם נושא לימודי אחד.	משלב בין הנושאים השונים לתכנית וכך מעודד ידע, הבנה, הקניית כלים ומיומנויות.
עונה על צורכי הבריאות של תלמידי בית הספר בלבד.	עונה על צורכי הבריאות של התלמידים, של הצוות החינוכי, של ההורים ושל הקהילה.
מתכנן תוכניות בריאות ללא קשר למכלול הנושאים.	נושאי הבריאות משולבים בתכנית העבודה הבית ספרית (תכנון, ביצוע והערכה).





מחלות מידבקות, מניעת היפגעות, התמודדות עם מצבי לחץ, עזרה ראשונה והצלת חיים, בריאות השן והיגיינת הפה, רווחת בעלי חיים והקשרה לבריאות האדם, אתיקה בבריאות, תקשורת ובריאות, יציבה, כינמת ועוד.

### הכשרה, העשרה והשתלמות

ההשתלמות כוללת כלים להובלת שינוי, תכנים, התנסויות, הכרת מסגרות מקדמות בריאות, מרכיבי תכנון לימודים לבניית תכנית בית ספרית, הכרת מסמך הסטנדרטים, הערכת תכניות בקידום בריאות, הכרת גורמים מסייעים בקהילה. היקפה - 30 שעות לפחות.

אפשרויות הכשרה: השתלמות בבית המורה בבני ברק, השתלמות מקוונת מטעם מט"ח, השתלמויות ייעודיות במרכזי פסג"ה, השתלמויות מוסדיות ייעודיות.

### 3. אוכלוסיית היעד

כלל בתי הספר במערכת החינוך



## 2. הגדרות

### מוביל בריאות

איש צוות בית הספר בעל כישורים ארגוניים, ניהוליים ומקצועיים, אשר עבר הכשרה והשתלמות כהגדרתה במסמך זה. מוביל הבריאות יפעל בהיבט כוללני המשקף ראייה חינוכית רב-מקצועית תוך הקפדה על תכנון ועל ביצוע המדיניות הבית ספרית המוצהרת בתחום הבריאות והתייחסות לתוכן, בהתאם להחלטות צוות ההיגוי וכמענה לצרכים הקבועים והמשתנים של קהילתו. מוביל הבריאות עומד בראש צוות ההיגוי הבית ספרית יחד עם מנהל בית הספר.

### צוות היגוי בית ספרית

- צוות שבו שותפים ופועלים מורים, תלמידים והורים ובעלי תפקידים נוספים: אחות ונציגי קהילה. צוות ההיגוי יפעל לגיבוש המדיניות, לבניית תכנית העבודה ולהפעלתה בדרכים האלה:
1. איתור ומיפוי צרכים
  2. הגדרת יעדים ומטרות רב-שנתיות
  3. זיהוי הגדרת תפקידים ומקומם של גורמי קהילה בתכנית הבית ספרית
  4. תיאום, יישום ובקרה בין המקצועות ובעלי התפקידים

### תכנית שנתית בית ספרית

תכנית רצף שנתית רב-תחומית המבוססת על איתור צרכים שתפותח בבית הספר. על התכנית לשלב ראייה חינוכית לקידום הבריאות. התכנית תכלול היבטי תוכן, דרכי התנהלות, פעילויות שגרה ואירועים מיוחדים. נושאי חובה: תזונה וחינוך תזונתי, קיום שגרת יום פעילה כחלק מסדר היום בבית הספר נוסף על שיעורי התעמלות ותנועה, היגיינה אישית וסביבתית, מניעת התנהגות סיכונית, בטיחות בדרכים. נושאי בחירה: מניעת מחלות לב וכללי דם, סביבה - מחזור, אוויר, מים, רעש, קרינה ונזקי שמש, תרופות וחומרים מסוכנים,



## 4. תנאי סף נדרשים להכרה ברמות השונות של ההטמעה

### ★ כוכב בריאות אחד

1. מחויבות של מנהל בית הספר, מוביל הבריאות והצוות החינוכי לשילוב תחום קידום הבריאות בחזון ובתכנית העבודה הבית ספרית במטרה לעצב את דמות הבוגר כבריא ואחראי לבריאותו.
2. הקמה והפעלת צוות היגוי אשר אחראי על פיתוח התכנית והפעלתה. בראש צוות ההיגוי עומדים מנהל בית הספר ומוביל הבריאות ושותפים פעילים בו הם: מורים, הורים ותלמידים.
3. פיתוח תכנית עבודה בית ספרית המשלבת קידום בריאות והטמעתה במהלך השנה הראשונה לכניסה לתהליך. בתכנית משולב נושא הבריאות בלפחות שלושה תחומי דעת ובלפחות שלוש שכבות גיל בבתי ספר יסודיים, שכבה אחת בחט"ב, שכבה אחת בחטיב העליונה ושתי שכבות גיל בבתי ספר שש שנתיים (עדיף אחת בחט"ב ואחת בחטיבה עלינה).
4. עמידה בקשר קבוע עם הצוות המחוזי.
5. בית הספר מהווה סביבה בריאה, נקייה ובטוחה במבנה, בכתות הלימוד, במרחבים הפתוחים, במתקני השתיה ובשירותים.
6. על בית הספר לעמוד בכל תנאי הסף האמורים בסעיף זה.

### ★★ שני כוכבי בריאות

1. יישום התכנית הבית ספרית והרחבתה לכלל אוכלוסיית בית הספר ולעוד שני תחומי דעת (סה"כ לפחות חמישה תחומי דעת)

2. שילוב הורים וקהילה בפעילויות השונות במהלך השנה
3. מנהיגות תלמידים פעילה בקידום בריאות
4. קיום פעילויות לרווחת סגל בית הספר
5. פיתוח מקצועי: השתלמות מוביל הבריאות בקידום בריאות. בהיקף 30 שעות לפחות בשנתיים שקדמו למועד הבקשה.
6. על בית הספר לעמוד בכל תנאי הסף המפורטים בדוג כוכב 1 ובכל הסעיפים בדירוג זה.

### ★★★ שלושה כוכבי בריאות

1. יציאה לקהילה הרחבה לפעילות משמעותית ארוכת טווח מקדמת הבריאות (גני ילדים מזינים, בתי ספר סמוכים, בתי אבות וכד')
2. פעולות לשיתוף והפצת הידע והניסיון:
  - חניכת בית ספר חדש המבקש להצטרף לתהליך ההכרה כבית ספר מקדם בריאות
  - פיתוח ויישום דרכים להפצת הידע והניסיון למוסדות חינוך אחרים
 [חובה לבחור בפעילות אחת לפחות מפעולות השיתוף והפצת הידע המוזכרות לעיל]
3. קיום תהליכי הערכה כחלק מהתכנית הבית ספרית.

### המעבר בין רמות המדרג השונות מותנה באופי, איכות ומידת

הטעמת התחום ולא במספר שנות הוותק בתכנית.

אגף המוכשר בשיתוף הפיקוח על הבריאות

במשרד החינוך ובשיתוף משרד הבריאות

יסייעו לבתי הספר בתהליך פיתוח התכנית

הבית ספריות ובהטעמתן, בהעשרה

ובעדכון שוטף במידע, בחומרי הדרכה

מותאמים למגזר החרדי, בימי עיון

ובהשתלמויות.







# 1. מודל ודרכי פעולה

## מודל עבודה להטמעת תכנית בקידום בריאות

רבינו בחיי בעל חובת הלבבות בשער רביעי, פרק ד', כתב: "בעניין הבריאות ישתדל בסיבות שטבען התמדת הבריאות כפי שנצטוונו "ורפא ירפא".

כדי להבטיח שתהליך ההטמעה של תכנית בית ספרית בקידום בריאות ייעשה בצורה מיטבית, מומלץ לפעול על-פי המפורט במודל שלהלן. תהליך זה ידגיש את נושא העבודה המבוססת נתונים; יעדי התכנית והפעילויות מבוססים על נתונים שנאספו בתחילת הדרך ומלווים בהערכה לאורך כל התהליך.



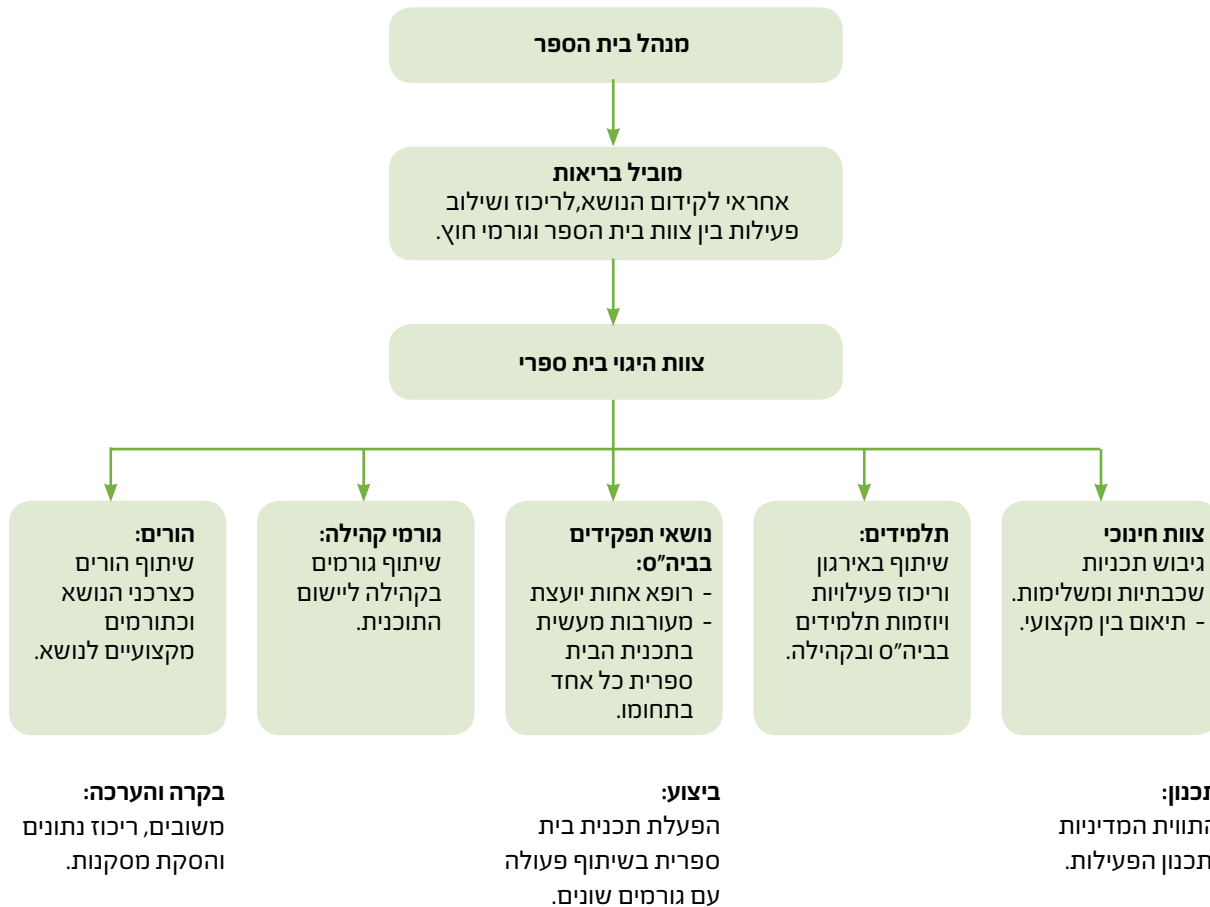




## דרכי פעולה

מומלץ לבתי הספר לאמוץ את המודל המובא להלן במטרה לשתף את כל הגורמים ובעלי העניין בתוך המוסד החינוכי ומחוצה לו בתכנון, בביצוע, בבקרה ובהערכה כחלק מתהליך ההטמעה של תחום הבריאות בצורה מיטבת.

### מודל הפעלה בית ספרי





## 2. מסמך הסטנדרטים

### סטנדרטים לתחום הבריאות

מנהל/ת יקר/ה,

#### מבוא:

מסמך הסטנדרטים בתחום האקלים המיטבי פורסם כחלק ממסמכי העבודה של המשרד. מסמך הסטנדרטים בתחום הבריאות בא להרחיב ולמקד את הסטנדרטים המתחייבים לתחום קידום הבריאות בכלל ובריאות התלמיד בפרט. מטרת מסמך זה הינה להגדיר את אופן העיסוק המיטבי בבתי הספר בקידום בריאות, לאפשר למנהלי בתי הספר ולצוותים להעריך את רמת עיסוק בית ספרם בתחום, ולתכנן בהתאם לממצאים את תוכנית הפעולה הבית ספרית בתחום זה.

### שאלון לבחינת מידת יישום הסטנדרטים לתחום הבריאות

לפניך שאלון המיועד לבחון את מידת יישום הסטנדרטים לתחום הבריאות בבית הספר, כפי שבא לידי ביטוי בפעילות בשנה האחרונה. ניתוח התוצאות יאפשר לזהות את מוקדי החוזק בתחום הבריאות בבית הספר, כמו גם את המוקדים לשיפור, על בסיסם ניתן יהיה לבנות תכנית עבודה שנתית. העברת השאלון אחת לשנה תאפשר זיהוי מגמות לאורך זמן וככלי השוואתי מול בתי ספר אחרים.

### במילוי השאלון יש לשתף מספר גורמים כדי לקבל תמונת מצב המשקפת דעת השותפים. המסמך מורכב מחמישה

פרקים, בהתאם לחמשת הסטנדרטים. לגבי כל אחד מהסעיפים המפורטים, הינך מתבקש/ת להקיף בטור "מדד הערכה" את הספרה המבטאת בצורה הטובה ביותר לדעתך את תמונת המצב, בסולם בין "1" ל-"3", כאשר "3" מבטא את הציון הגבוה ביותר. בנוסף, בטור "שאלות הרחבה", הינך מתבקש/ת להשיב על השאלות הנוספות הקשורות לאותו סעיף, במידה ויש כאלה. בשאלות אלה ניתן לבחור יותר מתשובה אחת.

שם בית הספר: \_\_\_\_\_

כתובת בית הספר: \_\_\_\_\_

טלפון: \_\_\_\_\_

דוא"ל: \_\_\_\_\_

ממל מוסד: \_\_\_\_\_

סוג מוסד: \_\_\_\_\_

מספר תלמידים: \_\_\_\_\_

מספר אנשי צוות חינוכי: \_\_\_\_\_





## א. סטנדרט מס' 1: מדיניות

### הסבר כללי על הסטנדרט:

סטנדרט זה מתייחס לקיומם של נהלים, נורמות, פעולות ותהליכים ליצירת מנגנונים המבטיחים את בריאותם של באי בית הספר. הוא מאפשר בחינת המידה בה מדיניות בית הספר מאפשרת סביבה מוגנת, בריאה והוגנת הפועלת למתן מענה לצרכי הבריאות של כל קהילת בית הספר

מספר	תחום משנה	פירוט	מדד הערכה או ציוני דרך	שאלות הרחבה
1.1	מחויבות מנהל/ת בית הספר	מנהל בית הספר רואה בתחום הבריאות נושא בעל קדימות גבוהה	3. מנהל בית הספר נותן קדימות לתחום הבריאות ומקצה לכך משאבים 2. מנהל בית הספר מכיר בחשיבות התחום אך לא מקצה לו משאבים 1. מנהל בית הספר לא מציב את תחום הבריאות בקדימות	1.1.1 כיצד מתבטאת מעורבות המנהל בנושא? <input type="checkbox"/> שתפוח בביצוע <input type="checkbox"/> שתפוח בתכנון <input type="checkbox"/> רמת ידוע
1.2	צוות היגוי	קיום צוות היגוי רב מקצועי פעיל לתחום הבריאות, אשר מייצג את כלל קהילת בית הספר	3. קיים צוות היגוי מייצג ופעיל 2. הוקם צוות היגוי אך אינו מייצג או אינו פעיל 1. אין צוות היגוי בבית הספר	1.3.1 אילו גורמים שותפים בצוות ההיגוי? <input type="checkbox"/> הנהלה <input type="checkbox"/> נציגי צוות חינוכי <input type="checkbox"/> צוות בריאות <input type="checkbox"/> הורים <input type="checkbox"/> נציגי קהילה <input type="checkbox"/> נציגות תלמידים
1.3	מוביל בריאות בית ספרי	בבית הספר מונה מוביל בריאות	3. בבית הספר מונה מוביל בריאות והוא פעיל 2. בבית הספר מונה מוביל בריאות אך הוא לא פעיל 1. לא מונה מוביל בריאות	
1.4	פיתוח מקצועי של הצוות החינוכי	בית הספר פועל לפיתוח מקצועי של הצוות, לעבודה על-פי עקרונות קידום בריאות	3. בית הספר מקיים השתלמויות מורים בתחום הבריאות באופן שוטף ובהתאם לצרכים 2. בבית הספר מקיים השתלמויות בנושא מפעם לפעם אך לא באופן שיטתי 1. בבית הספר לא מקיים כל השתלמויות בנושא	



מספר	תחום משנה	פירוט	מדד הערכה או ציוני דרך	שאלות הרחבה
1.5	עידוד וטיפוח שותפיות	בית הספר פועל לטיפוח מעורבות גורמים שונים בתהליך (קהילה, אקדמיה, יזמים) תוך הענקת מעמד של שותפים משפיעים לכולם	3. בית הספר מטפח שותפיות ויוצר מחויבות השותפים לבניית תהליך רציף ומשמעותי 2. בית הספר מפתח קשרים ושותפיות עם גורמים חיצוניים באופן מזדמן 1. בית הספר לא פועל לטיפוח, איתור ושיתוף גורמים חיצוניים	1.6.1 עם אילו גורמים מטפח בית הספר שותפיות? (נא לפרט) הורים: <input type="checkbox"/> קהילה: <input type="checkbox"/> אקדמיה: <input type="checkbox"/> יזמים פרטיים: <input type="checkbox"/> אחר: <input type="checkbox"/>
1.6	גיוס והקצאת משאבים	בית הספר מגייס ומקצה משאבים מתאימים להטמעת תחום הבריאות	3. בית הספר מקצה ומגייס משאבים מתאימים - משאבים כספיים, משאבי זמן ומשאבים אנושיים 2. בבית הספר מוקצים לתחום הבריאות משאבים חלקיים 1. אין בבית הספר הקצאה ו/או גיוס משאבים	1.7.1 אילו משאבים מגויסים ומוקצים להטמעת תחום הבריאות בבית הספר? משאבים אנושיים <input type="checkbox"/> משאבי זמן <input type="checkbox"/> משאבים כספיים <input type="checkbox"/>
1.7	הערכה	בבית הספר מתקיים באופן שוטף תהליך הערכה של תוכנית העבודה בתחום הבריאות	3. בית הספר מקיים הערכה שיטתית של תהליכים ותוכניות בתחום הבריאות 2. בית הספר מקיים הערכה אך לא באופן שיטתי. 1. בית הספר לא מקיים הערכה של תוכניות ותהליכים בתחום הבריאות.	
1.8	נהלים ותקנות	בית הספר פועל על פי מדיניות משרד החינוך ובהתאם להנחיות המתפרסמות בחוזר מנכ"ל בנוגע לתחום הבריאות	3. צוות בית הספר פועל בתחום הבריאות בהתאם למדיניות המשרד ולהנחיות חוזר מנכ"ל. 2. צוות בית הספר מכיר את חוזרי מנכ"ל אך לא פועל על פיהם באופן שיטתי. 1. צוות בית הספר לא מכיר את הנחיות וחוזרי מנכ"ל בנושא ולא פועל על פיהם.	
1.9	קבוצת תלמידים מובילים	בבית הספר פועלת קבוצה של תלמידים לתחום הבריאות	3. התלמידים שותפים לכלל המהלכים 2. התלמידים שותפים לכלל המהלכים אך בצורה חלקית 1. התלמידים אינם שותפים לכלל המהלכים	



מספר	תחום משנה	פירוט	מדד הערכה או ציוני דרך	שאלות הרחבה
1.10	הוגנות	בית הספר מדגיש את ערך ההוגנות בתהליך החינוכי <b>בקידום בריאות</b> ומאפשר מימוש יכולות בריאותיות ללא אפליה.	<ol style="list-style-type: none"> <li>בית ספר לא כולל במדיניותו התייחסות לצרכים השונים של תלמידי בית הספר וקהילתו.</li> <li>קיימת התייחסות נקודתית לצרכים ייחודיים של תלמידים וקהילה.</li> <li>מענה לצרכים הבריאותיים המיוחדים של תלמידים והקהילה.</li> </ol>	
1.11	קיימות	בית הספר פועל על-פי עקרונ הקיימות: מכון לפעילות ארוכת טווח <b>בתחום הבריאות</b> , תוך הבטחת מחויבות הקהילה אליו והתחשבות בצרכי הדורות הבאים.	<ol style="list-style-type: none"> <li>בית הספר אינו פועל על פי עקרונ הקיימות</li> <li>בית הספר פועל על פי עקרונ הקיימות באופן חלקי</li> <li>בית הספר פועל על פי עקרונ הקיימות באופן מלא</li> </ol>	
1.12	ניהול מידע רפואי ועדכנו	בית הספר פועל על-פי הנחיות חוזר מנכ"ל בנוגע למילוי טופס הצהרת בריאות, אישורים רפואיים ומתן טיפול תרופתי. הצוות הרלבנטי מעודכן תוך הקפדה על חסיון המידע	<ol style="list-style-type: none"> <li>מנכ"ל בנושא</li> <li>בית הספר לא פועל על-פי הנחיות חוזר המנכ"ל באופן חלקי</li> <li>בית הספר ממלא בקפידה את הנחיות חוזר מנכ"ל בנושא</li> </ol>	





## ב. סטנדרט מס' 2: תוכניות חינוך לבריאות

סטנדרט זה מתייחס לקיומה של תכנית חינוכית ספיראלית רב תחומית הכוללת נושאי חובה ונושאי בחירה. תכנית זאת מטפחת הקנית ידע, פיתוח עמדות ומיומנויות ומטמיעה התנהגויות מקדמות בריאות.

מספר	תחום משנה	פירוט	מדד הערכה	שאלות הרחבה
2.1	תכנית עבודה בית ספרית	א. בית הספר כולל את <b>תחום הבריאות</b> בתכנית העבודה הרב שנתית.	3. תחום הבריאות מוטמע בצורה ספיראלית ובתכנון רב שנתי 2. התחום בא לידי ביטוי כפרוייקט ממוקד וזמני 1. תחום הבריאות לא כלול בתכנית העבודה הבית ספרית	2.1 יישום קידום הבריאות בחיי היומיום, מתבצע: <input type="checkbox"/> כתכנית תקופתית <input type="checkbox"/> כתכנית רב-שנתית
		ב. תכנית העבודה <b>בתחום הבריאות</b> מתבססת על תהליך של איתור צרכים	3. תכנית העבודה בתחום הבריאות נבנתה על-פי צרכים שאותרו. 2. בבית הספר בוצע תהליך חלקי של איתור צרכים. 1. לא התקיים תהליך של איתור צרכים.	
2.2	נושא חובה	אורח חיים בריא על פי מקורות היהדות	3. בית הספר משלב מקורות יהדות בכל הנושאים של אורח חיים בריא. 2. בית הספר משלב מקורות מהיהדות בחלק מנושאי הלמידה 1. בית הספר לא משלב מקורות מהיהדות בנושאי הלמידה	
2.3	נושאי חובה	תזונה וחינוך תזונתי	3. בית הספר מפעיל תוכניות בחינוך תזונתי לכל שכבות הגיל באופן ספירלי ועורך שינוי בהרגלי תזונה ובסביבת בית הספר הלכה למעשה 2. בית הספר פועל בתכנית לחינוך תזונתי בחלק משכבות הגיל 1. בית הספר לא עוסק בתחום התזונה והחינוך התזונתי	2.3.1 נא פרט/י באילו תוכניות לימוד/חומרי עזר בית הספר משתמש ובאילו שכבות גיל: התוכנית ..... שכבת גיל ..... ..... ..... .....



מספר	תחום משנה	פירוט	מדד הערכה	שאלות הרחבה
2.4	נושאי חובה	קיום שיגרת יום פעילה כחלק מסדר היום בבית הספר (בנוסף לשעורי החינוך הגופני)	3. בית הספר פועל לעידוד וטיפוח הרגלי פעילות גופנית והקניית הרגלים לשגרת יום פעילה 2. בית הספר פועל באופן חלקי לקיום שגרת יום פעילה 1. בית הספר אינו מקיים שגרת יום פעילה	
2.5	נושאי חובה	היגיינה אישית וסביבתית	3. בית הספר עוסק בתכנית לטיפוח ההיגיינה האישית והסביבתית, ומבטיח את התנאים הסביבתיים להטמעת התנהגויות בריאות 2. בית הספר מקנה ידע ופועל בנושא ביוזמות חד פעמיות יומי שיא 1. בית הספר אינו עוסק בנושא	2.5.1 נא פרט/י באילו תוכניות לימוד/חומרי עזר בית הספר משתמש ובאילו שכבות גיל: התוכנית      שכבת גיל ..... ..... ..... .....
2.6	נושאי חובה	מניעת התנהגות סיכנית, הפרעות אכילה, בטיחות בדרכים	3. בית הספר מפעיל תוכניות מניעה בנושא התנהגות סיכנית על פי הצרכים ומטמיע התנהגויות רצויות 2. בית הספר עוסק בצורה חלקית בהפעלת תוכניות מניעה בנושא זה 1. בית הספר לא עוסק בנושא	2.6.1 נא פרט/י באילו תוכניות לימוד/חומרי עזר בית הספר משתמש ובאילו שכבות גיל: התוכנית      שכבת גיל ..... ..... ..... .....
2.7	נושאי בחירה (בנוסף לנושאי החובה)	הנושא: • קרינה ונזקי שמש • מים, אייר, רעש • תרופות וחומרים מסוכנים • בריאות השן והיגיינת הפה • מיחזור • יציבה • מחלות מדבקות • תקשורת ובריאות רוחת בעלי חיים והקשרן לבריאות האדם • כנמת • מניעת היפגעות • התמודדות עם מצבי לחץ • עזרה ראשונה והצלת חיים • מניעת מחלות לב וכלי דם	3. בית הספר עוסק ביותר מנושא בחירה אחד 2. בית הספר עוסק בנושא בחירה אחד 1. בית הספר לא עוסק בנושאי בחירה כלל	2.7.1 נא פרט/י באילו נושאים ובאילו שכבות גיל: התוכנית      שכבת גיל ..... ..... ..... .....



## ג. סטנדרט מס' 3: סביבת בית הספר

סטנדרט זה מתייחס לסביבה הפיזית ולאקלים הבית ספרי. בית הספר מהווה סביבה בריאה, נעימה ובטוחה ומתמיד לטפח את סביבתו תוך איפשור אימוץ התנהגויות בריאות.

מספר	תחום משנה	פירוט	מדד הערכה	שאלות הרחבה
3.1	חדרי שירותים	קיום חדרי שירותים אסתטיים, נקיים ומרווחים, לשימוש התלמידים והצוות, עפ"י התקן הנדרש	3. השירותים נקיים, אסתטיים, מצוידים כראוי ונעימים לשימוש 2. חדרי השירותים מצוידים כראוי אך אינם מוחזקים כראוי 1. חדרי השירותים אינם היגינים ולא מצוידים כראוי.	3.1.1 איזה ציוד מצוי בחדרי השירותים: <input type="checkbox"/> נייר טואלט <input type="checkbox"/> סבון נוזלי <input type="checkbox"/> נייר לניגוב ידיים <input type="checkbox"/> מראה 3.1.2 נא דרג/י את ניקיון השירותים בסולם בין "1" ל-"5", כאשר "5" מבטא את הציין הגבוה ביותר (יש להקיף בעיגול את הספרה המתאימה): 1 2 3 4 5
3.2	מתקני השתייה	המצאות מתקני שתייה נוחים ונגישים המבטיחים שתית מים כחלק מהחינוך להתנהגות בריאה	3. מתקני השתייה נגישים, אסתטיים וסביבתם מטופחת 2. מתקני השתייה אינם אסתטיים ולא נותנים מענה מספק 1. אין מספיק מתקני שתייה	
3.3	תנאי תאורה, אוורור, קירור, חימום ובידוד רעש	תשתית בית הספר מאפשרת חימום, קירור ואורור המותאמים לתנאי מזג האוויר, וכן מונעת רעש סביבתי	3. תשתית בית הספר טובה ומאפשרת וויסות הטמפרטורה ובידוד מרעש במידת הצורך 2. תשתית בית הספר עונה באופן חלקי על התנאים 1. תשתית בית הספר לא מאפשרת חימום, קירור או אוורור הכתות והמרחבים הסגורים, ואין בה אביזרים למניעת רעש סביבתי	3.3.1 נא לסמן אילו תנאים פסיים קיימים ברמה טובה: <input type="checkbox"/> חימום <input type="checkbox"/> קירור <input type="checkbox"/> אוורור <input type="checkbox"/> בידוד מרעש
3.4	מרחבים פתוחים	המרחבים הפתוחים מותאמים למספר התלמידים ולאופי הפעילות, בטוחים, מוצלים ואסתטיים	3. המרחבים הפתוחים עונים על התנאים באופן מלא 2. המרחבים הפתוחים עונים על התנאים באופן חלקי 1. המרחבים הפתוחים אינם עונים על התנאים	3.5.1 האם המרחבים הפתוחים: <input type="checkbox"/> בטוחים <input type="checkbox"/> מוצלים <input type="checkbox"/> מטופחים <input type="checkbox"/> מותאמים למספר התלמידים <input type="checkbox"/> מותאמים לאופי הפעילות





מספר	תחום משנה	פירוט	מדד הערכה	שאלות הרחבה
3.5	ריהוט	הריהוט המצוי בבית הספר מותאם למבנה הגוף של התלמידים והצוות. הריהוט בטיחותי ומתוחזק כראוי.	הריהוט המצוי בבית הספר מותאם למבנה הגוף של התלמידים והצוות. הריהוט בטיחותי ומתוחזק כראוי.	
3.6	חינוך לטיפוח ושמירה על הסביבה	בית הספר מחנך לשמירה והגנה על הסביבה	3. בבית הספר מוצבים מיכלים ומתקנים לאיסוף ומחזור והחינוך לכך מתקיים הלכה למעשה 2. בית הספר מעודד מיחזור ושמירה על הסביבה 1. בבית הספר ישנם מכלים רגילים לאיסוף אשפה	
3.7	בטיחות ומניעת היפגעות	בית הספר מחנך להתנהגות בטוחה ולמניעת היפגעות	3. בית הספר מנתר באופן קבוע את מקרי ההיפגעות, מדווח ומיישם לקחים. 2. בית הספר מתריע על מקרי היפגעות אך לא עושה שינוי משמעותי בנדון. 1. בית הספר לא מייחס חשיבות לנושא ההיפגעות	

## ד. סטנדרט מס' 4: הון אנושי

סטנדרט זה מתייחס לאופן בו בית הספר משכיל לנצל את המשאב האנושי תוך העשרה והעצמה של בעלי תפקידים, עידוד וטיפוח שותפויות. בסיס השותפויות בביה"ס מתבטא ביצירת משולש, כאשר בכל אחת מצלעותיו נמצא אחד מן שותפים המרכזיים- תלמידים, הורים ומורים.

מספר	תחום משנה	פירוט	מדדי הערכה	שאלות הרחבה
4.1	תלמידים	התלמידים שותפים לתהליך קידום הבריאות תוך פיתוח מחויבותם ואחריותם	3. התלמידים שותפים מלאים בכל המסגרות ובכל הרמות. 2. התלמידים שותפים חלקית לתהליך 1. התלמידים מהווים גורם פסיבי בתהליך	4.1.1 באילו ערוצים משתתפים התלמידים? <input type="checkbox"/> מועצת תלמידים <input type="checkbox"/> מנהיגות צעירה <input type="checkbox"/> ועדות שונות <input type="checkbox"/> נאמני בריאות <input type="checkbox"/> אחר: .....



מספר	תחום משנה	פירוט	מדדי הערכה	שאלות הרחבה
4.2	הורים	א. ההורים שותפים לתהליך ומחוייבים לו	<p>3. ההורים מהווים גורם משמעותי ומשפיע בכל שלבי תהליך קידום הבריאות, בצוות ההיגוי ובעשייה עצמה</p> <p>2. ההורים משתתפים באופן חלקי בתהליך החינוכי</p> <p>1. ההורים לא משמשים חלק מהתהליך החינוכי</p>	<p>4.2.1 מהם אופני מעורבות ההורים?  <input type="checkbox"/> ההורים שותפים בועדת ההיגוי  <input type="checkbox"/> הורים מומחים בתחום  מסייעים לבית הספר  <input type="checkbox"/> ההורים לוקחים חלק בפעילויות  אחר: .....</p>
		ב. בית הספר פועל להעשרת ההורים בנושאים הקשורים לתחום הבריאות	<p>3. בית הספר מעשיר את ההורים לפני תחילת שנת הלימודים ובמהלכה במגוון אמצעים</p> <p>2. בית הספר מעשיר את ההורים במהלך השנה בפעילויות מזדמנות בלבד</p> <p>1. בית הספר לא פועל להעשרת ההורים</p>	<p>4.2.2 באילו אופנים פועל בית הספר להעשרת ההורים?  <input type="checkbox"/> העשרה בימי הורים  <input type="checkbox"/> מפגשי הורים יעודיים  <input type="checkbox"/> דיור  אחר: .....</p>
4.3	צוות בית הספר	א. צוות בית הספר מהווה שותף משמעותי לפיתוח וטיפול תחום הבריאות	<p>3. צוות בית הספר מהווה גורם משמעותי לחיקוי ודוגמא בתהליך תוך הבלטת מחויבותו</p> <p>2. רק חלק מצוות בית הספר שותף לתהליך</p> <p>1. צוות בית הספר לא מהווה גורם משפיע בתהליך</p>	<p>4.3.1 באילו אופנים מהווה הצוות החינוכי דוגמה אישית לקיום אורח חיים בריא?</p>
		ב. בית הספר פועל להכשרת הצוות והעצמתו במהלך השנה ובהתאם לצרכים	<p>3. בית הספר פועל לפיתוח מקצועי של צוות בית הספר במסגרות שונות</p> <p>2. מתקיים פיתוח מקצועי של צוות בית הספר מדי פעם ובאופן לא שיטתי</p> <p>1. לא מתקיים פיתוח מקצועי של צוות בית הספר</p>	
		ג. המוביל הבית ספרי עבר הכשרה יעודית בתחום הבריאות	<p>3. מוביל הבריאות עבר הכשרה יעודית</p> <p>2. מוביל הבריאות נמצא בתהליך ההכשרה</p> <p>1. מוביל הבריאות לא עבר הכשרה יעודית</p>	
4.4	קהילה רחבה	הקהילה הרחבה מהווה צד משפיע ותורם לתהליך קידום הבריאות בבית הספר	<p>3. בין בית הספר והקהילה הרחבה מתקיימים יחסי גומלין משמעותיים לתרומה הדדית לתהליך</p> <p>2. הקהילה הרחבה תורמת לתהליך הבית ספרי</p> <p>1. הקהילה הרחבה אינה מעורבת בתהליך</p>	<p>4.4.1 עם אילו גורמים בקהילה מתקיימים שיתופי פעולה:  <input type="checkbox"/> משרד הבריאות  <input type="checkbox"/> בתי חולים  <input type="checkbox"/> שירותי בריאות קהילתיים  <input type="checkbox"/> עמותות ואגודות שונות  אחר: .....</p>

שם המנהל/ת: ..... חתימה: ..... תאריך: .....



## 3. נושאים בחינוך לבריאות

### חינוך תזונתי

עקרונות התזונה הנכונה, 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, היגינה של המזון והפיקוח על המזון, הארוחה כערך, המעטה בצריכת ממתקים ומשקאות ממותקים בסוכר, שתיית מים, תרבות, מסורת ומזון.

### שגרת יום פעילה

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

### היגינה אישית וסביבתית

היגינה אישית - מהי וכללי התנהגות לשמירתה ובכלל זה רחיצת ידיים, היגינה הגוף והראש, היגינת מזון. היגינה סביבתית מהי וכללי התנהגות לשמירתה לרבות נקיין פנים בית הספר, הכתות והחצר.

### מניעת התנהגות מסכנת

איתור ילדים ונוער במצבי סיכון, פיתוח תכניות טיפול לתלמיד, למשפחתו ולקבוצות בביה"ס בהתאם למצבי הסיכון השונים. בניית מערך הדרכה ותמיכה לצוות המורים, לזווי התלמיד ומעקב אחריו תוך תמיכה והיצמדות למטרה: הפיכת סיכון לסיכוי.

### קרינה ונזקי שמש

חשיבות קרינת השמש. (ויטמין D), חשיפה מבוקרת לשמש (חכם בשמש), נזקים כתוצאה מחשיפה לשמש, קרינה ממכשירים כמו מחשב, מיקרוגל, טלפון סלולרי ומרשת החשמל.

### תרופות וחמרים מסוכנים

מידע אודות הסיכונים ושימוש לרעה בתרופות וחמרים מסוכנים, הפעלת תכניות מניעה העוסקות בשימוש בתרופות - מותר ואסור, מניעת עישון סיגריות. טיפול פרטני ומערכתית במצבי שימוש לרעה בחומרים פסיכואקטיביים.

### בריאות השן והיגינת הפה

מבנה הפה, שיניים, רוק, לשון ותפקידם תזונה, היגינה ובטיחות, עששת - דרכים למניעה, חשיבות הצחצוח, מברשת השיניים, המשחה והפולואוריד, מרפאת שיניים - חשיבות טיפול שיניים, סוגי טיפול (איטום חריצים, יישור שיניים, צוות המרפאה), בריאות הפה והשיניים למתבגרים (חבלות, עישון).





## מניעת היפגעות

שמירה על סביבה פיסית בטוחה, שמירה על איכות סביבת המוסד החינוכי למניעת פגיעה בבריאות, התאמת הסביבה החינוכית, ריהוט ואביזרים לגיל התלמידים ורמת התפתחותם

## רעש

שמירה על סביבה מונעת רעש.

## התמודדות עם מצבי לחץ

הכשרת צוותי החינוך והתלמידים בהתמודדות יעילה ומושכלת במצבי לחץ ומשבר בחיי היום יום בשלוש רמות:

**ראשונית** - מניעה וצמצום התופעה

**שניונית** - צמצום מידת הפגיעה

**שלישונית** - זירוז תהליכי החלמה וחזרה לשגרה בטווח המייד הקצר ובטווח הארוך



## סביבה

מיחזור, הסברה, מודעות לנושא ברמות של ממשל, רשות מקומית, ציבור וקהילה, מיחזור נייר, פסולת, זכוכית, פלסטיק, תאגיד המיחזור, זיהום אויר, מים וסביבה

## 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.

## אתיקה והוגנות בבריאות

חוק ביטוח בריאות ממלכתי, שירותי בריאות, מחקר בתחום הבריאות

## תחלואה והדבקה

חיסונים, מחלות עונתיות, מחלות מדבקות, צהבת, כינמת

## תקשורת ובריאות

קשרי הגומלין שבין תקשורת לבריאות, פרסום ובריאות, בריאות במדינות השונות

## עזרה ראשונה והצלת חיים

חשיבות הגשת העזרה הראשונה להצלת חיים, אחריות וסמכות בהגשת עזרה ראשונה, כללי הגשת עזרה ראשונה

## מניעת מחלות לב וכלי דם

סיבות גנטיות, סביבתיות והרגלי תזונה לא בריאים ומניעת 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.



## בריאות וחינוך לבריאות במקורות היהדות

מוצע לדון במקורות מהתורה, מהתלמוד הבבלי והירושלמי, מהרמב"ם, מהשולחן ערוך ועד למקורות בני ימינו העוסקים בנושאי בריאות על פי מועדי ישראל ועונות השנה: הצעה לחלוקה לפי חודשי השנה (חוזר מנכ"ל תשע"ב)

פירוט	הנושא	החודש
הקניית ידע, משחקי למידה, המחזות (הראב"ד, בספרו "בעלי הנפש", עמ' קמ"א)	"נפש בריאה בגוף בריא" - עיסוק בנושא המידות	אלול - תשרי
מים וזכויות, חשיבות המים לאדם, חשיבות החיסכון במים - המוביל הארצי ("למטר השמים תשתה מים")	- המים - מפתח הגשמים, אחד משלושה מפתחות שלא נמסרו בידי אדם - מניעת מחלות בחורף	מרחשוון
תרבות יוון בתפיסתה את הגוף לעומת היהדות ביחסה אל הגוף ולשמירה עליו, טיפוח הגוף ככלי ולא כמטרה	- היחס לגוף ביהדות - הספורט כפעילות גופנית בריאה	כסלו
הצום, אכילה בפרקי זמן קבועים, כמות האוכל אבות המזון (הלכות הרמב"ם)	תזונה נכונה	טבת
דיני קדימה בברכות, "מה רבו מעשיך ה'" (קיצור שולחן ערוך)	ברכות הנהנין	שבט
שמחה, משלוח מנות בריא, בטיחות בתחפושות ובאבזרים ("משנכנס אדר מרבין בשמחה")	- רגשות - תזונה נכונה - בטיחות	אדר
היגינה אישית וסביבתית	ניקיון, כשרות המזון	ניסן
רפואה ורפואה מונעת במקורות היהודיים, גישת היהדות להיעזרות ברפואה ("אני ה' רופאך")	בריאות	אייר
- מאכלי חלב, הדבש, הלחם - החיטה לסוגיה - הקיץ: ים וברכה - הסכנות וכיצד להישמר ("ונשמרתם מאוד לנפשותיכם")	- תזונה בריאה - זהירות ובטיחות	סיוון

## ב. הצעות לפעילויות בלתי-פורמאליות במוסדות חינוך

- הקמת תערוכות המתארות סביבה בטוחה בבית.
- הכנת מפית אוכל כחלק מהעיסוק בהיגינה ובתזונה.
- הרכבת תפריט לארוחת עשר.
- קיום ערבי לימוד לאמהות ולבנות/לאבות ולבנים, כולל הרצאה של אחות או רופא.
- קיום פעילות גופנית בתחילת כל יום בתוך הכיתה.
- ביקור במרפאת שיניים.
- קיום ימי שיא בנושאים שונים, כגון יציבה נכונה, פעילות גופנית, תזונה בריאה.



## 4. דוגמאות לתכני בריאות משולבים בתוכנית הלימודים בראיה רב תחומית

**שיעורי הלכה:** לימוד הלכות הקשורות לשמירה על הבריאות גדולי ישראל: לימוד מתוך דברי גדולי ישראל על בריאות הגוף

**מדע וטכנולוגיה - הכרות עם מבנים בגוף האדם, הבנת עקרונות הקשורים לתפקוד גוף האדם ופיתוח מודעות לצורך בשמירה ובקידום הבריאות ואיכות החיים.**

בשיעורי מדע וטכנולוגיה בכיתות היסוד התלמידים יכירו איברים ומערכות בגוף האדם (מערכות השלד והשרירים, העור, השיניים, העיכול, הנשימה, הדם והלב), יבינו את התאמתם לתפקודם, יכירו תהליכים בגוף ויבינו את חשיבותם לקיומו. התלמידים יכירו גורמים ואמצעים שמשפיעים על בריאות הגוף ויפתחו מודעות להתנהגויות המקדמות אורח חיים בריא. (מתוך טיוטת הסטנדרטים במדע וטכנולוגיה - תשס"ד) וכדומה

**חינוך גופני -** שילוב ידע והבנה בנושאי גוף האדם, חשיבות הפעילות הגופנית, תזונה נכונה, יציבה ועוד, במסגרת שיעורי החינוך הגופני, ובמקביל עם הגדלת מספר השיעורים השבועיים בחינוך גופני. וכדומה

**חינוך לשוני -** שיעורי תנועה מבריא, עיסוק בעולמות השיח השונים: עיוני (טקסטים מדעיים העוסקים בנושאי בריאות), תקשורת (כתבות אקטואליות במדיות השונות), ספרותי (יצירות ספרותיות שיר, סיפור, אגדה), מהמקורות היהודיים (פתגמי חז"ל, מדרשים). פיתוח משחקי חשיבה. וכדומה

**אנגלית -** העשרת אוצר המילים באנגלית בהקשר לנושאי בריאות, ביטויים לשוניים באנגלית הקשורים לנושא. ביטויים באנגלית שחדרו לשפה העברית. שילוב יחידות לימוד העוסקות בנושאי בריאות כגון תזונה ופעילות גופנית. וכדומה.

**תנ"ך -** נושא הבריאות במקרא. תפקידי המזון במנהגי האירוח, ביטויים לשוניים וכדומה

**היסטוריה -** שונות בנושא בריאות במהלך היסטוריה (גילויים, המצאות, התפתחויות: תחבורה, סחר, דפוס...) וכדומה.

**גיאוגרפיה -** השפעת התנאים הגיאוגרפיים על הבריאות. ההבדלים בין העמים השונים בתרבויות שונות בהתנהגויות בריאותיות (תזונה, היגיינה, וכד') גלובליזציה ובריאות וכדומה

**מתמטיקה -** עריכת סקרים ועיבוד הנתונים תוך שימוש במיומנויות סטטיסטיות שנלמדו, חישוב ערכים תזונתיים. וכדומה.

**אומנות -** יצירות באומנויות השונות העוסקות/מצגיגות היבטים שונים המשיקים לתחום הבריאות. וכדומה.

**תקשוב -** שימוש במחשב ככלי להכנת פרויקטים בנושא, חיפוש אחרי מידע עכשווי ורלוונטי באינטרנט, הערכה ביקורתית של המידע.

**ייעוץ -** שילוב תכני הבריאות בראייה של ההשפעות הריגשיות והחברתיות. ראייה בריאותית כחלק מכישרי החיים של התלמיד.

## 5. מבחר נושאים להשתלמות ולהעשרה

1. הובלת שינוי בתחום הבריאות
2. הטמעת שינוי התנהגותי - מודלים לשינוי
3. בניית תכנית בית ספרית
4. מידענות בבריאות, עקרונות, מושגים ומסגרות
5. תכנים ותוכניות בחינוך לבריאות
6. שילוב בריאות כנושא בן תחומי הלכה למעשה
7. תזונה וחינוך תזונתי
8. שגרה פעילה, פעילות גופנית ובריאות
9. רווחה רגשית
10. דימוי עצמי ודימוי גוף
11. גדילה, התפתחות והתבגרות



## 6. מקורות מידע וגופים מסייעים

כתובת	מה באתר
<a href="http://cms.education.gov.il/EducationCMS/UNITS/chinuchMukar">http://cms.education.gov.il/EducationCMS/UNITS/chinuchMukar</a>	או"ח, חינוך מוכר שאינו רשמי
<a href="http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/chinuch/">http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/chinuch/</a>	<u>משרד החינוך</u> : אתר הפיקוח על הבריאות במשרד החינוך
<a href="http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/preschool">http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/preschool</a>	אתר הקדם יסודי
<a href="http://ganenet.cet.ac.il/health/HealthLife/Index.aspx">http://ganenet.cet.ac.il/health/HealthLife/Index.aspx</a>	אתר גננט - משרד החינוך ומט"ח - קיץ באוויר, אוכלים בריא ונהנים וניקיון - הלכה ומעשה כולל סרטונים
<a href="http://makom-m.cet.ac.il/pages/item.asp?item=234">http://makom-m.cet.ac.il/pages/item.asp?item=234</a>	שפי" - שרות פסיכולוגי יעוצי
<a href="http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=16&amp;catId=510">http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=16&amp;catId=510</a>	<u>משרד הבריאות</u> : המחלקה לקידום בריאות
<a href="http://www.health.gov.il/alonim">www.health.gov.il/alonim</a>	משרד הבריאות, המחלקה לקידום בריאות, מחסן חומרים: נמצא בגבעת שאול בירושלים ומשרת את כלל מוסדות החינוך בארץ. ניתן להזמין ללא עלות את פרסומי המחלקה (עלונים, סטיקרים, כרזות ועוד). לקבלת קטלוג יש לשלוח דוא"ל לכתובת המצויינת
<a href="http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=33">http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=33</a>	משרד הבריאות המחלקה לתזונה
<a href="http://www.sviva.gov.il/bin/en.jsp?enPage=BlankPage&amp;enDisplay=view&amp;enDispWhat=Zone&amp;enDispWho=odot&amp;enZone=odot">http://www.sviva.gov.il/bin/en.jsp?enPage=BlankPage&amp;enDisplay=view&amp;enDispWhat=Zone&amp;enDispWho=odot&amp;enZone=odot</a>	<u>המשרד להגנת הסביבה</u> :
<a href="http://www.tafuralay.co.il">www.tafuralay.co.il</a>	אתר הבית של "תפור עלי"

