

נספח ב' – הקורס "בריאות התלמיד ורווחתו"

מבוא

בריאות, המוגדרת כמצב של שלומות (wellness) ורווחה (well being) גופנית, נפשית, חברתית וסביבתית, היא משאב המאפשר לנו לנהל איכות חיים פורה, השתלבות מיטבית מבחינה חברתית וכלכלית ותנאי חיוני להתפתחות ולמימוש יכולתם האישית והלימודית של התלמידים, להפקת המיטב ממנה לתועלתם הם ולתועלת החברה.

גורמים שונים משפיעים על בריאות התלמיד, ובהם: אורח חיו, אפיוני משפחתו, הסביבה הפיזית והחברתית במוסד החינוכי ובקהילה, המצב הסוציו-אקונומי ורמת שירותי הבריאות. אורח חיים בריא (כגון תזונה נבונה, פעילות גופנית, הימנעות מעישון) מפחית סיכון לתחלואה, תורם לקידום בריאות, להגברת השליטה על בריאותנו ולשיפור איכות החיים ברמת הפרט והחברה.

החזון של מערכת החינוך הוא לאפשר את קידום הבריאות ואת מימוש היכולות הלימודיות, התפקודיות והחברתיות של כל תלמיד, בסטנדרטים מיטביים. חזון זה מבוסס על הערכים: בריאות כזכות בסיסית של כל תלמידה ותלמיד, הוגנות, שוויון וצדק חברתי, שותפות, כבוד האדם, סובלנות, אחריות אישית, הדדיות מוסדית וארגונית.

אחת ממטרות מערכת החינוך היא להביא לשינוי התנהגותי בנושא הבריאות ולאיימוץ אורח חיים בריא במסגרת המוסד החינוכי, הבית והמשפחה. שינוי זה יוטמע באמצעות התלמידים בכל שכבות הגיל, כסוכנים להנחלה ולהטמעת תרבות מקדמת בריאות, תוך טיפוח מסגרות חינוך שיובילו קידום בריאות, ובכלל זה עובדי ההוראה והסגל האקדמי במכללות לחינוך שישמשו מודל לחיקוי.

לשם כך יש להטמיע את תחום הבריאות בבית הספר ובגן הילדים כחלק משגרת הלימודים ולשלבנו כנושא רב/בין/על-תחומי בתכנית הלימודים, במסגרת מקצועות הלימוד ובפעילויות העשרה חווייתיות.

בהנחה שהצוות החינוכי מהווה גורם משמעותי ומרכזי בהובלת התהליך החינוכי, המכללות לחינוך, המכשירות את מחנכי העתיד, מהוות מסגרת חשובה ומתאימה לקידום בריאות, לזמן לפרחי ההוראה רכישת ידע בנושאי בריאות שונים ופיתוח אוריינות בריאותית, עמדות ומיומנויות, כבסיס להתנהגות מקדמת בריאות ולמניעת התנהגויות סיכוניות. מסגרת זו תתרום לעיצוב פרחי ההוראה כמורים-מחנכים מובילים מקדמי בריאות שישמשו מודל לחיקוי, ולהעצמתם כשותפים ואף כמובילים בתהליך זה במסגרת עבודתם החינוכית, במקביל לאיימוץ רצוני של אורח חיים בריא בקרב תלמידיהם. בכך ישפיעו על הרחבת מעגלים למשפחות תלמידיהם ועל שלומות החברה והקהילה.

המשמעות הקונקרטייה היא למידת קורס "בריאות התלמיד ורווחתו" (בהיקף של 40 שעות) כדרישת חובה של תכנית ההכשרה להוראה של כלל הסטודנטים בתחומי התמחותם השונים.

הקורס יכלול תוכני העשרה וחשיפה לנושאים בתחום קידום בריאות ואיימוץ אורח חיים בריא, לתכניות וליוזמות בתחום.

סילבוס הקורס "בריאות התלמיד ורווחתו"

הסילבוס מכונן לקידום בריאות לכלל המגזרים והתרבויות, לרבות אוכלוסיות חינוך מיוחד ונוער בסיכון.

מטרת על: הקניית ידע, תפיסות ומיומנויות בקידום הבריאות - הלכה למעשה

מטרות הקורס

1. הקניית מושגים, עקרונות ומודלים בחינוך וקידום בריאות.
2. העלאת מודעות להתנהגות בריאות ולאיומוץ אורח חיים בריא בקרב פרחי ההוראה.
3. הקניית כלים ומיומנויות -
3א: לשינוי הרגלים בריאותיים ברמה האישית של פרחי ההוראה.
3ב: לתכנון ולפיתוח פעילות מקדמת בריאות בכיתה/בגן הילדים (רצוי תוך שילוב ושיתוף ההורים והקהילה).
3ג: לעיצוב הסביבה החינוכית כסביבה מקדמת בריאות שתאפשר הובלת שינוי, פיתוח תרבות בית-ספרית מקדמת בריאות והטמעתה.

נושאי הקורס

מפורטים בטבלה בעמוד הבא.

דרכי ההוראה

הקורס יתקיים במתכונת מקוונת (הוראה מרחוק).

חובות הקורס

- השתתפות פעילה בכל השיעורים המקוונים, קריאת חומרים וביצוע מטלות באתר הקורס.
- מבחן מסכם - 100%.

ברמת תכנון - לפורום "מכללה מקדמת בריאות", לא לפרסום בסילבוס לסטודנטים:

המבחן יכלול תכנים בסיסיים, ניתוח מקרה, תכנון פעילות כיתתית/גנית לשיעור/מפגש אחד או למשימת בית וסיכום רפלקטיבי אישי - על התהליך שעבר הסטודנט בהקשר לשינוי אחד לפחות בהתנהגותו הבריאותית. הסיכום יכלול תיאור היעד, תיאור התהליך, לרבות הסבר מדעי על יתרונות ההתנהגות הבריאותית הנבחרת, וכן: הצלחות, קשיים ואופן התמודדות, תחושת מסוגלות עצמית וכיצד התהליך השפיע ברמת ההתנהגות האישית וההתפתחות המקצועית.

מי ילמד בקורס?

מרצים אקדמאים בעלי תואר שני לפחות מתחומי מדעי החיים, רפואה, תזונה, חינוך גופני, קידום בריאות, בריאות הציבור, שייבחרו על ידי הוועדה לקידום בריאות מטעם האגף להכשרת עו"ה.

מהלכים הכרוכים בהצעה:

- בניית הקורס המקוון (הרצאות מצולמות שיעביר **צוות מרצים מומחים** בתחומים הרלוונטיים לנושאי הסילבוס).
- הפקת **מקראה** שתכלול חומרי קריאה ורעיונות לפעילויות בהלימה לנושאי הסילבוס.

להלן פירוט הנושאים בקורס "בריאות התלמיד ורווחתו" (סה"כ - 40 שעות) ובהמשך - רשימת קריאה והצעות ליוזמות מכללתיות ולמועדים בין-לאומיים כהזדמנות לייזום פעילויות מקדמות בריאות.

הנושא	שעות	תחומי תוכן	דוגמאות/רעיונות לפעילות
אורח חיים בריא, מושגי יסוד, עקרונות, מסגרות ומודלים בקידום בריאות	2	מאפייני אורח חיים בריא, הגדרות אוניברסליות, מאפיינים, עיצוב התנהגות, מודלים לקידום בריאות, סביבה מקדמת בריאות	
עקרונות תזונה נבונה ומאוזנת	8	<ul style="list-style-type: none"> ליבת התזונה הבריאה, גיוון, איזון, קריאת תוויות מזון, פירמידת המזון וכלי המחשה נוספים, התנהגויות אכילה, סביבת אכילה, אכילה ותרבות, דימי גוף ואכילה בריאה, תזונה מותאמת - מיקרוביום, רגישות למוצרי מזון (אלרגיה, התמודדות עם אלרגיה במערכת בית-ספרית ובכיתה). תזונה מקיימת (בטחון תזונתי, הזכות למזון, אובדן מזון) 	<ul style="list-style-type: none"> הצגת המלצות לשניים-שלושה מתכונים לארוחות בוקר, עשר וצהריים לתלמידים (לדוגמה: כריכים בריאותיים) שימוש באפליקציית בריאות (כגון sports tracker) הרצאות TED הפצת טיפ שבועי בתחום (שלושה-ארבעה טיפים) מפגש סדנאי ללימוד הכנה של כריכים בריאותיים לארוחות בוקר, עשר וצהריים מגוון פעילויות חווייתיות
עקרונות פעילות גופנית סדירה	6	<ul style="list-style-type: none"> פעילות גופנית מותאמת למניעת מחלות ונזקים ולשיפור יכולות קוגניטיביות והבריאות (כולל יציבה, ארגונומיה), לימוד והפעלה חווייתית של טכנולוגיות מקוונות לעידוד תנועה ופעילות גופנית 	<ul style="list-style-type: none"> הצגת המלצות לשניים-שלושה סוגי אימון בסיסיים יומיים לתלמידים מתן דוגמאות לבית ולבית הספר שימוש באפליקציית בריאות (כגון pedometer, sports tracker) יצירת פרסומות עם מסר מתאים הפצת טיפ שבועי בתחום (שלושה-ארבעה טיפים) ייזום בנייה של מסלול הליכה אל ביה"ס וכן שבילי הליכה בשטח ביה"ס ייזום קבוצת הליכה/ריצה או מגוון חוגים במסגרת ביה"ס או הקהילה לימוד שיטת הנקודות (להעלאת המוטיבציה דרך שיתוף פעולה ותנועה) ייזום פעילויות חווייתיות
היגיינה אישית	2	<ul style="list-style-type: none"> היגיינה אישית, בריאות הפה והשיניים חיסונים 	<ul style="list-style-type: none"> ייזום פעילויות חווייתיות הפצת טיפ שבועי בתחום (שלושה-ארבעה טיפים)
בטיחות והימנעות מנזקי קרינה ומחומרים כימיים זיהום סביבתי - עשן, נזקי ריח	2	<ul style="list-style-type: none"> הימנעות משימוש בחומרים מסוכנים, בחומרי ניקוי והדברה בטיחות ומניעת היפגעות מניעת חשיפה לקרינה סלולרית ולקרינת השמש והגנה מפניהן 	<ul style="list-style-type: none"> הצגת תדריכים בנושא סדנאות למידה וחשיבה על התנהגויות מקדמות מניעה הפצת טיפ שבועי בתחום (שלושה-ארבעה טיפים) ייזום פעילויות חווייתיות
התנהגויות סיכון ומניעתן - עישון סיגריות ונרגילה	4	<ul style="list-style-type: none"> נזקים בריאותיים של עישון סיגריות, נרגילה, סמים, אלכוהול וחומרים מסוכנים הימנעות מהנזקים הנ"ל היבטים חברתיים (לחץ חברתי וכיו"ב) היבטים משפטיים/חוקיים 	<ul style="list-style-type: none"> הצגת תדריכים בנושא סדנאות למידה על התנהגויות מקדמות מניעה ועל גמילה מעישון/אלכוהול הצגת חוקים בנושא (כגון חוק איסור עישון במקומות ציבוריים, סמים ואלכוהול - מאיזה גיל מותר וכיו"ב). הפצת טיפ שבועי בתחום (שלושה-ארבעה טיפים) ארגון יום ללא עישון - 31.5 ייזום פעילויות חווייתיות
חינוך לחיי משפחה ומיניות	2	<ul style="list-style-type: none"> מיניות וחינוך לחיי משפחה/מניעת הטרדה מינית ואלימות מינית היבטים משפטיים וחברתיים 	<ul style="list-style-type: none"> יצירת שיתוף פעולה עם גורמי קהילה הצגת החוק למניעת הטרדה מינית

הנושא	שעות	תחומי תוכן	• דוגמאות/רעיונות לפעילות
ייזום והובלת שינוי	4	<ul style="list-style-type: none"> הובלת שינוי כאמצעי להעצמה ולעידוד התנהגות בריאותית וסביבה מקדמת בריאות 	<ul style="list-style-type: none"> ייזום פעילויות בכיתה/בגן בהקשר למועדים בין-לאומיים הקשורים לקידום בריאות ואורח חיים בריא (דוגמאות ברשימה בעמוד הבא) לימוד מתוך חוויה של שתי יוזמות מעשיות ליישום מידי לימוד ויישום שיטת 'בתנועה מתמדת' להפעלה כיתתית/שכבתית/גנית/בית-ספרית/הצגת קישורים לאתר התכניות של 'אפשרי בריא' ייזום הפצה של טיפ בריאות שבועי בתחומים שונים התנסות בפיתוח מיזם בהיקף קטן - מהרעיונות אל המעשה
מדיניות משרד החינוך ומשרד הבריאות, היכרות עם תכניות קידום בריאות	2	<ul style="list-style-type: none"> מסמך הסטנדרטים, חוזרי מנכ"ל, חומרים ואתר האינטרנט 	<ul style="list-style-type: none"> הפצת טיפ שבועי בתחום (שלושה-ארבעה טיפים) פעילות להיכרות עם מסמך הסטנדרטים תוך פיתוח המיזם האישי
תכנון, פיתוח (הפעלה) והערכה של מיזם/תכנית כיתתית/גנית	4	<ul style="list-style-type: none"> מתן כלים ליישומיים לפיתוח תכניות (להפעלתן) ולהערכתן הטמעת תחום הבריאות בתהליך החינוכי במקצוע הלימוד שבו הסטודנט מתמחה, בשינוי הסביבה הלימודית והפיכתה לתומכת/מקדמת בריאות. הובלת תהליך להפיכת הכיתה/הגן למקדמת בריאות שותפויות 	<ul style="list-style-type: none"> בניית מחוון להערכת התכנון/המיזם האישי שיפתח כל סטודנט (או קבוצת סטודנטים) כמטלת סיו. תכנון סקר להשוואת הרגלים בריאותיים - לפני ואחרי יישום המיזם תכנון סיור בגן ילדים או ב"ס מקדם בריאות כמודלינג
החייאה	4		
סה"כ שעות	40		

רשימת קריאה – בעמוד הבא

קריאת רשות	קריאת חובה	הנושא
<p>בראון-אפל, א', דאוד, נ' ולוין-זמיר, ד' (עורכות) (2016). קידום בריאות - מתיאוריה למעשה (עמ' 51-62, 119-138, 139-154, 157-176, 313-330). חיפה: דיונון, אוניברסיטת חיפה.</p> <p>Green, J., Tones, K., Cross, R. & Woodall, J. (2015). <i>Health promotion: Planning and strategies</i> (3rd Ed.) (pp.47-54, 270-271). CA: SAGE Publications Ltd .</p> <p>אורינות בריאותית: http://www.health.gov.com/munication/literacy</p>	<p>משרד הבריאות (2015). עקרונות מנחים בקידום בריאות. אוחר מתוך: http://www.health.gov.il/UNITSOFFICE/HD/PH/HEALTHEDUCATION/Pages/guidelines.aspx</p> <p>משרד החינוך - הפיקוח על הבריאות: "לי בריאות" - אוגדן מנחה להטמעת תחום הבריאות בבתי"ס: http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Unit/s/Mazkirut_Pedagogit/Briut/mediniyut/LiBriut.htm</p> <p>משרד החינוך (2012). חוזר מנכ"ל מיוחד לשנת "אורח חיים בריא ופעיל" במערכת החינוך. אוחר מתוך: http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/Templates/Hodaot.aspx?NRNODEGUID=%7b228BD34C-E7A5-4A84-AF9E-BA3406D11536%7d</p>	<p>אורח חיים בריא, מושגי יסוד, עקרונות, מסגרות ומודלים בקידום בריאות</p>
<p>https://academic.oup.com/her/article/doi/10.1093/her/cyg040/642259/Children-s-eating-attitudes-and-behaviour-a-study</p>	<p>ליבנה, ע'. קידר, א' ווייסברג, ר' (2010). מדריך לפיתוח מיומנויות בית ספרית בנושא הרגלי תזונה ופעילות גופנית. משרד החינוך הפיקוח על הבריאות (עמ' 20-24). אוחר מתוך: http://cms.education.gov.il/NR/rdonlyres/073EE45B-87EB-460C-B4BF-76E97EA44253/140799/madrichbriutschool_hoveret.pdf</p> <p>משרד החינוך ומשרד הבריאות - תפור עליי לגדול בריא. אוחר מתוך: http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/Tochniyobriut/TafurAlay/</p> <p>משרד הבריאות (2010). עקרונות התזונה הנבונה. אוחר מתוך: http://www.health.gov.il/Download/pages/mental_health_food_10.01.10.pdf</p> <p>פ' וורמן, ד' (-). פרסומות למזון והרגלי צריכת מזון של ילדים ונוער. אוחר מתוך: http://www.aguda.co.il/articles.html?view=product&id=113</p>	<p>עקרונות תזונה נבונה ומאוזנת</p>

קריאת רשות	קריאת חובה	הנושא
	<p>ליבנה, ע'. קיזר, א' ווייסברג, ר' (2010). מדריך לפיתוח מיומנויות בית ספרית בנושא הרגלי תזונה ופעילות גופנית. משרד החינוך הפיקוח על הבריאות (עמ' 20-24). אוחר מתוך:</p> <p>http://cms.education.gov.il/NR/rdonlyres/073EE45B-87EB-460C-B4BF-76E97EA44253/140799/madrichbriutschool_hovere_t.pdf</p> <p>תכנית 'אפשריבריא' – התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים:</p> <p>http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/Tochniyobriut/EfshariBari/</p>	<p>עקרונות פעילות גופנית סדירה</p>
	<p>http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/Tochniyobriut/TafurAlay/intimi.htm</p>	<p>היגיינה אישית</p>
	<p>http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/ChomreyLemida/alyesody/slolr.htm</p>	<p>בטיחות והימנעות מנזקי קרינה וחומרים כימיים</p>
<p>גבע-הספיל, ח' (2012). זוח שר הבריאות על העישון בישראל 2011. ירושלים: משרד הבריאות, המחלקה לחינוך וקידום בריאות.</p> <p>הראל-פיש, י', וולש, ס', בוניאל, מ', דז'אלובסקי, נ'א', אמית, ש', טסלר, ר' וחביב, ג' (2011). נוער בישראל בריאות, רווחה נפשית וחברתית, ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל: הרגלי אכילה ודיאטה. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן. אוחר מתוך:</p> <p>http://www.biu.ac.il/soc/hbsc/books/israel_youth/part_03.pdf</p> <p>ורסנו, ש', אלדור, נ', גנץ, ע', וגרקין, מ' (2003). עישון נרגילה בקרב תלמידי בתי-ספר באזור השרון: שכיחויות, הרגלים, דעות ועמדות.</p>	<p>משרד החינוך (2001). חוזר מנכ"ל תשס"ב ב/3(ב) - אורחות חיים במוסדות החינוך, מניעת עישון סיגריות ומוצרי טבק במוסדות חינוך. אוחר מתוך:</p> <p>http://cms.education.gov.il/educationcms/applications/mankal/arc/sb3bk2_5_6.htm</p> <p>נזקי עישון טבק ומוצרי / האגודה למלחמה בסרטן:</p> <p>http://www.cancer.org.il/template/default.aspx?PagelD=6520</p> <p>עישון ובריאות האדם:</p> <p>http://www.lung.co.il/general_smoking.html</p> <p>קורן, ל' (2009). עישון נרגילה בקרב בני נוער: תופעה שנשארת. יסודות, 7.</p>	<p>התנהגויות סיכון ומניעתן (עישון סיגריות, נרגילה, סמים, אלכוהול וחומרים מסוכנים)</p>

<p>הרפואה, 142 (י"א), 741-736. Mercken, L., Moore, L., Crone, M.R., De Vries, H., De Bourdeaudhuij, I, Lien, N., Fagiano, F., Vitoria, P.D. & Van Lenthe, F.J. (2012). The effectiveness of school-based smoking prevention interventions among low- and high-SES European teenagers. Health Education Research, 27(3), 459-469.</p>		
	http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/TochniyoBriut/TafurAlay/intimi.htm	חינוך לחיי משפחה ומיניות
	משרד החינוך, הפיקוח על הבריאות (2012). שינוי התנהגות בריאותית בתלמידים . אוחר מתוך: http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/MaamarimPirsumim/MaamarimMiktzoim/ShinuiHitnaagut.htm	ייזום והובלת שינוי
	משרד הבריאות (-). מאגר לאומי לתכניות קידום בריאות . אוחר מתוך: http://www.health.gov.il/Subjects/KHealth/ProjP/Pages/default.aspx משרד החינוך, הפיקוח על הבריאות (-). תכניות קידום בריאות . אוחר מתוך: www.education.gov.il/briut	מדיניות משרד החינוך ומשרד הבריאות, היכרות עם תכניות קידום בריאות
	משרד החינוך - הפיקוח על הבריאות: "לי בריאות" - אוגדן מנחה להטמעת תחום הבריאות בבתי"ס : http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Mazkirut_Pedagogit/Briut/mediniyut/LiBriut.htm	תכנון, פיתוח (הפעלה) והערכה של מיזם/תכנית כיתתית/גנית
	https://he.wikibooks.org/wiki/%D7%A9%D7%9C%D7%91%D7%99-%D7%94%D7%97%D7%99%D7%99%D7%90%D7%94	החייאה

**הצעות ליוזמות מכללתיות + מועדים בין-לאומיים:
הזדמנות לייזום פעילויות מקדמות בריאות**

- החתמה בעת ההרשמה למכללה על מודעות ופעולות לקידום הבריאות.
- הכללת פעילות מקדמת בריאות במסגרת ההדרכה הפדגוגית: ליווי סטודנטים בעבודה מול בתי ספר בשיעורים. התנסות פעילה.
- טיפ בריאות שבועי - בדף הבית של ביה"ס/המכללה, או בדף הסגל האקדמי ודף הסטודנטים באתר, או בפורטל הסטודנטים והסגל.
- נאמני בריאות - קבוצה נבחרת של תלמידים/סטודנטים שתעסוק במינוף פעילויות מקדמות בריאות עם צוות ביה"ס/המכללה. העלאת המודעות לנושא ושילובו בתוכני היום-יום בביה"ס/המכללה. דוגמאות: 1. שתיית מים בימים חמים (חלוקת בקבוקי מים - הסבר על חשיבות שתיית מים). 2. חכם בשמש – לקראת עונת הקיץ: נזקי קרינה, חשיבות שהייה בצל וחבישת כובע, שימוש בתכשיר מסן קרינה. 3) דוכן של האגודה למלחמה בסרטן, חלוקת חומרי מידע וכדומה.
- פעילויות קידום בריאות בהקשר לתאריכים בין-לאומיים כגון:

תאריך	האירוע
	1. יום הליכה בין-לאומי
	2. יום ללא עישון בין-לאומי
	3. יום הבריאות העולמי
	4. שבוע הספורט
	5. הגברת מודעות למניעת מחלות
4.2	• יום עולמי למניעת סרטן
ל' בשבט	• יום המשפחה (ארוחה משפחתית בריאה)
22.3	• יום איכות המים העולמי
7.4	• יום בריאות עולמי
22.4	• יום כדור הארץ העולמי
2.5	• יום הצחוק העולמי
5.5	• יום עולמי למודעות לאסטמה
10.5	• יום עולמי לפעילות גופנית
31.5	• יום עולמי ללא עישון
5.6	• יום איכות הסביבה העולמי
14.6	• יום עולמי לעידוד תרומות דם
26.6	• שבוע עולמי למאבק בסמים
26.9	• יום עולמי לאמצעי מניעה
28.9	• יום בריאות הלב העולמי
1.10	• יום בריאות הקשיש העולמי
10.10	• שבוע בריאות הנפש העולמי
14.10	• יום הראייה העולמי
16.10	• יום המזון העולמי
20.10	• יום האוסטאופורוזיס העולמי
14.11	• יום הסוכרת העולמי
1.12	• יום האיידס העולמי
3.12	• יום הנכה הבין-לאומי