



בית-ספר מסלכתי ע"ש דוד ילין

6.2011

לכבוד

גליה זטרמן

**אישור על שעות עבודה מעשית ב"דוד ילין"**

בפרק הסטאז' בקהילה, שבמסגרת לימודיה במכללת רידמן, התנדבה גליה להעביר סדנאות בבית הספר דוד ילין בהיקף של 10 שעות לפי המפרט הבא:

- שעתיים - הצגת הרעיון, התייעצות וסגירת פרטים עם עדי, המורה למדעים
  - שמונה שעות - סדנאות עם הילדים.
- במשך שבועיים, בימי שני העבירה גליה סדנאות לתלמידים מכיתות ב' ו-ג' בנושאי בריאות

תכנים לדוגמה:

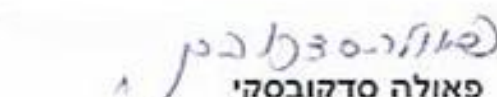
- משחקי אסוציאציות הקשורים לפירות וירקות ע"מ לבדוק את הידע של הילדים.
- הילדים נדרשו להרכיב את הארוחה שלהם ולצייר אותה.
- משחק אכילה מגוונת.
- הסבר על החשיבות של אכילה מכל אבות המזון ומכל הצבעים, על פירמידת המזון, חשיבות שתיית מים ופעילות גופנית.
- הסבר על חשיבות השינה.
- חלוקת פרוספקטים ופוסטרים בנושא מודעות לארוחת בוקר ופירמידת המזון העדכנית.

אנו מודים לגליה על תרומתה לקידום הבריאות, על הגישה החיובית לתלמידים בבית הספר, ומאחלים לה הצלחה בהמשך דרכה.

בברכה,

  
שירה אפל

רכזת מדעים

  
פאולה סדקובסקי  
מנהלת בית הספר



בית-ספר מסלנתי ע"ש דוד ילין

12.6.2011

לכבוד

מור הרדי

**אישור על שעות עבודה מעשית ב"דוד ילין"**

בפרק הסטאז' בקהילה, שבמסגרת לימודיה במכללת רידמן, התנדבה מור להעביר סדנאות בבית הספר "דוד ילין" בהיקף של 10 שעות לפי המפרט הבא:

- שעתיים - הצגת הרעיון, התייעצות וסגירת פרטים עם עדי, המורה למדעים
  - שמונה שעות - סדנאות עם הילדים.
- במשך שבועיים, בימי שני העבירה מור סדנאות לתלמידים מכיתות ב' ו-ג' בנושאי בריאות.

תכנים לדוגמה:

- משחקי אסוציאציות הקשורים לפירות וירקות ע"מ לבדוק את הידע של הילדים.
- הילדים נדרשו להרכיב את הארוחה שלהם ולצייר אותה.
- משחק אכילה מגוונת.
- הסבר על החשיבות של אכילה מכל אבות המזון ומכל הצבעים, על פירמידת המזון, חשיבות שתיית מים ופעילות גופנית.
- הסבר על חשיבות השינה.
- חלוקת פרוספקטים ופוסטרים בנושא מודעות לארוחת בוקר ופירמידת המזון העדכנית.

אנו מודים למור על תרומתה לקידום הבריאות, על הגישה החיובית לתלמידים בבית הספר, ומאחלים לה הצלחה בהמשך דרכה.

בברכה,

  
שירה אפל

רכזת מדעים

  
פאולה סדקובסקי  
מנהלת בית הספר

הנני לאשר שדורית ארבל וסיני יוסף העבירו במתנ"ס הקהילתי בית דגן סדנה לחשיבות תזונה בריאה, נבונה ומגוונת בשילוב פעילות גופנית.

ההרצאות היו על חשיבות ארוחת הבוקר, ארוחת עשר, צהרים וערב, חלבונים, פחמימות ושומנים סיבים תזונתיים ותפקידם, פירות וירקות, שומנים טובים ושומנים רעים, שומן רווי, שומן טרנס, ויטמינים ומינרלים, דגנים וקטניות, משקאות ממותקים, ג'אנק פוד, מים, והרגלי אכילה נכונים.

וכמו כן היו הרצאות בנושא חשיבות הפעילות הגופנית בשילוב תזונה מאוזנת, חשיבות הפעילות הגופנית במניעת השמנה ומחלות, וחשיבות הפעילות הגופנית בהעלאת המודעות והביטחון העצמי.

הילדים היו נפלאים, שאלו שאלות, שיתפו פעולה, הביעו סקרנות והתעניינות רבה.

בברכה

חברת מועדות חינוך ותרבות  
התחדשות שנוטת בבית-דגן  
מיסודה של הסוכנות היהודית  
לאיוו בע"מ



1 - 12042  
כ' סיון תשע"א  
22 יוני 2011

סימוכין :  
תאריך :

אל : עומר לנדאו

מאת : שירלי צוקר - מנהלת היחידה לגמילה מסמים

#### הנדון: הבעת תודה הערכה

ברצוני להודות לך בשם המטופלים והצוות על סדנת התזונה שהעברת במסגרת מרכז היום הטיפולי ביחידה לטיפול בנפגעי סמים צפון ת"א.

קשרי העבודה איתך כללו מפגש הכרות ובניית תוכנית איתי וכן 4 מפגשים של סדנת למידה.

הסדנה הייתה מעניינת, מלמדת וחשובה מאוד לאוכלוסייה ששנים רבות השתמשה בסמים והזניחה את הנושא הבריאותי.

התגובות של המטופלים היו חיוביות ונראה שהם מתכוונים ליישם את הנלמד, לדבריהם המפגש האחרון בו בישלתם ביחד אוכל בריאותי היה המשמעותי ביותר עבורם.

מאחלת לך בהצלחה בדרכך המקצועית.

בהערכה רבה,  
צוקר שירלי,  
מנהלת היחידה

הנדון: שיעורי תזונה בבי"ס "אהוד"

לכל המעוניין,

ברצוננו להודות לסטודנטיות ליאת היט, אילנה בלוך ונטלי אנדצויג ממכללת רידמן על תרומתן לבית ספרנו. הסטודנטיות העבירו 10 שיעורים בנושא תזונה נבונה, שכללו פעילות מגוונת ומעניינת לתלמידים. הסטודנטיות פעלו במקצועיות רבה, בתשומת לב, בהשקעה, ובמתן אוזן קשבת לצרכי בית הספר. נהנינו לעבוד במחיצתן בכל שלבי התהליך- החל מהתכנון וכלה בהפעלה בשטח. התלמידים נהנו ובעיקר למדו נושא חשוב שיקדם את בריאותם. אשרינו שזכינו, נשמח להמשך שיתוף פעולה גם בעתיד.

בברכה,

נאוה שחר  
רכזת מדעים

עדנה דוד  
מנהלת בית הספר

בית ספר "אהוד", חיפה

לכל המעוניין

10/6/11

ברצוננו להודות ללירון לוי ולשרון צבי, על תרומתן המבורכת והמועילה לסטודיו של מטי.

לירון ושרון הגיעו בימי רביעי במשך חמישה מפגשים, כל מפגש בהיקף של כשעה וחצי,

לסטודיו, נפגשו עם בנות נוער ולימדו אותן המון בנושא התזונה.

הן השתמשו בהרצאות מעניינות ומרתקות, הקרינו קטעי סרטים בנושא הרלוונטי להרצאה, הפעילו את הנערות בצורה אקטיבית בסדנא להכנת כדורי שוקולד בריאים, שיתפו אותן בדיונים שהעלו, הכינו עבורן עוגות בריאות והצליחו לכבוש את ליבן של הנערות שגילו עניין רב בנושא. הייתה היענות כמעט מוחלטת מצד הנערות ומספר המשתתפות היה מרשים.

יהלומית ואני מאוד מעריכות את עבודתן שנעשתה בנאמנות, מקצועיות והרבה סבלנות.

מודות להן על הפרויקט, התרומה לנערות מהידע הרב שצברו בלימודי התזונה, הזמן שהושקע על חשבונן ועל היכולת להצליח להשפיע על הנערות בתחום זה.

מאחלות להן הצלחה בהמשך דרכן,

איל אריאל תקשורת בע"מ  
ח.ר. 513290205

מטי אריאל ויהלומית צינור

ב"יזרעאליה" שולח שמוערים על הסביבה  
באהריות ואהבה!



בביה"ס "יזרעאליה" טלפקס 8227248 – 04  
רח' צרניבסקי 20 נו"ש ת.ד. 3437  
חיפה מיקוד 32443

[http:// www.schooly.co.il/izraelia](http://www.schooly.co.il/izraelia)



06 אפריל 2011  
ב' ניסן תשע"א

לכבוד  
מכללת רידמן

שלום רב!

אני מבקשת להודות בשם צוות המורים ובשמי על הפעילות בנושא: "תזונה ובריאות"  
של הסטודנטיות דינה אברמוב, ליאת אלון כל אחת מהסטודנטיות העבירה פעילות של 5 שעות מהנות  
וחוויתיות בתאריך: 03.03.2011, במסגרת שבוע הבריאות הבית ספרי.  
נשמח לשיתוף פעולה גם בעתיד.

בברכה,

איריס כהן

מנהלת ביה"ס

18.1.2011

לכב'  
הגב' קוניס ליאורה  
הגב' רווית כהן  
הגב' אתי תמר

הנדון: פעילות בנושא בריאות ותזונה נכונה

שלום רב,

ברצוני להודות לך מקרב לב על פעילותך הברוכה בכיתות א'-ב' בבית ספרנו "קיסריה",  
בנושא בריאות ותזונה נכונה.

קיימתן עם כל כיתה ארבעה מפגשים במשך כחודש, סה"כ 16 שעות. אני יכולה לומר הן  
ממה שראיתי והן על פי עדויות צוות המורים והתלמידים, כי הפעילות היתה טובה מאוד  
והותירה חותמה על הילדים ועמדותיהם.

בברכה,

נורית גרטנר  
מנהלת בית הספר



כ"ד באייר תשע"א  
26 במאי 2011

לכבוד  
זיוה אמיר  
פרויקט סטאג בקהילה

הנדון: פרויקט סטאג בקהילה

המורה לחינוך גופני, חנה גואטה (ת.ז: 069594349), העבירה סדנאות להכנת ארוחת בוקר בריאותית והרצאות בנושא: תזונה נכונה ואורח חיים בריא. שכבה ח' הכוללת 7 כיתות נבחרה לפעילות זו. הסדנאות לארוחת בוקר הבריאותית הועברו לכל כיתה בנפרד.

בסה"כ 6 סדנאות (כיתה ל"ל-ליקויי למידה צורפה לכיתת מופי"ת) וההרצאות ניתנו לכל 2 כיתות שצורפו יחד, סה"כ 3 הרצאות. כמו כן היה שיקוף של פעילות זו בלוח מודעות שכבתי שהוכן ע"י התלמידות בהדרכתה של חנה גואטה בכל הנושאים שהועברו בסדנאות ובהרצאות. כל שבועיים, הוחלף תוכן לוח המודעות וזה יצר עניין בקרב התלמידים נוספים משכבות אחרות.

יש לציין שחנה גואטה הצליחה להעביר את הפעילות הברוכה הזו בצורה מלהיבה ומקצועית. להורים היו תגובות אוהדות עם רצון להמשכיות. ויש עניין לקיים פעילות זו גם בשכבות אחרות. פעילות זו ניתנה במסגרת פעילות חברתית מעבר לשעות ההוראה של חנה גואטה כמורה לחינוך גופני.

בהזמנות זו אנו מודים לך על ההדרכה בנושא ומוודים לחנה גואטה שראתה לנכון לקיים פעילות זו בתיכון מקיף ד' באשדוד. ולקדם את התלמידים בקיומו של אורח חיים בריא.

ישר כח.  
ביטון יהודית  
מנהלת ביה"ס



# בית הספר הממלכתי ע"ש ויצמן

## מזכר

אל: אה' צ'ורג אה'ר, תאריך: 31/3/2011

הנדון: מחלפת ר' צ'ורג  
כח"קל כ'אז' בקהילה"

צ'ורג א'וכו,

הרנ' לעסר ה'צ'ורג כ' וקט' ח'ק'ר  
הע'ל'יה ה'ב'ה'ס ס'ק'ה ב'ת ס'ו ש'ט  
ה'ס'ב'ק'ת ה'ל'ג' ב'צ'ורג'ן ת'צ'נ'ה ז'ב'ע'ה  
וה'ר'א' א'כ'ל'יה נ'כ'ו'י'ה

ה'ס'ב'נ'ה ה'ת'ה'ה א'ע'נ'ו'ת א'ז'א'ז' א'ז'ס'ר'ה  
נ'כ'ז'ו ש'ה'ל'ז'י'ב' א'ל' ת'ל'י'ז' ל'ז'ו'י'ב' א'ש'מ'א'ז'  
ה'א'ז'י'ב'ת ה'ל'ז'י'ז'י'ה ה'ב'ו'ר'ח'ל'י'ת ה'ב'י'ר'ט'

ה'ס'ב'נ'ה ה'י'ת'ה'ה א'ז'ב'ת' א'נ'ו'ת ו'ה'ע'ב'ו'ר'ה  
כ'ב'ל'כ'ה ה'ק'נ' ה'ת'ל'י'ז'י'ב'י'  
א'נ' א'ז'ב' א'ז'ו'ק'ס א'ל' כ'י' ת'ס'ב'ה' צ'ל'  
ה'ר'ע'ו'ן, ז'ט' ה'ס'י' כ'ל'ל' ת'ל'י'ז'י' ב'י'ר'ט', ב'כ'ב'וד ר'ב,

אלי הבר  
מנהל בית הספר

שד' ויצמן 41, ת.ד. 74 קרית מוצקין מיקוד 26100

טלפון: 04-8702625, פקס: 04-8707899

אתר ביה"ס: weizman-school.org דוא"ל: Y-weizma-kmo-S@kishurim.k12.il

כ"ג באדר א', תשע"א, 27.2.11



## עבור מכללת רידמן

שלום רב,

ברצוני לאשר סטאז' שנערך בבית ספרנו על ידי מיה שהם קומורניק ואילה ארנון נאמני.  
הסטאז' התבצע בקרב חמש כיתות ט' וכיתה ז' בהתאם לתוכנית הלימוד הבית ספרית  
במדעים.

הבנות העבירו לכל כיתה שיעור פרונטאלי בנושא אבות המזון ופירמידת המזון החדשה תוך  
הפעלה חווייתית.

הילדים שיתפו פעולה במהלך הפעילות, הגיבו, שאלו שאלות והביעו עניין.

כמו כן, קיבלתי משוברים חיוביים מן המורות שנכחו בפעילות (ראו מכתב מצורף מאת רכזת  
שכבת כיתות ט').

שמחתי לשתף פעולה עם סטאז' מסוג זה,

הפקנו ממנו רבות.

בברכה,

רונית רובננקו,

רונית רובננקו  
מנהלת בית הספר

מנהלת חט"ב גוונים

16.2.11, י"ב באדר א', תשע"א



עבור מכללת רידמן,

נכחתי בפעילות שנערכה בכיתותיי בשכבת ט' על ידי אילה ארנון נאמני ומיה שהם קומורניק. הפעילות כללה הסברים על אבות המזון תוך פעילות חווייתית בשיתוף פעולה מלא של כלל התלמידים ושלי. התלמידים התעניינו ושאלו שאלות רבות בנושא התזונה ופירמידת המזון החדשה. כמו כן, התלמידים הפגינו עניין רב בנושא שילוב כדאי בין המזונות השונים ואבות המזון. גם אני התעניינתי רבות וגיליתי מידע חדש אותו אני מיישמת ביומיום.

הרווחנו שיעורים מדהימים בנושא התזונה ונשמח לשיעורים נוספים אפילו כחלק בלתי נפרד מתוכנית הלימודים.

בברכה,

חגיגת הנייט "גוניס" קדימה  
רח' הורדיס 38, קדימה, ת.ד. 2914  
טל. 09-8991080 פקס. 09-8919803

ליאת גבעתי  
רכזת שכבת ט'  
ומחנכת ט'1

3.4.11

**הנדון: שיעורי תזונה בבי"ס "אהוד"**

לכל המעוניין,

ברצוננו להודות לסטודנטיות ליאת היט, אילנה בלוך ונטלי אנדצויג ממכללת רידמן על תרומתן לבית ספרנו. הסטודנטיות העבירו 10 שיעורים בנושא תזונה נבונה, שכללו פעילות מגוונת ומעניינת לתלמידים. הסטודנטיות פעלו במקצועיות רבה, בתשומת לב, בהשקעה, ובמתן אוזן קשבת לצרכי בית הספר. נהנינו לעבוד במחיצתן בכל שלבי התהליך- החל מהתכנון וכלה בהפעלה בשטח. התלמידים נהנו ובעיקר למדו נושא חשוב שיקדם את בריאותם. אשרינו שזכינו, נשמח להמשיך שיתוף פעולה גם בעתיד.

בברכה,

נאווה שחר

עדנה דוד

רכזת מדעים

מנהלת בית הספר

בית ספר "אהוד", חיפה

5 ביוני 2011

לכבוד

גב' זיוה אמיר

שלום רב,

הנדון: פעילות במסגרת "סטאז' בקהילה"

הנני לאשר כי זהר מי ימון ואולגה קול, העבירו פעילות חווייתית ומרתקת לדיירי המעון בנושא תזונה נכונה ואורח חיים בריא.

לפעילות הקדימו מפגשים עם מנהלת שירותי הסייעוד - אירית שפיר ואנוכי, תמי העובדת הסוציאלית ויל הנושכין. המפגשים כללו תאום ציפיות, הסבר של הסטודנטיות לגבי הסטאז' והפעילות, העלאת התכנים האפשריים בהתאם לצרכי האוכלוסייה במקום וימון כי הבהירה לגבי נושא הבטיחות במתן עצות בתזונה ותוספי מזון לדיירים עקב גילם ומצבם הבריאותי.

כל החכנות והפעילות יחד וזאת כמובן ב-10 שעות.

ברצוני לציין לטובה את הישקעה הניכרת של הבנות בבחירת הנושאים הכנת הפעילות וכמו כן גיוון הדיירים להרשם למפגשים מבעוד מועד ע"י הרצאת מבוא שערכו במקום. בנוסף ערכו הבנות סדנא חווייתית של טעימת צמחי מרפא שצלחה מאוד ועוררה תגובות חיוביות בקרב המשתתפים.

בתודה וברכה,

חגית גיטליץ  
עובדת סוציאלית  
דיור מוגן - משען

בית נאות אפקה  
**משען**  
עכרת' דירה, נשאות' בבית



קרית החינוך ע"ש  
אליעזר בן יהודה  
נס ציונה



ד' תמוז, תשע"א  
6 יולי, 2011

לכבוד:  
מרינת לוי

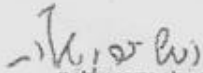
חננון, מכתב תודה


שלום רב,


בתאריכים ה - 25.03.11 וה - 30.03.11 התקיימו בבית ספרנו ימי בריאות וספורט לשכבות ז' - י"ג.  
ברצוננו להודות לך מעומק הלב על התנדבותך ותרומתך בימים אלה.  
חסדצאות שצעברת לתלמידים ריתקו אותם ותרמו באופן משמעותי לשינוי אורח חייהם.

יישר כח!

נשמח לשתף אותך פעולה גם בעתיד.

  
נטלי זיו שלום  
מנהלת סרית החינוך

בברכה,  
  
שוחם בו מאמץ  
רכזת חינוך חברתי

  
לימור כלסי וסירגאני  
שוות החינוך הגופני



בי"ס על יסודי ע"ש  
אליעזר בן יהודה  
נס ציונה



26.5.2011

לכבוד:  
שושי ביקובסקי.

הנדון : העברת סדנאות בנושא מתח ותזונה.

בתאריכים - 25.3.2011 וה- 30.3.2011 התקיימו בבית סיפרנו ימי בריאות לכל השכבות.  
במהלך הפעילות בימים אלו העברת סדנאות בנושא מתח ותזונה.  
הסדנאות ריתקו את התלמידים והעשירו את ידיעותיהם.  
אנו מודים לך על ההשקעה והרצינות.  
ישר כוח!

נשמח לשיתוף פעולה גם בעתיד.

נטלי זקין שלום  
מנהלת קריית החינוך.

שוהם בן מאיר  
רכזת חינוך חברתי.

לימוד כלסי  
צוות חני"ג

*נטלי זקין*

*שוהם*

*לימוד כלסי*



לכבוד מכללת רידמן

**הנדון : סדנא בנושא תזונה בריאה בגן תות – קייט אסוס ומדלן יעקובי**

ברצוננו להודות לקייט אסוס ומדלן יעקובי על העברת סדנא בנושא תזונה בריאה בגן תות. המפגשים הועברו בצורה מקצועית ונעימה ומותאמת לגיל הילדים, הן צוות הגן והן הילדים הפיקו מהם רבות ותרמו להגברת המודעות לתזונה בריאה. דפי המידע והחומר האחר שחולקו להורים כמו, פליירים על "אוכל מגוון", המגנטים וערכות ההנבטה האישיות שניתנו לילדים זכו לתגובות חמות מההורים.

אנו מאחלות להן המשך הצלחה בלימודיכם במכללת רידמן,

יפעת, בשם ילדי וצוות גן תות



# אישור

אני החתומה מטה מאשרת בזאת  
 שהדס גירטלר התנדבה בגני בסך-10 שעות.  
 הדס ערכה פעילויות עם  
 הילדים, ההורים, הורים וילדים.  
 כמו כן לפני הפעלת התכנית נפגשנו בגני  
 והדס הראתה לי את מערכי הפעילויות.  
 תבורכו על היוזמה הנהדרת.

גירטלר דינה

גננת בגן ברקן, שדה אילן.

תש"פ

# לאורטל היקרה.

הנתינה היא מן ערך שכזה,  
כי כשמהלב נותנים  
בלי שום תנאים,  
שני הצדדים מרגישים  
מיוחדים.

זה שנותן מקיים מצווה גדולה  
וזה שמקבל חש איזו הקלה.

זה הזמן לומר תודה גדולה על הפעילויות הנהדרות שערכת בגנו,  
למדנו הרבה מושגים חדשים והכי חשוב לימדת אותנו "לאכול נכון  
ובריא". תודה לך

על הנתינה בלי גבולות, מכל הלב, המיילים להורים. התמונות היפות  
שצילמת והעברת לנו. ובכלל כל התוכנית שהכנת לנו.  
נהננו מכל רגע ונשאר טעם של עוד..

בהערכה רבה  
והמון תודה  
להורים, הילדים, דינה ואורלי  
צוות הגן.  
גן ברקן-שדה אילני





לכל המעוניין!  
הנדון: מכתב תודה  
זהבה היקרה שלום!

ברצוני להודות לך באופן אישי, וגם בשם הקבוצה שהתארגנה, על התכנים החדשניים העוסקים בענייני תזונה ואורח חיים בריא. ה"עדות" הקולינרית שהותרתם במקרר מעידה מעבר לכל ספק, שחברי הקבוצה שיתפו פעולה, וכן למדו בצורה חווייתית ומעמיקה כיצד לנהל אורח חיים בריא יותר. אני בטוחה שהמשתתפים יאמצו לעצמם "טיפים" שהם קיבלו מהסדנה, ונשארו עם "טעם" של עוד. נתת ביטוי רציני ומעמיק למצגות, לתכנים, ואף לטעימות! דאגת לכל הפרטים הקטנים והגדולים, וגילית אכפתיות לנעשה סביבך...

תודה מקרב לב, על שהקדשת מזמנך לייעוץ האישי!  
כידוע לך שינוי הרגלים אינו דבר שבשגרה!  
אני מקווה שאאמץ לפחות חלק מההמלצות אם לא יותר!

ושוב תודה  
ובהצלחה בהמשך!

בברכה  
רבקה ליס  
רכזת "גיל הזהב" במיתר



יוני 2011

פנימיה תיכונית דתית לבנות

בקיצוץ טע

noar@saad.org.il, 052-3934508, 08-6800417, 85140, הנגב ד.ג. קיצוץ טע

www.saad.org.il/noar.htm

### סיכום ומשוב - מפגשי תזונה בריאה בפנימיית נערות "נקודת חַי"

#### רקע:

למרבית הבנות המתגוררות בפנימייה ישנן בעיות שונות אשר בעיות לידי ביטוי בנושא התזונה, כגון הפרעות אכילה, השמנת יתר, אכילה כפיזיו וכד'. זאת כמוכך בנוסף להיותן בנות בגיל ההתבגרות המהווה בפני עצמו שלב התפתחותי שבו מתחדד העיסוק בנושאי דימוי גוף ואכילה.

אצל חלק ניכר מן הבנות ישנו רעב נפשי המתורגם לרעב פיזי, צורך בסיסי וראשוני, אשר אנו כצוות נוטים פעמים רבות לנסות לרצותו "ולסתום" אותו. כך אנו נתקלים רבות בהתמודדויות וקשיים סביב עניין האוכל בפנימייה והצבת הגבולות בקשר אליו. חשנו שיש צורך ליצור שינוי עמוק בנושא זה, שינוי תפיסתי שיביא גם לידי שינוי ברמה המעשית- יומיומית.

#### המפגשים:

המפגשים עם שחר היוו פתיחה משמעותית ליצירת שינוי זה, אותו אנו מעוניינים לבצע בפנימייה בצורה יסודית בשנה הבאה, כאשר חלק ממרכיבי השינוי הוכנסו מיידית בעקבות הסדנאות. התקיימו מספר מפגשים במרכזים שונים, כאשר המטרה הייתה ליצור שיח בנושא ברמה המערכתית הכוללת של הפנימיה:

התקיימו 3 שיחות כלליות לכלל בנות הפנימיה, מפגש עם צוות הפנימיה בו השתתף גם הצוות הניהולי וגם הצוות שעוסק בטיפול ישיר בבנות ובנוסף הנחתה שחר סדנה חווייתית של בישול בריא ובסיומה ארוחה משותפת, במסגרת תוכנית הקייטנה (סה"כ 9.5 שעות).

יש לציין כי מצד אחד הנושא והמסרים שהובאו עוררו התנגדויות, שאלות וערעורים הן בצוות והן אצל הבנות. אך מאידך ניתן לשמוע כיום גם קולות לא מעטים של בנות המעוניינות ליצור בעצמן שינוי באורח חייהן ובתזונתן.

ניתן להביא מספר דוגמאות לתחילתו של השינוי:

- א. לבקשת הבנות, החטיפים שהיו מחולקים בדרך כלל לארוחות הביניים וכצופר למבחנים הוחלפו בכירות.
- ב. הסדנה שהתקיימה היתה הזדמנות מצויינת לבנות להתנסות בעצמן בבישול, לראות שבישול בריא יכול להיות גם טעים, וכן הזדמנות עבור אם הבית שהשתתפה בארוחה לראות שהבנות מוכנות לאכול מזון זה על אף שאינן מכירות אותו, דבר אשר עודד אותה להמשיך בכיוון.
- ג. במסיבת הסיום בחרה אם הבית להגיש ארוחה שכולה על טהרת המזון הבריא, וכולם נהנו מאוד.

וכמוכך- עצם הדיאלוג, המודעות ותשומת הלב לנושא מהווים מפנה חשוב, כאשר כמו בכל שינוי גם כאן ברור לנו שהדברים יהיו הדרגתיים וידרשו חשיבה מחדשת אחת לתקופה.

חשוב לנו לומר עד כמה נהננו מן המקצועיות של שחר, מן הידע הרב שהביאה עמה, מן היסודיות של עבודתה, מן ההכנה וההשקעה שניכרו עד מאוד לקראת כל מפגש ומן ההגשה הנעימה של המפגשים השונים.

## סטאז' בקהילה - חטיבת ביניים עוספיה - שכבה ז'

התרשמות מהשטח

אווירה מהנה נעימה אשר תרמה לרווחת התלמידים בכמה מישורים .  
אוכל בריא מלמד על אחריות האדם לגבי גופו ונפשו  
הפעילות הפכה את בית הספר לבית ספר לומד ומתעניין ונושא הבריאות  
נהפך להיות בסדר העדיפויות שלנו כמערכת חינוך.

### פוזאת חמדאן

מנהל ביה"ס

תמיד התייעצנו בענייני בריאות, תמיד הוספת לי מידע חשוב שלא ידעתי מעולם.

מאוד מאוד נהניתי ביישום הפרוייקט כי הידע הרחב שלך הדהד בתוך כותלי ביה"ס.

שמחתי מאוד לראות את כל השכבות, המורים, המנהל ועובדי הנהלה משתתפים ומתעניינים, מסתובבים בהנאה ובאשר.  
מי ייתן ותמשיכי להעשיר אותנו בנושאים כה חשובים.

### מדינה חלבי

מזכירה ראשית

האווירה היתה נעימה לתלמידים ולמורים  
היה בריא, התלמידים נהנו והכי חשוב שזה מעלה את המודעות ובכלל  
חושף את האפשרויות הרבות של אוכל טעים אבל גם בריא.

## סוכר חלבי

---

יועצת ביה"ס

שבוע התזונה הנכונה היה מעניין ומלא הפעלות מעניינות לתלמידים. כי  
הם נחשפו לעולם המרכיבים הבריאים של האוכל וחשיבותו לגוף האדם.  
הם הציגו את הנלמד ובנו מודלים מעניינים וסיימו את השבוע ביריד אוכל  
בריא שמשך הרבה תשומת לב וקבלה מצד המורים והתלמידים כאחד.

## רשא זרעיני

---

מורה לביולוגיה

האגודה /SMB/ העיוור ולמניעת עיוורון - חיפה (ע"ר)  
THE SOCIETY FOR THE BLIND & PREVENTION OF BLINDNESS-HAIFA



מרכז לתרבות וחברה ע"ש קוגלר - רח' הגפן 32, חיפה 35053, טל. 04-8527222, פקס. 04-8527223  
דואר אלקטרוני: sbhil@netvision.net.il · <http://www.blindhaifa.org.il>

חיפה, ז' אדר ב, תשע"א  
13 מרץ, 2011  
9619

לכבוד  
מכללת רידמן  
המכללה הבינלאומי ללימודי רפואה משלימה  
שד' הנשיא 77  
חיפה

ג.א.נ.,

אישור

הננו לאשר בזאת כי הגב' אלה קליינר ת.ז. 327324752, העבירה- במסגרת עבודתה המעשית - סדנא בת 5 מפגשים לקבוצת חברי מועדון העולים באגודה למען העיוור - חיפה, בתחום תזונה בריאה והרגלי חיים.

ההרצאות ניתנו באופן מעניין ומעשיר ואנו מבקשים להודות לאלה ולמכללה על שילובנו בפרוייקט.

אנשינו נהנו והתעשרו במידע וב"טיפים" אותם הם לוקחים עמם לחיי היום-יום.

בכבוד רב,

מיכל דדון  
מנכ"לית

האגודה למען העיוור  
ולמניעת העיוורון-חיפה

D:\אישורים\אישור אלה קליינר doc.9619



אנחנו מודות לך על השתתפותך במפגש.

אנו מבקשות לקבל משוב קצר על המפגש, כל הארה והערה תתקבל בברכה.

תודה, אביטל וליאור

(סטודנטיות לתזונה, שנה ג')

קורס סטאז' בקהילה)

### משוב

לפי דעתי המפגש היה...

אליין, מרגן, טפטיץ, אביטל וליאור היו נעימות, קשובות, מחזקות.  
אליה (שמה), אצתי צרכים חדשים, יחד בונה  
התיאורתי למס ז'יטום.  
אליה.

אנחנו מודות לך על השתתפותך במפגש.

אנו מבקשות לקבל משוב קצר על המפגש, כל הארה והערה תתקבל בברכה.

תודה, אביטל וליאור

(סטודנטיות לתזונה, שנה ג')

קורס סטאז' בקהילה)

### משוב

לפי דעתי המפגש היה... מענין ומחזק. כל ע' השי"ם מאוזן

אני אהב את זה הפעם להקטין - לימוד...  
שמתי מאוזן אפקט אהבן להפיק א- מוכיח יתן- השיעור.  
היה קשה, מאז אהפיק שגב להביע ע' (שיעור).

תודה (ע)

"יודפת" בית ספר ממלכתי ייחודי לתקשוב



13/06/2011


לכבוד  
מכללת רידמן

-----

שלום רב,

ברצוני לאשר ששמעון פצ'נקין ורינת דולץ העבירו סדנא בת ארבעה מפגשים לכתות ד' בנושא תזונה נבונה וארוחת בוקר בימי שישי.

בברכה,

  
חווה בכר  
מנהלת בית הספר

11.3.2011

הנדון: משוב

על הדס ספרים בעקבות סדנאות שהתקיימו עם בני הנוער בקיבוץ לוחמי הגיטאות

הסדנאות עם הדס התחלקו לארבעה מפגשים. המפגש הראשון ערך כשעה. נפגשנו על מנת לתאם ציפיות ולתכנן את המפגשים הבאים. הדס הציגה את עצמה והסבירה קצת על לימודייה והוסבר לה מיהם הילדים בקיבוץ, מהי מערכת "הנעורים" בה הם משולבים וכו'. לאחר שהגדרנו יחד את מטרות הסדנאות, תיאמנו שעות ותאריכים והדס הסבירה מה ואיך היא הולכת להעביר בכל אחת מהסדנאות.

יש לציין שהדס הייתה מאוד נעימה ופתוחה להקשיב ולהתאים את עצמה לבקשותינו ולתנאים הטכניים של כמות הילדים, הגילאים וכו'.

תואמו שלושה מפגשים נוספים:

בראשון, שהתקיים ב-19.1.11 וארך כשלוש שעות, נפגשה הדס עם ילדי כתה ז' (גילאי 12-13) של הקיבוץ. דרך מצגת, שיחה ודפי פעילות העבירה הדס לילדים הסברים לגבי תזונה נכונה בגילם - ממה מורכב המזון שהם אוכלים, למה חיוני כל אחד מאבות המזון וכו'. בנוסף הוסבר להם לאילו דברים הם צריכים לשים לב ביומיום ומה מיוחד בגיל שלהם בכל מה שקשור לתזונה והתפתחות. הילדים התעניינו, שיתפו פעולה ושאלו שאלות והדס ענתה בסבלנות ודיברה אליהם בשפה שעניינה אותם ואיפשרה להם להקשיב ולהבין.

המפגש השני התקיים ב-2.2.11, וארך גם הוא כשלוש שעות. במפגש הזה נפגשה הדס עם אותה קבוצה של ילדי כתה ז', והפעם גם עם הוריהם. בתחילת המפגש העבירה הדס מצגת להורים וילדים, שהותאמה למפגש הזה - היא רעננה לילדים את הדברים עליהם דיברו בפעם הקודמת ושמה דגשים שונים שהופנו אליהם ואל ההורים בכל הקשור לתזונה הנכונה לילדים בגיל זה. לאחר מכן הכנו כולנו יחד, ילדים והורים, עם מתכוני בריאות שהכינה הדס מראש, ארוחת בריאות לכולם. האווירה הייתה נעימה והילדים וההורים מאוד נהנו.

המפגש השלישי התקיים ב-9.2.11 וגם הוא ארך כשלוש שעות. במפגש נפגשה הדס עם בנות הקיבוץ בטווחי גילאים של ז'-ב', העבירה להן מצגת על תזונה נכונה בכלל ובגיל ההתבגרות בפרט וניהלה איתן שיחה בנושא, עם דגש הפעם על הפרעות אכילה וסטיגמות שונות לגבי השמנה, הרזיה, דיאטות כאלו ואחרות וכו'... הבנות התעניינו ושיתפו ונוצרה אווירת שיחה נוחה. הדס הבהירה לבנות את הסיכונים שבתזונה לא מאוזנת ובדיאטות קיצוניות.

לסיכום, העבודה עם הדס הייתה מאוד נעימה ונוחה. היא הייתה זמינה ופתוחה הן מבחינה טכנית של תיאום זמנים והן מבחינת דרך העברת התכנים. למרות שבכל אחת מהסדנאות עמדה מול קהל יעד שונה לחלוטין, הדס התאימה את עצמה, את התכנים שהעבירה ואת הדרך בה העבירה אותם לאותו קהל והצליחה לעניין, להיות מקצועית ולהעביר את המידע בברור ובעניין לכל קבוצות הגילאים.

הילדים וההורים נהנו ולמדו ונראה כי הפיקו הרבה מהסדנאות.

מאיה שביט - מדריכת נעורים - קיבוץ לוחמי הגטאות.



FOUNDED 1913 תרע"ד 1913

בית ישראל העברי בחיפה  
טלגרף אשכול: רח' הוצ'ל 16,  
ת.ד. 4920, חיפה 31048  
טל' 04-8668115  
פקס 04-8675174  
banbala@reali.org.il

בית ברם  
החטיבה הלימוד  
רח' אבא רחמי 45, חיפה 34786  
טל' 04-8744771  
פקס 04-8260134  
b-biram@reali.org.il

בית סלמון למדע, טבע  
וסביבה - מרכז הכרמל  
כיתות יסוד ותיכון  
רח' דרך חכם 10, חיפה 34741  
טל' 04-8389288  
טל' 04-8381321  
פקס 04-8383067

malos@reali.org.il  
החט' התיכונית בהדר  
רח' הוצ'ל 16, חיפה 33121  
טל' 04-8668115  
פקס 04-8640522

hadar.t@reali.org.il  
החט' התיכונית באחווה  
חמסה הימנה  
רח' הרצל 19, חיפה 34555  
טל' 04-8747587  
פקס 04-8760003

shuza.t@reali.org.il  
כיתות היסוד בהדר  
רח' קמל פינת שכרית לחן  
חיפה 33065  
טל' 04-8670659  
פקס 04-8620967

hadar.y@reali.org.il  
כיתות היסוד באחווה  
רח' קרית ספר 25, אחווה  
חיפה 34676  
טל' 04-8743937  
פקס 04-8760337

shuza.y@reali.org.il  
הפנייה הצבאית לסקו  
ע' שארן גיבס דל  
ד"צ 02744 צה"ל  
רח' עירון 32, חיפה 34768  
טל' פקס 04-8693767



The Hebrew Reali School  
Haifa, Israel  
Head office: 16 Herzl St.  
P.O.B. 4920, Haifa 31048, Israel  
Tel. 972-4-8668115  
Fax. 972-4-8675174  
www.reali.org.il

מאי 2011

שלום רב,

ליאור הר-לב ואביטל ניצן, סטודנטיות שנה ג' של מכללת רידמן, חיפה נפגשו עם צוותי שלוש הגנים באשכול הגנים שלנו (ריאליגן- אשכול גנים ירוק של ביה"ס הריאלי העברי בחיפה), במהלך החודשים – ינואר ופברואר. במפגשים העשירו אותנו הסטודנטיות ברקע תיאורטי ובהתנסות מעשית שתרמו לנו והשאירו בנו טעם של עוד.

ליאור ואביטל מיחדות מאוד באישיותן והמפגש עימן היה חווייה חיובית ומיוחדת. הן הכינו את המפגשים בקפידה, חשבו על הפרטים הקטנים והגישו לנו את החומר בצורה ברורה, נעימה ואסתטית. תודה על ההזדמנות ממנה יצאנו נשכרות!

בברכה,

איילה יהודה

מנהלת אשכול הגנים.

3.4.11

הנדון: שיעורי תזונה בבי"ס "אהוד"

לכל המעוניין,

ברצוננו להודות לסטודנטיות ליאת היט, אילנה בלוך ונטלי אנדצויג ממכללת רידמן על תרומתן לבית ספרנו. הסטודנטיות העבירו 10 שיעורים בנושא תזונה נבונה, שכללו פעילות מגוונת ומעניינת לתלמידים. הסטודנטיות פעלו במקצועיות רבה, בתשומת לב, בהשקעה, ובמתן אוזן קשבת לצרכי בית הספר. נהנינו לעבוד במחיצתן בכל שלבי התהליך- החל מהתכנון וכלה בהפעלה בשטח. התלמידים נהנו ובעיקר למדו נושא חשוב שיקדם את בריאותם. אשרינו שזכינו, נשמח להמשיך שיתוף פעולה גם בעתיד.

בברכה,

נאוה שחר

עדנה דוד

רכזת מדעים

מנהלת בית הספר

בית ספר " אהוד", חיפה



בית ספר אלזהרא "ג"  
א.י.ס.ר.

אני מנפתה בים אלזהרא - בתורה  
מאשרת בשאת שהסאן טיות  
לבימאן כנעאן תיז 201240348  
פ'אא אוא 3 תיז 300843679  
סאן טיות עקאכס קאניקת רבונה  
פלעביו שן מפטיש אל כיתה  
בשנת א-ב. בקמה טובה  
במשך 20 שנים  
מאתה עגם בקלמה

ככבוב  
13/3 ז'אק  
דיאג ודאג  
מנהלת ב"ס יסודי  
אלזהרא תורה



## מועצה אזורית הגליל התחתון

ספרייה אזורית הגליל התחתון ע"ש ק"י גולן

כדורי ד.ג. גליל תחתון 15242 טל': 04-6628219 פקס: 04-6620045

Email: syfriakad@gmail.com

אתר המועצה: www.glt.org.il



לכבוד

גב' זיוה אמיר

מנחת קורס סטאז' בקהילה

מכללת רידמן

כנת

### מכתב הערכה לשרון איל, סופי אופק ועינת קליפלד

שרון, עינת וסופי העניקו לנו - צוות הספרייה האזורית גליל תחתון וחברות - סדנת לימוד מעשירה ומעניינת בנושא תזונה נכונה.

התכנסנו שלוש פעמים בספרייה בכדורי למפגש פרונטלי, וסכמנו את הסדנה בביתה ומטבחה של אחת המשתתפות, שם הכנו ואכלנו תבשילים על פי מתכונים שהביאו שרון, עינת וסופי.

בכל המפגשים היתה אוירה מאד נעימה וידידותית. קיבלנו הרבה מידע, הסברים ותשובות לשאלות שהתעוררו במהלך השיעור. ההרצאות היו מעניינות, מלוות במצגות צבעוניות מלאות חן והומור ובנויות כהלכה.

הערב המסכם היה הצלחה רבתי: נהננו מהבישול בצוותא, מהאוירה הנעימה וההינחיה ומסעודה חגיגית, צבעונית, טעימה ובריאה.

התבשילים והמתכונים שקבלנו, הוכיחו לנו שאפשר לאכול באופן בריא וגם טעים!

בעקבות הסדנה, כל אחת מאיתנו לקחה לעצמה טיפים והחלטות לגבי שיפור התזונה, והלואי שנזכה כולנו לבריאות טובה יותר!

אנחנו מאחלות לשרון, עינת וסופי הצלחה בהמשך דרכן ונשמח להמשיך את הקשר איתן במתכונת של יעוץ אישי.

בברכה

דינה באר - מנהלת הספרייה  
וצוות הספרייה

## קיבוץ אלומות

ד.ג. גייל הוטן מיטל 15223  
פז 6653411 - 04 6653412 - 04



4.1.11

הזמן: 45 דקות  
השאלה: 10 שאלות

- השאלה: 10 שאלות
1. אסכולה אחת מנסה להשיג את צורתו של הילדים בשיטת הלימודים החדשה. אסכולה אחרת מנסה להשיג את צורתו של הילדים בשיטת הלימודים החדשה. אסכולה אחרת מנסה להשיג את צורתו של הילדים בשיטת הלימודים החדשה.
  2. אסכולה אחרת מנסה להשיג את צורתו של הילדים בשיטת הלימודים החדשה.

מאוד נחמד שכן התחילך ישתפר באופן הדרגתי ושלם.

מבית  
מבית  
מבית



## מכתב תודה מהבית החם

8/4/11

א, ג נכבדה

הנדון: התנדבות סטודנטים בנושא תזונה במועדונית הבית למדע ועמדה בטבריה,

שלום רב,

ברצוני להודות לאפרת קרן ועמרי אשר תרמו מזמנם והשקיעו בארבעה מפגשים מעניינים בנושא תזונה ואוכל בריא במועדון הבית למדע ועמדה.

יש לציין כי החניכים נקשרו למדריכים ונהנו מהיחס החם ונראה כי מידת ההשקעה בפעילות הייתה רבה מאד מקצועית ורצינית.

העזרים והמתודות עזרו להבנת החומר ואפשרו את השיחה עם החניכים.

כמו כן אציין כי נושא התזונה הנכונה חשוב לנו כמדריכי נוער וכבני אדם.

נשמח לשיתוף פעולה כזה בהמשך,

בהערכה,

מורן אליהו

הבית למדע ועמדה

טבריה

0546734549

קרן סיוע למשפחות  
נפגעות טרור



Chantal & Marc Belzberg  
Lisa Belzberg  
Rachel Berg  
Joey Harari  
Ron Hersh  
Jeff Kahn  
Jonathan Kellerman  
Naomi Nevies  
Barbara Promislow  
Russel Robinson  
Tom Rose  
Rabbi Marc Schneier

## משוב פעילות תזונאיות למחלקת בוגרים-משפחה אחת

אלי לוי ויסמין אלמוג העבירו לנו - מחלקת בוגרים של עמותת 'משפחה אחת' שלושה מפגשים של לימוד והעשרה בנושא תזונה נכונה ודרך חיים בריאה.

בכל המפגשים היתה אוירה מאד נעימה וידידותית. קיבלנו הרבה מידע, הסברים ותשובות לשאלות שהתעוררו במהלך השיעור ולאחריו. ההרצאות היו מעניינות, מלוות במצגות צבעוניות מלאות חן והומור ובנויות כהלכה. הסדנאות הועברו בצורה פרונטלית בשילוב התנסויות פעילות של החברים.

הסדנאות השפיעו הרבה וחברים אספו שאלות בין מפגש למפגש על מנת להעשיר עוד ועוד את הידע.

הלואי שנזכה כולנו לבריאות טובה יותר!

שמחנו להיות שותפים ולהחכים

תודה רבה

מחלקת בוגרים עמותת 'משפחה אחת'.

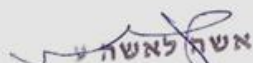


"אישה לאישה" ע"ר – טל. 02-5630448 פקס. 02-5610381 ת.ד. 10403, ירושלים  
Woman to Woman – Tel. 02-5630448 Fax. 02-5610381, P.O.B. 10403, Jerusalem

4.1.11

עינב סידר, הגר ניסים ועינת ישון הנחו סדנא בנושא תזונה בעמותת " אישה לאישה".

הסדנא העשירה ותרמה מאד להבנת התזונה האישית של הנשים שהשתתפו

  
אשה לאשה  
ת.ד. 10403  
ירושלים

עדנה אתגר,  
עמותת " אישה לאישה", י-ם.

## תזונת ילדים - סדנה להורים ביישוב עופרה, שומרון

לכבוד זיוה אמיר,

ברצוני לספר לך על הסדנה הנפלאה שעברתי עם שרה לנגה לגבי תזונת ילדים.

בסדנה קיבלנו הרבה כלים והמון ידע (והיה גם טעים...) בנושא החשוב הזה. כל כך חשוב לגדל ילדים מההתחלה בתזונה נכונה, קשה לשנות בגיל מאוחר יותר (וראינו זאת על בשר בעלינו) תזונה שאינה בריאה.

עבורי הסדנה סידרה את כל המידע שאנו מוצפים בו לגבי מזון בריא/ לא בריא, עסקנו בכל כך הרבה נוסעים והיינו יכולות להמשיך עוד כמה מפגשים.

עסקנו בחשיבות הגיוון במזון, חשיבות אכילת פירות וירקות במגוון הצבעים, ויטמינים, מינרלים, חשיבות שתיית מים, חשיבות ארוחת הבוקר, הרחבנו בנושאים: אינדקס גליקמי, אומגה 3, ועוד המון נושאים שהיריעה קצרה מלהכיל.

קיבלנו המון כלים בכדי ליישם את כל העקרונות החשובים, בהתחלה טעמנו חומוס ביתי, סלט קינואה אדומה, מרק עדשים נפלא, לחם מקמח מלא ועוגיות בריאות, אח"כ הצטרפנו לעשייה והתנסו בהכנת גרנולה ביתית ולבסוף הכנו סירופ לחיזוק הגוף לימי החורף הקרים.

אצלי בבית הסדנה חוללה שינויים מדהימים, בני בן ה-6 החליט שמה שהוא היה הכי רוצה לאכול זה ברוקולי כי זה הירק הכי בריא שיש, הבנות הקטנות שלי מעדיפות בורגול במקום קוסקוס, הרבה סטיגמות התנפצו בעקר אצל בעלי שטען ש"אוכל בריא- לא טעים!" עכשיו הוא טועם ומתרגל לנושא.

הסדנה תרמה לכולנו, וכל אחת בביתה מנסה לעשות את השינוי בעדינות, בחוכמה ובטעם טוב.

שמחתי לארח את הסדנה בביתי.  
חמוטל עוזרי, עפרה.



## סיכום פעילות סטודנטיות ממכללת רידמן

בית ספר יד המורה, הינו בית ספר יסודי - משלב. בבית הספר לומדים תלמידי חינוך רגיל, לצד תלמידים ליקויי תקשורת.

בית הספר הוכר השנה כבית ספר מקדם בריאות, ובמסגרת זאת ניתן דגש רב על תזונה נכונה ובריאה.

במסגרת שבוע חינוך גופני והבריאות שנערך בבית הספר, בתאריכים 13/2-18/2, השתלבו מיקול ושרון- סטודנטיות ממכללת רידמן ממסלול נטורפתיה.

מיקול ושרון העבירו פעילות לתלמידי השכבות ד-ו, בנושא תזונה בריאה ומגוונת.

הפעילות תוכננה מראש, תוך כדי תיאום והתאמה לצרכי בית הספר והתלמידים, הסטודנטיות הגיעו מוכנות עם תכנים תואמים את הנושא, נעשה אירגון של החומרים הנדרשים מראש, והפעילות הועברה בצורה חוויתית תוך כדי נגיעה בעולמם האישי של התלמידים.

בסיום הפעילות כל תלמיד קיבל חוברת מתכונים בריאים קלים להכנה, במטרה להעברה הביתה ולחיי המשפחה.

תודה רבה,

ונשמח להמשיך שיתוף פעולה,

וכמובן לכל רעיון שיכול לעזור לבית הספר להמשיך ולקדם תחום חשוב זה.

בברכה-

גל בן אברהם- מחנכת ורכזת בריאות בבית הספר

וצוות יד המורה.



## קרית חינוך דיטה וסלומון כהן אולפנת בני עקיבא - פסגת זאב

לכבוד

נחמה לזוביק היקרה,

שלום וברכה!

ברצוננו להודות מקרב לב על הסדנאות החשובות שהעברת לתלמידותינו בשלוש כיתות ז', בנושא של תזונה בריאה. הסדנאות כללו מידע חשוב ביותר לבניית התפריט היומי של כל אחת, והימחשת לבנות כיצד ניתן להכין ממרחים בריאים ומזינים כתוספת להרגלים הקיימים. אנחנו מקוים שהבנות יקחו את הדברים לתשומת ליבן, ונוכה לבריאת איתנה, מתוך קיום מצות "ונשמרתם לנפשותיכם".

תודה על היוזמה הברוכה!!!

שפע ברכה לך ולבני ביתך, בריאות, הצלחה וכל טוב!

הדס זמירי – רכזת חברתית  
וכל צוות אולפנת בני עקיבא פסגת זאב.

# אשכול גנים מעורב (ממלכתי וממלכתי-דתי) בעיר לוד סדנאות העשרה להורים

מרץ 2011

בס"ד אדר ב' תשע"א

לאמתיה,

איפה ישנם עוד אנשים כמו האיש ההוא .....

זה המשפט שעובר לי בראש כשאני חושבת על המפגש שלי איתך .

הגעת לאשכול הגנים בנאות יצחק בלוד , עם להט ורעב בעיניים .

הרצינות והחריצות שלך , והדרך בה הצגת את הנושא כבש אותי

תחילה ואח"כ את הצוות כולו .

כל מפגש איתך היה חוויה וחגיגה . הגעת לכל פגישה מוכנה וערוכה ,

הבאת איתך כל מה שהיה צריך ועוד...

לא וויתרת על כלום, בדברים שהיו חשובים לך .

גרמת לכל הנוכחים לשנות הרגלים וגרמת לנו לעשות סוויצ' בראש .

על כך ועוד אנחנו כולנו מודים לך מעומק הלב.

השינויים מהדהדים לנו ולילדים .

תודה, תודה ושוב תודה

גילי זלצר - מנהלת האשכול

וכל המשתתפים

לכבוד מכללת רידמן

**הנדון : סדנא בנושא תזונה בריאה בגן תות – קייט אסוס ומדלן יעקובי**

ברצוננו להודות לקייט אסוס ומדלן יעקובי על העברת סדנא בנושא תזונה בריאה בגן תות. המפגשים הועברו בצורה מקצועית ונעימה ומתאמת לגיל הילדים, הן צוות הגן והן הילדים הפיקו מהם רבות ותרמו להגברת המודעות לתזונה בריאה. דפי המידע והחומר האחר שחולקו להורים כמו, פליירים על "אוכל מגוון", המגנטים וערכות ההנבטה האישיות שניתנו לילדים זכו לתגובות חמות מההורים.

אנו מאחלות להן המשך הצלחה בלימודיכם במכללת רידמן,

יפעת, בשם ילדי וצוות גן תות





בית חינוך זבולון המר, גני אביב, לוד.



משוב פעילות תזונאיות בשכבת ד'.

אליסה וירדן העבירו את הפעילויות בשכבת ד' במסגרת פעילות של ועדת אורח חיים בריא ששמה לדגש את נושא התזונה הבריאה בקרב התלמידים.

הפעילויות הועברו בצורה נעימה ומעניינת. השיעורים היו בנויים היטב, המצגת שליוותה את הפעילות הייתה צבעונית ומאירת עיניים והמחישה לילדים בצורה ברורה את המרכיבים הבריאים בכל אחד מסוגי המזון ולא השאירה את הנושאים באופן תיאורטי. פעילות הסיכום של בניית 'האיש הבריא' הייתה חווייתית ומהנה במיוחד. ניכר על הילדים שהם נהנו מאוד ושיתפו פעולה לאורך כל השיעורים.

תודה רבה,

בשם הנהלת בית הספר וועדת אורח חיים בריא,

יהודית וגנר

23 בינואר 2011

עבור:

ליאת גורן  
ואולה רויטרשטיין

**הנדון: סדנאות תזונה בתיכון עירוני ד', תל-אביב**

ברצוני להודות לכן מקרב לב הן על היוזמה המבורכת והן על ההוראה בשיעורים בחטיבה הצעירה בבית הספר, בנושא הרגלי אכילה ותזונה נכונה. הנושא חשוב מאוד ואתן מסבירות אותו באופן ברור, מקצועי ובלתי אמצעי.

הערכתי הרבה נתונה לשתיתכן על הפעילות שנערכה בהתנדבות בכל 12 כיתות החטיבה, על זמנכן והשקעתכן.

מי ייתן ותהוו דוגמא אף עבור הדור הצעיר.

בכבוד רב,

שלומית נבון, יועצת שכבות ז'-ח'  
תיכון עירוני ד', ת"א

052-7277900

התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה  
התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה  
התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה



התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה  
התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה  
התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה



מספר ת.ד. 1234  
ת.ד. 1234

מספר ת.ד. 1234  
ת.ד. 1234

שם  
מספר ת.ד.

שם  
מספר ת.ד.

שם

שם

התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה  
התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה  
התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה

התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה  
התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה  
התאחדות הסטודנטים - אוניברסיטת חיפה

שם

שם

שם  
מספר ת.ד.  
ת.ד.

שם  
מספר ת.ד.  
ת.ד.





לכבוד

מכללת רידמן

הנדון : מפגשים עם הסטודנטיות : מורן ומאיה בבית ספרנו

הריני לאשר שמאיה בורובסקי ת.ז: 52986080 ומורן דפס ת.ז: 033640087 סטודנטיות לנטורופתיה במכללת רידמן ,

העבירו שעורי סטאג' בקהילה עם תלמידינו וצוות המורים בבית הספר .

מורן ומאיה העבירו 6 מיפגשים , 3 לתלמידים ו-3 למורים בנושאים השונים והחשובים.

מורן ומאיה התכוננו היטב והעבירו את הנושאים השונים על הצד הטוב ביותר.

אנו מאחלים להן בהצלחה בהמשך הדרך ומודים להן על מאמצייהן בהעברת החומר.

בברכה ,

ד"ר יהודית ברקוביץ

מנהלת ביה"ס הניסויי

"יהודה הלוי" נתניה

## מכתב תודה מבית אקשטיין

לכל המעוניין,

גליה, מורן ומיכל העבירו סדנא לדיירי הוסטל בית אקשטיין רעננה. הוסטל זה נועד לאוטיסטים בתפקוד גבוה בגילאי 20-35. הסדנא כללה מפגש אחד עם הצוות ועוד 4 מפגשים עם קבוצה של כ-10 דיירים. הסדנא הועברה בצורה חוייתית וטעימה. הדרך שבה הועברה הסדנא התאימה מאד לאוכלוסיה דבר שתרום להצלחת הסדנא. הדיירים חיכו למפגשים ונראה כי נתרמו ממנה. אנו מודים לבנות על ההזדמנות ללמוד עוד.

נשמח להמשך שיתוף פעולה איתכם.

תודה,

הדיירים, הצוות

ואיימי צ'נסקי

מנהלת הוסטל.



# בית רות בית חם לנערות בסיכון

13.2.2011

לכבוד

דנה פרוכטר

הגידון: הבעת תודה והערכה

בשם נערות וצוות בית רות ברצוני להודות לך על המפגשים הנפלאים שערכת עם הנערות. במפגשים הורחב והעמק הידע שלהן על תזונה בריאה, הן נחשפו לאפשרויות מגוונות וטעימות, הן למדו שכאשר משקיעים מחשבה, תכנון לו היו שותפות ועבודה יסודית ומדויקת מגיעים לתוצאות מיוחדות ומאד טעימות. מודה על תרומתך החשובה ומודה גם על הדרך הנעימה והרגישה בה נעשו הדברים. הנערות יחד עם הצוות מצאו את עצמן מחכות לבואך וכיום עם סיום הפרויקט מורגשת ההשפעה בצורת העשרת התפריט במגוון החומרים אותם השכלתן לחבב על הנערות. כל זאת התאפשר תודות להשקעתך ותודות לליווי המקצועי והחם של גב' זיוה אמיר מנהלת הפרויקט.

בהצלחה בהמשך הדרך

רונית לב-ארי

מנהלת

העתק: גב' זיוה אמיר, מכללת רידמן.



# בית רות בית חם לנערות בסיכון

13.2.2011

לכבוד

דנה גלעדי

## הנידון: הבעת תודה והערכה

בשם נערות וצוות בית רות ברצוני להודות לך על המפגשים הנפלאים שערכתעם הנערות. במפגשים הורחב והעמק הידע שלהן על תזונה בריאה,הן נחשפו לאפשרויות מגוונות וטעימות, הן למדו שכאשר משקיעים מחשבה,תכנון לו היו שותפות ועבודה יסודית ומדויקת מגיעים לתוצאות מיוחדות ומאד טעימות.מודה על תרומתך החשובה ומודה גם על הדרך הנעימה והרגישה בה נעשו הדברים. הנערות יחד עם הצוות מצאו את עצמן מחכות לבואך וכיום עם סיום הפרויקט מורגשת ההשפעה בצורת העשרת התפריט במגוון החומרים אותם השכלתן לחבב על הנערות. כל זאת התאפשר תודות להשקעתך ותודות לליווי המקצועי והחם של גב' זיוה אמיר מנהלת הפרויקט.

בהצלחה בהמשך הדרך

רונית לב-ארי

מנהלת

העתק: גב' זיוה אמיר,מכללת רידמן.



# בית רות בית חם לנערות בסיכון

13.2.2011

לכבוד

קטרינה סמוליאנינוב

## הנידון: הבעת תודה והערכה

בשם נערות וצוות בית רות ברצוני להודות לך על המפגשים הנפלאים שערכתעם הנערות. במפגשים הורחב והעמק הידע שלהן על תזונה בריאה,הן נחשפו לאפשרויות מגוונות וטעימות, הן למדו שכאשר משקיעים מחשבה,תכנון לו היו שותפות ועבודה יסודית ומדויקת מגיעים לתוצאות מיוחדות ומאד טעימות.מודה על תרומתך החשובה ומודה גם על הדרך הנעימה והרגישה בה נעשו הדברים. הנערות יחד עם הצוות מצאו את עצמן מחכות לבואך וכיום עם סיום הפרויקט מורגשת ההשפעה בצורת העשרת התפריט במגוון החומרים אותם השכלתן לחבב על הנערות. כל זאת התאפשר תודות להשקעתך ותודות לליווי המקצועי והחם של גב' זיוה אמיר מנהלת הפרויקט.

בהצלחה בהמשך הדרך

רונית לב-ארי

מנהלת

העתק: גב' זיוה אמיר, מכללת רידמן.





# בית רות בית חם לנערות בסיכון

13.2.2011

לכבוד

הילה עוזר

## הנידון: הבעת תודה והערכה

בשם נערות וצוות בית רות ברצוני להודות לך על המפגשים הנפלאים שערכת עם הנערות. במפגשים הורחב והעמק הידע שלהן על תזונה בריאה,הן נחשפו לאפשרויות מגוונות וטעימות, הן למדו שכאשר משקיעים מחשבה,תכנון לו היו שותפות ועבודה יסודית ומדויקת מגיעים לתוצאות מיוחדות ומאד טעימות.מודה על תרומתך החשובה ומודה גם על הדרך הנעימה והרגישה בה נעשו הדברים. הנערות יחד עם הצוות מצאו את עצמן מחכות לבואך וכיום עם סיום הפרויקט מורגשת ההשפעה בצורת העשרת התפריט במגוון החומרים אותם השכלתן לחבב על הנערות. כל זאת התאפשר תודות להשקעתך ותודות לליווי המקצועי והחם של גב' זיוה אמיר מנהלת הפרויקט.

בהצלחה בהמשך הדרך

רונית לב-ארי

מנהלת

העתק: גב' זיוה אמיר,מכללת רידמן.



# בית רות בית חם לנערות בסיכון

13.2.2011

לכבוד

סמונה זגוריה

## הגידון: הבעת תודה והערכה

בשם נערות וצוות בית רות ברצוני להודות לך על המפגשים הנפלאים שערכתעם הנערות. במפגשים הורחב והעמק הידע שלהן על תזונה בריאה,הן נחשפו לאפשרויות מגוונות וטעימות, הן למדו שכאשר משקיעים מחשבה,תכנון לו היו שותפות ועבודה יסודית ומדויקת מגיעים לתוצאות מיוחדות ומאד טעימות.מודה על תרומתך החשובה ומודה גם על הדרך הנעימה והרגישה בה נעשו הדברים. הנערות יחד עם הצוות מצאו את עצמן מחכות לבואך וכיום עם סיום הפרויקט מורגשת ההשפעה בצורת העשרת התפריט במגוון החומרים אותם השכלתן לחבב על הנערות. כל זאת התאפשר תודות להשקעתך ותודות לליווי המקצועי והחם של גב' זיוה אמיר מנהלת הפרויקט.

בהצלחה בהמשך הדרך

רונית לב-ארי

מנהלת

העתק: גב' זיוה אמיר,מכללת רידמן.



# בית רות בית חם לנערות בסיכון

13.2.2011

לכבוד

קרן פנחסיק

## הנידון: הבעת תודה והערכה

בשם נערות וצוות בית רות ברצוני להודות לך על המפגשים הנפלאים שערכת עם הנערות. במפגשים הורחב והעמק הידע שלהן על תזונה בריאה, הן נחשפו לאפשרויות מגוונות וטעימות, הן למדו שכאשר משקיעים מחשבה, תכנון לו היו שותפות ועבודה יסודית ומדויקת מגיעים לתוצאות מיוחדות ומאד טעימות. מודה על תרומתך החשובה ומודה גם על הדרך הנעימה והרגישה בה נעשו הדברים. הנערות יחד עם הצוות מצאו את עצמן מחכות לבואך וכיום עם סיום הפרויקט מורגשת ההשפעה בצורת העשרת התפריט במגוון החומרים אותם השכלתן לחבב על הנערות. כל זאת התאפשר תודות להשקעתך ותודות לליווי המקצועי והחם של גב' זיוה אמיר מנהלת הפרויקט.

בהצלחה בהמשך הדרך

רונית לב-ארי

מנהלת

העתק: גב' זיוה אמיר, מכללת רידמן.



30 במאי 2011

לכבוד

גב' זיוה אמיר

שלום רב,

הנדון : פעילות בנושא תזונה נבונה ואורח חיים בריא

הנני לאשר כי רינת פייס ואריאלה גולדשלגר, העבירו פעילות מעניינת ומלמדת לתלמידי כיתות ו' בנושא תזונה נבונה ואורח חיים בריא. לפעילות קדמו מפגשים עם רכות המדעים והיא נבנתה תוך, תאום עם תוכנית הלימודים הבית ספרית, התחשבות בשעות הפעילות ודרכי ההוראה בבית הספר. כל ההכנות והפעילות יחד הסתכמו ב- 10 שעות. ברצוני לציין, את הפתיחות וההשקעה של רינת ואריאלה ואת האופן המיוחד בו הציגו את הנושא לתלמידים, שלצד ההנאה גם העשירו את ידיעותיהם בתחום כל כך חשוב ומשמעותי לבריאותם.

בתודה וברכה,

אסתי שפר-טיק  
מנהלת בית הספר

מועדון קשישות, במתנ"ס שכון המזרח.



הרצועה 831 שבתם לשה  
ביצעה 10 שעות - במקום  
ליוצאין קשישית לתע' סיכון הגזבה  
לובבי - המועדון ליוני הוצרי 0525678830



30 במאי 2011

לכבוד

גב' זיוה אמיר

שלום רב,

**הנדון: פעילות בנושא תזונה נבונה ואורח חיים בריא**

הנני לאשר כי רינת פייס ואריאלה גולדשלגר, העבירו פעילות מעניינת ומלמדת לתלמידי כיתות ו' בנושא תזונה נבונה ואורח חיים בריא. לפעילות קדמו מפגשים עם רכזת המדעים והיא נבנתה תוך, תאום עם תוכנית הלימודים הבית ספרית, התחשבות בשעות הפעילות ודרכי ההוראה בבית הספר. כל ההכנות והפעילות יחד הסתכמו ב- 10 שעות. ברצוני לציין, את הפתיחות וההשקעה של רינת ואריאלה ואת האופן המיוחד בו הציגו את הנושא לתלמידים, שלצד ההנאה גם העשירו את ידיעותיהם בתחום כל כך חשוב ומשמעותי לבריאותם.

בתודה וברכה,

**אסתי שפר-טיק**  
**מנהלת בית הספר**



כפר הנוער "הדסה נעורים"  
של הסוכנות היהודית והדסה (ע.ר.)  
בית ספר, פנימייה, מכללה



לכבוד:

18/06/2011

שירלי דילבסקי

הנדון: מכתב הערכה על פעילות תזונה בריאה

ברצוני להודות ולהביע את הערכתי על פעילות "תזונה בריאה" אשר העברת במשך ארבעה חודשים פעם בשבוע לחניכות שכבת יב'.  
על המסירות, האכפתיות והדאגה לבנות למתכונים בריאים, הכנת מזון בריא יחדיו עמן ואף שיעורי רפלקסולוגיה. מעבר לאינפורמציה המאוד חשובה שהעברת לבנות גם הענקת להן אוזן קשבת ומקום שבוע נעים שלו הם חיכו. אין ספק כי האופי הנעים שלך, החיוך והמסירות נכחו בכל מפגש מעבר לידע הרחב וההבנה בתחום.

מקוים להמשך שיתוף פעולה עמך גם בעתיד.  
יישר כח!

בברכה

מנו הר-סיני  
מנהל הפנימייה

2/2/2011

לכבוד:

מכללת רידמן

הנדון: מכתב תודה והערכה

שלום רב,

עמותת אנוש הינה גוף המספק שירותי שיקום עבור אנשים המתמודדים עם מחלה נפשית ונכויות אחרות. במסגרת העמותה מתקיים פרויקט "דיור מוגן", שמטרתו לסייע למתמודדים להשתלב בקהילה תוך כדי פיתוח וחיזוק יכולותיהם בכל אורחות חייהם.

במהלך חודש ינואר העבירו הסטודנטיות ספיר, רינה ורותם, בהתנדבות, סדנת תזונה ואורח חיים בריא, למשתקמים בפרויקט הדיור המוגן של סניף רמה"ש.

הסדנה כללה שלושה מפגשים, שבמהלכם הועברו נושאים הקשורים לתזונה טבעית ובריאה, פעילות גופנית, והתנסות מעשית בפריטי מאכל ושתייה שונים, שהובאו והוכנו ע"י הסטודנטיות.

ההרצאות שילבו מתן חומר כתוב, עצות לבניית תפריט מאוזן ובריא ודוגמאות למתכונים שונים.

הסטודנטיות, יחדיו וכל אחת בנפרד, הפגינו בקיאות רבה וידע רב בנושאים שהועברו. הגשתן הייתה מקצועית ביותר, נעימה ועניינית, תוך כדי מתן מענה ותשומת לב מרבית לשאלות שעלו מהמשתתפים.

משתתפי הסדנה דיווחו בסיימה על שביעות רצון רבה ועל קבלת ערך מוסף משמעותי מהתכנים שעלו במהלכה.

ברצוננו להביע את תודתנו העמוקה לספיר, רינה ורותם על השקעתן הרבה ונכונותן לתרום מזמן עבור המשתקמים בפרויקט הדיור המוגן.

בברכה,

טובי סגל, עו"ס

עמותת אנוש- סניף רמה"ש, נייד: 0549299562



# גן ארז בלוד – סמדר בן שימול, יפית קולט

## סיכום הגננת

### סיכום הגננת:

התכנים שהועברו בנושא תזונה נכונה ובריאה ע"י הסטודנטיות במפגשים, נעשו באופן ברור, בניית המפגשים עם הילדים לווי בהסברים ברמת הילד ואף ברמת המבוגר. הוכן לוח על הקיר שיוחד לנושא. בלוח הוצגו פירמידת המזון שהוכנה ע"י הילדים, קבוצות המזון, מתכונים של תחליפים לממתקים וכמובן תמונות. כגננת, תמיד ביקשתי לא לשלוח חטיפים וממתקים לגן, אולם, לא אחת הילדים היו מגיעים עם חטיפים "לחלק לחברים"... בעקבות העלאת הנושא בגן, עלתה אף המודעות הן של הילדים והן של ההורים בנושא החשוב של אכילה נכונה ובריאה תוך גיוון ושימוש במוצרים בריאים יותר (והיום אין הבאת חטיפים לגן). לכל הפעילויות היו מצורפים פרוספקטים, הסברים ומתכונים. כל שאלה/דילמה, הסטודנטיות עמדו לרשותי, וסיפקו לי הסברים וחומרים לקריאה. לדעתי הנושא חשוב מאוד, ויש צורך להכניסו לכל הגנים בליווי הדרכה צמודה (כפי שהייתה לי).

### פירוט המפגשים

**מפגש ראשון:** תאום ציפיות, זיהוי חזקות וחולשות בדפוסי התזונה בגן.

**מפגש שני:** הכרות עם קבוצות המזון ופירמידת המזון.

הילדים הכירו והפנימו את חשיבות הגיוון בתזונה. את מבנה הפירמידה (להרבות בשתייה, להמעיט בדברי מתיקה וכו') הם שיתפו פעולה בשמחה בעבודת היצירה – הכנת פירמידת מזון של הגן הם גזרו מעיתונים/פרוספקטים מוצרים והדביקו במקום הנכון בפירמידה. ההורים קיבלו פרוספקטים, והסבר על קבוצות המזון.

**מפגש שלישי:** הרחבה על קבוצת הממתקים והחשיבות בהמעטת צריכתם עם מציאת תחליפים מתוקים אך בריאים יותר. חזרנו על חשיבות המעטת צריכת הממתקים והסטודנטיות הציעו לנו סוגי מריחה אחרים.

הכנו בגן ונתנו לילדים לטעום. החוויה הייתה מהנה, עשירה, ומלמדת.

קיבלתי את השיר "מזון בריאות", השמעתי לילדים והילדים התחברו אליו מאוד בזכות סגנון הראפ. לסיום הכנו סלט פירות.

**מפגש רביעי:** חשיבות שתיית מים.

בגן נהוג שלכל ילד יש בקבוק מים אישי, במהלך הפעילות הם קישטו את הבקבוקים, במדבקות, צבעים וכו'. הפעילות הייתה חוויתית מאוד ונכיר כי הילדים נהנו ממנה.

**מפגש חמישי:** הורים וילדים – הכנת ארוחת בוקר מזינה ומגוונת.

ברצוני לציין כי מרבית ההורים הגיעו למפגש ומכאן אני למדה שגם להם הנושא חשוב והם צמאים לידע.

בתחילת הפעילות הבנות נתנו הסבר קצר על חשיבות ארוחת הבוקר, לאחר מכן ההורים והילדים החלו בהכנה.

הייתה התלהבות רבה, ההורים והילדים קישטו ויצרו פרוסות יצירתיות מאוד, שיתוף פעולה נהדר, שבסופו הצגנו את "היצירות" שלנו וכל ילד והורה התכבד באכילה.

יישר כוח לסטודנטיות שנתנו ותרמו וניכר שהיה להם חשוב להעביר את הנושא.

בברכה

אסתר אסראף

מנהלת גן ארז/לוד



ניסן תשע"א  
אפריל 2011

לכבוד :

מירב בניה לסט

רונה לרנר

עדי ימין

### הנדון : מכתב תודה

מזה כארבע שנים ייחודיות בית ספרנו הינה בריאות. השנה התברכנו והעשרנו את הפעילויות הבית ספריות בנושא ייחודיות בית הספר, בשכבת ב', בעזרתכן האדיבה. העברתן בכל אחת מהכיתות 10 שעות מהנות, מעניינות ומרתקות, של פעילויות מגוונות בנושא בריאות ותזונה נכונה. המשוב שהתקבל הן מהתלמידים והן מצוות המחנכות בשכבה הצביע על פעילויות שעוררו את מודעות התלמידים לנושא ותרמו להם ידע נוסף וחשוב לחיים.

בכבוד רב,

אורלי סגל  
מנהלת בית ספר  
'ניצנים'

יעל פאל  
רכזת בריאות  
'ניצנים'



ניסן תשע"א  
אפריל 2011

לכבוד :  
עדי גוטסמן

### הנדון : מכתב תודה

מזה כארבע שנים ייחודיות בית ספרנו הינה בריאות.  
השנה התברכנו והעשרנו את הפעילויות הבית ספריות בנושא ייחודיות בית הספר,  
בשכבת ג', בעזרתך האדיבה.  
העברת בשכבת ג' 10 שעות מהנות, מעניינות ומרתקות, של פעילויות מגוונות בנושא  
בריאות ותזונה נכונה.  
המשוב שהתקבל הן מהתלמידים והן מצוות המחנכות בשכבה הצביע על פעילויות  
שעוררו את מודעות התלמידים לנושא ותרמו להם ידע נוסף וחשוב לחיים.

בכבוד רב,

אורלי סגל  
מנהלת בית ספר  
'ניצנים'

יעל פאל  
רכזת בריאות  
'ניצנים'



