

יום המשפחה

חוגגים את זה

מידע ופעילויות לחגיגה בריאה

מסרים בריאותיים



הנחיות ונהלים



חומרי עזר לגנן/ת ולמורה



רעיונות לפעילות חגיגית



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג



כיבוד ומתכונים



מסרים בריאותיים



- ארוחה משפחתית תורמת לבריאות פיזית ונפשית, משפרת הרגלי תזונה בריאים ומהדקת קשרים משפחתיים. קניית מצרכים, בישול ביתי, הכנה משותפת של הארוחה ואכילתה יחד תורמים לאיכות גבוהה יותר של בחירת המזון לארוחה, מחזקים מיומנויות תקשורת, משפרים יחסים בינאישיים ומגבירים סמכות הורית תוך מתן דוגמה אישית. יום המשפחה מהווה הזדמנות נהדרת לקיים ארוחה משפחתית בריאה.
- פעילות גופנית משפחתית תורמת לחיזוק הקשר המשפחתי, מהווה מודל חיובי לאימוץ אורח חיים פעיל ובריא ובעלת יתרונות חשובים לבריאות. יום המשפחה מהווה הזדמנות נהדרת לפעילות גופנית משפחתית.

הנחיות ונהלים



- חוזר מנכ"ל- הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך
- המלצות התזונה החדשות של משרד הבריאות
- חוזר מנכ"ל- התנהלות מוסדות חינוך והצהרונים לשם הבטחת בריאותם של תלמידים הסובלים מאלרגיות למוצרי מזון



חומרי עזר לגנן/ת ולמורה

- 'ארוחה משפחתית זה' 'אפשרי בריא'
- פורטל מוסדות חינוך- בריאות, משרד החינוך
- מודל סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למוצרי מזון- משרד החינוך
- 'אוכלים את זה'- מדריך לטיפול ויישום התזונה הבריאה בבתי הספר
- מאכלים אהובים ומומלצים מבית סבא וסבתא כיתה ו'

רעיונות לפעילות חגיגית



גן -

- מבשלים אפשריבריא - לכל המשפחה
- ילדים מתכננים פיקניק משפחתי - הכנת ארוחה משותפת הורים וילדים בהתאם להמלצות קשת המזון החדשה. אכילה עם כלים רב פעמיים
- לא נכסיק לשחק



רעיונות לפעילות חגיגית

יסודי -

- מבשלים אפשריבריא- לכל המשפחה
- הכנת ארוחה משותפת של מאכלי עדות / מאכלים מדור לדור ויצירת חוברת מתכונים כיתתית
- בהתאם להמלצות קשת המזון החדשה

רעיונות לפעילות חגיגית



על יסודי -

- מבשלים אפשריבריא - לכל המשפחה
- הכנת ארוחה משותפת של מאכלי עדות / מאכלים מדור לדור ויצירת חוברת מתכונים כיתתית בהתאם להמלצות קשת המזון החדשה
- תרומה לקהילה: הכנת ארוחה משותפת עם ילדי מועדוניות ברשות המקומית והוריהם לפי קשת המזון החדשה



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג

גן-

- משכחה ענקית ריקוד – לוי בר גיל
- הורה מעשיר - משחקים של פעם

יסודי-

- משחקים של פעם – הורים וילדים
- תנועה בגבהים ובמהירויות בהשראת דמויות מפתח במשפחה (א'-ב')
- פעילות בתנועה- בית (ג'-ד')
- פעילות בתנועה- טקסט וג'סטה של בית (ה'-ו')

על יסודי-

- קיום טורנירים ספורטיביים הורים וילדים כדוגמת: כדורשת, קטרגל, מחניים.

כיבוד ומתכונים



- מנות לארוחה משפחתית- אפשריבריא
- נשנוש אפשריבריא