

תכנית פעילות לחיים פעילים ובריאים היחידה לקידום בריאות 2021

אפשריבריא גולן 2021

התוכנית מכוונת לכלל התושבים בדגש על האוכלוסייה המבוגרת, אוכלוסייה בסיכון גבוה, בני נוער ופעוטיות. משלבת שיתופי פעולה בין אגפי ומחלקות המועצה תושבים ובעלי תפקידים ביישוב, שותפים משרד הבריאות מחוז צפון, צוות אפשרי בריא, רשת ערים בריאות, משרדי החינוך והספורט וגורמי רפואה כגון הקופות ובתי חולים.

מכילה שימוש מגוון באסטרטגיות ובתכנים כמו השתלמות לאנשי מקצוע, סדנאות לקהילה, בניית מדיניות, שינוי סביבתי, הפצת חומרי הסברה ועוד. התוכנית מאופיינת בהתאמה לתקופת הקורונה ולצורת ההתיישבות המפוזרת במספר גדול של יישובים.

התכניות

מבוגרים בריאים ופעילים

1. פעילות גופנית לבני 65+ : פעילות גופנית לאוכלוסייה המבוגרת. הפעילות הגופנית תתקיים במסגרת היישובית, על פי הנחיות מצב הקורונה לגילאי 65+.
2. רכישת ציוד לפעילות גופנית ביישוב
3. פעילות גופנית למבוגרים עד גיל 65 בקפסולות יישוביות.
4. אקדמיה של בריאות: סדרת הרצאות בתחום הבריאות לוותיקים, בשיתוף מרכזי בריאות וקופות חולים בנושאים של מניעת נפילות, שבץ מוחי, חשיבות הפעילות גופנית, תזונה בריאה ועוד.
5. לבד אך לא בבדידות: סדנא לחיזוק משאבי התמודדות לחולים במחלות ממושכות ובני משפחתם: בנושאים של רגש, גוף, רוח, משפחה, חברה יצירה ושכל.

פעוטות בריאים ומקיימים

1. סביבת פעוטות נקיים מעישון: בניית מדיניות פעוטון ללא עישון- סביבת פעוטון נקיים מעישון. הכשרה בנוגע לנזקי עישון לצוות הפעוטון. מעקב של מתכללת הפעוטות לסביבה נקיה מעישון.
2. תזונה בריאה לפעוטים ותינוקות: הרצאה לכל צוותי הפעוטות בנושא תיווך המזון ולאחריה הדרכות מעשיות של צוותי החינוך בכל פעוטון ביישוב בנפרד.
3. צריכה מקיימת בפעוטות: העלאת המודעות לקיימות בקרב צוותים חינוכיים כולל מבשל/ת ומתן כלים בדיוק צריכת המזון והפחתת זריקת מזון, התחלת גינות תבלינים וירק.

גנים בריאים ופעילים

פעילות של קידום בריאות בגנים.

1. **הדרכות קבוצתיות ואישיות של צוותי החינוך וההורים בגן, בתחום בריאות בחינוך:**
בנושאים: תיווך המזון, גיוון המזונות בדגש על הוספת קטניות והפעלה, פעילות גופנית כחלק משיגרה פעילה, חכם בשמש.
2. **סייעות מסייעות בתזונה בריאה ומקיימת:** הדרכה של הסייעות בנושא אורח חיים בריא ופעיל ובנושא תיווך אכילה במהלך השנה ובקייטנות.
3. **ילדים ומבוגרים הולכים ורוכבים מתי שיכולים!**: הדרכה והסברה לכלל הצוות החינוכי וההורים של ילדי הגן בנושא פעילות גופנית כחלק מאורח חיים פעיל.
כלים ושיטות שהוגדרו לצורכי מדידה והערכה: שאלון להורים לבדיקת העלאת המודעות.
קהלי יעד: קהילת הגנים
4. **בריאות השן לתלמידים בגנים ובבתי הספר:** בדיקה של הפה ע"י רופא/ה שיניים, מריחת לק והדרכות בנושאים של גהות הפה.
עלות: ע"ח משרד הבריאות

בעד עצמי

בני נוער לומדים, מדברים ומביאים לביטוי את עולמם האישי בדגש על תזונה בריאה ומאוזנת הכוללת אורח חיים בריא.

1. **נערות בעד עצמן:** תכנית פרטנית וקבוצתית המאפשרת לנוער בהתמודדות: להיפתח, לדבר, ולהביא לביטוי את עולמם האישי תוך דגשים על תזונה בריאה ומאוזנת הכוללת אורח חיים בריא.
2. **בריאות בגיל ההתבגרות:** נוער מכיתות ז' - ח' משתלמים ולומדים בנושאים של תזונה בגיל ההתבגרות, דימוי גוף, מודל היופי, השפעת המדיה, סטראוטיפים, סכנת הדיאטות.
3. **בני נוער בסלוגנים וסרטי אנימציה בריאים:** עיצוב סלוגנים וסרטוני אנימציה עם מסר של קידום בריאות שיכתבו ע"י בני נוער ויפורסמו באתר בית הספר ויכתבו על גבי תלושי הארנונה.

רואים בריאות

תכנית המשלבת פעילות ספורטיבית בקהילה.

1. יום ההליכה הבינלאומי

תחרות צעידות יישוביות בגולן, הצעידות יהיו קהילתיות או על בסיס משפחה גרעינית בהתאם להנחיות הקורונה.

2. הקמת מסלולי כושר ביישובי הגולן לשימוש קבוע של כלל הקהילה

מסלולי כושר צבועים על גבי שביל/מדרכה בכל ישוב פעילות. כלים ושיטות שהוגדרו לצורכי מדידה והערכה: משוב שיופץ לישובים.

חודש המודעות לסרטן השד:

1. רצות בוורוד: ריצה משותפת של אנשים שהחלימו ממחלת הסרטן ואחרים, לציון חודש מודעות לסרטן השד בחודש אוקטובר.

2. מפגשי ידע.

בברכה

מיכל נאור
מרכזת יחידת הבריאות
מ. א. גולן

