



לוקחים אחריות על הבריאות – יוצרים תרבות בריאה בגן

"בגן שלי אוכלים
בריא" –
תזונה בריאה
ומגוונת

שומרים על
היגיינה אישית
וסביבתית

אורח חיים בריא ופעיל מחזק את
המערכת החיסונית ומקטין
תחלואה –
בתשפ"א קידום אורח חיים בריא
ופעיל בגן – הוא הכרח מציאות!
השנה נוביל תרבות בריאות בגן!

מטפחים
עצמאות, מסוגלות
וסביבה מוגנת פיזית
ונפשית

מתכננים
פעילות גופנית
בשגרת הגן

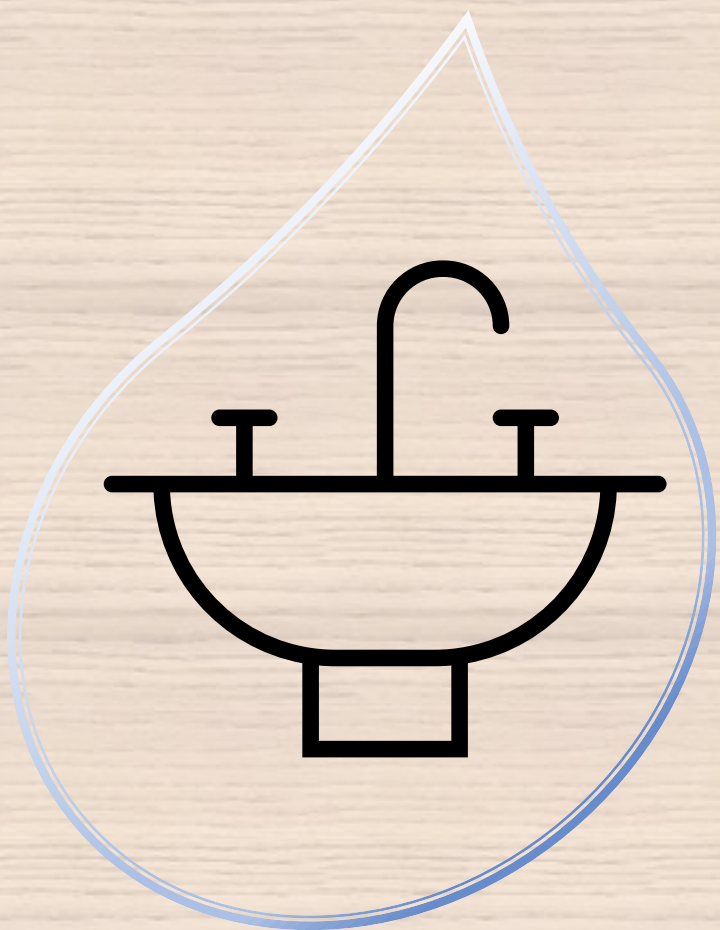
נערכים:
ישיבת צוות
אסיפת הורים
תכנון שנתי
פיתוח מקצועי

לחצו על הכותרות למעבר לתכנים רלוונטיים
לחזרה לשקופית זו לחצו על לחצן





שומרים על היגיינה אישית וסביבתית



חשוב -

- מציאות הקורונה, העלתה למודעות את חשיבות השמירה על ההיגיינה
- שמירה על היגיינה מקטינה את הסיכון להידבקות במחלות זיהומיות.
- חשוב להעלות מודעות, לטפח ידע וליצור שותפות ומעורבות של ילדי הגן בשמירה על ההיגיינה האישית והסביבתית.
- חשוב לשתף את הורי הגן ולאפשר לילדי הגן להיות סוכני שינוי במשפחתם.
- היגיינה אישית והסביבתית כוללת גם נושאים: כמו בריאות השן, ניקיון אישי (שיער, ציפורניים) טיפוח אישי וטיפול סביבתי.



שומרים על היגיינה אישית וסביבתית

✓ נשתף את הילדים בשגרות הטיפוח והניקיון של הגן – פנים וחוץ.

כגון: סביבת האכילה, מרחבי המשחק, ניקיון הצעצועים, אזור רחצת הידיים, החצר.

✓ נלמד לשטוף ידיים היטב ונוסיף זמנים קבועים לשטיפת ידיים בסדר היום.

✓ נקפיד על קיום כללי ההיגיינה (גהות) בהתאם להנחיות.

✓ נוסיף למרחבי המשחק הסוציודרמטיים חפצים ואריזות של אמצעי היגיינה.

✓ נקים עמדת היגיינה לפינת רחצה לבובה.

✓ נקנה ידע והרגלים בתחום ההיגיינה לאורך שנת הלימודים.

✓ נקים עמדות היגיינה בגן ובחצר.





שומרים על היגיינה אישית וסביבתית – דוגמאות לפעילויות



"נאמני ידיים נקיות" -

ניצור תפקיד עם הילדים.

ילדים מזכירים לשטוף

ידיים, מחלקים סבון ונייר

מגבת, עוזרים להשתמש

בתבונה במים.

נשוחח על שימוש זהיר
ובטוח בחומרי ניקוי.

כיצד נשטוף ידיים במשך

30 שניות?

נשתף את הילדים ונעלה

רעיונות כמו שיר, דקלום,

הכנת שעון חול.

נכיר את הכרזה

כך רוחצים ידיים נוכל להכין

כרזה או סרטון עם

הילדים.דוגמא

"משקפי ניקיון" -

נכין עם הילדים משקפי ניקיון

ונזהה מצבים ומקומות

המחייבים שטיפת ידיים.

הילדים יעלו רעיונות להעלאת

מודעות כגון: שלטים, סרטון,

הצגה.

כדאי גם:

יחידת הוראה בנושא

היגיינה:

שומרים על היגיינה -

שומרים על הבריאות

לצפייה ולהשראה:

• שידור מרחוק - פועלים

עם מגבת

• איזה כיף להתעורר

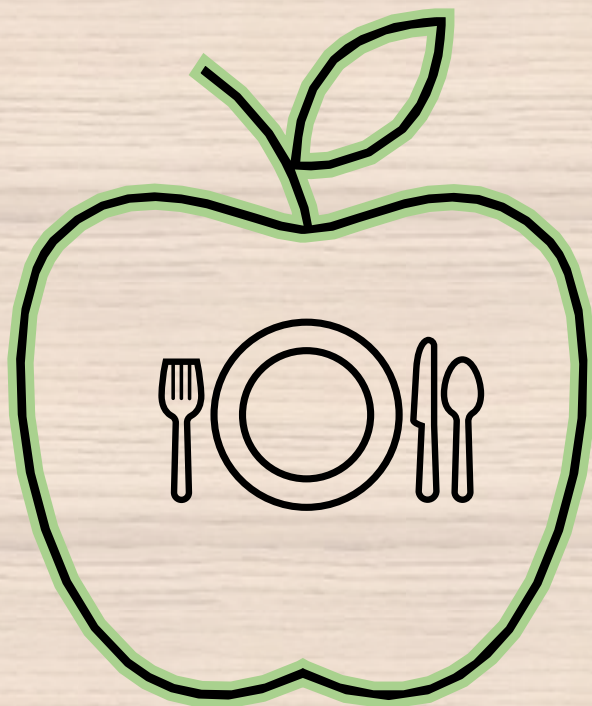
• בסבון ומים

• מצחצחים ביחד





בגן שלי אוכלים בריא – תזונה בריאה ומגוונת



חשוב –

תזונה בריאה שומרת על הבריאות ומחזקת את המערכת החיסונית ויש לה השפעה על מניעת תחלואה.

לתזונה תפקיד מרכזי בהתפתחות תקינה וגדילה, היא מקיימת ותומכת במימוש הפוטנציאל הגופני, השכלי הרגשי והחברתי! לתזונה השפעה על יכולת הלמידה ועל מצב הרוח.

ילדים אוכלים בריא - אפשרי בריא

תזונה בריאה גם בזמן קורונה



בגן שלי אוכלים בריא – תזונה בריאה ומגוונת

נערך לקליטה מכילה
ומוגנת לילדים עם
אלרגיות למזונות.

מדריך לארוחת הבוקר
לגן בו לומד ילד אלרגי

ניצור סביבת אכילה
אסתטית ומזמינה –
לדוגמא: נערוך שולחן
עם מפה, אגרטל ופרח.

נתכנן תפריט בריא
ומומלץ בהתאם לחוזר
מנכ"ל הזנה חינוך
לתזונה.

נקפיד על שטיפת ידיים
לפני ואחרי ארוחה.

נמליץ ונעודד הבאת
כריכים בריאים:

- לחם מחיטה מלאה,
- ממרח מזין,
- ירקות ופירות
- בקבוק מים.

נחליט על תפריט בריא
לחגיגת יום הולדת
ולקבלת שבת.





בגן שלי אוכלים בריא – תזונה בריאה ומגוונת



ניזום מסורות ושגרות לפני הארוחה או בסיומן:

✓ "רגע של בריאות" – הגנת או אחד הילדים מספרים בקצרה על היבט של בריאות.

✓ חידות בנושא תזונה ובריאות.

✓ "הטועם/ת האמיץ/ה" – עידוד טעימה מגוונת.

✓ עידוד שתיית מים.

✓ נבחר את שיר השבוע ונשיר אותו לפני או בסיום הארוחה.

נקנה הרגלי אכילה ליד שולחן:

✓ נשב עם הילדים

לארוחה.

✓ נפתח שיח נעים.

✓ נעודד טעימה מגוונת.

✓ נהווה דוגמא אישית.

ילדי "אכפת לי" – ילדים משתתפים בארגון, בעריכה בסדר וניקיון.

ילדים יוצרים:

✓ מפיות אישיות.

✓ כותבים תפריט.

✓ ממציאים ברכות

ודקלומים לארוחה.

נתכנן גינת ירק ונשלב את התוצרים בארוחה.

שידורים מרחוק – לשימוש

והשראה:

[טיול בממלכת הירקות](#)

[והפירות](#)

[ממתק אבל קצת](#)

[מים שקוף שזה בריא](#)

[ממרחים בריאים לאורחים](#)

[מיוחדים](#)

[יום הולדת לאגם](#)

[ממרחים בריאים לאורחים](#)

[מיוחדים](#)

[הצלחת המוצלחת \(ערבית\)](#)





פעילות גופנית – זו שגרה בגן

חשוב –

פעילות גופנית חשובה לשמירה על בריאות פיזית ונפשית.

הצורך בתנועה אצל ילדים בגיל הרך הוא בסיסי וטבעי. תוך כדי תנועה לומדים הילדים על עצמם ועל סביבתם. מפתחים שפה, כישורי חשיבה, כישורים חברתיים ורגשיים.

בגיל הרך מתרחשים תהליכי התפתחות ונבנית תשתית לתנועה, מעוצבים הרגלי תנועה ופעילות.

ארגון הבריאות העולמי ממליץ על 60 דקות ביום פעילות גופנית לילדים בגיל הגן.





פעילות גופנית זו שגרה בגן

נתכנן משחקי היכרות משולבים
בתנועה לדוגמא:

- ✓ הילדים יתקדמו בצורות התקדמות שונות בליווי מוסיקה. כשהמוסיקה עוצרת יאמרו את שמם או פרט עליהם לחבר/ה שנעמדו לידם.
- ✓ נעמוד במעגל, נמסור כדור – ילד שתפס את הכדור יאמר את שמו.

נלמד את הילדים רפרטואר של משחקי תנועה.

- ✓ [סרטון: משחקי תנועה עצמאיים בגן](#)
- ✓ החוברת: [לא נפסיק לשחק](#)
- ✓ [מיקה מלמדת משחקי תנועה](#)

נשלב תנועה במפגשים -

- ✓ נפתח בהתעמלות בוקר.
- ✓ נספר סיפור ונשלב תנועה.
- ✓ נשחק משחקי תנועה.
- ✓ נרקוד
- ✓ [סרטון - פעילות גופנית במפגשים \(בשפה הערבית\)](#)

נשלב פעילויות תנועה בקבוצה קטנה-

- ✓ נשלב פעילות היכרות עם משחק בכדור, חישוקים ואביזרי תנועה.

[סרטון - פעילות גופנית בקבוצה קטנה](#)

[סרטון פעילות גופנית וגיאומטריה](#)

מסלולי תנועה למעברים:

- ✓ ניצור מסלולי תנועה בכניסה לגן ובזמן מעברים.
- ✓ נאפשר לילדים לתכנן מסלול ולהנחות.

[יוצרים ופועלים במסלול תנועה](#)

[מסלולי תנועה במרחב הפתוח](#)





פעילות גופנית זו שגרה בגן



שידורים מרחוק לשימוש
והשראה:

[טיול בריקוד ובשיר](#)

[למה כובע?](#)

[בקבוק עם פקק פעילות](#)

[בתנועה](#)

[נעים בקצב איטי ומהיר](#)

[אברי הגוף מתנועעים \(בשפה](#)

[הערבית\)](#)

ניצור שגרות קבועות:

✓ ריצת בוקר

✓ טיול יומי/שבועי/חודשי

✓ הולכים אל הגן – עידוד הורים
וילדים להגיע בהליכה לגן.

נתכנן מרחבי משחק המאפשרים
תנועה בגן ובחצר.

✓ [סרטון - חצר פעילה בבוקר](#)

✓ [סרטון - מרחבי תנועה ויצירה
בגובה](#)

✓ [סרטון - חישתית ותנועה בשגרת
הגן](#)

✓ [מרחבי תנועה בחצר הגן \(בשפה
הערבית\)](#)

✓ נפעל בתנועה בשילוב
מוסיקה:

✓ נאפשר לילדים ביטוי אישי
בתנועה.

✓ נלמד ריקודים פשוטים.

✓ [חוקדים עם חברים בגן](#)





רווחה נפשית (wellness)

חשוב –

רווחה נפשית היא המיזדה בה אדם תופס את איכות חייו כחיובית ורצויה. היא מתקשרת לערכים של בריאות, אופטימיות, סיפוק אישי, תקווה ואושר. מחקרים רבים מגלים קשר בין רגשות חיוביים לבין בריאות. אופטימיות ותקווה, למשל, נקשרו לשכיחות נמוכה יותר של תחלואה, לשיפור במערכת החיסונית ולעלייה בתוחלת החיים.

ארגון הבריאות העולמי ממליץ על תזונה בריאה, פעילות גופנית, הליכה בטבע, שינה מספקת וקשרים חברתיים משמעותיים כדרכים לשמירה על רווחה נפשית.

גן העוסק באורח חיים בריא מטפח יצירת אווירה רגועה ופעילות משמעותית ליצירת אקלים מיטבי בגן. מטפח את תחומי הבריאות המרכזיים כתרומה לרווחה נפשית.

במציאות משתנה חשוב לייצר תחושה אופטימית ובטוחה ככל שניתן. להפיג חששות ולייצר שיח מותאם עם הילדים. העלאת מודעות וידע של הילדים כיצד לשמור על בריאותם תעצים את תחושת השליטה ותעניק לילדים תחושה של מסוגלות ואחריות.





רווחה נפשית (wellness)



✓ טיפוח תחושת שייכות,
מסוגלות ואחריות על ידי
יצירת תפקידים לילדים
ומעורבות של הילדים
בתכנון והנחיה של פעילויות

✓ הגן העתידי - מעורבות ילדים
בעשייה החינוכית

✓ גן אורן - ילדים שותפים
ואחראים

✓ שיתוף הורים וקהילה.

✓ סדר היום והסביבה
החינוכית מותאמי
התפתחות
מאפשרים תנועה
ומשחק סוציודרמטי

✓ יוצאים להרפתקה
עם בובות הגן

✓ איזון בין מרחבים
המאפשרים רוגע
ופעילות.

✓ סרטון: איזון בין
מרחבי פעילות ורוגע
בגן

✓ סביבה חינוכית
מטופחת, מאווררת
נקייה ומוגנת.

✓ פעילויות לעידוד
ביטוי אישי, בשילוב
אומנויות

✓ קידום שיח רגשי -
עלון היערכות
לפתיחת שנה שפ"י

✓ מפגש אישי רגשי

✓ דוגמא אישית של צוות הגן.
✓ טיפוח שיח מעצים ומעודד.
✓ מענה לצרכים ומענים
רגשיים - עלון פתיחת שנה
שפ"י

✓ עידוד שהות במרחבים
טבעיים.

✓ סדר יום מאפשר פעילות
משמעותית בגן ובחצר

✓ סרטון: מרחבים טבעיים נגישים
לילדי הגן

✓ משחק עם חומרי טבע בגן
ובחצר





היערכות מנהלת הגן



ישיבות צוות

כוללות חשיבה משותפת על יצירת תרבות בריאה בגן.
מומלץ לשלב תרגיל חוויתי.
לדוגמא: למצוא תמונה שמשקפת בריאות בטלפון ולשתף את חברי הצוות. ליצור שיחה מהי בריאות בשבילי, כיצד נפעל בגן.

נסתייע ב:

- ✓ צוות ההדרכה המחוזי.
- ✓ חומרי הדרכה בפורטל ובתיק תוכניות
- ✓ פיתוח מקצועי - השתלמויות

תכנית הלימודים השנתית
תכלול את ארבעת תחומי הבריאות העיקריים באופן אינטגרטיבי ובהלימה לתפיסת הגן העתידי.

אסיפת ההורים -

תהיה התייחסות לבריאות. נשתף את ההורים בדרך בה נפעל בגן וניצור שיתוף פעולה.



על מנת להטמיע אורח חיים בריא ופעיל עומדים לרשותך מספר אמצעים:

- אוגדן מנחה להטמעת אורח חיים בריא בגן הילדים- "בריאות מהתחלה".

▪ https://meyda.education.gov.il/files/Mazkirut_Pedagogit/briut/BriutMehatchala.pdf

- תיק תוכניות לימודים לעובדי הוראה - חינוך לבריאות בגני הילדים

<https://edu.gov.il/special/Curriculum/pre-school/health/Pages/Teaching-materials.aspx>

- פורטל מוסדות חינוך – בריאות

▪ <https://mosdot.education.gov.il/content/health/institutes-health>

- הקלטות וחומרי הוראה מרחוק בנושא בריאות

<https://meyda.education.gov.il/files/Pop/0files/gani-iladim/Recordings.pdf>

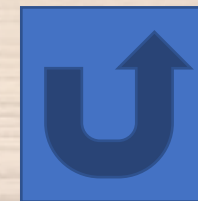
- יחידת הוראה בנושא היגיינה לגני הילדים

<https://meyda.education.gov.il/files/Pop/0files/gani-iladim/somrim-higina.pdf>

- צוות מחוזי של ממונות , מדריכות ומפקחות בו ניתן להסתייע על מנת להוביל את התוכנית בגן.

- פיתוח מקצועי במסגרת ההכשרות הקיימות: במט"ח, מרכז המורים בשלומי, מרכז המורים

בבית יציב ובמרכזי פסג"ה.



מאחלים שנת בריאות

תזונה בריאה

שלווה ורוגע

פעילות גופנית

איכות חיים

