

בריאות כהלכה ב"דרכי נועם"

בית הספר 'דרכי נועם' בפתח תקווה הוא בית ספר שלא פוחד מאתגרים. כאשר הוחלט שם לקדם את נושא הבריאות, הם לא התכוונו לתת לדבר לעמוד בדרכם. מנהל בית הספר הרב חגי אונגר, הבין שכדי שהמסרים בנושא הבריאות באמת יתקבלו, הוא חייב קודם כל לבסס את העבודה כולה על המקורות היהודים. ואכן, כל פעילות שעשה בית הספר במהלך השנה נשענה על שילוב של המלצות רפואיות עדכניות והפנייה לכתבים-מהתורה ועד לדברי האחרונים.

הרמב"ם הסביר כי "הואיל והיותו של הגוף בריא ושלם, הוא מדרכי הבורא- הקב"ה, לכן- צריך אדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדים את גופו ולהנהיג את עצמו בדברים המבריאים והמחלימים". (ספר המדע הלכות דעות, פרק ד' הלכה א'), מספרת הגב' חנה פנט, המורה שמובילה את הפרויקט בבית הספר. "בית ספר שם לו למטרה להטמיע את החינוך "לאורח חיים בריא", שנרכש ע"י נורמת התנהגות הכוללת: תזונה נכונה, פעילות גופנית, היגיינה ומניעת מחלות, איכות סביבה המאפשרת שלוה ורוגע נפשי, הימנעות מכעס ומרוגז מיותר, ובעיקר שמחה המאפשרת מבט אופטימי על החיים סביבך" היא מוסיפה.

"בריאות כהלכה"

אנו פועלים מתוך אמונה, כי הקניית ההרגלים מגיל צעיר תבטיח הפיכתם לדפוסיים קבועים ליצירת אורח חיים המקדם בריאות. ואנו מקפידים כי כל נושא שנלמד ומתורגל יישען על המקורות" מסביר מנהל בית הספר הרב חגי "חשוב היה לנו לראות כיצד אנחנו מעבירים את המסרים הללו לילדים, באופן המשולב בלימודים הסדירים ובצורה כזאת שגם תתקבל בבתי הילדים".

המורה חנה מסבירה את האתגרים שהיו להם "זה לא מובן מאליו שכל ההורים בהכרח יקבלו בברכה מהלך שכזה. יש כאלו במגזר הדתי שחושבים שלא בהכרח מוצדקת השקעה בנושאי בריאות כמו פעילות גופנית" היא מפרטת "לנו היה חשוב שהפעילות לא תישאר בגדר הרצאה לתלמיד אלא השתדלנו להקנות ידע ולפתח בילדים מודעות ואחריות לאורח חיים בריא, ברמה האישית המשפחתית והקהילתית".

פעילות מסביב לשעון

הפעילות השנתית התמקדה קודם כל בנושא התזונה. הילדים למדו כי על פי הרמב"ם, ההשפעה הגדולה ביותר על בריאות האדם וחוסנו באה מהמזון הבא אל פיו. הרמב"ם היה ממליץ רבות בנושא התזונה: זמן האכילה, צורת האכילה וכמות האכילה. הרמב"ם נתן דעתו גם על חשיבות ארוחת הבוקר ואמר כי בבוקר יש לאכל כמו מלך, בצהריים-כבן מלך, ובערב- כאביון.

"אתגרי הכנת מזון בריא לתלמידים ולהורים"

בעקבות כך אחד המהלכים הראשונים של בית הספר היה בנושא ארוחת הבוקר. "קיימנו סקר

כתתי ומשפחתי" חנה מספרת "שאלנו את התלמידים האם הם אוכלים ארוחת בוקר ובאיזו תדירות. גילינו כי רוב הילדים לא אוכלים ארוחת בוקר שהיא הארוחה החשובה ביום ובמיוחד אצל ילדים". בבית הספר החליטו להקדים את ארוחת העשר לשעה 8:30, מייד לאחר התפילה, ובעצם להפוך אותה לארוחת בוקר. המהלך לוה גם בהמלצה להורים לשלוח את הילדים עם פרי להפסקת 12:00. "מצוי מאוד בבתי הספר שהפסקת האוכל צמודה לזמן המשחק. בזמן עיכול המזון אין מספיק אנרגיה גם לפעילות וגם לעיכול. חשוב שאחרי הארוחה נשב בנחת על מנת לאפשר עיכול נכון, כפי שכתב הרמב"ם: "לעולם שיאכל אדם ישב במקומו ולא יגע ולא יזעזע גופו ולא יטייל עד שיתעכל המזון שבמעיו". על ידי הקדמת הארוחה פתרנו גם בעיה זאת".

"בראש חדש חשוון", מספרת פנט, "פתחנו באופן רשמי את הנושא המרכזי הבית ספרי 'בריאות כהלכה בדרכי נועם', במהלך התקופה, כ-4 חודשים, יצרנו בבית הספר סביבה של אורח חיים בריא ופעיל".

בבית הספר החליטו כי כל בוקר יפתח בהלכה יומית מתוך חוברת שהוציאו צוות הרמי"ם: "ארוחות חיים" - הלכות והליכות לחיים יהודיים בריאים. חוברת משולבת בקלפים מקוריים וצבעוניים שהוכנו ע"י קבוצת תלמידים, הקלפים חולקו לתלמידים בהתאם להלכה הנלמדת.

"פתחנו בנושא המרכזי: 'תזונה נבונה', בדגש על פירמידת המזון, ותווית המזון. המשכנו בהיגינה ומההבנה בחשיבות שבשמירה על הסביבה הקרובה, הנקייה והאסטטית שלי, יצאנו, לקראת ט"ו בשבט, לסביבה הגלובאלית-איכות הסביבה ולמדנו איך הסביבה משפיעה עלי ועל בריאותי, ואיך אני יכול להשפיע על הסביבה.

לאורך כל התקופה תגברו בבית הספר את הפעילות הגופנית. צוות המורים לספורט קיימו פעילויות מגוונות כמו: התעמלות בוקר, פעילות אירובית, הליכת בוקר, יותר הפסקות פעילות ועוד. כל אלו העלו את המודעות לכושר גופני ויצרו הרגלים חשובים אצל התלמידים.

למידה ועשייה

"אתגר נוסף היה להעביר את הדברים בדרך שאיננה רק לימוד בכיתה. חשוב היה לנו שהתלמידים יישמו גם את הלימודים בנושאי התזונה, היגינה ושאר הנושאים, ולא רק הפעילות הגופנית". כדי ליצור עניין במהלך כל התקופה קיים בית הספר גם מבצעים כיתתיים, כמו 'הכריך הבריאי', 'קח פרי ותהיה לי בריא', 'הכתה הנקייה', 'איסוף פסולת אורגנית להכנת דשן לגינת הירק של בית הספר' ועוד. בנוסף נערכו מבצעים אישיים כמו - "הסיסמה המוצלחת" בנושא ההיגינה ומבצעים משפחתיים – "המתכון הבריאי המנצח". חוץ מהלימודים עצמם, כל נושא סוכם בפעילות חווייתית: ארוחת בוקר כיתתית בריאה, הכנת סבון ריחני ומופע מוזיקלי בכלים ממחזרים.

"יישום ולא רק לימוד"

כל אלו הגיעו לשיאם בשני ימי שיא" שערך בית הספר בנושא בריאות. יום השיא נועד לסכם ולתת מבט כולל לפעילות הבריאות על היבטיה השונים, להזמין את ההורים לראות ולחוות בעצמם ולהראות את כל העשייה. היום התחיל בהתכנסות עם ההורים ונפתח עם ההמנון הבריאי שחיברה המורה למוזיקה שכללה סוג של ריקוד משולב בפעילות גופנית והקרנה של סרט המסכם את הפעילות השנתית.

פעילות ביום השיא של בית הספר

"חשוב היה לנו שההורים יראו את כל מה שנעשה גם כדי לקבל מהם רוח גבית להמשיך לפעול. אנו רואים חשיבות רבה בגיוס ההורים לעניין, אנו מאמינים שלהורים תפקיד משמעותי ומכריע במינוף הידע שהתלמידים רכשו בבית הספר והפיכתו להרגלים בריאים שילוו אותם בהמשך" מסבירה פנט. "ההורים התבקשו גם להכין כיבוד בריא ולהביא אותו איתם. אחרי ההתכנסות יצאנו למגרש הספורט ליהנות מהכיבוד של ההורים. זאת הייתה חוויה מחברת".

היום גם כלל הפנינג ובו תחנות חווייתיות שכולן קשורות למסרים שנלמדו במהלך השנה. ג'לינג עם אביזרים ממוחזרים, שייק קומפוסט, בניית תפריט בריא ועוד. "גם כאן כל נושא שהועבר נסמך על פי מקורות היהדות כאמור", חוזרת ומדגישה פנט. "החובה להתנהג על פי הכללים השומרים על בריאותנו, מובאת עוד בדברי התורה בספר דברים: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם. ציטטנו כללי התנהגות והמלצות רבות לרפואה מונעת על פי שיטת הרמב"ם, כמו: "בולם רוגזו, יפחית אוכלו ויגביר תנועתו." (הרמב"ם). הצגנו את עמדת החפץ חיים: "במצוות שמירת הבריאות תלויה כל התורה כולה" ועוד.



הגדלה



הגדלה



הגדלה



הגדלה