

דף מהטף – ינואר 2017

עיקרו של הדף הזה הוא נושא "גן בריא" ומה הוא כולל.

אנחנו כעת עסוקים בהטמעת "גן בריא" בכפר מנחם. זה אומר: נגיעה בהרבה מאד נושאים הקשורים לבריאות.

בישיבה עם הגננות עברנו על תכנית בשם: "בריאות תחילה" של משרד החינוך (מ-2011) ועל התכנים המועברים מתוך תכנית זו, אצלנו בגן הילדים שלנו.

"גן בריא" בכפר מנחם על פי התוכנית "בריאות תחילה"

להטמעת תחום הבריאות בגני ילדים, מטעם משרד החינוך.

שינוי דגשים בשירותי הבריאות,

משירותים מרפאים *שירותים מניצתיים ומקדמי בריאות.*

<u>ועל מה עובדים אצלנו בגן?</u>	<u>עקרונות: גן מקדם בריאות'פועל</u> <u>ליצירת התנאים למימוש העקרונות</u> <u>החברתיים האלה:</u>
<u>בגן:</u> הגננת מאפשרת בחירה, פעם בשבוע במוקדי הגן. הצוות מעודד בחירה ליד שולחן האוכל. עידוד הקשבה לדעות האחר ושיח.	1. דמוקרטיה – מבוסס על עקרונות דמוקרטיים התורמים לקידום הלמידה, ההתפתחות החברתית והבריאות של הפרט בחברה.
<u>בגן:</u> משחק הוגן ולפי הכללים. כל אחד בקצב שלו.	2. הגינות וצדק – גן מקדם בריאות מבטיח שעקרונות העגינות יהיו מעוגנים בהתנסות חינוכית. הגן מספק גישה שוויונית ורחבה של הזדמנויות בתחום הבריאות.
<u>בגן:</u> עידוד לביצוע ועידוד על ביצוע. עידוד "צלחת מנצחת".	3. העצמה ויכולת ביצוע – גן מקדם בריאות מספק לילד מסגרת פעולה להשגת הישגים משמעותיים בתחום הבריאות. העצמה מותאמת ליכולת ההתפתחותית ומאפשרת להם להשפיע על איכות חייהם. ההעצמה מספקת הזדמנויות לשותפות בקבלת החלטות בתחום הבריאות.
<u>בגן:</u> הסביבה החינוכית מותאמת לילדים, כיוור בגובה הולם, סבון לרחיצת ידיים. כיסא אוכל מותאם, גובה שולחן מותאם.	4. סביבת גן הילדים – שימת דגש על הסביבה מבחינה פיזית בהיבט התוכני והחזותי.

<p>בגן: חשוב ביותר. גם השנה שמנו דגש על הכשרות.</p>	<p>5. הכשרה – הכשרה היא השקעה בחינוך ובבריאות.</p>
<p>בגן: חלק מהקניית הרגלים.</p>	<p>6. המשכיות – התחייבות לקידום בריאות בגן הילדים פירושה השקעה לטווח ארוך בפיתוח ובהמשכיות לפרט ולקהילה</p>

תכני בריאות המשולבים אצלנו בתוכנית העבודה הגנית:

<p>*** פירוט בהמשך... בגן: עידוד לחמישה צבעים בצלחת בארוחת הבוקר. עידוד ל"צלחת מנצחת". תוכנית של משרד הבריאות בשם: "חיותה בריאותה".</p>	<p>א.תזונה – הקפדה על תפריט בריא, מגוון ומאוזן המותאם למאפייני הגן בכל הארוחות. עקרונות התזונה הנבונה, אכילה מסודרת ומגוונת מכל אבות המזון, פירמידת המזון, רכיבי מזון (דגנים ומוצרי מאפה, מזונות עשירים בשומן, מזונות עשירים בחלבונים, ירקות ופירות) הארוחה כערך, המעטה בצריכת ממתקים ומשקאות ממותקים, מסורת במזון.</p>
<p>בגן: הקפדה על שתיית מים. הקפדה ועידוד שתיית מים. ניסויים בגן להבנת התנהגות וחשיבות המים.</p>	<p>ב.מים – תכונות המים, צורך קיומי, מצבי צבירה, מחזור המים. שימושים – חשיבות המים לקיום של יצורים חיים, חשיבות המים בתעשייה, בחקלאות ובתחבורה. בעיית המחסור במים.</p>
<p>בגן: פתיחת כל מפגש בוקר בתנועה. במפגש מניעים את הגוף עם שירים מיוחדים. משננים "גב זקוף-בריא לגוף".</p>	<p>ג.שגרה פעילה – פעילות גופנית יזומה וחופשית בגן ובחצר בהתאם לתוכנית הלימודים בחינוך גופני לגן הילדים. יציבה – מאפייני יציבה נכונה, הרפיה ושחרור מתח שרירי מיותר, תרגילי נשימה ולימוד תנועתיות האגן, ייצוב הגוף בישיבה, לקויות יציבה, משקל, השמנת יתר וחוסר פעילות גופנית משפיעים על היציבה.</p>
<p>בגן: שיעורי תנועה לצעירים. שיעורי ספורט לבוגרים. טיולים של 30-40 דקות. (בגן בוגר התחייבות של לפחות 3 פעמים בשבוע. בגן צעיר כל יום, חוץ מיום שישי)</p>	<p>ד.פעילות גופנית - מותאמת גיל, מרגיעה. הכרת יכולת הגוף לעשות פעילות בריאה, הקשבה לצרכים בריאותיים של הגוף, קשר בין מצב בריאותי לתפקוד יומיומי.</p>

<p>בגן: היגיינה אישית מהי? כללי התנהגות לשמירת הניקיון האישי ובכלל זה רחיצת ידיים בסבון, שמירה על ניקיון הגוף והראש. בגן: היגיינה סביבתית מהי? כללי התנהגות לשמירת הסביבה לרבות ניקיון הגן והחצר.</p>	<p>ה.היגיינה אישית – שמירה על היגיינה אישית, הקפדה על רחיצת ידיים בסבון לפני כל ארוחה ולאחר השימוש בשירותים. ו.היגיינה סביבתית – שמירה על היגיינה סביבתית וטיפוחה.</p>
<p>בגן: שמירה על מרחב אישי. "הגוף שלי הוא רק שלי" חובת דיווח על ילדים בסיכון.</p>	<p>ז.רווחה רגשית – יצירת אורה רגועה. הפעלת תכניות ליצירת אקלים מיטבי לשמירה על מוגנות כשגרה. מניעת התנהגות מסוכנת – איתור ילדים במצבי סיכון, טיפול בילד ובמשפחתו בהתאם למצבי הסיכון השונים.</p>
<p>בגן הבוגר: ביקור רופא שיניים לבדיקת עששת. שני ביקורים של שיננית עם מצגת להסבר על בריאות השן ובריאות בכלל. בגן הצעיר: עידוד לצחצוח שיניים, נטילת ידיים, גזירת צפורניים. בגן: דגש לקראת הקיץ.</p>	<p>ח.הצעות לפעילויות נוספות – 1. פעילויות הקשורות להיגיינת הפה. מבנה הפה, השיניים, הרוק, הלשון ותפקידים, תזונה היגיינה ובטיחות, עששת – דרכים למניעתה, חשיבות הצחצוח, מברשת השיניים, המשחה והפלואוריד, מרפאת השיניים – החשיבות של טיפולי השיניים, סוגי טיפול (איטום חריצים, יישור שיניים, צוות המרפאה) בריאות הפה והשיניים. 2. "חכם בשמש" בהתאם לעונות השנה. החשיבות של קרינת השמש (ויטמין D). חשיפה מבוקרת לשמש, נזקים עקב חשיפה לשמש, קרינה ממכשירים כמו משחב, מיקרוגל ולטלפון סלולרי ומרשת החשמל.</p>
<p>בגן: קריאת ספרים וסיפורים העוסקים בנושא לאורך כל השנה.</p>	<p>ט.כללי – ליווי טקסטים מותאמים.</p>
<p>בגן: שיתוף צוות הגן בתוכנית.</p>	<p>י.מחוייבות צוות הגן לתוכנית –</p>
<p>בגן: דפי קשר של הגננת/המובילה להורים על מה שנעשה בגן. אחת לחודש "דף מהטף" לקהילה.</p>	<p>יא. דיוור להורים – על מה שנעשה בגן בהקשר לנושאים המועברים בגן וביניהם נושא הבריאות</p>

התוכנית אינה חד שנתית. התוכנית יצאה ממשרד החינוך בדצמבר 2011 ומאז עובדות הגננות על הטמעתה בגן.

******* יחד עם זאת, פורום חינוך יחד עם איתן רביב, (שנקבע כפרויקטור לנושא שינוי תכנית ההזנה בגן), אישר לנו התחלת תכנית עם דיאטנית צמודה, שתלווה את נושא ההזנה בגנים. התוכנית תכלול הדרכת המטבח, הדרכת הצוותים, הדרכת ההורים. כי בלי המעטפת הזו לא נוכל לקדם את התוכנית. נבחרה דיאטנית. בימים אלה אנו שוקדים על חתימת ההסכם יחד עם בניית תכנית הדרגתית להטמעת השינוי.

פרטים מתוכנית זו נפרסם בהמשך כאשר הנושאים יהיו סגורים.

הורים יקרים, בלעדיכם לא נוכל לקדם תכנית בריאה בגן.

מה נבקש מההורים? השתתפות בהדרכה, המשך ליווי הילד בבית, יצירת שינוי גם בבית ועידוד ותמיכה בצוותים במהלך השינוי. סבלנות הרבה סבלנות לתהליך.

תודה רבה.

בחוג חיות, פגשנו את הקיפוד, למדנו ורקדנו עם השיר: "הקיפוד רוצה לרקוד".



ובלי עוד תודות אי אפשר:

שבוע חנוכה מאחורינו, גם המסיבות הלבבות והסופגניות. הצוותים הם אלה שדאגו שהגן ימשיך בשגרה. זאת על אף ימי הגשם והקור המרובים, עם חוסר אפשרות לצאת אפילו לחצר. **תודה רבה לצוותים היקרים.**

לכבוד חג הקיבוץ, קיבל כל אחד ואחת מאתנו בהתרגשות, את "לוח עד – לוח לעולמים" של כפר מנחם. **תודה רבה לאוכמה.**

עדה ניב

וצוותי הגיל הרך