



בוחרים בריא  
نختار أن نكون أصحاء

משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
יחידת הבריאות



# אירוע סימולציה

מנהלים וצוותים חינוכיים,

הדרך המרשימה של ספורטאי ישראל באולימפיאדה מהווה השראה לכולנו. ההצלחה מתאפיינת בפעילות גופנית סדירה, תזונה בריאה, שינה איכותית, עקביות, אחריות, הצבת מטרות והגעה ליעד - כל אלה חיוניים לא רק לספורטאים, אלא גם לתלמידים בבית הספר.

נעודד את תלמידינו לאמץ הרגלים אלה ולהכיר בחשיבות של אורח חיים בריא ומאוזן כחלק משגרת יומם, הכוללת תזונה בריאה, פעילות גופנית ושינה איכותית.

## למה זה חשוב?

- משפר ריכוז ויכולות קוגניטיביות
- מפתח ביטחון עצמי ומוטיבציה
- תורם לשיפור האקלים הבית ספרי
- מוביל להישגים לימודיים טובים יותר

השנה זו היא שנת המכבייה, הזדמנות מצוינת להנחיל ערכי בריאות אלה ולטפח דור של לומדים בריאים בעלי חוסן ומצליחים יותר.

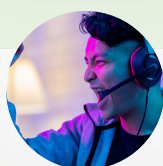
## כיצד עושים זאת?

מוזמנים להכנס לקישור [לפורטל הפדגוגי](#) ולפורטל מוסדות להתרשם ולקבל רעיונות וטיפים לבניית שגרות מקדמות אורח חיים בריא.

## הידעתם?

אפשר לציין חגים ומועדים בדרך בריאה - מידע ופעילויות לחגיגה בריאה: [ראש השנה, יום כיפור, סוכות](#)

יום ההליכה מתקיים ביום רביעי 30.10.24 למגוון הצעות לפעילויות לחצו [כאן](#).



שלב אפליקציות ומשחקים דיגיטליים המעודדים פעילות גופנית



הקפידו על תפריט בריא בקפיטריה ובמכונות המזון.



שלב תנועה בכל תחומי הדעת



הציעו קורסי בחירה בנושאי בריאות ותזונה