

תמריצי אפְּשָׁרִיבְּרִיא לבתי ספר מקדמי בריאות

בתכנית הלאומית - אפְּשָׁרִיבְּרִיא, משרדי הבריאות, התרבות והספורט והחינוך מובילים במשותף מאמץ לאומי לשיפור הבריאות ואיכות החיים של כלל האוכלוסייה בישראל. ילדים סובלים מעודף משקל וממחלות כרוניות (כגון סכרת) כתוצאה מתזונה לא בריאה והעדר פעילות גופנית. תזונה בריאה ופעילות גופנית מונעות ומפחיתות תמותה ותחלואה, מאטות התקדמות מחלות, מועילות לבריאות הנפש, מחזקות קשרים חברתיים-קהילתיים, בילדים נמצא קשר בין פעילות גופנית לבין הישגים לימודיים, יכולות קוגניטיביות גבוהות וגישה חיובית ללימודים.

אפְּשָׁרִיבְּרִיא הוא מהלך לאומי, חלק ממגמה עולמית, שנועד להביא לשינוי בריאותי וחברתי, לקדם סביבה חברתית, פיזית וכלכלית המאפשרת חיים פעילים ובריאים, הכוללים תזונה בריאה ופעילות גופנית לכל אדם בכל מקום.

משרד החינוך ומשרד הבריאות הגדירו יעד בו עד שנת 2020 יפעלו כל מוסדות החינוך כמקדמי בריאות אפְּשָׁרִיבְּרִיא (סטנדרט של כוכב אחד לפחות). אנו רואים בבתי הספר מקדמי בריאות שגוררים לרתימת בתי ספר חדשים, ומעודדים את העשייה החשובה הנעשית בבתי הספר. בשנת הלימודים תשנ"ז מחלקים משרדי הבריאות ומשרד החינוך 2.6 מיליון ש"ח כתמריצים לבתי ספר מקדמי בריאות.

הפעולות נועדו בעיקר לנושאים שבמיקוד התכנית אפְּשָׁרִיבְּרִיא:

1. מדיניות וסביבה בית ספרית

- **תזונה בריאה בבית הספר** (הטמעת תקנות חוזר מנכ"ל בכל מקום בו ילדים אוכלים או בהם נמכר מזון), הנהגת אכילת ארוחת בוקר משותפת בתחילת היום וכד'.
- **הרחבת ביצוע הפעילות הגופנית החופשית במסגרת יום הלימודים להיקף של 90 דקות בשבוע בנוסף לשיעורי החינוך הגופני וזאת ב: משחקי כדור, ריקודי עם וריקודי שורות, זומבה, תחרויות, הפסקות פעילות וכד'.**

2. קידום הרגלי בריאות במגוון נושאים ובעיקר ב:

- שיפור התנהגות תזונתית מאוזנת
- העלאת היקף ביצוע הפעילות הגופנית והספורט, והגברת הפעילות הגופנית בפנאי.

אנו מקווים שתמריץ זה יוכל לסייע למנהלים והצוות הבית ספרי לפעול ולהוציא לפועל תכניות לקידום סביבה מאפשרת חיים פעילים ובריאים בבית הספר.

הפעילויות הממומנות הינן חלק מתכנית העבודה הבית ספרית כבית ספר מקדם בריאות. ונועדו למנף ולחזק את העשייה המערכתית.

| תעריפי מימון מקסימלים - לפעילות בית ספר מקדם בריאות - אפשריבריא | | | | |
|---|---------------|--|--------------------------|--|
| הערות | מספר המשתתפים | מחיר | פרמטר העלות | אופי פעילות |
| עמידה בקריטריונים של אנשי מקצוע בקידום בריאות / תזונאים וכד' | 25 | מחיר ליום (6 שעות אקדמיות ליום) 1250 ש"ח | ימים 1-4 | השתלמות בנושא קידום פעילות גופנית ואורח חיים פעיל ובריא לצוות בית ספרי / נאמני בריאות וכד' |
| ליווי ביה"ס בתהליך אימוץ עקרונות בריאות ליצירת סביבה בריאה | פר מסגרת | תעיפי ייעוץ נשמ | שעת יעוץ | שעות יעוץ של מקדם בריאות / תזונאי |
| | פר מסגרת | תעיפי ייעוץ נשמ | שעת יעוץ | ייעוץ תזונאי לליווי של בעלי מזנונים או קפיטריות בתהליך שיכלול גיוס שיתוף פעולה, היכרותם עם הנהלים להגשת תזונה נכונה ושינויי התפריט בהתאם לנהלים. |
| עבור הרצאות בנושא אורח חיים פעיל ובריא | כיתה | 150 | תואר ראשון | הרצאות מחיר לשעה - תעריפי נש"מ |
| | | 283 | תואר שני | |
| | | 412 | תואר שלישי | |
| לדוגמא סדנת בישול בריא | 50 | 1250 | מחיר ליום - לפחות 4 שעות | סדנאות לקהלי יעד בבית הספק |
| | 300 | 500 | | יום פעילות בשטח (צעדה+ הפעלות) |
| | | | | חוגי פעילות גופנית מקצועיים וייחודיים השונים מתכני שיעורי חינוך גופני מותאמות לגילאי קהל היעד |
| חוג שבועי שנתי מיועד לתכנית של 32 מפגשים לפחות כל מפגש 385 ש"ח | 25 | השתתפות | ילדים | השתתפות בחוג שבוע חוג שבועי שנתי קבוע לרבות קבוצות הליכה בזמן הלימודים או אחרי הלימודים |
| | 300 | 2000 | רמה בית ספרית | ימי "אפשריבריא" |
| הפעלה קהילתית, חוץ בית ספרית (7,500) | 600 | השתתפות | מחיר ליום הפעלה | הפעלה אתגרית לתלמידי תיכון (פעילות חוץ בית ספרית) |
| | | | | הקמה ותחזוקה של גינות |

| | | | |
|--|-----|-------|--|
| | | | ערכת משחקים של פעם (חיים פעילים ובריאים) |
| | 500 | 1,000 | דלגיות, חבל, חישוקים (לבתי ספר) |
| | | | שילוט בית ספרי עם מסרים של התכנית והלוגו, שילוט במדרגות ועוד |
| | | | מחקר/ סקר / או עיבוד נתונים/ תצפיות על מזנונים וכד' |
| | | | שאלון סקר אפשריבריא |

| מס' | פירוט | העלות |
|-----|---|-------|
| 1. | מכשירים ואביזרים בתחום המזון והתזונה הבריאה כגון: מודלים לפירמידת המזון ודגמים ל"צלחת בריאה", מפות, דגמים, פוסטרים מדעיים, קופסאות רב פעמיות לארוחה בריאה. | |
| 2. | חומרי למידה רגילים ודיגיטליים כגון: חוברות למידה, ספרים, תוכנות מחשב, סימולציות, ספרים דיגיטליים, מדיה דיגיטאלית | |
| 3. | מכשירים ואביזרים בתחום הפעילות גופנית ושלובה בביה"ס בהיבט אישי וחברתי כגון: דילגיות, משקולות, כדורים מתנפחים, מקלות לתיפוף על הכדורים, מכשירים למיני חדר כושר בבית הספר, ואביזרים לפעילות אישית וחברתית בתחום, מד דופק ומד צעדים. | |
| 4. | ציוד מעבדתי להתנסויות מפתח בנושאים לימודיים בתחום הבריאות כגון: מזון ותזונה: מרכיבי מזון חומרים וכלים המהווים אינדיקטורים-כלומר חומרים וכלים כימיים לזיהוי מרכיבי המזון, שימור מזון: מכשירים ליבוש מזון וליצירת שימור בוואקום בקירור או בהקפאה, מכשירים מעבדתיים המדגימים תהליכי ייבוש ואקום והקפאה. מים ושתית מים: מכשירים וכלים לבדיקת איכות המים אינדיקטורים לכמות החיידקים | |

| | | |
|----|--|--|
| | והמלחים במים. | |
| 5. | התכנית מפשיקים ואמיתיים ללמידה של תחום הקרינה והפחתת קרינה ובריאות האדם כגון: מד-קרינה, אמצעים למיסוך ומניעת קרינה, סימולציות, דגמים מודלים, מפות, פוסטרים מדעיים. | |
| 6 | הצללה, | |
| 7 | גינה בית ספרית אקולוגית –הקמה או שיפור | |
| 8 | הרצאות בתחום הבריאות | |
| 9 | סיורים לימודיים בתחום הבריאות במוזיאונים כמו מוזיאון האדם והסביבה בפ"ת | |

--
"מחשבים הם חסרי תועלת, הם יודעים לתת רק תשובות"
(פאבלו פיקאסו 1881-1973)