



# בריאותון

בתי ספר מקדמי בריאות | משרד החינוך | מחוז חרדי

גיליון ג. קיץ בריא | סיון תשע"ח | מאי 2018

## מנהלים/ות ומובילי/ות בריאות שלום,

"הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי ה' הוא...לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים" (רמב"ם).

שמירה על אורח חיים בריא חשובה לכל אחד ואחד מאתנו, על מנת שנוכל ללמוד ולקיים מצוותיו בבריאות ובשמחה. הובלת נושא הבריאות ואורח חיים בריא היא חלק מהותי מהשגרה היום יומית בבתי הספר ובגני הילדים.

ליצירת אורח חיים בריא חשיבות רבה במכלול ההיבטים: תזונה נבונה, פעילות גופנית, שמירה על היגיינה אישית, הקפדה על סביבה נקייה ועוד. העלאת המודעות להיבטים אלה והקניית הרגלים מגיל צעיר תיתן כלים שבס"ד יסייעו להפיכתם לדפוסים קבועים וליצירת אורח חיים המקדם בריאות.

משרד החינוך מעודד את בתי הספר לפעול כמסגרות מקדמות בריאות ולקבל הכרה כ"בית ספר מקדם בריאות".

עלון "בריאותון" מס' 1 יוצא לדרך!

בעלון זה נציג בפניכם בעז"ה נושאים חשובים בקידום אורח חיים בריא בביה"ס ובחיי היומיום של כולנו, וכן נעדכן בחידושים בתחום קידום הבריאות בבתי"ס.

נשמח שתשתפו אותנו ביוזמות, חידושים ותוכניות שמתקיימות בבית ספרכם.

בברכת בריאות איתנה,  
יוכבד לז"ן, מפקחת כוללת ורפרנטית בריאות  
וצוות ההדרכה

## קול קורא לשנת הלימודים - תשע"ח

בית ספר מקדם בריאות הוא מודל חברתי, הנעזר במבנה ארגוני תוך פיתוח הפרט, שמירה על איכות חייו ועל בריאותו. בית הספר משמש תשתית לתהליך חינוכי שמשלב את תחום הבריאות כחלק מההוויה הערכית, החינוכית והחברתית.

מצ"ב [קול קורא תשע"ח](#) להכרה ולקבלת דרוג כבית ספר מקדם בריאות.

ע"מ לקבל הכרה כבית ספר מקדם בריאות ולדרוג יש למלא את [טופס רישום למחוז חרדי](#).

ניתן להגיש בקשה עד כ"ז סיון תשע"ח, 10 ביוני 2018.

## תמריץ כספי לבתי ספר מקדמי בריאות

בתי ספר מקדמי בריאות מדורגים על פי רמת הטמעת תחום הבריאות בביה"ס. תמריץ כספי לבתי ספר מקדמי בריאות - יחולק בהתאם לתקציב השנתי שיאושר למשרד, וינתן ע"פ [מדרג הכוכבים](#).

## חכם בשמש



כולנו אוהבים את השמש. השמש מאירה ומחממת אותנו, קשה לדמיין עולם ללא שמש... עולם קר וחשוך, חסר חיות וחום.

אז נכון שהשמש טובה בעבורנו, אך חשיפה בלתי מבוקרת אליה עלולה לגרום לנזקים בריאותיים, אסטטיים ואף לסכנת חיים.

לחצו ל:

[מידע מהאגודה למלחמה בסרטן](#)

## עידוד שתיית מים



**חשוב לשתות** – זאת כולם יודעים! במיוחד באקלים כשלנו.

אבל מה לשתות וכמה? לחצו על:

[עידוד שתיית מים](#) - מידע ממשרד החינוך, הפיקוח על הבריאות  
[מים, שקוף שזה בריא](#) - גלויה מהתכנית "אפשרי בריא"  
[שתייה מתוקה וסוכר](#) – מהתכנית "אפשרי בריא"  
[משקאות ממותקים](#) - משקאות קלים מחיר כבד

## יום שיא בנושא חכם בשמש

יום שיא רווי פעילויות בנושא "חכם בשמש" וחשיבות שתיית מים

לעיון וחוויה [היכנסו למערך](#).



### תפריט קיץ

למתכונים קלים, מרעננים ובריאים מהתכנית "אפשרי בריא" של משרד הבריאות [לחצו כאן](#).



### "תפוז עלי" בקיץ

תכנית לקידום הבריאות בגני הילדים ובתיה"ס.

בתכנית פעילויות חווייתיות, סיפורים, המחזות, יצירה ומשחק, לקידום הבנת הנושא ועידוד התנהגות בריאה.

למערכי שיעור לכתות א' ב' אודות השתייה וחשיבותה [לחצו כאן](#)  
התנהגות נכונה בשמש [לחצו כאן](#)



### קיץ בריא ופעיל

פעילות גופנית בקיץ מומלצת וחשובה.

לרעיונות קלים וישימים להפסקה פעילה, מתוך מיזם מיוחד שנעשה בעיר אלעד [לחצו כאן](#).

למאמר על פעילות גופנית בקיץ [לחצו כאן](#)

## תמונות מספרות...



### תיכון בית יעקב נתניה

#### לוח עוצמות

יצרנו לוח עוצמות בו אנו מתעדות את העשייה התנועתית של תלמידות התיכון. בלוח מופיעים סקרים מעניינים ומבצעים שונים המעודדים לשינוי, כמו כן הלוח הוא כלי שבאמצעותו התלמידות משתפות בהרגלי הבריאות החדשים אותם רכשו.



### בי"ס כפר סיטרין

#### פירמידת המזון בעברית ובאנגלית

תלמידות ביה"ס אספו אריזות של מוצרים ובעזרת המורה לאנגלית יצרו את פירמידת המזון. מצידה האחד של הפירמידה נכתבו המוצרים והמושגים באנגלית ומצידה השני בעברית.



### בי"ס בית יעקב ולאה

#### שרשרת בריאות

על מנת לרתום את המורות לפעילות הבריאותית, בקשנו מהן לכתוב טיפ בריאות ולצרפו לשרשרת הטיפים שנתלתה על לוח ביה"ס.



### בי"ס שירת מרים

#### הרגלי היגיינה

"ניקה" – כבשת הניקיון לזוטה את תלמידות ביה"ס והסבירה באמצעות מבצע מתגמל, כיצד שומרים על ההיגיינה ורוחצים ידיים בחמישה שלבים.



### בי"ס אור האמת

#### מוכנות בבריאות

במסגרת שיעורי המוכנות לכתה א' שמתקיימים בגני אור האמת שילבנו את חשיבות ארוחת הבוקר לפני היציאה לביה"ס. למדנו שאכילה בבוקר תורמת לבריאותנו ועוזרת לתפקוד טוב יותר במהלך היום.

[לחצו כאן לארוחת הבוקר של מיכל](#)

[לכרטיסי עזר](#) [למכתב להורים](#)



### תיכון מרגלית

#### כוסר באושר

הקמנו קיר בריאות שבו מתעדות נאמנות הבריאות ממגמת תנועה בריאותית עדכונים ודיווחים מתחום התנועה והתזונה מידי חודש בחודשו. תלמידות התיכון מתרשמות, מתעניינות ואף... מצטרפות לתנועה בהנאה!



## בי"ס בית יעקב ולאה

### איפה סבתא?

בכיליון עיניים חינו התלמידות לבואה של "סבתא". "סבתא" סיפרה, הסבירה והדגימה מהן "תרופות סבתא" גלגולן וחשיבותן. במהלך השבוע הציגו התלמידות תרופות סבתא משלהן בדוכנים שהוקמו לאורך פרוזדור ביה"ס.



## בי"ס אור מנחם

### בריאות בטבע שלי

ערכנו יום שיא בנושא בריאות "בריאות בטבע שלי". הפעלנו סדנאות חווייתיות בנושאי תזונה, פעילות גופנית, היגיינה וחשיבות השינה. בסיום הפעילות חלקנו חוברת מתכונים בריאים ומגוונים אותם הכנו בסדנא.



## בי"ס בנות ירושלים

### עד מאה ועשרים

שיתפנו את הסבתות של תלמידות בת ספרנו. הן העשירו את התלמידות בטיפים לבריאות אותם הצמדנו לקיר – "עד מאה ועשרים!".

## קישורים לחומרים של משרד החינוך

[אתר הפיקוח על הבריאות - משרד החינוך](#)

[אורח חיים בריא - במחוז החרדי](#)

[אוגדן לי בריאות](#)

## קץ בריא!

**נשמח להיות בקשר  
צוות קידום בריאות מחוז חרדי**

יוכבד ליון, מפקחת כוללת ורפרנטית בריאות

[yochile@education.gov.il](mailto:yochile@education.gov.il)

אלישבע הופנר, מדריכה באזור צפון

[26natalie@gmail.com](mailto:26natalie@gmail.com)

יעל בשארי, מדריכה באזור מרכז

[yaelb2416@gmail.com](mailto:yaelb2416@gmail.com)

שרה שניידמן, מדריכה באזורי ירושלים, דרום

[shneidman1@gmail.com](mailto:shneidman1@gmail.com)