**תכנית בית ספרית לבית ספר מקדם בריאות – תשע"ז**

**יעדים ומטרות**

1. בית הספר יעלה את המודעות בקרב כל באיו לקידום הבריאות – גוף ונפש.
2. באי בית הספר, תלמידים ומורים, יטמיעו את אורח חיים מקיים בתוקף בית ספר ירוק מתמיד, צריכה נבונה של משאבים וטיפוח הסביבה.
3. כל תלמידי ומורי ביה"ס יהיו מודעים לחשיבות שעות השינה ואיכותה.
4. הקפיטריה תפעל עפ"י עקרונות המזון הבריא.
5. קבוצת נאמני בריאות תפעל כדי לקדם את נושא הבריאות – הן בשיעורי חינוך והן בפעילויות בהפסקות.
6. תפריט הישיבות יותאם לתזונה נבונה ומזינה.
7. 50 אחוז מתלמידי ביה"ס יאכלו ארוחת בוקר קלה לפני ההגעה לביה"ס.
8. 50 אחוז מתלמידי ביה"ס יצרכו פירות וירקות במהלך היום.
9. 50 אחוז מתלמידי ביה"ס יגבירו את צריכת המים במהלך היום.
10. במסגרת שיעורי חנ"ג המורים יעבדו עפ"י עקרונות "נפש בריאה בגוף בריא".
11. תיפתח קבוצה הפעילה בפעילות גופנית אחה"צ.
12. 70 אחוז מהמורות יאמצו לפחות פעילות גופנית אחת ויתמידו בה ככל האפשר במהלך השבוע.
13. מורה לחנ"ג תפתח בביה"ס חוג ספורט למורות.
14. ביה"ס יפעל בקהילה ויעלה את המודעות לתזונה נבונה ולפעילות גופנית סדירה.

**צוות מוביל בית ספרי**

|  |  |
| --- | --- |
| שם ומשפחה | תפקיד |
| אורית בלאו פנחס | מנהלת בית הספר |
| רינת כהן | מנהלת חטיבת הביניים |
| דלית שגב וקנין | סגנית שנייה בחט"ב ואחראית בי"ס מקדם בריאות, מובילה תכנית באושר וכושר". |
| ורוניקה קמחי | רכזת מעורבות חברתית |
| שרית זינגר, זיו יונסי, מירב כהן זכריה | רכזות השכבות בחט"ב |
| רחלי טימסטית | מנהלת אשכות הפייס |
| יואב עמרם, טובה דניאל, לילך קרביץ, לימור ויה, מוטי טויטו | מורים לחנ"ג |
| חנה בוסקילה | אחראית מנהלה (הזמנת מזונות לישיבות וקפיטריה) |

**מטרות:**

* **מטרת על – לטפח בתוך בית הספר מסגרת המקדמת אורח חיים מקיים ומקדם בריאות, תוך הטמעת**

 **המודעות לבריאות גופנית, נפשית, חברתית וסביבתית וכחלק בלתי נפרד משגרת היום.**

1. **הקניית מודעות למורים ולתלמידים כדי לפתח אורח חיים בריא ומקיים.**
2. **לטפח אחריות לבריאות ברמת הפרט והחברה ולעודד השתתפות קהילתית פעילה ומקדמת בריאות במסגרת מעורבות חברתית.**
3. **להטמיע את נושא הבריאות כחלק מתרבות בית הספר ובאמצעות סביבה לימודית, נראות בפרוזדורים ובכיתות, אתר ביה"ס, עיתון.**
4. **עידוד התלמידים לאמץ התנהגויות מקדמות בריאות ע"י בניית תכנית לימודים בינתחומית בתחומי הדעת: מדעים, חנ"ג, אנגלית, שפה וגיאוגרפיה.**
5. **העלאת מודעות בקרב המורים, התלמידים וההורים בדבר חשיבותה של פעילות גופנית ואורח חיים בריא.**
6. **יצירת מנהיגות חינוכית/ שגרירי בריאות אקטיבית בקרב התלמידים להפצת "התורה הבריאותית" בביה"ס ובקהילה.**

**הגדרת יעדים ודרכי הערכה:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **מס' יעד** | **היעד (מדיד ותחום בזמן)** | **כלי הערכה ומדידה** |
| 1 | בניית סביבה לימודית לחינוך ולבריאות המשקפת את הייחודיות הבית ספרית עד סוף השנה. | יצירת מחוון לבחינת הסביבה הלימודית בדגש על חינוך לבריאות |
| 2 | מכירת מזון בריא בקפיטריההגשת מזון בריא למורים בישיבות ובאירועים שוניםהגעה לביה"ס עם ארוחת בוקר בריאה ומזינה | יצירת מחוון ובו קריטריונים מוגדרים וברורים לארוחת בוקר בריאה והצגתה בפני כלל התלמידים. יידוע ההורים על התכנית ומידע על ארוחת בוקר בריאה. הערכה- בדיקת מספר התלמידים לפני ואחרי ההתערבות והעלאת המודעות. משובי מורים על המזון. |
| 3 | נאמני בריאות / שגרירי הבריאות יתכננו ויבצעו שיעורי חינוך ופעילויות מקדמות בריאות | משוב תלמידים בעקבות פעילויות של שגרירי הבריאות |
| 4 | מתוקף היותנו בית ספר "ירוק מתמיד" נבצע טיפול בפסולת ובמחזור. | עפ"י מדדי בי"ס "ירוק מתמיד". |
| 5 | הפצה ושיתוף הפעילויות והתכנים באתר ביה"ס ובפייסבוק הבית ספרי | משובים, לייקים |

**פירוט הפעילויות:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **פעילות מס'** | **הפעילות** | **קהל היעד** | **שותפים** | **לו"ז לביצוע** | **תכנים** | **שילוב תחומי לימוד/ העשרה** | **אופן העברת התכנים** | **הלימה ליעדים** |
| **1.** | **אורח חיים בריא** | כלל תלמידי ביה"ס | צוות המחנכיםמורים ל – מדעיםחינוך גופניאנגלית | במהלך כל השנה | * הכרת פירמידת המזון וישום השימוש בה ליצירת תפריטים מגוונים.
* הכנת ארוחת בוקר בריאות.
* פעילויות להכרת קבוצות אבות המזון
* פעילויות להכרת ערכים תזונתיים של כל פרי וירק.
* עיתון מקוון
* הכנת דגם – פירמידת המזון
* הפקת מידע מטקסטים
 | שיעורי חינוך, מדעים, אנגלית, חנ"ג, שפה גיאוגרפיה | * תלמידים מלמדים
* טקסטים בנושא בעברית ובאנגלית
* הרצאת מומחה בתחום.
* פעילות הורים וילדים
* קיר פעיל/מפעיל
* שימוש בתקשוב
* ניתוח מידע מבוסס נתונים
 | 1,2,3,4 |
| **2.** | **פעילויות העשרה בענפי הספורט: חדר כושר, טניס שולחן** | ז' – ט' | מורים לחנ"גמועדון הספורט הבית ספרינבחרת ביה"ס | במהלך כל השנה | * חשיבות פעילות גופנית
* חשיפה לענפי ספורט
* צריכת ספורט מתוך הנאה ואהבה
* קידום ערכים – סבלנות וסובלנות, משמעת, סדר, שת"פ מניעת אלימות, הגינות ספורטיבית.
 | שיעורי חנ"גשיעורי חינוךחדר כושר נבחרת טניס שולחןתחרויות | הוראת מקצוע באולם הספורט ובמגרשים – משולב. | 1 |
| **3.**  | **ימי שיא – חינוך לבריאות ואורח חיים בריא ומקיים** | כלל תלמידי חט"ב וכיתות י'הפנינג קיימותשגרירי בריאות | צוות מחנכיםז' – י'מורים ל – מדעים, חנ"ג, אנגלית, עברית, גיאוגרפיה | מרץ, אפריל. אירוע חד שנתי | * הקניית ידע ופיתוח הבנה בנושא אורח חיים בריא ומקיים.
* טיפוח אחריות לבריאות ברמת הפרט והחברה.
* הטמעת הנושא כחלק מתרבות בית הספר
* פעילות ספורטיבית לשם הנאה.
* חינוך לערכים של שת"פ, סובלנות וסבלנות, הגינות ספורטיבית.
 | שיעורי חינוךמדעיםג"ג | * חידונים
* תחרויות
* הפנינג קהילתי
* דוכן ללא גלוטן
* דוכני מזון בריא
* תחנות ספורט היתולי
* משחק מורים ותלמידים ביום התלמיד
* יום ספורט שכבתי(משחקי ילדות)
* ארוחת בוקר בריאות (שישי אחר)
 | 1,2,3 |
| **4.** | **תכנית נאמני בריאות – כל אחד יכול, כל אחד מצליח** | כיתות מופתח1, ט1קבוצת "באושר וכושר"(ט) | מחנכי הכיתותרכזת שכבהתלמידי הכיתות | 7 מפגשים  | * תפקידם של נאמני הבריאות בקידום הנושא:
* מהי סביבה מקדמת בריאות?
* הרגלי חיים בריאים תוך לקיחת אחריות על גופם ובריאותם של התלמידים
* יוזמה ועידוד קיום אורח חיים בריא ופעיל
* העברת הפעלות לכל תלמידי חט"ב
* הפסקות פעילות
 | שיעורי חינוך, חנ"ג, אחה"צ – אחת לשבוע | * השתלמות לנאמני בריאות ע"י גורמי חוץ ומרצה מומחה.
* הרצאות פרונטליות
* משחקים והפעלות
* מצגות
 | 1,2,3 |
| **5.**  | **ועדה לקידום הספורט ואורח חיים בריא** |  | מורים לחינוך גופני | במהלך כל השנה | נאמני הבריאות יעודדו את קהילת ביה"ס לפעול ולשמור על אורח חיים בריא ע"י הסברה, פעילויות ואירועים. | חנ"ג | * מפגשים שבועיים
* הרצאות פרונטליות
* משחקים והפעלות
* מצגות
* הפסקות פעילות
* "נופש פעיל"
 | 1,2,3 |
| **6.** | **שיעורי מדעים בדגש על קידום בריאות** | כלל תלמידי ביה"ס | צוותי עבודה:מדעיםאנגליתמחנכיםעברית | במהלך כל השנה | * האדם – התנהגותו ובריאותו – הקניית ידע מדעי על מערכות בגוף האדם בצורה ספירלית.
* תזונה והרגלי תזונה נכונים
* הקנייה ולימוד נושאי בריאות מהיבט מדעי
* יום שישי אחר – בוקר בריאות
 | שיעורי חינוךמדעים, שפה, אנגלית, חנ"ג | * שיעורים פרונטליים
* עבודות חקר
* שימוש בתקשוב
* סרטים וסרטונים
* מצגות
* ניסויים
 | 1 |
| **7.** | **תכנית קיימות אינטגרטיבית בית ספרית בדגש על אורח חיים מקיים** | כלל תלמידי בית הספר | צוות המחנכים ומורים ל: מדעיםחנ"גאנגליתעברית | במהלך כל השנה | התלמידים יפתחו מודעות ואחריות אישית להשלכות של ניצול המשאבים על החברה והסביבה.שמירה על הסביבה – תלמידים ילמדו ויבינו את השפעת השימוש בחומרים על הסביבה כגון זיהום הסביבה והצטברות חומרי פסולת.הפחתת משאבים בביה"ס – יפעלו מרכזי מחזור בביה"ס לאיסוף – בקבוקים, נייר, בטריות, חיסכון במים וחיסכון בחשמל. | שיעורי מדעים, שפה, מתמטיקה, גיאוגרפיהפרויקט "חסחשמל" | * למידה חוץ כיתתית
* שיעורים פרונטליים
* תצפיות
* סיורים
* הפעלות בבי"ס יסודי נוף ים א
 | 4,5 |
| **8.** | **גינה קהילתית + גידול צמחי תבלין** | כלל תלמידי בית הספר | צוות המחנכים, מורים למדעים, חנ"ג אנגלית ושפהכיתות החינוך המיוחד | במהלך כל השנה | הכנת גינה קהילתית ועיצובה + פינות למידה חוץ כיתתיות | שיעורי חינוך ושיעורים מקצועיים | * פעילות בהפסקות
* עשייה כיתתית במהלך השיעורים
 | 1 |
| **9.** | **מעורבות תלמידים בשמירה על ניקיון בית הספר וטיפוח הגינות** | העצמת כיתות החינוך המיוחד | מדעים גיאוגרפיה | במהלך כל השנה | * תלמידים מנהיגים למען הסביבה – דואגים באופן קבוע לשמירה על הניקיון וטיפוח סביבתם הלימודית (כיתות, שירותים, פרוזדורים וחצר).
* עידוד אחרעיות אישית ומעורבות חברתית – אכפתיות כלפי הסביבה.
* ערכי ניקיון ואסתטיקה הם חלק מן הערכים שיש לחנך בבית הספר, המחנכים וצוות בית הספר ישמשו דוגמה אישית.
 | שיעורי חינוך | * מערך תורניות הן של התלמידים והן של הצוות החינוכי
* מעקב ובקרה ע"י וועדת קיימות
 | 4 |
| **10.** | **מפגשי הורים בנושא תזונה וצרכנות נבונה** | הרצאה | שכבת ט'צוות המחנכים כלל מורי בית הספרמרצה מומחה בתחום | במהלך חודש יוני – בסמוך לחג השבועות – ארוחת בוקר משותפת והרצאה | * בנייה וחיזוק דימוי עצמי חיובי בקרב התלמידים אשר תוביל להגברת המודעות הבריאותית האישית והחברתית ולשיפור היכולת לקחת אחריות, ליזום ,לעודד קיום אורח חיים בריא.
* מהי צרכנות נבונה, התנהגות צרכנים, הרגלי קנייה, צרכנות ואחריות.
 | מפגש חד פעמי | * תחנות מפעילות ע"י נאמני בריאות
* שגרור הפעילות להורים באמצעות אתר בית הספר.
 | 1,2,3,5 |
| **11.**  | **הפעלה קהילתית ביום המעשים הטובים** | שגרירי בריאות  | שכבה ט' רכזת שכבהמובילת התחום הממונה על קידום תהליכי בריאות מטעם העירייה | מרץ | * פריסת שולחן מקדם בריאות בדשא הגדול באפרידר להעלאת המודעות בנושא מתוקים ובריאים
* הכנת כרזות להעברת מסרים
 | יום המעשים הטובים | * פעילות חוץ בית ספרית
 | 1,2,3,5 |
| **12.** | **הפעלה קהילתית סדנאית בשלושה דורות** | כלל תלמידי ביה"ס | מנהלת אשכול הפיססמובילת התחוםהממונה על הנושא מטעם העירייה | יוני | * הזמנת תלמידים עם הורים וסבתות לסדנה לעלאת המודעות למטעמים – טעימים ובריאים כולל סדנת הכנת מטבלים וחומוס ביתי
 | מפגש חד פעמי באשכול הפייס | * לפעילות שני חלקים – חלק אחד יהיה הסברתי בו תעביר הממונה הרצאה למשתתפים
* הפעלה סדנאית בשלושה דורות להכנת מטבלים ביתיים וחומוס ביתי
 | 3,4,5 |
| **13.** | **מיזם בריאות "באושר וכושר"**  | 12 בנות מכיתות ט' | סגנית שנייה כמקדמת בריאות | לאורך כל השנה | * שילוב של פעילות גופני, מערך של תזונה נבונה באמצעות מפגשים עם מומחה
* הכנת פעילויות להעברה בכיתות הלימוד בחט"ב
* הפסקה פעילה בדגש על על מתוק ובריא (לקראת פורים)
* העלאת מודעות למזונות בריאים במהלך ימי ההורים
 | שיעורי חינוךהפסקותימי רביעי אחה"צ | * אחת לשבוע מפגש אימון כושר גופני המשלב פעילות אירובית ואימוני כוח.
* הכנת מצגות ומערכים לעברה בכיתות החט"ב
* מפגש עם מומחית בתחום התזונה לבניית תפריט אישי
* הפעלות מול הקהילה – בבתי ספר יסודיים – הפסקות פעילות הסברה וחלוקת שיפודי פירות וירקות
* השתתפות בסדנה בשלושה דורות
 |  |
| **14.** | **הפצת המידע כמובילי תחום הבריאות** | תלמידי ביה"סהקהל הרחבהורים ומורים | סגנית מנהלת אחראי תקשובמנהלת חט"ב | לאורך השנה | * הפצת תכנית העבודה השנתית
* הפצת מערכי שיעור
* הפצת תמונות מפעילויות שונות
* מצגות
* קטעי העשה ומידע
 | אתר בית הספר והפייסבוק הבית ספרי | * העלאת כל התכנים הנוגעים בתחום בית ספר מקדם בריאות
* תכנית עבודה שנתית
* מערכי שיעור
* מצגות
* קטעי מידע
 | 1,2,4,5 |