



משרד החינוך
מינהל חברה ונוער
המזכירות הפדגוגית

נובמבר 2011
תשע"א

העיקר
להיות בריא

על סדר
היום



עמיתיי אנשי החינוך,

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

מערכת החינוך חרתה על דגלה את השאיפה להטמיע הרגלי בריאות בקרב בני הנוער ולעודדם
לאמץ אורח חיים בריא.

ההתייחסות למושג "אורח חיים בריא" בהקשר הרחב כוללת מספר היבטים: בריאות נפשית,
בריאות גופנית, בריאות חברתית וסביבתית.

מנתונים שפרסם משרד הבריאות לאחרונה, עולה כי יותר מ-62% מהישראלים סובלים מעודף
משקל, וכי ישראל היא בן עשר המדינות המובילות בקצב העלייה במשקל. נתונים אלה מעלים
את הצורך לעסוק בבירור הרגלי אכילה והרגלי פעילות גופנית בקרב ילדים ובני נוער. בשל
הסכנות שצפויות מאי-שמירה על אורח חיים בריא ובשל ההשלכות הרבות שיש לכך, הוחלט
במערכת החינוך להפעיל בשנת תשע"ב מגוון תכניות ואירועים ללמידת הנושא ולהטמעתו בקרב
תלמידים ובני נוער בדגש על נושא התזונה הנכונה ואת חשיבות הפעילות הגופנית.

<http://noar.education.gov.il>

הגברת המודעות לאורח חיים בריא: צריכת מזון בריא והקפדה על פעילות גופנית, חשובה במיוחד אצל בני הנוער בגיל ההתבגרות, עת מתעצבת זהותם ונבנים דפוסי חייהם. בני נוער השומרים על אורח חיים בריא יכולים להיות סוכני שינוי. כאזרחים וכצרכנים, הם יכולים להשפיע על סביבתם בענייני בריאות אישית, שמירה על היגיינה, הקפדה על צריכת מזון בריא ועל פעילות גופנית – זאת מתוך אחריות אישית ומתוך מחויבות לשמירת הסביבה ולקיום העולם.

בישראל – כמו במדינות אחרות בעולם המערבי דוגמת דנמרק, הונגריה, ארצות-הברית – מכירים בחשיבות הנושא ומתעוררות יוזמות לחקיקת חוקים שיסייעו בקידום אורח חיים בריא וצריכת תזונה נכונה. חברת הכנסת ד"ר רחל אדטו, מקדמת הליכי חקיקה שבמרכזם הטלת מסים על מוצרי מזון משמינים ומתן הקלות על יבוא ועל ייצור מזון בריא.

מטרת הפעילות שלפניכם היא להעלות למודעות את חשיבות הנושא בחיי היומיום של כל אחד מאתנו, לעודד בני נוער לשמור על אורח חיים בריא וליזום דרכים לקידום הנושא בחברה ובקהילה.

אני מקווה שהפעילות המוצעת תעודד אנשי חינוך להעמיק ולהרחיב את הדיונים בנושא בקרב בני הנוער ותתרום להגשמת אורח חיים בריא בקהילה ובחברה.

בברכה,

יוסי לוי

מנהל מינהל חברה ונוער

פעילות

מטרות

- להעלות למודעות את חשיבות השמירה על אורח חיים בריא
- להכיר היבטים של אורח חיים בריא
- לעודד בני נוער לשמור על אורח חיים בריא

לפניכם שתי הצעות לפעילות:

הצעה ראשונה

עזרים

נספח מס' 1: שאלון אישי – האם אני שומר על אורח חיים בריא?

נספח מס' 2: טבלה לריכוז נתוני השאלונים

בריסטולים, טושים, כתבי עת ועיתונים (אפשרי)

שלב א' – אישי במליאה

המנחה יפתח ויאמר למשתתפים כי בשנה זו נקבע הנושא "אורח חיים בריא" לנושא מרכז במערכת החינוך.

ארגון הבריאות העולמי מגדיר "בריאות" כך: **בריאות היא מצב של רווחה (Well being)**

גופנית, נפשית וחברתית ולא רק של העדר מחלה או תשישות.

לפתיחת הנושא כל משתתף יקבל שאלון אישי בנושא "אורח חיים בריא" וימלא אותו (נספח מס'

1).

שלב ב' – במליאה

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

שאלות לדין:

1. מה דעתכם על תוצאות השאלון?
2. האם הופתעתם? האם לדעתכם התמונה הכיתתית שהתקבלה תהיה דומה בקרב קבוצות בני נוער אחרות?
3. באילו נושאים קשה לשמור על אורח חיים בריא? מדוע?
4. ארגון הבריאות העולמי מגדיר "בריאות" כ"מצב של רווחה (Well being) גופנית, נפשית וחברתית ולא רק של העדר מחלה או תשישות". מה דעתכם על הגדרה זו? כיצד היא מתקשרת ל"אורח חיים בריא"?
5. הציעו נושאים נוספים החשובים, לדעתכם, לקיום אורח חיים בריא.
6. מה מהנושאים רלוונטי במיוחד לבני נוער?
7. מי לדעתכם אחראי לשמירת אורח חיים בריא (למשל: כל אחד לעצמו, המשפחה, המדינה, בית-הספר)?
8. יש מדינות המחוקקות חוקים המקדמים אורח חיים בריא. בדנמרק, למשל, הטילו מס על מוצרים עתירי שומן. במדינת ישראל נמצאים בשלבי חקיקה חוקים המחייבים הטלת מסים על מוצרי מזון משמינים, והמחייבים הקלות במס על יבוא או על ייצור מזון בריא. האם לדעתכם ראוי שהמדינה תתערב באורח החיים של האזרח ובסל המזונות האישי שלו? מדוע כן? מדוע לא?

נספח מס' 1 : שאלון אישי – האם אני שומר על אורח חיים בריא?

לפניך רשימה של פעילויות ודפוסי התנהגות באורח חייך. ציין באיזו מידה אתה נוהג לגבי כל היגד בטבלה שלהלן:

1	2	3	4
ממש לא			ממש כן

1. אני עושה פעילות גופנית למעלה מ-3 שעות בשבוע (למעט שיעורי ספורט בבית-הספר) _____
2. אני אוכל ארוחת בוקר כל יום _____
3. אני אוכל שלוש ארוחות ביום _____
4. אני נמנע מאכילה בין הארוחות _____
5. אני נמנע מצריכה מופרזת של ממתקים _____
6. משקלי נכון לגיל ולגובה שלי _____
7. רוב הזמן אני בדיאטה על מנת לרדת במשקל _____
8. אני הולך לישון בשעות המאוחרות של הלילה _____
9. אני נמנע מעישון סיגריות ונרגילה _____
10. אני נמנע מחשיפת יתר לשמש _____
11. אני שומר על היגיינה אישית _____
12. אני נמנע מצריכה מופרזת של משקאות אלכוהוליים _____
13. אני שותה 4 מנות אלכוהול בכל סופשבוע _____

14. אני שותה אלכוהול בכל יום _____
15. אני מטפח קשרי חברות טובים ומשקיע בהם _____
16. אני צופה לפחות 3 שעות ביום בטלוויזיה _____
17. אני משתדל למעט בצפייה בטלוויזיה _____
18. אני גולש באינטרנט לפחות 4 שעות ביום _____
19. אני משתדל להגביל את משך השהות מול המחשב _____
20. אני שומר על סביבה נקייה מפסולת או ממפגעים אחרים _____
21. אני משתדל לישון לפחות 6 שעות בלילה _____

נספח מס' 2

למנחה: לפניך **דוגמה** ללוח התוצאות לריכוז הנתונים

לוח תוצאות

1	2	3	4	תשובות:
ממש לא			ממש כן	השאלה
				פעילות גופנית למעלה מ-3 פעמים בשבוע
				אוכל ארוחת בוקר
				אוכל 3 ארוחות ביום
				נמנע מאכילה בין ארוחות

הצעה שנייה (ניתן להשתמש בשאלון המופיע בהצעה הראשונה כפתיחה להצעה זו)

עזרים

נספח מס' 1: כרטיס משימה קבוצתי

נספח מס' 2: כרטיסי מידע לפי נושאים

שלב א' – במליאה

המנחה יפתח ויאמר למשתתפים כי בשנה זו נקבע הנושא "אורח חיים בריא" לנושא מרכז, וכי בשנים האחרונות עולה המודעות לחשיבות הרגלי תזונה בריאים ופעילות הגופנית ועוד.

המנחה יכתוב על הלוח מלמעלה למטה את המילים "אורח חיים בריא". המשתתפים יציעו מילים הקשורות לאורח חיים בריא שמתחילות באחת מהאותיות של המילה. לדוגמה: ארוחת בוקר, אוכל, אלכוהול; ויטמינים; רכיבה, ריצה; חופשה, חברים, חומרים ממכרים; ירקות;

מחשב, ממתקים, מים; בילויים..

המנחה יכתוב את המילים על הלוח ליד האותיות המתאימות.

שאלות לדין:

1. סווגו את המילים להיבטים המאפיינים אורח חיים בריא (תזונה, פעילות גופנית, בילויים וכו').
2. אילו היבטים אנו מיישמים בחיי היומיום?
3. מה מהם קשה ליישום? מדוע?
4. מה באורח חיים בריא תלוי בנו? מה לא תלוי בנו?
5. אילו מהמאפיינים המופיעים על הלוח תרצו לאמץ או לשפר?
6. מה או מי יכול לעזור לכם להתמיד?

שלב ב' – קבוצתי

המנחה יפתח ויאמר:

כחלק מתכנית ארצית לקידום אורח חיים בריא, נבחרתם להשתתף בוועדה מייעצת של בני נוער שתפקידה לעודד בני נוער לאמץ אורח חיים בריא.

המשתתפים יתחלקו ל-6 קבוצות. כל קבוצה תקבל כרטיס משימה קבוצתית (נספח מס' 1) וכרטיס מידע (מתוך נספח מס' 2). בתום הפעילות הקבוצתית, יציגו 6 הקבוצות את התוצרים בחדר והמשתתפים יוזמנו להתרשם מהדוכנים

שלב ג' – במליאה

המשתתפים יסתובבו בחדר ויתרשמו מהדברים המוצגים בכל אחד מהדוכנים.

שני נציגים מכל דוכן יציגו את הנושא שבו עוסק הדוכן.

שאלות לדין:

1. מה דעתכם על הנושאים שהוצגו? כיצד ניתן לקדם אורח חיים בריא בכל אחד מהם?
2. הציעו נושאים נוספים שיכולים לסייע בקידום אורח חיים בריא.
3. איזה היבט של אורח חיים בריא הוא הקשה ביותר ליישום?
4. איזה היבט של אורח חיים בריא קל ביותר ליישום ואינו מצריך מאמץ רב?
5. על מי מוטלת האחריות לכך שאנשים ישמרו על אורח חיים בריא (הפרט, החברה, המדינה)?
6. לאחרונה התפרסם באתר Ynet כי ממשלת דנמרק החליטה להטיל מס על מוצרים עתירי שומן על מנת להילחם במגפת ההשמנה הפוקדת את המדינה. בהונגריה הוחלט

להטיל מס על מוצרים עתירי סוכר ומלח. המס נועד להוביל לשינוי בהרגלי האכילה. גם בישראל נמצאים בשלבי חקיקה חוקים להטלת מסים על מוצרי מזון משמינים ולהקטנת המס על יבוא ועל ייצור מזון בריא.

האם לדעתכם למדיניות ממשלתית השפעה על אורח החיים של אזרחים?

האם לדעתכם על המדינה להתערב באורח החיים ובסל המזון של האזרח? מדוע?

7. האם אתם מכירים חוקים נוספים שמטרתם לשמור על אורח חיים בריא במרחב הציבורי? (למשל: ריאות ירוקות, איסור השלכת פסולת, איסור עישון במקומות ציבוריים ועוד)

8. באילו מקומות אתם, כבני נוער, יכולים לקדם תקנות לאורח חיים בריא? (למשל: סוג המזון בקפיטריה, במקומות בילוי, ארוחת עשר ועוד).

נספח מס' 1:

כרטיס משימה קבוצתית

לרשותכם כרטיס מידע בנושא:

1. קראו את המידע, דונו בעיקרי המסרים לקידום אורח חיים בריא שברצונכם להציג בדוכן הסברה המיועד לבני נוער.
2. עצבו דוכן הסברה לשיווק חשיבות אורח חיים בריא בנושא שבו התבקשתם לדון.
3. הכינו "כרטיסי ביקור" המציגים את הנושא, שאותם תחלקו למבקרים בדוכן.
4. בחרו מתוך הקבוצה שני נציגים שינהלו את הדוכן ויציגו את הנושא בפני המתעניינים.

נספח מס' 2: כרטיסי מידע

קבוצה א' – בריאות ואיכות הסביבה

אנו חיים בעידן של התפתחות מואצת הגורמת נזקים לאיכות הסביבה ולאיכות החיים. **זיהום אוויר** שמקורו בתעשייה, בתחבורה, בחקלאות ועוד, מסכן את בריאותם של ילדים ושל מבוגרים. ממצאי מחקר שעסקו בניתוח השפעות של מזהמי אוויר על תחלואת נשימה בישראל, מצביעים על השפעות מזיקות לבריאות (פרופ' פורטנוב ואחרים, 31.3.2010, אתר המשרד לאיכות הסביבה).

במחקר שבדק השפעת זיהום אוויר תחבורתי על מצבה הבריאותי של אוכלוסיית ת"א, נמצאה תמונה עקבית של קשיי נשימה בקרב האוכלוסיות החשופות לזיהום, וכן עלייה בסיכון לשיעול, להצטננות ולבעיות סינוסים (ד"ר שרה הלמן, עבודת דוקטורט, אוניברסיטת תל-אביב, 2003). באתר הקואליציה לבריאות הציבור, פורסם ב- 11.10.2009 כי האוויר בישראל מסכן את בריאותם של ילדים. בבתי-ספר בחיפה נמצאו חריגות בערכי ייחוס של חומרים מסרטנים של פי שישה עד פי עשרה מהערך המומלץ. ארגון הבריאות העולמי הציג בשנת 2005 קשר סיבתי בין חשיפה לזיהום אוויר למחלות של ילדים.

זיהום מים - נגרם מהזרמת שפכים ביתיים או תעשייתיים המכילים חיידקים, וירוסים, מתכות כבדות וכימיקלים או מפליטת דלק ממכליות. לא אחת מודיעים במהלך הקיץ על חופים האסורים לרחצה מחמת זיהום. לעתים מוזהרים תושבים מפני שתיית מים ומפני אכילת דגה בשל חדירת חומרים מזהמים למי התהום ולמקורות מים.

הידעת? השפעה של זיהום אוויר דומה להשפעת עשן סיגריות. אותם מזהמי אוויר הנפלטים בעיקר משריפת דלקים בתחבורה ובתעשייה, מצויים בעשן סיגריות. חשיפת האם למזהמים אלו, הנספגים במחזור הדם האימהי, גורמת לירידה בקצב צמיחת העובר (אתר הקרן לבריאות

וסביבה).

קבוצה ב' – בריאות ותזונה נכונה

תזונה נכונה היא תזונה מגוונת ומסודרת, הימנעות מאכילת מאכלים מזיקים, הקפדה על מזונות בריאים ושתיית מים בכמות מספקת ביחס למשקל. תזונה נכונה משפיעה על התנהגותנו הרגשית והפיזית, על יכולותינו הנפשיות ועל המערכות השונות שבגופנו. הגוף הוא יחידה מאוזנת מבחינה האנרגיה שהוא מקבל, אוגר, מנייד ושורף במערכותיו השונות.

כדי לשמור על אורח חיים בריא רצוי לאכול מספר ארוחות ביום, לאכול בשעות קבועות, לאכול ליד שולחן אוכל ולמקד את תשומת הלב באכילה. בעיקר יש להקפיד על ארוחת בוקר מזינה ולהתאים את כמות האוכל היומית לרמת הפעילות הפיזית. יש להמעיט בצריכת מזון מהיר (JUNK FOOD) המכיל מלחים ושומנים רבים. מחקרים מוכיחים שאכילת מזון מהיר פוגעת בריכוז, בזיכרון וביכולות הלמידה ועלולה לגרום להתנהגות היפר-אקטיבית.

קבוצה ג' – בריאות ופעילות גופנית

פעילות גופנית היא חלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא, וכדאי לשלבה בחיי היומיום. כל פעילות גופנית, כגון: הליכה מהירה, עלייה במדרגות או רכיבה על אופניים, מסייעת בשמירה על הבריאות. פעילות גופנית סדירה גורמת הנאה, תורמת לשיפור הדימוי העצמי ולחיזוק הביטחון העצמי. פעילות גופנית קבוצתית תורמת גם לשיפור היכולת לעבוד בשיתוף. פעילות גופנית מונעת השמנה ומסייעת בירידה במשקל. כיום, בניגוד לעבר, סבורים הרופאים כי השיפור בכושר הגופני יביא לירידה במספר התקפי האסתמה ובחומרתם.

פעילות גופנית משפיעה על בניית מסת העצם, על הגדלת צפיפות העצם ועל חוזק העצם. פעילות אירובית מעודדת זרימת דם טובה לכל האיברים, מגבירה את הערנות ומחזקת את המוח. הפעילות מגבירה תהליכים המיטיבים עם המוח.

הידעת?

היעדר פעילות גופנית סדירה מהווה כשלושים אחוז מגורמי הסיכון למחלות לב וסרטן. ככל שעולה מינון הפעילות הגופנית עולה, מידת ההגנה מפני מחלות לב וסרטן (ד"ר אנטוני היימן, באתר חינוך גופני וספורט).

הליכה בת שלושים דקות ברוב ימות השבוע עשויה להביא לשיפור משמעותי במצב הבריאות. מחקר שנערך בקרב שבעים-ושתיים אלף אחיות בבת-חולים בארצות-הברית, העלה כי הליכה של שלוש שעות בשבוע גרמה לירידה של שלושים אחוז במחלות לב, סוכרת ושיתוק מוחין.

מתוך אתר שח"ל רפואת העתיד: רוכבי אופניים סופגים רמות נמוכות יותר של זיהום אוויר תחבורתי מאשר אנשים אחרים המשתמשים בדרכים.

קבוצה ד' - בריאות ושנת לילה

שנת לילה טובה היא אחד ממקורות האנרגיה החשובים של הגוף ומרכיב משמעותי באורח חיים בריא. שינה נדרשת לתפקוד יומיומי תקין, עוזרת בלימוד פעולות מורכבות ומשפרת את הזיכרון במידה משמעותית. חוסר שינה גורם לעצבנות, לרוגז, לנטייה למצבי רוח, לביטול עכבות ולפגיעה בתפקודים קוגניטיביים כחשיבה, זיכרון ופתרון בעיות. מחקרים מראים שלשנת הלילה יש חשיבות רבה בלמידת שפה ובלמידה של פעולות מוטוריות מסובכות.

בזמן השינה מופרש הורמון הצמיחה. כאשר לא ישנים מספר שעות רצוי במהלך הלילה, נפגע תהליך הצמיחה של הגוף. מערכת החיסון גם היא מושפעת מאוד מהשינה. שינה לקויה מורידה את התנגודת החיסונית ומעלה את רמת הסיכון למחלות. מתח נפשי הנובע מלחצים בבית-הספר או בבית, עלול להפריע לשינה. רצוי ללכת לישון בשעה קבועה, לא לעשות פעילות ספורטיבית מאומצת לפני השינה ולא לאכול לפני השינה ארוחות כבדות.

הידעת?

צמחי מרפא יכולים לסייע לשינה טובה. שתיית תה ללא קפאין לפני השינה (לואיזה או קמומיל) או אכילת חלווה עוזרים בהירדמות מהירה. מחסור בשינה עלול לגרום לכאבי ראש.

לדברי ד"ר איתי זיו (אתר Ynet, 9.9.2006), אנשים העוסקים בפעילות אירובית (ריצה וכד'), נרדמים מהר יותר ושנתם טובה יותר מזו של העוסקים בפעילות אנאירובית (עבודה עם משקולות וכד').

קבוצה ה' - בריאות, טלוויזיה ומחשב

קיים קשר הדוק בין הרגלי פנאי והשמנה. צפייה מרובה בפרסומות ובתכנים המעוררים את הרצון לאכול מזון עתיר שומנים גורמת להשמנה, שעות מרובות של צפייה בטלוויזיה ושל ישיבה

מול המחשב פוגמות בפעילויות הקשורות לאורח חיים בריא כגון התעמלות, ארוחות משפחתיות ופעילויות חברתיות. מחקר שבוצע לאחרונה בקרב כשבע-מאות ילדים בגילאי 7-12 שנהג לצפות בטלוויזיה ולשבת מול מחשב זמן רב מהמומלץ, מצא כי ילדים אלו נמצאים בסיכון מוגבר להשמנת יתר. כמו כן נמצא במחקר קשר בין לחץ נפשי ומחלות הקשורות בו לבין חשיפה לתכני טלוויזיה ומחשב.

פגיעה בעיניים – ד"ר עידי מצר, ראש השירות למחלות עיניים בילדים ולפזילה בבית"ח לילדים ברמב"ם, טוען כי גם צפייה בטלוויזיה ובמחשב במשך שעותיים ביום בלבד, מסוכנת לעיניים. תסמונת ראיית מחשב (cvs), המתפתחת עקב צפיית יתר במסך טלוויזיה או מסך מחשב, עלולה לגרום להתעייפות העיניים, לתחושת צריבה, גירוי, אודם, לטשטוש ראייה ועוד. לדבריו, טיפול באדם הסובל מ-CVS כולל הפסקות יזומות בעבודה רצופה 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 שילדים ובני נוער מבלים בממוצע שבע שעות ביום מול מסכי המחשב והטלוויזיה. ארגון רופאי הילדים האמריקאי מציע להפחית את משך הצפייה בטלוויזיה ובמחשב כדי לשמור על הבריאות.

הידעת?

צפייה בטלוויזיה במשך שש שעות ויותר מקצרת את תוחלת החיים ב-5 שנים (Ynet בריאות, 16.8.2011).



לרקור... עז

קידום אורח חיים בריא בקרב בני נוער

קידום אורח חיים בריא הוא אתגר חשוב ביותר, במיוחד לגבי בני נוער. בגיל ההתבגרות חשופים בני הנוער לסיכונים שונים כגון: עישון, שתיית אלכוהול, שימוש בסמים, הרגלי אכילה ותזונה לקויים, התנהגות מינית מסוכנת ועוד. אימוץ הרגלי התנהגות בריאים בגיל ההתבגרות ישפיע על דרך החיים של הצעירים בעתיד ועל בריאותם כאנשים בוגרים. גיל הנעורים הוא גיל שבו אפשר עדיין להשפיע ולשנות התנהגויות מזיקות. לכן חשוב לקדם תכניות לשמירה על אורח חיים בריא, וכן תכניות למניעה של התנהגויות שעלולות לפגוע ברווחה הבריאותית והנפשית.

תזונה נאותה היא בעלת חשיבות מכרעת לתפקוד תקין של מערכות הגוף ולמניעת מחלות בקרב ילדים, צעירים ומבוגרים. כיום, ילדים ובני נוער צורכים יותר שומנים וסוכרים מבעבר, ולכן הם נוטים יותר למחלות כגון השמנת יתר וסוכרת. נתוני משרד הבריאות מלמדים כי כ-חמישה-עשר אחוז מהבנים ו-תשעה אחוזים מהבנות סובלים ממשקל יתר (ידיעות אחרונות, 26.7.2011).

עישון הוא אחד מדפוסי ההתנהגות המסוכנים ביותר לבריאות. עישון מגביר את הסיכון למחלות ריאה וסרטן, מתבגרים שמעשנים נוטים יותר לשתית אלכוהול, לצריכת סמים ולהתנהגויות סיכוניות. בשנים האחרונות יש עלייה במספר בני הנוער המעשנים נרגילה, המסוכנת לבריאות כמו עישון סיגריות, אך נתפסת כמסוכנת פחות בעיני המתבגרים והוריהם. כמו כן חלה עלייה בצריכת אלכוהול כבר בגיל צעיר. צריכה מוגברת של אלכוהול בטווח זמן קצר פוגעת במערכת המוטורית ובמערכת השיפוטית של האדם. בני נוער הנמצאים תחת השפעה של אלכוהול חשופים לגורמי סיכון שונים כגון מעשי אלימות ועבריינות, תאונות דרכים ועוד. גם השימוש

בסמים מסוכן לבריאות הגופנית והנפשית של המשתמשים, והוא מלווה בהתנהגויות סיכון רבות אחרות כגון פשיעה ואלימות.

פעילות גופנית סדירה תורמת רבות לשיפור איכות החיים הגופנית והנפשית. פעילות גופנית תורמת לחיזוק מערכת השלד והשרירים, משפרת את תהליך חילוף החומרים, מסייעת במניעת 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 החיים, מילדות ועד בגרות.

העלייה במספר האנשים הסובלים מהשמנה וממחלת הסוכרת בארץ ובמדינות רבות בעולם, עוררה את המודעות לחשיבות אורח החיים הבריא. בכמה ממדינות אירופה הוחלט שהדרך היעילה ביותר להילחם בתחלואים אלה היא דרך הכיס, על-ידי הטלת "מס שומן" על מוצרים בעלי תכולת שומן רווי גבוה. על-פי נתוני משרד הבריאות, מעל לשישים-ושניים אחוזים מהאוכלוסייה בארץ סובלים מעודף משקל ומהשמנת יתר. ישראל מדורגת בעשירייה הראשונה של המדינות המובילות בקצב העלייה במשקל בכלל האוכלוסייה ובהשמנת יתר בקרב ילדים. נתונים מדאיגים אלה, הם שהביאו את חברת הכנסת ד"ר רחל אדטו, רופאה במקצועה וממובילי שדולת הבריאות בכנסת, להגיש הצעת חוק לאורח חיים בריא. הצעת החוק, שגובשה בסיוע רופאים ומומחים בתחום, מתבססת על שני מרכיבי יסוד של אורח החיים הבריא: תזונה נבונה ופעילות גופנית, במסגרות השונות שבהן מתנהלים חיינו: מקום העבודה, בתי-הספר, הרשויות המקומיות, רשתות המזון ועוד. הצעת החוק כוללת הגבלת המכירה של מוצרים לא בריאים, חיוב הרשויות המקומיות להקים מתחמי כושר ללא תשלום, סילוק המכונות למכירת ממתקים מבתי-הספר והוזלה משמעותית במחיר המצרכים הבריאים, שנמכרים כיום במחיר גבוה ממחיר המזון הרגיל. יוזמי ההצעה מאמינים שיש להתרכז במניעה, ומקווים שאם תתקבל ההצעה, תהיה ירידה במספר האנשים הסובלים מהשמנת יתר ומסוכרת.



מה קרשת

אתרים בנושא אורח חיים בריא

[אורח חיים בריא – הפיקוח על הבריאות, משרד החינוך](#) (באתר קישורים לתכניות וליזמות

בית-ספריות)

[תפור עלי לגדול בריא](#) – משרד החינוך ומשרד הבריאות

[שמירה על אורח חיים בריא ומניעת השמנה](#) – תחרות עיצוב כרזה בנושא עמדות כלפי אורח

חיים בריא, המפמ"ר למדעי החברה

[המחלקה לחינוך וקידום הבריאות](#) – משרד הבריאות

כתיבה: שרה רוטקופ-הרמתי, ד"ר מיקי גרניאק

עריכה: אילנה רבינוביץ, צפרית גרינברג

עריכה לשונית: אפרת חבה

עיצוב גרפי: ורדה בוברוב