



אל סדר החיים בריא

נקודות

- להעלות למודעות את חשיבות השמירה על אורה חיים בראיה
- להזכיר היבטים של אורה חיים בראיה
- לעודד בני נוער לשמר על אורה חיים בראיה
- להזכיר באחריותו של הפרט לשמר על בריאותו
- לדון בשאלת אחריותה של המדינה לבリアות אורתיה

לפניכם שתי הצעות לפעולות:

הצעה 1 – מטבח החיים

哉ים:

- נספח מס' 1:** שאלון אישוי – האם אני שומר על אורה חיים בראיה?
נספח מס' 2: טבלה לריכוז נתוני השאלונים,
בריטסטולים, טושים, כתבי עת ועיתונים.

הצעה 2 – איזי חייה

המנחה יפתח ואמר למשתתפים כי בשנה זו נקבע הנושא "אורח חיים בראיה" לנושא מרכזי במערכת החינוך.
לפתיחה הנושא כל משתף ימלא שאלון אישוי בנושא "אורח חיים בראיה" (נספח מס' 1).

הצעה 3 – חייה צויה

לאחר מילוי השאלון האישוי, יערוך המנחה הצבעה לגבי כל שאלה ויסמן את התוצאות בittel ריכוז הנתונים (נספח מס' 2).

סיכום:

1. מה דעתכם על תוכנות השאלון?
2. האם הופתעתם? האם לדעתכם התמונה שלנו תהיה דומה לזה של בני נוער אחרים?
3. באילו נושאים קשה לשמר על אורה חיים בראיה? מודיע?
4. אגון הבריאות העולמי מגדיר "בריאות" כ"מצב של רוחה (Well being) גופנית, נפשית וחברתית ולא רק של העדר מללה או תשישות". מה דעתכם על הגדרה זו? כיצד היא מתחשרת לא"ורה חיים בראיה?"
5. הציעו נושאים נוספים החשובים, לדעתכם, לקיום אורה חיים בראיה.
6. מה מהנושאים רלוונטי במיוחד לבני נוער?
7. האם בריאות הפרט היא באחריותו האישית או באחריות המדינה? נמקו.
8. יש מדיניות המחוקקת חוקים מקדמים אורה חיים בראיה. בדנמרק, למשל, הטילו מס על מוצרים עתיריו שומן. במדינת ישראל נמצא בששלבי חקיקה חוקים המחייבים הטלת מסים על מוצר מזון ממשניים, והמקלים במס על יבוא או על ייצור מזון בראיה. האם ראי שמדובר?

אורי טרי החיים

שר החינוך, מר גדורון סער, הודיע כי הנושא המרכזי לשנת תשע"ב הוא "אורח חיים בראיה". למערכת החינוך יש תפקיד חשוב בהקניית הרגלים ליצירת אורה חיים בראיה בקרב ילדים ובני נוער." אמר שר והוסיף: "אני מאמין כי ביכולם של הילדים להיות סוכני שינוי עבור החברה כולה באמצעות ההשפעה על הוריהם ועל בני המשפחה".

מערכת החינוך חותה על דגלת את השאיפה להטמעו הרגלי בריאות בקרב בני הנוער ולעודדם לאמץ אורה חיים בראיה.

התיחסות למושג "אורח חיים בראיה" בקשרו הרחב כוללת מספר היבטים:

בריאות נפשית, בריאות גופנית, בריאות חברתית וסביבהית. מנתונים שפורסמו משרד הבריאות לאחרונה, עולה כי יותר מ-62% מהישראלים סובלים מעדר משקל, וכי ישראל היא בין עשר המדינות המובילות בקצב העלייה במשקל. נתונים אלה מעלים את הצורך לעסוק בבריאות הרגלי אכילה והרגלי פעילות גופנית בקרב ילדים ובני נוער. בשל הסכנות לציפיות מסוימות – שמירה על אורה חיים בראיה ושל השלכות הרבות שיש לכך, הוחלט במערכת החינוך להפעיל בשנת תשע"ב מגוון תכניות ואירועים ללמידה הנושא ולהטמעתו בקרב תלמידים ובני נוער בדגש על נושא תזונה נכונה ועל חשיבות הפעולות הגופניות.

הגברת המודעות לאורה חיים בראיה: צריכת מזון בריא וחקפה על פעילות גופנית, חשובה במיוחד בני נוער בגיל ההתבגרות, עת מתעצבת הזוטם ונובים דפוסי חייהם. בני נוער השומרים על אורה חיים בראיה יכולים להיות סוכני שינוי. כאזרחים וכצרכנים, הם יכולים להשפיע על סביבתם בענייני בריאות אישי, שמירה על היגיינה, הקפהה על צריכת מזון בריא ועל פעילות גופנית – זאת מתוך אחריות אישית ומתקו מחובות לשימרת הסביבה ולעתיד העולם.

ישראל – כמו במדינות אחרות בעולם המערבי דוגמת דנמרק, הונגריה, ארצות הברית – מכירים בחשיבות הנושא ומתעדות יומות לחיקת חוקים שישיבו בקידום אורה חיים בראיה וצריכת תזונה נכונה. חברות הכנסת ד"ר רחל אדטו, מקדמת הליכי חקיקה שבמוכרזים הטלת מסים על מוצר מזון

משמעותיים ומתן הקלות על יכוא ועל ייצור מזון בריא. מטרת הפעולות שלפניכם היא להעלות למודעות את חשיבות הנושא בחיה היומיום של כל אחד מתנו, לעודד בני נוער לשמר על אורה חיים בראיה וליזום דרכים לקידום הנושא בחברה ובקהילה.

אני מקווה שהפעולות המוצעת תעוזד אנשי חינוך להעמק ולהרחיב את הדינומים בנושא בקרב בני הנוער ותתרום להגשמה אורה חיים בראיה בקהילה ובחברה.

בברכה,



מנהל מינהל חברה ונוער

כתבה ועריכה: שורה ווטקוב-הרמותי, ד"ר מיקי גראנאק, צפרית גראנברג, אילנה רבטניבע
עריכה לשונית: אורה שוחט

הפקה: רות קנולר לוי, כרמלה אפטקר. עיצוב: סטודיו פרינטביב
תובת המعرفת: "על סדר היום", מינהל חברה ונוער, משרד החינוך
רחוב דבורה הנביאה 2, ירושלים. טל': 03-91808050, פקס: 03-91808050

פרק NO. 3: כרגע נאינהಡרכן

לרשוטכם כרטיס מידע בנושא:

קבוצה ב' – בריאות ותזונה נכוןת
תזונה נכוןת היא תזונה מגוונת ומסודרת, הימנעות מأكلת מאכלים מזיקים, הקפדה על מזונות בריאים ושתיתת מים בכמות מספקת ביחס למשקל. תזונה נכוןת משפיעה על התנהוגותנו הרגשית והфизית, על יכולותינו הנפשיות ועל המערכות השונות שבגוףנו. הגוף הוא ייחידה מאוזנת מבחינה האנרגיה שהוא מקבל, אוגר, מניד ושורף בעmericותיו השונות.

כדי לשמר על אורח חיים בריא רצוי לאכול מספר ארוחות ביום, לאכול בשעות קבועות, ליד שולחן או כל ולמקד את תשומת הלב באכילה. בעיקר יש להקפיד על ארוחת בוקר מזינה ולהתאים את כמות האוכל היומיית לרמת הפעילות הפיזית. יש להמעיט בצריכת מזון מהיר (JUNK FOOD) המכיל מלחים ושותניים רבים. מחקרים מוכיחים שאכילת מזון מהיר פוגעת בראיות, ביכולון וביכולות הלמידה ועלולה לגרום להתקנות היופ-אקטיבית.

תיקו&�

יש לשות לפחות 10-8 כוסות שתיה ביום, גם בחורף (אם כי בחורף אין פחות צמאים).



קבוצה ג' – בריאות ופעילות גופנית

פעילות גופנית היא חלק בלתי נפרד מאורה חיים בריא, וכדי לשלב בה חיי היום יום. כל פעילות גופנית, כגון: הליכה מהירה, עלייה במדרגות או רכיבה על אופניים, מסייעת בשמייה על הבריאות. פעילות גופנית סדירה ביחד או בקבוצה גורמת הנאה, תורמת לשיפור הדימוי העצמי, לחיזוק הביטחון העצמי ולשיטוף היכולת לעבור בשיתוף פעולה. פעילות גופנית מונעת השמנה ומסייעת בירידה במשקל. כולם, בניגוד לעבר, סבוריים הרופאים כי השיפור בקשר הגוף יביא לירידה במספר התקפי האסתמה ובחומרתם.

פעילות גופנית משפיעה על בנייה מסת העצם, על הגדלת צפיפות העצם ועל חזק העצם. פעילות אירובית מעודדת זרימת דם טובה לכל האיברים, מגבירה את העורנות ומחזקת את המוח. הפעולות מגבירה תהליכי המיטיבים עם המוח.

תיקו&�

היעדר פעילות גופנית סדירה מהווה כשלושים אחוז מגורמי הסיכון למחלות לב וסרטן. (ד"ר אנטוני היימן, באתר חינוך גופני וספורט). הליכה בת שלושים דקות ברוב ימות השבוע עשויה להביא לשיפור משמעותי במצב הבריאות.

מתוך אמר ש"ל רפואת העתיד: רוכבי אופניים סופגים רמות נמוכות יותר של זיהום אויר תחרותית מאשר אנשים אחרים המשתמשים בדרכים.

פרק NO. 4: כרגע נאינה dredagan

1. קראו את המידע, דנו בעיקרי המסרים לקידום אורח חיים בריא שברצונכם להציג בדוכן הסברה המיועד לבני נוער.



2. עצבו דוכן הסברה לשוק חسبות אורח חיים בריא בנושא שבועה בדוכן.

3. היכנו "כרטיסי ביקור" המציגים את הנושא, שאותם תחלקו لمבקרים בדוכן.

4. בחרו מתוכן הקבוצה שני נציגים שניהלו את הדוכן ויצגו את הנושא בפני המתעניינים.



תיקו&�

קבוצה א' – בריאות ואיכות הסביבה
אנו חיים בדיון של התפתחות מואצת הגורמת נזקים לאיכות הסביבה ולאיכות החיים.

זהו אוויר שמקורו בתעשייה, בתעשייה, בחקלאות ועוד, מסכן את בריאותם של ילדים ושל מבוגרים. מצאי מחקר שעסק בניתוח השפעות שלழמי אוויר על תחולות נשימה בישראל, מצביעים על השפעות מזיקות לבריאות (פרופ' פורטנוב ואחרים, 31.3.2010, אתר המשרד לאיכות הסביבה).

במחקר שבדק השפעת זיהום אויר תחבורתי על מצבה הבריאותית של אוכלוסייה ת"א, נמצא תמונה עקבית של קשיי נשימה בקרב האוכלוסיות החשופות לזיוהם, וכן עליה בסיכון לשיעול, להצטננות ולביעות סינוסים (ד"ר שרה הלמן, עובdot דוקטורט, אוניברסיטת תל-אביב, 2003).

באתר הקואליציה לבריאות הציבור, פורסם ב- 09.10.2009 כי האויר בישראל מסכן את בריאותם של ילדים. בתי-ספר בחיפה נמצאו חריגות בערכי ייחוס של חומרים מסרטנים של פי שישה עד עשרה מהערך המומלץ. ארגון הבריאות העולמי הציג בשנת 2005 קשר סיבתי בין חסיפה לזיוהם אויר למחלות של ילדים.

זהו מים – נרם מהזרמת שפכים ביתים או תעשייתים המכללים חידקים, וירוסים, מתקות כבאות וכימיים או מפליטת דלק ממכליות. לא אחת מודיעים במהלך הקיץ על חופים האסורים לרוחצה מהמת זיהום. לעיתים מוחזרים תושבים מפני שתיתת מים ומפני אכילת דגה בשל חידירת חומרים מזוהמים למי התהום ולמקרוות מים.

תיקו&�

השפעה של זיהום אויר דומה להשפעת עשן סיגריות. אוטםழמי אויר הנפלטים בעיקר מריפת דלקים בתעשייה ובתעשייה, מצויים בעשן סיגריות. חשיפת האם למזהמים אלו, הנפגעים בחזוץ הדם האימהי, גורמת לירידה בקצב צמיחה העובר (אתר الكرן לבריאות וסביבה).

זכוכית ג'...

קידום אורה חיים בריא הננו אתגר חשוב ביותר, במיוחד לגבי בני נוער. בגין ההתבגרות החזופה בני הנוער לסייעים שונים כגון: עישון, שתית אלכוהול,



שימוש בסמים, הרגלי אכילה ותזונה לקויים, התנהגות מינית מסוכנת ועוד. אימוץ הרגלי הנהגות בריאים בגל ההתבגרות ישפיע על דרך החיים של הצעיריים בעתיד ועל בריאותם כאנשים בוגרים. גיל הנוער הוא גיל שבו אפשר עדין להשפיע ולשנות התנהגויות מזיקות. لكن חשוב לקדם תכניות לשמרה על אורה חיים בריא, וכן תכניות למניעת התנהגויות שעלולות פגוע ברווחה הבריאות והנפשית.

תזונה נאותה היא בעלת חשיבות מכרעת לתפקוד תקין של מערכות הגוף ולמניעת מחילות בקרב

ילדים, צעירים ומבוגרים. כולם, ילדים ובוגרים, נוטים יותר למחלות כגון השמנה יתר וסוכרת. נתוני משרד הבריאות מלמדים כי כ-חמשה-עשר אחוז מהבנינים ו-תשעה אחוזים מהבנונות סובלים משקל יתר (דיעות אחרונות, 26.7.2011).



عيشון הוא אחד מדפוסי ההתנהגות המסוכנים ביותר בקרב.عيشון מגביר את הסיכון למחלות ריאה וسرطان, מתגברים שימושים נוטים יותר לשתיית אלכוהול, לצריכת סמים ולהתנהגויות סיכוןיות. בשנים האחרונות יש עלייה במספר בני הנוער המשעמנים נרגילה, המסתוכנת בריאותם כמו עישון סיגריות, אך נטפסת במסוכנות פחות עני המתבגרים והוריהם. כמו כן חלה עלייה בצריכת אלכוהול כבר בגיל צעיר. צריכה מוגברת של אלכוהול בטוחה זמן קצר פוגעת במערכות המוטורית ובמערכות השיפוטית של האדם. בני נוער הנמצאים תחת השפעה של אלכוהול חשופים לגורמי סיכון שונים כגון מעשי אלימות וערביינות, תאונות דרכים ועוד. גם השימוש בסמים מסוכן לבリアות הגופנית והנפשית של המשתמשים, והוא מלאה בהתנהגויות סיכון רבות אחרות כגון:Fשיעה ואלימות.

פעילות גופנית סדירה תורמת לרמות גבוהות אינטלקטואליות. פעילות גופנית תורמת לחזוק מערכת השכל והשרירים, משפרת את תהליכי חילוף החומרים, מסייעת במינית השמנה ובמניעת מחלות לב, סרטן וסוכרת. פעילות גופנית משפרת גם את הבריאות הנפשית בכך שהיא מפחיתה דיכאון וחרדה. לפיכך חשוב לבסס דפוס בריא של פעילות גופנית לאורך חיים, מילודות ועד גירות.



העלייה במספר האנשים הסובלים מהשמנה וממחלת הסוכרת בארץ ובמדינות רבות בעולם, עוררה את המודעות לחשיבותו אורה החדים הבריא. ככל כמה מדיניות אירופאה והוחלט שהדרך העילית ביותר להילחם בתחלומים אלה היא דרך הנקיס, על-ידי הטלת "מס שומן" על מוצרי בעלי תכולת שומן רווי גבואה. על-פי נתוני משרד הבריאות, מעל לשים-ושנים האחוזים מהאוכלוסייה בארץ סובלים מעודף משקל ומהשמנה יתר. ישראל מדורגת בעשוריה הראשונה של המדינות המובילות בקצב העיליה במסקל בכל האוכלוסייה וב Sherman יתר בקרב ילדים. נתונים מדאיים אלה, הם שהביאו את חברת הכנסת ד"ר רחל אדרטו, רופאה במקצועה ומובייל שדלות הבריאות בכנסת, להגיש הצעת חוק לאורה חיים בריא. הצעת החוק, שגובשה בסיעו ורופאים ומומחים בתחום, מتابסת על שני מרכיבי יסוד של אורה החיים הבריא: תזונה נבונה ופעילויות גופנית, בדגש על השונות שבahn מתנהלים חיים: מקום העבודה, בית-הספר, הרשותות המקומיות, רשותות המזון ועוד. הצעת החוק כוללת הגבלת המכירה של מוצרים לא בריאים, חיזוק הרשותות המקומיות להקים מתחמי כושר ללא תשומות, סילוק המכוניות למכירת מתקנים מבתי-הספר והזלה מחיר המזון הרגיל. יוזמי ההצעה מאמנים שיש להתרוך במניעה, ומכוונים שאם תתקבל ההצעה, תהיה ירידת במספר האנשים הסובלים מהשמנת יתר ומסוכרת.



קבוצה ד' – בריאות ושנת לילה

שנת לילה טובה היא אחד מקורות האנרגיה החשובים של הגוף ומרכיב ממשמעוני באורה חיים ברא. שינוי נדרשת לתפקיד יומיומי תקין, חוסר שינוי גורם לעצונות, לדוגמא, לנטייה למצוות רוח, לביטול עכבות, ולפוגעה בתפקודים קוגניטיביים כחשיבה, זיכרון ופתרון בעיות. שנת לילה מספקת עזרה בלימוד פעולות מורכבות ומשמעותה במידה משמעותית את הזיכרון.

מחקרדים מראים שלשנת הלילה יש חשיבות רבה בלמידת שפה וביצוע פעולות מוטוריות מסווכות.

בזמן השינה מופרש הורמוני הצמיחה. כאשר לא ישנים מספר שעות רצוי במהלך הלילה, נפגע תהליכי הצמיחה של הגוף. מערכת החיסון גם היא מושפעת מאוד מהשינה. שינוי מוקודת החיסונית ומעלה את רמת הסיכון למחלות. מתח נפשי הנובע מלחצים בבית-הספר או בבית, עלול להפריע לשינה. רצוי לлечת לישון בשעה קבועה, לא לעשות פעילות ספורטיביתمامוצת לפני השינה (פעילות ספורטיבית מעוררת) ולא לאכול לפני השינה ארוחות כבדות.

תיקן ג'

צמחי רפואי יכולים לסייע לשינה טובה. שתיתית זה לא קפואן לפני השינה (לוואי או קומוייל) או אכילת חלווה עוזרים בהידמות מהירה. מחסור בשינה עלול לגרום לכabi ראש. מחקרים הוכיחו שאנשים העוסקים בפעילויות אירוביות (ריצה וכד'), נדרמים מהר יותר ושנים שעות ורבות יותר מלאה העוסקים בפעילויות אירוביות כגון עבודה עם משקولات (Ynet יונת איתי זיו, 9.9.06)



קבוצה ה' – בריאות, טלוויזיה ומחשב

קיים קשר הדוק בין הרגלי פנאי והשמנה. צפיה מרובה בפרשנות ובתכנים המעוררים את הרצון לאכול מזון עתיר שומנים גורמת להשמנה, שעות מרובות של צפיה בטלוויזיה ושל ישיבה מול המחשב פוגמות בפעילויות הקשורות לאורה חיים ברא כגון התעמלות, ארוחות משפחתיות ופעילויות חברתיות. מחקר שבוצע

לאחרונה בקרב שבע-מאות ילדים בגילאי 7–12 שנגגו לצפות בטלוויזיה ולשכת מול מחשב זמן רב מה ממולץ, מצא כי ילדים אלו נמצאים בסיכון מגבר להשמנה יתר. כמו כן נמצא במחקר קשר בין לחץ נשפי ומחלות הקשורות בו לבן צפיה לתכנים טלוויזיה ומחשב.

פגיעה בעיניים – ד"ר עדי מצרך, ראש השירותים למחלות עיניים בילדים ולפיזיה בבייח"ח לילדים ברמב"ם, טוען כי גם צפיה בטלוויזיה ובמחשב במשך שעתים ביום בלבד, מסוכנת לעיניים. תסומנות ראיית מחשב (cvs), המפתחת עקב צפיה יתר במסך טלוויזיה או מסך מחשב, עלולה לגרום להתקiffin העיניים, לתחושים צריבה, גירוי, אודם, לטשטוש ראייה ועוד. לדבריו, טיפול באדם הסובל CVS כולל הפסוקת יזומות בעבודה לצופת מול מחשב, אשר יאפשרו שמירה על הבריאות.

באתר ארגון רופאי הילדים האמריקאי – American Academy of Pediatrics, נכתב ש"זמן מסך" הפך לחלק בלתי נפרד מן התרבות. מחקרים מראים של ילדים ובני נוער מבלים ממוצע שבע שעות ביום מול מסכי המחשב והטלוויזיה. ארגון רופאי הילדים האמריקאי מציע להפחית את משך הצפיה בטלוויזיה ובמחשב כדי לשמור על הבריאות.

תיקן ג'

צפיה בטלוויזיה במשך שש שעות ויותר מקצרת את תוחלת החיים ב-5 שנים (Ynet בריאות, 16.8.2010).

קורס יקק, אנו מוקים כי מצאת עין בעלון על "סדר היום" והוא מסיע לך בעבודתך החינוכית. נשמח לקבל את תגובתך על העalon