

חוזרים ללימודים ושומרים על אורח חיים בריא ופעיל לצד נגיף הקורונה **לוקחים אחריות!**

שנה"ל תשפ"א



הפיקוח הארצי על הבריאות



מנהל פדגוגי

**"הנני חושב את
ההשתדלות הטבעית
במה שנוגע לבריאות –
למצווה וחובה"**

(קובץ אגרות חזון איש חלק א', קל"ז)



אורח חיים בריא ופעיל

שנת הלימודים תשפ"א נפתחת כשאנו בשגרת הקורונה.



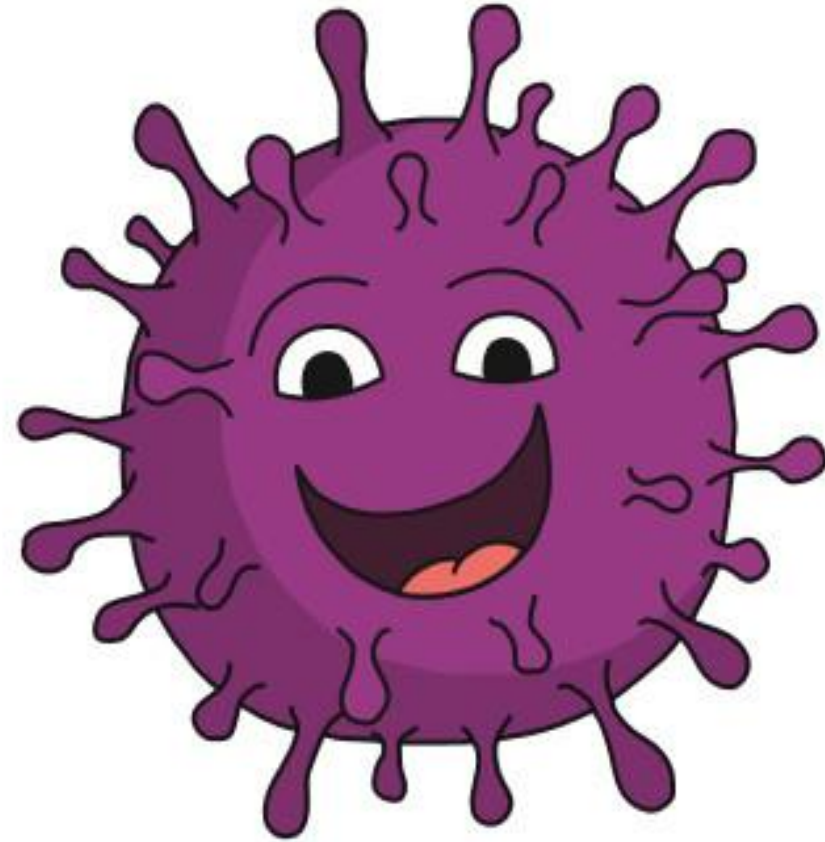
חשוב לדעת על הנגיף ולסגל התנהגויות בריאות להפחתת הסיכון לחלות במחלות שונות בכלל ובמחלת הקורונה בפרט.



הקפדה על כללי היגיינה, אכילה בריאה ופעילות גופנית בהתמדה ישמרו על בריאותנו.

קורונה וירוס או נגיף ?

- וירוס - בלועזית, נגיף - בעברית
- וירוס מסוג קורונה אובחן לראשונה כבר ב- 1960.
- נגיף הקורונה הוא טפיל קטן מאד שרק במיקרוסקופ אפשר לראותו
- שמו של נגיף הקורונה ניתן לו על שום ה"כתר" שנראה במיקרוסקופ על המעטפת.
- כתר בלטינית = קורונה.



עוד על נגיף הקורונה

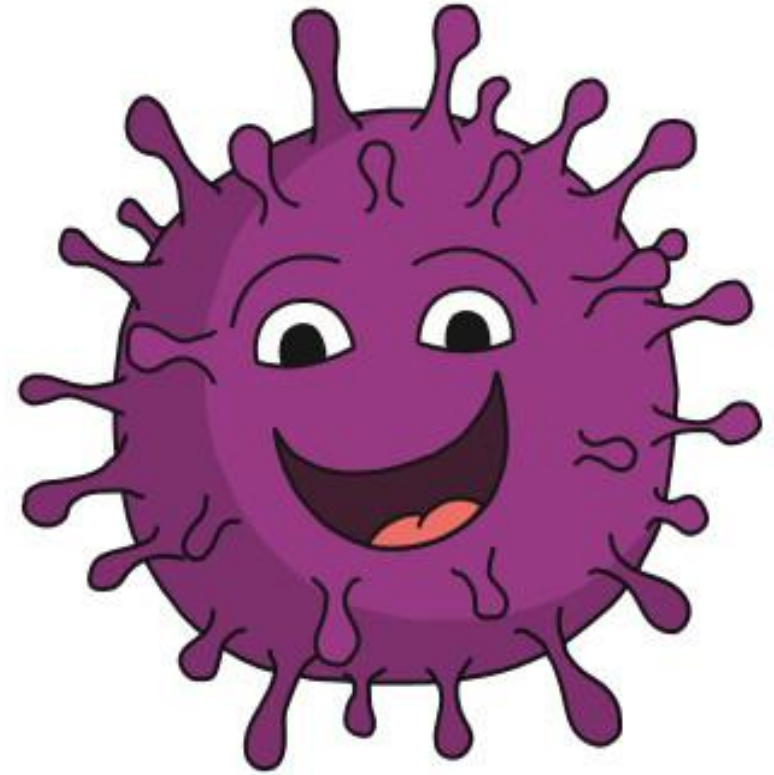
- נגיפי הקורונה הינם משפחה גדולה של נגיפים הידועים כגורמים למחלות בבעלי חיים ועלולים לגרום לתחלואה בבני אדם.
- בתאריך ה 11.2.2020 ארגון הבריאות העולמי העניק שם רשמי covid-19

Coronavirus disease 2019



עוד על נגיף הקורונה

- * התסמינים (הדרך שהמחלה באה לידי ביטוי) הנפוצים הם חום, שיעול ועייפות שלרוב חולפים לאחר מספר ימים.
- נגיף הקורונה - מועבר על ידי רסס של טיפות זעירות שנפלטות בשיעול או בעיטוש ועלול לעבור גם באוויר וגם במגע בפניו של חולה או נגיעה בידיות דלת, כפתורי מעלית וחפצים אחרים בהם נגעו חולים.





וירוס הקורונה מגיפה עולמית

נגיף הקורונה התפשט לכל
מדינות העולם ומשפיע על אורח
החיים של כולם.

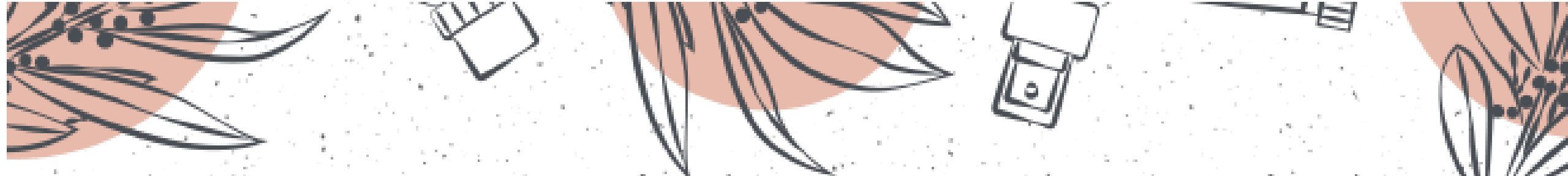
כדי לשמור על הבריאות
חשוב להקפיד על:

היגיינה

אכילה בריאה

פעילות גופנית





היגיינה ובריאות

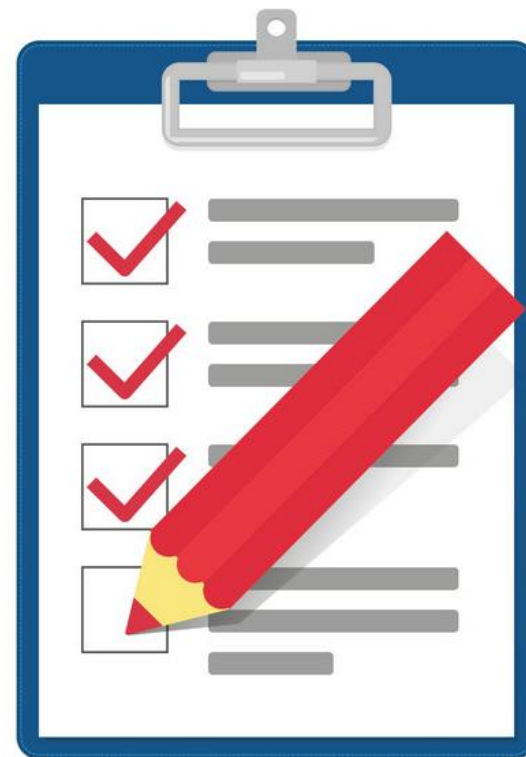
**היגיינה (גיהות) היא כללי שמירה
על הניקיון למטרת מניעת מחלות**



**מה הקשר
בין ניקיון
לבין בריאות?**

**שמירה על היגיינה מקטינה את הסיכוי להעביר
חיידקים ונגיפים ממקום למקום, ובכך מקטינה
את הסיכוי להידבק במחלות זיהומיות.**

האם יש כללים נוספים
שאתם מכירים ויכולים
לעזור בשמירה על
ההיגיינה ועל הבריאות?



אכילה בריאה



למה חשוב לאכול בריא?

אכילה בריאה תורמת ל:

- גדילה והתפתחות תקינים
- שמירה על משקל תקין
- מניעת מחלות שונות
- צמיחה לגובה
- מניעת חוסרים תזונתיים
- הצלחה בלימודים
- מניעת הפרעות אכילה
- מצב רוח טוב



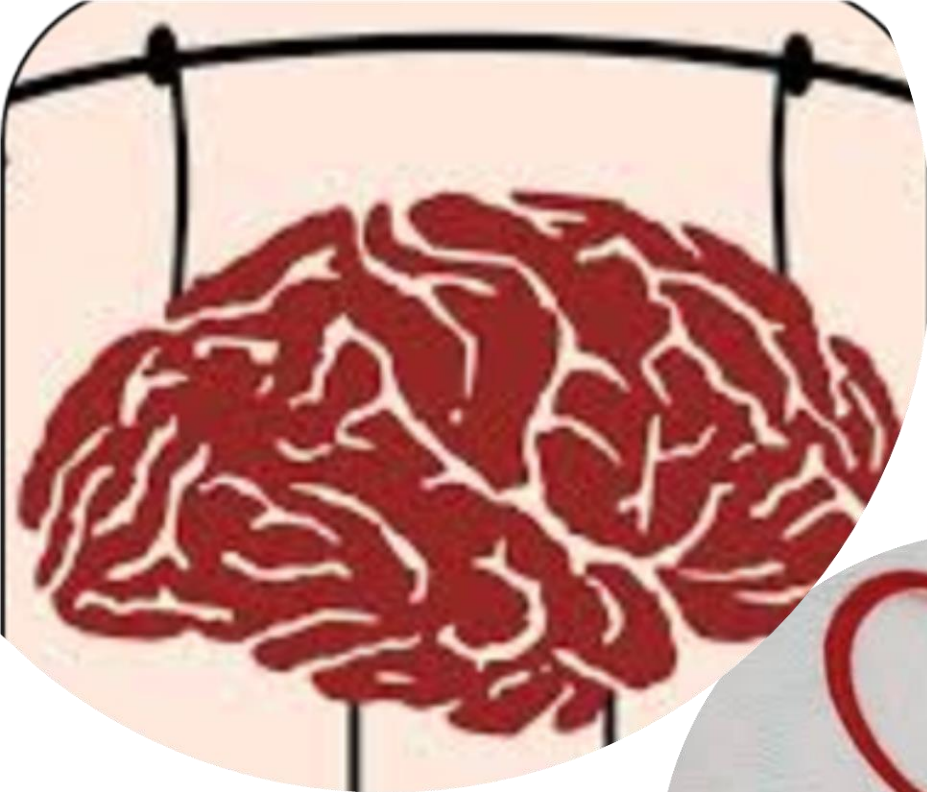
טיפים לאכילה בריאה

1. בכל ארוחה אכלו מגוון מאכלים.
2. אכלו ארוחת בוקר, צהריים וערב והוסיפו עוד שתי ארוחות ביניים.
3. אכלו ירקות מחמישה צבעים בקליפתם.
4. הפחיתו מזונות עתירי שומן מהחי (שומן רווי) ומזונות אולטרה מעובדים המכילים תוספים תעשייתיים לא בריאים.
5. בחרו מזונות המכילים מעט מלח.
6. המעיטו בצריכת ממתקים ומשקאות ממותקים - שתו רק מים!





פעילות גופנית



מדוע חשוב לעשות פעילות גופנית ?

- לשמור על הכושר ולשפר אותו
- לחזק שרירים ועצמות
- למנוע מחלות
- לשפר קשב, ריכוז וזיכרון
- לשפר יכולת קבלת החלטות
- לשפר הישגים לימודיים
- ליהנות
- להפחית חרדה
- לחזק בטחון עצמי ותחושת מסוגלות
- ועוד....



כמה
פעילות
גופנית
לעשות?

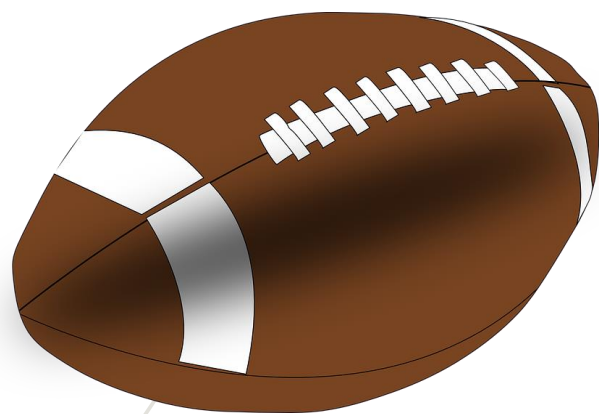
לצבור לפחות

1

שעה ביום

למקומות,
היכון, זוז

עושים
פעילות
גופנית





מדינת ישראל
משרד הבריאות
הפיקוח על הבריאות - מנהל פדגוגי

חזרה לשגרה בצל נגיף הקורונה

הולכים בגדול על התו הסגול

נשמור על מרחק של כ-2

מטר האחד מהשני
2 צעדים גדולים נספור.
ככה על מרחק נשמור.



נעטה מסיכה אישית

חייכו מתחת למסכה, זה בריא.
רואים את זה בעיניים - הן כמו
ראי.



נתעטש אל המרפק

אפצ'י עם מרפק לפה,
את זה למדנו בעל פה.



נשטוף ידיים במים ובסבון

שוטפים, מסבנים, סופרים 60.
שוטפים ומנגבים.
בזה אנחנו כבר ממש טובים.



נמדוד את החום לפני

שבגיע

38 מעלות חום.
נדע שאנחנו בבית היום.



נשארים בבית אם חולים

מגיעים רק כשבריא,ם,
שומרים על עצמנו וגם על
אחרים.



נשתדל להגיע ברגל ולא

בתחבורה ציבורית

זו ממש הזדמנות,
לשמור על הכושר וגם על
הבריאות.



נביא ארוחה אישית

כריך, ירק ופרי,
גם משביע - גם בריא.



נגלה אחריות אישית

וערבות הדדית

נחשוב חיובי ונתנהג באופן חברי,
יחד תמיד הכל אפשרי.



נעלה את הקצב

פעילות גופנית לפחות שעה
ביום.
ותזונה נבונה בשגרת היום-יום.



לוקחים אחריות על הבריאות

לסיכום :



שנה טובה!
שנה של אורח חיים
בריא ופעיל
לוקחים אחריות!
