



בריא כל יום

תכנית "בריא כל יום" מזמינה את צוותי החינוך, התלמידים והקהילה הבית ספרית כולה להפוך את הבריאות לחלק טבעי מיום הלימודים בבית הספר. באמצעות פעילויות קטנות, פשוטות ויומיומיות ניתן לשפר את בריאות התלמידים, לחזק את הרווחה הנפשית, להעצים את יכולת הריכוז והלמידה, לטפח אקלים חיובי בבית הספר ולקדם תרבות של איזון, שמחה, כבוד הדדי ובריאות.

איך מתחילים?

1. סרקו את הברקוד



או היכנסו לאתר בקישור :

<https://sh.femi.com>

2. בחרו פעילות לפי הצורך

3. התנסו עם הכיתה בפעילות קצרה ומהנה

4. המשיכו לשלב פעילויות והפכו את

הבריאות לחלק מהשגרה!

איך לבחור פעילות באתר?

- לפי תחום בריאות- קידום בריאות, תזונה, פעילות גופנית, שינה, בריאות רגשית ועוד.
- לפי מטרת הפעילות- חידוש אנרגיה, שיפור קשב וריכוז, חיזוק הרגלי בריאות, גיבוש חברתי ועוד.
- לפי עיתוי במהלך היום- בתחילת היום, לפני מבחן, לאחר ישיבה ממושכת, שיעור כישורי חיים ועוד.
- לפי שכבת גיל- מכיתה א' ועד כיתה ט'.

