



פורים

חוגגים את זה

מידע ופעילויות לחגיגה בריאה

מסרים בריאותיים



הנחיות ונהלים



חומרי עזר לגנן/ת ולמורה



רעיונות לפעילות חגיגית



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג



כיבוד ומתכונים



מסרים בריאותיים



לשמוח עם משלוח מנות בריא, מידתי וייחודי

מנהג משלוח המנות בעבר כלל לפחות שתי מנות מזון שונות ומטרותיו היו לעודד אחווה ורעות בעם ולספק צורכי מזון לעניים על מנת שיוכלו לערוך את סעודת פורים.

בשנים האחרונות משלוח המנות (מזון) הפך למשלוח רווי בממתקים ובחטיפים.

אנו ממליצים על משלוח מנות המבוסס על העקרונות הבאים:

מידתיות- הפחתה של כמות החטיפים המסומנים בסימון האדום במשלוח המנות והקטנה של גודל החטיף.

יצירתיות- עשייה עצמית של הקופסה, של המתנה ושל אוזני ההמן.

שמירה על הסביבה- אריזת משלוח המנות מחומרים ממוחזרים ו/או לשימוש חוזר כמו קופסת נעליים, כובע של ליצן וכו'.

רעיונות למגוון של משלוחי מנות צנועים, מידתיים ויצירתיים:

• משלוח מנות קלאסי-

1. מתנה שימושית, אפשר גם בהכנה עצמית (לדוגמה: סימנייה/ דלגית/כדור/ צמיד)

2. 2 אוזני המן, רצוי באפיייה ביתית

3. עד 2 חטיפים קטנים

• **משלוח מנות בסימן ירוק-** מגש פירות/ סלט פירות בצנצנת/ עציץ שיפודי פירות

• **משלוח מנות כורח-** עציץ תבלינים (לדוגמה, עציץ של נענע, בזליקום)/ זרעים לשתילה של עגבניות/פלפלים וכו'.

לשמוח בחגיגה פעילה

מומלץ לשלב בחגיגות הפורים השונות פעילות גופנית בדרך משמחת, חווייתית ויצירתית:

1. לצרף אביזרי כושר קטנים למשלוח המנות

2. לשחק 'משחקים של פעם' בבית או בחוץ

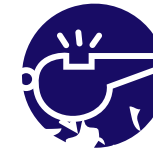
3. להפעיל תחנות ספורטיביות כחלק מאירועי הפורים בגן ובבית הספר

הנחיות ונהלים



- חוזר מנכ"ל- הזנה וחינוך לתזונה נכונה במוסדות החינוך
- המלצות התזונה החדשות של משרד הבריאות
- חוזר מנכ"ל- התנהלות מוסדות חינוך והצהרונים לשם הבטחת בריאותם של תלמידים הסובלים מאלרגיות למוצרי מזון
- בטיחות ילדים בפורים- משרד הבריאות
- הנחיות, המלצות וכללי בטיחות לפורים- כורטל הורים, משרד החינוך
- התנהגות בטוחה בחגים- ארגון 'בטרם'





חומרי עזר לגנן/ת ולמורה

- 'אוכלים את זה' - מדריך לטיפוח ויישום התזונה הבריאה בבתי הספר
- פורטל מוסדות חינוך- בריאות, משרד החינוך
- מצגת תלמידים הסובלים מאלרגיה למוצרי מזון- משרד הבריאות ומשרד החינוך
- בטיחות בפורים והמלצות למשלוח מנות בריא – אגרת להורים
- משלוח מנות בריא לפורים- משרד הבריאות
- חג פורים- מנהל חברה ונוער, משרד החינוך
- מערכי שיעור לפורים- המרחב הפדגוגי, משרד החינוך
- פורים אפשרי בריא

רעיונות לפעילות חגיגית



גן - הכנת משלוח מנות יצירתי- אפשריבריא

יסודי - הכנת משלוח מנות יצירתי- אפשריבריא

על יסודי - סדנת שמחה ואושר (ט'-י"ב)



רעיונות לפעילות גופנית ברוח החג

גן-

- פעילות גופנית לכבוד פורים
- יצירת "ליצן" מחישוקים, טבעות גומי וקונוסים. הילדים יעמדו במרחק מה"ליצן" וינסו לפגוע עם שקית שעועית באיברים שונים של הליצן – רגליים/ גוף/ אף וכדומה
- **זזים בפורים** - במרחב מפוזרות כרטיסיות של תחפושות שונות – הילדים רצים בין הכרטיסיות. בהינתן האות כל ילד בוחר כרטיסייה ומבצע תנועות במרחב על פי התחפושת. לדוגמה: סופרמן – לרוץ במרחב עם יד מושטת קדימה, רקדנית – לרקוד במרחב וכו'...

יסודי-

- משנכנס אדר – Just dance לכורים
- **ונהפוך הוא** - במרחב מפוזרים כובעי ליצן מסוגים שונים. הילדים מחולקים ל-2 קבוצות. בעת הינתן האות על קבוצה אחת להפוך את כל הכובעים ועל הקבוצה השנייה לסדר מחדש. הילדים יכולים להתקדם במרחב בצורות שונות (ריצה, דילוגים, ניתורים, הליכה לאחור ועוד...)
- "ונהפוך הוא" תמונה כהשראה- פעילות במחול (א'-ב')
- "מי מסתתר מאחורי המסכה?"- פעילות במחול (ג'-ד')
- טקסט ותנועה מגילת אסתר מגלה לנו את ההסתר- פעילות במחול (ה'-ו')
- תנועה ותזונה בחגי ישראל- מכון וינגייט, ד"ר סיגל אילת-אדר
- **נעים בכורים** - הילדים נעים במרחב בצורות שונות לפי מה שהמורה אומרת: דילוגים, דהרות, ריצה קלה, קפיצות, זחילה וכדומה. הילדים עוצרים רק כשהמורה אומרת מילה הקשורה לפורים כמו: אסתר, אזני המן, תחפושת, משלוח מנות, משתה, ליצן, מרדכי...

על יסודי-

- "הטלת פור ספורטיבי" תלמיד יטיל קובייה. על פי המספר כלל תלמידי הכיתה יבצעו את התרגיל במשך דקה.
- ביצוע פלאנק
- ריצה מהירה במקום
- קפיצות פסק סגור
- שכיבות סמיכה
- סקוואטים
- לאנג'ים – מכרעים

כיבוד ומתכונים



- משלוח מנות קצת אחרת- עמותת עתיד
- כדורי פרג טבעוניים- עדיאטנית/ עדי בן-גרא אבישי דיאטנית ובשלנית