

# חנוכה בריא

להאיר את הגוף והנפש



פעילויות קידום בריאות לבית הספר

שלום לכולם,

חג החנוכה מביא איתו אור, תקווה והזדמנות מצוינת להכניס גם אור של בריאות לבית הספר. בדומה לאור הנר שמאיר ומחמם, גם הרגלים קטנים ובריאים יכולים להאיר את היום של התלמידים- בגוף, בנפש ובחברה.

לכבוד החג, אנו מזמינים את תלמידי בית הספר והצוות החינוכי להשתתף במגוון פעילויות חווייתיות. חלקן מותאמות לבית ספר יסודי, וחלקן לחטיבה. הפעילויות קצרות, מגוונות וניתנות לביצוע בכיתה, בחצר או במרחבי בית הספר. הן משלבות תנועה, תזונה, רוחה נפשית וגיבוש חברתי, וניתן לשלב אותן לפני חופשת חג החנוכה ואף לאורך כל השנה כחלק מחיי בית הספר.

חג החנוכה מזכיר לנו שהאור הקטן ביותר יכול ליצור שינוי גדול.

כך גם הרגל בריא אחד- כוס מים, רגע של נשימה, בחירה תזונתית קטנה, דקה של תנועה- כולם מוסיפים אור ואנרגיה טובה לתלמידים ולכיתה.

אני מאחלת לכולכם חג של אור, שמחה ובריאות, ושביחד נמשיך להאיר את הדרך לעבר בית ספר פעיל, בריא ומאוזן.

בברכה,

לירון שני בירן

מנהלת תחום חינוך וקידום לבריאות התלמיד

## חנוכיית הבריאות שלי

כל נר בחנוכייה מייצג הרגל בריא אחד שחשוב לנו לשמור עליו במהלך היום.

השקט מסמל את ההרגל שהכי דחוף וחשוב לי באופן אישי, זה שאני רוצה להתחיל ליישם כבר עכשיו כדי להרגיש טוב יותר, להיות מרוכז יותר ולשמור על הגוף שלי.

ביחד, כל הנרות יוצרים חנוכייה שמאירה את הדרך להרגלים טובים ובריאים יותר.

### מהלך הפעילות-

1. שיחה על סמל האור בחנוכה- כשם שאור קטן יכול להאיר מרחב שלם, כך גם שינוי קטן בהרגלים שלנו יכול להשפיע על הבריאות, האנרגיה והתחושה היומיומית.

2. הכנת חנוכיית הבריאות האישית- ניתן לצייר, לאייר, לרשום (בהתאם לגיל). על כל נר התלמיד כותב הרגל בריא חשוב עבורו. אפשר לבחור מתוך הרשימה או לאפשר לתלמידים להוסיף בעצמם.

רעיונות להרגלי בריאות-



- שינה טובה ורצופה
- הפחתת זמן מסך
- ארוחות מסודרות ואכילה מודעת
- שתיית מים במהלך היום
- ביצוע פעילות גופנית יומיומית
- צחצוח שיניים קבוע
- פירות וירקות ב-5 צבעים
- קריאת ספר לפני השינה
- ביס בוקר לפני שיוצאים לבית הספר
- שמירה על קשרים חברתיים
- הפסקות תנועה לאחר ישיבה ממושכת
- ניהול רגשות ונשימות להרגעה
- בחירה חכמה של חטיפים ומתוקים
- תרומת אור לאחרים-מחווה טובה ביום

3. שיח ושיתוף- ההרגל שאני "מדליק" היום / כל בוקר / בערב / השנה...

4. חנוכייה כיתתית (לא חובה)- הכנת חנוכייה כיתתית ותולים את הנרות עם ההרגלים הבריאים על הלוח הכיתתי.

המטרה- להראות כשכל אחד מוסיף אור קטן- הכיתה כולה מאירה באור גדול.

## חנוכיית החוסן שלי

כל נר בחנוכייה מייצג מקור שמאיר לתלמיד את היום, נותן אנרגיה טובה, מעודד, מרגיע או גורם לחיוך קטן באמצע השגרה.

המטרה לאפשר לתלמיד לזהות מקורות אושר, תמיכה, עוגן ומוטיבציה בחייהם, לחזק מודעות לרגעים חיוביים, ולעודד שיח חברתי נעים ומקרב.

### מהלך הפעילות-

1. שיחה על סמל האור בחנוכה- כשם שנר קטן יכול להאיר חדר שלם, כך גם דבר קטן בחיים שלנו-אדם, תחביב, הרגל או מוזיקה, יכול להאיר את היום ולהשפיע על מצב הרוח.

2. הכנת חנוכיית החוסן האישית- ניתן לצייר, לאייר, לרשום (בהתאם לגיל). על כל נר התלמיד כותב מקור שמאיר לו את היום. התלמיד בוחר את השקט שלו, מקור האור המרכזי בחייו. אפשר לבחור מתוך הרשימה או לאפשר לתלמידים להוסיף בעצמם.

רעיונות למקורות אור-

- אדם (הורה, אח/ות, חבר טוב, מורה, מדריך)
- תחביב (ריקוד, כדורסל, מחשבים, ציור)
- מוזיקה
- פעילות גופנית
- חיית מחמד
- רגע יומי קטן (הליכה, זריחה, מקלחת חמה)
- מסורת משפחתית
- עזרה לזולת
- זמן לעצמי
- משחק או סדרה שאני אוהב/ת
- מחשבה חיובית שמלווה אותי
- מקום שמרגיש לי בטוח ונעים
- זיכרון טוב
- צחוק עם חברים

3. שיח ושיתוף- התלמיד בוחר נר אחד ומשתף איך הוא מאיר את חייו.

4. הכנה וחלוקת נר שרשום עליו "את/ה מאיר/ה לי את היום" למישהו בכיתה או בבית.



## הנר הפנימי שלי

הפעילות משלבת נשימות עמוקות ודמיון מודרך עם נר דמיוני או בסרטון. כל תלמיד מתרכז ומתמקד בנר הדולק ונושם נשימות עמוקות. הפעילות מאפשרת להרגיש רגוע ומרוכז, להכניס אור ואנרגיה טובה לגוף, "לנקות" את הראש ממחשבות וליהנות מתחושת שקט ושלווה.

### מהלך הפעילות-

1. שבו בנוחות, סגרו בעדינות את העיניים ודמיינו את הנר או הסתכלו על הנר בסרטון.
  2. שאפו לאט דרך האף, דמיינו שהלהבה של הנר נכנסת פנימה וממלאת את הגוף באנרגיה טובה, מרגיעה את הנפש, מחזקת את הכוח והחוזק הפנימי ומאירה את הלב.
  3. נשפו לאט דרך הפה- דמיינו שאתם משחררים החוצה את כל המתחים, הדאגות, הלחצים והכעסים.
  4. חיזרו מספר פעמים, בכל פעם מניחים לשקט להיכנס פנימה וללחץ לצאת החוצה.
  5. סיימו בהדרגה, פקחו את העיניים, ותחושו את השלווה והרוגע שהאור יצר בגוף.
- זכרו: בכל אחד מאתנו יש אור פנימי שמחזיק אותנו, מחזק אותנו ומאיר את דרכנו



## משחק אור וצל (כיתות נמוכות)

בפעילות זו התלמידים משחקים בזוגות בתפקידים של אור וצל. האור מבצע תנועות, פרצופים או קולות, והצל מנסה לחקות אותו. הפעילות מהנה ומאתגרת, מפתחת יצירתיות ודמיון, מתרגלת מודעות לגוף ולתנועה מגבשת חברתית את הכיתה ומאפשרת שיתוף פעולה וכיף משותף.

### מהלך הפעילות-

1. חלקו את הכיתה לזוגות והחליטו מי מתחיל בתפקיד האור ומי בתפקיד הצל.
  2. האור מבצע תנועות, פרצופים או קולות, בעמידה או בישיבה, והצל מנסה לחקות אותו במדויק מבלי להתבלבל (אפשר בכל פעם להנחות לפעולה אחת- רק תנועות/פרצופים או קולות או לשלב הכל יחד).
  3. אחרי כ-2 דקות, מחליפים בתפקידים כך שכל ילד יחווה גם להיות האור וגם להיות הצל.
  4. בסיום שוחחו בקצרה על החוויה והתחושות: מה היה יותר כיף? להיות האור או הצל? מה למדתם על תנועות הגוף, הבעות הפנים, יצירתיות? מה לדעתכם מסמל המשחק הזה?
- במשחק "אור וצל" הילדים משחקים יחד וחווים איך לחקות ולתמוך אחד בשני, זה מזכיר לנו שאנחנו לא לבד. כאשר אנחנו ביחד, מקשיבים ומשתפים פעולה, קל יותר להתמודד עם אתגרים וליהנות מהמשחק והחוויה.



## סביבון הכושר

בפעילות סביבון הכושר מחליפים את שעון העצר בסביבון חגיגי של חנוכה. בכל סיבוב, תלמיד מסובב את הסביבון ובוחר תרגיל ספורטיבי שכל הכיתה מבצעת עד שהסביבון נעצר.

הפעילות והשימוש בסביבון מוסיף הנאה וחגיגה לפעילות הגופנית, מעודד תנועה, מחזק את תחושת המעורבות של כל תלמיד, משפר את האווירה בכיתה ומגבש חברתית.

### מהלך הפעילות:

1. לפני שמתחילים, הסבר קצר על חשיבות הפעילות הגופנית לשיפור הבריאות-פעילות גופנית מחזקת את הגוף, משפרת את הריכוז ועוזרת לנו להרגיש מלאי אנרגיה ושמחה. גם כמה דקות של תנועה במהלך היום יכולות להפוך את היום לבריא, נעים וקל יותר.

2. לפני תחילת הפעילות כל תלמיד בוחר תרגיל מתוך הרשימה או מציע תרגיל חדש משלו.

3. התלמיד אומר בקול ומדגים את התרגיל, מסובב את הסביבון, וכל הכיתה מתחילה לבצע אותו עד שהסביבון נעצר.

רעיונות לתרגילים:



- ריצה במקום
- ריצה עם הרמות ברכיים
- קפיצות פתח סגור
- סקוואטים
- מכרעים
- קפיצות חבל
- עמידה על רגל 1 / קפיצה על רגל 1
- הרמת עקבים מהקרקע
- מתיחת ידיים מעלה כמו נר
- סיבובי ידיים / אגן כמו סביבון
- פיתולים לגב מצד לצד
- תרגילים שמדמים ענף ספורט- טניס, אגרוף, כדורסל, כדורגל, שחייה, רכיבה, משיכת חבל, חץ וקשת.
- תרגילים על מזרן במידה ויש- אופניים ברגלים, סופרמן, גשר, פלאנק, קוברה, כפיפות מרפקים.

## טבטה חנוכה – 8 נרות

טבטה היא שיטת אימון מהירה, קצרה, מגוונת ומהנה, שבה מבצעים תרגיל מסוים למשך 20 שניות במהירות גבוהה, ואחריו מנוחה קצרה של 10 שניות. לאחר 8 סבבים, התלמידים מקבלים אימון של 4 דקות, שניתן לחזור עליו מספר פעמים.

האימון מעודד תנועה ופעילות גופנית, משפר מספר מרכיבי כושר גופני (מהירות, זריזות, שיווי משקל, כוח, סבולת) ויוצר חוויה נעימה ומגבשת בכיתה.

### מהלך הפעילות:

נר ראשון: הדלקת החנוכייה- קפיצות להעלאת הדופק וחימום האווירה  
קפיצות פתח סגור / קפיצות כוכב (בניתור פותחים ידיים ורגלים)

נר שני: סביבון מסתובב- תרגיל לתנועת המפרקים וחיזוק שרירי הרגליים  
סיבוב גדול החוצה של רגל ימין / שמאל וירידה לסקוואט- מצד לצד

נר שלישי: לפיד החשמונאים- תרגיל כוח לשרירי הידיים לנשיאת הלפיד  
ברפי (מניחים ידיים וקופצים עם הרגלים לפלאנק), כפיפת מרפקים וחזרה לעמידה

נר רביעי: נר יציב – תרגיל סבולת לידיים וחיזוק שרירי הרגלים  
ידיים ישרות למעלה, צעד לפנים של רגל ימין / שמאל למכרע קדמי וסגירה לאחור

נר חמישי: שמן רותח – תרגיל אירובי לסבולת לב ריאה  
קפיצות על חבל (דמיוני) לכיוונים שונים- במקום, לצדדים, לפנים ולאחור

נר שישי: יהודה המכבי – תרגיל של כוח וכוח מתפרץ  
ניתור לפישוק (סומו סקוואט) וניתור לסקוואט (רגלים ברוחב האגן)

נר שביעי: אור פנימי – חיזוק שרירי הליבה העמוקים  
פלאנק הישענות על האמות- סטטי / ניתוק רגל-רגל / סיבובי אגן

נר שמיני: חגיגה לחנוכה- תרגיל ריקוד, שחרור וחיבור ביחד  
כל תלמיד רוקד ומביע את עצמו בתנועות חופשיות- קפיצות, סיבובים, כפיים וכיף

## תזונה במידה

חנוכה הוא חג השמן, והמטרה בפעילות זו ללמד את התלמידים על החשיבות של איזון בתזונה ועל האפשרות ליהנות ממאכלים חגיגיים בלי לפגוע בבריאות.

### מהלך הפעילות:

1. מראים לילדים תמונה של סופגנייה ולביבה ושואלים אותם: "האם שמן מזיק לבריאות?"

תשובה: סופגניות ולביבות הן מאכלים טעימים ומהנים, במיוחד בחג החנוכה. הן מכילות הרבה סוכר ושמן, וזה בסדר, כשאוכלים במידה ובאיזון. הסוכר והשמן לא מזיקים כשהתזונה הכוללת שלנו בריאה ומגוונת. הבעיה היא אכילה לא מאוזנת מדי יום, אבל בחגים ליהנות ממאכל חגיגי- זה לגמרי אפשרי ומותר.

2. מסבירים לילדים על סוגי שומנים.

שומן בלתי רווי בריא: נותן לגוף כוח ואנרגיה, שומר על הלב והמוח, עוזר בספיגת הוויטמינים ותורם לבריאות העור, השרירים ומערכת החיסון. הוא מגיע מהצמחים ולעיתים מפיקים ממנו שמן נוזלי. דוגמאות: זיתים, אבוקדו, שומשום, אגוזים, שקדים, קשיו, טחינה.

שומן רווי לא בריא: במידה ואוכלים ממנו הרבה מידי, עלול להזיק לבריאות. דוגמאות: חמאה, מרגרינה, שמן דקלים, שמן קוקוס, גבינות שמנות, בשר שמן.

3. שואלים את הילדים: "למה אנחנו מטגנים סופגניות ולביבות בחג החנוכה? מה יותר טעים? לביבה אפויה או מטוגנת בשמן?"  
תשובה: אנחנו מטגנים את הסופגניות והלביבות כדי להרגיש את הקשר לחג השמן ולמסורת, וגם כי טיגון נותן להם את הטעם והמרקם המיוחד. אבל חשוב לזכור, מטוגן סופג הרבה יותר שמן, ולכן כדאי לאכול אוכל מטוגן במידה, ולפעמים אפשר גם לבחור באפוי כדי ליהנות בצורה קצת יותר בריאה.

4. ניתן לארגן ארוחה חגיגית שמשלבת את מאכלי החג המסורתיים (סופגניות ולביבות) יחד עם מאכלים בריאים כמו ירקות, פירות, דגנים מלאים וחלבונים רזים. כך אפשר גם ליהנות מהחגיגה וגם לאכול באופן מאוזן ובריא.



## חנוכה בטוח (כיתות נמוכות)

הפעילות נועדה ללמד את התלמידים כיצד ליהנות מחנוכה בצורה בטוחה: שמירה על כללי זהירות ליד נרות, שמן חם ומשחקים. דרך שיח, משחק ויצירה הילדים ילמדו לזהות מצבים מסוכנים ולהבחין בין התנהגות בטוחה להתנהגות מסוכנת.

### מהלך הפעילות:

1. בחנוכה אנחנו מדליקים נרות, מטגנים לביבות, משחקים בסביבונים ואוכלים סופגניות. זה כיף גדול אבל לפעמים יש גם דברים שעלולים להיות מסוכנים. שואלים את הילדים: "מה יכול להיות מסוכן בחג החנוכה?" וכותבים על הלוח את התשובות: נרות, שמן רותח, אש, שריפה, מחבת נופל, לדרוך על סביבון ועוד.

2. משחק: מסוכן או בטוח

המורה קוראת משפט, והילדים מחליטים: בטוח (אגודל למעלה) או מסוכן (X בידיים)

1. להניח חנוכייה ליד וילון-**מסוכן**
2. עמידה צמוד לאבא או אימא בזמן שהם מטגנים לביבות-**מסוכן**
3. לשבת רחוק מהחנוכייה ולשיר שירי חנוכה-**בטוח**
4. להשאיר נרות דולקים ולצאת מהחדר-**מסוכן**
5. הדלקת נרות עם שיער פזור-**מסוכן**
6. לרוץ ולרקוד בבית בזמן שסביבונים מסתובבים על הרצפה-**מסוכן**
7. להשתמש בגפרורים או במצת בלי מבוגר-**מסוכן**
8. להניח את החנוכייה על שולחן יציב-**בטוח**
9. לגעת במחבת כדי לראות אם היא חמה-**מסוכן**
10. להתקרב לנר כדי להריח אותו-**מסוכן**

3. יצירה: הילדים מציירים ציור של חג חנוכה שבו כולם מתנהגים בבטיחות: נרות על משטח יציב, מבוגר ליד המחבת, משחק סביבון במקום בטוח ועוד. בסוף אפשר לעשות "תערוכה" קטנה בכיתה.

