

תוכנית "תפור עלי - לגדול בריא" חוגגת עשור לפעילותה 2001 - 2010



"התוכנית החטובה ביותר לחינוך ובריאות ילדים בריא" (מחקר מאת משרד החינוך, 2008)

"תפור עלי - לגדול בריא" היא תוכנית רב-שנתית לקידום הבריאות בבתי הספר ובגני ילדים, המבוססת על צוותים רב-מקצועיים תוך מעורבות ההורים והקהילה. התוכנית חוגגת עשור לפעילותה ומשתתפים בה נכון לשנת 2010 כ- 1000 בתי ספר וכ- 1000 גני ילדים כולל במגזר הערבי. התוכנית עוסקת בחינוך לתזונה נבונה ובעיצוב הרגלים בריאים מגיל צעיר. מטרת תוכנית "תפור עלי" היא ליצור חברה בריאה יותר ובעלת מודעות גבוהה לאורח חיים בריא.

התוכנית חוגגת עשור, במהלכו הושגו יעדים רבים ומשמעותיים:

- מספר בתי הספר וגני הילדים הפעילים בתוכנית הולכת וגדלה משנה לשנה.
- מעורבות ההורים בתוכנית מתרחבת תוך מודעות גוברת לחשיבותה.
- התוכנית ממשיכה להתחדש ולהרחיב את מאגר הכלים המקצועיים בהם היא משתמשת.
- רמת הידע והמודעות של תלמידים לחשיבות אורח חיים בריא, מעמיקות.
- במקומות בהם נעשה שימוש בתוכנית, מוכחת באופן מחקרי יעילותה והשפעתה על אימוץ הרגלים בריאים.
- מוסדות החינוך ממשיכים לקבל חיזוק כמובילי בריאות בעלי השפעה מהותית בקידום מודעות, ידע והרגלים בתחום תזונה נבונה ופעילות גופנית.

הפיכתה של תוכנית "תפור עלי - לגדול בריא" לבת קיימא מתאפשרת הודות לשיתוף פעולה חוצה מגזרים. "תפור עלי" פועלת בהצלחה זה עשר שנים הודות לשיתוף פעולה רב - תחומי בין משרד החינוך, משרד הבריאות, חברת יוניליוור (תלמה) ואיגודים מקצועיים החוברים יחדיו במטרה לקדם את התוכנית, להשביח אותה ולהטמיע את ערכיה במוסדות החינוך ולטובת הקהילה והחברה.

אתר האינטרנט החדשני והמתקדם של התוכנית מהווה כלי עבודה עיקרי לקידום התוכנית.

האתר הינו עולם דינאמי של מידע ופעילויות חווייתיות העושה שימוש בכלים מקצועיים לצוותים החינוכיים, להורים וילדים. האתר עוסק בקידום בריאות, תזונה ועיצוב הרגלים בריאים ומציע בין השאר תוכנית אימון אישית וייחודית, ניוזלטר רבעוני, פורום מומחים, תמיכה מקצועית ועוד.

כתובת האתר: www.tafuralay.co.il

תוכנית "תפור עלי - לגדול בריא" נבדקה מחקרית ונמצאה תורמת לשיפור אורח חיים בריא בקרב ילדים. במחקר שנערך בראשות פרופ' אלון אליקים (2008) וד"ר דני נמט בקרב 310 תלמידים בגני הילדים שלמדו את תוכנית "תפור עלי", נמצא שכתוצאה מההתערבות חלה ירידה ברמות ה-BMI, חל שיפור ניכר בידע בנושא תזונה, חלו שיפורים משמעותיים בהרגלי הפעילות הגופנית וברמת הכושר הגופני בקבוצת התערבות לעומת קבוצת ביקורת.

בניתוח נתונים שנאספו ונערכו על התוכנית בין השנים 2003-2006, על ידי ד"ר סיגל אילת-אדר, נמצא שילדים שלמדו את תוכנית "תפור עלי" אכלו ארוחת בוקר בריאה יותר.

(Eur J Clin Nutr. Accepted for publication September 2010)

שותפים בתוכנית:

משרד החינוך • משרד הבריאות • איגוד רופאי המשפחה בישראל • איגוד רופאי הילדים בישראל • האיגוד הקרדיולוגי בישראל • האיגוד הישראלי לרפואת שיניים לילדים • האיגוד הישראלי לרפואת ילדים • האיגוד הישראלי לרפואת ילדים • האיגוד הישראלי לרפואת ילדים • האיגוד הישראלי לרפואת ילדים • ועדי הורים רשמיים • יוזמה וניהול התוכנית: פרולוג CSM יזמות ושיווק בע"מ • עיצוב גרפי: www.studio3.co.il