

שבוע מודעות ל"אורח חיים בריא"

עיריית דוידוביץ

בשנתיים האחרונות חברו יחדיו אשכול הפיס, עיריית רחובות, אגף החינוך והמרכז הרפואי קפלן למען קידום הבריאות לתלמידים, להורים, למורים ולקהילה כולה.

לכיתות " הוזמנה פעילות מעמותת פרחי רפואה הכוללת הרצאות וסדנאות במקביל, והיא תפורט בהמשך.

אירוע פתיחה חגיגי

טקס פתיחה חגיגי פתח את אירועי שבוע הבריאות. הטקס התקיים במעמד ראש העיר, סגן ראש העיר ומחזיק תיק החינוך, מנהל אגף החינוך, מנהלת המחלקה לחינוך על יסודי, מנהל מרכז רפואי קפלן, הנהלת המרכז הרפואי קפלן, מנהלי בתי ספר, מורים ותלמידים.

צוותים ממיטב המחלקות של בית החולים העמידו דוכני בריאות במבואת האשכול בנושאים הרלוונטיים לעולמם של מתבגרים: דוכן לארגונומיה וסביבת עבודה נכונה, דוכן תזונה נכונה, בדיקות גובה ומשקל, חישוב BMI, דוכן למניעת עישון ובדיקת ריאות על ידי נשיפה, דוכן בטיחות בדרכים והסכנות שבשתיית אלכוהול. בסטודיו למחול התקיימה סדנה בדמיון מודרך, ובחדר אמנות-הרצאה ומופע של ליצנים רפואיים בנושא "השפעת ההומור על הבריאות".

תלמידי כיתות ח' בחטיבות הביניים קציר, דה שליט, אורט וקריית החינוך למדעים פתחו את הבוקר בסיור בדוכני בריאות והשתתפו בסדנאות השונות. הטקס החגיגי באודיטוריום נפתח במופע מרהיב: מופע אקרובטיקה, מחול והתעמלות קרקע של הנבחרת האקרובטית בחטיבת הביניים דה שליט ב'.

שבוע מודעות לאורח חיים בריא מתקיים באשכול פיס רחובות מדי שנה כבר למעלה מעשור, מתוך הבנה שחינוך ומודעות לבריאות מהווים מנוף לניהול אורח חיים בריא ופעיל, לשיפור איכות החיים, להתנהגות נאותה, למניעת אלימות ולמיצוי יכולות לימודיות וחברתיות. העלאת המודעות לבריאות מזמנת למידה של נושאים מדעיים וטכנולוגיים בעלי היבטים חינוכיים, ערכיים וסביבתיים.

לשבוע זה נבנתה תכנית מקיפה שכללה הרצאות, דוכני הפעלה וסדנאות. התכנית עודדה מחד התנהגות בריאותית חיובית כמו שמירה על תזונה נכונה, יציבה נכונה, פעילות גופנית, אסרטיביות, התמודדות במצבי לחץ ועוד; ומאידך - מניעת התנהגות המזיקה לבריאות כמו עישון, הפרעות אכילה, שתיית אלכוהול ואלימות.

כיום רווחת התפיסה שהמילה "בריאות" מתייחסת לא רק להיעדר מחלות אלא למיצוי הפוטנציאל הגופני, הנפשי וההתפתחותי של האדם, ולכן הושם דגש על מכלול נושאים. ההרצאות ניתנו על ידי מיטב הרופאים של מרכז רפואי קפלן או על ידי מרצים מטעם עמותת "בשער" המקיימת בתאריכים אלה את שבוע הבריאות והרפואה.

הסדנאות נבנו בשיתוף פעולה של מחנכי הכיתות, מורי מדע וטכנולוגיה, מורי החינוך הגופני, הותאמו לשכבות הגיל השונות והתקיימו במעבדות אשכול הפיס, במבואה, בסטודיו למחול ובחדר האמנות.



החינוך קציר, יונתן קלי. להקת הזמר של קריית החינוך אורט סיימה את הטקס במחרוזת שירי אירוויזיון לקול מחיאות כפיים סוערות ותשואות הקהל.

לאחר סיור נוסף בדוכנים ובסדנאות שוב התכנסו התלמידים באודיטוריום להאזין להרצאתה של מנהלת שירות הדיאטה במרכז הרפואי קפלן, ענבל כץ, בנושא "תזונה בריאה".

אירוע הפתיחה היה מרשים ומכובד.

במהלך השבוע שמעו התלמידים הרצאות, התנסו בסדנאות ובימי בריאות ייחודיים. אציג 3 ימי מוקד משבוע הבריאות בשנת הלימודים תשע"ב

(בתשע"א קיימנו ימי מוקד אחרים). הדגש בבניית התכנית הוא על למידה יצירתית, חווייתית ומשמעותית. חשוב לציין שבשבוע המודעות לאורח חיים בריא מתקיים בסוף מחצית א', והתלמידים מגיעים עם ידע שנרכש בשיעורי המדעים.

יום בריאות שכבת ט', חט"ב קציר א'

תכנון והפעלת הסדנאות:

צוות מורי חינוך גופני ובראשם אסתי ואורן, צוות מורי מדע וטכנולוגיה, מחנכי כיתות, תלמידי מגמת החינוך גופני בתיכון, סטודנטים לחינוך גופני מנהלת אשכול הפיס וצוות האשכול.

היות שיש 6 כיתות ט' בשכבה, נבנו 6 סדנאות שונות. מכל כיתה נבחר צוות צילום ותייעוד,

ויחד התקבלה מערכת עיתון שצילמה ותיעדה את כל היום ואף ערכה סרט לסיכום היום. לכל סדנה הוקצה חדר מתאים. כל סדנה הופעלה במשך 45 דקות, והתלמידים עברו בין הסדנאות. כל תלמידים התנסו ב-4 מתוך 6 הסדנאות.

סדנה ראשונה, "תרופות סבתא": בסדנה הוצגו צמחי מרפא שונים ותפקידם לריפוי העור, הצטננות, כאבי שיניים, כאבי בטן ועוד. **סדנה שניה, "התגוננות רחוב":** התלמידים למדו איך להתגונן מהתקפות עוינות ותרגלו יסודות של קרב מגע בהדרכתו של רן.



דוכן תזונה בריאה

בדברי הפתיחה הסברתי לתלמידים באמצעות מצגת את הרציונל בקיום שבוע מודעות לאורח חיים בריא והכרזה על נושא זה כנושא מרכז בתשע"ב:

"השמנת יתר הופכת להיות תופעה בינלאומית מדאגה. השמנת יתר מקורה בעיקר באורח חיים לא בריא המאופיין בצריכת מוצרי מזון עתירי שומן וסוכרים ובחוסר פעילות גופנית. עלות הטיפול במחלות הנובעות מאורח חיים לא בריא מגיעה ל-6 מיליארדי שקלים בשנה, לכן אושרה תכנית לאומית לקידום אורח חיים בריא ופעיל בשיתוף משרד הבריאות, משרד התרבות והספורט ומשרד החינוך. שר החינוך הכריז כי הנושא המרכז בשנת הלימודים תשע"ב יהיה אורח חיים בריא ופעיל מתוך דאגה לבריאותכם ומתוך אמונה ביכולתכם להוביל שינוי".

לאחר הברכות שמעו התלמידים את הרצאתה המרתקת של ד"ר רווית שטיינמן, פסיכולוגית קלינית מומחית, רכזת הייעוץ הפסיכולוגי בחטיבת הילדים של המרכז הרפואי קפלן בנושא "הצלחה, כישלון ומה שביניהם".

את הבוקר הנעים בצלילים תלמיד מגמת המוזיקה בקריית



יום בריאות שכבת ט', חט"ב קציר ב'

תכנון והפעלת הסדנאות:

צוות מורי מדע וטכנולוגיה והרכזת אילנה שיינין, לבורנטיות למדעים, מחנכי הכיתות, מנהלת אשכול הפיס וצוות האשכול.

תוכנית היום

08:00-09:30 התכנסות באודיטוריום. הרצאות בנושא:

"חידקים טובים בתעשיית המזון, תסיסת שמרים, תזונה ופעילות גופנית."

9:50-11:15 פעילות בסדנאות. כל כיתה נמצאת במעבדה אחרת. בכל כיתה 6 חוליות:

א. אפיית לחמניות; ב. הכנת גבינה; ג. הכנת סלט ירקות; ד. הכנת סלט פירות; ה. חוליית מתעדת; ו. עריכה ועיצוב שולחן האוכל. כל התלמידים הביאו עמם חומרים ומצרכים בהתאם לחוליית שאליה השתייכו. רוב החומרים נקנו בתקציב בית הספר והאשכול.

11:15-12:15 סיכום במליאה והקרנת סרט שערכו צוות צילום ותיעוד.

12:15-13:00 ארוחת צהריים סביב שולחנות ערוכים, מעוצבים ועמוסים בלחמניות חמות, גבינות, סלט ירקות, סלט פירות - מעשי ידיהם של התלמידים.

במהלך מחצית א' למדו תלמידי כיתות ט' בחטיבת הביניים קציר ב' תזונה. במסגרת זו למדו התלמידים את הנושאים האלה:

« המבנה והתפקיד של חומרי המזון (חלבונים, שומנים, פחמימות, ויטמינים ומינרלים).

« תהליך העיכול ומבנה מערכת העיכול.

« קבוצות המזון וכללים לבניית תפריט מזין ומותאם לצורכי הגוף.

« סיפורי חקר בנושאים כמו מחלת ה"ברי ברי" ומניעתה על ידי צריכה של אורז מלא, תפקידי האינסולין, מחלת הסוכרת ותורמתו של לואי פסטר לתהליך ייצור היין ולהבנה של תהליך החיסון.

סדנה שלישית, "אירובי דאנס": התלמידים השתתפו בפעילות אירובית לצד מוזיקה קצבית.

סדנה רביעית, "פירמידות": כל תלמידי הכיתה התבקשו ליצור פירמידה אנושית.

סדנה חמישית, יוגה צחוק ודמיון מודרך: שילוב של סדנת יוגה עם סדנת צחוק.



סדנה בדמיון מודרך

סדנה שישית, אימון מחזורי: האימון כלל פעילות ספורטיבית כמו הרמת משקולות, שכיבות שמיכה, כפיפות בטן, מדרגות, קפיצות ולבסוף שחרור ומתיחות.

סיכום במליאה: בסוף יום מלא בפעילות לגוף ולנפש כינסנו את השכבה באודיטוריום. הקרנו את הסרט על חייו של ג'ורג' הסובל מהשמנת יתר ומנסה לרדת במשקל. הסרט העביר את המספר שלפיו ירידה במשקל מתאפשרת רק בשילוב של תזונה נבונה ופעילות גופנית.

אח"כ צפו התלמידים בסרט שהכין צוות הצילום והתיעוד. ניתן היה לחוש את האווירה הטובה, השמחה והאנרגיות החיוביות באוויר.



יום בריאות שכבת י', חט"ע קציר

תכנון והפעלת הסדנאות:

צוות מורי ביולוגיה והרכזת שרה גלי חן, לבורנטיות, עמותת פרחי רפואה, מנהלת אשכול הפיס וצוות האשכול.

הפעילות התקיימה בשני סבבים; כל סבב ארך שעתיים.

בשכבה 10 כיתות. 5 כיתות שמעו הרצאות, וחמש כיתות אחרות התחלקו לחמש סדנאות זהות.

נושאי ההרצאות היו חינוך מיני ומניעת עישון, והן התקיימו באולם ובחדר אמנות. בסדנאות למדו על הלב וכלי הדם וביצעו ניתוח לב כמו גם על הריאות ומערכת הנשימה והודגמה פעולת הריאה. הסדנאות התנהלו בחמש המעבדות באשכול הפיס, ובסבב הבא התחלפו. הסדנאות וההרצאות הועברו ע"י פרחי רפואה בתשלום.

סיכום

מגוון הפעילויות, ההרצאות, הסדנאות, השימוש בחומרים וההתנסות הבלתי אמצעית של התלמידים בנושאי בריאות בדרך חווייתית ויצירתית היוו את שיאה של פעילות שנתית בנושא המרכזי: אורח חיים בריא ופעיל, כיאה למסורת רבת שנים המתקיימת באשכול פיס ברחובות.

אין ספק כי האופי והתכנים כפי שתוארו תורמים לגיבוש החברתי של הכיתות, לאקלים חינוכי מיטבי, גורמים להפנמה של התכנים ולמידה משמעותית. הציפייה היא כי התלמידים ישמשו שגרירים של בריאות בקרב משפחותיהם, וכך יונחלו ערכים אלה לכל הקהילה.

פתיחה - הרצאות באולם

חלק א': תהליכי הכנת גבינות ולחם

תהליך הכנת גבינות נעזר בחיידקים המוספים לחלב. תהליך הנשימה של החיידקים נקרא "תסיסה" ובתהליך זה נפלט פחמן-דו-חמצני הגורם להיווצרות החורים בגבינה, וחומצת חלב הגורמת לקרישת החלבון שבחלב.

בתהליך הכנת בצק לחם נעזרים בשמרים המוספים לבצק. השמרים - יצורונים חד-תאיים מקבוצת הפטריות - מפרקים את הסוכר לכוהל ולפחמן-דו-חמצני (בסביבה שאין בה חמצן), הנכלא בתוך הבצק וכך נפח הבצק גדל והבצק תופח.

חלק ב' : הקרנת סרט המציג את התמודדותו של גבר צעיר במשקלו העודף. המסר בסרט הוא שירידה במשקל מתאפשרת רק בשילוב של תזונה נכונה ופעילות גופנית. לאחר מכן קיבלו התלמידים הסבר ממאמן כושר בנושא טיפים לתזונה נכונה ודרכים לשמירה על כושר גופני.

עבודה במעבדות

הכנת תחנות ההכנה נעשתה ע"י הבורנטיות. כל השולחנות כוסו במפות ניילון, ולתלמידים חולקו סיגרים וכובעי טבחים שהוכנו ע"י הבורנטיות.

בתחנת האפייה קיבלו התלמידים מרשם להכנת הלחמניות ואת כל המצרכים (קמח מלא וקמח לבן, סוכר, מלח, שמרים, ביצים, קערות ותבניות) לאחר התפחת הבצק הביאו התלמידים את הלחמניות לאפייה בתנורים שהוכנו בעוד מועד במסדרונות האשכול.

בתחנה שבה הוכנה הגבינה קיבלו התלמידים סירי בישול, חלב, חומץ, מלח וחיתולי בד לסינון הגבינה.

בתחנות להכנת הסלטים השונים קיבלו התלמידים משטחי חיתוך, סכינים וקערות. את הפירות והירקות הביאו התלמידים. צוות התיעוד הסתובב בין הכיתות, צילם והתרשם מעבודת הצוות ומההכנות בכיתות.

צוות עריכת השולחן ערך את השולחנות והקפיד על סדר, ניקיון, אסטטיות ועיצוב ייחודי לכל כיתה.