

אורח חיים בריא בגני ילדים "בדרכים בריאות"



ברוכים הבאים

לכרטיסיות המידע של הפיקוח על הבריאות לגיל הרך.
אנו שמחות לשתף אתכם כי מדי חודש נגיש לכם באופן
מרוכז מידע אודות התוכנית, מאמרים בנושא, חיבור לתוכנית
העבודה בגן, רעיונות לפעילויות, סרטונים, מצגות ועוד הרבה
הפתעות...



כרטיסיות לגני הילדים נכתבו ונערכו ע"י אפרת גולני, נורית בנימיני, רונית ויסברג
וחמי בורשטין
בשיתוף הצוותים המחוזיים

אנו מזמינות אתכם לשתף ברעיונות, ביוזמות ולשלוח אלינו למייל:
briutbgan@gmail.com

בריאות היא החינוך

האגף לפיקוח על הבריאות

בואו נתמקד ב.....

אירועים, חגיגות ומסיבות הינם ימים חשובים עבור כל אחד מהמשתתפים, כדאי לזכור כי, המטרה היא שהמשתתפים יחוו הנאה, שמחה ואושר.

ריבוי אירועים, חגיגות ומסיבות מחייבים רגישות וערנות של צוות הגן וההורים להרכב המזון המוגש בהם. חוזר מנכ"ל - אורחות חיים בגני ילדים ממליץ על התאמת הכיבוד בחגים ובאירועים לאופי החג ולמאכלים המזוהים עמו. (כמו עוגה ליום הולדת, משלוח מנות, סעודת חג ועוד) ולצידם מזונות בריאים.

כיצד לעשות זאת ולהמשיך לחנך לאורח חיים בריא?
העקרונות המנחים הם -

מודעות

דוגמא אישית

מידתיות

בחירה

גישה זו תסייע לילדים לאמץ הרגלי אכילה בריאים בשגרה היום-יומית.

אתרים חשובים לשימושכם:



[אתר הפיקוח על הבריאות](#)

[אתר הפיקוח על הקדם יסודי](#)

[הפיקוח על החינוך הגופני](#)

[אתר משרד הבריאות](#)

[גננט](#)

[בו"ם - בריאים ומאושרים](#)

[אתרים נוספים](#)

תזונה בריאה

לתזונה תפקיד מרכזי בקיום, התפתחות ובשמירת בריאות הילד.
היא מקיימת ותומכת במימוש הפוטנציאל הגופני, השכלי, הרגשי והחברתי
ובמיצוי יכולות אלו החל מהגיל הצעיר.
תזונה בריאה בחגיגת פורים – אתגר או אפשרי?
אפשרי – לצד אוזני המן ניתן לשלב פירות וירקות.

סרטון
משלוח
מנות



משלוח
מנות
לפורים



משלוח מנות
בריא



שגרה פעילה

הצורך בתנועה אצל ילדים בגיל הרך הוא בסיסי וטבעי. תוך כדי תנועה
לומדים הילדים על עצמם ועל סביבתם. בגיל הרך מתרחשים תהליכי
התפתחות ונבנית תשתית לתנועה, מעוצבים הרגלי תנועה ופעילות,
מתבססת הערכה עצמית ומתפתחת יכולת החשיבה האינטואיטיבית
ומגוון תפקודים חברתיים.



פעילות
בתנועה
בחיות



פעילות בתנועה
לפורים

רווחה נפשית

רווחה נפשית מתקשרת לערכים של בריאות, אופטימיות, סיפוק אישי, תקווה ואושר.

גן העוסק באורח חיים בריא מטפח יצירת אווירה רגועה ופעילות משמעותית ליצירת אקלים מיטבי בגן.



[היכרות עם רגשות](#)



[בריאות מההתחלה](#)

היגיינה

אישית וסביבתית

חינוך להיגיינה אישית וסביבתית הקפדה על ניקון וטיפוח אישי וסביבת הגן תוך התחשבות והערכה.



[טיפים לבריאות השן בפורים](#)



[בריאות השן](#)

שמחנו
לשתף!!!

נשמח אם תענו לנו על

המשוב