

"בוחרים בריא"

קידום בריאות בבתי ספר



מעודכן לשנת תשפ"ב

כללי

קידום בריאות בבתי הספר - "בוחרים בריא"

תכנית חדשנית בשיתוף התוכנית הלאומית אפשריבריא - משרד הבריאות, המקדמת אורח חיים פעיל ובריא כתרבות בית ספרית. התוכנית מתווה את אבני הדרך לטיפול חברי המודעת לבריאותה, לוקחת אחריות על בריאותה ומשפיעה על סביבתה. זו הדרך לדאוג לבריאות הילדים ובני הנוער עכשיו ובעתיד.

בית ספר המקדם אורח חיים בריא ופעיל שם לו למטרה להטמיע הרגלים בריאים ולפעול לשלומות קהילת בית הספר ברמת הפרט, הכתה, המוסד החינוכי והקהילה כולה. שילוב תחומי הבריאות בא לידי ביטוי במדיניות, במרחב הבית ספרי ובתוכנית הלימודים הפורמלית והבלתי פורמלית, כמו גם, באמצעות פעילויות מקדמות בריאות בשגרה ובחירום.

בתוכנית מגוון תחומי בריאות בדגש על ארבעה נושאים עיקריים: תזונה בריאה, יצירת סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למזון, הגברת הפעילות הגופנית, טיפוח היגינה אישית וסביבתית וכן, נושאי בריאות נוספים – הנושאים מהווים מרכיבים הכרחיים כחלק מקידום הבריאות והשלומות (Well Being) של באי בית הספר. התוכנית מבוססת על שישה עוגנים פדגוגיים-ערכיים: שגרות בריאות ניהול ומדיניות; מנהיגות בריאה; למידה משמעותית של תחומי הבריאות; יזמות וחדשנות; שותפים לעניין ומרחבים מעודדי בריאות.

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

תומאס קרלייל

בכבוד רב,

אפרת לאופר



מנהלת תחום הבריאות ומוסדות חינוך

המנהל הפדגוגי

עוגני תכנית בריאות בית ספרית

בית ספר השואף לשלומות (Well Being) על ידי קידום אורח חיים בריא ופעיל, משלב ומטמיע את תחום הבריאות בתרבות הבית ספרית כחלק מהותי בהוויה החינוכית, החברתית והערכית.

1. מנהיגות בריאה

- הובלה ומחויבות מנהל המוסד וההנהלה
- מוביל בריאות בית ספרי
- השתתפות מוביל הבריאות בפיתוח מקצועי, החל משנה שנייה
- הקמת צוות היגוי להובלה ולהטמעה של תחום הבריאות בבית הספר – הנהלה, מורים, תלמידים, הורים
- חדר מורים לומד בריאות
- אקטיביזם בבריאות - מנהיגות צעירה

דרכי יישום מומלצות:

- שילוב תחום הבריאות בהשתלמות מוסדית
- למידת עמיתים בחדר מורים
- הורה מעשיר לחדר מורים
- הרצאות מומחים לחדר מורים
- הובלת ועדות תלמידים מקדמות בריאות
- הובלת מועצת תלמידים מקדמת בריאות
- קיום חונכות בבריאות
- תלמידים מלמדים תלמידים
- למידת PBL
- שילוב כלים של מדידה והערכה בתחום הבריאות

2. שגרות בריאות, ניהול ומדיניות

- [התנהלות על פי חחר מנכ"ל בנושא תזונה והזנה](#)
- [הטמעת התקנות לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה במוסדות חינוך](#)
- [התנהלות על פי חחר מנכ"ל בנושא איסור העישון במוסדות חינוך](#)
- [התנהלות על פי חחר מנכ"ל ומודל סביבה מוגנת בנושא אלרגיות למוצרי מזון](#)
- יישום תכנית בריאות שנתית

דרכי יישום מומלצות:

- מתן הנחיות תזונתיות לקראת חגיגות וחגים
- מתן הנחיות תזונתיות לקראת טיולים
- התייחסות לנושאי קידום בריאות באסיפות הורים
- ממכר בריא בקפיטריה
- חגיגות ימי הולדת בריאות
- הגשת כיבוד בריא באירועים ובחגים
- באסיפות הורים / בימי הורים/בחגים/בימי הולדת/ באירועים בית ספריים
- שילוט מרחבים נקיים מאלרגניים
- הפצת מדריך תזונתי להורים ומתן דוגמאות למאכלים אפשריים במצבי אלרגיה שונים

3. למידה משמעותית של תחומי הבריאות

- לימוד נושאי הבריאות העיקריים:
 - תזונה בריאה (באמצעות תכנית "[אוכלים את זה](#)")
 - [סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למזון](#)
 - פעילות גופנית (באמצעות תכנית "[הולכים על זה](#)")
 - היגיינה
- העשרה בתחומי בריאות נוספים כדוגמת: שינה, הגנה מנזקי השמש, מניעת עישון וכדומה.
- שילוב היבטי קידום בריאות בתחומי הדעת השונים

דרכי יישום מומלצות:

- לימוד נושאים לפי שכבות גיל
- הטמעת [קשת המזון החדשה](#)
- קיום הפסקות פעילות
- קיום טורנירים בית ספריים
- קיום מיזם לעידוד הליכה לבית הספר
- שילוב תכניות להגברת הפעילות הגופנית בתלב"ס: זחזח/ קרן קרב/פכ"ל/תל"ן/שווה בספורט/אחר

4. יוזמות וחדשנות

- חשיבה מחוץ לקופסה ושימוש בדרכים שונות ובכלים מגוונים המותאמים לתקופה, להטמעה של אורח חיים בריא ומענה לאתגרים בתחום הבריאות.

דרכי יישום מומלצות:

- קיום האקתון בתחום הבריאות
בית ספרי / שכבתי
- קיום שולחנות עגולים בתחום הבריאות
- הובלת קבוצת הליכה/ ריצה בית ספרית או בין – דורית
- שימוש בכלים דיגיטליים ויישומונים שונים להטמעת התנהגויות בריאות
- למידת חקר בתחום הבריאות

5. שותפים לעניין

- יצירת שיתופי פעולה למען קידום בריאות באי בית הספר בתוך ומחוץ לבית הספר - צוות, הורים וקהילה

דרכי יישום מומלצות:

צוות שותף

- שילוב תכנים מתחום הבריאות בתחומי הדעת השונים
- שילוב הפוגות פעילות ולמידה בתנועה, על ידי כלל צוות המורים
- הורים שותפים בפעילויות לקידום בריאות בבית הספר
 - ועד הורים מוסדי
 - ועד הורים כיתתי
- הורים מומחים בתחום הבריאות
- הורים מתנדבים קהילה שותפה - שיתוף פעולה עם גורמים חוץ בית ספריים
 - בתי ספר /גנים עמיתים
 - תנועות נוער
 - אחות בית הספר
 - מועדון גיל הזהב
- רשות מקומית/עירייה - מנהל אגף חינוך/ מתאם יחידת בריאות/ מחלקת ספורט/ תזונאית או דיאטנית רשותית
 - חברות טכנולוגיות, תעשייה ומסחר
 - נציגי מוסדות ממשלתיים
- בריאות /איכות הסביבה/ תרבות וספורט/ רווחה/ אחר
- עמותות

הפצת ידע והעשייה החינוכית

- מידעון/עיתון חודשי
- שיתוף בערוצי המדיה השונים
- חניכת בית ספר שכן
- סרטוני הסברה והמחשה

6. מרחבים מעודדי בריאות

- פיתוח מרחבים כיתתיים, מסדרונות, חצרות המאפשרים קידום בריאות
- מעבירים את זה הלאה במרחב הפיזי והדיגיטלי - הפצת הידע, העשייה והתוצרים במגוון דרכים

דרכי יישום מומלצות:

מרחב כיתתי מעודד בריאות

- עיצוב סביבה כיתתית עם תכנים בנושאי בריאות
- ארגון כיתה מאפשר תנועה
- ריהוט מאפשר תנועה
- סביבה נקייה ומטופחת

מסדרונות מעודדי בריאות

- משחקי רצפה
- כרזות
- שילוט
- פוסטרים

חצרות מעודדות בריאות (קיים או לא קיים)

- הצללה
- ברזיות תקינות
- פחי אשפה בחצרות
- מתקני חצר
- משחקי רצפה
- גינה אקולוגית, גינת מאכל



נושאי בריאות עיקריים



פירוט הנושאים

תזונה בריאה

לתזונה תפקיד מרכזי בקיום, בהתפתחות ובשמירה על בריאות האדם. חינוך לתזונה בריאה והטמעת הרגלי אכילה בריאה חיוניים והכרחיים לבריאות בכלל ובעידן בו חלה עלייה ביושבנות ובהשמנה בקרב ילדים, בפרט.

בעוד שתזונה בריאה ומקיימת תומכת במימוש הפוטנציאל הגופני, השכלי הרגשי והחברתי, תזונה לקויה עלולה לגרום לפגיעה במיצועי יכולות אלו החל מהגיל הצעיר ולתחלואה בהמשך החיים כגון: השמנה, סוכרת, מחלות לב וכלי דם, בעיות אורתופדיות, סוגי סרטן מסוימים ועוד. חינוך לתזונה בריאה במוסדות החינוך, ישפיע לטובה על הרגלי האכילה של התלמידים ושל משפחותיהם. קידום ההסברה בקרב התלמידים יעלה את המודעות ליישום העקרונות הבריאים ולהתנהלות תזונתית יום יומית בריאה בכל מסגרת.

שילוב תחום התזונה בבית הספר חומרים ורעיונות

שילוב תחום התזונה הבריאה:

1. הקפדה על חזר מנכ"ל בנושא תזונה במוסדות חינוך
2. הקניית ידע בתחום התזונה הבריאה ומתן כלים מעשיים שיאפשרו לתלמידים לבצע בחירות נבונות בתחום התזונה ולקיחת אחריות, באמצעות הפעלת תכנית "אוכלים את זה".

- כל שכבת גיל, מכיתה א'-י"ב, תעסוק במהלך השנה בשני נושאים עיקריים:

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	תזונה 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 בעד עצמי	משוק ההון לשוק המזון קהילתי וחברתי
	נושא נוסף: בשבילי - אכילה בריאה לבניית שריר/חיטוב הגוף	

*יחידות הוראה נוספות בתחום התזונה הבריאה מתוכנית "אוכלים את זה" יועלו בהמשך.

3. עידוד אכילת ארוחות בריאות בבית הספר ובזמן הלמידה מרחוק - אפשריבריא, משרד הבריאות
4. הקפדה על סביבה תזונתית המותאמת לילדים עם אלרגיה למזונות שונים - חזר מנכ"ל
5. הקפדה על כיבוד בריא, חגיגות בריאות וממכר מזון בריא
6. [חברים ולא שותים](#), אגף שפ"י

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, שיפור אקלים כיתתי.

העולם המודרני והתפתחות הטכנולוגיה הביאו לעלייה באורח חיים יושבני. שילוב של פעילות גופנית במסגרת החינוכית היומיומית, הפורמלית והבלתי פורמלית, יאפשר לילדים ולבני הנוער לסגל אורח חיים פעיל ובריא, יגדיל את הסיכוי להגברת הפעילות הגופנית בשעות הפנאי ואת הסיכוי שהתלמידים ימשיכו לשמור על שגרה פעילה גם בחייהם הבוגרים.

הגברת הפעילות הגופנית בבית הספר חומרים ורעיונות

שילוב פעילות גופנית:

1. הקניית ידע על חשיבות הפעילות הגופנית ומתן כלים יישומיים לביצוע פעילות גופנית גם בשעות הפנאי.
2. הגברת פעילות גופנית במהלך השיעורים וביניהם בכיתה ובלמידה מרחוק בהתאם לעקרונות התכנית "הולכים על זה" - תוספת של 90 דקות פעילות גופנית בשבוע מעבר לשיעורי החינוך הגופני. קטגוריות לשילוב פעילות גופנית במהלך יום לימודים:
 - ✓ פעילות גופנית בין הצלולים
 - ✓ פעילות גופנית במהלך שיעור - הפוגה יזומה ולימוד תחום הדעת באמצעות פעילות גופנית. למידה בתנועה.
 - ✓ סביבה בית ספרית המעודדת פעילות גופנית – מתקנים, משחקי רצפה וכדומה
 - ✓ פעילות גופנית בטקסים ובאירועים
 - ✓ טורנירים בית ספריים ונבחרות ספורט
 - ✓ יחזמות חברתיות - ערכיות בספורט
 - ✓ תוכניות העשרה והרחבת התלב"ס

מצגת דוגמאות ממחישות על פי הקטגוריות

[מצגת הטמעת תכנית הולכים על זה](#)

[מצגת חשיבות הפ"ג – יום ההליכה](#)

[מרחב פיזיטלי ליום ההליכה](#)

היגיינה אישית וסביבתית

אחת הדרכים החשובות למניעת התפשטות מחלות והידבקות בתחלואה 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.

שילוב תחום ההיגיינה בבית הספר חומרים ורעיונות

1. הקפדה על קיום כללי ההיגיינה (גהות) בהתאם להנחיות משרד הבריאות
2. הקניית ידע בתחום ההיגיינה באופן שוטף לאורך שנת הלימודים (ניתן להיעזר בחומרים המצורפים בטבלה מעלה).
3. חינוך להיגיינה אישית – שיניים, היגיינת גוף וכדומה
4. ניקיון וחיטוי המוסד, המבנים, הציוד וחצר בית הספר
 - מינוי תורני ניקיון כיתה ותורני חצר
 - אוורור הכיתה
5. שטיפת ידיים לעיתים תכופות תוך הקפדה יתרה לאחר שימוש בשירותים ולפני ואחרי יציאה למרחב ציבורי.
6. הצבת שלטי הסבר במקומות בולטים במרחבי המוסד החינוכי הכוללים, בין השאר, תרשימים המנחים כיצד לשטוף ידיים
7. הצבת מתקני סבונים/בקבוקי סבון נחלי ונייר ניגוב בחדרי השירותים.
8. הנחת פחי אשפה בכמות מספקת ברחבי בית הספר.

חומרים ורעיונות לפעילויות:

שכבת גיל	נושא
א' - ג'	<p>כך שוטפים ידיים – מערך שיעור ומצגת מלווה <u>עברית</u> / <u>ערבית</u></p> <p>לימוד אופן ההתעטשות הנכון (למרפק ולא לכף היד)</p> <p><u>וירוס הקורונה</u></p>
א' - ד'	<p>נותנים יד לסביבת למידה בריאה</p> <p>"כך רוחצים ידיים" – פעילות סביב כרזה</p> <p><u>וירוס הקורונה</u> - מצגת</p>
ד' - ו'	<p>זה בידיים שלנו - מערך שיעור <u>עברית</u> + <u>מצגת</u> מלווה + <u>נספח</u></p> <p><u>וירוס הקורונה</u> - מצגת</p>
ה' - ח'	<p><u>אינטימי</u> - מדברים עם מתבגרים</p>
ז' - י"ב	<p>היגיינה ומניעת מחלות מערך שיעור ומצגת מלווה <u>עברית</u> / <u>ערבית</u></p>

אלרגיה למוצרי מזון

ילדים עם אלרגיה למוצרי מזון הינם ילדים בריאים כל עוד הם לא אכלו או נחשפו למוצר המזון המכיל את האלרגן אליו הם רגישים.

יצירת סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למזון חומרים ורעיונות

1. היכרות והיערכות
2. שילוט ומודעות חזותית
3. הדרכת צוות
4. מעגלי הסברה
5. מודל חברתי
6. מרחב נקי מאלרגן

חומרים ורעיונות

[מודל סביבה מוגנת](#)

[מערך שיעור אלרגיה למזון א - ב](#)

[מערך שיעור אלרגיה למזון ג- ו](#)

[מערך שיעור אלרגיה למזון על יסודי](#)

למידה בימי חירום – למידה משולבת / למידה מרחוק

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

למידה בחירום חומרים ורעיונות

נושאים נוספים :

<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>תזונה בימי קורונה</u> 2. <u>שיעורי למידה מרחוק</u> שהוקלטו בנושא תזונה. 3. <u>מבשלים אפשריבריא- טעים, צבעוני, ים תיכוני לאכול בריא מאתר אפשריבריא</u> 4. <u>סרטונים של מתכונים בריאים שאפשר להכין בבית- שני גברים ומקרר</u> 	<p>תזונה</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>פעילות גופנית בבית – כללי בטיחות</u> מתוך אתר החנ"ג 2. הגברת הפעילות הגופנית במגוון דרכים: <u>מצגת דוגמאות לפעילות גופנית בבית – יסודי</u> <u>מצגת דוגמאות לפעילות גופנית בבית – על יסודי להיות בתנועה גם בבידוד- אתר אפשריבריא</u> תיעוד הפעילות הגופנית – יומן תיעוד, מסמך שיתופי וכדומה. 	<p>פעילות גופנית בזמן שהייה בבית</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>פוסטר ופעילות - איך שוטפים ידיים</u> 2. <u>סרטון שטיפת ידיים</u> <p><u>שיעורי למידה מרחוק</u> שהוקלטו בנושא היגיינה</p>	<p>היגיינה</p>