

קול קורא להכרה
בית ספר מקדם בריאות - "בוחרים בריא"
שנה"ל תשפ"ג

קידום בריאות בבתי הספר - "בוחרים בריא"

בית ספר המקדם אורח חיים בריא ופעיל שם לו למטרה להטמיע הרגלים בריאים ולפעול לשלומות קהילת בית הספר ברמת הפרט, הכיתה, המוסד החינוכי וקהילת ההורים, מתווה את אבני הדרך לטיפוח חברה מודעת אשר לוקחת אחריות על בריאותה ומשפיעה על סביבתה. שילוב תחומי הבריאות בא לידי ביטוי במדיניות, במרחב הבית ספרי ובתחומי הדעת השונים בתוכנית הלימודים הפורמלית והבלתי פורמלית, כמו גם, באמצעות פעילויות מקדמות בריאות בשגרה ובחירום.

חינוך לבריאות בבתי הספר מהווה תשתית בעלת חשיבות רבה לעיצוב אורח חיי התלמידים בהווה ובעתיד. תרבות בית ספרית המקדמת בריאות יכולה לתרום לשיפור הישגים ולאקלים בית ספרי מיטבי.

בתוכנית מגוון תחומי בריאות בדגש על נושאים עיקריים: תזונה בריאה, הגברת הפעילות הגופנית, טיפוח היגינה אישית וסביבתית, יצירת סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למזון וכן, נושאי בריאות נוספים המהווים מרכיבים הכרחיים כחלק מקידום הבריאות והשלומות (Well Being) של באי בית הספר.

התוכנית מבוססת על שישה עוגנים פדגוגיים-ערכיים המתכתבים עם כלי מיפוי 7 הזירות במערכת גפ"ן, המסייע לקבל תמונת מצב עדכנית על הנעשה בבית הספר:

זירות בגפ"ן	עוגני התוכנית "בוחרים בריא"
מנהיגות ותרבות בית הספר	שגרות בריאות ניהול ומדיניות
מנהיגות ותרבות בית הספר	מנהיגות בריאה
תהליכי הוראה, למידה והערכה למידה חברתית רגשית	למידה משמעותית של תחומי הבריאות
תהליכי הוראה, למידה והערכה	זמנות וחדשנות
צוות חינוכי חינוך חברתי קהילתי הורים וקהילה	שותפים לעניין
סביבות למידה	מרחבים מעודדי בריאות

כלל בתי הספר מוזמנים להצטרף לתוכנית זו ולבחור בריא!
בית ספר הפועל על פי המדדים המפורטים בתוכנית זו משפיע על בריאות קהילת בית הספר וזכה להכרה כבית ספר מקדם בריאות על ידי יחידת הבריאות הארצית במנהל הפדגוגי, משרד החינוך ובשיתוף התוכנית הלאומית "אפשרי בריא", במשרד הבריאות.

*במידה ויוקצה תקציב, יינתן מענק כספי לבתי ספר שיוכרו כמקדמי בריאות, בכפוף להגשת דו"ח ביצוע / חשבוניות, בהתאם לקריטריונים שנקבעו לשנה "ל תשפ"ג. תקציב המענק הכולל יחולק בין כל בתי הספר שיוכרו כמקדמי בריאות באופן שווה.
מתן התקצוב בפועל כפוף לאישור תקציב המדינה לשנת 2023.

הכרה כבית ספר מקדם בריאות:

תהליך ההכרה מתחדש מדי שנה ומתייחס לבתי ספר שהוכרו כמקדמי בריאות ולמצטרפים חדשים.

1. מילוי טופס מקוון - "טופס הצטרפות לתוכנית בוחרים בריא", המפורסם בפורטל מוסדות חינוך, לתיעוד פעילויות בתחום קידום בריאות והצהרה של מנהל בית הספר על יישום הפעילויות. הטופס יהיה פעיל החל מה- 16.4.2023, כ"ה בניסן תשפ"ג עד ה- 11.6.2023, כ"ב בסיוון תשפ"ג. את הטופס המקוון (קישור) ימלא מנהל המוסד החינוכי או מי מטעמו.
2. תיעוד כלל הפעילויות בתחום חינוך לבריאות שיופעלו בשנה "ל תשפ"ג וצירוף התיעוד בטופס המקוון.
3. קבלת אישור הכרה רשמי כבית ספר מקדם בריאות על ידי רפרנטית הבריאות המחוזית, לבית ספר הפועל על פי תכנית "בוחרים בריא" שלב חינוך יסודי / שלב חינוך על יסודי / פנימיות.

* תעודת הכרה כבית ספר מקדם בריאות תוענק לבתי הספר אשר יעמדו בקריטריונים על פי התכנית "בוחרים בריא" ובהתאם לבחינת הוועדה המקצועית על ידי צוות מחוזי ביחידת הבריאות במשרד החינוך.

מדדים לבית ספר מקדם בריאות - "בוחרים בריא" שלב חינוך יסודי

המדדים כוללים מדדי חובה ומדדי בחירה:

- תנאי סף - מדדי חובה
- דרכי יישום - מדדי בחירה

דרכי יישום מומלצות מדדי בחירה	עוגני תכנית הבריאות תנאי סף - מדדי חובה
<p>חדר מורים לומד בריאות ומהווה דוגמה אישית לתלמידים</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ שילוב תחום הבריאות בהשתלמות מוסדית ➤ למידת עמיתים בחדר מורים ➤ הורה מעשיר לחדר מורים ➤ הרצאות מומחים לחדר מורים ➤ סיור לימודי בתחום הבריאות <p>קידום מנהיגות צעירה - אקטיביזם בבריאות - מנהיגות צעירה</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ הובלת ועדות ו/או מועצת תלמידים מקדמות בריאות ➤ קיום חונכות בבריאות ➤ תלמידים מלמדים תלמידים ➤ למידת PBL ➤ שילוב כלים של מדידה והערכה בתחום הבריאות 	<p>1. מנהיגות בריאה</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ הובלה ומחויבות מנהל המוסד וההנהלה ○ מוביל בריאות בית ספרי ○ השתתפות מוביל הבריאות בפיתוח מקצועי, החל משנה שנייה להפעלת התכנית בבית הספר. ○ הקמת צוות היגוי להובלה ולהטמעה של תחום הבריאות בבית הספר - הנהלה, מורים, תלמידים, הורים, בעלי תפקידים בבית הספר כדוגמת: ריכוז חברתי, יועצים, ריכוז מדע וטכנולוגיה, ריכוז חינוך גופני.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ מתן הנחיות תזונתיות לקראת חגיגות וחגים ➤ מתן הנחיות תזונתיות לקראת טיולים ➤ התייחסות לנושאי קידום בריאות באסיפות הורים ➤ ממכר בריא בקפיטריה (במידה ויש) ➤ חגיגות ימי הולדת בריאות 	<p>2. שגרות בריאות, ניהול ומדיניות</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ התנהלות על פי חזר מנכ"ל בנושא תזונה והזנה ○ הטמעת התקנות לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה במוסדות חינוך ○ לימוד חינוך גופני בהיקף של שעתיים שבועיות לכיתה, בהתאם לחזר מנכ"ל

<ul style="list-style-type: none"> ➤ הגשת ומכירת כיבוד בריא באירועים ובחגים באסיפות הורים/ בימי הורים/בחגים/בימי הולדת/ באירועים בית ספריים ➤ שילוט מרחבים נקיים מאלרגן ➤ הפצת מדריך תזונתי להורים ומתן דוגמאות למאכלים אפשריים במצבי אלרגיה שונים 	<ul style="list-style-type: none"> ○ התנהלות על פי חזר מנכ"ל בנושא איסור העישון במוסדות חינוך ○ התנהלות על פי חזר מנכ"ל ומודל סביבה מוגנת בנושא אלרגיות למוצרי מזון ○ קיום אורח חיים בריא ופעיל והטמעת חינוך לבריאות במוסדות החינוך
<p style="text-align: center;">תזונה בריאה</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ הטמעת הנחיות התזונה הבריאה באמצעות קשת המזון החדשה <p style="text-align: center;">פעילות גופנית</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ קיום הפסקות פעילות הפעלות ספורטיביות בהפסקות ➤ קיום הפוגות פעילות בזמן שיעור בכיתה ➤ לימוד תחומי דעת באמצעות תנועה ➤ קיום טורנירים בית ספריים ➤ קיום מיזם עידוד הליכה לבית הספר ➤ שילוב תכניות תוספתיות באורח חיים פעיל בריא - מאגר התוכניות ➤ התוספתיות - גפן, בחירת תת סל קידום אורח חיים בריא. ➤ שימוש בתוכניות קיימות של הפיקוח על החינוך הגופני והתאחדות הספורט לבתי הספר להגברת הפעילות הגופנית <p style="text-align: center;">אחר:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ סדנאות בנושא דימוי עצמי ודימוי גוף ➤ למידה רב תחומית - שילוב היבטי קידום בריאות בתחומי הדעת השונים ➤ שיעורים מוקלטים בתחום הבריאות ➤ למידה בנושא בריאות נוספים: שינה, הגנה מנזקי השמש, קיימות ואיכות הסביבה וכדומה. 	<p>3. למידה משמעותית של תחומי הבריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ שיעורים בנושא תזונה בריאה באמצעות תכנית "אוכלים את זה" ○ פעילות גופנית - תוספת של 90 דקות בנוסף לשיעורי החינוך הגופני, באמצעות תכנית "הולכים על זה" ○ טיפוח היגינה ○ סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למזון ○ מניעת עישון, שפ"נט
<ul style="list-style-type: none"> ➤ קיום האקתון בתחום הבריאות - בית ספרי / שכבתי 	<p>4. יוזמות וחדשנות</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ השתתפות בהאקתון ארצי "תלמידים ותלמידות בוחרים בריא" ➤ 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 ➤ הובלת יחמות לטיפוח איכות הסביבה ובריאות כדוגמת: עידוד שימוש בכלים רב פעמיים, מחזור בקבוקים, שוק קח-תן וכדומה 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ביצוע יחמה חדשנית להטמעת אורח חיים בריא ומענה לאתגרים בתחום הבריאות, לפחות יחמה אחת בשנה.
<p style="text-align: center;">צוות שותף</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ שילוב תכנים מתחום הבריאות בתחומי הדעת השונים ➤ שילוב הפוגות פעילות ולמידה בתנועה, על ידי כלל צוות המורים <p>הורים שותפים בפעילויות לקידום בריאות בבית הספר</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ועד הורים מוסדי וכיתתי ➤ הורים מומחים בתחום הבריאות ➤ הורים מתנדבים ➤ סדנאות ומפגשים מקוונים בתחום הבריאות <p>קהילה שותפה - שיתוף פעולה עם גורמים חוץ בית ספריים</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<p style="text-align: center;">5. שותפים לעניין</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ יצירת שיתופי פעולה למען קידום בריאות באי בית הספר בתוך ומחוץ לבית הספר - צוות, הורים וקהילה ○ מעבירים את זה הלאה במרחב הפיזי והדיגיטלי - הפצת הידע, העשייה והתוצרים במגוון דרכים

<p>עמותות ➤</p> <p>הפצת ידע והעשייה החינוכית</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ מידעון/עיתון חודשי ➤ שיתוף בערוצי המדיה השונים ➤ חניכת בית ספר/גן שכן ➤ סרטוני הסברה והמחשה 	
<p>מרחב כיתתי מעודד בריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ עיצוב סביבה כיתתית עם תכנים בנושאי בריאות ➤ ארגון כיתה מאפשר תנועה ➤ ריהוט מאפשר תנועה ➤ סביבה נקייה ומטופחת <p>מסדרונות מעודדי בריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ משחקי רצפה ➤ כרזות ➤ שילוט ➤ פוסטרים <p>חצרות מעודדי בריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ מתקני חצר ➤ משחקי רצפה ➤ גינה אקולוגית, גינת מאכל ➤ הצללה ➤ ברזיות תקינות ➤ פחי אשפה בחצרות 	<p>6. מרחבים מעודדי בריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ פיתוח מרחבים כיתתיים, מסדרונות, חצרות המאפשרים קידום בריאות

מדדים לבית ספר מקדם בריאות - "בוחרים בריא" שלב חינוך על יסודי

המדדים כוללים מדדי חובה ומדדי בחירה:

- תנאי סף - מדדי חובה
- דרכי יישום - מדדי בחירה

דרכי יישום מומלצות מדדי בחירה	עוגני תכנית הבריאות תנאי סף - מדדי חובה
<p>חדר מורים לומד בריאות ומהווה דוגמה אישית לתלמידים</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ שילוב תחום הבריאות בהשתלמות מוסדית ➤ למידת עמיתים בחדר מורים ➤ הורה מעשיר לחדר מורים ➤ הרצאות מומחים לחדר מורים ➤ קיום סיור לימודי בתחום הבריאות <p>קידום מנהיגות צעירה - אקטיביזם בבריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ הובלת ועדות ו/או מועצת תלמידים ➤ מקדמות בריאות ➤ קיום חונכות בבריאות ➤ תלמידים מלמדים תלמידים ➤ למידת PBL ➤ שילוב כלים של מדידה והערכה בתחום הבריאות ➤ הכרה בביצוע מעורבות חברתית בתחום הבריאות 	<p>1. מנהיגות בריאה</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ הובלה ומחויבות מנהל המוסד וההנהלה ○ מוביל בריאות בית ספרי ○ השתתפות מוביל הבריאות בפיתוח מקצועי, החל משנה שנייה להפעלת התכנית בבית הספר. ○ הקמת צוות היגוי להובלה ולהטמעה של תחום הבריאות בבית הספר - הנהלה, מורים, תלמידים, הורים, בעלי תפקידים בבית הספר כדוגמת: ריכוז חברתי, יועצים, ריכוז מדע וטכנולוגיה, ריכוז חינוך גופני.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ מתן הנחיות תזונתיות לקראת חגיגות וחגים ➤ מתן הנחיות תזונתיות לקראת טיולים ➤ התייחסות לנושאי קידום בריאות באסיפות הורים ➤ ממכר מזון בריא בקפיטריה ➤ הגשת ומכירת כיבוד בריא - באירועים ובחגים/ באסיפות הורים/ בימי הורים/ בימי הולדת ➤ שילוט מרחבים נקיים מאלרגניים 	<p>2. שגרות בריאות, ניהול ומדיניות</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ התנהלות על פי חזר מנכ"ל בנושא תזונה והזנה ○ הטמעת התקנות לפיקוח על איכות המזון ולתזונה נכונה במוסדות חינוך ○ לימוד חינוך גופני בהיקף של שעתיים שבועיות לכיתה, בהתאם לחזר מנכ"ל

<p>➤ הפצת מדריך תזונתי להורים ומתן דוגמאות למאכלים אפשריים במצבי אלרגיה שונים</p>	<p>○ התנהלות על פי חזר מנכ"ל בנושא איסור העישון במוסדות חינוך</p> <p>○ התנהלות על פי חזר מנכ"ל ומודל סביבה מוגנת בנושא אלרגיות למוצרי מזון</p> <p>○ קיום אורח חיים בריא ופעיל והטמעת חינוך לבריאות במוסדות החינוך</p>
<p>תזונה בריאה:</p> <p>➤ הטמעת הנחיות התזונה הבריאה באמצעות קשת המזון החדשה</p> <p>➤ עיסוק בנושאי תזונה בריאה ומקיימת</p> <p>פעילות גופנית:</p> <p>➤ קיום הפעלות ספורטיביות ואתגרים ספורטיביים בהפסקות</p> <p>➤ קיום הפוגות פעילות בזמן שיעור בכיתה</p> <p>➤ לימוד תחומי דעת באמצעות תנועה</p> <p>➤ קיום טורנירים בית ספריים</p> <p>➤ קיום מיזם לעידוד הליכה לבית הספר</p> <p>➤ שילוב תוכניות תוספתיות באורח חיים פעיל ובריא - מאגר התוכניות התוספתיות גפן, בחירת תת סל קידום אורח חיים בריא.</p> <p>➤ קיום אירועי שיא המחברים בין ספורט לחינוך לערכים ולבריאות, לדוגמה- מרוץ אירועי האתלטיקה קלה ועוד ...</p> <p>אחר :</p> <p>➤ <u>סדנאות בנושא דימוי עצמי ודימוי גוף</u></p> <p>➤ סדנאות בנושא בריאות מינית</p> <p>➤ סדנאות בנושא מניעת התנהגויות סיכון</p> <p>➤ למידה רב תחומית - שילוב היבטי קידום בריאות בתחומי הדעת השונים</p> <p>➤ <u>שיעורים מוקלטים בתחום הבריאות</u></p> <p>➤ למידה בנושאי בריאות נוספים כדוגמת: שינה, הגנה מנזקי השמש, קיימות ואיכות הסביבה, התנהגויות סיכון - התמכרויות.</p>	<p>3. למידה משמעותית של תחומי הבריאות</p> <p>○ שיעורים בנושא תזונה בריאה באמצעות תכנית "אוכלים את זה"</p> <p>○ פעילות גופנית - תוספת של 90 דקות בנוסף לשיעורי החינוך הגופני, באמצעות תכנית "הולכים על זה"</p> <p>○ טיפוח היגינה</p> <p>○ סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למזון</p> <p>○ מניעת עישון, שפ"נט</p>
<p>➤ השתתפות בהאקתון ארצי "תלמידים ותלמידות בוחרים בריא"</p> <p>➤ קיום שולחנות עגולים בתחום הבריאות</p>	<p>4. יחזמות וחדשנות</p> <p>○ ביצוע יחמה חדשנית להטמעת אורח חיים בריא ומענה לאתגרים בתחום הבריאות, לפחות יחמה אחת בשנה.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ הובלת קבוצת הליכה/ ריצה בית ספרית ➤ שימוש בכלים דיגיטליים ויישומונים שונים להטמעת התנהגויות בריאות ➤ למידת חקר בתחום הבריאות ➤ הובלת יחמות לטיפוח איכות הסביבה ובריאות כדוגמת: עידוד שימוש בכלים רב פעמיים, מחזור בקבוקים, שוק קח-תן וכדומה ➤ הובלת תחרויות בית ספריות לעידוד אכילה בריאה ופעילות גופנית בשיתוף עם הקהילה 	
<p style="text-align: center;">צוות שותף</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ שילוב תכנים מתחום הבריאות בתחומי הדעת השונים (לדוגמה מאמרים באנגלית) ➤ שילוב הפוגות פעילות ולמידה בתנועה, על ידי כלל צוות המורים <p>הורים שותפים בפעילויות לקידום בריאות בבית הספר</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ועד הורים מוסדי וכיתתי ➤ הורים מומחים בתחום הבריאות ➤ הורים מתנדבים ➤ סדנאות ומפגשים מקוונים בתחום הבריאות <p>קהילה שותפה - שיתוף פעולה עם גורמים חוץ בית ספריים</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<p style="text-align: center;">5. שותפים לעניין</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ יצירת שיתופי פעולה למען קידום בריאות באי בית הספר בתוך ומחוץ לבית הספר - צוות, הורים וקהילה ○ מעבירים את זה הלאה במרחב הפיזי והדיגיטלי - הפצת הידע, העשייה והתוצרים במגוון דרכים

<p>הפצת ידע והעשייה החינוכית</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ מידעון/עיתון חודשי ➤ שיתוף בערוצי המדיה השונים ➤ חניכת בית ספר שכן ➤ סרטוני הסברה והמחשה 	
<p>מרחב כיתתי מעודד בריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ עיצוב סביבה כיתתית עם תכנים בנושאי בריאות ➤ ארגון כיתה מאפשר תנועה ➤ ריהוט מאפשר תנועה ➤ סביבה נקייה ומטופחת <p>מסדרונות מעודדי בריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ כרזות ➤ שילוט ➤ פוסטרים <p>חצרות מעודדי בריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ מתקני חצר ➤ חדרי כושר ➤ גינה אקולוגית, גינת מאכל ➤ הצללה ➤ ברזיות תקינות ➤ פחי אשפה בחצרות 	<p>6. מרחבים מעודדי בריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ פיתוח מרחבים כיתתיים, מסדרונות, חצרות המאפשרים קידום בריאות

מדדים לפנימיות מקדמות בריאות - "בוחרים בריא"

המדדים כוללים מדדי חובה ומדדי בחירה:

- תנאי סף - מדדי חובה
- דרכי יישום - מדדי בחירה

דרכי יישום מומלצות מדדי בחירה	עוגני תכנית הבריאות תנאי סף - מדדי חובה
<p>צוות פנימייה / כפר נוער לומד בריאות ומהווה דוגמה אישית לתלמידים</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ שילוב תחום הבריאות בהשתלמות מוסדית ➤ למידת עמיתים ➤ הורה מעשיר ➤ הרצאות מומחים ➤ סיורים לימודיים בתחום הבריאות <p>קידום מנהיגות צעירה - אקטיביזם בבריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 ➤ ביצוע מעורבות חברתית בתחום הבריאות ➤ שילוב מיזם מטעם מועצת תלמידי פנימייה ארצית ➤ הקמת מערך חינוכי חברתי של תחום הבריאות בפנימייה / כפר הנוער 	<p>1. מנהיגות בריאה</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ הובלה ומחויבות מנהל המוסד וההנהלה ○ מוביל בריאות פנימייתי / כפרי ○ השתתפות מוביל הבריאות בפיתוח מקצועי, החל משנה שנייה להפעלת התכנית בבית הספר. ○ הקמת צוות היגוי להובלה ולהטמעה של תחום הבריאות בפנימייה / כפר נוער - הנהלה, מורים, תלמידים, הורים, בעלי תפקידים בבית הספר כדוגמת: ריכוז חברתי, יועצים, ריכוז מדע וטכנולוגיה, ריכוז חינוך גופני.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ בחדר האוכל עומדים בהנחיות חזר מנכ"ל ומקדמים בריאות (כחות, שלטים, פרסום דיגיטאלי ועוד) ➤ מתן הנחיות תזונתיות לקראת חגיגות וחגים ➤ מתן הנחיות תזונתיות לקראת טיולים ➤ התייחסות לנושאי קידום בריאות באסיפות הורים ➤ ממכר מזון בריא במזנון ➤ חגיגות ימי הולדת בריאות ➤ הגשת ומכירת כיבוד בריא באירועים ובחגים באסיפות הורים / בימי הורים/בחגים/בימי הולדת/ באירועים פנימייתיים 	<p>2. שגרות בריאות, ניהול ומדיניות</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ התנהלות על פי חזר מנכ"ל בנושא <u>תזונה והזנה</u> ○ הטמעת התקנות לפיקוח על איכות המזון <u>ולתזונה נכונה במוסדות חינוך</u>

רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים, 9510402 טל' 073-3931412/8

شارع دبوراهنبيانة 2, اورشليم-القدس, 9510402 هاتف 073-3931412/8 www.edu.gov.il

מסמך זה עלול להכיל מידע המוגן לפי חוק הגנת הפרטיות - מוסרו שלא כדין עובר עבירה

<ul style="list-style-type: none"> ➤ שילוט מרחבים נקיים מאלרגניים ➤ הפצת מדריך תזונתי להורים ומתן דוגמאות למאכלים אפשריים במצבי אלרגיה שונים ➤ ארוחות ביניים במועדונים על פי קשת המזון ➤ הכנסת יום ללא בשר לתפריט השבועי ➤ קידום בריאות הוא ערך שבא לידי ביטוי בתוכנית השנתית של הפנימייה(בתחום התזונה, בתחום הספורט, בתחום ההגינה) באמצעות אם בית מרכזת, רכז ספורט, מפעיל מרכזיה חינוכית מקומית(מח"מ), אחות, עו"ס 	<ul style="list-style-type: none"> ○ לימוד חינוך גופני בהיקף של שעתיים שבועיות לכיתה, בהתאם לחזר מנכ"ל ○ התנהלות על פי חזר מנכ"ל בנושא איסור העישון במוסדות חינוך ○ התנהלות על פי חזר מנכ"ל ומודל סביבה מוגנת בנושא אלרגיות למוצרי מזון ○ קיום אורח חיים בריא ופעיל והטמעת חינוך לבריאות במוסדות החינוך
<p style="text-align: center;">תזונה בריאה</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ לימוד נושאים לפי שכבות גיל ➤ הטמעת הנחיות התזונה הבריאה באמצעות קשת המזון החדשה ➤ עיסוק בנושאי תזונה בריאה ומקיימת (מהאדמה לצלחת, ליקוט, קיימות, מחזור, הצלת מזון ועוד) ➤ פעילות קבועה של בישול ואפייה לכל קבוצה בפנימייה ➤ אירועי שיא בפנימייה הכוללים הכנת מזון "מאסטר שף" <p style="text-align: center;">פעילות גופנית</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ קיום הפוגות פעילות בזמן שיעור בכיתה ➤ לימוד תחומי דעת באמצעות תנועה ➤ קיום הפעלות ספורטיביות של צוות ההדרכה בשעות אחה"צ ➤ לכל תלמיד יש לפחות פעילות ספורטיבית אחת בה הוא משתתף ➤ קידום הכשרות מדריכי ספורט בענפים השונים לתלמידי הכפרים בשכבות י-יא' ➤ קיום אירועי שיא המחברים בין ספורט לחינוך לערכים ולבריאות – למשל- מירוץ, אירועי האתלטיקה קלה, סטריט בול ועוד ... ➤ קיום יום או שבוע שיא כפרי המחבר בריאות ספורט- ערכים ➤ קיום אתגרים ספורטיביים בהפסקות ובשעות אחר הצהריים (שכבות גיל/ תדירות) ➤ חוגי ספורט אחר הצהריים בכפרי הנוער והפנימיות. ➤ קיום טורנירים בפנימייה ובין פנימיות וליגות בכפרי נוער 	<p style="text-align: center;">3. למידה משמעותית של תחומי הבריאות</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ שיעורים בנושא תזונה בריאה באמצעות תכנית "אוכלים את זה" ○ פעילות גופנית - תוספת של 90 דקות בנוסף לשיעורי החינוך הגופני, באמצעות תכנית "הולכים על זה" ○ טיפוח היגינה ○ סביבה מוגנת לילדים עם אלרגיה למזון ○ מניעת עישון, שפ"נט

<ul style="list-style-type: none"> ➤ קיום מיזם לעידוד הליכה וריצה בפנימייה לדוגמה: הליכה מודרכת, קבוצות ריצה, משחקי כדור וקבוצות ספורט בשעות אחר הצהריים. ➤ שילוב תכניות להגברת הפעילות הגופנית באמצעות מפעילים חיצוניים (לדוגמה: זיו נעורים, אחרי הכנה לצה"ל ופעילות אתגרית) ➤ בניית קבוצת מנהיגות ספורט כפרית <p style="text-align: center;">אחר</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ סדנאות בנושא בריאות מינית בפנימייה ➤ <u>סדנאות בנושא דימוי עצמי ודימוי גוף</u> ➤ סדנאות בנושא מניעת התנהגויות סיכון ➤ שילוב היבטי קידום בריאות בהרצאות ובפעילויות שונות ➤ <u>שיעורים מוקלטים בתחום הבריאות</u> ➤ למידה בנושאי בריאות נוספים: שינה, הגנה מנזקי השמש, קיימות ואיכות הסביבה, התנהגויות סיכון – התמכרויות וכדומה. 	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ קיום שולחנות עגולים בתחום הבריאות בפנימייה ➤ השתתפות בהאקתון ארצי "תלמידים ותלמידות בוחרים בריא" ➤ הובלת קבוצת הליכה/ ריצה פנימייתית או בין דורית קהילתית ➤ שימוש בכלים דיגיטליים וישומונים שונים להטמעת התנהגויות בריאות ➤ למידת חקר בתחום הבריאות ➤ יחמה מקדמת בריאות במשק החקלאי ➤ יחמה מקדמת בריאות במטבחים / חדרי האוכל ➤ הובלת יחמות לטיפוח איכות הסביבה ובריאות כדוגמת: עידוד שימוש בכלים רב פעמיים, מחזור בקבוקים, שוק קח-תן וכדומה ➤ הובלת תחרויות בית ספריות לעידוד אכילה בריאה ופעילות גופנית בשיתוף עם הקהילה 	<p>4. יחמות וחדשנות</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ביצוע יחמה חדשנית להטמעת אורח חיים בריא ומענה לאתגרים בתחום הבריאות, הן על ידי התלמידים והן על ידי מובילי הבריאות בפנימייה (אם בית מרכזת, רכז ספורט, אחות, מח"מ), לפחות יחמה אחת בשנה.
<p style="text-align: center;">צוות שותף</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ שילוב תכנים מתחום הבריאות בתחומי הדעת השונים בבית ספר ערב (לדוגמה: מאמרים באנגלית) ➤ שילוב הפוגות פעילות ולמידה בתנועה, על ידי כלל צוות המורים / המדריכים/שנת שירות/מורות חיילות ➤ הורים שותפים בפעילויות לקידום בריאות בפנימייה לדוגמה: סדנאות ומפגשי זום בתחום הבריאות ➤ ועד הורים מוסדי / פנימייתי / כפרי ➤ ועד הורים כיתתי 	<p>5. שותפים לעניין</p> <p>גזרת צוות חינוכי גזרת חינוך חברתי קהילתי גזרת הורים וקהילה</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ יצירת שיתופי פעולה למען קידום בריאות באי הפנימייה בתוך ומחוץ לפנימייה - צוות, הורים וקהילה ○ מעבירים את זה הלאה במרחב הפיזי

<p>➤ הורים מומחים בתחום הבריאות</p> <p>➤ הורים מתנדבים</p> <p>קהילה שותפה - שיתוף פעולה עם גורמים חוץ פנימייתיים</p> <p>➤ בתי ספר / גנים עמיתים</p> <p>➤ תנועות נוער</p> <p>➤ אחות בית הספר</p> <p>➤ מועדון גיל הזהב</p> <p>➤ רשות מקומית/עירייה - מנהל אגף חינוך/ מתאם יחידת בריאות/ מחלקת ספורט/ תזונאית או דיאטנית רשותית</p> <p>➤ חברות טכנולוגיות, תעשייה ומסחר</p> <p>➤ נציגי מוסדות ממשלתיים: בריאות /איכות הסביבה/ תרבות וספורט/ רווחה/ אחר</p> <p>➤ עמותות</p> <p>הפצת ידע והעשייה החינוכית</p> <p>➤ מידעון/עיתון חודשי</p> <p>➤ שיתוף בערוצי המדיה השונים</p> <p>➤ חניכת בית ספר שכן / פנימייה / כפר</p> <p>➤ סרטוני הסברה והמחשה</p>	<p>והדיגיטלי - הפצת הידע, העשייה והתוצרים במגוון דרכים.</p>
<p>מרחב קבוצתי / פנימייתי מעודד בריאות</p> <p>➤ עיצוב סביבה כיתתית עם תכנים בנושאי בריאות</p> <p>➤ ארגון מרחב מאפשר תנועה</p> <p>➤ ריהוט מאפשר תנועה</p> <p>➤ סביבה נקייה ומטופחת</p> <p>➤ אודיטוריום, חדר אוכל, מועדונים בפנימייה / כפר עם מסרים מעודדי בריאות</p> <p>מסדרונות מעודדי בריאות</p> <p>➤ משחקי רצפה</p> <p>➤ כרזות</p> <p>➤ שילוט</p> <p>➤ פוסטרים</p> <p>חצרות מעודדי בריאות</p> <p>➤ מתקני חצר</p> <p>➤ חדרי כושר</p> <p>➤ גינה אקולוגית, גינת מאכל</p> <p>➤ הצללה</p> <p>➤ בחיות תקינות</p> <p>➤ פחי אשפה בחצרות</p>	<p>6. מרחבים מעודדי בריאות</p> <p>○ פיתוח מרחבים פנימייתיים, מסדרונות, חצרות המאפשרים קידום בריאות</p> <p>○ פיתוח מרחבים ציבוריים בפנימייה המאפשרים קידום בריאות</p>

רפרנטיות בריאות מחוזיות

briut@education.gov.il		מטה ארצי
nuritbe@education.gov.il	נורית ברגר גיל	מחוז צפון
helihoc@education.gov.il	חלי חכמה	מחוז חיפה
maayanby@education.gov.il	מעין בר יהודה	מחוז מרכז
briut_tlv@education.gov.il	מיכל עציון	מחוז תל אביב
eti.dvash@gmail.com	אתי דבש	מחוז ירושלים ומנח"י
danielamo2@education.gov.il	דניאלה מורם	מחוז דרום
yochile@education.gov.il	יוכבד לוי	מחוז חרדי
ritasol124@gmail.com	ריטה סולברג	מחוז התיישבותי

בכבוד רב,

אפרת לאופר

מנהלת יחידת הבריאות

המנהל הפדגוגי