



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



התמודדות בריאה בגיל השלישי

ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



משרד
הבינוי
והשיכון



משרד העלייה והקליטה
Ministry of Aliyah and Integration



המשרד לשוויון חברתי

משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל



הפקה: משרד הבריאות ומרכז ידע ג'וינט-אשל
עיצוב והבאה לדפוס: פנינה נחמיאס, הג'וינט
הודפס על ידי המדפיס הממשלתי, ירושלים תש"פ, אפריל 2020

2



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



התמודדות בריאה בגיל השלישי

3



ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



**משרד
הבינוי
והשיכון**



משרד העלייה והקליטה
Ministry of Aliyah and Integration



המשרד לשוויון חברתי



**משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים**
חוסן חברתי לישראל



4



אזרחים ותיקים יקרים,

בימים אלה, השמירה על הבריאות חשובה מתמיד.

ברצוננו לעמוד לצדכם גם בתקופה זו ולסייע ככל הניתן לשמור על שגרת חיים פעילה ובריאה תחת המגבלות של התקופה, כאשר ההסתגרות בבית היא צו השעה. כל אחד ואחד מאיתנו עומד בפני האתגרים החדשים, של ריחוק מאנשים קרובים, הפסקת פעילויות שהיינו רגילים לעשותן מחוץ לבית ותחושת אי ודאות מתי החיים ישובו למסלולם הרגיל. יש חשש כי ההתכנסות הממושכת בבית ומיעוט הפעילות הגופנית עלולים להביא לא רק לירידה במצב הרוח אלא גם עלולה לכגוע בתפקוד ובבריאות הכוללת.

לכן חשוב לשמור על שגרה חדשה ומותאמת למצב שתשמר את הבריאות ואת ההנאה המיטבית מחיי היום-יום.

אנו מצרפים המלצות לסדר יום בריא, מזין ופעיל.

נקווה כי המלצות אלה יהיו לכם לעזר.

משרד הבריאות

מוקד שירות ומידע ארצי קול הבריאות *5400

https://www.gov.il/he/Departments/General/health_call_center

קול הבריאות



מוקד טלפוני אחד לכליחידות משרד הבריאות
www.health.gov.il



אזרחים ותיקים יקרים,

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים פועל באמצעות 250 רשויות מקומיות, ברחבי הארץ. במחלקות הללו פועלים עובדים סוציאליים מומחים בתחום הזיקנה המפעילים מיגוון שירותים ותוכניות לרווחת אזרחים ותיקים, אשר הותאמו לתקופת החירום בעקבות נגיף קורונה.

בימים אלו אנו ערוכים לספק צרכים יחודיים ומגוונים בעקבות החירום.

אנו מזמינים אתכם לפנות בכל צורך שעולה למחלקה לשירותים חברתיים ברשות המקומית, או **למוקד עירוני 106 או למוקד ארצי 118 הפועל 7 ימים בשבוע 24 שעות ביממה.**

אנו מאחלים לכם בריאות נפש וגוף ושכוחותיכם יעמדו לכם להתגבר על תקופה רגישה ומיוחדת זו.

אתכם ולמענכם בשיגרה ובחירום,
משרד והרווחה והשירותים החברתיים



עולות ועולים יקרים,

משרד העלייה והקליטה עומד לצדכם בימים מאתגרים אלה ונערך לסייע לכם במגוון תחומי הסיוע שלהם אתם זכאים.

המרחבים שלנו ברחבי הארץ פועלים במתכונת מצומצמת בשעות הבוקר ומספקים לכם שירות לאחר שתתאמו את הגעתכם. פרטים על דרכי ההתקשרות ניתן למצוא **באתר משרד הקליטה: www.klita.gov.il** הפועל במגוון שפות.

כמו כן, תגברנו את **מרכז המידע הטלפוני 2994 *** והוא עומד לרשותכם במגוון שפות. אנו פועלים בשיתוף פעולה הדוק עם משרדי הממשלה השונים, על מנת לוודא שאתם, בני ובנות הגיל השלישי, תקבלו את השירותים השונים באופן המותאם לכם. גם חוברת זו המוגשת לכם בשפתכם נועדה לסייע לכם לתחזק את שגרת החיים באופן מועיל, לרבות המלצות לפעילות גופנית, תזונה בריאה וקיום סדר יום בריא לגוף ולנפש.

מאחלים לכם בריאות טובה ואנחנו לרשותכם בכל פנייה

משרד העלייה והקליטה



דיירות ודיירים יקרים,

משרד הבינוי והשיכון עומד לצדכם גם בימים מאתגרים אלה ונערך לסייע לכם ולשמור על בריאותכם.

המשרד באמצעות חברות הניהול והמחוזות נערך לסייע לכם במענה לצרכים חיוניים, ובכל בעיה או קושי תוכלו לפנות לצוות הבית ונפעל למציאת פתרון, או ליצור קשר באמצעות **אתר משרד השיכון** בכתובת https://www.gov.il/he/Departments/General/contact_moch

אנו פועלים בשיתוף פעולה הדוק עם משרדי הממשלה השונים, על מנת לוודא שאתם, בני ובנות הגיל השלישי, תקבלו את השירותים השונים באופן המותאם לכם.

אנו מבקשים מכם לקרוא בתשומת לב את חוברת ההנחיות המצורפת, אשר נועדה לסייע לכם לקיים שגרת חיים בריאה ומועילה ככל הניתן, לרבות המלצות לפעילות גופנית, תזונה בריאה וקיום סדר יום בריא לגוף ולנפש.

אנו מאחלים לכם בריאות טובה, ועומדים לרשותכם בכל בקשה או צורך.

משרד הבינוי והשיכון



המשרד לשוויון חברתי

אזרחים ותיקים יקרים,

מוקד *8840 לפניות אזרחים ותיקים, של המשרד לשוויון חברתי, פועל במתכונת חירום ויסייע במתן מידע ותשובות בתחומי החיים שאינם רפואיים, בנושאים כגון: בדידות, מענה פסיכו-סוציאלי, הכוונה, מענה קהילתי וחברתי וניהול בסיסי של שגרת יום. ניתן מענה בשפות: עברית, ערבית, רוסית, אמהרית, צרפתית, אנגלית וגרמנית.

שעות פעילות המוקד:

ימים א' -ה': 8:00 – 21:00 יום ו': 8:00 – 12:00

באם אתם חווים קושי באספקת מזון, תרופות ובתקשורת אנשית- המשרד לשוויון חברתי מפעיל מוקד חירום שיסייע בהבאת מזון או תרופות, בהפגת בדידות ובהגברת החוסן הנפשי.

מאחלים לכם בריאות טובה ואנחנו לרשותכם בכל פנייה,

המשרד לשוויון חברתי

שמירה על סדר יום

בזמן הזה, כשחשוב להישאר בבית, מומלץ להשקיע מחשבה ביצירת שגרה חדשה ולמצוא פעילויות חליפיות לשעות בהן עד כה הייתם נוהגים לשהות מחוץ לבית. תכנון מראש של סדר היום חשוב עבור תחושת השגרה, וניצול יעיל של הזמן בפעילויות מהנות ומגוונות. בשגרה עד כה סדר היום כלל יציאה מהבית לסידורים ופעילויות פנאי. נסו לקבוע מראש מהן הפעילויות בהן תעסקו בכל יום ושלבן אותן עם זמני המנוחה, הארוחות והתכניות הנוספות.

סדר יום לדוגמה

תרגול הרפיה	שעות הבוקר 
פעילות גופנית	
קריאת עיתון	
טיפול בעצבים/בגינה	
מפגש וירטואלי עם חברים	
ארגון וסידור הבית	
בישול	
מתיחות	שעות אחר הצהריים 
עיסוק פנאי מהנה: מלאכת יד, משחק, שיטוט ברשת האינטרנט	
טיפול בעצבים	
צפייה מבוקרת בטלוויזיה	
שיחת טלפון או וידאו עם משפחה/חברים	
קריאת ספר	
ארגון ארוחת ערב	שעות הערב 
משחק	
צפייה מבוקרת בטלוויזיה	
סידורים לפני השינה	

הצעות לפעילות בסביבה הביתית

גם כאשר אנו מבליים את זמננו בתוך הבית, חשוב למלא את סדר היום בפעילויות מגוונות. השתתפות בפעילויות מסוגים שונים משפרת את איכות החיים, הבריאות ומצב הרוח.

סוגי פעילויות שניתן לעשות בבית:



פעילויות
לאימון המוח



פעילויות
פנאי



פעילויות
יומיומיות

שימור שגרת חיים

אם בשגרה נהגתם לקחת חלק באירועים תרבותיים, חשוב שתמשיכו לשלב פעילויות תרבות בסדר היום בדרכים חלופיות. גופי תרבות העלו תכנים לרשת האינטרנט.

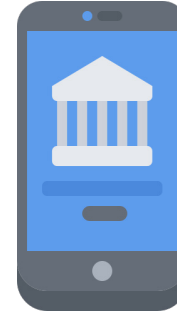
דוגמא לכך ניתן למצוא באתר של המשרד לשיווין חברתי:

"קורונה בשלייקס"

https://www.gov.il/he/departments/news/corona_virus_seniors_activities



עוד תרבות ברשת



שירים ישראלים

מועדון צוותא העלה את הארכיון שלו לרשת ובו הופעות נוסטלגיות משנות השבעים וביניהן: שוקולד מנטה מסטיק, כוורת, שושנה דמארי, חווה אלברשטיין, חיים חפר, בני אמדורסקי, ישראל גוריון ועוד.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLfG9dp5uE9dJR33tynFszezQiYUsA3P5G>

מוזיאונים: מציעים סיורים מודרכים וירטואליים והסברים

מוזיאון ישראל

https://www.imj.org.il/?gclid=Cj0KCQjwjjoH0BRD6ARIsAEW09DvorqFiiDfafdPjHJHELVgsZekQ7EgsdXhPK68bIZlNuXrDv1eQnqoaAkcgEALw_wcB

מוזיאון תל אביב

סיור וירטואלי <https://www.tamuseum.org.il/he>

הסבר מילולי לחלק מהיצירות, מיועד לילדים לכן השפה בהתאם

<https://www.tamuseum.org.il/he/exhibition/diverse-video-footage-activity-kits>

דברים שאף פעם לא היה לנו זמן לעשות:

מומלץ לשלב בסדר היום פעילויות מיוחדות שבשגרה שעד כה לא התפנינו לעשות.

דוגמאות:

1. **סידור אלבומים** - מעבר על תמונות משמעותיות, כתיבה בגב התמונה מתי צולמה, מי מופיע בתמונה, מה היה האירוע בו צולמה התמונה
2. **הכנת עץ משפחה** - בצורת תרשים זרימה, רשימה או בעזרת תמונות
3. **סידור מסמכים**
4. **הכנת רשימות** - מטלות, משאלות, דברים שחשוב לעשות
5. **כתיבת זיכרונות** - כדאי להתחיל מרשימת נושאים/אירועים, ניתן לרשום במחברת, בקובץ במחשב, או להקליט



תרגילי הרפייה:

בתקופה מאתגרת זו, כשמפלט החרדה גבוה מתמיד, חשוב מאוד להפחית מתח, להגביר את תחושת הרוגע והשמחה ולחזק את המערכת החיסונית.



תחשבו על פעילות שעוזרת לכם להירגע.

למשל הקשבה למוסיקה, קריאת ספר, מנוחה קצרה בעיניים עצומות, תרגול נשימות וכדומה.

נסו לשלב פעילות זו מספר פעמים במהלך היום.

פעילות גופנית:

חשוב לעשות פעילות גופנית כאשר אנחנו בבית. הקפידו לפעול בחדר מאוורר עם חלון פתוח.

פעילות גופנית יכולה לסייע לכן ולכם



- לשמור על הכושר ולשפר אותו
- לחזק שרירים ועצמות
- למנוע מחלות
- לשפר יכולת קבלת החלטות
- ליהנות
- להפחית חרדה
- לחזק בטחון עצמי ותחושת מסוגלות

מה ניתן לעשות בבית:

בימים בהם אנחנו נמצאים יותר בבית, חשוב לשמור על שגרת התנועה שלנו כמה שיותר.

להלן מספר המלצות:

- רצוי לנסות להימנע משיבה ממושכת ולבצע כמה שיותר פעולות בעמידה ובהליכה, למשל שיחה בטלפון, שיחות משפחתיות וכדומה.
- כדאי לנצל את המרחב הביתי, מרפסת או חצר להליכה. ניתן ללכת לפניים, לאחור, לצדדים, במהירות שונה כל פעם, בצעדים קטנים או גדולים, עם תנועת ידיים, בכיסוק רחב או צר, וכדומה. רצוי ללכת כמה שיותר צעדים ביום.
- רצוי להשתמש במדרגות ולא במעלית תוך שמירה על ריחוק חברתי והנחיות משרד הבריאות.



עקרונות לביצוע תרגילים:

פעילות גופנית ניתן ורצוי להתחיל בכל גיל!!

- דרגת הקושי של התרגול תלויה ביכולת האישית. וחשוב להתחיל ברמת פעילות שמרגישים אתה בנוח ולהגביר את הפעילות בהדרגה לפי היכולת
- העלאת דרגת הקושי יכולה להתבצע במספר דרכים: העלאת מספר הפעמים שהתרגיל בוצע (חזרות); העלאת הקצב; הוספת התנגדות.
- מומלץ להתחיל במאמץ קל ולהגביר בהדרגה לפי היכולת. את התרגילים רצוי לבצע במספר סטים, לדוגמא 6 פעמים כפול 3 ומנוחה בין סט לסט או למשל 10 פעמים כפול 2.
- אין לבצע תרגילים הגורמים לכאב חריג, עייפות מוגזמת או תרגילים המסכנים את שיווי המשקל והבטיחות.
- לשים לב לנשימה – להקפיד לנשום ברצף ולא לעצור את הנשימה בזמן המאמץ. מאמץ רב מדי יקשה על הנשימה. שימו לב שאתם יכולים להמשיך לדבר או לשיר בזמן התרגול.
- רצוי לבצע את התרגילים עם בגדים נוחים ונעלי ספורט.
- את התרגילים בעמידה יש לבצע עם יד התומכת בחפץ יציב כגון שולחן או מעקה וזאת כדי למנוע נפילה ואיבוד שיווי משקל.
- במהלך ביצוע התרגילים יש לכווץ את שרירי רצפת האגן בזמן המאמץ (להרגיש תחושת שליטה על סוגרים).

דוגמאות לתרגילים בישיבה:

- הרמת ידיים

המטרה – תנועתיות בית החזה וחגורת הכתפיים

עמדת מוצא – ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל – פתיחת הידיים לצדדים והרמה למעלה

הרימו ידיים לצדדים עד שיפגשו כמה שיותר למעלה. שאפו אויר בזמן הרמת הידיים. נשפו אויר בזמן הורדת הידיים למטה. בצעו את התרגיל כ- 5 פעמים באיטיות.



דוגמאות לתרגילים בישיבה:

- פתיחת ידיים באלכסון

המטרה – תנועתיות הגו

עמדת מוצא – ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל – הרמה והורדת יד באלכסון

הרימו את יד ימין באלכסון לכיוון התקרה. שאפו הרבה אוויר. החזירו את היד לכיוון כף רגל שמאל תוך כדי הוצאת אוויר. לוו במבט את כף היד. בצעו את התרגיל כ- 4 פעמים בכל צד.



דוגמאות לתרגילים בשיבה:

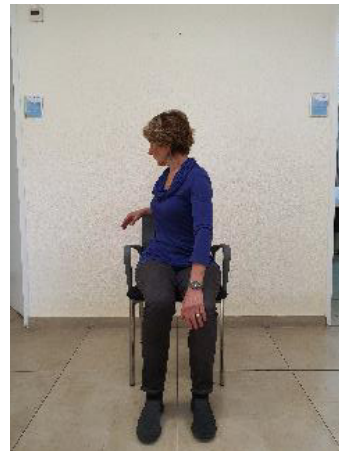
- סיבוב הגו

המטרה – תנועתיות הגו

עמדת מוצא – ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל – פיתול הגו

סובבו את הגו לימין והניחו את המרכזק הימני על משענת הכיסא. בעזרת יד שמאל דחפו מעט את ברך שמאל ובצעו שאיפה ונשיפה עמוקה. בצעו את התרגיל כ- 4 פעמים לכל כיוון.



דוגמאות לתרגילים בישיבה:

- סיבוב ירך

המטרה – תנועתיות מפרק הירך

עמדת מוצא – ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל – סיבוב חיצוני של הירך

הניחו את קרסול ימין על ברך שמאל. בעזרת כף יד ימין לחצו מעט על ברך שמאל. ספרו עד 10 ושחררו. בצעו בשתי הרגלים.



דוגמאות לתרגילים בשיבה:

- הרמת ברכיים

המטרה – סבולת לב ריאה

עמדת מוצא – ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל – "הליכה" במקום

צעדו במקום תוך כדי הרמת ברכיים למעלה. יש להרגיש תחושת עייפות קלה עד בינונית. הקפידו לא לעצור את הנשימה לאורך התרגיל. נסו לבצע ברצף 2 דקות או יותר.



דוגמאות לתרגילים בעמידה:

הערה: את תרגילי העמידה יש לבצע באיטיות. בכל מקרה של תחושת סחרחורת או חוסר יציבות יש לחזור לישיבה ולנוח.

- **קימה לעמידה**

המטרה – חיזוק שרירי הרגלים

עמדת מוצא – ישיבה זקופה על כיסא. כפות רגלים תמוכות על הרצפה

תרגיל – קימה מישיבה לעמידה

שבו על הכיסא וקומו לעמידה. במידת הצורך ניתן להיעזר בידיים. בצעו את התרגיל כ- 10 פעמים באיטיות. אם ניתן בצעו יותר חזרות.



דוגמאות לתרגילים בעמידה:

הערה: את תרגילי העמידה יש לבצע באיטיות. בכל מקרה של תחושת סחרחורת או חוסר יציבות יש לחזור לישיבה ולנוח.

- עליה על קצות האצבעות

המטרה – חיזוק שרירי הרגלים

עמדת מוצא – עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל – עליה על קצות האצבעות

החזיקו משטח יציב. עלו על קצות האצבעות ככל שניתן ורדו באיטיות. בצעו את התרגיל כ-20 פעמים. אם ניתן בצעו יותר חזרות.



דוגמאות לתרגילים בעמידה:

הערה: את תרגילי העמידה יש לבצע באיטיות. בכל מקרה של תחושת סחרחורת או חוסר יציבות יש לחזור לישיבה ולנוח.

- **פיסוק לצד**

המטרה – חיזוק שרירי הרגלים

עמדת מוצא – עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל – הרמת רגל לצד

הרימו את רגל ימין ישרה ככל האפשר לצד ימין. ספרו עד 3 והחזירו לאט. בצעו כ 10 פעמים בכל רגל. אם ניתן בצעו יותר חזרות.



דוגמאות לתרגילים בעמידה:

הערה: את תרגילי העמידה יש לבצע באיטיות. בכל מקרה של תחושת סחרחורת או חוסר יציבות יש לחזור לישיבה ולנוח.

- רגל לאחור

המטרה – חיזוק/מתיחה שרירי הרגלים

עמדת מוצא – עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל – יישור רגלים לאחור

הרימו את רגל ימין ישרה לאחור כמה שניתן. ספרו עד 3 והחזירו למקום. בצעו כ- 10 פעמים בכל רגל. אם ניתן בצעו יותר חזרות.



דוגמאות לתרגילים בעמידה:

הערה: את תרגילי העמידה יש לבצע באיטיות. בכל מקרה של תחושת סחרחורת או חוסר יציבות יש לחזור לישיבה ולנוח.

- **כיפוף ברך**

המטרה – תנועתיות ברך

עמדת מוצא – עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל – כיפוף ברך

כופפו את ברך ימין כמה שניתן לאחור. בצעו כ-10 פעמים בכל רגל.



דוגמאות לתרגילים בעמידה:

הערה: את תרגילי העמידה יש לבצע באיטיות. בכל מקרה של תחושת סחרחורת או חוסר יציבות יש לחזור לישיבה ולנוח.

- **כיפוף ברכיים**

המטרה – חיזוק שרירי הרגלים

עמדת מוצא – עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל – כיפוף ברכיים

כופפו את שתי הברכיים כמה שניתן. ספרו עד 3 וחזרו לעמידה. בצעו את התרגיל כ-10 פעמים. אם ניתן בצעו יותר חזרות.



דוגמאות לתרגילים בעמידה:

הערה: את תרגילי העמידה יש לבצע באיטיות. בכל מקרה של תחושת סחרחורת או חוסר יציבות יש לחזור לישיבה ולנוח.

- הליכה במקום

המטרה – סבולת לב ריאה

עמדת מוצא – עמידה זקופה. החזקת משטח יציב

תרגיל – הליכה במקום

צעדו במקום תוך כדי הרמת ברכיים למעלה. יש להרגיש תחושת עייפות קלה עד בינונית. הקפידו לא לעצור את הנשימה לאורך התרגיל. ניתן לבצע מנוחה קלה באמצע במידת הצורך.



להלן קישורים לסרטונים לשימושכם:

<https://youtu.be/31G-8qjwJ4E>

<https://youtu.be/R6noHe2EEps>



פעילויות יומיומיות: שומרים על שגרה

- בישול או עזרה בארגון הארוחה
- ניקיון וסידור הבית
- ארגון ארונות ומגירות
- מיון וקיפול כביסה
- טיפוח והיגיינה אישית



פעילויות לאימון המוח: מפעילים את הראש



- קריאת ספרים
- חידוני טריוויה
- משחק קלפים
- משחקי חשיבה
- מילוי תשבצים
- פאזלים
- האזנה להרצאות
- מוקלטות ותסכיתים

מילוי תשבצים

מילוי תשחץ, תשבץ או סודוקו היא פעילות מהנה בכל גיל. אז פעילות שנמצאה כמשפרת את תפקודי המוח, אותה ניתן לעשות בכל שפה ובכל רמה.

איפה ניתן למצוא תשבצים?

בעיתון היומי ובעיתוני תשחצים. גם באינטרנט ניתן למצוא מגוון גדול של תשחצים להדפסה.



משחקי מילים לחידוד המוח

1. אות סופית אות תחילית- רשמו על דף מילים כך שהמילה הבאה מתחילה באות בה מסתיימת המילה הקודמת לדוגמא:
שלום, מכתב, ברכה, הר, רגע, עגלה, הרצל, לחם, מצח, חצב, בור,
רואה.
2. הוצאת מילים ממילה ארוכה – בחרו מילה ארוכה כמו:
ארכיאולוגיה - נסו לגזור ממנה מילים.

2 אותיות – אל, כי, לא, לי

3 אותיות – רגל, גיל

4 אותיות – ארוך, אוכל, גלוי

5 אותיות – אכילה, אוליגרך

תפזורת מילים

ניתן למצוא באינטרנט דפי תפזורת ברמות שונות רשמו בחיפוש – תפזורת

דוגמא לתפזורת חיות:

א	ר	נ	ב	ש	מ	מ	י	ת	ס
ש	ש	ו	ק	ר	ד	צ	ו	א	ל
ל	פ	נ	מ	י	ב	ה	א	י	מ
ש	מ	ו	צ	ה	ת	ו	ק	ג	נ
ו	נ	י	ד	ק	פ	א	ר	ו	ד
ל	ו	ד	ג	ו	י	ב	ט	א	ר
ר	נ	ר	ח	ל	כ	כ	י	נ	ה
מ	ו	פ	ר	ע	ו	ש	ד	ה	ס
ב	ז	ר	ב	ח	ד	א	ו	ג	ר
ק	ר	פ	ד	ה	ת	מ	נ	ו	נ

מחסן המלים

תקיים:	ארנב, עכבר, אוגר.	תסלים:	שממית, איגואנה, צב.
תדקום:	פרפר, פרעוש, כנה (כינה).	שפוח:	ברבור, דרוור, דוכיפת.
הזחלים:	סלמנדרה, קרפדה.	הגים:	דג חרב, שפסגן.
הפסוח:	תמנון, דיוגן.	תולעים:	עלוקה, שלשול.

זריזות מחשבתית

בחרו נושא שאתם מצויים בו למשל שמות שירים, ידיעת הארץ, מונחים באסטרונומיה, אירועים היסטוריים, ציירים וכו'.

נסו במשך 2 דקות לכתוב על נייר כמה שיותר מילים שקשורות לנושא שבחרתם:

לדוגמא מקומות בארץ :

חצור, בית לחם הגלילית, תל אביב, הרצליה

רמת קושי גבוהה יותר – הוסיפו קטגוריה לדוגמא – מקומות בארץ באות ח'.

ארץ עיר

משחק אהוב ומוכר, ניתן לשחק עם בני משפחה וחברים דרך הטלפון וגם לאתגר את עצמכם.

בוחרים אות ויש למלא את הטבלה בכל הקטגוריות במילים שמתחילות באות שנבחרה.

הכינו טבלה:

שם	מקצוע	דומם	צומח	חי	עיר	ארץ	אות נבחרת
בנימין	בנאי	בורג	בונה	בבון	ברלין	בלגיה	ב
							ת
							י

גימטריה

כתבו מילים ותרגמו לגימטריה

תכתבו מה הביטוי הכתוב בגימטריה :

5 ,2 ,6 ,9 5 ,50 ,300

_____ה____ט____ו____ב____ה_____

40 ,6 ,30 ,300 400 ,2 ,300 ב.

2 ,6 ,9 200 ,100 ,6 ,2 ג.

8 ,40 ,300 3 ,8 ד.

400 ,6 ,1 ,10 ,200 ,2 ,30 ה.

דוגמה למשחק: סודוקו

הוראות המשחק:

לפניכם טבלה של 9×9 תאים, המסודרים בתשע תיבות של 3×3 תאים. בחלק מהתאים מופיעות ספרות. יש להשלים ולמלא את התאים הריקים בספרות 1-9, כך שבכל טור, בכל שורה, ובכל תיבה, יופיעו כל הספרות פעם אחת - לא יותר ולא פחות.

רמת מתחילים

	9	1		7				2
3	4				8			7
8	7	6						
9	5			6			7	8
7		8	5					6
			2					
	6	9			4		2	
						1	4	3
				2	1	6		

רמה קלה

7	2	9			4	8		
8					9			
		3				2		
	7		9	4				
				3	7		8	1
1			8	2			3	
6		7			2			
				1			5	6
5	1							7

43

רמה בינונית

2		8						
		4						
3			8	5	7	2		
9			4					7
8		5	9					2
4				2				5
	3				1	7	4	8
5			7		2		3	6
				6				9

רמה קשה

5			1			2		
	3	4			2			8
	6					3		
					6			1
	8	9				5		
			2	8		4		3
6	5			7		8		
				4	8			
						1		

45

פעילות פנאי ותחביבים:

- מלאכת יד ואמנות
- סריגה, צביעה, איור, רקמה, קולאז' תמונות וכו'
- פעילות גופנית
- האזנה למוזיקה או לרדיו
- כתיבה- סיפור או יומן אישי
- צפייה בתכנית טלוויזיה/הרצאה מוקלטת
- צפייה בסרט



תזונה נכונה:

מהעקרונות החשובים לתזונה בריאה באופן כללי, הרלוונטיים גם בבידוד הביתי:

מומלץ להעדיף בישול ביתי ולהשתמש בחומרי גלם בסיסיים (על פני מנות מוכנות להכנה מהירה או תבשילי אינסטנט עתירי נתרן, שומן וסוכר). בבידוד ביתי יש שפע של זמן לתכנן מראש השרייה ובישול, להשקיע בחיתוך ירקות ולגוון בשלל מתכונים חדשים, נצלו זאת.



תזונה נכונה:

- מומלץ לגוון: לצרוך סוגים וצבעים שונים של ירקות טריים או מבושלים, פירות, קטניות ודגנים מלאים.
- מומלץ להקפיד על אכילה בזמנים קבועים כחלק מקביעת סדר יום לשגרת הבידוד החדשה.
- מומלץ להקדיש זמן לארוחה, לאכול בנחת ולסגור את המסכים בעת האכילה.



המלצות לתזונה נכונה:

- מומלץ להימנע מאכילת חטיפים וממתקים, ובמיוחד מאלו עם הסימונים האדומים.
- מומלץ לשתות בעיקר מים ולהימנע ממשקאות מתוקים וממותקים.
- חשוב להקפיד על כמויות מתונות של מזון, בבידוד אנחנו פחות פעילים ולא מוציאים את אותה האנרגיה שהיינו רגילים להוציא בשגרה.



המלצות לרכישת מזון בריא:

- **מגוון ירקות ופירות** - מומלץ לצרוך בעקר פירות וירקות טריים, אך במידת הצורך גם קפואים או משומרים (שיישמרו לאורך זמן, כגון לקט ירקות קפוא, שימורי אפונה וגזר וכדומה)
- **קטניות** - כמו שעועית, גרגירי חומס, עדשים, אפונה, ממרחי קטניות – אפשר לקנות יבשות (גולמיות) או בשימורים.
- **חשוב לצרוך דגנים מלאים** - לחם מלא, פסטה, אורז, קינואה, כוסמת, בורגול, פריקי, קוסקוס וכדומה.
- **שמנים** - טחינה, אגוזים למיניהם, זרעים ושקדים, חמאת בוטנים ללא תוספות, שמן זית או קנולה.
- **מוצרי חלב או תחליפיהם** - כמו חלב שקדים, טופו ומשקה סויה. חלק ממוצרים אלה נמצאים בצורה עמידה (כגון חלב עמיד).
- **מזונות נוספים עשירים בחלבון** - דגים (כגון קפואים או בשימורים), עוף או הודו וביצים..

המלצות לרכישת מזון בריא:

מקרים מיוחדים:

- לאנשים עם מחלות ומצבים רפואיים כרוניים שונים (סוכרת, היפרליפידמיה, יתר לחץ דם, דיאליזה, אי ספיקת לב, מחלות לב וכלי דם, לאחר ניתוחים, מחלות ומצבים כרוניים שונים הפוגעים במערכת העיכול ועוד) יש לפעול בהתאם להנחיות הרופא המטפל והדיאטנית.
- במצבים מיוחדים, כגון מצבי חולי, מצב תזונתי ירוד, או כאשר קיימת הגבלה תזונתית מסוימת, יש צורך **להתייעץ** עם הרופא המטפל ודיאטנית, לגבי הצורך ברכישת מזון ייעודי נוזלי (המגיע בבקבוקונים), תוספות תזונה באבקות וכדומה.

הפגת בדידות:

- כעת כשצריך להיות בבית ולצמצם מפגשים פיזיים עם חברים ומשפחה, המרחב הדיגיטלי באינטרנט יכול להיות הזדמנות למפגש חברתי, תמיכה הדדית והפגת בדידות. ניתן להשתמש בפלאטפורמה החינמית של ווטסאפ ו zoom
- להלן דוגמאות לאתרים שיכולים לתת מענה לצרכים הללו:
- מוטקה - הוא אתר אינטרנט שהוקם עבור בני 50 ומעלה, ופועל ללא מטרת רווח. האתר הוקם במטרה לייצר מוקד חברתי-קהילתי. באתר מוטקה רשת חברתית מקוונת למבוגרים שבה חברים אלפי גולשים [/https://www.motke.co.il/](https://www.motke.co.il/)
- המשרד לשיווין חברתי מפעיל מוקד טלפוני ואינטרנטי לשאלות וסיוע [/https://form.mse.gov.il/Moked8840](https://form.mse.gov.il/Moked8840)



5 טיפים לגיל השלישי לשמירה על איכות החיים בעת הקורונה

נשמעים להוראות! הן נועדו לשמור עליכם ועל יקיריכם



מקפידים על אורח חיים פעיל גם בבית



שומרים על קשר עם בני משפחה, מכרים וחברים



נעזרים בטכנולוגיה לפעולות שבשגרה
(קניות, תשלומים, קשר עם אנשים, פנאי ועוד)



צורכים חדשות במידה, ורק מגורמים רשמיים



יחד עם שותפינו בממשלה, ברשויות המקומיות,
בארגונים החברתיים ובקהילה, אנו מאחלים לכל אזרחי ישראל

חג אביב שמח - וחזרה מהירה לשגרה

www.eshelnet.org.il



לאתר משרד הבריאות בנושא התמודדות ושגרה בריאה

<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/healthy-routine>

למידע והסברה לציבור בנושא קורונה

<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/communication-resources-corona>





**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

