

## פעילויות לקידום בריאות בביס "רמז" כפר סבא

כבית ספר מקדם בריאות, אחד היעדים שאנו מקדמים הנו פעילות גופנית. לטובת השגת היעד, השנה בחרנו להתמקד בשכבות א'-ב' ולאפשר להם "רגע של הפוגה", במהלך השיעור להעלות המודעות ליתרונות בפעילות גופנית, להשגת למידה פעילה יותר.

רגע הפוגה יתקיים 3 פעמיים בשבוע, במסגרת מערכת שעות מסודרת ומתוכננת מראש, מתוך הרציונל, שזמן הפוגה מזמן לילדים מגוון פעילויות חווייתיות ומהנות מעולמם ומאפשר להם הפוגה זמנית מהלמידה הפורמלית. הילד הוא המוקד ובוחר מה לעשות וביאזה אביזר לשחק.

הפעילות תתקיים בתחנות מגוונות, שיאפשרו לילדים התנסות מגוונת ויקדמו את שיתוף הפעולה ביניהם. אנו מאמינים, שיש צורך לפתוח צוהר הזדמנויות לילדים שפעילות ספורטיבית בחצר בית הספר מאיימת עליהם ופעילות זו עשויה לעזור להם בקידום תחושה של הצלחה ולהפנות אנרגיות חיוביות יותר ללמידה.



יעד נוסף בו בחרנו להתמקד כביס מקדם בריאות הנו תזונה נבונה ובריאה .

הפעילות שערכנו : חשיפה לממרחים בריאים בכריכים.

המטרה: העלאת המודעות בנוגע לממרח אותו או בוחרים למרוח בכריך וחשיפה לממרחים בריאים, כדי לחולל שינוי בהרגלי האכילה של תלמידי בית הספר. לטובת השגת היעד, פעלנו במספר שלבים:

בשלב הראשון - מובילי בריאות, ערכו סקר בו הם נכנסו לכיתות ובדקו מהם סוגי הממרחים שילדים נוהגים להביא לבית הספר בכריך, במקביל מובילי בריאות בנו סקר ממוחשב, אותו מילאו כל תלמידי בית הספר. בדרך זו למדנו על הרגלי האכילה של התלמידים.

בשלב השני - מובילי בריאות בחנו את ממצאי הסקר ובדקו את המודעות למריחת ממרח בריא בכריך.

בשלב השלישי - מובילי בריאות נכנסו לכיתות ונתנו לתלמידים לטעום טחינה וסילאן ואף יצרו מהם ממרח, כדי שהתלמידים יוכלו להתנסות בטעם. התלמידים מאוד אהבו ונהנו לטעום ממרח מתוק ובריא.

השלב האחרון - יהיה תחרות בית ספרית בנושא "הכריך הבריא".

סיגל גרינברג - מובילת בריאות בית ספר רמז

