

## האקתון בנושא חינוך לאורח חיים בריא – מקיף ט'

בתאריך 7.2.18, נערך במקיף ט' האקתון בנושא חינוך לאורח חיים בריא. בהאקתון השתתפו כ- 200 תלמידים משכבות ז' ו-ט אשר חשבו יחד על רעיונות פורצי דרך לקידום הבריאות בארץ.

בסיומו של יום עמוס פעילות התכנסנו באודטוריום -שם הוצגו במליאה 10 הרעיונות הנבחרים... כיתת ספורט חשבה על רצועה ליד שמודדת רמות סוכר עם גלי לייזר, קבוצה אחרת הציעה שבמכונית המזון בביה"ס יהיו כריכים בריאים וליד כל סוג כריך יהיה ברקוד הניתן לסריקה ובו ערכו התזותי של הכריך...

קבוצה נוספת טיפלה בנושא של כמויות המלח הגדולות במזון ותכננה "מודד מלח" - אותו ניתן להכניס לנוזל של מרקים/ תבשילים ומכוון שתמיסת מלח מוליכה חשמל ניתן יהיה לזהות האם עברנו את הגבול (הם צירפו כמובן הוראות שימוש וטבלת ערכים שנדע מהי הצריכה המומלצת..). קבוצה נוספת חקרה ומצאה שרוב האוכלוסיה מצחצחת שיניים לא יותר מ-7 שניות (במקום 2 דקות) והם חשבו על פטנט שבו יוסיפו למשחת השיניים חומר שישנה את צבעו לאחר 2 דקי של צחצוח. קבוצה אחרת בדקה ומצאה שסטרס מזיק לבריאות והמענה שלהם היה נעל עם מנגנון רפלקסולוגי שלוחץ ברגל על נקודות מרגיעות..

הייתה גם קבוצה שחשבה על איך לגרום לתלמידים להיות פעילים יותר בזמן שיעור ותכננה דגם של פדלים שמחוברים לשולחנות בכתה. הם מאמינים שהדיווש בזמן השיעור יעלה את רמת הפעילות הגופנית ובמקביל גם את רמת הקשב (אולי זה הדור הבא של השולחנות???) עוד היה לנו משחק מקסים ומזמן וכמובן גם שפע של אפליקציות מועילות שמטרתם לגרום לאנשים לקום מהמסכים ולהיות פעילים יותר...

כעת, לאחר שהילדים הבינו כמה חשוב לטפח אורח חיים בריא-היעד הבא שלנו הוא לקחת את הרעיונות שניתנים ליישום בתוך בית הספר והקהילה, להוציא אותם מהכוח אל הפועל ולהמשיך לפעול בנושא. חשוב לציין כי מעבר לתוצרים- הילדים למדו כמה חשוב לעבוד בצוות, כמה כוח יש לקבוצת חשיבה, איך להציג מיזם מול קהל בפחות משלוש דקות ועוד...

סיימנו האקתון מרתק ומרגש בתחושה של הרבה סיפוק, גאווה ונחת.

תודות לגב' ריבי גבע - המפקחת על המדעים, לגב' פנינה שומרון - מפקחת ביה"ס, ולגב' דורית פנו עיני-מדריכה מחוזית לקידום אורח חיים בריא, אשר כיבדו אותנו בנוכחותן.

