



براعم علوم – لتطوير التفكير العلمي, ج,م
בראעם עלום (ניצני מדע) ע"ר – לפיתוח חשיבה מדעית

שם הארגון- עמותת בראעם עלום (ניצני מדע) ע"ר

שם התכנית: שגרירי הבריאות מספר התכנית 2887

רקע על הארגון: העמותה הוקמה באזור המשולש על ידי צוות מוביל של נשים במטרה לייצר:

- מסגרת הפועלת להעצמת קבוצות נוער לפעול למען שינוי בדפוס והרגלי התנהגות בתוך הקהילה המקומית בתחום סביבה ובריאות .-

-מסגרת העשרה לתכני חינוך בלתי-פורמאלי בתחום המדע והטכנולוגיה לניצול שעות פנאי אחרי צהריים דרך התנסות מעשית וחוויתית.

מטרות התכנית- שגרירי הבריאות אחת התכניות של עמותת בראעם עלום שפועלת להגביר את המודעות בקרב בני נוער להרגלי בריאות יותר נכונים ולהמשיך אחר כך בלהשפיע על ילדים ואנשים בלאמץ אורח חיים יותר בריא, דרך ניצול שעות הפנאי אצל ילדים ובני נוער בצורה אפקטיבית ויעילה

רציונל:

- הסטטיסטיקה מלמדת על עלייה באחוזי הילדים חולי סכרת בחברה הערבית עלייה באחוזי המעשנים, עלייה במחלות קשות עקב תזונה לא בריאה. טיפול בתופעות אלו דורש יצירת תהליך מתמשך להגברת מודעות בקרב בני נוער שבחלקו מתקיים בבתי ספר ומסגרות שונות אך במקביל דורש יצירת קבוצות של בני נוער מוביל היוזם תהליכי שינוי והשפעה על קבוצות בני נוער הנמצא בשכבות גיל שונות. אנו מאמינים כי מסר יכול לעבור מילד לילד או מנער לנער או מנער לאדם מבוגר בצורה יותר חזקה ובעלת משמעות גבוהה, בנוסף לכך משתתף שעובר תהליך של העשרה ובניית יכולת יושפע לטובה גם בעצמו מאותו תהליך.

יעדי התוכנית:

- חיזוק הדימוי העצמי אצל בני נוער דרך פנייה לציבור הרחב , והשתתפות בתהליך השינוי בהרגלי בריאות בדגש על חשיבות התרומה לקהילה.
- הגברת המודעות בקרב אנשים ובני נוער במיוחד לגבי אורח חיים בריא, ובעיקר לגבי רפואה מונעת להפחתת מספר חולי במחלות כמו סכרת, ויצירת מודעות לנזקי עישון ונרגילה מגיל צעיר.

אוכלוסיית היעד-

- בני נוער מכיתה ז' עד כיתה י"א
- התכנים של התכנית מותאמים על פי שכבת גיל.

שיוך התכנית לאחד מתחומי התוכן וכיצד תחום זה יבוא לידי ביטוי בתוכנית
תחומי תוכן:

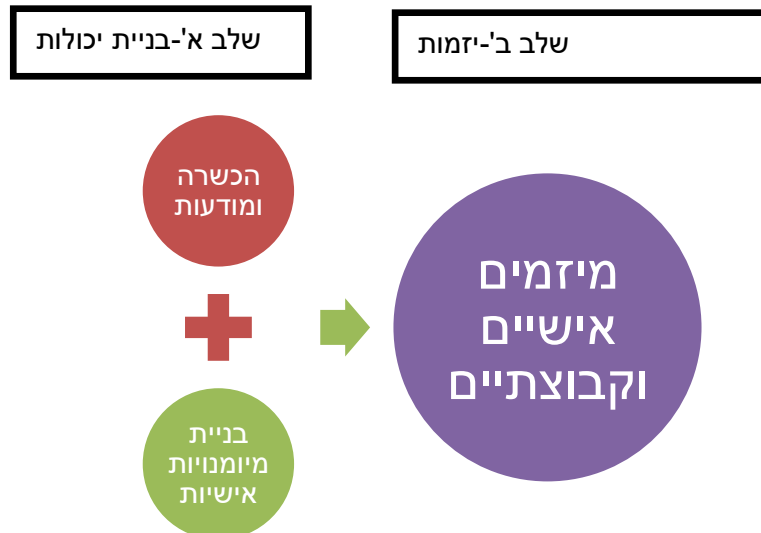


ברاعم علوم – لتطوير التفكير العلمي, ج,م ברاعم עלום (ניצני מדע) ע"ר – לפיתוח חשיבה מדעית

קהילה העצמת מנהיגות נוער
תכנית "שגרירי הבריאות"- התכנית מיועדת ל**בניית מנהיגות** בקרב בני נוער דרך בניית יכולות ומימניות אישיות ומתן הכשרה המעצימה אותם לפעול לקידום **בריאות קהילתית** דרך ביצוע מיזמים אישיים וקבוצתיים. לאורך התכנית המשתתפים רוכשים ידע, כלים, ומיומנויות אישיות כהכנה לשלב ב' שבו הם מתכננים פרויקטים ומיזמים חברתיים המיועדים להגברת מודעות אצל הקהילה. **לדוגמא** אחד המיזמים מאפשר למשתתפים לפעול להגברת מודעות לגבי נזקי העישון בקרב בני נוער משכבת גיל דומה דרך שימוש בידע שרכשו ובציוד שעומד לרשותם לאורך התכנית. כלים אלו הם מאוד חיוניים להעברת מסר בצורה יותר חזקה ומשפיעה!

התכנית מורכבת משני שלבים, (36 מפגש עד 40 מפגש):

שלב ראשון של **בניית יכולות 18 מפגשים** ושלב שני של **יזמות, 18 מפגשים**



- **מיומנויות אישיות**- המשתתפים עוברים סדנאות שונות לפיתוח מיומנויות ויכולות אישיות של מנהיג חברתי כמו מימניות תקשורת עם אחרים, מיומנות הקשבה, הבעה ודיבור, פיתוח יכולות אישיות ליצירת שותפויות בתוך הקהילה, יכולת חשיבה ממוקדת מטרה, יצירת חזון, פיתוח מימניות בקבלת החלטות, ועוד...

הערות על התכנית-

חשוב לציין כי:

- התכנית פועלת בשעות אחר- הצהריים, באחריות ובכפופות ליחידת הנוער ברשות
- התכנית בנויה כתכנית ארוכת טווח- מפגש שבועי לאורך שנה כאשר אורך המפגש הוא 90 דקות.



ברاعم علوم – لتطوير التفكير العلمي, ج,م
ברاعم עלום (ניצני מדע) ע"ר – לפיתוח חשיבה מדעית

- לגבי יכולת ההפעלה- הארגון יכול להפעיל את התכנית במספר רשויות בו זמנית עד 6 רשויות. לרשות הארגון קיים מספר כוח האדם מועסק שמעביר את התכנית הזו עם השכלה אקדמית מתאימה ואשר קבל גם כן הכשרה מיוחדת עבור התכנים המועברים בתכנית זו.

סילבוס התכנית

מספר מפגש	תוכן עניינים
1	היכרות חווייתית , תיאום ציפיות וסדנת גיבוש הקבוצה
2	האדם כמכלול, מסע מרתק בגוף האדם. סדנה -מה היא זהות עצמית ומה היא זהות קבוצתית?
3	היגיינה אישית: היגיינה - אחריות כלפי עצמי וכלפי האחר. סדנה-על אחריות אישית ואחריות קולקטיבית סימולציה על היגיינה
4	חינוך לבריאות: נזקי בריאות שכיחים סדנה- על העוצמה של ידע ומודעות לשינוי הרגלים ודפוסי התנהגות.
5+6	חינוך לבריאות, עזרה ראשונה: סדנה- למה חשוב לעזור לאחר? מה זה מעניק לי אישית ומה זה עושה לחברה שלנו?
7	מערכת הדם, מערכת הלב: לחץ דם, מחלות לב, רפואה מונעת סדנה – ביחד קובעים אבני יסוד של אמנת הבריאות, מגדירים הרגלים בריאותיים והרגלים לא בריאותיים.
8	סוגי דם סדנה- שונות בחברה
9	המוח / משחקי מוח
10	המערכת החיסונית: הרגלי בריאות נכונים, תזונה בריאה, מערכת העיכול סדנה- על הרגלי תזונה, איך עושים שינוי בהרגלים קיימים , כלים וטכניקות ליצירת שינוי אישי ואיך משפיעים על אחרים? האם זה אפשרי?



ברاعم علوم – لتطوير التفكير العلمي, ج,م
ברاعم علوم (ניצני מדע) ע"ר – לפיתוח חשיבה מדעית

11	המשך על המערכת החיסונית. סדנה- הבריאות שלי היא בחירה אישית ומודעת
12	חידק ווירוס? הבדלים מחלות שנגרמות על ידי נגיפים חידקים ונגיפים בהקשר של אנטיביוטיקה
13	מפגש סיכום למפגשים הקודמים כולל סדנה להפנמת הידע שנלמד עד כה
14	מחלות שכיחות בקרב ילדים ובני נוער סטטיסטיקות לגבי החברה הערבית בפרט סדנה- איך עושים חיפוש מידע סטטיסטי , איך מידע סטטיסטי יכול לשמש ככלי ליצירת מודעות אצל בני נוער?
15	מחלת סכרת, סיבות ודרכי טיפול: תזונה נכונה כרופאה מונעת
16	חינוך לבריאות המשך מחלת סכרת: ניסויים על משקאות שכיחים, ממתקים, ומאכלים אחרים. סדנה- ליצירת פעילות הסברתית בתחום תזונה נכונה- מה הם הכלים הזמינים להמחשה? למה חשוב להשתמש בכלים יצירתיים לשינוי תפיסה? ואיך שינוי בתפיסה לרוב יוביל לשינוי בהרגלי חיים ובריאות?
17	איך מעבירים מסר על מחלת סכרת לאחרים: התקשורת ככלי חזק בעידן הטכנולוגיה רעיונות, מי הם אוכלוסיית היעד? איך פונים? תכנון הקמפיין וקבלת החלטות.
18	מערכת הנשימה מבנה המערכת, בניית דגמים, איך פועלת, מחלות שכיחות
19	נזקי עישון: נזקי בריאות שנגרמים מעישון, מי השולט? המח שלי או הסיגריה? המחשה דרך התנסות מעשית ושימוש בציוד מיוחד
20	הכנה לפעילות הסברתית בנושא נזקי עישון אירוח אחד הנגמלים מעישון, נזקים שנגרמו לו, מה השינוי שעבר?
21	סדנה- מה מוביל בני נוער לעשן? בעד ונגד איסוף נתונים לפעילות ההסברתית



ברاعم علوم – لتطوير التفكير العلمي, ج,م
ברاعم علوم (ניצני מדע) ע"ר – לפיתוח חשיבה מדעית

22	מערכת העיכול סדנה על תזונה נכונה-מבשלים ביחד ואוכלים בריא
23	פרמדיית תזונה
24	מערכת התנועה בגוף האדם סדנת בנייה למערכת דרך שימוש בחומר גבס, המחשת דרכי תנועה, הבנת המחלות השכיחות
25	למה חשוב לעשות פעילות גופנית הקשר עם תרומה לבריאות הגוף והנפש
26	חומר תורשתי DNA סדנה- שונות מתחילה מה DNA איך מתייחסים לשונות בטבע ובבני אדם!
27	מחלות שכיחות בתחום מחלות תורשיות.
28	במפגש 26 מתחלי שלב מעשי – תכנון לפרויקט חברתי סיכום עד מפגש 26 יצירת רשימת רעיונות לפרויקטים אפשריים ובחירת פרויקטים מנצחים לפי מספר קריטריונים
29	סדנת תכנון א'- איך הופכים רעיון ליישום אמיתי? מה השלבים? מקום/זמן/קהל יעד/ משאבים
30	סדנת תכנון ב' על בחירת שותפים/ על תכנון תקציב ועל בניית תכנית עבודה סדנה- למה תכנון? משחק ליצירת מודעות לחשיבות תכנון מקדים?
31	על כלים בבניית רשת חברתית: גופים שאני יכול להיעזר בהם/ אנשי מקצוע תקשורת בין אישית/ העברת מסר/ אמינות/ רשת חברתית תומכת.
31	ליווי בתכנון יוזמה / אני כשגריר
31	הכנה לקראת היוזמה
33	הכנה לקראת היוזמה
34	ביצוע היוזמה
35	הערכה: ביחד עושים הערכה, מה זה סיפור הצלחה?, למה חשוב ללמוד מהצלחות ומכישלונות?
36	לקראת הסיום: ביקורת בונה לגבי התהליך שעבר המשתתף קבלה ופתיחות בסיס חשוב לשגריר מצליח, צמיחה מהערכה ופיקטיבית.
37-39	ביקור בסימולציה הרפואית
40	טקס הסיום: חלוקת תעודות סיום.

סדר הנושאים נתון לשינויים לפי קצב הקבוצה, כל הזכויות שמורות לעמותת בראעם עלום.



براعم علوم – لتطوير التفكير العلمي, ج,م
ברاعم עלום (ניצני מדע) ע"ר – לפיתוח חשיבה מדעית

צוות התוכנית:

צוות התכנית מורכב מכוח הדרכה שמעביר את המפגשים ומלווה את הקבוצות ברשויות ומצוות האחראי על פיתוח תכנים והמלווה לתכנית בכל שלביה. צוות הפיתוח אחראי גם כן על הכשרת מועסקים חדשים בתכנית, בנוסף לליווי, הדרכה, וייעוץ נלווה הניתן בשלבים מתקדמים של ביצוע מיזמים קהילתיים.

מי הצוות?

מנחת התוכנית: אימאן אגבריה, מנהלת העמותה (ניהול משותף), עובדת סוציאלית ומנחת קבוצות.

צוות פיתוח והדרכה

רינה סעד, תואר ראשון במעבדות רפואיות, האוניברסיטה האמריקאית, ג'נין

יארא גרה, תואר ראשון במדעים/סטודנטית תואר שני

פאטמה מחאמיד- דיפלומה הנדסאי ביוטכנולוגיה

אסמאא מחאגנה- תואר ראשון מדעי סביבה ובריאות הציבור

שימאא אגבאריה- BED מדעים

נאדיה מחאג'נה- מורה בבית ספר עתיד אלאהליה, תואר שני בביולוגיה.

מידת יכולת הפעלה: ניתן לעבוד עם 3-4 רשויות באותה שנה/ ולהכיל כ 300 משתתפים

יודגש שהתוכנית מובנית לטווח ארוך/ תוכנית שנתית / הלימוד הוא אחרי צהריים בכפוף לרשות

מלבד היוזמה בתיאום עם הרשות

המלצות על התוכנית:

התוכנית בוצעה במספר רשויות במשך השנתיים בטייבה/ כפר קרע/ אום אל פחם/ במסגרת תוכנית אתגרים וכמובן בוצעה מקודם בבתי ספר

מצורף המלצה מעיריית טייבה/ מצורף המלצה מעיריית אום אל פחם

המלצה מרשות טייבה- מצורפת המלצה