

בריאותון

בתי ספר מקדמי בריאות | משרד החינוך | מחוז חרדי

גיליון 2 | שבט תשע"ט | ינואר 2019

מנהלים/ות ומובילי/ות בריאות שלום,

אנו שמחות להציג בפניכם את גיליון מספר 2 של "בריאותון", בו נפרוס בפניכם חומרים, רעיונות, מערכים ופעילויות בנושא: **היתרונות הבריאותיים של פירות וירקות.**

אכילה מרובה של פירות וירקות תורמת רכיבי תזונה לגוף, יוצרת תחושת שובע ויכולה להוות תחליף לממתקים שאינם מומלצים בהיותם עתירי קלוריות, שומן, נתרן וסוכר. מערכת החינוך נרתמת לעשייה חינוכית מעמיקה ומשמעותית, שמטרתה עיצוב התנהגות בריאה בקרב תלמידים, מנהלים, מורים, גננות והורים. במסגרת התכנית "אפשרי-בריא" הוגדר יעד רב שנתי משותף למערכת החינוך ולמשרד הבריאות, במסגרתו יפעלו כל מוסדות החינוך כמקדמי בריאות עד שנת 2020.

החזו"א באגרותיו כותב "הדקדוק על אמצעי הבריאות היא עבודה חביבה לפניו" (חלק ג', קנ"ט) אנו מקוות שעבודת השליחות של קידום הבריאות בביה"ס תהיה אהובה גם עליכם.

בברכת בריאות איתנה,
יוכבד ליון, מפקחת כוללת ורפרנטית בריאות
וצוות ההדרכה

קול קורא לשנת הלימודים - תשע"ט

בית ספר מקדם בריאות הינו מודל חברתי שנעזר במבנה ארגוני תוך פיתוח הפרט ושמירה על איכות חייו ובריאותו. בית הספר משמש תשתית לתהליך חינוכי שמשלב את תחום הבריאות כחלק מההוויה הערכית, החינוכית והחברתית.

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

תמריץ כספי לבתי ספר מקדמי בריאות

משרד החינוך יתקצב את בתי הספר שיוכרו כמקדמי בריאות -

בהתאם לקריטריונים ולמדרג הכוכבים.



בריאות בכל הצבעים



מה יש בהם ?

מה יש בפרות ובירקות שהופך אותם למזון כה חיוני ובריא ?
מדוע חשוב לשלב פירות וירקות בתפריט היומי ?

למידע ממשרד הבריאות מתוך התוכנית "אפשרי בריא"

[לחצו כאן](#)

ירקות ופירות לחיים בריאים

הקב"ה ברא בעולמינו פירות וירקות במגוון צבעים.
בפירות ובירקות בצבעי אדום, כתום, ירוק, לבן וסגול יש כוח של בריאות.

אכילת פירות וירקות באופן יומיומי תורמת להגנה על הגוף ולשמירה על בריאותו !

למידע מקצועי על כוח הצבע של הפירות והירקות, מתוך הספר "כוח הצבע" בהוצאת מועצת הצמחים ענף הירקות

[לחצו כאן](#)

פירות וירקות בביה"ס



תכנית "כוח הצבע"

"כוח הצבע" היא תכנית מטעם "מועצת הצמחים", ומטרתה לעודד את התלמידים/ות לאכול מגוון של פירות וירקות. במסגרת התכנית ניתנים לביה"ס הדרכה, חומרי הוראה ומערכים בתחומי דעת שונים.

למידע על התוכנית [לחצו כאן](#)

בריאות בתחומי הדעת

במטרה לאפשר את קידום הבריאות וליצור שינוי, מוצעות לפניכם דוגמאות לתכנים בנושא הבריאות המשולבים בתוכנית הלימודים בריאה רב תחומית.

לתכנים בתחום הדעת חשבון [לחצו כאן](#)

לתכנים בתחום הדעת אנגלית [לחצו כאן](#)

לתכנים בתחום הדעת מדעים [לחצו כאן](#)



יפה ובריא

להלן הדגמות שמטרתן להגביר את צריכת הפירות והירקות באופן חווייתי ומהנה.

[מצגת חיתוכי פירות וירקות](#)

[תמונות ממתקי בריאות](#)



"מבשלים אפשרי בריא"

הידעת ?

לדוגמה האיטית יש חשיבות רבה בהרגלי צריכת פירות וירקות מגיל צעיר. במחקר חדש נמצא, כי ילדים שראו את מוריהם אוכלים פירות בהפסקות, החלו גם הם לאכול פירות ללא התערבות חיצונית.



"מבשלים אפשרי בריא" היא פעילות חווייתית המתאימה לכל הגילאים בנושא תזונה ים תיכונית. בפעילות משולבים למידה והתנסות בהכנה ואכילה משותפת של מתכונים פשוטים, זולים, טעימים, בריאים ועל פי המלצות התזונה הים תיכונית של משרד הבריאות. לפעילות [לחצו כאן](#).

תמונות מספרות...



בי"ס אהבת ציון פתח תקווה

הצבע שבטבע

תלמידות ביה"ס נהנו מתוכנית פתיחה חווייתית ומפתיעה לפעילות מקדמת בריאות בנושא "כוח הצבע בפרות וירקות".



בי"ס למען אחי שילת מודיעין

צלחת בריאות חייכנית

תלמידי ביה"ס למדו על החשיבות הרבה של אכילת פרות וירקות. לסיכום, הכינו בצוותא צלחת בריאות חייכנית.



בי"ס נאות מרגלית פתח תקווה

יום שיא

לאורך שנת הלימודים התקיימה בבית ספרנו פעילות לימודית חווייתית ומגוונת, תחת הכותרת "כח הצבע - פרות וירקות". למצגת שולחנות בצבעים [לחצו כאן](#).



תיכון תפארת מרים טבריה

קיר בריאות

מובילת הבריאות מקדמת את אחריותן של התלמידות לשמור על משקל תקין ואכילה מבוקרת על פי הסיסמה

אכילה- מותר
השמנה- מיותר!



תיכון נווה חוה כרמיאל

חיתוכי פירות וירקות

תלמידות בית הספר השתתפו בסדנה מקצועית לחיתוכי פירות וירקות ולאחר מכן ערכו שולחן לתפארת וראווה בבית הספר.



בי"ס אורחות שרה נתניה

מבצע פרי, ירק ומים!

במבצע ייחודי קבלו כל תלמידות ביה"ס קופסת אוכל אישית לעיצוב. התלמידות עיצבו את הקופסא ובמהלך השנה מביאות בקופסה המעוצבת אוכל בריא ומזין.



בי"ס מעיין חיים ושלום
אשקלון
 תותית בריאותית

בין תלמידות ביה"ס נערכה תחרות לבחירת סלוגן ודמות שתלווה במהלך השנה את תכנית קידום הבריאות. הדמות שנבחרה: "תותית בריאותית" בנוסף הוקם קיר בריאות פעיל שמלווה ומקדם את התלמידות במהלך השנה.



תיכון בית רבקה
נתניה
 הקפיטריה בדיוק בשבילך!

במשך חודש נערכו תלמידות התיכון לקראת קפיטריה בריאה ומושקעת. התלמידות למדו אודות חשיבות ארוחת הבוקר, ערכו קבוצות דיון, מצגות ועוד.
מזין - טעים - בריא - מנצח !!!



בי"ס חב"ד
גדרה
 יום בריאות

כחלק מהטמעת קידום הבריאות ערכנו יום שיא "יום בריאות" במהלך היום כל כיתה עברה בתחנות פעילות בנושאי בריאות שכללו: פעילויות ספורטיביות בשילוב תזונה, קליעה למטרה, צביעת פירות וירקות ובהפסקות הוגשו לכלל התלמידות פירות וירקות חתוכים.

קישורים לחומרים של משרד החינוך

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

[אורח חיים בריא - במחוז החרדי](#)

[אוגדן לי בריאות](#)

חורף בריא !!!

נשמח להיות בקשר

צוות קידום בריאות מחוז חרדי

יוכבד לוין, מפקחת כוללת ורפרנטית בריאות

yochile@education.gov.il

אלישבע הופנר, מדריכה באזור צפון

healthmovement@outlook.co.il

יעל בשארי, מדריכה באזור מרכז

yaelb2416@gmail.com

שרה שניידמן, מדריכה באזורי ירושלים, דרום

shneidman1@gmail.com

