



## פרוייקט "לבחור בריא תלוי רק בי" - שבוע אורח חיים בריא במסגרת שבוע הצמדה:

### רקע:

כחלק משבוע הצמדה בבית הספר 'איש שלום' בכפר יונה (חט"ב ותיכון), צוות של שישה סטודנטים מהתכנית להכשרת אקדמאים להוראה בוינגייט בהנחייתה של נעמי בן דור יזמו תכנית מיוחדת בעלת מטרת חינוכיות וערכיות רבות.

בעזרת מקצוע החינוך הגופני, בחרנו בדרך ייחודית שבה נצליח להגיע לכל תלמיד ותלמיד בשכבות השונות, להיות מעורבים בחיי היומיום בבית הספר ולחולל שינוי אמיתי ומיידי בחייהם של התלמידים, המורים ואף בקרב משפחות התלמידים.

בכדי ששבוע זה יהיה משמעותי, מקצועי ובעל ערך מוסף עבור התלמידים, החלטנו לחשוב מחוץ למסגרת השעות המקובלת הניתנת לכל תלמיד, ולפגוש את התלמידים במקום שבו הם מבליים את מרבית זמנם - בכיתות עצמן, במבואה המשותפת לכל השכבה, וביחד עם האנשים איתם הם מבליים את מרבית שעות היום - המורים, המחנכים והחברים לכיתה.

הרעיון העיקרי שעמד מאחורי היוזמה לשבוע אורח חיים בריא והנחה אותנו בבחירת התכנים היה, שגם צעד קטן יכול להוביל לשינוי גדול ומשמעותי באורח החיים ובאיכות החיים של התלמידים, וכי האחריות והבחירה בידיים שלהם. מכאן גם הסלוגן שנבחר לשבוע זה.

### היתרונות המרכזיים בשבוע זה:

מגוון התכנים הצבעוניים והססגוניים

היקף השעות הנרחב

היחס האישי

חשיפה לתכנים חדשים

מתן טיפים מעשיים ליישום בחיי היומיום

גיבוש כיתתי

הרמת מצב הרוח ומורל התלמידים בכל שעות היום (באמצעות מוזיקה, ריקודים, הפעלות ועוד...).

### מטרת כתבה זו:

להציג את הרעיון הכללי של שבוע הצמדה וכן לספק כלים מעשיים לארגון וניהול שבוע כזה, כך שכל אחד יוכל להפיק שבוע דומה בבית הספר שבו הוא מלמד!

### גיבוש התכנים:

לשבוע זה החלטנו להביא לכל כיתה תכנים עיוניים, מעשיים ותחנות פעילות בנושא אורח חיים בריא ובנוסף להעמיד "במות" פעילות לבנים ולבנות ולאפשר תחרות שכבתית נושאת פרסים.

כל סטודנט הכין הרצאה עיונית לכיתה בנושא אורח חיים בריא, שיעור מעשי ונושא לתחנה פעילה.





### הרצאות עיוניות:

**מטרת ההרצאות הייתה להציג בפני התלמידים מגוון נושאים חשובים אשר נוגעים לאיכות ואורח חייהם ולהציע להם כלים וטיפים לשיפור. להלן פירוט הנושאים שנבחרו על ידינו לשבוע זה:**

**"כל אחד יכול"** - ההרצאה עוסקת בתירווצים הנפוצים - מדוע לא לעסוק בספורט (אין לי זמן, לא אוהב ספורט, קשה לי וכיו') ובמתן כלים יצירתיים להתמודד עם חוסר הרצון. ההרצאה מלווה במצגת קומית ובסרטונים (הקרובים לעולם המתבגרים) ומשלבת את סיפורה האישי של הסטודנטית שכתבה אותה - על השינוי הגדול שביצעה באורח חייה.

**"שינה טובה"** - הרצאה מקצועית על חשיבות השינה, המלצה בדבר מספר שעות שינה בגילאים שונים, שלבי השינה, מהו חלום וחשיבותו, הפרעות בשינה ונזקים בריאותיים כתוצאה מחסכים בשינה.

**"הילדים של המאה ה-21"** - הרצאה אינטראקטיבית אשר מעמידה מראה מול פניהם של התלמידים, לא באופן מבקר ומכעיס אלא באופן מבהיל ומצחיק. עיסוק בהרגלי תזונה, פעילות גופנית, תחביבים ועוד, היום לעומת העבר הלא רחוק! בסיום כל פרק ישנן המלצות פרקטיות על הדרך בה ניתן לשנות הרגלים ישנולדנו איתם' במאה ה-21.

**"הגינות בספורט"** - הרצאה שמנתחת את הנושא באמצעות סרטונים המציגים דילמות ערכיות שהילדים עשויים להחשף אליהן בפעילויות ספורט תחרותיות ולא תחרותיות. הרצאה זו מבצעת אינטגרציה בין הערכים הבסיסיים שאמורים להיות לבני אדם ביסודם, והשלכתם על פעילויות ספורט קבוצתיות / אישיות.

**"חשיבה חיובית"** - הרצאה זו מציגה את סיפורם האישיים של ניק ווייצ'יץ - גבר שנולד קטוע גפיים, ושל סילבסטר סטלון (אישיות מוכרת ומוערכת). באמצעות הצגת חייהם ודרך חשיבתם המיוחדת, ניתן להראות כיצד יכולים התלמידים ליישם חשיבה חיובית בחיי היומיום שלהם ולהרגיש טוב יותר עם עצמם.





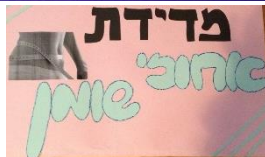
**תחנות פעילות:**

כל תחנה מציעה התנסות מעשית ופעילות שהתלמידים יכולים לבצע בעצמם (אחרי קבלת הסבר כמובן), ופעילויות מודרכות- ע"י סטודנטים/מורים. בנוסף, הכינו הסטודנטים 2 עלוני מידע הקשורים לתחנה ושחולקו לתלמידים.

**"תחנת אימונים"**

2 עלוני מידע: תירוצים נפוצים ותשובות 'למה לא לעשות פעילות גופנית', ו- עשרת הטיפים הגדולים לאימון מוצלח. הפעילות המוצעת בתחנה:

מדידת אחוזי שומן (ע"י מדידת היקפים באיזורים שונים בגוף, וקבלת כרטיסיית מעקב אישית עם פירוט תוצאות המדדים). בדיקת שיווי משקל על "פיתות" אוויר (בדרגות קושי שונות - עיניים פקוחות/עצומות). בדיקת כוח מתפרץ- באמצעות קפיצה למרחק מהמקום. גלגל המזלי- שאלות ותשובות בנושא הרגלי אורח חיים בריא.



מציין 90-100	טוב 70-80	עבר 55	טבלת בנים 'קפיצה מהמקום'
200	170	140	כיתה ז'
214	184	154	כיתה ח'
228	198	168	כיתה ט'
241	211	181	כיתה י'
246	215	185	כיתה יא'
255	224	194	כיתה יב'

מציין 90-100	טוב 70-80	עבר 55	טבלת בנות 'קפיצה מהמקום'
178	151	127	כיתה ז'
184	157	133	כיתה ח'
190	164	139	כיתה ט'
200	173	146	כיתה י'
203	176	149	כיתה יא'
206	179	152	כיתה יב'





**”תחנת תזונה למחשבה”**

2 עלוני מידע: מתכונים לכריכים בריאים לביה"ס. תפריטים יומיים מומלצים לבני נוער.

האינפורמציה המוצעת בתחנה:

שאלון 'בחן את עצמך' בנושא תזונה,

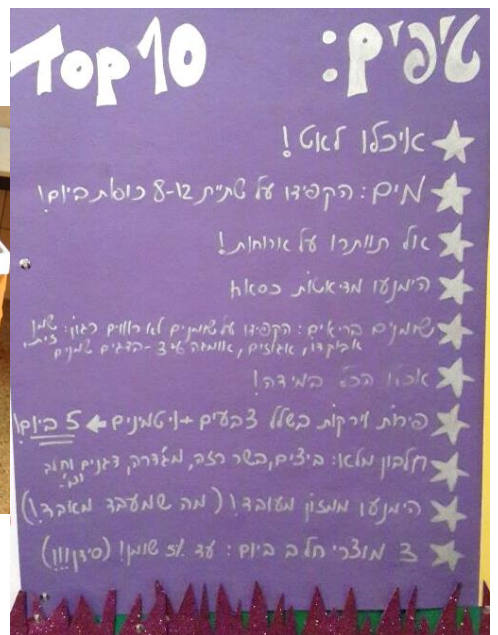
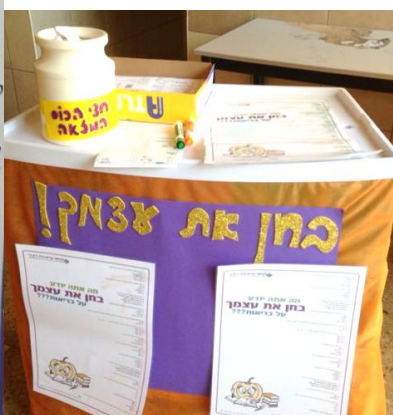
דוגמה ללוח מוטיבציה אישי שניתן להכין לבד בבית,

עשרת הטיפים המנצחים לתזונה בריאה,

דוגמא למוצרי מזון ומשקה נפוצים והמרתם לדקי' הפעילות הנדרשות לאיזון הערכים הקלוריים (אנרגיה נכנסת לעומת

אנרגיה שיוצאת),

חצי הכוס המלאה- צנצנת המכילה פתקיות קטנות עם משפטי מוטיבציה- בדומה ל"עוגיות מזל".





**”תחנת רוגע ומרגוע”**

2 עלוני מידע: דרכים טבעיות להפגת מתחים. סגולות השינה.

האינפורמציה והפעילות המוצעות בתחנה:

מידע בנושא רפלקסולוגיה, 'תרופות סבתא' וצמחי מרפא,

מתחם 'זולה' - דרכים להפגת מתחים: מזרנים, כדור פיזיו, מוזיקה רגועה, וכדורי עיסויים קטנים.



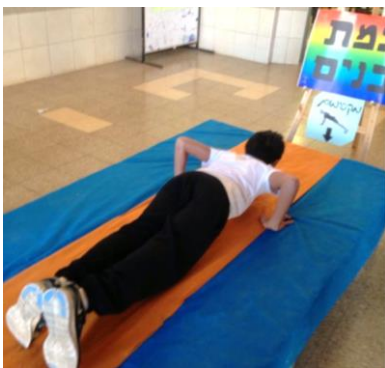
**”במות” פעילות:**

מדובר בתחרות שכבתית כאשר כיתה אחת בלבד יכולה לזכות בפרס! את הפרס יש לקבוע מראש עם הנהלת ביה"ס ולהשתמש בו ככלי לעידוד המוטיבציה וההשתתפות.

מחברים את התוצאות של הבנות והבנים, ומשקללים את התוצאה בהתאם למספר התלמידים הכולל של הכיתה. כך נבחר את החשיבות שבשיתוף הפעולה של כלל התלמידים ובתרומת הפעילות של כל תלמיד ותלמיד, בין אם הוא מצטיין או לא (חזרה אחת יכולה להשפיע על ניצחון/הפסד). לכל תלמיד/תלמידה ניסיון אחד בלבד – עד עייפות או הפסקת הפעילות מכל סיבה אחרת.

**”במת בנים”** - כל תלמיד נדרש לבצע מקסימום כפיפות מרפקים בסמיכה קדמית.

**”במת בנות”** - כל תלמידה נדרשת לבצע מקסימום קפיצות בדלגית.





**שיעורים מעשיים:**

השיעורים המעשיים מציגים תכנים חוויתיים, חדשים וחיוניים אשר התלמידים לרוב אינם נחשפים אליהם בשיעורי החינוך הגופני. \* חשוב לזכור שלהבדיל משיעורי החינוך הגופני, כאן הפעלנו בנים ובנות יחדיו- כיתה מלאה ומעורבת.

1. "פירמידות אנושיות" (תוכן שמתאים לבנים ובנות יחד).

מיקום מומלץ לביצוע האימוץ - אולם ספורט / מגרש דשא (העיקר שיהיו רווחים וגובה).



2. "פעילות גופנית מבוססת על מוזיקה": זומבה (תוכן שמתאים לחצי כיתה- בנות),

One Song Workout (תוכן שמתאים לחצי כיתה- בנים).

מיקום מומלץ לביצוע האימוץ - חדרי סטודיו עם מערכת קול מובנית.



3. "הגנה עצמית" (תוכן שמתאים לבנים ובנות יחד).

מיקום מומלץ לביצוע האימוץ - חדר סטודיו עם מראות, מבודד מהפרעות חיצוניות וגדול מספיק למרווחי בטיחות בעבודה.





### בניית לוח הזמנים לשבוע וחלוקת שכבות הגיל והתלמידים:

בשיחה עם רכז המקצוע ומנהלות החטיבה והתיכון, החלטנו שבכל יום נפעיל שכבה אחרת. חצי שכבה (4-5 כיתות) בחצי הראשון של היום, וחצי שכבה בחצי היום הנותר. הקפדנו על יחס חניכה של שני סטודנטים לכיתה בשיעורים המעשיים ובתחנות ההפעלה וסטודנט אחד בשיעור עיוני. את התכנים שכתבנו והשיעורים שבנינו- התאמנו לגילאים שונים, לגודל ואופי הכיתות (לעיתים נאלצנו לחבר כיתות ולימדנו שיעור ל-50 ילדים).

\* מומלץ לבנות את מידעון הפעילות יחד עם רכזות השכבות- את לוחות הזמנים לשכבות שלהן. תנו לרכזת השכבה להיות מעורבת בבחירת התכנים המתאימים לכל כיתה (תוכן הרצאה, תוכן שיעור, שילוב בין כיתות...).

### שיתוף פעולה עם המורים המקצועיים:

כשבוע לפני ההצמדה, קיימנו שיחה עם כלל צוות המורים והמורות בבית הספר בנושא. ראשית הצגנו את עצמנו (כלל הצוות המארגן והמפעיל), את אופי השבוע ואת לוחות הזמנים.

המיקוד בשיחה היה על חשיבות שיתוף הפעולה בין המורים המקצועיים המלווים את הכיתות לבין הסטודנטים. ניסינו בעזרת מזכירת בית הספר לצוות את המחנכות לליווי כיתותיהן, עד כמה שניתן.

שיתוף הפעולה מצידם חשוב מאין כמוהו בשלושה היבטים מרכזיים:

1. ניווד הכיתה ממתחם למתחם בהתאם לליווי,

2. שליטה בסדר ובמשמעת בכיתה,

3. השתתפותם בפעילויות והצגת דוגמה אישית.

### דוגמאות לדמויות מפתח שיעזרו לכם להשיג שיתוף פעולה זה:

מנהלת החטיבה והתיכון,

רכזת השכבה,

מחנכות...

### בנוסף ניתן לקיים הרצאות אורח בשבוע זה כגון: רכז החינוך הגופני, נציג מהרשות המקומית, דמות מרכזית מהצבא

ממערך הכושר הקרבי, דמות עם סיפור אישי מעורר השראה...





### ניצול מיטבי של משאבי בית הספר:

1. תקציב לפרס השכבתי – תמריץ מצוין לתלמידים!!! באמצעות רכז החינוך הגופני.
2. ריכוז תחנות ההפעלה - בפרוזדור המשותף לכיתות בשכבה.
3. הרצאות - בכיתות לפי הלו"ז. לוודא שיש חיבור לברקו וכבל לקול בכיתה שבה עתידה להתקיים ההרצאה. בנוסף, יש לוודא שההרצאה שמורה במחשב. במידה ויש להקרין סרטון- לא לבנות על אינטרנט. \*כמובן שניתן להרצות בשיטה הישנה והטובה- בעל פה ובעזרת טוש ולוח.
4. השיעורים המעשיים- להשתדל ולוודא שיתקיימו התנאים הסטרייליים ביותר כדי שהחוויה תהיה מתקנת ומקסימלית!

\*\*\* אין שני לרושם ראשוני! יש הזדמנות חד-פעמית להשאיר את הלומדים בהרגשת WOW! תעשו זאת\*\*\*

### פרסום והכרת האירוע:

\*יש לפרסם את מידעון הפעילות השבועי בכל דרך אפשרית, וכמה שיותר!! באמצעות פליירים ברחבי בית הספר, מערכת המידע האינטרנטית, בעיתון המקומי ועוד...  
\*חשוב לוודא שמזכירות בית הספר והמרכזות תדברנה עם המורות המקצועיות ותכנה אותן לקראת שליטה בלו"ז על הכיתות עליהן אמונות כדי שידעו לנייד את התלמידים במהירות האפשרית ממקום למקום.  
\*חשוב לבצע תאום מתקנים עם משתמשים אחרים, כדי שלא תהיינה הפתעות בשטח.

### סיכום:

תלמידים רבים בבי"ס 'איש שלום' נחשפו לפן אחר של החינוך הגופני ונהנו מהלמידה המעניינת והמאתגרת שהדגמנו להם- הוקירו תודה, שיתפו פעולה, קיבלו על עצמם לשנות הרגל או שניים באורח חייהם ועוד...  
העשייה שלנו היכתה הדים גם בקרב ההורים! דבר המעיד על התרשמותם החיובית שיש לה משמעות בתהליך, וסיכוי לשינוי באורח חיי התלמידים לטווח הארוך.

אנו מקווים שהמערכת נחשפה למודל מיוחד, בן שבוע, ואותו כל אחד יוכל ליישם בבית ספרו.  
במינימום משאבים כספיים, עם הרבה השקעה, ועם הרבה חזון – תוכלו לחולל שינוי גדול!

**מאחלים הצלחה, הנאה והשפעה!**

איילת שרייר, מוחמד חסדיה, אביטל בדש, איתי אזולאי, ניר דוד, מאיה ניצן ונעמי בן דור.

