

## בית ספר בית יעקב - בית ספר מקדם בריאות

בית הספר בית יעקב בביתר רואה חשיבות מיוחדת להיות בית ספר מקדם בריאות ושותף לתכנית לקידום אורח חיים בריא ופעיל שע"י משרד החינוך. בית הספר נכנס לתכנית לפני שנה, ופועל במרץ, ביצירתיות ובהשקעה רבה בהובלת מובילת הבריאות.

**תכנית שנתית** - ביה"ס כתב **תכנית בריאות** - תכנית רצף שנתית מבוססת נתונים. התכנית מיושמת במהלך השנה תוך מתן דגש על פעילות חברתית והנעה בהנאה.

בתכנית ביה"ס המתמקדת בשינוי התנהגות בתחום הבריאות נבחרו שלוש מטרות עיקריות תזונה נכונה ונבונה, פעילות גופנית והיגיינה.

**מהנעשה בית ספרינו** - בשנה שעברה פעלנו בדרכים מגוונות בעיקר: להעלות את הנושא למודעות לצוות ולתלמידות, לתת להם נקודות למחשבה שיובילו לשינוי מהותי בהתנהגויות בריאות, והעברת הידע לבני משפחותיהם.

בין הפעולות שבוצעו בביה"ס:

**קיר סוכר מדבר** העלאת הנושא למודעות באמצעות קיר שנבנה ע"י התלמידות המראה לנו את כמות הסוכר במשקאות המתוקים. הקיר מספר בצורה מוחשית ומעוררת מחשבה, ויצר שיח ועניין בכותלי ביה"ס ובבית. כמובן שהקיר עודד את התלמידות לשנות. (ואפילו במעט)

פעילות נוספת שסחפה את הבנות וגרמה לעניין רב בנושא הייתה "**אלבום הבריאות שלי**", בו התלמידות התבקשו לאסוף מדבקות של בריאות ולמלא את האלבום, במשך חודשיים. כמובן שאת המדבקות חילקו המורות כתגמול על קידום ושינוי אורח חיים בריא בהתאם למבצעים השבועיים.

השיא של האלבום היה "**יום שיא בבריאות**" שהיה יום חוויה ולמידה משמעותית לבנות שכלל בתוכו פעילות גופנית, ארוחת בוקר בריאה וסרט על נפלאות גוף האדם, חדר צילום על רקעי בריאות והכל כמובן בביצוע תלמידות ביה"ס.

ביה"ס שם דגש על שיתוף נושא הבריאות אף למשפחות התלמידות, השיתוף נתן משנה מרץ ליצירת שינוי ויצר מעגל של מורות - תלמידות - משפחה.

**אבני דרך נוספים:** תחרויות, שילוט ומבצעים בתזונה נכונה והיגיינה, שיתופי פעולה עם ההורים, ועוד...

בשנה זו השנה אף הוכנס **שיעור קבוע שבועי** בכיתה א' בנושא "אורח חיים בריא" תוך שימוש במערכים של "תפור עלי לגדול בריא". נושאי הבריאות מועברים בצורה חווייתית אף **לגנ"י** של ביה"ס, באמצעות הדיסק של "תפור עלי" ועוד מגוון פעילויות.

כמו כן ימסרו סדנאות פעילות ומהנות לכתות הגבוהות בנושאי בריאות שונים, מתוכנן יום בריא פעיל ולסיכום תחרות "השפית הבאה". כאשר המוטיב הוא: בריאות בהנאה והנעה.

## תמונות מספרות:

<p><b>עשה מזונותיך תרופותיך, ולא תרופותיך מזונותיך</b></p>		<p>"פת שחרית מעילה ספגני קוד וחום, ומחיסת פתי וחבריו נשמעין, ותלמודו מתקיים ביהו, ומציאה את הקטנה והכנס' וכו'..."</p>		
<p>נפשו בריאה בנזוף בריא</p>	<p>לחיות בריא לחטוא בריא</p>	<p>עשיתם מלא - מלא</p>	<p>הנקין בידים שלי</p>	<p>לאכול ירקות זה בריא וטעים</p>
<p>הס יידי בנקין טים ומבן</p>	<p>פת שחרית נשמעת פ"ג מחלות</p>	<p>ירקות בחס"ה וצבאית</p>	<p>הולכים ליטון בנזוף</p>	<p>אני עם ראש נקי</p>
<p>כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק</p>		<p>שומרים רק לים</p>	<p>שומרים על כחשך</p>	<p>אוסרים דל למתוק</p>

