

פרויקט אורח חיים בריא לשינוי דפוסי חשיבה בבית הספר

כתבה סיוון נחום

תיאור הפרויקט

אני יכולה לענות על מטלה זאת רק עכשיו כיוון שהשבוע סיימתי באמת סופית את הפרויקט שלי בבית

הספר!

אם אני צריכה לפרט מהי דרך הפעולה שלי שלב אחרי שלב, אתחיל באמת מהרגע שהתחלתי את המטלה וחिפשתי את מה שנראה לי טעון שיפור בבית הספר. לאחר שהבנתי ש"חוסר מודעות לאורח חיים בריא" זה מה שחסר, התחלתי לפעול! דבר ראשון, דיברתי עם מנהלת בית הספר וגיסיתי אותה לעניין, עדכנתי אותה שאני רוצה לעשות שינוי גם אצל התלמידים, גם אצל ההורים שלהם וכמובן בחדר המורות, וקיבלתי את הסכמתה. נכנסתי לישיבת מורות שבועית ועדכנתי גם את המורות.

את הפרויקט שלי אני יכולה לחלק כאמור לשלושה חלקים, אני אתחיל **מחלק ראשון: מורות בית הספר**. עם המורות עשיתי תכנית שהיא תכנית הרזייה. התכנית כוללת שקילה, הרצאות וטיפים וכמובן גם תחרות. רוב המורות השתתפו, ובמשך כ-4 חודשים, כל שבוע נכנסתי לישיבה קבועה, ביצענו שקילה ומעקב אחר המשקל, נתתי הרצאה או רק מספר טיפים בנושא אורח חיים בריא ותזונה, ומכיוון שאני מנהלת חדר כושר גם נתתי להם אפשרות להיכנס להתאמן אצלי בהנחות ומבצעים מיוחדים. המורות קיבלו חומר כתוב לקריאה בנושא, ואף התייעצו איתי לאורך כל הדרך! אני יכולה לסכם את התהליך כמוצלח. סך כל הקילוגרמים שירדו בארבעת החודשים הללו הם 32 ק"ג מ13 מורות ☺ יש מורה אחת שזכתה בתחרות לאחר שהורידה 8 ק"ג! מנהלת בית הספר נתנה לי אפשרות לקנות פרס דרך קופת וועד המורות... אני יכולה לציין שזאת הייתה חוויה מדהימה והמורות מאוד שמחות על כך! היה לי קל לגייס אותן לאחר מכן כדי להעביר זאת לתלמידים ולהורי בית הספר, והכי חשוב, אני מרגישה שהבאתי משהו ממני לבית הספר ואכן הצלחתי להעלות את המודעות!

חלק שני: הורי בית הספר - בכדי להגיע להורי בית הספר הייתי צריכה את עזרת המורות, דרכן העברתי חומר מקצועי לקריאה להורי בית הספר, ארגנתי סוג של תחרות בין כיתות בית הספר על הבאת אוכל בריא בהפסקות, שזה כאמור דבר שעליו אחראים הורי התלמידים. במהלך כל הפסקת עשר המורה הייתה בודקת כמה תלמידים הקפידו על תזונה בריאה, ובסיום יום השיא (שעליו אסביר בהמשך) הכיתה המצטיינת זכתה בפרס! את ההורים רתמתי גם להפסקות ה"בריאות" שהיו לנו מידי חודש (לפני כחצי שנה הפסקה בריאה הייתה כוללת, עוגות שוקולד, סוכריות, מסטיקים ופסטה בעשר בבוקר), וועד ההורים היה אחראי להביא את האוכל ולמכור לתלמידים בהפסקה, הכסף היה מגיע לקופת בית הספר. כיום ההפסקה כוללת, מעדנים, ירקות חתוכים, סנדוויצ'ים בריאים, ושייק פירות. ההורים הצליחו לגייס את המעדנים, פירות וירקות מתרומות דרך שוק פ"ת וחברת שטראוס. ימי בריאות היו מאוד מוצלחים!

חלק שלישי: תלמידי בית הספר - כאשר מצליחים לעשות שינוי אצל מורים והורים קל להגיע לתודעה של התלמידים, שכן כל בית הספר רתום לנושא. הפעילות לתלמידים כללה הכנסת חומר מקצועי בנושא לשיעורי החברה שלהם עם המחנכת, המורות היו דנות בנושאים השונים בשיעורים, בשיעורי

הספורט הסברתי על חשיבות פעילות גופנית בשעות אחר הצהריים ותזונה . את כל הנושא השנתי הזה ריכזתי לשבוע בריאות אחד שבסופו היה יום שיא! השבוע כלל את התוכן הבא:
ביום ראשון פתחנו במפקד בוקר שבו הצגנו את השבוע וכל כיתה חתמה על אמנה בנושא "אורח חיים בריא", ביצענו חימום בוקר ומתיחות!
ביום השני- פתחנו שוב בחימום בוקר ומתיחות והתלמידים קיבלו לכיתות חומר מקצועי וקריאה בכיתה.
ביום השלישי- חימום בוקר ולאחר מכן הגיעו אליהם שינויות להסבר על חשיבות צחצוח נכון ותזונה בריאה לבריאות השיניים.

ביום רביעי- חימום בוקר ויום "ללכת בגדול" כל שכבת גיל יצאה איתי ועם המורה לספורט השנייה לצעדה של 20 דקות מחוץ לבית הספר (באישור ההורים), כאשר במהלך הצעדה הם מניפים שלטים של "אורח חיים בריא" ושרים שירים.

ביום החמישי - חימום בוקר (במהלך השבוע כל כיתה התבקשה להכין תשדיר פרסומת בנושא "אורח חיים בריא" מועצת התלמידים עברה בין הכיתות ונתנה ניקוד לכיתות על התשדיר) ובנוסף, הצגת התשדירים המובילים בתחרות, כיתה מכל שכבה.
יום שישי היה יום "שיא" בנושא אורח חיים בריא אשר בו כל ההורים הגיעו מהבוקר והיו שותפים פעילים. היום כלל:

8:00- מפקד בוקר שכלל דברי סיכום בנושא "אורח חיים בריא"
מופע ספורט של תלמידי בית הספר שאני הכנתי איתם (מופע דלגיות עם קבוצת תלמידים ותלמידה שעשתה מופע התעמלות קרקע), הכרזת הכיתה המנצחת בתחרות התשדירים (כיתה אחת משכבות א-ג וכיתה אחת משכבות ד-ו) וכמובן התעמלות בוקר ומתיחות
8:45-9:30 היו הרצאות לכל הכיתות בנושא "אורח חיים בריא" ממרצים חיצוניים (תזונה נכונה ע"י אמא שהיא דיאטנית, יציבה- פיזיותרפיסט, בריאות השן-שנניות, הכרת אמבולנס- מד"א, היגינה ונקיון וכו'...)

10:15-11:00 פעילות ספורט במוקדים שונים- היה זומבה, קפוארה, מאמני ספורט בכדורסל וכדורגל פתחו תחנות שבהן גם הורים וגם ילדים השתתפו.

11:00-11:20 משחק כדורסל ראוה בין הורים לתלמידים והיו גם מורות שהשתתפו.

11:30-11:50 חלוקת תעודות הוקרה וסיכום.

השבוע היה מאוד מוצלח בסופו בית הספר היה מקושט בכרזות שהתלמידים עשו, אני בטוחה שהתלמידים, ההורים והמורות מאוד נהנו מהתהליך וכמובן מהתוצאות.

- א. אילו נתונים אספתי במהלך הדרך? גם אני למדתי מכל התהליך, הוצאתי הרבה חומר מקצועי מהאינטרנט, דפי עבודה בנושא לכל מיני גילאים וגם למורות, הייתי בקשר עם אנשי מקצוע בנושא.
- ב. הבנתי שיש חוסר מודעות גדולה בנושא ויש המון מה ללמד וללמוד, שהציבור "צמא" לשינויים הללו ושמח לקבלו.

תיאוריה מעוגנת בשדה

אם הייתי צריכה לכתוב תיאוריה הייתי כותבת על "ההשפעה שיש למורה בבית ספר על התלמיד וסביבתו". כאשר לוקחים נושא ומנסים להטמיע אותו בסביבה, הייתי כותבת על הדרכים ודרך אילו צינורות ניתן להעביר נושא זה, מהי ההשפעה שיש לאיש מקצוע/מחנך על אותו תלמיד והסביבה שלו שהם שאר התלמידים, שאר המורים וההורים בבית. לפי דעתי ועל פי מה שאני חוויתי תלמידים בבית הספר מסוגלים ואף צמאים לידע בתחומים שונים. כאשר מעבירים מידע בצורה הנכונה והמתאימה ומסבירים את ההשלכות של אותו נושא, אפשר לחולל שינוי ואף לגרום להפנמה והבנה של התחום תוך כדי כיף וחוויה.

אני למדתי המון בתהליך מחקר הפעולה שלי, אני גם חושבת שזה העביר לי את שנת הלימודים בצורה מאוד מעניינית ונתן לי תוכן ומשמעות במסגרת בית הספר. למדתי שיש לי צוות של מורות ומנהלת שמאוד פתוחים להצעות ורעיונות חדשים, למדתי שהם משתפים פעולה בצורה יוצאת מן הכלל, בנוסף ראיתי כמה חשוב להורים לרצות את בית הספר וכמובן לשמור על בריאות הילדים שלהם. ראיתי כמה אנשים שאינם קשורים לבית הספר נרתמים ותורמים מזמנם על מנת לעזור לתלמידים ללמוד על "אורח חיים בריא", בנוסף הבנתי כמה בית הספר לא יודע על התחום הזה בכלל וכמה אפשר לעצב אותו מחדש.

כעת אני יכולה לומר בלב שלם שעשיתי שינוי! אני רואה שגם לאחר יום השיא התלמידים מקפידים להביא אוכל בריא לבית הספר, ההפסקות הבריאות מכילות אוכל בריא יותר, מורות בחדר המורים לא מביאות עוגות בכל הזדמנות אלא מחלקות ביניהן מתכונים בריאים ופוחחות פלטות ירקות בכל הזדמנות, אני גם שמחה לראות שהן ממשיכות לרדת במשקל ואף נרשמו לחדר הכושר, תלמידים מגיעים לספר לי על פעילות גופנית שעשו אחר הצהריים ועל "הליכה בריאותית" שעשו עם אמא יום לפני ועוד.

התהליך אותו עברתי בקורס הוא תהליך מכוון וחשוב. באמת עברתי צעד צעד מהרגע שבו הייתי צריכה להחליט על נושא ובין הראיונות אותם ביצעתי הרגשתי שאני מתקרבת בצעדים בטוחים לעבר "יום השיא". הפרויקט הזה באמת נתן לי טעם השנה ונתן לי מעין תפקיד נוסף בבית הספר "אחראית אורח חיים בריא". אני חושבת שהתהליך היה חשוב והדרגתי וכלל המון חשיבה והוצאת חומרים בנושא שבסופו של דבר סייעו לי בדרך והביאו אותי להצלחת הפרויקט.

אני מציעה למורים לחינוך גופני לקחת חלק יותר משמעותי בבית הספר פרט לשיעורים עצמם, להוות דוגמה לשאר הצוות ולתלמידי בית הספר, לקחת לעצמם נושא ולהצליח לעשות שינוי על מנת להפנים נושא זה. אנו עוסקים בדבר החשוב ביותר שיש לבני אדם וזה הבריאות שלהם! ולכן קודם כל עלינו להיות בפעילות ולשמור על תזונה נכונה (לצערי אני רואה מורים לספורט שלא שומרים על הגוף שלהם) הרי זה משהו שמייחד אותנו משאר המורים. ברגע שאנחנו מצליחים לגרום לצוות בית הספר להבין שיש לנו משהו ייחודי אנחנו יכולים לגרום לשינויים אצל כל שאר הצוות ובית הספר כולו ובכך לזכות בהערכה ובהכרה!

אני מציעה למשתתף בקורס הבא לקחת כפרויקט משהו שהוא מאוד מאמין בו ומציק לו שאינו מתקיים! כי ברגע שרואים שהדבר הזה משתנה מקבלים סיפוק מדהים! דבר שני, אני מציעה באמת ללכת לפי השלבים בהדרגה כי זה מאוד מכוון ומסייע ובכך לא מרגישים שקופצים למים עמוקים, לקחת את הנושא

שאתה בוחר ולשאוף להגיע אתו הכי רחוק שאפשר, כי ברגע שמאמינים בו זה קורה! לשתף כמה שיותר גורמים בבית הספר שיסייעו כדי שכולם יהיו שותפים ויבחינו בשינוי שאתה יצרת! וכמובן ליהנות מכל רגע ולתעד כל דבר על מנת שיהיה אפשר להמשיך לגרום לשינויים הללו גם בעתיד!