

הקשר בין "אורח חיים בריא ופעיל" לבין רווחה נפשית ובריאות נפשית

כתבה: שוש צימרמן, מנהלת אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י, 2011

מבוא

הביטוי "נפש בריאה בגוף בריא" נראה שמתקיים עוד מימי יוון העתיקה. ביטוי זה קושר כבר מקדמת דנא בין הגוף לנפש ורואה אותם כשני היבטים של ישות אחת. ביטויים לקשר זה בשני הכיוונים ניתן לראות בחיי היום-יום: דפיקות לב, הזעה או כאבי בטן לפני מבחן הם תגובה גופנית למצב נפשי של לחץ, סימפטומים גופניים יכולים לבוא לידי ביטוי במצבי רוח שונים כמו התאהבות, דיכאון, התרגשות רבה ועוד. ידוע כי ישנם מצבים רפואיים שיש להם גורמי סיכון נפשיים ואפילו סיבות נפשיות. מדובר במצבים רפואיים כגון תסמונת המעי הרגיז, מגרנה, אסטמה ועוד. גם מצבי רוח של מתבגרים קשורים לעיתים קרובות לשינויים הגופניים שהם עוברים.

ידע שהתגבש בעולם ממחקרים רבים, בעיקר בעשור האחרון, מעלה כי קיים קשר אמיץ בין בריאות גופנית של אדם לבין הרווחה הנפשית שלו. מחקרים אלה מעלים כי הקשר בין גוף לנפש הוא דו כיווני וכי אכן, כמאמר היוונים הקדמונים, בריאותו של הגוף משפיעה על בריאותה של הנפש והרווחה הנפשית שלה, אך הממצאים שהצטברו לאחרונה מעידים על כך כי הרווחה הנפשית, משפיעה כפליים על בריאותו של הגוף. השפעה זו פועלת כמובן גם לטוב וגם לרע.

כיצד מגדירים את המושג "בריאות"?

המושג "בריאות" מתאר מצב אובייקטיבי, המוגדר כהיעדר מחלה, היעדר סימפטומים או ממצאי בדיקות המעידים על המחלה, אך גם כמצב סובייקטיבי המתאר את תפיסתו של האדם את בריאותו. מסתבר כי התפיסה העצמית של האדם את עצמו כאדם בריא, יש לה השפעה רבה גם על המצב האובייקטיבי שלו. לכן שני היבטים אלה, גם היעדר המחלה וגם התפיסה העצמית המושפעת מרמת הרווחה הנפשית של האדם, מרכיבים את המושג "בריאות".

מהי רווחה נפשית?

המושג "רווחה נפשית" הוטבע באמצע המאה ה-20, אך קיבל משמעות נוספת בתחילת המאה ה-21, עם ייסוד זרם הפסיכולוגיה החיובית. זרם זה הרחיב את תחום המחקר והעניין של מדע הפסיכולוגיה מהתמקדות רק בחלק אחד של מכלול החיים הרגשיים של האדם, חקר הסיבות להפרעות ולמחלות הנפשיות, להתמקדות **בחוזקות וביכולות האנושיות המאפשרות לאדם לשגשג,**

לצמוח ולחוות אושר. מדובר בהיבט המשלים את התמונה במלואה, החוקר ומבין את האדם, על המצבים הטובים ביותר שלו ועל חולשותיו ומחלותיו. רווחה נפשית (סובייקטיבית) מוגדרת כיחס של לפחות 3 ל-1 בין רגשות חיוביים לרגשות שליליים ותחושת שביעות רצון מהחיים. הגדרות נוספות לרווחה נפשית מדברות על חוויה של משמעות בחיים, קיומה של מטרה ויצירת מערכות קשרים חברתיים. המשותף לכל ההגדרות הוא קיומן של **רגשות חיוביים** כחלק ממאפייני הרווחה הנפשית.

תמצית ממצאי מחקרים

השפעת הרווחה הנפשית על הבריאות - מחקרים רבים מגלים קשר בין רגשות חיוביים לבין בריאות. אופטימיות ותקווה, למשל, נקשרו לשכיחות נמוכה יותר של מחלות לב או להחלמה מהירה יותר ממחלות אלה, לשיפור במערכת החיסונית ולעלייה בתוחלת החיים.

מן המחקר אפשר להסיק גם על קשר בין מצבים פסיכולוגיים שונים, ובעיקר מצבי לחץ ודחק, לבין פגיעה במערכת החיסונית של האדם. אצל אדם בוגר יכולים מצבי לחץ לפגוע במערכת החיסונית לתקופת זמן מוגבלת, ואילו בגיל הינקות, או אפילו טרום הלידה, יכולה פגיעה במערכת החיסונית להיות בעלת השלכות אימונולוגיות לאורך כל החיים. הוכחות על הפגיעה החיסונית בקרב ילודים סופקו במחקר שבו הפרידו החוקרים בין קופים ילודים לבין אימם, פגעו בתנאי הגידול הטבעי של הקופים ויצרו מצבי דחק בקרב האמהות בשלב ההיריון. כל המניפולציות הללו השפיעו לרעה על המערכת החיסונית של הקופים הילודים.¹

קשר בין תחושת שביעות הרצון מהחיים ורגשות חיוביים לבין מניעת התנהגויות סיכון – שורה של מחקרים מהעשור האחרון מעידים כי תחושה של שביעות רצון מהחיים בקרב מתבגרים קשורה **בקשר שלילי** לצריכת אלכוהול, סיגריות וסמים, למעורבות באלימות הכרוכה בטיפול רפואי, לניסיונות אובדניים ולהתנהגויות סיכון מיניות כמו קיום יחסי מין לא בטוחים, קיום יחסי מין בגילאים צעירים, וקיום יחסי מין עם פרטנרים רבים.

השפעת הפעילות גופנית על הרווחה נפשית - מתוך מחקרים שבדקו את הקשר בין פעילות גופנית לבין רווחה נפשית עולה המסקנה כי פעילות גופנית קשורה להפחתת חרדה, הפחתת דיכאון, שיפור במצב הרוח, שיפור באיכות הבריאות בקרב האוכלוסייה המבוגרת, שיפור בתפיסת הגוף ובתפיסת ערך העצמי, שיפור באיכות השינה ושיפור בתפקוד הקוגניטיבי. השפעות אלה רלוונטיות לשני המינים ולכל טווח הגילים, והן מתגברות ככל שההתערבות הכוללת פעילות גופנית נמשכת זמן רב יותר. מעניין לציין כי גם כאשר הפעילות הגופנית אינה תורמת להיווצרות שינוי אובייקטיבי בכושר הגופני, יש לה השפעה פסיכולוגית על הרווחה הנפשית.

¹ C. L. Coe & G. R. Lubach (2006). Social Context and Other Psychological Influences on the Development of Immunity, in C. D. Ryff (ed.), Emotions, Social Relationship & Health, Oxford University Press. pp. 243-258

תפקיד מערכת החינוך בקידום רווחה נפשית ובפיתוח חוסן

תלמידים מגיעים למערכת ממשפחות שונות, עם נתונים גנטיים שונים ולעיתים לאחר שעברו חוויות אישיות קשות. למערכת החינוך תפקיד מרכזי בקונטקסט הבריאות והרווחה הנפשית: קידום רווחה נפשית של כלל התלמידים ופיתוח החוסן שלהם ואיתור תלמידים הזקוקים להתערבות טיפולית מעבר למענה האוניברסאלי.

המונח "שגשוג" (flourishing) מקובל היום לתיאור אנשים בעלי רווחה נפשית המתפקדים במיטבם, תוך יכולת ליצור קשרים חברתיים, להציב לעצמם מטרה ולחוות חוויה של משמעות בחיים. אין ספק כי פיתוח של תלמידים משגשגים הוא אחד התפקידים של מערכת החינוך שכן תלמידים אלה ימצו את הפוטנציאל הלימודי שלהם, יגלו גישה חיובית כלפי בית הספר, ייצרו יחסים משמעותיים עם חבריהם ומוריהם ויהיו מסוגלים לתרום לזולת.

תפקיד חשוב לא פחות הוא לסייע לתלמידים כולם בהקניית כלים לניהול מתחים ולהתמודדות עם מצבים קשים (שכן כל אחד יחווה מצב לחץ כזה או אחר במהלך חייו), מתוך מטרה למנוע פגיעה גופנית ועל מנת שיוכלו להתקדם לכיוון של שגשוג. מטעמים אלה תוכניות לקידום רווחה נפשית צריכות לכלול מרכיבים של פיתוח חוסן והתמודדות עם מצבי קושי.

בתוך המערכת נמצאת קבוצה של התלמידים השרויה במצוקה. מצוקה זו עשויה להתבטא בביטוי התנהגותי מופנם (דיכאון, חרדה, מחשבות אובדניות, נשירה, הפרעות אכילה, שימוש בסמים או צריכת אלכוהול ועוד) או בביטוי התנהגותי מוחצן (אלימות, התנהגות מינית מוחצנת ועוד). **לכל הביטויים ההתנהגותיים הללו היבט גופני הרסני**. למערכת החינוך תפקיד מרכזי באיתור תלמידים אלה ובהפנייתם לקבלת סיוע נפשי. סיוע זה הכרחי לצורך שיפור מצבם ומגדיל את הסיכוי שיוכלו לעבור אל הצד המשגשג והבריא של הרצף.

על מנת למלא את תפקידה זה חשוב שמערכת החינוך תקיים את הפעולות הבאות:

1. לקבוע מפגשי למידה להגברת המודעות של הצוותים החינוכיים לקשר שבין רווחה נפשית, התנהגות ותפקוד ולצורך הדגשת חשיבותם של רגשות חיוביים כתורמים לבריאות ולרווחה נפשית.
2. לחזק את המיומנות של הצוותים החינוכיים לראות את התלמיד כמכלול על ההיבטים הגופניים והרגשיים שלו.
3. לוודא כי תוכניות הנוגעות לנושאי בריאות גופנית (אכילה בריאה, אימון גופני) יכללו שיקולים רגשיים.
4. לחזק את המיומנות של הצוותים החינוכיים להתמקד בכוחות וביכולות של התלמידים כדרך לקדם רווחה נפשית, בריאות ומוטיבציה ללימודים.
5. להדגיש את נושאי הבריאות והרווחה הנפשית בתוך תוכנית "כישורי חיים", על פי ההמלצה המופיעה בנספח.

אנשי המקצוע של שפ"י

הפסיכולוגים החינוכיים והיועצים החינוכיים משמשים גופים מקצועיים האמונים על קידום ההתפתחות הרגשית קוגניטיבית וחברתית של אוכלוסיית התלמידים זאת תוך מיקוד בתהליכי הוראה – למידה. משימה זו כרוכה בראייה הוליסטית של הפרט והמערכת הכוללת גם התייחסות לקשרים הדו-כיווניים בין בריאות פיזית לבין רווחה נפשית ובריאות נפשית.

עבודת אנשי המקצוע של שפ"י מתנהלת על פני הרצפים הבאים:
רצף התפתחותי - (גן-י"ב);
רצף התערבויות (קידום בריאות, מניעה, איתור, אבחון והתערבות);
רצף אוכלוסיות - (תלמידים, הורים ומשפחות, צוותים חינוכיים וגורמים רב מקצועיים, גורמים בקהילה);
רצף עבודה על פרט ומערכת.

אנשי המקצוע מספקים שירותי תמיכה וסיוע, פרטניים וקבוצתיים, שירותי אבחון, טיפול וייעוץ לתלמידים ולהוריהם, הדרכה והנחייה לצוותי חינוך ולהנהלות בתי הספר. כל זאת בשילוב בין תמיכה ישירה לבין תמיכה עקיפה [תמיכה ישירה – אבחון, ייעוץ התערבות טיפולית פרטנית/קבוצתית. תמיכה עקיפה – העצמת דמויות משמעותיות (מורים, הורים), קונסולטציה, ייעוץ מערכתית בפיתוח אקלים והדרכה].

להלן שלוש מבין תוכניות שפ"י שיוצאות מתוך התפיסה של קשר דו כיווני בין בריאות פיזית לבין רווחה נפשית:

תכנית כישורי חיים היא תוכנית לקידום רווחה נפשית. היא מכוונת לפתח בתלמידים יכולות רגשיות וקוגניטיביות ולהתמודד באופן פעיל עם מצבי חיים בהווה ולקראת אורח חיים בריא ומשמעותי בעתיד. התוכנית מסייעת לתלמידים לווסת רגשות, להפעיל שיקול דעת במצבים שונים ולעשות בחירות ערכיות ומצפוניות וכמו כן, לפתח יכולת להתמודד עם מצבי סיכון תוך חיזוק המסוגלות להתנהל במצבי לחץ. המטרות הנ"ל ממחישות את היותה של התוכנית **כוללנית ונוגעת בכל תחומי החיים**.

התוכנית פועלת ברמה הקוגניטיבית (זיהוי מחשבות מכשילות, פיתוח דיבור פנימי חיובי), ברמה הגופנית (תרגילי נשימה להרפיית השרירים), ברמה הרגשית (עיבוד חוויות רגשיות, יצירת דימויים חיוביים), תוך שימוש בכלים מורכבים לוויסות רגשות ולניהולם, וברמה הבין-אישית ליצירת קשרים משמעותיים בין אישיים תוך למידת כלים לניהול קונפליקטים.

בנספח מופיעה טבלה שממפה את המפגשים העוסקים בפיתוח יכולות התמודדות במצבי חיים שונים המדגימים קשר בין גוף לנפש.

התוכנית המערכתית לקידום אקלים בטוח ולמניעת אלימות יוצאת מתוך 7 הסטנדרטים לאקלים שפותחו על ידי וועדה בין-אגפית במשרד. מדובר בסטנדרטים הבאים: מוגנות ובטיחות, קשר ותקשורת בין באי בית הספר, למידה רגשית חברתית, אקלים לימודי, מענה דיפרנציאלי לתלמידים בעלי צרכים ייחודיים, יחסי גומלין בין בית הספר להורים ומכוונות לקהילה והסביבה הפיזית.

התוכנית, הכוללת בסטנדרט 3 את הלמידה הרגשית חברתית (דהיינו תוכנית כישורי חיים), מוסיפה גם היבטים מערכתיים התורמים לפיתוחה של רווחה נפשית. כל הסטנדרטים יוצרים תשתית המאפשרת התפתחותה של רווחה נפשית. במסמך זה נפרט 3 מהם שנמצאו כבעלי השפעה רבה על הרווחה הנפשית:

מוגנות ובטחון – מדובר בחוויה בסיסית שמהווה תשתית ליכולת של אדם לצמוח. במצבי איום אדם עסוק בהישרדות וכל האנרגיה הנפשית שלו מתועלת בכיוון זה.

קשר ותקשורת בין באי בית הספר – קשר ונוכחות פיזית ורגשית של מבוגרים בחיי התלמידים נמצאו כמשתנים המשפיעים על ההתפתחות. קיימים שורה של מחקרים (כולל מחקרים שנעשו במשרד) המעידים כי מבוגר משמעותי בעל יכולת להקשיב, לתמוך ולכוון יש לו פוטנציאל השפעה על מהלך חייו של מתבגר באופן שיסיט אותו ממסלול הסיכון אל מסלול הצמיחה.

יחסי גומלין בין בית הספר להורים ומכוונות לקהילה – גם בנושא זה קיימים מחקרים רבים המעידים על כך כי תקשורת בונה בין בית הספר לבין ההורים הממוקדת בתלמיד, תורמת לשיפור האקלים הבית ספרי אך גם משפיעה לטובה על הלמידה ועל תחושת ערך של התלמידים.

התכנית הלאומית לצמצום שתייה מופרזת של אלכוהול בקרב צעירים. על מנת להתמודד עם התופעה המדאיגה של מגמת הגידול בשיעור הצעירים המדווחים על שתיית אלכוהול והשתכרות כחלק מבילוי, והירידה בגיל התחלת השתייה של אלכוהול (גיל 12), הונהגה תוכנית לאומית לצמצום השתייה המופרזת של אלכוהול, בה לוקחים חלק משרדי ממשלה שונים בהובלה של המשרד לביטחון פנים והרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול. שר החינוך הורה להעצים ולחזק את הפעילות החינוכית וההסברתית בבתי הספר כנגד שימוש באלכוהול תוך התבססות על גישתו של ארגון הבריאות העולמי הממליץ על נקיטת מדיניות כוללת, בה מוטמעים מסרים בריאותיים באמצעות תכנית הלמודים הפורמאלית והבלתי פורמאלית, מדיניות בית הספר, סביבת בית הספר הפיזית והחברתית, שירותי הבריאות, המעורבות הקהילתית ויצירת שיתופי פעולה בין ארגוניים. התוכנית, שתופעל במערכת החינוך גם בשנת הלימודים הנוכחית, מדגישה את השיח סביב סוגיית האלכוהול, ההשפעה המזיקה של שתיית אלכוהול בגיל צעיר, חיזוק הכוחות ומיומנויות התמודדות עם מצבי חיים המזמנים צריכת אלכוהול.

בטבלה המצורפת בהמשך מופיע פרוט נושאים ממפגשי תוכנית כישורי חיים לכתות א' עד ט' המדגימים את מוקדי העבודה של התוכנית הנוגעים להשפעה ההדדית בין גוף לנפש.

כשורי חיים מקדמי בריאות

כיתה א'

מה מקדם בריאות	הנושא
<p>משימת החיים בשלב זה - "הסתגלות לכיתה א'". כבר בראשית הסוציאליזציה להיותם תלמידים, מזמנים המפגשים בשעורי כשורי חיים, זמן לתלמידים לפגוש את עצמם, לפגוש ולהכיר את רגשותיהם ומחשבותיהם.</p> <p>חלק מתחושת הבריאות הנפשית היא חווית החוסן הפנימי של כל תלמיד. במסגרת המפגשים לומדים התלמידים, להתמודד עם בעיות(מפגשים 11-12); להתמודד עם קושי (מפגש 25); ולהתמודד במצבי הצקה ואלומות" (מפגש 27;29)</p> <p>מפגש 30-עוסק בשמירה מפני זרים. נושא זה נוגע במישרין לשמירה על בריאותו הגופנית ובודאי גם הרגשית של התלמיד.</p>	<p>הכרות עם עצמי במעבר ובשינוי</p>

כיתה ב'

מה מקדם בריאות	הנושא
<p>המודעות והיכולת להיות בקשר עם הרגשות שלי לאור מצבי חיים שונים ובעקבות כך לנהל ולווסת רגשות חשובה ותורמת להתנהלות מיטבית יותר ובכך לבריאות הנפשית שלנו.</p>	<p>בסוד הרגשות- מה אני מרגיש/ה? מפגש 7</p>
<p>מפגשים המזמנים את הילדים לשיח על הבריאות הגופנית</p>	<p>שמירה על הגוף מפגשים 9-11</p>
<p>שמירה על הבריאות הגופנית והנפשית בלמידה על מגע נעים/רצוי ללא רצוי ונעים ואבחנה בין סוד טוב לרע</p>	<p>שמירה על המרחב האישי מפגשים מפגשים 13-15</p>

<p>היכולת לבקש עזרה ולהגיש עזרה, הינם כשורים משמעותיים בשעת מצוקה וקושי. כשורים אלו תורמים למחזיק בהם לרווחה ולבריאות הנפשית שלו</p>	<p>לבקש עזרה... להגיש עזרה מפגש מס' 17</p>
<p>במצבי שגרה ובמצבי חיים מסוכנים היכולת לקבל החלטות עשויה למנוע מצבי סיכון</p>	<p>מתמודדים עם בעיות ומקבלים החלטות מפגשים 25-28</p>

כיתה ג'

מה מקדם בריאות	הנושא
לתפיסה של האדם את עצמו, לתחושת הערך העצמי שלו, יש השלכה ישירה לתפקודו המיטבי, המקדם בריאות נפשית והתפתחות של ה"אני".	העמקת ההיכרות עם עצמי וחיזוק הערכה עצמית מפגשים 1; 15-19
חיבור לרגשותיי ומתן הזדמנות לבטאם מסייעת בדרכי ההתמודדות במצבי חיים ומשפרת את תחושת ה- 'well being	להכיר את הרגשות שלי ולהתמודד אתם מפגשים 20-24
מודעות לצרכים, לרגשות והיכולת לבטאם מקדמים בריאות נפשית	תקשורת לא אלימה מפגשים 25-29
בריאות גופנית- העלאת המודעות לנזקי העישון	חומרים מסוכנים מפגשים 30-31

כיתה ד'

מה מקדם בריאות..	הנושא
חיבור לגוף /רגש/התנהגות במצבי לחץ. למידה של דרכי התמודדות שונים יש בה כדי לקדם את הבריאות הנפשית.	התמודדות במצבי לחץ ומשבר מפגשים 14-19 מפגש 30
למידה של ניהול עצמי במצבי דחייה ואיתור גורמי סיוע. במקום בו הצורך בהשתייכות הינו צורך בסיסי, היכולת שלי להתמודד עם תסכול וחווית דחייה - מהותית לקידום הבריאות והרווחה הנפשית.	דחייה חברתית מפגשים 20-22
שיעורים אלה הינם בעלי ערך מוסף בכל הקשור בשמירה על עצמי בהיבט הפיזי והרגשי, באותם במצבי חיים בהם הזולת מנסה לחדור למרחב האישי הפיזי והרגשי שלי, תוך שהוא פוגע בי.	"אנו בודקים את זכויותינו וחובותינו" מפגש 28- "גופי הוא ברשותי" מפגש 29- "לתרגל התמודדות במצבים מסובכים" מפגש 30- מודל קבלת החלטות מפגש 31- סודות= "מה אסור לשמור בלב?"

כיתה ה'

הנושא	מה מקדם בריאות..
חברות מפגשים 6-15	היכולת ליצור קשר בין אישי לתמוך ולהיתמך היא חיונית לרווחה הנפשית. פרק זה דן ביחסי החברות בחיי הילדים ובהשפעתם על עיצוב העמדות וההתנהגויות החברתיות של המתבגרים. הפרק נוגע בהיבטים בחברות ובהתמודדות עם קונפליקטים וסכסוכים בין אישיים.
פתרון בעיות וקבלת החלטות מפגשים 16-25	קבלת החלטות נדרשת במצבי חיים יומיומיים ומצבי חיים מורכבים יותר. על כן חיזוק יכולת זו, יש בה כדי לקדם איכות חיים ובריאות נפשית.
כשורי חיים במסיבה	מפגשים אלו מזמנים לתלמידים למידה על חשיבות הגבולות הפנימיים בשמירה על גוף ונפש. אסרטיביות, פנייה לעזרה צבת גבול הם כישורים מהותיים לשמירת בריאותו של התלמיד במצבי חיים רבים.

מה מקדם בריאות..	הנושא
<p>"מחשבותינו משפיעות על רגשותינו, רגשותינו משפיעים על מחשבותינו; מחשבותינו ורגשותינו משפיעים על גופנו(הבריאות הפיזית) גופנו וחושינו משפיעים על מחשבותינו ורגשותינו..."</p> <p>לכן פיתוח חשיבה חיובית בקרב התלמידים (מטרת מפגשים אלה) יש בה כדי להשפיע על הבריאות ההוליסטית של התלמיד.</p>	<p>פיתוח חשיבה חיובית</p> <p>מפגשים 3-4</p>
<p>מטרת השיעורים היא לאפשר לתלמיד התבוננות ודיבור על השינויים הגופניים העוברים עליו מתוך כוונה לפתח חוסן ולקבל את עצמו. מדובר גם בהתייחסות להיבטים של דימוי גוף שהם בעלי משמעות רבה בהקשר של בריאות פיזית ונפשית.</p>	<p>שינויים גופניים ורגשיים- גיל ההתבגרות</p> <p>מפגשים 5-7</p>
<p>בצד ההתפתחות הגופנית, חשיבותה של קבוצת השווים וסוגיית החברות בין המינים עולה בגיל ההתבגרות. מפגשים אלה מאפשרים לתלמידים לעסוק בנושאים המעסיקים אותם בגיל זה. השיח על ההיבטים החשובים /מטרידים הללו יש בו כדי לאפשר לבחון עמדות, לשמוע אודות תגובות צפויות ואוניברסאליות ובכך להרגיע.</p>	<p>"משמעות קבוצת הגיל בגיל ההתבגרות" "/חברות בין המינים"</p> <p>מפגשים 15-18;8-10</p>
<p>ברור לכולנו שעישון סיגריות הוא דפוס התנהגות מסוכן לבריאות!!!!</p> <p>התוכנית עוסקת במניעה ראשונית וכוללת הסברה, מתן מידע, ברור עמדות, ערכים וצרכים ומתן כלים להתמודדות במצבי לחץ שונים.</p>	<p>עישון סגריות</p> <p>מפגשים 11-14</p>
<p>הטרדה מינית הינה התנהגות פוגעת בהיבט הגופני והרגשי. העיסוק בכל הנוגע להתנהגויות מיניות שיש בהם היבטים של הטרדה /פגיעה וההבחנה בינם לבין התנהגות מינית רצויה ומקובלת, מהותית בכל הנוגע לבריאות הנפשית והגופנית של התלמידים.</p>	<p>הטרדה מינית</p> <p>מפגשים 19-23</p>

מעברים

מפגשים 26-31

מפגשים שמטרתם הכנת התלמידים למעבר משמעותי נוסף
בחייהם- המעבר לחטיבה.

תהליך ההכנה עם התלמידים מזמין אותם להתבוננות עצמית,
הכרות עם העצמי, על רגשותיו, חששותיו, חוזקותיו וחולשותיו
וכך נפתחת הזדמנות לפתח חוסן רגשי לקראת המעבר .

מה מקדם בריאות..	הנושא
<p>אחד המצבים השכיחים בבית הספר הוא מצב של הערכה על ידי מורים בשיעורים, במבחנים, על ידי חברים והורים. תהליכי הערכה משפיעים על עיצוב הערכה העצמית ותחושת המסוגלות. עבור תלמידים רבים מצבי הערכה מהווים מצבי לחץ, על כן יש חשיבות לחזק את הכוחות להתמודדות במצבים אלה ובכך לשמור על בריאות נפשית של התלמידים.</p>	<p>התמודדות עם הערכה, חרדת בחינות וכישלון. (מפגשים 8,9,1,0)</p>
<p>עמידה בלחץ קבוצתי קשורה לחיזוק תחושת ביטחון ומסוגלות תוך אישית ובין אישית ומאתגרת את היכולת לקבל החלטה עצמאית המקדמת את הבריאות האישית, הגופנית והנפשית.</p>	<p>עמידה בלחץ קבוצתי (מפגש 14)</p>
<p>במפגש זה מקדמים את יכולת התלמידים לא לקבל, לא להסתיר, לא להסכים להתנהגות בריונית, להצקות ולסחיטות. למושג עצמאות יש להסמיך את המושגים אחריות ושמירה על גבולות. מושגים שביסוסם בקרב המתבגרים יקבע את מידת יכולתו של המתבגר להיות עצמאי, שקול, השומר על בריאותו ובריאות חבריו.</p> <p>השפעת עישון הנרגילה על בריאות המעשן מצביעה על סיכונים בריאותיים ופוטנציאל להתמכרות לניקוטין. מפגשים אלה מהווים תוכנית למניעת עישון נרגילה ובכך לקידום בריאות התלמידים.</p>	<p>מניעת בריונות והצקות (מפגש 15)</p> <p>עצמאות \ אחריות – זה שם המשחק. (מפגשים 17,18)</p> <p>מניעת עישון נרגילות (מפגשים 20,21,22 וערב הורים)</p>
<p>קיימת שכיחות גבוהה של הטרדה מינית בקרב תלמידים בחטיבות הביניים. על כן, התערבות לצורך פיתוח מודעות לנושא, הצבעה על הנזק שיש להטרדה על המוטרד ומציאת חלופות לתקשורת בין-אישית הינה קריטית לשמירת בריאות גופנית ונפשית.</p>	<p>הטרדה מינית (מפגשים 23-26)</p> <p>מהי הטרדה מינית? זיהוי מצבי הטרדה, תגובות להטרדה, מניעת ההסכמה שבשתיקה שמאפשרת את קיומה של התופעה כתופעה חברתית.</p>

כיתה ח'

הנושא	מה מקדם בריאות..
אלכוהול ותרבות הפנאי (מפגשים 2-6)	קיים מידע רב על הנזקים השונים שאלכוהול עלול להסב לפרט ולחברה. בנוסף לנזק גופני ונפשי לפרט, השימוש באלכוהול הוא גורם מרכזי במקרי אלימות, אונס ותאונות דרכים. המפגשים יאפשרו רכישת כלים וכישורים להתמודדות עם נושא האלכוהול במצבי חיים שונים.
דימוי גוף (מפגשים 11-18)	לחץ מתמיד בנושא הרזון מלמד נשים להרגיש תמיד "חסרות", לא מספיק אטרקטיביות ומשעבד אותן לתהליכי הרזייה דיכאוניים. מכאן שבתהליך הלימוד על דימוי הגוף צריכים ללמד את הנערות והנערים לקבל את עצמם ולאהוב את גופם וכך גם לשמור על בריאותם.
התמודדות עם מצבי מצוקה (מפגשים 19-22)	ניתן ורצוי לאמן ילדים לזהות מצבי מצוקה קשים וקשים במיוחד, להכיר את הרגשות והמחשבות המלווים אותם, להכיר את עצמם בהקשר למצבים אלה וללמוד לזהותם, להמיר דיבור שלילי בדיבור חיובי אופטימי ולזהות מצבים דומים גם בקרב קבוצת בני הגיל.

מה מקדם בריאות..	הנושא
<p>בני הנוער קולטים מסביבתם מסרים רבי עוצמה המחזקים תפיסות ועמדות סטריאוטיפיות על זוגיות מיניות ומגדר. תפיסות המשפיעות על בני הנוער בבחירת ההתנהגויות המיניות האישיות שלהם, ובמקרים מסוימים עלולים לגרום להם לחציית קווים אדומים המפרידים בין קשר מיני מתוך הסכמה והדדיות לבין פגיעה, ניצול ועבירות מין. במפגשים אלו מתאפשר לדון בלבטים ובשאלות המעסיקות את המתבגרים ולפתח חשיבה ביקורתית בכל הקשור להתנהגות המינית שלהם ושל חבריהם ובכך לאפשר להם לשמור על בריאותם הגופנית והנפשית.</p>	<p>מהתנהגות מינית נורמטיבית לפגיעה מינית (מפגשים 2-4)</p>
<p>בסדרת מפגשים יתווך ויעובד עם התלמידים מידע אמין אודות מחלת האיידס כדי שהתלמידים יוכלו להימנע מפגיעה בעצמם ובאחרים בהווה ובעתיד, ויפתחו התנהגות מינית אחראית ונבונה שמנע הדבקות במחלה.</p>	<p>מניעת איידס (מפגשים 8-11)</p>
<p>מפגשים העוסקים בהתמודדות עם רגש התסכול שהוא רגש שלישי העלול לפגוע בבריאות הנפשית ולעיתים הפיזית. ניתן ללמוד לנהל את הרגשות המציפים בעת תסכול ולהביא להחזרת תחושת השליטה. אדם החווה תסכול נמצא במצב רגשי המסב סבל, והוכח שיש קשר בין תסכול לבין התנהגות תוקפנית.</p>	<p>ניהול רגשות – התמודדות עם תסכול (מפגשים 12-13)</p>

מה מקדם בריאות..	הנושא
<p>מצבי מצוקה הינם חלק מהדינאמיקה של החיים, לעיתים נחווים בעוצמות גבוהות ונתפסים כחסרי מוצא ועל כן עשויים להביא להתנהגות של פגיעה עצמית. המפגשים בפרק זה מטרתם לעלות את המודעות לחוויות פנימיות אלה תוך הרחבת אופני ההתמודדות וחיזוק יכולת העמדה והחוסן במצבי לחץ ומשבר עתידיים.</p>	<p><u>מניעת אובדנות ופיתוח חוסן (מפגשים 14-20)</u> או לחילופין התוכנית "בוחרים בחיים", שפ"ינט</p>
<p>יחידה זו עוסקת במניעת שימוש לרעה בסמים ובאה להרחיב את הידע של התלמידים על הסיכון שבשימוש. איתורם המוקדם של התלמידים הנמצאים בסיכון ומתן מענה להם יתאפשר במהלך התוכנית, במקביל לקידום בריאותם של כלל התלמידים</p>	<p><u>מניעת שימוש לרעה בסמים (מפגשים 21-29)</u></p>