

שבוע הבריאות ברשת אורט

19/3-24/3

פותחים את האביב עם אנרגיות חיוביות

בשנים האחרונות ישנה עליה מתמדת בהשמנה בקרב ילדים ובני נוער בעקבות צריכה של מזון מעובד, סוכרים בכמות גבוהה ושתייה מתוקה מחד, והישיבה המרובה, הצפייה הממושכת במסכים וירידה בזמן הפעילות הגופנית מאידך.

עם בוא האביב ורגע לפני היציאה לחופשת הפסח, מזמינים אתכם להתייחס לנושא הבריאות בבית הספר בדרכים שונות ומגוונות שמתאימות לכולם. להעלות את המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית, לתזונה נכונה וליצירת שיח של אורח חיים בריא בבית הספר.

הפעילות תחל ב-19/3/22 במגוון תכנים ופעילויות שיתקיימו בכל בתי הספר ברשת. לפניכם הצעות לפעילויות, מיזמים ומערכי פעילות המקדמים אורח חיים בריא.

אז קדימה, מתחילים לנוע! מוכנים? צאו לדרך!
צוות אורט בריא וקבוצות המנהיגות ישמחו לסייע לכם בכל בקשה

להתעמל, לאכול, לאהוב!

חומרים מבית תוכנית אורטבריא

רשימת מערכי פעילות

פעילות גופנית זה בשבילי?

מה אומרים המדדים?

שפת הסימונים

הצלחת שלי

משפט חברתי לתעשיית היופי

"מרבס" משחה לחיטוב הגוף

לא רוצים לישון

חומרים נוספים באתר אורטוב:

- סרטוני פעילות גופנית בעשר דקות
- שילוב אורח חיים בריא בתחומי הדעת השונים
- קישור לאתרים רלוונטיים

להתעמל, לאכול, לאהוב!

קבוצות המנהיגות של "אורט בריא" ממליצות

רעיונות ליצירת אווירה בית ספרית

- הכנת דוכן בכניסה לבית הספר וחלוקה של מים/ פירות/ משפטים עם מסרים
- הכנת קירות מדברים בסימן אורח חיים בריא- טיפים, המלצות, תמונות, חידות הידעת
- מסרים במסכי טלוויזיה הנמצאים במסדרונות
- שילוב ברקודים בבית הספר לתרגילים/ משימות/ מתכונים
- החליפו את צלצול בית הספר לשירים בנושא

פעילות בכיתות

- פעילות הסברה בכיתות של קבוצת המנהיגות
- בוקר טוב מחנך- חידון, סרטון, משחקים המשלבים פעילות גופנית וכו'
- הטמעה בתחומי הדעת- טקסטים בלשון, ערבית, אנגלית, שילוב תרגילי מתמטיקה וספורט
- שילוב פעילות גופנית בפתיחת שיעור (קיימת מצגת)
- שיעורי חינוך- מתוך מערכי פעילות קיימים
- סדנאות/ הרצאות מומחים- הורים, תלמידים וצוות חינוכי מעבירים סדנאות שונות לבחירת התלמידים: זומבה, יוגה, מדיטציה, מינדפולנס, סדנת בישול, הרצאות בנושאים רלוונטיים וכו'..

להתעמל, לאכול, לאהוב!

קבוצות המנהיגות של "אורטי בריא" ממליצות

פעילות בין השיעורים

- הכנת מסלול אתגרי בכניסה לבית הספר/ בהפסקה
- יום/שבוע "המרוץ למיליון" נושא פרסים- שילוב תחנות של ידע ופעילות גופנית
- הפסקה בסימן "משחקים של פעם"- גומי, קלס, שלוש מקלות
- תחרויות אישיות קצרות בהפסקה- מתח, שכיבות שמיכה, קפיצה על דילגית וכו'..
- טורנירים של משחקי כדור- מורים- תלמידים ו/ או הורים- תלמידים
- Just dance / הרקדה בית ספרית

רעיונות נוספים ומגבשים

- שבוע צבעוני- כל יום בסימן צבע אחר ושילוב מאכלים מותאמים
- שילוב הקהילה- הזמנת אוכלוסיות שונות לבית הספר והעברת פעילויות ספורט מותאמות לילדי הגנים, היסודי, האזרחים הוותיקים...
- יום ניווט ספורטיבי
- אתגרים אישיים/ תחרויות כיתתיות שבועיות- ספירת צעדים, שתיית מים, הכריך הבריא...
- עידוד לפעילות קבוצתית חוויתית אחה"צ- רכיבה על אופניים, כדורגל, קבוצות הליכה

להתעמל, לאכול, לאהוב!

טיפים מקבוצות המנהיגות של "אורט בריא"

טיפים לשיווק ופרסום נכון

- פרסום האירוע כשבועיים לפני המועד
- הכנת טיזרים מעוררי סקרנות לקראת האירוע במסדרונות בית הספר ובקבוצות הווטסאפ
- פליירים/ סרטוני טיקטוק עם save the date לשליחה באמצעי המדיה השונים
- הכנת סרטונים מסכמים של הפעילות בכל יום ועידוד להצטרפות לפעילויות השונות

טיפים להצלחת השבוע

- כתיבת תכנית עבודה מפורטת ומעוגנת בזמנים
- חלוקת תפקידים לפי קבוצות עבודה
- גיוס קהילת בית הספר- הנהלה, מורי חנ"ג, מורים למדעים, מחנכים, מועצות תלמידים וקבוצות מנהיגות שונות
- גיוס שותפים מהקהילה להעברת סדנאות/ הרצאות- קופות חולים, הורים, רשות מקומית וקהילה
- גיוס משאבים חומריים- תרומות מזון

להתעמל, לאכול, לאהוב!

שבוע הבריאות ברשת אורט

19/3-24/3

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
שעה ראשונה	סדנאות לבחירה הורים/צוות חינוכי	סדנאות לבחירה הורים/צוות חינוכי	בוקר טוב כתה	כתה	סדנאות לבחירה הורים/צוות חינוכי	סדנאות לבחירה הורים/צוות חינוכי
שעה שניה	משחקים של פעם	משחקים של פעם	משחקים של פעם	משחקים של פעם	משחקים של פעם	משחקים של פעם
הפסקה	פעילות קבוצת המנהיגות בכיתות	פעילות קבוצת המנהיגות בכיתות	פעילות קבוצת המנהיגות בכיתות	פעילות קבוצת המנהיגות בכיתות	פעילות קבוצת המנהיגות בכיתות	פעילות קבוצת המנהיגות בכיתות
שעה שלישית	תחרות מתח	תחרות בעיטה לשער/קליעה לסל	תחרות קפיצה בחבל	תחרות דילגיות	שעת מתמטיקה אורטבריא	שעת מתמטיקה אורטבריא
שעה רביעית	שעת אנגלית אורטבריא	שעת אנגלית אורטבריא	שעת אנגלית אורטבריא	שעת אנגלית אורטבריא	שעת אנגלית אורטבריא	שעת אנגלית אורטבריא
הפסקה	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא
שעה חמישית	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא
שעה שישית	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא
הפסקה	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא	שעת חינוך אורטבריא
תחרות שבועית המרוץ למיליון						

להתעמל, לאכול, לאהוב!