



אגרת בריאות להתמודדות מול נגיף הקורונה - מס' 1

עצות בריאות לזמן השהייה בבית

חשוב לשמור על המשך שגרת חיים ככל הניתן ולשים לב לשלושה נושאי בריאות עיקריים:

תזונה נכונה



הפוגות ספורטיביות



היגיינה אישית וביתית



היגיינה אישית וביתית

בזמן השהייה בבית ועם חברים מומלץ לשמור תמיד על אותם כללי היגיינה:

יש להקפיד על רחיצת ידיים עם מים וסבון או בחומר חיטוי על בסיס אלכוהול לעיתים קרובות, בעיקר לאחר שיעול ועיטוש, להימנע מקשר הדוק ולשמור על מרחק של 2 מטרים

- אין לשהות במקום שיש בו יותר מ-10 משתתפים.
- יש להימנע מלחיצת ידיים.
- יש להימנע ממגע עם הפה, האף והעיניים.
- יש להקפיד על שיעול ועיטוש למרפק או למטפחת
- חד פעמית ולהשליך את המטפחת לאשפה.
- יש להימנע משימוש בכלי אוכל משותפים באותה ארוחה.
- יש לדאוג לניקיון חללים משותפים בבית, ולזרוק כל לכלוך לפח האשפה.
- יש לדאוג לניקיון ואוורור החדרים.
- יש להימנע משהייה במקומות ציבוריים.
- בזמן שלא מרגישים טוב, יש להימנע מלפגוש חברים.



מידע נוסף:

[פורטל מוסדות חינוך – קורונה](#)
[אתר משרד הבריאות](#)

[מתוך אתר בריינפופ - שטיפת ידיים לגיל הרך](#)
[מתוך אתר בריינפופ – נגיף הקורונה](#)

[מילון הקורונה לילדים](#)
[איך נכון לשטוף ידיים?](#)
[איך תקטינו את הסיכוי להידבק בקורונה](#)



פעילות גופנית

בימים אלו, בהם נשארים בסביבה הביתית, חשוב לשמור על אורח חיים פעיל ובריא ולהימנע משיבה ממושכת. ביצוע פעילות גופנית ושמירה על הכושר הגופני חשובים ונחוצים בימי שגרה בכלל ובימים אלו בפרט.

ההמלצה היא לצבור 60 דקות של פעילות ביום = כל דקה נחשבת, ולפרוס את התרגילים במהלך היום. מומלץ לנהל מעקב ולתעד את הפעילות הגופנית שמבצעים ביומן מעקב וכושר אישי.

לפעילות הגופנית יתרונות רבים ביניהם:

- שמירה ושיפור הכושר הגופני
- שיפור מערכת לב ריאה
- חיזוק שרירים ועצמות.
- חיזוק ביטחון עצמי.
- הפגת מתח וחרדה.
- שיפור מצב הרוח.

מידע נוסף:

[מצגת רעיונות להפוגות ספורטיביות בגיל בית ספר יסודי](#)
[מצגת רעיונות להפוגות ספורטיביות בגיל בית ספר על יסודי](#)



תזונה בריאה

כדאי להתמקד בהנחיות התזונה הלאומיות, אשר להן יתרונות וסגולות בריאותיות רבים. סוגי המזון השונים והרגלי האכילה של כל ילד ומשפחתו לצד השפעות סביבתיות וחברתיות, הופכים את התזונה הזו למומלצת על ידי תזונאים, חוקרים ורופאים. שמירה על הרגלי תזונה נכונים וצריכת מזון בריא במצב של לחץ ואי ודאות עשויים להפחית מצבי חרדה.

תזונה זו (התזונה הים תיכונית) עשירה בשפע רכיבים חיוניים לבריאות, כגון: סיבים תזונתיים, מינרלים, ויטמינים, פחמימות מורכבות, חומצות שמן בלתי רוויות, ורשימה ארוכה של חומרים הנמצאים בצמחים פיטוכמיקלים.

אז מה הסוד של תזונה ים תיכונית?

- צריכת מוצרי מזון שלמים, זולים יחסית וטריים.
- צריכת ירקות ופירות טריים, קטניות, דגנים מלאים, שמן זית ומעט מוצרי חלב ותחליפיו, ביצים, עוף ודגים.
- חלוקת המזון למספר ארוחות קטנות לאורך היום.
- הוספת פעילות גופנית יומית מתונה.
- אכילה ולעיסה איטית.

כללים לאכילה נכונה

- אכלו רק מתחושת רעב.
- אכלו עד שובע 80% ... ולא עד "פיצוץ".
- אל תסתכלו בצלחת אלא בכמה שמתם עליה.
- בחירה נכונה היא בחירה נכונה.
- לבחור מגוון זה כל העניין.
- תכננו וארגנו סדר יום תזונתי בבית.
- ערכו רשימת קניות מותאמת.
- אכלו ליד שולחן.
- אכלו ארוחה משפחתית.

מידע נוסף:

[המלצות התזונה הלאומיות](#)
["אפשריבריא" תזונה ים תיכונית](#)
[תזונה ים תיכונית – מדריך מעשי](#)



אפרת לאופר – מנהלת תחום בריאות
 מוסדות חינוך – מנהל פדגוגי