11.11.16

 י' חשוון תשע"ז

לכבוד: מנהלת חט"ב - מקיף א' אשקלון

 הגב' רינת כהן

הנדון: מיזם בריאות קבוצתי לבנות

ברצוני לקדם מיזם בריאות בחטיבת הביניים בו אשלב פעילות גופנית עם הנחלת בסיס ומודעות לתזונה נכונה.

**מטרות המיזם**:

1. לחשוף את התלמידות לפעילות גופנית ולהעלאת הכושר הגופני.
2. לגרום למודעות עצמית לגופן ולחשיבות הספורט בקרב הבנות.
3. להעסיק את הבנות בפעילות גופנית בשעות אחה"צ.
4. לספק הנאה ומפגש חברתי בשעות אחה"צ.
5. להעלות את המודעות בנושא תזונה נכונה.
6. להעלות את הדימוי העצמי של הבנות.

**אופן הפעילות**:

1. פרסום הרעיון בקרב הבנות של שכבה ט' כפיילוט.
2. יעד – 10 בנות שיהוו קבוצת אימון.
3. הוצאת אישורי הורים.
4. יום הפעילות – יום רביעי בשעה 18:00 – 19:00.
5. מיקום – טיילת בר כוכבא אשקלון וסביבתה.
6. חלוקת חולצות אחידות לבנות הקבוצה. (מיום ההליכה הבינלאומי).

**מבנה האימון**:

1. מפגש בנקודת מפגש קבועה בטיילת.
2. הליכה מהירה של כחצי שעה (בהדרגה שילוב של קטעי ריצה).
3. עלייה וירידה במדרגות. (בהדרגה עליית קושי).
4. כפיפות בטן ופלאנק (בהדרגה עליית קושי).
5. שימוש במכשירי הכושר הנמצאים בטיילת לחיזוק ידיים.
6. על הבנות לבצע את אותו אימון לפחות פעם נוספת במהלך השבוע.

**תזונה**:

1. מפגש עם מירי רימון להרצאה בנושא מודעות לתזונה.
2. קבלת תפריט מזונות בריאים.
3. מודעות לשתיית מים והתייחסות למשקאות ממותקים.
* **אשמח לקבל את חוות דעתך בנושא ואת הערותייך.**
* **אשמח לקבל רעיונות נוספים להרחבת המיזם בהמשך.**
* **לאישורך אודה.**

בברכה,

דלית שגב וקנין

העתק:

מנהלת ביה"ס - אורית בלאו פנחס

רכזת שכבה ט' – מירב כהן זכריה