



משרד החינוך
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח על הבריאות



אורח חיים בריא למניעת בילדים

השמנה

בריאות היא

מצב של רווחה:

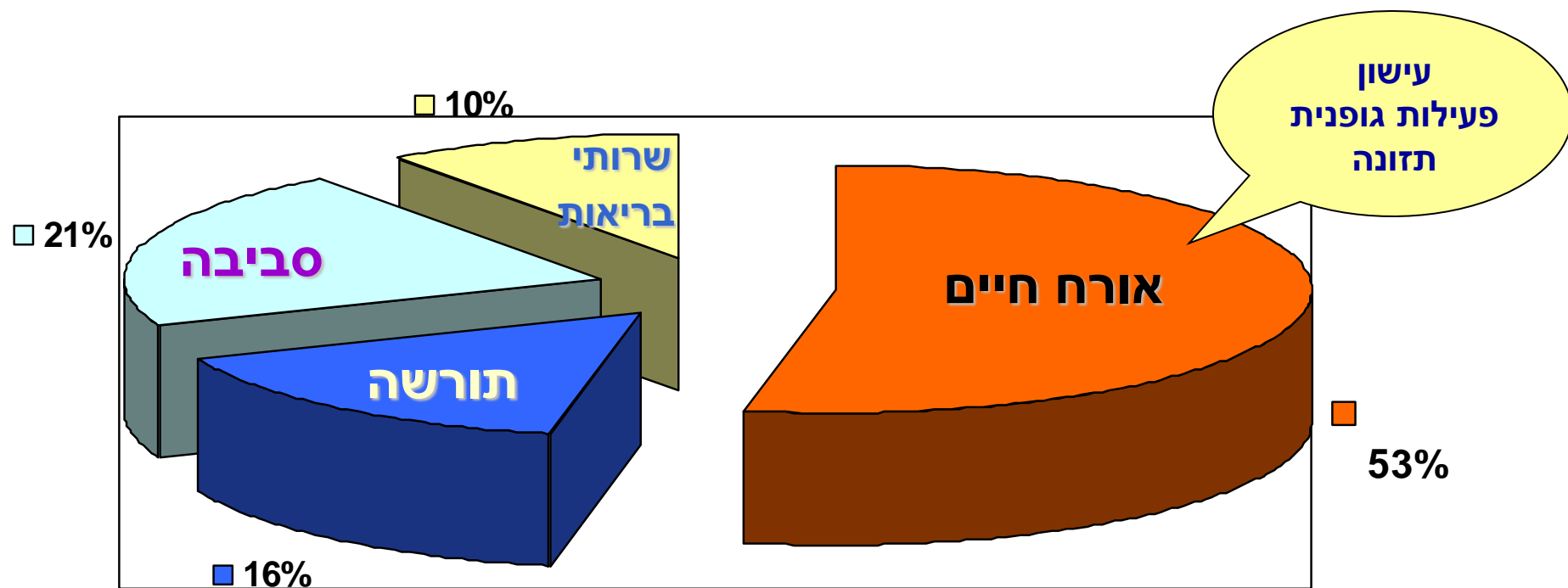
- פיזית
- נפשית
- חברתית
- סביבתית

בריאות הינה זכות בסיסית של האדם

אורח חיים בריא
לחניעה
השמנה בילדים



גורמים המשפיעים על הבריאות



למה התוכנית?



שינוי אורח החיים = צו השעה!

- אחוז הילדים הסובלים מעודף משקל ומהשמנה בקרב ילדים בישראל הוא כ-25%
- השוואה בינלאומית ממקמת את ישראל במקום ה-11 בהשמנת ילדים (OECD, 2010)
- בשנים האחרונות ישנה עליה בממדי ההשמנה
- הגורמים עיקריים להשמנה הם התנהגותיים:
 - ✓ מזון עתיר קלוריות ועתיר שומן
 - ✓ היעדר פעילות גופנית
- פעולות להתמודדות עם התופעה כוללות מגוון של יוזמות מקומיות, מרביתן תלויות תקציב ולרוב אינן מאריכות ימים



צו השעה מודגש בציטטות אלו

”לראשונה בהיסטוריה גדל דור שחייו יהיו קצרים מחיי הוריו בשל בעיית השמנה”

גלובס, 19.2.07 (מתוך כנס בנושא השמנת ילדים בקליפורניה)

25% מבני הנוער נמנעים מאכילת בשר, 33% נמנעים מאכילת דגים, 40% מהנוער בישראל סובל מאנמיה.

מרכז שניידר לרפואת ילדים

”המצב בישראל דומה לזה שנמצא במחקרים בארה”ב לפיהם תדירות הפעילות הגופנית יורדת עם הגיל. כושר גופני נמוך הוא גורם התמותה מספר אחד בעולם.”

המכון לרפואת ספורט ולמחקר ע”ש ריבשטיין, מכון וינגייט



למה בבתי ספר?



אורח חיים בריא
לחניעה
השמנה בילדים



חזון חברתי

לטפח את החברה בישראל כחברה המתנהגת ומקפידה על עקרונות של אורח חיים מיטבי, יוצרת ומאפשרת תנאים לרווחה גופנית, רגשית ותרבותית

חזון חינוכי

לעצב את דמות הבוגרים שאורח חייהם הבריא מהווה את מהות שגרת יומם בהווה ובעתיד, תוך הקניית ידע, כלים ומיומנויות בזיקה לקהילה המפתחת אורח חיים בריא כערך תרבותי, ולפתח מודעות ואחריות לבריאות וקיימות כמשפרי איכות חיים.

קידום בריאות בבתי הספר

- בית הספר מהווה גורם מרכזי בעיצוב התנהגות הילד, ולכן הוא המסגרת המתאימה לעיצוב ותמיכה ברווחתו הגופנית והנפשית של הילד

- ביה"ס הינו המסגרת הזולה והזמינה ביותר ליישום תוכניות חינוך וקידום בריאות

- אופי הפעילות הוא בשיפור הבריאות- מניעה וקידום בריאות

- המורה משמש כגורם לחיקוי בתחום ההתנהגות הבריאותית



מה בתוכנית ?



מטרה ויעדים

מטרת התוכנית:

הקניה, עיצוב, שיפור ושימור הרגלי חיים בריאים

יעדי התוכנית:

שיפור התנהגות תזונתית

- שתיית מים תוך הגבלת שתיית משקאות ממותקים
- ירקות ופירות בכמות המומלצת (לפחות 5 ביום)
- מוצרי חלב דלי שומן בכמות מומלצת (לפחות 3 ביום)
- הפחתת צריכת חטיפים וממתקים
- ארוחת בוקר (מדי יום)
- ארוחה משפחתית (לפחות אחת ביום)

שיפור אופי פעילות פנאי

- "שעות מסך" (עד שעתיים ביום)

ביצוע פעילויות פנאי אקטיביות

- פעילות גופנית נמרצת (לפחות שעה ביום)
- מידת ביצוע פעילות גופנית



עקרונות התוכנית

- יצירת סביבה מקדמת בריאות
- יצירת מחויבות לתוכנית של כל השותפים לה
- פיתוח ובניית יכולת להקניה ולשימור אורח חיים בריא
- מעורבות בתכנית ובתכניה של תלמידים, הורים, מורים, וקהילה



עקרונות התוכנית- המשך

- פיתוח תכנית בית ספרית יחודית המבוססת עפ"י עדי התכנית וצרכי בית הספר
- שילוב התוכנית בתכנית הבית ספרית בראיה רב/ בין תחומית.
- יישום ההבטים ההתנהגותיים של התכנית בחיי בית הספר.
- ניטור שוטף של התהליכים .



שילבי התוכנית בכל מוסד חינוכי

זיהוי "נקודות התורפה" בתחומי התזונה והפעילות הגופנית
(איתור הצרכים הספציפיים של כל מוסד חינוכי)



בניית תוכנית מוסדית
(מותאמת צרכים, העדפות ויכולות ובהתאם למדיניות
משרד החינוך)



ביצוע התוכנית והערכה
(יישום הפעילויות והערכה)

י א ש ג א

י א ש ג א

אמצעים ומשאבים במסגרת התוכנית

- הדרכה וליווי מקצועי של צוותי החינוך לבריאות במחוזות בבניה וביישום של התוכנית הבית ספרית/הגנית
- הכשרת צוות בית הספר/הגן והנהגת ההורים בתחומי התזונה, הפעילות הגופנית ויצירת שינוי התנהגותי .
- השתלמות מקצועית למובילי הבריאות
- תוכניות ועזרים חינוכיים (תפור עלי כתוכנית בסיסית)
- אתר אינטרנט לתוכנית

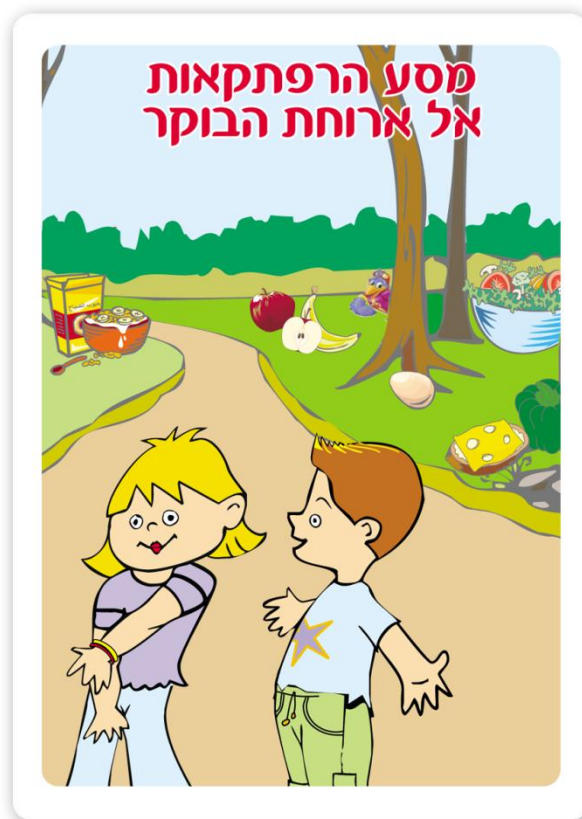


תוכנית "תפור עלי"

בדרך לשינוי בריא בממלכה
שלי, ד' - ו'



מסע ההרפתקאות אל ארוחת
הבוקר, א' - ג'



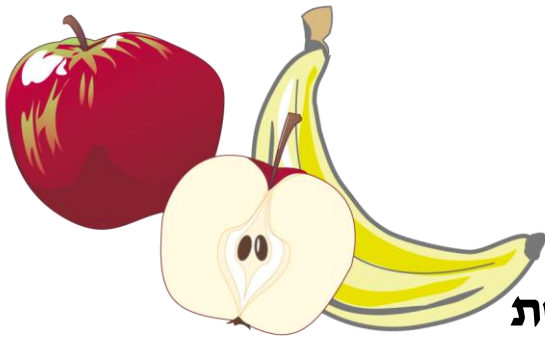
ממלכה
של בריאות בגן הילדים



"מסע הרפתקאות אל ארוחת הבוקר"

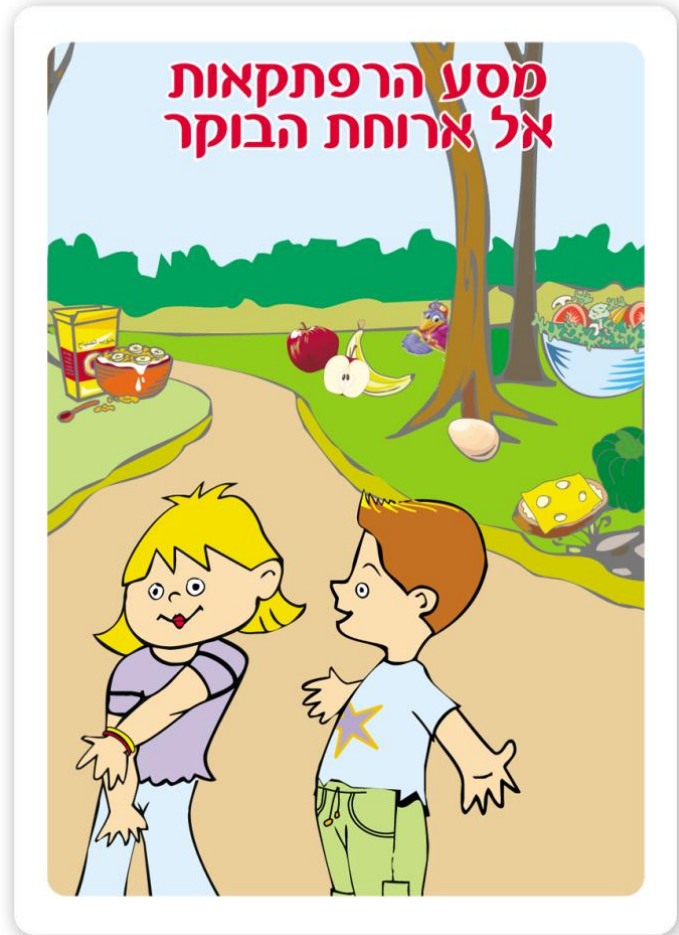
כתות א' – ג'

התוכנית עוסקת בתזונה ומתמקדת בחשיבות ארוחת הבוקר וביתרונותיה, תפריט מומלץ ויצירת ארוחה מגוונת ובריאה. בנוסף, מוקדשת התוכנית להכרת מרכיבי התזונה הנבונה וזאת תוך כדי משחק, לימוד וחוויה. הדגש הוא על חינוך והסברה, בהעלאת המודעות ובהקניית הרגלי תזונה נכונים כבר מגיל צעיר.



פרקי התכנית:

- חשיבות ארוחת הבוקר
- קבוצות המזון והצלחת המנצחת
- צרכנות נבונה ותוויות מזון
- הרגלי תזונה מאפייני תרבות



"בדרך לשינוי בריא הממלכה שלי"

לכתות ד' – ו'

התוכנית עוסקת בבחירות נכונות בגיל ההתבגרות ובמינונים מומלצים בנושאי תזונה, ספורט ושמירה על בריאות הלב.
• לאכול בתבונה לאורך היום:

- ✓ תזונה בתקופת ההתבגרות
- ✓ תזונה נבונה מתחילה בקנייה נבונה
- ✓ תזונה נבונה לאורך היום
- שגרת יום פעילה:
 - ✓ פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא
 - ✓ שמירה על בריאות הלב מגיל צעיר
 - ילדים אמיתיים באים בכל הגדלים:
 - ✓ כבוד לעצמי ולאחר



כולנו שותפים לשינוי



שותפות אמיתית של מורים, הורים ותלמידים - המפתח להצלחה



הורים וילדים פעילים



רוכבים ביחד על אופניים



הליכה משותפת לבית הספר

הורים וילדים אוכלים נכון



מבשלים ביחד



ארוחות ערב משפחתיות מאוזנות

אוכלים ארוחות מגוונות



אוכלים כריכים בריאים בבית הספר ובגן



11590



© www.123rf.com



© www.123rf.com

כל מה שצריך לדעת על התוכנית במקום אחד: www.education.gov.il/briut.....

- מידע על התוכנית (הכר את הצוות, מרכיבי התוכנית, פריסת בתי הספר וכו)
- פורום למנהלים וצוותי החינוך (שיתוף בתוכניות המוסדיות, התייעצויות...)
- מפגש וירטואלי לצוות החינוכי עם צוותי ההדרכה (שאלות ותשובות)
- קבוצות דיון להורים בנושאים הקשורים לתוכנית
- כלים, חומרים, עזרים, קישור ל"תפור עלי", טפסים ושאלונים
- דיוור חודשי (newsletter - חדשות, עדכונים, טיפים)
- במה לתוצרים (דוגמאות לפעילויות של בתי הספר)



ביחד נוביל את השינוי

לבריאות כולנו

