



המנהל הפדגוגי



אורח חיים בריא בשנת קורונה

בית ספר מקדם בריאות תשפ"א





המנהל הפדגוגי



כללי

המציאות החדשה בצל נגיף הקורונה מחייבת את כולנו להקפדה על אורח חיים בריא ופעיל בכלל ועל שמירת כללי ההיגיינה בפרט. התכנית לשנת תשפ"א כוללת בתוכה היבטים אילו.

קידום אורח חיים בריא הוא הכרח המציאות, מומלץ להפעיל את התכנית לכלל שכבות הגיל.

לאורח החיים השפעה רבה על הבריאות בכל גיל - הטמעת **התנהגות בריאה** תורמת לבריאותו של האדם, איכות חייו, רווחתו הנפשית ובנוסף מקטינה את הסיכון לתחלואה במחלות שונות בהווה ובעתיד. בית ספר המקדם אורח חיים בריא ופעיל שם לו למטרה לשלב את תחום הבריאות בתוכנית הלימודים הפורמלית והבלתי פורמלית ולקיים פעילויות מקדמות בריאות עם כלל קהילת בית הספר.

התכנית הבית ספרית המפורטת לעיל עוסקת במגוון תחומי בריאות ושמה דגש על שלושה נושאים עיקריים: ההיגיינה אישית וסביבתית, חינוך לתזונה בריאה והגברת הפעילות הגופנית בבית הספר ובשעות הפנאי.

מנהיגות בריאה ומובילה בבית הספר וקידום התהליך החינוכי בשיתוף צוות המורים, ההורים והקהילה יתרמו רבות להטמעת אורח חיים בריא ופעיל.

בית ספר אשר יפעל על פי מדדי ההערכה המפורטים מטה יזכה בהכרה כ"בית ספר מקדם בריאות" במדרג כוכבי הבריאות בהתאם ליישום המדדים המחייבים. רישום לתכנית יתבצע בהתאם לקול הקורא.

" מי שיש לו בריאות, יש לו תקווה; מי שיש לו תקווה, יש לו הכל "

תומאס קרלייל

בכבוד רב,

אפרת לאופר

מנהלת תחום הבריאות

מנהל פדגוגי



המנהל הפדגוגי



תכנית בסיסית - כוכב בריאות אחד

הפעולות הנדרשות על מנת להיות בית ספר המקדם אורח חיים בריא ופעיל:

- לימוד תחום הבריאות בכל שכבות הגיל, לאורך כל השנה בלמידה מרחוק או בלמידה בכתה. הלמידה תשולב במסגרת השיעורים בתחומי הדעת השונים, בהפסקות, באירועים ובאמצעות מרחבי הלמידה השונים.
- הלמידה תעסוק בשלושה נושאים עיקריים:
 - א. היגינה אישית וסביבתית
 - ב. תזונה בריאה
 - ג. הגברת פעילות גופנית
- מינוי מוביל בריאות בית ספרי והקמת צוות היגוי להובלה ולהטמעת תחום הבריאות בבית הספר בהתאם למדיניות הבית ספרית.
- [פיתוח תכנית בריאות](#) בית ספרית הכוללת את הנושאים: היגינה, תזונה בריאה ופעילות גופנית.
- שיתוף הצוות החינוכי, התלמידים וקהילת ההורים.
- הקפדה על בית ספר נקי מעישון
- יצירת סביבה בית ספרית המקדמת אורח חיים בריא כגון: עמדות חיטוי, מתקנים או משחקי ספורט, שילוט בנושאי בריאות.
- יצירת שגרות מקדמות בריאות בלמידה מרחוק, כגון: הפעלת הפוגות ספורטיביות במהלך השיעורים וביניהם, המלצות על אכילה בריאה ומגוונת.



המנהל הפדגוגי



פירוט הנושאים

היגיינה אישית וסביבתית



אחת הדרכים החשובות למניעת התפשטות נגיף הקורונה והידבקות בתחלואה בכלל היא הקפדה על הרגלי היגיינה. היגיינה (גהות) היא שמירה על הניקיון מההיבט הבריאותי והרפואי. שמירה על היגיינה מקטינה את הסיכון להעביר חיידקים ונגיפים ממקום למקום, ובכך מקטינה את הסיכון להידבק במחלות.

שכבת גיל	נושא
א' - ג'	<p>כך שוטפים ידיים (עברית / ערבית)</p> <p>לימוד אופן ההתעטשות הנכונה (למרפק ולא לכף היד), חשיבות עטיית המסיכה.</p> <p>יורס הקורונה</p> <p>כרזת תו סגול- עברית ערבית רוסית אנגלית צרפתית אמהרית</p>
א' - ד'	<p>נותנים יד לסביבת למידה</p> <p>"כך רוחצים ידיים" – פעילות סביב כרזה</p> <p>יורס הקורונה</p> <p>כרזת תו סגול- עברית ערבית רוסית אנגלית צרפתית אמהרית</p>
ד' - ו'	<p>זה בידיים שלנו (עברית / מצגת + נספח)</p> <p>יורס הקורונה</p> <p>כרזת תו סגול- עברית ערבית רוסית אנגלית צרפתית אמהרית</p>
ה' - ח'	<p>אינטימי - מדברים עם מתבגרים</p>
ז' - י"ב	<p>היגיינה ומניעת מחלות (עברית / ערבית)</p> <p>כרזת תו סגול- עברית ערבית רוסית אנגלית צרפתית אמהרית</p>



המנהל הפדגוגי



שילוב תחום ההיגיינה:

1. הקפדה על קיום כללי ההיגיינה (גהות) בהתאם להנחיות [משרד הבריאות](#)
2. הקניית ידע בתחום ההיגיינה באופן שוטף לאורך שנת הלימודים (מצורפים שיעורים בטבלה)
3. שמירה על ניקיון וחיטוי המוסד, המבנים, הציוד וחצר בית הספר
4. הקפדה על שטיפת ידיים לעיתים תכופות

תזונה בריאה



לתזונה תפקיד מרכזי בקיום, בהתפתחות ובשמירת בריאות האדם. התפרצות נגיף הקורונה הביאה לשינוי אורח החיים ובכלל זה לשהות ממושכת בבית. צו השעה הוא לחינוך לתזונה ובהטמעת הרגלי אכילה בריאה. בעוד שתזונה בריאה ומקיימת תומכת במימוש הפוטנציאל הגופני, השכלי הרגשי והחברתי, תזונה לקויה תגרום לפגיעה במיצוי יכולות אלו החל מהגיל הצעיר ולתחלואה בהמשך החיים כגון: השמנה, סוכרת, מחלות לב וכלי דם, בעיות אורתופדיות וסוגי סרטן מסוימים ועוד. חינוך לתזונה בריאה במוסדות החינוך, ישפיע לטובה על הרגלי האכילה של התלמידים ומשפחותיהם. קידום ההסברה בקרב התלמידים יעלה את המודעות ליישום העקרונות הבריאים והתנהלות יום יומית בכל מסגרת.

שילוב תחום התזונה הבריאה:

1. הקפדה על חוזר מנכ"ל בנושא [תזונה במוסדות חינוך](#)
 2. הקניית ידע בתחום התזונה הבריאה ומתן כלים מעשיים שיאפשרו לתלמידים לבצע בחירות נבונות בתחום התזונה ולקיימת אחריות באמצעות הפעלת תכנית "[אוכלים את זה](#)"
- כל שכבת גיל, מכיתה א'-י"ב, תעסוק במהלך השנה בשני נושאים עיקריים אשר ישולבו כחלק מתחומי הדעת השונים לפי בחירה.



המנהל הפדגוגי

- המלצות לתזונה בריאה בזמן קורונה ([לאכול בריא](#) - "אפשריבריא"/ [מצגת](#))

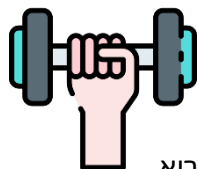
שכבה	נושא 1	נושא 2
א'	למשש. להריח. לטעום*	בוקר טוב בצלחת
ב'	תזונה מבראשית	אפשר בלי סוכר*
ג'	קטנות ועשירות*	הצבע בטבע
ד'	מה יש באוכל שלנו?	מה עם מים?*
ה'	תזונה מן המקורות*	צלחת ים תיכונית
ו'	נכון או לא נכון*	מאכלים מדור לדור
ז'	אוכלים את הלב*	לא נופלים ברשת
ח'	Foodtech	אבולוציה של המזון
ט'	שומרי הסף	עבודה בעיניים*
י'-י"ב	אפשר גם אחרת	משוק ההון לשוק המזון
<p>נושא 3: בשבילי* - אכילה בריאה לבניית שריר/חיטוב הגוף</p>		

* יחידת הוראה תפורסם בהמשך



המנהל הפדגוגי

3. עידוד אכילת [ארוחות בריאות בבית הספר](#) ובזמן הלמידה מרחוק-אפשרי בריא
4. [הקפדה על סביבה תזונתית](#) המותאמת לילדים עם אלרגיה למזונות שונים



פעילות גופנית:

חשיבות הפעילות הגופנית ויתרונותיה כבר בגיל צעיר באים לידי ביטוי בהתפתחות במגוון תחומים:

גופנית - שיפור הכושר הגופני, חיזוק שרירים ועצמות, שיפור היציבה, שיפור מאזן אנרגיה, הרכב גוף בריא יותר, הפחתה בגורמי סיכון למחלות כרוניות ומניעת מחלות.

קוגניטיבית - שיפור הזיכרון, שיפור יכולת קבלת החלטות ושיפור הישגים לימודיים.

נפשית ורגשית - מצב רוח מרומם, תחושת הנאה, תחושת רעננות, הפחתת עצבנות, התמודדות טובה יותר עם בעיות, שיפור הדימוי העצמי ושיפור הביטחון העצמי.

חברתית - השתלבות חברתית, יצירת קשרים חברתיים, משמעת ועבודת צוות.

העולם המודרני הביא לעלייה באורח חיים יושבני. התפרצות נגיף הקורונה הביאה אף היא לעלייה באורח החיים היושבני בעקבות השהייה הממושכת בבית.

שילוב של פעילות גופנית במסגרת החינוכית היומיומית, הפורמלית והבלתי פורמלית, יאפשר לילדים ולבני הנוער לסגל אורח חיים פעיל ובריא, ויגדיל את הסיכוי להגברת הפעילות הגופנית בשעות הפנאי ואת הסיכוי שהתלמידים ימשיכו לשמור על שגרה פעילה גם בחייהם הבוגרים.

שילוב פעילות גופנית:

1. הקניית ידע על חשיבות הפעילות הגופנית ומתן כלים יישומיים לביצוע פעילות גופנית גם בשעות הפנאי.
2. שילוב פעילות גופנית במהלך השיעורים וביניהם בכיתה ובלמידה מרחוק בהתאם לעקרונות התכנית

"[הולכים על זה](#)".

קטגוריות לפעילויות:

- ✓ פעילות גופנית בין הצלולים
- ✓ פעילות גופנית במהלך שיעור - הפוגה יזומה ולימוד תחום הדעת באמצעות פעילות גופנית
- ✓ סביבה בית ספרית המעודדת פעילות גופנית – מתקנים, משחקי רצפה וכדומה
- ✓ יוזמות חברתיות - ערכיות בספורט
- ✓ תכניות העשרה והרחבת תכנית לימודים בית ספרית



המנהל הפדגוגי

למידה בימי חירום – למידה משולבת / למידה בסגר

במצבים של למידה בזמן חירום יש לשלב את התכנית במערכת הלימודים השוטפת של בית הספר. ניתן להוסיף תכנים נוספים כמו- [אכילה בריאה גם בתקופת הקורונה](#), [הפוגות ספורטיביות בזמן בידוד](#)

נושאים נוספים :

<p>1. פוסטר ופעילות - איך שוטפים ידיים</p> <p>2. סרטון שטיפת ידיים</p> <p>3. שיעורי למידה מרחוק שהוקלטו בנושא היגיינה</p>	<p>היגיינה</p>
<p>1. תזונה בימי קורונה</p> <p>2. שיעורי למידה מרחוק שהוקלטו בנושא תזונה.</p> <p>3. מבשלים אפשריבריא- טעים, צבעוני, ים תיכוני לאכול בריא מאתר אפשריבריא</p> <p>4. סרטונים של מתכונים בריאים שאפשר להכין בבית- שני גברים ומקרר</p>	<p>תזונה</p>
<p>1. פעילות גופנית בבית – כללי בטיחות מתוך אתר החנ"ג</p> <p>2. צבירה של 1 שעה ביום פעילות גופנית במגוון דרכים: מצגת דוגמאות לפעילות גופנית בבית – יסודי מצגת דוגמאות לפעילות גופנית בבית – על יסודי</p> <p>3. להיות בתנועה גם בבידוד- אתר אפשריבריא</p> <p>3. תיעוד הפעילות הגופנית – יומן תיעוד, מסמך שיתופי וכדומה.</p>	<p>פעילות גופנית בזמן שהייה בבית</p>

הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי

מדינת ישראל
משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות



הכרה ברמה ארצית בדרגת שני כוכבי בריאות ובריא מתמיד תינתן למוסדות חינוך אשר יבחרו להעמיק ולקדם את תחום הבריאות :

בית ספר מקדם בריאות -שני כוכבי בריאות

בנוסף להכלת עקרונות תכנית הבסיס של כוכב אחד:

1. השתתפות מוביל הבריאות בפיתוח המקצועי המאושר על ידי אגף הפיקוח על הבריאות.
2. הפעלת מנהיגות צעירה השותפה בהובלת אורח חיים בריא ופועלת לקידום פעילויות מקדמות בריאות (לדוגמה : פעילויות של מועצת תלמידים בין שכבות גיל שונות , פרסום יוזמות שונות ותיעודם, ימי שיא בבית הספר, פעילויות הורים – תלמידים בתחום הבריאות ועוד).
3. העשרת צוות בית הספר בתחום אורח חיים בריא ופעיל - ימי עיון, הרצאות ופעילויות מעשירות נוספות.

בית ספר מקדם בריאות –"בריא מתמיד"

בנוסף להכלת העקרונות של שני כוכבי בריאות:

1. בית הספר הוכר כמקדם בריאות בדרגת שני כוכבים ומעלה במשך שלוש שנים לפחות ברציפות על ידי האגף פיקוח על הבריאות.
2. בית הספר מפיץ ידע ועשייה בדרכים שונות, כגון: אתר בית הספר/ מידעון / מדיות דיגיטליות נוספות/חניכת בית ספר.
3. בית הספר מקיים פעילות קהילתית לקידום אורח חיים בריא לקהילה (מוסדות חינוך נוספים/ תנועת נוער/ מועדון קהילתי/ מסגרת קהילתית לאוכלוסייה בוגרת וכדומה).