



מכללה מקדמת בריאות

מרכזת: ד"ר מדי וליצקר-פולק, אורנים - המכללה האקדמית לחינוך

מבוא

מכללה מקדמת בריאות משמשת תשתית לתהליך חינוכי המשלב את תחום הבריאות כחלק מהותי בהווייה החינוכית, החברתית והערכית של המכללה.

ארגון הבריאות העולמי מגדיר בריאות כמצב של שלומות (wellness) ורווחה (well being) גופנית, נפשית, חברתית וסביבתית. בריאות היא משאב המאפשר ניהול של איכות חיים פורה והשתלבות מיטבית מבחינה חברתית וכלכלית, כתנאי חיוני להתפתחות ולמימוש יכולתם האישית והלימודית של התלמידים, להפקת המיטב ממנה לתועלתם ולתועלת החברה. בין הגורמים המשפיעים על בריאות התלמיד: אורח חיי, אפיוני משפחתו, הסביבה הפיזית והחברתית במוסד החינוכי ובקהילה (לרבות היבטים של שוויון וצדק חברתי), מצב סוציו-אקונומי ורמת שירותי הבריאות.

קידום בריאות הוא תהליך המאפשר לאנשים להגביר את שליטתם על בריאותם ולשפרה, ברמת הפרט והקהילה כאחד, וכולל כמה תחומי פעולה: קביעת מדיניות ציבורית בריאותית, בניית סביבה מקדמת בריאות, הטמעת חינוך לבריאות ולכישורי חיים, שיתוף הקהילה ושימת דגש על שירותי בריאות מקדמי בריאות. אימוץ אורח חיים בריא (כגון תזונה נכונה, פעילות גופנית, אי-עישון) מפחית סיכון לתחלואה, תורם לקידום הבריאות ולשיפור באיכות החיים.

החזון של מערכת החינוך הוא לאפשר קידום בריאות ומימוש של היכולות הלימודיות, התפקודיות והחברתיות של כל תלמיד, בסטנדרטים מיטביים, בהתבסס על ערכים אלה: בריאות כזכות בסיסית של כל תלמיד, הוגנות, צדק חברתי, שותפות, כבוד האדם, סובלנות, אחריות אישית, הדדיות מוסדית וארגונית.

מטרתנו היא לחנך להתנהגות בריאותית במעגלי המשפחה, שינוי שיוטמע באמצעות התלמידים, תוך טיפוח מסגרות חינוך המובילות ומטמיעות קידום בריאות, החל בסגל ובסטודנטים במכללות לחינוך כמודלינג, וכלה בסגל בתי הספר ובתלמידים, במשפחתם ובקהילה.

מכללה לחינוך, המכשירה את מחנכי העתיד, מהווה מסגרת מתאימה לקידום בריאות: היא יכולה לזמן לסגל המכללה ולפרחי ההוראה רכישת ידע ופיתוח אוריינות בריאותית, עמדות ומיומנויות שיובילו להתנהגות מקדמת בריאות ולמניעת התנהגויות סיכוניות. תהליך זה יתרום לעיצוב דמותם החינוכית של פרחי ההוראה



כמורים-מחנכים מובילים מקדמי בריאות, ולטווח הארוך - לאימוץ אורח חיים בריא בקרב תלמידיהם. בכך ישפיעו גם על שלומות החברה והקהילה.

לאור היעדר תהליך מסודר ומובנה במכללות לחינוך כמקדמות בריאות, בדומה לזה שמוביל משרד החינוך בגני ילדים ובבתי ספר מקדמי בריאות, עלה הצורך בייזום הפורום הנוכחי לקידום נושא חשוב זה גם במכללות לחינוך. מכללה מקדמת בריאות נדרשת למחויבות מוצהרת להוביל את קהילת המכללה לפעילות משותפת ביישום התכנית, שמטרתה עיצוב התנהגות בריאותית וקידום בריאות בקרב כל באי המכללה.

מטרות הצוות

- היכרות עם תכניות חינוכיות לקידום בריאות, החלפת רעיונות ולמידת עמיתים מהצלחות בהטמעת קידום בריאות במכללות ובבתי ספר מקדמי בריאות, בשיתוף עם הפיקוח לבריאות במשרד החינוך.
- גיבוש מתווה להטמעת תרבות מקדמת בריאות במכללה הלכה למעשה; דיון בדרכים לעיצוב מכללה מקדמת בריאות ולמיצובה.
- גיבוש טיוטת קריטריונים להכרה במכללה כמקדמת בריאות.
- פיתוח טיוטת סילבוס של קורס/סדנת יסוד כחלק מהזכאות של כל סטודנט לתעודת הוראה.
- תכנון סקר בין-מכללתי על אורח חיים בריא (סגל וסטודנטים); דיון במחקרים ובפרסומים חדשניים בתחום.

תכנית כללית של הפורום לשנת הלימודים תשע"ז

- גיבוש סופי של הקול הקורא עם תנאי הסף הנדרשים להכרה כ"מכללה מקדמת בריאות".
- שליחת קול קורא (מטעם משה"ח) וגיוס המכללות לחינוך לתהליך קידום בריאות, והזמנה להצטרף לפורום הייעודי במופ"ת.
- ניסוח מתווה להובלת תרבות מקדמת בריאות במכללה - הלכה למעשה.



- עריכת סקר בין-מכללתי למיפוי הרגלי אורח חיים בריא בקרב הסגל והסטודנטים במכללות המשתתפות בפורום. מיפוי מצב וצרכים במכללות השונות על בסיס שני שאלונים (לסגל ולסטודנטים) שפותחו בסמינר הקיבוצים. להתרשמות ראו קישור לשאלון: [לחצו כאן](#)
- גיבוש סופי של סילבוס הקורס/סדנת יסוד: "בריאות התלמיד ורווחתו" (כחובה ותנאי לזכאות לתעודת הוראה).
- תכנון מחקרי הערכה משותפים בתחום ועריכתם (כגון "תפיסות והתנהגות בריאותית" או "סביבה מקדמת בריאות במכללה").
- תכנון כנס בין-מכללתי בנושא, ו/או סיורים במכללות להתרשמות מיוזמות מקדמת בריאות.
- לטווח ארוך יותר: תרגום לערבית של המסמכים שיופקו בפורום (נדרש תקציב מיוחד לכך).

סיכום הפעילות בשנת הלימודים תשע"ו

- פתיחת אתר קורס¹ ב-Moodle הכולל חומרים ראשוניים הרלוונטיים לעבודתנו בצוות. האתר יועשר בהדרגה, כך שנשתף בינינו חומרים שימשו אותנו בהטמעת התרבות של קידום בריאות במכללות שלנו.
- מיפוי המומחיות של כל אחד מחברי הצוות בתחום קידום בריאות וקיימות.
- הצגת הנושא של קידום בריאות, אמנת אוטווה, עיר בריאה, עקרונות בית ספר מקדם בריאות - ממידע ועד שינוי התנהגותי, אחריות אישית וחברתית, היכרות עם תכניות קידום בריאות לדוגמה ועם הקריטריונים של ארגון הבריאות העולמי (WHO) לקידום בריאות בבתי ספר ובמקומות עבודה (לא נכללים בהם קריטריונים עבור מכללה מקדמת בריאות, וזו אחת ממטרותינו). עקרונות אלו שימשו אותנו כבסיס אנלוגי להובלת התהליך של מכללה מקדמת בריאות (המצגת באתר האינטרנט שלנו).

¹ כל משתתפי הצוות אופיינו כסטודנטים באתר, הנחיות לכניסה: [לחצו כאן לקישור](#): -> שם משתמש: מס' ת.ז. בשני השדות -> פורומים וצוותי חשיבה -> צוות חשיבה - מכללה מקדמת בריאות.



- הצגת נושא "בריאות במערכת החינוך" - הפעילות מטעם הפיקוח על תחום הבריאות במשרד החינוך לקידום בריאות ובתי ספר/גני ילדים מקדמי בריאות (המצגת באתר הפורום), והדגמת קולות קוראים להכרה ולקבלת דירוג כבית ספר/גן מקדם בריאות (כלולים באתר הפורום).
- הנחות יסוד: (1) כל מורה (לרבות מורה מקצועי) הוא גם מחנך, ומחנך לבריאות; (2) למורים-מחנכים יש חשיבות מפתח בהטמעת הנושא, מעבר להורים, באחריותם האישית ובשמם מודל לחיקוי בעצם התנהגותם בפני התלמידים. לפיכך ראוי שנושא קידום הבריאות יהיה בלבו של כל פרח הוראה (ללא קשר לתחום התמחותו) ושהמכללות לחינוך, כמכשירות את מחנכי העתיד, יפעלו לחינוך לאורח חיים בריא, להטמעת תרבות מקדמת בריאות וקיימות - ברמת שליחות חינוכית וחברתית, וידיגמו סביבה מקדמת בריאות.
- שיתוף העמיתים בפורום ביוזמות, ברעיונות ובכלים לקידום בריאות במכללה ולנראות מכללתית בנושא - לאור הניסיון במכללתם, והצעה לפעול במסגרת שלושה מעגלים: (א) הפעלות; (ב) העלאת מודעות; (ג) הסטודנט כמחנך, מלמד ומשפיע; יצירת מאגר רעיונות שילך ויתפתח לתועלת כל חברי הפורום (בגדר למידה מהצלחות), כך שיהווה משאב ומנוף ליישום מותאם במכללות השונות. ההתרשמות היא שברוב המכללות הנושא בתחילת הדרך, בדרגות שונות של תכנון ויישום: החל במסגרת פעילות (ועדת היגוי, אירוע לקידום בריאות, פעילות גופנית והפעלות נוספות) וכלה בהיעדר כל פעילות בכיוון זה (ברוב המכללות).
- ניתוח (בזוגות ולאחר מכן במליאה) של שני מסמכים על קמפוסים מקדמי בריאות בחו"ל, כבסיס לעבודתנו על גיבוש קריטריונים/סטנדרטים למכללה מקדמת בריאות: (1) סטנדרטים (לחצו [לקישור](#)); (2) אוניברסיטאות ומכללות מקדמות בריאות (לחצו [לקישור](#)).
- דיונים מקיפים בסוגיית האסטרטגיה המתאימה לקול קורא ולהובלת המהלך במכללות לחינוך: האם נסתפק בתנאי סף (מעין "תו תקן", כך שמוסד העומד בהם יוכר כמכללה מקדמת בריאות)? או שננקוט מדרג "כוכבי בריאות" מתפתח, על פי יישום של קריטריוני קידום בריאות של משרד החינוך בבתי ספר ובגני ילדים להכרה ברמות הטמעה שונות או למעבר בין רמות המדרג? ([קישור](#) לאתר של הפיקוח על הבריאות). הוחלט על אסטרטגיית תנאי הסף, ללא דירוג (תנאי בסיסי הוא,



למשל, מינוי רכז/מוביל בריאות/רכז קמפוס מכללתי שיעסוק בקידום בריאות וקיימות ברחבי המכללה).

- הצבת **המחויבות של הנהלת המכללה** בקדמת הבמה היא קריטית להצלחת התהליך (באופן אנלוגי למנהל בית ספר כדמות מפתח): אסטרטגיה שמטרתה להפוך את ההנהלה לשותפה למתווה, הפניית שאלון אליה (בהנחה שעצם המענה על השאלון מציף את הנושא, מעורר שאלות פנימיות ומאיר תשומת לב לקיים, לנעדר ולרצוי במכללה). כך יהיה נכון ויעיל ליישום ולהתחייבות של המכללה בכניסה לתהליך "רוצה אני".

- נתחיל עם המכללות השותפות בצוות החשיבה, כראש חץ וכמודלינג למכללות אחרות שאין להן ייצוג בפורום (בהנחה שיצטרפו בהמשך).

- גיבוש **קול קורא מותאם למכללות לחינוך**, הכולל **תנאי סף וקריטריונים להכרה כמכללה מקדמת בריאות** (נספח א').

- דיון בחשיבות שבהקמת **פורום בין-מכללתי לקידום בריאות** (למובילי בריאות) שמטרותיו: תמיכה בהובלת התהליך של קידום בריאות במכללות לחינוך, העלאת סוגיות ואתגרים, עדכון ידע, שיתוף וסיוע, ייעוץ בין-מכללתי, העמקת שיתוף הפעולה והפריה הדדית בין מובילי הבריאות במכללות השונות.

- דיון בהגדרת תפקידו של **רכז/מוביל בריאות מכללתי** (רכז קמפוס לקידום בריאות וקיימות) כמתכלל פעילות מכללתי (בקרב סגל וסטודנטים כאחד), בא כוחה של הנהלת המכללה בתהליך קידום הבריאות, בתכנון, בהובלה וביצירה של סביבה מקדמת בריאות (בכפוף לתקציב שהמכללה תקצה לכך), בייזום פעילויות, סדנאות וימי עיון במסגרת המכללה; אמור להיות בקי בתחום, וכן במסמכי משרד החינוך. מוביל בריאות יכול להיות בעל רקע מכל תחום שהוא (לאו דווקא ממדעים או מחינוך גופני). מומלץ **להכשיר מובילי בריאות בהשתלמות עדכון ידע בין-מכללתי** למובילי בריאות ממכללות שונות (אולי במופ"ת, על פי בחירה וצורך של מוביל הבריאות, לא חובה). על מובילי הבריאות להשתתף בפורום בין-מכללתי לקידום בריאות (שהומלץ לעיל להקימו, במופ"ת).



- דיון בהצעה לשלב באופן כלשהו את **קידום הבריאות כשיעור חובה במכללות לחינוך**, בדומה לסדנאות זהירות בדרכים, בטיחות וביטחון ועזרה ראשונה (לימודי יסוד חובה, אולי המרת שעות עזרה ראשונה), ובהמשך לגבש טיוטה של סילבוס הקורס/סדנה: "בריאות התלמיד ורווחתו", במטרה שכל פרח הוראה ילמד אותו כקורס יסוד חובה וכתנאי לזכאות לתעודת הוראה (בנושא זה מתנהל שיח עם האגף להכשרת עו"ה במשה"ח).
- שיתוף במחקרים שחברי הפורום מעורבים בהם, כגון מיפוי הרגלי אורח חיים בריא בקרב הסגל והסטודנטים, גישתם של הורים כלפי השמנת יתר בקרב ילדים, הקשר בין תזונה והתפתחות מוחית.
- דיון **ברגולציה לאישור מכללה מקדמת בריאות** - בידי מי? באחריות משרד החינוך: (1) מתן אישור על עמידת המכללה בתנאי הסף ולהכרתה כמכללה מקדמת בריאות. נושא פתוח שיש לבדוק מול משה"ח: האם יוצע תקצוב/תגמול ייעודי "צבוע" לטובת פעילויות מקדמות בריאות (סדנאות, ימי עיון, תשתיות סביבה מקדמת בריאות), בדומה לתקצוב קמפוס ירוק? המלצה לרתום גם את משרד הבריאות וקופות החולים כשותפים בהקצאת משאבים; (2) הערכת תהליך קידום הבריאות המתקיים במכללות: מכללה שתזכה במעמד/בהכרה ובתקציב ייעודי של מכללה מקדמת בריאות תגיש דוח שנתי מסכם, כתנאי להמשך הכרה ותקצוב.
- העלאת רעיונות לעבודות גמר לתואר שני במכללות מקדמות בריאות.

מסמך/מסמכים/תוצר/תוצרים שפותחו בפורום

נספח א' - טיוטה של הקול הקורא שגובש בצוות החשיבה.

בסימן אישי

הנושא של קידום בריאות בכלל ו"מכללה מקדמת בריאות" בפרט הוא בלבי. חשוב לקדמו במסגרת המכללות לחינוך ברמת שליחות ציבורית, חינוכית וערכית, לאור המפורט לעיל במבוא. לשמחתי נרתמו לצוות החשיבה שותפים נלהבים וחדורי אמונה בדבר, הן מהמכללות הן נציגות הפיקוח על חינוך לבריאות במשרד החינוך. עם זאת, צר לי שלא היה ייצוג רחב של מכללות לחינוך.



סביר להניח כי זהו פועל יוצא מכך שאנחנו בגדר "ממציאי גלגל" בתחום שעדיין אינו בסדר היום של המכללות לחינוך, נושא ראשוני ופורץ דרך שטרם הוטמע בקרבן. שאיפתנו היא להביא את הנושא לקדמת הבמה, כמובן, להעלותו למודעות של צוותי הניהול במכללות ולרתום אותם להובלת התהליך של קידום בריאות במכללתם, כחלק מהחזון ומהמיתוג שלהן. בקשתנו היא שפעילות צוות החשיבה תהיה במסגרת של **פורום קידום בריאות**, שיפעל לצד פורומים אחרים של בעלי תפקידים, מתוך אמונה שעצם ההכללה ברשימת הפורומים תביא להעלאת המודעות ולהגברת הפעילות בתחום קידום בריאות במכללות. תקוותי היא שהקול הקורא שאנחנו שוקדים על גיבושו הסופי (במפגש הראשון של תשע"ז) יופץ בהקדם מטעם האגף להכשרת עו"ה בכל המכללות לחינוך, כפעולה שתניע את המהלך ותרתום אותן לתהליך החשוב של קידום בריאות.

השתתפו בצוות

נורית בר יוסף, סמינר הקיבוצים - המכללה לחינוך, לטכנולוגיה ולאמנויות
אילנה ברוש, סמינר הקיבוצים - המכללה לחינוך, לטכנולוגיה ולאמנויות
מוקי גרוס, אורנים - המכללה האקדמית לחינוך
עדי גרוס, מכללת סכנין להכשרת עובדי הוראה
לורי גרינברגר, המכללה האקדמית בית ברל
ישראלה הרבלין, אקדמית תל-אביב יפו
מדי וליצקר-פולק, אורנים - המכללה האקדמית לחינוך
עירית חוף נהור, אורנים - המכללה האקדמית לחינוך
ראניה חוסיין-פראג', מכללת סכנין להכשרת עובדי הוראה (בתשע"ז)
גילי יוסף, סמינר הקיבוצים - המכללה לחינוך, לטכנולוגיה ולאמנויות
ורד יפלח, המכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי באר שבע
רחל כהן, אורנים - המכללה האקדמית לחינוך
עירית ליבנה, משרד החינוך, המפקחת על תחום הבריאות

ראיד מועלם, אורנים - המכללה האקדמית לחינוך
חני פלג, אורנים - המכללה האקדמית לחינוך
טלי קשתי, משרד החינוך, מחוז תל-אביב
יעל קשתן כרמל, מכללת לוינסקי לחינוך
מרינה שלו, מכללת לוינסקי לחינוך
יעל שרעבי, המכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי באר שבע



נספח א': קול קורא להכרה כמכללה מקדמת בריאות

רקע - תרבות מקדמת בריאות

מכללה מקדמת בריאות משמשת תשתית לתהליך חינוכי המשלב את תחום הבריאות כחלק מהותי בהוויה החינוכית, החברתית והערכית של המכללה.

משרד החינוך² מעודד את בתי הספר והמכללות לחינוך לפעול כמסגרות מקדמות בריאות, ולקבל מעמד רשמי והכרה המעידים על כך.

- מכללה מקדמת בריאות היא מסגרת מתאימה לקידום בריאות כמודל חברתי, המדגיש במסגרת המבנה הארגוני שלו את פיתוח הפרט, שמירה על איכות חייו ועל בריאותו.
- במסגרת ייעודה, מכללה מקדמת בריאות תזמן לסגל המכללה ולפרחי ההוראה רכישת ידע ופיתוח אוריינות בריאותית, עמדות ומיומנויות שיובילו להתנהגות מקדמת בריאות ולמניעת התנהגויות סיכוניות. תהליך זה יתרום לעיצוב דמותם החינוכית של הסטודנטים כמורים-מחנכים מובילים מקדמי בריאות, ולטווח הארוך - לאימוץ רצוני של אורח חיים בריא בקרב תלמידיהם, כך שישפיעו באמצעות התלמידים גם על שלומות החברה והקהילה.
- מכללה מקדמת בריאות נדרשת למחויבות מוצהרת להוביל את קהילת המכללה לפעילות משותפת ביישום התכנית, שמטרתה עיצוב התנהגות בריאותית וקידום בריאות בקרב כל באי המכללה. על המכללה לפתח תכנית שתבסס על מסמך הסטנדרטים לקידום בריאות של משרד החינוך ותכלול יעדים, מטרות, תכנים, פעילויות, מעקב והערכה.
- מכללה אשר תפעל על פי תנאי הסף המפורטים להלן תזכה להכרה כמכללה מקדמת בריאות.

תנאי סף הנדרשים להכרה כמכללה מקדמת בריאות

1. מינוי של "רכז/מוביל בריאות מכללתי" (בהמשך תנוסח הגדרת תפקיד).

² בכפוף לאישור עקרוני מאייל רם ומנוח גרינפלד



2. מחויבות של הנהלת המכללה, מוביל הבריאות והצוות החינוכי לשילוב התחום של קידום הבריאות בחזון המכללתי ובתכנית המכללתית השנתית.
3. הקמת צוות היגוי מכללתי הכולל נציגי סגל אקדמי ומינהלי וסטודנטים, והפעלתו כאחראי לפיתוח התכנית המכללתית וליישומה.
4. פיתוח תכנית מכללתית הכוללת תכנון סביבה מקדמת בריאות בקמפוס - תשתיות ופעילויות.
5. סביבה נקייה מעישון ובטוחה במבנים, בכיתות הלימוד, במרחבים הפתוחים, בקפטריה, בשירותים ובמתקני השתייה, תוך ניטור דרך קבע של מפגעים, אכיפה, דיווח ויישום לקחים.
6. היצע ממכר המזון בקפטריה, במזנון או במכונות אוטומטיות ברחבי המכללה יהיה על פי ההמלצות התזונתיות של משרד הבריאות ובהתאם למפורסם בתקנות לחוק ובחוזר המנכ"ל, [בקישור זה](#). החוזר מרכז את המדיניות וההנחיות בנושאים אלו: חינוך לתזונה נכונה, התארגנות להזנה, נוהלי ההתקשרות עם ספקי הזנה, ההרכב התזונתי של הארוחות ומכירת מזון ושתייה במכונות אוטומטיות, במזנונים, בקפטריות ובקיוסקים במוסדות חינוך.
7. קיום פעילויות וסדנאות, הרצאות והתנסות פעילה ברחבי הקמפוס לרווחת סגל המכללה והסטודנטים בתחום קידום הבריאות.
8. פיתוח מקצועי של מובילי בריאות: (1) הקמת פורום מובילי בריאות מכללתיים במופ"ת וחובת השתתפות של מובילי הבריאות בפורום; (2) הכשרה/השתלמות של מוביל בריאות מכללתי בתחום קידום בריאות (בהיקף של 30 שעות לפחות).