

מקדם בריאות

בית ספר "מיתרים" הוא בית ספר לחינוך מיוחד בפתח תקווה המונה כ-60 תלמידות יסודי ותיכון מא' –יא' בניהולה של הגב' נחמה אליהו ובפקוחה של הגב' שולמית סויסה. בבית ספר "מיתרים" התקבלה החלטה להפוך לבית ספר מקדם בריאות לקראת שנת תשע"ו. כבר בשנת תשע"ה החלה היערכות והתקבלה החלטה לפתוח את נושא "קידום אורח חיים בריא" דווקא ביום שיא המהווה נקודת זינוק לכל הצוות והתלמידות בבית הספר. המטרה הייתה לעורר למודעות תוך כדי יצירת אווירה שתוביל להתעניינות הן בקרב צוות ההוראה, הצוות הטיפולי וכמובן התלמידות.

יום השיא היה בנוי מפעילות בסדנאות כאשר בכל סדנא הייתה התייחסות לנושא אחר ובכך הייתה תרומה גדולה ללמידה המשמעותית בקרב התלמידות. הסדנאות עסקו בנושאים שונים ומגוונים כאשר כל סדנא מתקיימת במתחם שעוצב בהתאם לנושא בו היא עוסקת.

בחצר בית הספר הוקמה עמדת מד"א שם ניתן הסבר לבנות על חשיבותה של **העזרה הראשונה** תוך הכרות הציוד שיש באמבולנס שנכח בסמוך לבית הספר. הבנות גילו ענין בציוד שהוצג לפנין וקבלו הסבר על ערך הצלת חיים. בחדרים נוספים חוו הבנות את **חדר התזונה** שם הכינו שייקים בריאים במטרה לעודד את הבנות לבחור מזון בריא על פני כל המתוקים, בחדר **הפעילות הגופנית** פעלו הבנות בפעילות מחול ותנועה המותאמת לשכבות גיל. בחדר **בריאות השן** התייחסו לנושא ההיגיינה וחשיבותה בשמירה על הבריאות. **בחדר יצירה** הכינו הבנות שעון ממחבת המקושט בלוגו של" יום השיא" **ובחדר המדע** נחשפו הבנות לפלאי הבריאה בתפקוד העין הבנות התנסו במשחקי תעתועי ראייה וגילו ענין רב בנושא. ניכר שנושא זה חדש עבורן והשאיר רושם עמוק עליהן. לאורך כל הפעילות הבנות גילו שתוף פעולה מלא ונהנו מהאווירה ומהפעילות.

את יום השיא כבדו בנוכחותם אנשי מקצוע המלווים את בית הספר, נציגי משרד החינוך ונציגים מהעירייה אשר נתנו את ברכתם לפעילות ברוכה זאת. מנהלת בית הספר וצוות ההוראה ציינו כי דווקא במסגרת החינוך המיוחד, חינוך לאורח חיים פעיל ובריא הוא בעל משמעות כפולה לילדות הזקוקות לסיוע בכישורי חיים המהווים בסיס לעתידן.

