

אורחות חיים במעגלי החיים



ריקי טסלר (MPH, PhD candidate)

בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת חיפה.



למה אנחנו כאן?

כי לראשונה בהיסטוריה גדל דור
שחינו יהיו קצרים מחיי הוריו





אז מהי בריאות עבורנו?





**בריאות - תהליך דינמי וחיובי
השואף לתחושת רווחה
גופנית, נפשית וחברתית
(WHO, 1999).**

**קידום בריאות- תהליך
המאפשר לאנשים להגדיל את
שליטתם במצב בריאותם
ולשפרו (WHO, 1998).**

פירמידת המזון-עוברים לחיות נכון, שרותי בריאות הציבור, משרד הבריאות

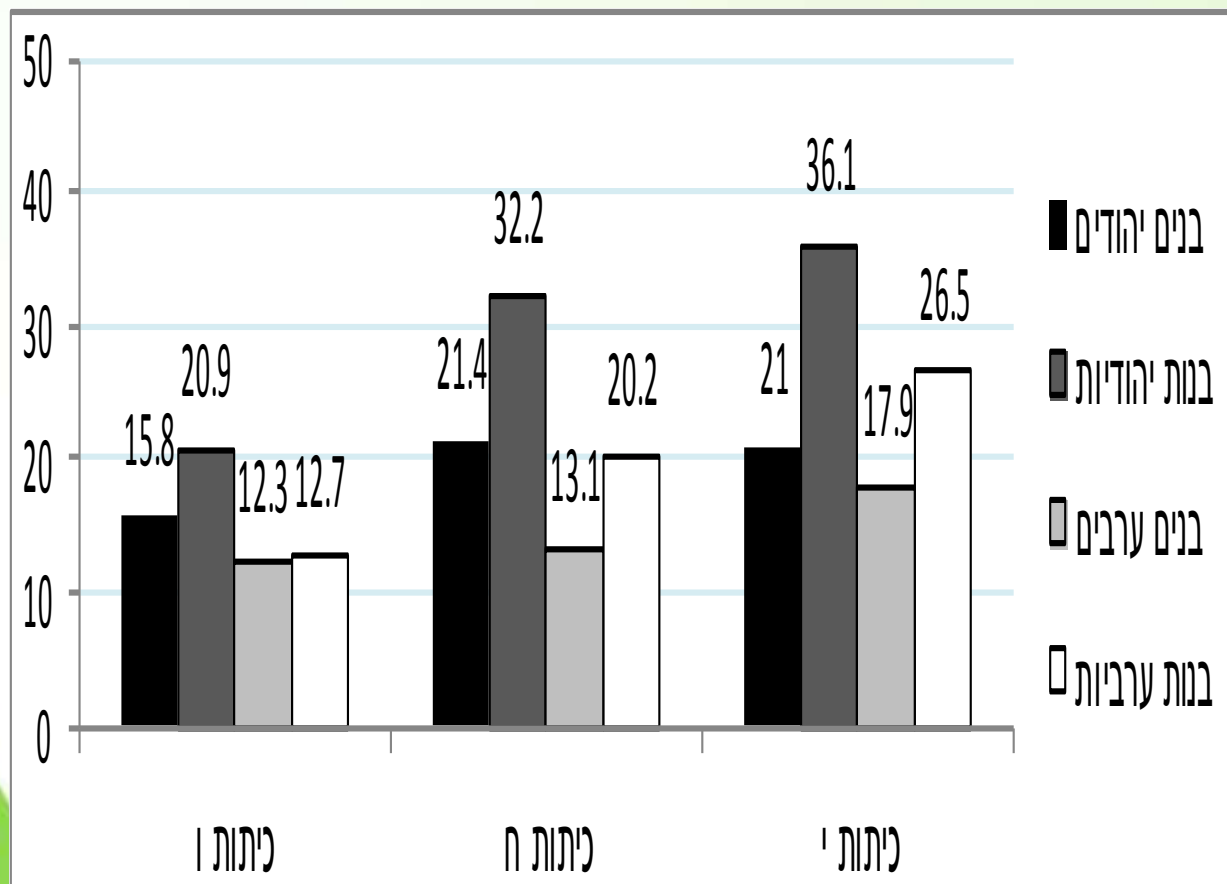


פירמידת המזון-עוברים לחיות נכון! הבסיס לתזונה נבונה ופעילות גופנית



פעילות גופנית ותזונה נבונה - מתכון לבריאות

אחוז התלמידים שאף פעם לא אוכלים ארוחת בוקר





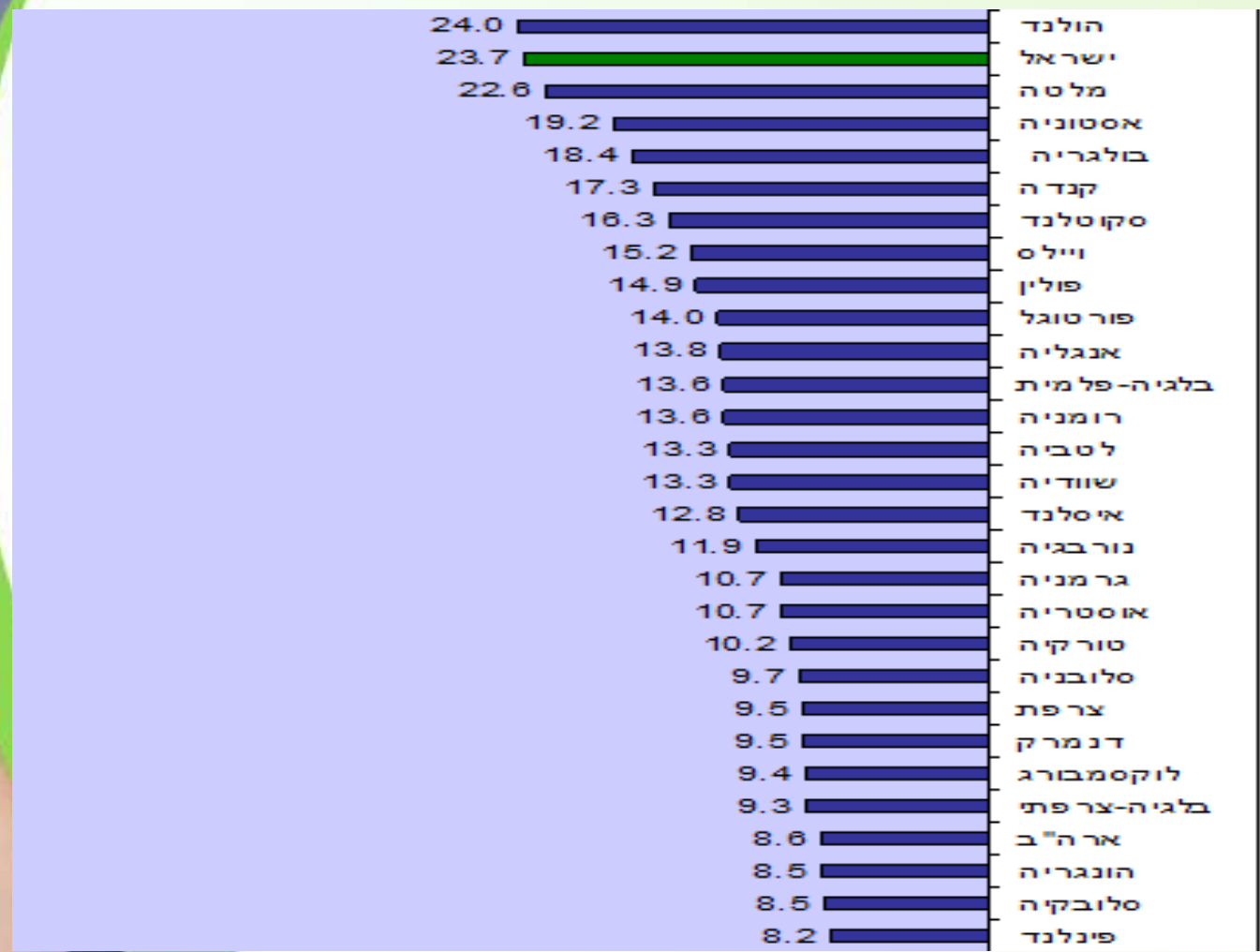
חשיבות הפעילות גופנית

**15 דקות בלבד של פעילות גופנית
ביום יכולות להאריך את תוחלת
החיים בשלוש שנים ולהקטין
את הסיכון למוות ב-14%**



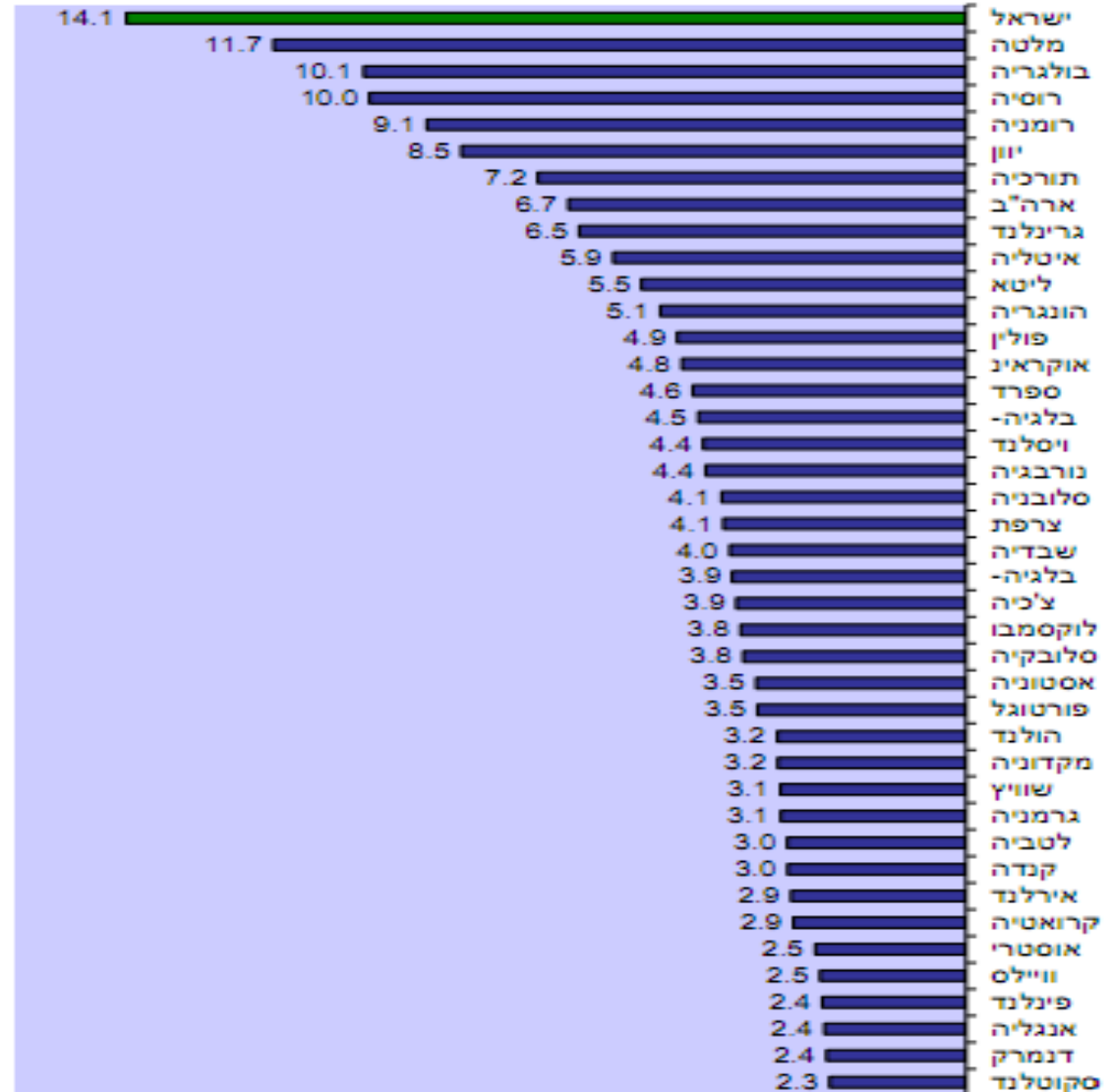


התנהגות סיכון- אורח חיים "יושבני" אחוז התלמידים גילאי 11, 13 ו- 15 המשתמשים במחשב ארבע שעות ויותר, לפי מדינה.



חוסר פעילות גופנית

חוסר פעילות גופנית: אחוז התלמידים שדיווחו כי בשבעת הימים האחרונים לא עסקו בפעילות גופנית שנמשכה לפחות שעה, לפי מדינה.



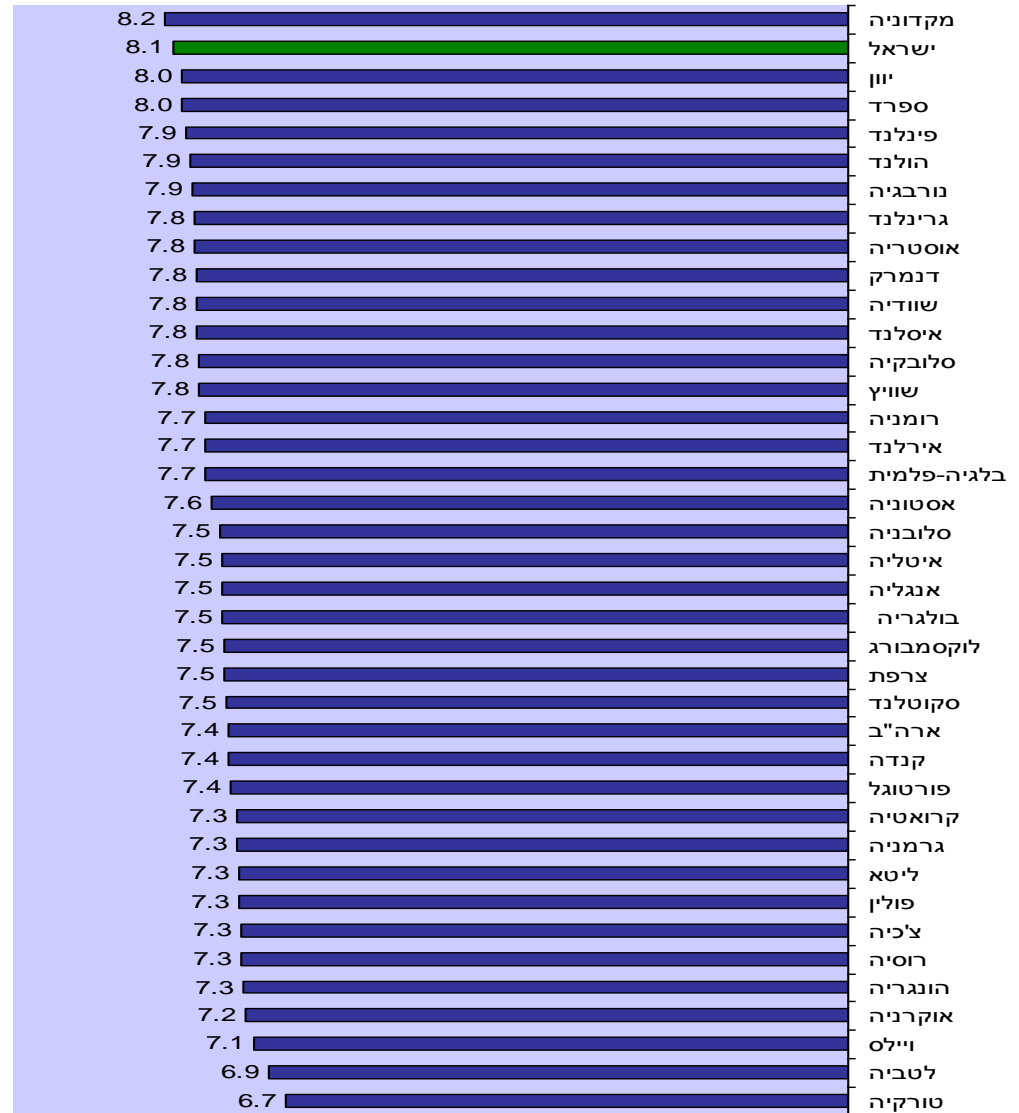
התועלת בפעילות גופנית

המחלה\בעיה רפואית	התועלת בפעילות הגופנית
השמנת יתר	קיים יחס ישר בין ירידה במשקל לדרגת הפעילות הגופנית
סוכרת	הפעילות משפרת את התגובה של הרקמות לאינסולין, מורידה את רמות הסוכר בדם
יתר לחץ דם	הורדת לחץ הדם
שומנים בדם	הורדת ריכוז שומנים בדם
סרטן השד	הפחתת הסיכון
סרטן המעי הגס	הפחתת הסיכון כאפקט מגן
סרטן הערמונית	הפחתת הסיכון
אוסטאופרוזיס	חיזוק העצמות, העלאה במסת העצם
מחלות ריאה	שיפור בתפקודי הריאות
דיכאון	מקטינה מתח ודיכאון

האם ניתן לייצר תרופת פלא שנקראת פעילות גופנית
התשובה היא לא! ???
ולכן איש איש בגופו צריך לייצר אותה

שביעות הרצון מהחיים

ציון ממוצע בסקאלת "שביעות הרצון מהחיים" לפי מדינה.



לסיכום

אחריות אישית !

יש לקחת אחריות על גופינו
ולהחליט כי אימוץ הרגלי
תזונה ופעילות גופנית
תלויים רק בנו.





**זכרו... הבחירה הבריאה
היא הבחירה הקלה !!!**

תודה על ההקשבה, ריקי

