



כתבי סביבה צעירים

Young Reporters for the Environment (YRE)

מדריך למורה בנושא

תזונה בת-קיימא

מיישמים את תכני הקיימות של PLAN'EAT בשיטת ארבעת השלבים של YRE



נושא:

ביטחון תזונתי ושינוי

אקלים



עבור בתי ספר על-יסודיים (גילאי 11-18)

הנחיות לשימוש במדריך



מדריך זה נועד לסייע למורים להשתמש בחומרי הלמידה של PLAN'EAT כבסיס ידע. ובאמצעותם להנחות את התלמידים לחקור סוגייות מזון מקומיות באמצעות השלבים הבאים:

מיפוי ← חקר ← פיתרונות ← דיווח ← הפצה

• מתאים למורים ללא ניסיון קודם בנושאי קיימות או בלמידה מבוססת פרויקטים.

משך הפעילות



ניתן להעביר את התוכנית כשיעור חשיפה בודד של 45 דקות, כרצף של ארבעה שיעורים לפי שלבי ה-YRE, או כפרויקט מורחב שנמשך בין שבועיים לשישה שבועות.

תוצר



כתבה מבוססת עובדות (מאמר, סיפור מצולם, וידאו, פודקאסט) או קמפיין הסברתי הכולל הנעה לפעולה.

מהלך העבודה



חוברת העבודה של YRE משמשת את התלמידים לתיעוד תהליך התכנון והחשיבה (זמינה בגרסאות לגילאי 11–16 או +16).

תפקיד המורה



אין צורך בידע מוקדם; בדפי המידע המצורפים מושגי מפתח ונתונים.

מה דרוש לביצוע התוכנית?

1 חוברת דפי המידע של PLAN'EAT בנושא קיימות במזון (מודפסת או דיגיטלית).

2 עותקים של חוברת העבודה לתלמיד (YRE) – מודפסים או דיגיטליים.

3 טלפונים לצילום, גישה לתפריט הקפיטריה, ומשקל למדידת כמות האוכל שנזרק לפח (בתיאום עם הנהלת בית הספר).



צ'ק-ליסט למורה

בחרו את משך הפעילות (שיעור של 45 דקות בלבד, רצף של 4 שיעורים, או פרויקט מורחב).

החליטו איך התלמידים יעבדו (בזוגות, בקבוצות של 3-5, או כסיפור של כיתה שלמה).

בחרו 2-4 נושאים אפשריים המתאימים להקשר הבית-ספרי (לדוגמא: בזבז מזון בחדר האוכל/קפיטריה, אריזות ארוחת הבוקר, חטיפים ומאכלים מעובדים, צריכה מקומית ועונתית, טביעת רגל של המזון).

וודאו את הכללים והאישורים הנדרשים בבית הספר לגבי צילום, עריכת ראיונות ופרסום חומרים ברשת

בחרו 1-3 אנשי קשר מהסביבה שהתלמידים יוכלו לראיין (בעל מכולת, חקלאי, עובדי תברואה מהעירייה, הורים וכו').

אין קפיטריה? אין בעיה: אפשר לחקור את ארוחות העשר מהבית, חנויות ושווקים בסביבה, הרגלי אכילה בבית, מחירי מזון או יוזמות מקומיות.

אופציה: קורס חינוך של FEE Academy



FEE Academy היא פלטפורמת למידה מקוונת וחינמית. ניתן להיעזר בקורסים הקצרים כדי לחזק את הביטחון שלכם בהנחיית תוכנית ה-YRE, או להקצות אותם לתלמידים כמשימת רשות.

עבור אנשי חינוך

עבור מורים ותלמידים בוגרים

- [Leading with Purpose: Implementing the Young Reporters for the Environment Programme](#)
- [Learning & Teaching About the SDGs](#)
- [Introduction to Environmental Literacy](#)
- [Climate Change Education: From Knowledge to Action](#)
- [Outdoor Education: Using Nature as a Classroom](#)

- [GAIA 20:30 Circular Economy Course](#)
- [GAIA 20:30 Pollution Course](#)
- [GAIA 20:30 Biodiversity Course](#)

*** הלומדים יצטרכו להירשם (חינם) באתר feeacademy.global כדי להצטרף לקורסים.



איך PLAN'EAT ו-YRE עובדים יחד?

השתמשו במשאבי PLAN'EAT כדי להעמיק את ההבנה בנושא תזונה בת-קיימא והשתמשו במתודולוגיה של תכנית כתבי סביבה צעירים (YRE) כדי להפוך את ההבנה הזו לפרויקט מקומי ולפתרון קהילתי.

ארגז הכלים PLAN'EAT

ארגז הכלים של PLAN'EAT מספק מידע מבוסס מחקר, פשוט להבנה ורלוונטי לכיתה בשבעה נושאים מרכזיים:

- 1 תוויות מזון- לקרוא את האותיות הקטנות
- 2 הנחיות תזונה וכמויות
- 3 תזונה עשירה בחלבון מהצומח
- 4 מזון מעובד
- 5 אובדן ובזבוז מזון
- 6 טביעת הרגל של המזון
- 7 מערכות מזון

נושאים אלו מתמקדים בשלושה שינויים מרכזיים:

- ← תזונה בריאה
- ← צמצום בזבוז
- ← תמיכה בתזונה מקומית ועונתית



YRE:

הופכים למידה למנהיגות ועשייה של בני נוער

ב-YRE לומדים דרך עשייה, התלמידים מאתרים בעיה אמיתית מקומית, חוקרים אותה לעומק, מציעים פתרונות ומפיצים אותם לקהילה.

שיטת 4 השלבים של YRE:



שלב 4



תפוצה

הפצת הסיפור לקהל המתאים ובחינת ההשפעה שלו



שלב 3



דיווח

הפקת תוצר באחת הקטגוריות לבחירתכם



שלב 2



מחקר ומסקנות

העמקת המחקר, ראיונות עם בעלי עניין והצעת פתרונות



שלב 1



איסוף נתונים

תצפית ואיסוף מידע ראשוני על בעיה סביבתית ועל האנשים המושפעים ממנה



הרעיון המרכזי למורים



חשבו על המשאבים של PLAN'EAT כ"ארגז כלים", ועל שלבי ה-YRE כמבנה העבודה. התלמידים נעזרים בחוברת העבודה כדי לתעד החלטות, ממצאים ומחשבות.

העזרו ברשימה הזו כדי לבחור פרויקט. לשאלות מיקוד בסביבה המקומית, ראו את הפרק "קמפיין ביטחון תזונתי בבית הספר: שאלות גדולות ורעיונות למחקר" בהמשך.

- 1 סימון מזון: בודקים תוויות של חטיפים ומשקאות פופולריים מפענחים הבטחות שיווקיות וממפים מאיפה האוכל הגיע.
- 2 הנחיות תזונה וכמויות: השוואה בין כמות וסוג המזון שהתלמידים מביאים לבין כמות המזון שנזרק.
- 3 תזונה עשירה בחלבון מהצומח: סקירה של מזונות עשירים בחלבון מהצומח ושילובם בתפריט, תוך בדיקת המחיר וההשפעה הסביבתית שלהם.
- 4 מזון מעובד: סיווג מזונות לפי רמת העיבוד שלהם וניתוח שיטות השיווק והאריזה שגורמות לנו לקנות אותם.
- 5 אובדן ובזבוז מזון: מעקב ורישום של כמויות האוכל שנזרק, זיהוי המקומות שבהם נוצר הבזבוז והסיבות לכך. בדיקת שינויים קטנים האפשריים לשיפור המצב.
- 6 טביעת הרגל של המזון: הערכת ההשפעה הסביבתית של מנה אחת בארוחת הצהריים והשוואה בין אוכל מקומי ועונתי לבין אוכל מיובא.
- 7 מערכות מזון: מיפוי המסלול שעובר האוכל "מהשדה לצלחת"; בדיקת השפעות האקלים על המזון; וחקירת הביטחון התזונתי בקהילה שלנו.

אם הזמן קצר, תנו לקבוצות לבחור נושא אחד בלבד. אם יש לכם מספיק זמן, כדאי להקים "תחנות למידה" כדי שהתלמידים יוכלו להתנסות בכמה נושאים לפני שהם בוחרים במה להתמקד.

שימוש בחוברת העבודה לתלמיד

חוברת העבודה של YRE מעוצבת כיומן תכנון לתלמידים ועוקבת אחרי ארבעת שלבי התוכנית. קיימת גרסה מותאמת לגילאי 11–16 וגרסה נוספת לגילאי 16 ומעלה.

דרך עבודה מומלצת:

→ הדפיסו את חוברת העבודה וחלקו אותה בשיעור החשיפה. התלמידים מתחילים את שלב 1 מיד, ושומרים את החוברת כתיק הפרויקט שלהם.

→ העזרו במשימות שבחוברת כתוצרי הלמידה של השיעור ובנקודות בדיקה שבועיות.

→ אספו את החוברות בצמתי החלטה מרכזיים (בסוף שלב 2 ובמועד ההגשה הסופי) כדי לתת משוב מהיר.



מיקוד המורים בכל שלב:

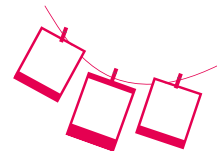
1 שלב 1: מחקר - זיהוי בעיה מקומית ברורה, מי מושפע מהבעיה, חשיבה ראשונית על סיבה ותוצאה והקשר שבין המקומי לגלובלי.

2 שלב 2: חיפוש פתרונות - ציטוט של לפחות שתי עובדות ממקורות אמינים, ניסוח של לפחות שתי שאלות לראיון, הוכחות לבדיקת אמינות המידע ואיסוף מידע על פתרונות קיימים ורעיונות חדשים.

3 שלב 3: דיווח - בחירת פורמט לדיווח וקהל יעד מוגדר, מסר מרכזי וברור, שילוב הוכחות מהשטח (ציטוטים או נתונים) וסיום שכולל טיפ לתזונה בת-קיימא או קריאה לפעולה.

4 שלב 4: הפצה - תוכנית מעשית למקום ולאופן הפרסום, שיתופי פעולה, רעיונות למדידת ההשפעה ויצירת הצעד הבא שממשיך מעבר לפרסום הכתבה.

שילוב בתוכנית הלימודים :



העבודה על הפרויקט מתאימה למגוון רחב של מקצועות לימוד. אתם לא חייבים להיות מומחים בנושאי תזונה! התמקדו בתהליך החקר, בביסוס עובדות, ובמיומנויות תקשורת

פורמטים מומלצים	נקודות לשילוב בתוכנית הלימודים	נושא
כתבה, סרטון	השפעות האקלים על חקלאות, תזונה, אנרגיה ומשאבים	מדעים
כתבה, תמונות, פודקאסט	מערכות מזון, סחר, קשרים בין המקומי לגלובלי, ומיפוי ביטחון תזונתי	גיאוגרפיה
כתבה, סרטון קצר	איסוף וניתוח נתונים (סקרים, שקילת פסולת, גרפים)	מתמטיקה
כתבה, פודקאסט	התנסות בכתיבת טיעון או סיפורת תוך הכרת קהל היעד	אנגלית/שפה
פודקאסט, סרטון	יצירת תוכן, עריכה, ופרסום	תקשורת
סרטון, צילום	עיבוד מזון, מתכונים, עיצוב מוצר ואריזה	עיצוב, טכנולוגיה מזון
סרטון, פודקאסט	הוגנות, נגישות, רווחה ועשייה קהילתית	אזרחות
כתבה, פודקאסט	שרשראות אספקה, תמחור, שיווק, והשפעות חיצוניות	כלכלה

אפשרויות להעברת התכנית:

שיעור פתיחה של 45 דקות (מפגש אחד)

בסיום השיעור, התלמידים יצאו עם פרויקט נבחר ותוכנית עבודה ראשונית שכבר מתועדת בחוברת (שלב 1). המפגש תוכנן כ"התנעה קלה" המאפשרת להם להמשיך את שלבי התחקיר והפרסום (שלבים 3-4) באופן עצמאי, והוא אידיאלי לכיתות עם זמן הוראה מוגבל. המסלול הזה מתאים במיוחד לתלמידים בוגרים, המסוגלים לעבוד בליווי מינימאלי ונהנים מיותר עצמאות בתהליך.

ציוד ומשאבים נדרשים

- ← יחברת המידע של PLAN'EAT (בגרסה מודפסת או דיגיטלית)
- ← זיהוי בעיות בבית הספר או בקהילה הקשורות למזון ואיך הן קשורות למשבר האקלים וביטחון תזונתי.
- ← חוברת עבודה לתלמיד (דפי העבודה הרלוונטיים (שלב 1)
- ← ניסוח שאלות חקר רלוונטיות שניתן לפתח בעזרת עובדות ונתונים בשטח.
- ← דוגמאות מהשטח (אריזות, עטיפות שנאספו), פתקים, ולוחות מחיקים לסיעור מוחות
- ← הבנה של ההשפעות כתוצאה מסוגיות שונות וחשיבות הטיפול המיידי בבעיות אלו.

זמן	פעילויות	חוברת העבודה לתלמיד
0-5 דקות	הציגו 3-5 תמונות של רגעים הקשורים לאוכל בבית הספר (תור בקפיטריה, קופסאות אוכל, מכונות אוטומטיות, שאריות מזון). "איזה סיפור מספר האוכל שלנו על קיימות?"	הצגת הנושא
5-10 דקות	הסבירו את ארבעת השלבים של תוכנית YRE ואת הרעיון ההובלה על ידי בני הנוער. התלמידים יחקרו נושא אמיתי מהשטח, ולא רק יכתבו חיבור תיאורטי.	מבוא לחוברת העבודה (שלב 1)
10-25 דקות	תחנות PLAN'EAT (בחרו 4-7 נושאים). בקבוצות, התלמידים יעברו ברפרוף על דף מידע ויענו על גבי פתקים: <ul style="list-style-type: none"> • מה הפתיע אתכם? • איפה אנחנו יכולים לראות את זה בבית הספר או בקהילה שלנו? • שאלה אחת שנוכל לחקור בנושא. 	רשימת בעיות שהתלמידים מזהים בנושא (כ-3 בעיות)
25-35 דקות	כל קבוצה משתפת קצה חוט או רעיון בנושא ומתוכם נבחרת (באופן עצמאי או על ידי הצבעה) שאלת החקר. המורה עוזרת/ת לזקק את הרעיון לכדי שאלת מחקר מדויקת, פרקטית ורלוונטית	התלמידים בוחרים דוגמה אחת ומסבירים מדוע היא חשובה
35-43 דקות	התלמידים כותבים על מי משפיעה הסוגיה ומהן הפעולות הראשוניות שיוכלו לעשות (צילום, תפריט, מיפוי פסולת, דגימות של תוויות מוצרים, סקר קצר..). לוח הזמנים לביצוע ייקבע בהתאם לתוכנית הלימודים.	השלמת הסעיפים: מי מושפע מהבעיה? ומה יקרה אם לא יפעלו?
43-45 דקות	כל תלמיד כותב את שאלת המחקר ובוחר בדמות אותה יראיין בנושא	קבעו את המשך העבודה על החוברת ואת מועד סיומה בהתאם למערכת השעות ולתוכנית הלימודים שלכם

אם עומד לרשותכם שיעור אחד בלבד, התלמידים יוכלו להשלים את שלבים 2-4 כשיעורי בית או כמשימות קצרות המפוזרות לאורך שיעורים אחרים

← שלב 2 - שיעורי בית: מציאת 2 עובדות מהימנות וניסוח 2 שאלות לראיון.

← שלב 3 - שיעורי בית: כתיבת טיוטה לכותרת ול-3 נקודות מרכזיות, בחירת פורמט מדיה

← שלב 4 - שיעורי בית: שיתוף בתוך בית הספר (לוח מודעות, קבוצת הלימוד) ורפלקציה על מידת ההשפעה

רצף של 4 שיעורים: שלב אחד בכל שיעור

זהו המינימום המומלץ לחוויית למידה משמעותית: שיעור אחד לכל שלב, עם משימות בית קצרות בין השיעורים. פורמט זה מתאים יותר לתלמידים צעירים שעשויים להזדקק ליותר הכוונה ותמיכה.

שלב ראשון: מיפוי איסוף נתונים

העבירו את השיעור של 45 הדקות כפי שפורט לעיל, או התאימו אותו לפי הצורך. שיעורי בית: איסוף ממצא אחד הקשור לנושא הספציפי שנלמד בשיעור (צילום, תווית מוצר, צילום מסך של תפריט, ספירה/חישוב נתונים, או ציטוט קצר).

שלב שני: מחקר והצעת פתרונות

מטרה: שימוש במקורות מהימנים כדי להבין את הנושא לעומק ולבחון פתרונות. **שיעור קצר בנושא מקורות מהימנים:** הדגישו את ההבדל בין דעה, ראייה ומומחיות וכיצד ניתן לזהות הטיות.

ניסוח שאלות: התלמידים יכתבו שאלות לראיון ויזהו גורמים בתוך קהילת בית הספר שניתן לראיין.

העמקה בתוכן: שימוש בדף המידע של PLAN'EAT כדי להבין את הנושא ולהציג כיווני פתרון (שינוי תזונתי, צמצום בזבז, מערכות מזון מקומיות/עונתיות).

עבודה בחוברת: התלמידים ישלימו את משימות שלב 2 בחוברת (2 שאלות, 2 עובדות ובדיקת מהימנות).

שיעורי בית: ביצוע מיני-ראיון אחד (בתוך בית הספר) או כתיבת בקשה לראיון בדוא"ל ואיסוף מקור מידע אחד נוסף.

אופציונלי- העצמת מחקר עם FEE Academy

אם התלמידים מעוניינים בידע ורקע מעמיק יותר, ניתן להציע להם קורס קצר של fee academy ולבקש מהם לחלץ משם שתי עובדות מהימנות כדי להוסיף אותן ליומן הראיות של שלב 2 בחוברת העבודה.

- [Learning & Teaching About the SDGs](#)
- [GAIA 20:30 Circular Economy Course \(ages 16+\)](#)
- [GAIA 20:30 Pollution Course](#)



שלב 3: דיווח

המטרה: הפקת טיוטה ראשונית בפורמט מדיה נבחר, שתהיה מדויקת ומעוררת עניין.

עבודה בחוברת: התלמידים ישלימו את משימות שלב 3 (דיווח). עליהם לבחור פורמט מדיה של YRE, לנסח כותרת או סלוגן, להגדיר קהל יעד, לתכנן נקודות מפתח או אלמנטים ויזואליים, לסיים בטיפ לאוכל בר-קיימא או בקריאה לפעולה ולתעד שיפורים שנעשו בעקבות משוב.

מיומנות עיתונאית: לימוד מיומנות מפתח בעיתונאות כגון: פתיח, זווית ראייה, שימוש בציטוטים, הצגת ראיות והימנעות מהגזמות.

שיעורי בית: השלמת הטיוטה המלאה הראשונה בפורמט הנבחר, תוך הוספת לפחות 2 עובדות מצוטטות וציטוט/ראיון אחד, או נתון מספרי מתוך הבדיקה שבוצעה. יש להביא לשיעור הבא גרסה כמעט סופית לצורך תכנון ההפצה.

אופציה לחיזוק מיומנויות התלמידים (באמצעות FEE Academy):

אם התלמידים חדשים בעולם העיתונאות או יצירת המדיה, הם יכולים להשלים קורס קצר אחד המתאים לפורמט שבחרו (כמשימת בית או כהרחבה). בקשו מהם לבחור טכניקה אחת שלמדו ולשלב אותה בתוכנית העבודה שלהם בשלב 3 בחוברת (למשל: פתיח עוצמתי, גישה לניהול ראיון, רשימת שוטים לצילום, או החלטת עריכה מסוימת).

- [Storytelling for Climate Action: Writing with YRE](#)
- [Storytelling for Climate Action: Photography with YRE](#)
- [Storytelling for Climate Action: Filmmaking with YRE](#)

שלב 4: הפצה

המטרה: שיתוף התוצרים עם קהל יעד והערכת מידת ההשפעה של העבודה.

מהלך השיעור:

- בניית תוכנית הפצה פשוטה- התלמידים יגדירו איפה יפורסם התוצר, מי יכול לסייע בהפצתו (מורים, רכזת חברתית, ועד הורים) ואיך ניתן למדוד את ההצלחה.
- עבודה בחוברת (שלב 4): מילוי המשימות הכוללות: בחירת ערוצי הפצה, זיהוי גורמים שיכולים לעזור ב"הגברת" המסר, ניסוח קריאה לפעולה, הגדרת מדד להשפעה וקביעת צעד אחד להמשך לאחר השיתוף.
- אפשרויות לשיתוף בתוך בית הספר: תצוגה בספרייה או בלוח המודעות, פרסום באתר בית הספר או בניוזלטר להורים, הצגה בזמן שיעור חינוך או במפגש שכבה.
- דיון מסכם: שאלו את התלמידים מה השתנה? האם המודעות עלתה? האם התחילו שיחות בנושא? מה הצעד הבא?

שיעורי בית: ביצוע והוכחת השפעה:

- **הפצה בפועל:** על התלמידים להפיץ את התוצר ב-2 ערוצים שונים לפחות (באישור בית הספר בלבד).
- **איסוף ממצאים:** צילום של התוצר תלוי, צילום מסך של פרסום דיגיטלי, או מכתב קצר ממי שנחשף למידע.
- **תיעוד השפעה:** רישום בחוברת מי ראה את התוצר, מה היו התגובות, האם היו התחייבויות לשינוי או שינוי התנהגותי שנצפה.
- **רפלקציה סופית:** השלמת הסעיפים "מסע ה-YRE שלי" ו"הצעדים הבאים שלי" בחוברת העבודה.

אופציונלי: הגשה לתחרות הלאומית.

זה הזמן להכין את התוצרים המצטיינים להגשה לתחרות הלאומית של "כתבי סביבה צעירים" (YRE).

הגשת העבודות לתחרות נערכות מידי שנה בחודש מרץ, לפרטים ניתן לפנות למחלקת החינוך בעמותת אקוואשן: education@ecoocean.org

פרויקט מורחב (2-6 שבועות)



המטרה: קמפיין כלל-בית-ספרי בהובלת תלמידים שהוכשרו ככתבי YRE.

הפרויקט המורחב מאפשר לתלמידים לצאת מגבולות השיעור הבודד ולצלול לחקירה מעמיקה ויישומית של נושאי ביטחון תזונתי ושינויי אקלים בעולם האמיתי. תוך שימוש בדפי המידע של PLAN'EAT כבסיס ידע מוצק. התלמידים פועלים לפי ארבעת השלבים המלאים של מתודולוגיית YRE כדי להפיק דוח מבוסס או קמפיין מקומי, יצירתי ובעל השפעה. לאורך התהליך, התלמידים מתנסים באותן מיומנויות המאפיינות עיתונאים מקצועיים ומובילי שינוי: ניסוח שאלות נוקבות, אימות עובדות, הקשבה לנקודות מבט מגוונות, תקשורת בהירה והערכת השפעה. הפרויקט מגיע לשיאו כאשר התלמידים מציגים את עבודתם בפני קהל אמיתי ובוחנים בביקורתיות מה השתנה? מה הם למדו? ומהן הפעולות הנדרשות בהמשך?. תהליך זה משקף את שאלות הרפלקציה וסעיפי ה"צעדים הבאים" המופיעים בחוברת העבודה של הכתב הצעיר.

קמפיין ביטחון תזונתי בהובלת התלמידים:

המודל המורחב נועד להפוך לקמפיין בית-ספרי רחב היקף, המוביל על ידי תלמידים שכבר עברו הכשרה ככתבי YRE (או כאלה שעוברים אותה במסגרת הפרויקט). תלמידים מובילים אלו, יכולים לתפקד כמערכת עיתונאית לענייני ביטחון תזונתי; הם מתכננים את המיקוד של הקמפיין, חונכים תלמידים צעירים יותר, מרכזים את איסוף הנתונים בשטח ומוודאים שהתוצרים עומדים בסטנדרטים המקצועיים של YRE: דיוק, ביסוס על ראיות, בהירות והשפעה.

גישה בית ספרית כוללת:

פעולות בית-ספריות מבוססות ממצאים: כגון, הפחתת בזבז מזון באזור מסוים, שיפור תיוג והכוונה, קיום שבוע "מנות חכמות", קידום אפשרויות תזונה עשירות בצומח, או הבלטת יוזמות לשיתוף מזון בהתבסס על הממצאים שהתלמידים גילו.

הפצה: טקסי בית-ספר, תצוגות, הודעות בקפיטריה, הצגות בזמן שיעורי חונכות, עלונים, אתר בית-הספר/ערוצי מדיה חברתית. תוך שיתופי פעולה עם גורמים בקהילה המקומית ובדיקת השפעה (שיחות, התחייבויות, שינויים בהתנהגות), כפי שמומלץ בשלב 4 בחוברת העבודה של תלמידי YRE.

על ידי הצבת תלמידים שהוכשרו ב-YRE כמובילי קמפיין, העבודה הופכת לבת-קיימא יותר: מחזור תלמידים בכל שנה יכול להכשיר את הבא אחריו, לחזק את תרבות המזון של בית הספר ולהמשיך לבנות ארכיון חי של דיווחים ופותרונות של תלמידים, תוך מתן אפשרות ליחידים או לקבוצות להגיש את העבודות שלהם לתחרות הלאומית של YRE.

תוצרים מרכזיים	התמקדות	שבוע/ תקופה
נבחרה בעיה, נאספו ראיות בסיס, שלב 1 בחוברת העבודה הושלם.	השקה ושלב 1: חקירה	1
שאלה משותפת לקמפיין (לדוגמה: "עד כמה קהילת בית הספר שלנו בטוחה תזונתית?" או "מהו טביעת הרגל האקלימית של ארוחת הצהריים שלנו?"), כאשר כיתות שונות חוקרות זוויות שונות. חלוקת תפקידים לתלמידים: עורכים, מראיינים, בודקי נתונים, קריאייטיב ומובילי הפצה. כך הפרויקט מקדם עבודת צוות. ראיונות מתוכננים: 2-5 מקורות מהימנים. שלב 2 בחוברת העבודה בתהליך.	שלב 2: חקירת מקורות וזיהוי בעלי עניין	2
מטריצת הערכת פתרונות: בחירת המלצה, שלב 2 בחוברת העבודה הושלם	בדיקת פתרונות בקהילת בית הספר	3
טיוטה ראשונית/סטוריבורד, סבב משוב	שלב 3: ניסוח הדיווח והערכה ראשונית	4
תוצר סופי: תוכנית הפצה, בדיקת ואישורים	סיכום הדיווח ושלב 4: תכנון ההפצה	5
אירוע שיתוף, מדידת השפעה, השלמת שאלות רפלקציה	הפצה, מדידה ורפלקציה/הערכה	6

הערה בנושא חוק ואישורים:

אין לצלם תלמידים (סטילס או וידאו) ללא אישור,

יש להימנע מאיסוף מידע אישי רגיש, יש לקבל אישור בנושאי אלרגיות והיגיינה. לכל פעילות הקשורה למזון יש לוודא את חוקי בית הספר לפני ביצוע טעימות, סקרים או ראיונות.

עקרונות מנחים לשוויון וביטחון:

- ← התמקדו במערכות ובסביבה, ואל תפנו אצבע מאשימה כלפי יחידים או משפחות.
- ← הימנעו מפעילויות השופטות תזונה אישית. השתמשו בשפה ניטרלית ואפשרו לתלמידים לבחור שלא להשתתף במידת הצורך.
- ← אין לאסוף מידע אישי רגיש (כמו מצב כלכלי או רפואי). הקפידו על סקרים אנונימיים.
- ← כבדו מנהגי מזון דתיים ותרבותיים. עודדו ריבוי דעות והתייחסו להבדלים ברגישות.
- ← בעת דיון הקפידו על שיח מכבד, תמיכה ופתרונות אופציונליים. במידת הצורך, ניתן לפנות לערוצי הסיוע הרשמיים של בית הספר.

הכוונה בנושאי הפרויקט:

השתמשו ברעיונות הללו כנקודות פתיחה בשיעורים כדי לעורר מחשבה אצל התלמידים. אלו אינן שאלות סגורות עודדו את התלמידים להתאים אותן להקשר המקומי (בבית הספר או בקהילה שלנו) ולהפוך אותן לשאלות חקר שבאמת מעניינות אותם.

בחרו נושא אחד לכל קבוצה (או הקצו נושאים שונים לקבוצות שונות). לאחר מכן, התלמידים יוכלו להשתמש בשאלות שבחרו כדי להשלים את שלב 1 ושלב 2 בחוברת העבודה



סימון מזון:

שאלת הקמפיין המרכזית: האם התלמידים בבית הספר שלנו באמת מבינים מה נמצא על תוויות המזון ומשמעותם על בריאות וקיימות? אילו תוויות הכי נפוצות במוצרים בקפיטריה, במכונות המכירה או בחנויות הסמוכות לבית הספר, ומה הן אומרות?



מזון מעובד

שאלת הקמפיין המרכזית: כמה אוכל מעובד נאכל בבית הספר, ומה גורם לבחור דווקא בו? אילו מהחטיפים או ארוחות הנפוצים בבית הספר הם המעובדים ביותר, כשמסתכלים על רשימת הרכיבים ותוספי המזון? איך המיתוג, הפרסום או המיקום של האוכל (למשל, ליד הקופה) משפיעים על הבחירה שלנו, יותר מהרכיבים או מהערך התזונתי? אילו תחליפים מעשיים יכולים לעבוד בבית הספר, מבלי להעלות את המחיר ומבלי לגרום לתלמידים להרגיש מקופחים.

אובדן ובזבז מזון:

שאלת הקמפיין המרכזית: מה זורקים לפח בבית הספר? למה זה קורה, ומה באמת יוכל לעזור לנו לצמצם את הבזבז? היכן מתרחש עיקר הבזבז? (בשלב ההגשה, בצלחות התלמידים, בפריטים שלא נפתחו, או באחסון) ואילו דפוסי פעולה ניתנים למדידה? למה תלמידים משליכים מזון? (חוסר זמן, טעם, גודל המנה, תורים ארוכים, או גורמים חברתיים?) איזו התערבות תעבוד הכי טוב בבית הספר שלנו, ואיך נעקוב אחר ההשפעה שלה?

הנחיות תזונה וכמויות:

שאלת הקמפיין המרכזית: האם מנות האוכל בבית הספר עונות על הצרכים של התלמידים ובו-בזמן מצמצמות את בזבז המזון? האם התלמידים מרגישים שהמנות מתאימות עבורם מבחינת גודל? (והאם זה משתנה בין שכבות גיל שונות, מערכת השעות או ימים בהם יש אימוני ספורט?)

איזה סוג מזון נזרק בתדירות גבוהה, ואילו סיבות התלמידים נותנים לכך? (טעם, חוסר זמן בהפסקה, גודל המנה או חוסר אפשרות בחירה?) איזה שינוי קטן יכול לשפר את שביעות הרצון ולצמצם את הבזבז, ואיך נוכל למדוד את השינוי?

תזונה עשירה חלבון מהצומח:

שאלת הקמפיין המרכזית: האם ניתן להפוך ארוחות מהצומח לחלק טבעי ומהנה מהתפריט? כמה מנות חלבון מהצומח מוצעות לאורך השבוע, עד כמה הן בולטות בתפריט? מה המחסום העיקרי שמונע מתלמידים לבחור במנה מהצומח? (טעם, מחיר, הרגלים מהבית או, אולי סתם דעות קדומות ומידע מוטעה?)

מה התחליף המנצח? איזו מנה בשרית מתאימה להחלפה במנה מהצומח?

מה מוביל להצלחת התחליף?



מערכת המזון:

שאלת הקמפיין המרכזית: עד כמה קהילת בית הספר שלנו נהנית מביטחון תזונתי, ומה יכול להפוך אותה לחסינה והוגנת יותר?

מאיפה מגיע האוכל בבית הספר שלנו (ככל שניתן לעקוב אחריו)? ואילו סיכונים אקלים עלולים להשפיע על האספקה או על המחיר שלו?

עד כמה קל להשיג מזון בריא ובמחיר נגיש בסביבה שלנו? (בהתחשב במרחק מהבית/בית הספר, עלות, זמן הגעה ואמצעי תחבורה).

מהי פעולה ריאלית אחת שבית הספר יכול לנקוט כדי לשפר את הביטחון התזונתי, ומי הגורמים שצריכים להיות מעורבים כדי שזה יצליח?

טביעת הרגל של המזון:

שאלת הקמפיין המרכזית: אילו שינויים יצליחו לצמצם בצורה המשמעותית ביותר את טביעת הרגל הסביבתית של ארוחות הצהריים בקהילת בית הספר שלנו?

מהי טביעת הרגל הפחמנית המשוערת של ארוחת צהריים טיפוסית כאן? איזה חלק משפיע יותר: הרכיבים של המנה או האריזה שלה?

השוואה בין שתי אפשרויות של ארוחות צהריים (מבחינת מחיר, טביעת רגל סביבתית והעדפות התלמידים), ומה זה מלמד אותנו?

אילו פריטי אריזה הם הנפוצים ביותר, ואיזה רעיון ריאלי לצמצום שלהם יזכה לתמיכת התלמידים?



ראיות, אתיקה ואיכות:

סוגי ראיות שתלמידים יכולים להשתמש בהם

עודדו שילוב:

ממצאים ראשוניים: תצפיות, סקרים, מדידות (כגון: ספירת פריטי פסולת), תמונות, ראיונות.

ממצאים משניים:

דוחות ממשלתיים/דוחות של האו"ם, ארגונים חוץ-ממשלתיים (NGOs) בעלי מוניטין, סיכומים מדעיים, מסמכי מדיניות של בית הספר, מידע על רכש מהקפיטריה (במידה ושותף).

כיצד להפוך עובדות למהימנות (מיני-שיעור)

- מי כתב את זה ולמה? (מטרה והטיות אפשריות).
- מאיפה הנתונים מגיעים? (שיטות עבודה, גודל המדגם ושקיפות).
- האם התוכן עדכני ורלוונטי להקשר שלנו?
- האם אנחנו יכולים להצליב את המידע עם לפחות מקור אמין אחד נוסף?

שמירה על בטיחות וקבלת אישורים:

- לפני שתלמידים מראיינים או מצלמים, בדקו את מדיניות בית הספר. התנהלות ראויה כוללת:
- קבלת אישור לפני הקלטת אודיו/וידאו או צילום תמונות שבהן ניתן לזהות אנשים.
 - הימנעות מציון שמות של תלמידים בודדים בתוצרים ציבוריים ללא הסכמה.
 - שימוש בפלטפורמות שאושרו על-ידי בית הספר לפרסום. על המורה לבדוק את התוכן הסופי לפני השיתוף.
 - בעת יצירת קשר עם בעלי עניין חיצוניים, השתמשו בערוצי הדוא"ל של בית הספר ובפיקוח המורה.

פורמטים לדיווח (שלב 3)

- ← תוצרי YRE יכולים להיות כתבה, צילום, וידאו או פודקאסט, שיכולים להוביל לקמפיין בית-ספרי רחב יותר. עזרו לתלמידים לבחור את הפורמט המתאים ביותר לקהל היעד שלהם ולמצאים שאספו.



רעיונות להפצה (שלב 4)

← הפצה אינה בגדר אופציה. זהו שלב הלמידה הסופי, שבו התלמידים מתרגלים השפעה ומעורבות אזרחית

מדידת השפעה (אפשרויות פשוטות):

- ספירת צפיות/לייקים/מעורבות (אם התוכן פורסם אונליין).
- עריכת סקר לפני ואחרי (1-3 שאלות) על מודעות או על כוונה לפעול.
- מדידת התנהגות אחת: למשל, שקילת כמות פסולת המזון במשך שבוע לפני ואחרי קמפיין.
- איסוף ציטוטים: "מה גרם לך לשנות את דעתך?" מחברים לכיתה או מאנשי צוות.

ערוצי הפצה מותאמים לבית הספר:

- מצגת בזמן מחנך או במפגש בית ספרי: 2 דקות לכל קבוצת מחקר.
- תצוגה בקפיטריה: פוסטרים בשילוב קוד QR המקשרים לסיפורים המלאים.
- ערוצים דיגיטליים: אתר בית הספר, הניוזלטר או פלטפורמת הלמידה (באישור המורה).
- שיתוף בקהילה: הספרייה המקומית, מועדון הנוער, ישיבת מועצת העיר או העיתון המקומי.

התאמה לפי רמות גיל

(חברת תלמידים לגילאי 11–16 מול +16)

לגילאי 16 ומעלה

- הוסיפו גיוון לבעלי עניין: עמותות מקומיות, קובעי מדיניות, חקלאים, חוקרים.
- השתמשו בראיות חזקות יותר: מקורות מרובים, חישובים, מחקרי השוואה.
- דרשו הערכה מפורשת של הפתרון: עלות, ישימות, הוגנות, והשפעות בלתי צפויות.
- עודדו הפצה שאפתנית יותר מעבר לבית הספר: תקשורת מקומית, רשת YRE.

לגילאי 11–16

- שמרו על חקר מקומי (קפיטריה בבית הספר, ארוחות מוכנות מהבית, חנויות סמוכות).
- השתמשו בנתונים פשוטים: ספירות, סקרים קצרים, תמונות.
- הגבילו את הראיונות תחילה לתחום בית הספר (צוות, חברים).
- התמקדו בפתרון אחד ברור עם קריאה לפעולה מציאותית.

ולסיום...

באמצעות השלמת המסע של PLAN'EAT YRE, התלמידים עשו משהו עוצמתי באמת: הם לקחו אתגר עולמי והפכו אותו למשימה מקומית, מבוססת עובדות ובעלת משמעות עמוקה. הם תרגלו מיומנויות לחיים: סקרנות, חשיבה ביקורתית, הוגנות, יצירתיות ואת הביטחון להשמיע קול ברור מול קהל אמיתי, וכל זאת תוך שהם חוקרים את הקשר בין ביטחון תזונתי ושינויי אקלים לחייהם האישיים ולקהילה שלהם.

בין אם בחרתם להקדיש לכך שיעור בודד, רצף למידה קצר או קמפיין כלל-בית-ספרי, כל צעד בונה תרבות שבה צעירים לא רק לומדים על קיימות אלא הופכים רעיונות למעשים בשטח.

תודה לכם על התמיכה בקול של התלמידים, על חיזוק הלמידה דרך עשייה ועל העזרה לדור הבא לחקור, לדווח ולהוות השראה לשינוי.



The Foundation for Environmental Education (FEE) was established in 1981. FEE is one of the world's largest environmental education organisations, with over 110+ member organisations in 85 countries. With 40 years of impactful experience in ESD, our strategic plan - GAIA 20:30 - prioritises climate action across all five programmes to address the urgent threats of climate change, biodiversity loss and environmental pollution.

PLAN'EAT is a Horizon Europe research project, funded by the European Commission, which aims at transforming food systems and food environments towards healthy and sustainable dietary behaviour.

אקוואשן היא עמותה סביבתית ימית שהוקמה בשנת 2002 על ידי מדענים ואנשי סביבה, במטרה לקדם את השמירה על הסביבה הימית והחופית באמצעות: קידום מחקר, חינוך סביבתי ופעילות קהילתית נרחבת. אקוואשן היא הנציגה של ארגון FEE בישראל ומפעילה בישראל את תכנית 'כתבי סביבה צעירים' (YRE).

פרטי קשר:
 אקוואשן, כפר הנוער הדסה נעורים, בית ינאי. טלפון: 09-7774701
www.ecoocean.org education@ecoocean.org



CONTACT
 Foundation for
 Environmental Education
 Scandiagade 13
 2450 Copenhagen
 Denmark



Young Reporters
 for the environment

CONTACT
 Foundation for
 Environmental Education
 Scandiagade 13
 2450 Copenhagen
 Denmark



CONTACT
 PLAN'EAT is a Horizon
 Europe research project,
 bringing together 24
 partners, running from
 September 2022 to 2026.

info@fee.global
www.fee.global

education@fee.global
www.ecoschools.global

jessica@fee.global
www.planeatcenter.com

Education toolbox © 2025 by FEE is licensed under CC BY-NC 4.0

