



## בית ספר "רעות" מקדם אורח חיים בריא

### "נפש בריאה בגוף בריא – ברעות"

בית ספר "רעות", חרט על דגלו את המבע- "רעות- כי רעות זה הבית" וככזה הציב לעצמו את המטרה – שילוב לימודים לצד אורח חיים בריא, המאפשר למידה בצורה מיטבית יותר.

אורח החיים הבריא בא לידי ביטוי במספר דרכים:

- מזה כ-4 שנים לומדים תלמידי כיתות א, שעה שבועית במערכת את נושא- אורח חיים בריא.  
הילדים לומדים על: מזון בריא ומזין, פירמידת המזון, חשיבות ארוחת הבוקר, הכריך המזין והמגוון, לומדים להרכיב ארוחה בריאה, מתנסים בצחצוח שיניים, בפעילות גופנית ועוד....  
הרעיון העומד בבסיס לימוד הנושא הוא שחשוב להשפיע על הרגלי התלמידים בגיל צעיר.
- בשנה שעברה, התחלנו לשלב מספר שיעורי יוגה לכיתות א-ב ולאור היענות התלמידים והצלחת השיעורים, הוספנו השנה שעה שבועית קבועה במערכת לכיתות א, ב ו-ג . באמצעות שיעורי היוגה, הילדים לומדים להתחבר טוב יותר לגופם ולתחושותיהם. יוגה באמצע יום הלימודים, מאפשר אוורור, התרגעות ואנרגיה טובה להמשך הלמידה.
- במהלך השנה אחת לחודש מתקיימות פעילויות ספורט שכבתיות ופעילויות ספורט עם ההורים.
- הפסקות פעילות כל שבוע: משחקי ספורט- ילדים בוגרים מפעילים את ילדי ביה"ס באמצעות אביזרי ספורט שונים, כגון- מרוץ שקים, דלגיות, מטקות ועוד.
- ביומן ביה"ס נכתבים משפטים המקדמים אורח חיים בריא ומעשירים את התלמידים בידע בנושא. לדוגמא:  
"הימנעו משימוש בשקיות אוכל שאינן מתכלות – העדיפו שימוש בתיק אוכל מבד או בקופסא."  
"כשמצחצחים שיניים, מסבנים כלים או מסתבנים במקלחת – משאירים את הברז סגור."

