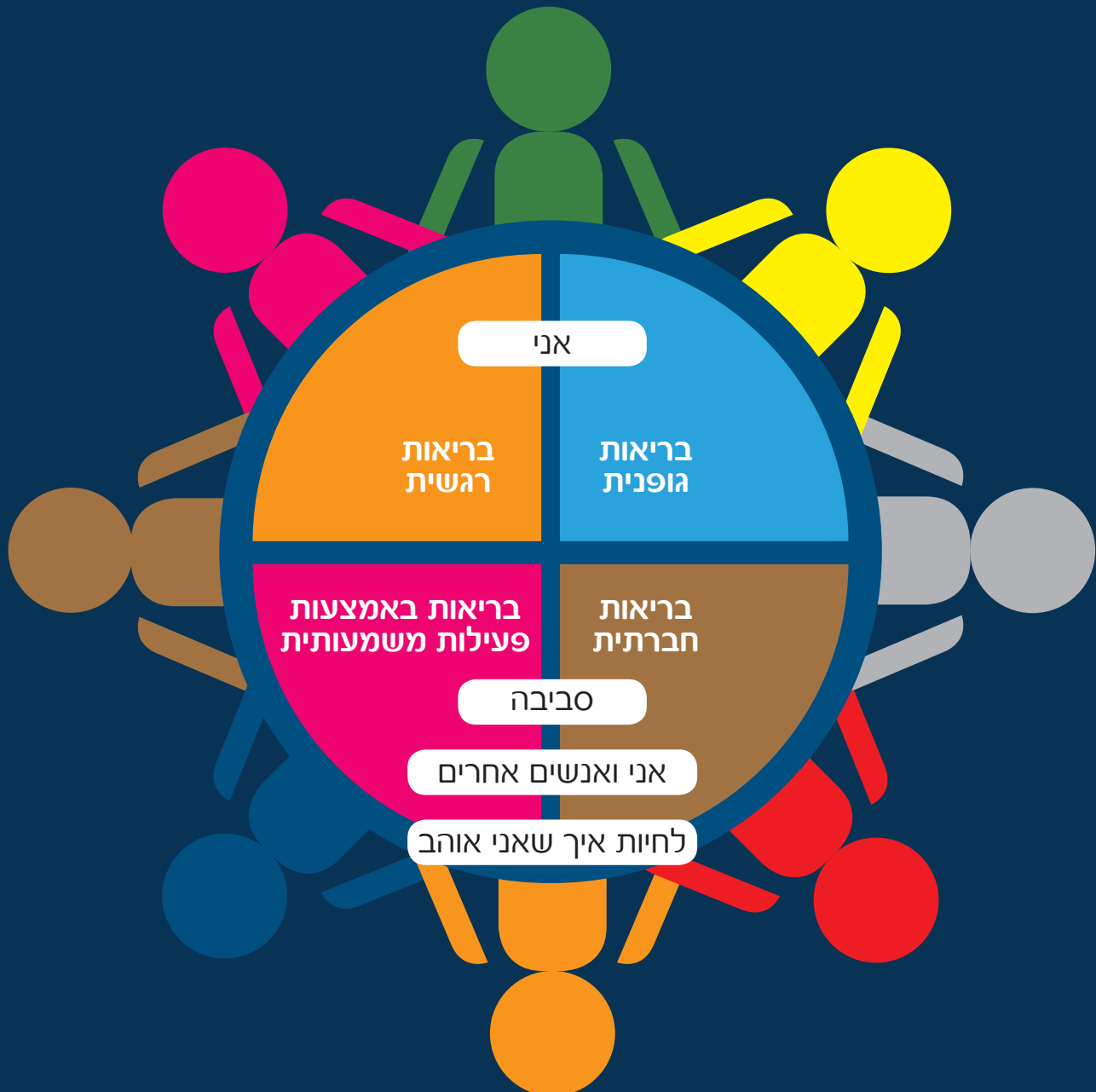


# אב"ן דרך: אזור בריאות נגיש לקידום בריאות בקרב אנשים עם מוגבלות ערכה למנחי סדנת עמיתים לאורח חיים בריא





## פיתוח והפקה

**אנג'לה ובר**, אוניברסיטת אורגון לבריאות ומדע, ארה"ב.  
**רנדי גרבר**, ג'וינט ישראל מעבר למגבלות, פיתוח הסדנה והערכה בעברית, תשע"ד, 2014.  
**רונית רבי בן שטרית**, ג'וינט ישראל מעבר למגבלות, מנהלת תוכניות, ניהול ופיתוח הפרויקט, תשע"ח, 2018.  
**רוני אנקורי**, מנהלת מכון אקים להנגשה קוגניטיבית, פישוט לשוני והפקה.

## ייעוץ וסיוע, נציגות השותפים

**ד"ר מילכה דונחין**, האוניברסיטה העברית והדסה, בית הספר לבריאות הציבור.  
**כרמלה קורש-אבלגון**, הקרן למפעלים מיוחדים, המוסד לביטוח לאומי.  
**שושי אספולר**, מנהל מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.  
**סיגל ישראלי**, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.  
**רויטל אילתי וייסמן**, מנהל מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.  
**גלית נייגר**, מנהל מוגבלויות, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.  
**רותי ויינשטיין**, המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות.

**לימור עציון**, גרפיקה.

**אלישע מאי**, עריכה לשונית.

**גרפוס פרינט**, הדפסה.

**רן רובנר ופנינה נחמיאס**, ג'וינט ישראל, שיווק ותקשורת.

תשע"ח - 2018

ככלל, לשון זכר משמשת גם כלשון נקבה אלא אם נאמר אחרת.

© 2007 Oregon Institute on Disability and Development - Center on Community Accessibility; Oregon Health and Science University. ALL RIGHTS RESERVED. No part of this copyrighted work may be modified, reproduced, or used in any form or by any means - graphic, electronic, or mechanical, including photocopying, recording, taping, web distribution or information storage and retrieval systems - without the written permission of the authors. Hebrew version prepared with permission of authors.

© כל הזכויות שמורות.

הגרסה העברית הוכנה על ידי ג'וינט ישראל באישור המחברים.  
אין לשנותה או להעתיקה או להשתמש בה ללא אישור.



## תוכן העניינים

4	פתח דבר
5	תקציר: על הסדנה
8	הנחיות למשתמש בערכת ההדרכה
10	סוגיות בהנחיה
15	מערך הסדנה וחלוקת הזמן (שלוש אפשרויות)
19	יחידת לימוד 1: מהו אורח חיים בריא?
29	יחידת לימוד 2: דע מי אתה
33	יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך
34	1. להישאר פעיל
39	2. אכילה בריאה
45	3. מניעת מחלות ותאונות בית
56	4. בריאות רגשית
64	5. בריאות חברתית
66	6. בריאות באמצעות פעילות משמעותית
69	יחידת לימוד 4: לגרום לזה לקרות



## פתח דבר

ערכת מנחה זו כוללת ערכות משותף נוספות, שפותחו במהלך השנה האחרונה, ומתאמות לאוכלוסיות ייחודיות: אנשים עם מוגבלות בחברה החרדית, אנשים עם מוגבלות בחברה הערבית, ערכה בפישוט לשוני וערכת הפעלה חווייתית. סדנת אב"ן דרך לאורח חיים בריא, הותאמה מבחינה תרבותית לחברה החרדית, הן במלל והן באינפוגרפיקה; תורגמה לערבית והותאמה תרבותית לחברה הערבית; הסדנה הותאמה בפישוט לשוני כהנגשה קוגניטיבית לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית, הנגשה תקשורתית לאנשים על הרצף האוטיסטי בתפקוד גבוה ולאנשים חירשים מבוגרים. כמו כן, הותאמו ערכות בפישוט לשוני גם לחברה החרדית ולחברה הערבית.

לערכה נוספו גם הפעלות חווייתיות, היכולות להתאים לכל סוגי המוגבלויות ברמות תפקוד שונות. לנוחות המנחים, בסוף ערכת המנחה, שולבו כל הערכות הנוספות. תודותיי לכל השותפים בג'וינט ישראל - ישראל מעבר למגבלות - על מאמצייהם לקידום תכנית "אב"ן דרך" לטובת מגזרים נוספים ואוכלוסיות נוספות בחברה הישראלית:

- הקרן למפעלים מיוחדים במוסד לביטוח לאומי, משרד הרווחה והשירותים החברתיים, משרד הבריאות וקרן משפחת רודרמן.
- ד"ר מילכה דונחין, יועצת התכנית.
- כל מנחי הסדנאות עד כה, שהיו מקור השראה ומורי דרך למאות אנשים עם מוגבלות בצעדיהם הראשונים לקיום אורח חיים בריא. תרומתכם לגרסה המעודכנת של ערכת ההדרכה מורגשת בכל יחידת לימוד.

### בברכה,

חנית רבי בן שטרית

מנהלת תכניות

ג'וינט ישראל - ישראל מעבר למגבלות.

# 1. תקציר: על הסדנה



לכל אדם הזכות לנהל אורח חיים בריא. כך גם לאנשים עם מוגבלות. "סדנת עמיתים לאורח חיים בריא" מאמצת את מודל הקביעה האישית (**self-determination**) מטרת-העל שלה להעניק למשתתפים את הכלים הנחוצים להם כדי להעריך את מצב חייהם הנוכחי, לזהות תחומים בחייהם שהיו מעוניינים לשנות או לשפר, ולבצע שינויים חיוביים בתחומים אלו. הצעדים להשגת מטרתיה של הסדנה מובאים בערכה המונחת לפניכם בארבע יחידות לימוד. בשתי הראשונות, המשתתפים מגדירים **אורח חיים בריא** ומזהים **ערכים** החשובים להם. ביחידת הלימוד השלישית, המשתתפים לומדים על **רכיבו של אורח חיים בריא** ומזהים את התחומים שהיו רוצים לשנות, כדי להתקדם לקראת אורח חיים בריא יותר. ביחידת הלימוד האחרונה, המשתתפים לומדים **איך לבצע שינויים חיוביים** בתחומים אלו באמצעות תהליך של קביעת מטרות.

סדנת העמיתים מגדירה חמישה תחומים של אורח חיים בריא: (1) בריאות גופנית; (2) בריאות רגשית; (3) בריאות חברתית; (4) בריאות רוחנית או חיים לפי ערכים אישיים; (5) בריאות באמצעות פעילות משמעותית. תחומים אלו, שהם רכיבו של אורח חיים בריא, מתגלמים ב"גלגל אורח החיים הבריא" (כלי למידה שבו משתמשים בסדנה), המבוסס על מחקרים עדכניים בתחומי החברה והפסיכולוגיה ועל תשובותיהם של משתתפים בסדנה.

**מפגשי התמיכה החודשיים, לאחר סיומה של הסדנה**, חשובים ביותר להצלחתו של כל משתתף. קבוצות התמיכה מעניקות למשתתפים הזדמנויות ללימוד, פורום לשיחה על המטרות האישיות והזדמנות לפגוש את החברים שהכירו בסדנה.

## מוקד הסדנה

הסדנה מתמקדת בסיוע למשתתפים לבצע את הפעולות הבאות:

- להבין מהם הערכים האישיים ולבחון אותם ואת הבחירות האישיות והבריאותיות שלהם.
- ללמוד על חמשת הרכיבים של אורח חיים בריא.
- לקבוע תכנית לאורח חיים בריא, לפתחה ולבצעה.

## עיקרי יחידות הלימוד

### יחידת לימוד 1: מהו אורח חיים בריא?

יחידת לימוד זו משמשת בסיס לרעיון "לחיות באורח בריא".

#### מטרות עיקריות

- המשתתפים מבינים את משמעותו של אורח חיים בריא.
- המשתתפים מתחילים במסע לגילוי עצמם.

#### פעילויות עיקריות

- המשתתפים לומדים על היבטיו השונים של אורח החיים הבריא באמצעות "גלגל אורח החיים הבריא".
- המשתתפים מיישמים בחייהם שלהם את מושגיו של "גלגל אורח החיים הבריא".



## יחידת לימוד 2: דע מי אתה

יחידת לימוד זו מעודדת את המשתתף לפתח את מודעותו לתחום של בריאות רוחנית (או חיים לפי הערכים האישיים), הקשור באופן ישיר ל"גלגל אורח החיים הבריא". כל משתתף מתבונן בצרכיו שלו כאדם החי עם מוגבלות.

### מטרות עיקריות

המשתתפים מזהים ערכים אישיים ומגדירים אותם.  
המשתתפים (כאנשים עם מוגבלות) מבינים את הצרכים האישיים החיוניים לבריאות.

### פעילויות עיקריות

המשתתפים מזהים ערכים אישיים (משלושה ועד חמישה).  
המשתתפים מתרגלים דמיון מודרך, כדי לזהות את מה שנחוץ להם באופן אישי לקיום אורח חיים בריא.

## יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך

יחידת לימוד זו כוללת פעילויות חווייתיות רבות, שנועדו להקנות חוויה של לימוד מהנה, מרגש ובלתי נשכח. המשתתפים לומדים לעומק על רכיביו של אורח חיים בריא.

### מטרות עיקריות

המשתתפים לומדים בפירוט על ארבעת הרכיבים הבסיסיים ב"גלגל אורח החיים הבריא" (בריאות גופנית, בריאות רגשית, בריאות חברתית, בריאות באמצעות פעילות משמעותית).

### פעילויות עיקריות

- **להישאר פעיל:** בחינת ערכה של פעילות גופנית, הן כמפחיתה מתח במצבי לחץ והן כשומרת על בריאות גופנית. אפשר לשלב בסדנה מנחה אורח, כדי להדגים שיטות התעמלות המותאמות לאנשים עם מוגבלות.
- **אכילה בריאה:** הדגשת ערכה של אכילת המאכלים הנכונים בארוחות מאוזנות, כולל פעילות חינוכית מהנה. רצוי לשלב בסדנה מנחה אורח בתחום התזונה.
- **מניעת מחלות ותאונות בית:** התייחסות להרגלים סיכוניים, כולל תרגיל הבוחן את השפעתן של בחירות אישיות על הבריאות.
- **בריאות רגשית:** התמודדות עם מצבי לחץ, קבלה עצמית והבנת רגשות ותחושות. אפשר לשלב בסדנה מנחה אורח, כדי להדגים תרגילי נשימה וטכניקות יוגה.
- **בריאות חברתית:** שיחות בקבוצות קטנות על חשיבותן של מערכות יחסים לאורח חיים בריא.
- **בריאות באמצעות פעילות משמעותית:** בחינת תפקידה של פעילות משמעותית בסיגול אורח חיים בריא.



## יחידת לימוד 4: לגרום לזה לקרות

ביחידת לימוד זו המשתתפים מקבלים הזדמנות להשתמש בידע שרכשו ביחידות הלימוד הקודמות. הם לומדים להפעיל תהליך חשיבה, המתמקד במטרות ומפתח את היכולת להגדיר מטרות באופן מחושב ולזהות משאבים קהילתיים ואמצעי תמיכה קהילתיים, שיש בהם כדי לסייע בהגשמתן.

### מטרות עיקריות

- המשתתפים קובעים יעדים ייחודיים לקיום אורח חיים בריא.
- המשתתפים מעצבים תכנית אישית של אורח חיים בריא עם פעילויות ייחודיות וסיוע באמצעות משאבים ותמיכה קהילתיים.
- המשתתפים מחליטים איך לשמור על המוטיבציה לכל אורך הדרך במסע לקיום אורח חיים בריא.

### פעילויות עיקריות

- המשתתפים משתמשים בתהליך של הפיכת חלומות למטרות.
- המשתתפים מחפשים את מה שהם זקוקים לו כדי להשיג את מטרותיהם.
- המשתתפים מזהים משאבים קהילתיים ואמצעי תמיכה קהילתיים, שסייעו להם להשיג את מטרותיהם.
- המשתתפים והמנחים עורכים סיעור מוחות על הגורמים המחלישים מוטיבציה ועל אלו המחזקים אותה.

## 2. הנחיות למשתמש בערכת ההדרכה



### מהי ערכת ההדרכה?

ערכת ההדרכה נכתבה כדי לאפשר לך, כמנחה בסדנה, להעביר לאנשים עם מוגבלות את המסר, שיש להם זכות לנהל אורח חיים בריא בדיוק כמו לכל אדם אחר, ולהדריך אותם בדרכים למימוש. אנשים עם מוגבלות הם שכתבו את ערכת ההדרכה, ולכן היא כוללת רעיונות מאירי עיניים והצעות של בעלי ניסיון. מטרתה של ערכת ההדרכה אינה לספק רשימה של דברים שאנשים צריכים לעשות כדי להיות בריאים, אלא לעזור לאנשים עם מוגבלות לפתח ביטחון עצמי וכישורים, כדי להישאר במסלול של אורח חיים בריא ומאושר.

מהו אורח חיים בריא? לחיות את חיך הייחודיים; להישאר בקשר עם חברים; להישאר פעיל; לעסוק בעבודה שאתה אוהב; לבלות עם משפחתך; לעשות את מה שאתה רוצה לעשות; ליהנות עם אחרים. הרעיונות האלה נובעים ישירות מניסיונם של אנשים עם מוגבלות, והם רק חלק מהדרכים שלהם להישאר בריאים. ישנן דרכים רבות המסייעות לקיים אורח חיים בריא, הן ייחודיות לכל אדם וביכולתן להעניק תכלית, משמעות ואושר בחיים.

### מהי מטרתה של ערכת ההדרכה?

אנשים עם מוגבלות חיים ועובדים בדיוק כמו אנשים ללא מוגבלות ומתמודדים עם אותם לחצים ואתגרים של קצב החיים המהיר, אך בנוסף על כך, הם נדרשים להתמודד עם המוגבלות שלהם. כדי לקיים אורח חיים בריא, חשוב שאנשים עם מוגבלות יכירו את גופם ואת צרכיהם האישיים, את חולשותיהם ואת מגבלותיהם. אם הם יהיו מודעים לנקודות החוזק שלהם, כמו גם למגבלותיהם, הם ידעו מתי ביכולתם להישען על עצמם ומתי הם נזקקים לעזרת אחרים.

ערכת הדרכה זו תעזור לך, כמנחה, לנהל סדנת אורח חיים בריא ולסייע למשתתפים לסגל אורח חיים בריא יותר. זאת, באמצעות מתן הזדמנות למשתתפים ללמוד על עצמם ולקבוע מטרות כדי לחולל שינוי בחייהם.

מה, אם כן, תעשה במהלך הסדנה?

- תסייע למשתתפים להתמודד עם השאלה מי הם ועם ההבנה שלהם לגבי גופם ולגבי חייהם הייחודיים.
- תציג בפניהם מידע בסיסי על בריאות ושלומות (**wellbeing**) בכל תחומי החיים.
- תיצור סביבה בטוחה המעודדת דיבור, השתתפות ושיתוף פעולה.
- תציע הזדמנויות לנסות פעילויות בריאות, שהמשתתפים ירצו להמשיך בהן, כמו יוגה, התעמלות ואכילה בריאה.
- תיתן אסטרטגיות, תמיכה וכלים, שיסייעו להגדיר מהו אורח חיים בריא, כיצד לשאוף אליו ולדבוק בו.
- בתום הסדנה תתאם מפגשי המשך חודשיים, שיאפשרו למשתתפים לפעול יחד להגשמת מטרותיהם.





### **הסדנה נחלקת לארבע יחידות לימוד, כמפורט**

**ביחידת לימוד 1** המנחים מספרים את סיפוריהם האישיים ומדברים על הידוע להם לגבי עצמם, ובכלל זה מטרותיהם בנושא אורח חיים בריא ועצות בדבר האופן שבו הם מצליחים להתמיד בשמירה על אורח חיים בריא. המנחים מובילים את הקבוצה לפעילויות פתיחה אחדות, המסייעות לכל המשתתפים להכיר זה את זה. בהמשך, מוצגים ההיבטים השונים של אורח חיים בריא (באמצעות "גלגל אורח החיים הבריא"): גופני, רגשי, חברתי, רוחני ופעילות משמעותית.

**ביחידת לימוד 2** המשתתפים בוחנים את זהותם כאנשים עם מוגבלות ואת מה שהם צריכים באופן ייחודי, כדי לקיים אורח חיים בריא. הם לומדים כיצד לחיות את חייהם לאור ערכיהם (בריאות רוחנית, הקשורה באופן ישיר לגלגל אורח החיים הבריא), וכיצד הערכים הללו קשורים לקיום אורח חיים בריא יותר.

**ביחידת לימוד 3** המשתתפים בוחנים מקרוב את ארבעת התחומים האחרים של אורח החיים הבריא. לגבי כל אחד, המשתתפים שואלים את עצמם: "מה הייתי משנה בתחום זה כדי להיות בריא יותר?"

**ביחידת לימוד 4** המשתתפים מגבשים שלוש מטרות של אורח חיים בריא, ובהמשך מנסחים תכנית פעולה, המפרטת כיצד ניתן לממש כל אחת מהן. המשתתפים שואלים את עצמם: "מה צריך לקרות תחילה... איזה סוג של תמיכה נחוצה לי...איזה סוג של סביבה תסייע לי להשיג את מטרתתי?" בסיום המפגש לכל אחד מן המשתתפים יש תכנית פעולה כתובה להשגת שתיים (לכל הפחות) משלוש המטרות שלהם. את תכנית הפעולה להשגת המטרה השלישית הם ינסחו (לפי הצורך) במסגרת מפגש ההמשך הראשון של קבוצת התמיכה, שייערך לאחר תום הסדנה.

### **מפגשי המשך**

הפעילות בתכנית אב"ן דרך כוללת מפגשים שבועיים, המתקיימים בעת העברת הסדנה, ולאחריה - מפגשי המשך חודשיים. מטרת מפגשי המשך:

- לאפשר למשתתפים לספר על התקדמותם בביצוע התכנית האישית או התכנית להשגת המטרות שנקבעו; לבחון אם יש צורך לעשות שינויים בתכנית זו או אחרת ומהם אותם שינויים (במקרי קושי, למשל, לבחון אם נחוץ שינוי או להחליט מה אפשר לעשות כדי לשנות, או - לאור הצלחה - לחשוב על המטרה הבאה, שגם אותה יש לצרף לתכנית).
- להשלים חומר הקשור לסדנה או להרחיב את הדיון בנושא שהמשתתפים התעניינו בו במיוחד או שתי הפעולות יחד.
- לאפשר למשתתפים להזמין בני משפחה (בן זוג או בת זוג, הורה, ילד) למפגש אחד, שבו יספרו מה למדו בסדנה, ישתפו במטרות שקבעו לעצמם ויבחנו אפשרות של שיתוף פעולה עמם לקידום המטרות.

### 3. סוגיות בהנחיה



#### להיות מנחה

- ✓ האמינו בעצמכם, בקבוצה ובתהליך.
- ✓ הֵיוּ עצמכם. לא מצפים מכם להיות מושלמים. הֵיוּ כפי שאתם!
- ✓ הראו שאתם פועלים מתוך בחירה, בשמחה וברצון.
- ✓ שמרו על ענווה. אינכם אמורים להיות מומחים, אלא עמיתים. אל תהיו דעתנים מדי, אל תהססו לומר "איני יודע, אברר" או להשתמש במילה "אולי".
- ✓ הגיעו מוכנים למפגשי הסדנה. חשוב במיוחד לחזור לערכת ההדרכה לפני תחילתה של כל יחידת לימוד ולקרוא את הסעיף שכותרתו "הכנה" (יש יחידות לימוד ומפגשים המצריכים יותר הכנה מאחרים). הכירו את הפעילויות השונות, ביניהן:
  - **שיעורי בית** (מדי פעם, בגדר רשות) נספח 1 בסוף החוברת.
  - **פעילות חווייתית**. ערכת הפעלות חווייתיות - נספח 2 בסוף החוברת.
  - **6 ערכות משתתף** - נספח 3 בסוף החוברת.
- ✓ דעו כיצד מאורגנת ערכת ההדרכה והיו "בקיאים בתסריט", שכן הסדנה חייבת להתנהל ברצף.
- ✓ הקדימו להגיע לחדר, כדי להרגיש מוכנים ורגועים ולקבל את פני המשתתפים.
- ✓ דברו בבהירות ובקול רם. שאלו מדי פעם את המשתתפים אם יש להם שאלות או הערות. הזמינו אותם לעצור אתכם ברגע שאין הם שומעים משהו או שדבר מה אינו ברור להם.
- ✓ הקפידו על לוחות זמנים. לכל נושא יש זמן קצוב, אך ניתן להאריכו או לקצרו בהתאם לנסיבות (ראו להלן בעמודים הבאים).
- ✓ דעו מה לעשות אם אחד המשתתפים מגלה סימני מצוקה (לדוגמה, אדם האומר שהוא מדוכא מאוד).
  - ברגע שאדם מגלה סימני מצוקה, הבטיחו לו שתדברו אתו על כך בהפסקה. בשיחה עמו בדקו אם יש לו עם מי לדבר, ואם אין לו - יש להציע לאותו אדם סיוע במציאת עזרה (למשל, להפנותו למוקד תמיכה של ער"ן (1201), הפועל 24 שעות ביממה).
  - זכרו שזוהי קבוצה לימודית ולא קבוצה טיפולית. לכן, יש לשים גבולות ולא לאפשר לדיון לסטות לנושאים שאינם תורמים לקבוצה ואינכם מוסמכים לעסוק בהם.

#### בניית מערך למפגש

- ✓ שלב א': מבוא או התקרבות באמצעות פעילות המקרבת את המשתתפים זה אל זה, אליכם ואל מרחב הלמידה, כגון:
  - סבב היכרות (במפגש הראשון) - להיכנס מעט לעניינים אישיים.
  - סבב שיעורי בית (מהפגישה השנייה ואילך).
  - סבב סיפורים על "משהו טוב שקרה לי השבוע" (במליאה או ברביעיות).
  - הבהרת חוקי המסגרת, למשל: יש לכבות פלאפונים; מותר לאכול רק בהפסקות; יש לכבד את דבריו של כל אדם גם בהיעדר הסכמה עמו.



✓ **שלב ב:** לב המפגש - החומר הנלמד.

✓ **שלב ג:** הכנה ליציאה מן המפגש, כגון: סבב תשובות לשאלה "מה הפקתם מדיוני היום" או "עם איזו תובנה אתם יוצאים מכאן". כאמור, אפשר לתת מדי פעם שיעורי בית, אך לציין שהכנתם היא בגדר רשות.

✓ **הערה:** מומלץ למנות תורן, שידרבן את המשתתפים לחזור לחדר לאחר ההפסקות.

### **הנחיה בזוגות (co-facilitation)**

הנחיית הסדנה נעשית בזוגות. להלן מספר עצות שיסייעו להצלחת ההנחיה המשותפת:

✓ תכננו יחד ומראש את הפעילות. זכרו, שבכל פעילות יש חלק של "דיבור" וחלק של "עשייה". המנחים צריכים להחליט מה תפקידו של כל אחד מהם בכל פעילות.

✓ סכמו ביחד כל מפגש לאחר סיומו. מן הראוי להיות ישרים וכנים בדבר המגבלות, אך גם זהירים בשלילת אפשרויות - לחפש "איך כן", ולחשוב באופן חיובי.

✓ הביטו בעניין במנחה השותף כאשר הוא מדבר עם הקבוצה (גם אם הדברים ידועים לך).

✓ שתפו את הקבוצה בחילוקי דעות (אם ישנם) בין המנחים. זאת, בתנאי שהדבר ייעשה מתוך כבוד והערכה ולא ידרדר למריבה אישית. זכרו, כי הקשר ביניכם אינו העיקר.

### **שילוב המשתתפים**

✓ בשני המפגשים הראשונים (לפחות) רצוי לבקש מן המשתתפים לומר את שמם כשהם מתחילים לדבר. מומלץ גם לנקוט באמצעים הבאים כדי לזכור שמות:

- בתרגילי הפתיחה: לאפשר למשתתפים להזדהות גם באמצעות סימני היכר, כגון חיה או צבע שהם אוהבים.
- לבקש שכל משתתף יספר משהו על שמו.
- לבקש מן המשתתפים לשבת במקומות קבועים. אם יש עיוורים בקבוצה, הדבר עוזר להם מאוד לזהות הדוברים.

✓ חשוב לפנות לכל אדם בשמו ובמיוחד לעיוורים. אם יש עיוורים בקבוצה, יש להזכיר לדוברים לזהות את עצמם כשהם מדברים.

✓ מגע גופני יהיה (אם יהיה) אך ורק באזור הגב, וגם זאת בזהירות ובעדינות.

✓ סדנאות אב"ן דרך הן סדנאות של למידת עמיתים. אחד הדברים החשובים ביותר בסדנה הוא לאפשר לכל אחד לשתף את הזולת בידע שהוא מביא אתו לסדנה. מטרת השאלות הפתוחות, המופנות למשתתפים, היא לעודד דיון בין שווים. שימו לב למיקומן של השאלות. מתחת לשאלות המצוינות בשתי כוכביות (\*\* נכתבו הצעות תשובה במסגרת אדומה, כדוגמת זו המופיעה להלן).



## הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



הצעות התשובה נכתבו מהסיבות הבאות:

- כאשר איש מן המשתתפים אינו משיב לשאלות.
  - כדי שהתשובות שתציעו יעודדו את המשתתפים להתבטא ולתרום לדיון.
  - בכל מקרה תנו למשתתפים להתחיל.
- ✓ הדגישו את החשיבות של מה שיש לכל אחד מן המשתתפים לומר. ודאו, ככל שאפשר, שכל המשתתפים מקבלים הזדמנות לדבר. גם אם אינכם מסכימים לנאמר, שמרו תמיד על כבודו של הדובר.
- ✓ יש לתת אפשרויות ביטוי שונות, כך שכל משתתף ימצא לפחות מקום אחד שבו נוח לו להתבטא:
- בסבב שאלות של כל המשתתפים.
  - בעת שאלה מי מבין המשתתפים רוצה להגיב.
  - בזוגות, בשלישיות או בקבוצות קטנות.
- ✓ יש לקבל בשמחה כל שאלה וכל תשובה, מה גם שאין כאן "נכון" או "לא נכון". אם אין לכם תשובה **לשאלה, אמרו שתבררו, אבל אל תשכחו לברר ולחזור עם התשובה לקבוצה!**
- ✓ תגובת המנחה היא הקובעת. יש להיזהר שלא להגיב לדבריו של משתתף באופן שיגרום לו לחוש מושפל. ברור שבמקרה כזה, המשתתף לא ישאל ולא יענה בפעם הבאה. כל דבר שנאמר יכול לתרום לדיון, אפילו אם התרומה היא רק עצם ההשתתפות של אותו אדם.
- ✓ יש להודות לכל מי שמדבר.
- ✓ לגבי כל פעילות - חשבו מי יהיו המשתתפים שיעזרו. למשל: מי יודע להקריא ואוהב זאת? מי יכול לכתוב על הלוח? מי יחלק את דפי המידע? מי יעזור בהגשת הכיבוד?

## הנגשה והתאמה לצורכי המשתתפים

- ✓ דברו עם כל אחד מן המשתתפים, כדי להבין מה נחוץ לו להשתתפות בפעילות.
- קוראים איטיים, כבדי ראייה או עיוורים עשויים להזדקק למישהו שישיב אתם ויקריא להם טקסטים או יתאר להם את המתרחש. ייתכן שיהיה עליכם להכין מראש הדפסות מוגדלות או חומר בכתב ברייל.
  - בדקו מראש אם יש צורך בתמלול או במתרגמים לשפת הסימנים.
- ✓ בתחילת הסדנה, במסגרת פעילות הקבוצה, יש לשים את המוגבלויות ואת ההנגשות הנדרשות "על השולחן" ולקיים דיון קצר על הצורך לשתף בכנות את המנחים ואת שאר חברי הקבוצה בקשיים ובצרכים המיוחדים (למשל, הפסקות תכופות יותר).



✓ זכרו שגם תופעות כמו תוקפנות או התנצלות הן לפעמים תוצאה של המוגבלות. חשוב להפסיק תופעות אלו מיד ולהקפיד לעשות זאת ברגישות הנדרשת.

### **עבודה בקבוצות קטנות**

✓ בחלוקה לקבוצות עבודה קטנות המנחה אינו מצטרף לקבוצה, אלא מתבונן מן הצד. אין להסתובב בין הקבוצות, כדי לבדוק אם המשתתפים עושים את המוטל עליהם.

✓ עליכם להאמין, שהמשתתפים עוסקים במה שמשמעותי עבורם, גם אם אין זה בדיוק מה שביקשתם.

✓ יש להסביר למשתתפים, כי אתם נמצאים שם כמשאב. אם אתם מתבקשים - גשו לעזור, כך גם אם אתם מזהים קבוצה הנתקלת בקושי.

✓ אם קבוצה כלשהי סיימה את ביצוע המשימה לפני הקבוצות האחרות - אפשר להציע לחבריה מטלת המשך (לכן, עליכם להיות מוכנים עם מטלות המשך). לחלופין, אפשר לבקש מחברי הקבוצה להתכונן לקראת שיתוף המליאה במה שהם למדו בפעילות.

✓ בגמר הזמן שהוקצב לעבודה בקבוצות וכשמגיעה העת לחזור למליאה, יש לומר בנועם "זמנכם תם". אם נחוץ, חיזרו על אמירה זו בסבלנות עד שכל חברי הקבוצות ישימו לב לכך.

✓ בתום העבודה בקבוצות יש לשאול תמיד: מי הצליח להקשיב? מי הרגיש שהקשיבו לו? מי למד משהו? אל תשכחו להודות למי שהקשיב לכם.

✓ מומלץ לאפשר למספר משתתפים לשתף את המליאה במה שלמדו מהפעילות. הדבר משפר את הלמידה.

### **מה לעשות במקרה של משתתף מאתגר**

✓ לכל קבוצה יש משתתף מאתגר - אדם שמדבר יותר מדי או פחות מדי או שלא לעניין ומפריע לאחרים לדבר. אין להבין זאת כעניין אישי ויש לשים לכך גבולות בעדינות.

✓ במסגרת כללי היסוד של הסדנה, אין לאפשר לאיש לקטוע את דברי הזולת או להתפרץ לדברי אחרים. במקרה זה, יש להפסיק את הדיון ולהבהיר את הסיבה.

✓ פיצול לקבוצות קטנות מאפשר לבודד את המשתתף המאתגר (**damage control**) ולנהל את המפגש כמתוכן.

✓ מומלץ לדבר עם האדם ביחידות ולחשוב ביחד איך אפשר לעזור לו לשלוט בעצמו (למשל, סימן מהמנחה וכדומה).



### מה לעשות במקרה שמתתפים נושרים

- ✓ יש לראות תמיד את מי שהגיע ולשמוח בו. חשוב להיזהר שלא להתמקד במי שנעדר.
- ✓ יש להחליט, יחד עם מרכזת הסדנה, מי יטלפן אל המשתתף כדי לברר מדוע לא הגיע ולעשות זאת פעם אחת בלבד.
- ✓ אין לשפוט איש.
- ✓ אין להיעלב. אין להבין את הנשירה כדחייה אישית.

### מטלות לוגיסטיות למנחה

- ✓ בשלב התכנון יש להחליט אם להזמין מנחה אורח (מתי ולכמה זמן).
- ✓ הכינו תג שם קריא לכל המשתתפים, למנחים ולעוזרים.
- ✓ הכינו מצגת לכל שיעור ובה השאלות המרכזיות או המסרים המרכזיים הרלבנטיים.
- ✓ הקפידו על ישיבה במעגל, כדי שכל משתתף יוכל לראות את יתר המשתתפים ואת המנחים. הגיעו מוקדם כדי לסדר את השולחנות, אם יש צורך בכך.
- ✓ החזיקו מולכם שעון, כדי לעמוד בלוחות הזמנים.
- ✓ ודאו, שיש לכם את הציוד הדרוש לשימוש במצגות פאור פוינט (מקרן LCD, מחשב נייד, מסך או קיר לבן חלק, שקעים חשמליים) ולהשמעת מוזיקה.
- ✓ ודאו, לפני כל מפגש, שיש לכם כמות מספקת מהחומר שברצונכם לחלק למשתתפים. דפי המידע מרוכזים בחוברת שמומלץ לתת לכל משתתף עם תחילת הסדנה. לחלופין, אפשר לחלק בכל מפגש רק את הדפים הרלוונטיים. ההחלטה באיזו דרך לנהוג נתונה לשיקול דעתכם. בכל מקרה, הקפידו להפנות את המשתתפים לכל דף מידע בחוברת או לחלק להם אותו (לפי העניין).

## 4. מערך הסדנה וחלוקת הזמן



### להלן שלוש אפשרויות:

#### אפשרות 1: חמישה מפגשים (של ארבע שעות)

##### מפגש 1: תאריך, שעות

- יחידת לימוד 1: מהו אורח חיים בריא?
- הצגת תכנית אב"ן דרך והסדנה - 15 דקות
- היכרות וסיפורי המנחים - 60 דקות
- מילוי שאלונים - 30 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- גלגל אורח החיים הבריא והגדרה של אורח חיים בריא - 40 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 20 דקות

##### מפגש 2: תאריך, שעות

- פתיח - 20 דקות
- יחידת לימוד 2: דע מי אתה
- ערכים - 20 דקות
- "הסתכל בעצמך" - 30 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך
- להישאר פעיל (עם פעילות קבוצתית) - 45 דקות
- אכילה בריאה - 150 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 15 דקות

##### מפגש 3: תאריך, שעות

- יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך (המשך)
- הפסקה - 15 דקות
- מניעת מחלות - 60 דקות
- בריאות רגשית - 75 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 15 דקות

##### מפגש 4: תאריך, שעות

- פתיח - 15 דקות
- יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך (המשך)
- בריאות חברתית - 45 דקות
- בריאות באמצעות פעילות משמעותית - 45 דקות
- הפסקה - 15 דקות



- יחידת לימוד 4: לגרום לזה לקרות
- לזהות את החלומות שלך - 30 דקות
- בחירת המטרות שלך - 60 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 15 דקות

#### מפגש 5: תאריך, שעות

- פתיח - 15 דקות
- יחידת לימוד 4: לגרום לזה לקרות (המשך)
- ניסוח תכנית פעולה וגיוס תמיכה - 90 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- פעילות סיום הסדנה (פעילות קבוצתית מסכמת) - 60 דקות
- סיכום
- משוב בעל פה - 25 דקות
- תכנון מפגשי המשך - 5 דקות
- שאלוני הערכה או משוב - 30 דקות

### **אפשרות 2: שישה מפגשים (של שלוש שעות ורבע)**

#### מפגש 1: תאריך, שעות

- יחידת לימוד 1: מהו אורח חיים בריא?
- הצגת תכנית אב"ן דרך והסדנה - 15 דקות
- היכרות וסיפורי המנחים - 60 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- מילוי שאלונים - 30 דקות
- גלגל אורח החיים הבריא והגדרה של אורח חיים בריא - 40 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 20 דקות

#### מפגש 2: תאריך, שעות

- פתיח - 20 דקות
- יחידת לימוד 1: מהו אורח חיים בריא? (המשך)
- יחידת לימוד 2: דע מי אתה
- ערכים - 20 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- "הסתכל בעצמך" - 30 דקות
- יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך
- להישאר פעיל (עם פעילות קבוצתית) - 45 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 15 דקות





### מפגש 3: תאריך, שעות

- פתיח - 15 דקות
- יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך (המשך)
- הפסקה - 15 דקות
- אכילה בריאה - 60 דקות
- אכילה בריאה (המשך) - 90 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 15 דקות

### מפגש 4: תאריך, שעות

- פתיח - 15 דקות
- יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך (המשך)
- הפסקה - 15 דקות
- מניעת מחלות - 60 דקות
- בריאות רגשית - 75 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 10 דקות

### מפגש 5: תאריך, שעות

- פתיח - 15 דקות
- יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך (המשך)
- בריאות חברתית - 30 דקות
- בריאות באמצעות פעילות משמעותית - 30 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- יחידת לימוד 4: לגרום לזה לקרות
- לזהות את החלומות שלך - 30 דקות
- בחירת המטרות שלך - 45 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 15 דקות

### מפגש 6: תאריך, שעות

- פתיח - 15 דקות
- יחידת לימוד 4: לגרום לזה לקרות (המשך)
- ניסוח תכנית פעולה וגיוס תמיכה - 60 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- פעילות סיום הסדנה (פעילות קבוצתית מסכמת) - 60 דקות
- סיכום
- משוב בעל פה - 25 דקות
- תכנון מפגשי המשך - 5 דקות
- שאלוני הערכה או משוב - 20 דקות



### אפשרות 3: שמונה מפגשים (של שעתיים וחצי)

#### מפגש 1: תאריך, שעות

- יחידת לימוד 1: מהו אורח חיים בריא?  
- הצגת תכנית אב"ן דרך והסדנה - 15 דקות  
- היכרות וסיפורי המנחים - 60 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- מילוי שאלונים - 30 דקות
- גלגל אורח החיים הבריא והגדרה של אורח חיים בריא - 20 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 10 דקות

#### מפגש 2, תאריך, שעות

- פתיח - 20 דקות
- יחידת לימוד 1: מהו אורח חיים בריא? (המשך)  
- גלגל אורח החיים הבריא והגדרה של אורח חיים בריא (המשך) - 20 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- יחידת לימוד 2: דע מי אתה  
- ערכים - 20 דקות
- "הסתכל בעצמך" - 30 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית בגדר רשות) - 15 דקות

#### מפגש 3: תאריך, שעות

- פתיח - 15 דקות
- יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך  
- להישאר פעיל (עם פעילות קבוצתית) - 45 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 15 דקות

#### מפגש 4: תאריך, שעות

- פתיח - 15 דקות
- יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך (המשך)  
- אכילה בריאה - 50 דקות
- הפסקה - 15 דקות
- אכילה בריאה - 60 דקות
- פעילות סיכום (עם אפשרות לתת שיעורי בית, שהם בגדר רשות) - 10 דקות

## 5. יחידת לימוד 1: מהו אורח חיים בריא?



### המפגש הראשון

#### מטרות

מטרתה של יחידת לימוד זו היא, שכל המשתתפים יכירו זה את זה ויבינו את רכיביו השונים של אורח החיים הבריא.

#### הכנה

1. הכינו תגי שם ועטים לכל המנחים, העוזרים והמשתתפים. ודאו שלכל משתתף יש תג שם קריא.
2. התאימו את מסגרת הזמן שבה תקיימו את הסדנה ללוח הזמנים של הסדנה שלכם, לפי תכנית הסדנה לאורח חיים בריא (דף מידע 2).
3. לצורך פעילות סיפורי המנחים, התאמנו מראש, עם אדם אחר, על הסיפורים שלכם:
  - דברו על מטרותיכם ועל תכנית הפעולה שלכם.
  - תארו מה אתם יודעים על עצמכם וכיצד משפיע ידע זה על מטרותיכם.
  - ציינו מה אתם עושים כדי להישאר בריאים.
  - ספרו מה שאתם עושים כדי להישאר ממוקדים במטרותיכם.
  - תארו כמה מהצלחותיכם או מקרים שבהם הייתם צריכים להזכיר לעצמכם את מטרותיכם.

#### תכנית הפעילות

##### 1. הצגת תכנית אב"ן דרך והסדנה

המנחים מתארים את הסדנה ומפרטים מה יקרה במהלכה. במפגש הראשון יש להציג את התכנית הכוללת של אב"ן דרך ואת הסדנה (בכלל זה, את השותפים ואת הגוף המארח) ולהסביר, כי ייתכן שנציגי השותפים יבקרו במהלך הסדנה. אם נציגי השותפים משתתפים במפגש הראשון, יש לאפשר להם לברך בקצרה בפתחת הסדנה.

##### 2. היכרות

- המנחים מבקשים מהמשתתפים להציג את עצמם ולספר מה הביא אותם לסדנת אורח חיים בריא. רעיונות לתרגילי פתיחה ולהיכרות:
- סבב תשובות במליאה או דיון בקבוצות קטנות (או בזוגות) בעניינים הבאים: מתנה נהדרת שקיבלתי והתאימה לי מאוד; מתנה נהדרת שנתתי ולא החטיאה את המטרה; אילו יכולתי עכשיו ללמוד משהו - מה הייתי לומד; דמות שהשפיעה עליי.
  - פעילות: המשתתפים מתמקמים לפי סדר חודשי לידתם או לפי סדר האלף-בית של שמותיהם. חשוב לבדוק את התוצאות.

##### 3. הצגת לוח הזמנים של הסדנה וכללי היסוד שלה

המנחים מציגים את לוח הזמנים של הסדנה ואת כללי היסוד שלה ומספקים מידע מנהלי.



שימו לב שיש למלא את לוח הזמנים בהתאם לזה של הסדנה שלכם וזאת לפי תכנית הסדנה לאורח חיים בריא (דף מידע 2).

### **כללי יסוד**

1. הדגישו, כי רשות הדיבור נתונה לאדם אחד בכל פעם - בלי שיחות "צדדיות".
2. התנהגו בכבוד זה לזה.
3. אפשרו לאחרים לחלוק עמכם את ידיעותיהם, מחשבותיהם ותחושותיהם.
4. הדגישו, שכל מה שנאמר כאן "נשאר בחדר".
5. הדגישו, שאין להביא מזון בלתי בריא מבחוץ, כגון...
6. כוונו את המכשירים האלקטרוניים (פלאפונים, אייפד וכדומה) ל"מצב שקט" ושמרו אותם בכיס או בתיק, אלא אם הם משמשים כעזרי הנגשה.
7. הביאו את היומנים או את לוחות השנה שלכם למפגש האחרון של הסדנה.

מידע מנהלי נוסף:

- מחקר: המשתתפים מוזמנים להשתתף במחקר המלווה ולמלא שאלון. לפני מילוי השאלון הם קוראים טופס הסכמה וחותמים עליו. נציגי הגוף המבצע את המחקר יגיעו למפגש הראשון, כדי לסייע בביצוע פעולות אלה.
- כיבוד: המנחים עם הרכזת אחראים לכיבוד במפגש הראשון. בהמשך - המשתתפים אחראים על כך. בכל מפגש, שניים או שלושה משתתפים אחראים להבאת כיבוד, בנוסח "בריא, זול, וכשר" (לדוגמה: לחם מלא, חומס, ירקות). יש בזה משום ביטוי לערך של נתינה וקבלה. ניתן להכין רשימה וכל אחד מביא משהו אחר מתוכה.

### 4. סיפורי המנחים

כל מנחה מספר על ערכיו, מטרותיו, על התכנית שלו לשמירה על אורח חיים בריא וכן כיצד תכנית הפעולה סייעה לו להשיג את מטרותיו.

### 5. גלגל אורח החיים הבריא

המנחים מסבירים את נושא גלגל אורח החיים הבריא.

### 6. הגדרה של אורח חיים בריא

הקבוצה מקיימת סיעור מוחות לגבי המשמעות של אורח חיים בריא.

### 7. פעילות בזוגות

המשתתפים מתפצלים לזוגות ומתבקשים לציין במה הם דומים ובמה שונים.



## דפי מידע

- דף מידע 1: סדנת עמיתים לאורח חיים בריא בקרב אנשים עם מוגבלות
- דף מידע 2: תכנית הסדנה לאורח חיים בריא
- דף מידע 3: גלגל אורח החיים הבריא (ממולא)
- דף מידע 4: גלגל אורח החיים הבריא (ריק)

## פעילויות

**שימו לב:** מתחת לשאלות המצוינות בשתי כוכביות (\*\*\*) מופיעות הצעות תשובה במסגרת אדומה.

### 1. הצגת תכנית אב"ן דרך והסדנה

#### מנחה אומר:

ברוכים הבאים לסדנת עמיתים לאורח חיים בריא. הסדנה פותחה במסגרת תכנית "אב"ן דרך: אזור בריאות נגיש לקידום בריאות ובטיחות בקרב אנשים עם מוגבלות". לפיתוח התכנית חברו מספר גורמים: ג'וינט ישראל - מעבר למגבלות, המוסד לביטוח לאומי - הקרן למפעלים מיוחדים, משרד הבריאות, משרד הרווחה וקרן משפחת רודרמן. בכל ישוב התוכנית מופעלת בהובלת החברה למתנ"סים וגורמים מקומיים.

אנו, מנחי הסדנה, רוצים להדגיש, כי אנחנו עמיתים המתמודדים עם אותן הסוגיות שאתם מתמודדים עמן. אנחנו לא אנשי מקצוע מתחום הבריאות. המידע שאנו נחלוק אתכם הוא מידע בריאותי, בסיסי וכללי. אנו מקווים, כי מידע זה יעזור לכם בדרך לסיגול אורח חיים בריא יותר.

במהלך הסדנה נספר לכם על פעילויות נוספות, המתקיימות במסגרת התכנית. בסדנה עצמה, נבחן מהי המשמעות של אורח חיים בריא ונבנה יחד את המטרות ואת תכניות הפעולה שלכם בדרך לקיום אורח חיים בריא. במהלך הסדנה יוקדש זמן לדיון במה שאתם כבר יודעים על חיים בריאים, וינתנו הזדמנויות רבות להתנסות בהיבטים שונים של חיים בריאים. ייתכן ששיגעו מנחים אורחים, כדי להדגים אתנו את הפעילות או להשלים נושאי תוכן.

**מנחה עושה:** פרט את תחומי הפעילויות המיוחדות שאולי יתבצעו במהלך הסדנה, לדוגמה: התעמלות, יוגה, תזונה.

#### מנחה אומר:

מצב בריאותו הנוכחי של כל אחד מכם ותחושתו של כל אחד מכם שונים מאלו של אחרים היושבים כאן. לכן, אנו מעודדים כל אחד להתייעץ עם אנשי מקצוע רלוונטיים (רופא, אחות, פיזיותרפיסט, תזונאית וכדומה) לגבי כל שינוי בהרגלי התזונה או ברמת הפעילות הגופנית של כל המעוניין לחולל שינוי בחיים. אנחנו מקווים, שכולכם תיהנו בסדנה.



מידע נוסף על הסדנה מופיע בדף מידע 1 - "סדנת עמיתים לאורח חיים בריא". אנא קראו אותו בזמנכם החופשי.  
כולנו יחד נקפיד, כי הכיבוד שיוגש בסדנה יהיה לאור עקרונות התזונה המאוזנת והמזינה.

## 2. היכרות

**מנחה אומר:** עכשיו אנו רוצים להקדיש זמן להיכרות. כל אחד מתבקש לומר את שמו ולספר מה מביא אותו לסדנה.

**מנחה עושה:** ההיכרות נערכת. אפשר לשלב כאן את אחת הפעילויות הנלוות להיכרות, המוצעות לעיל.

## 3. הצגת לוח הזמנים של הסדנה וכללי היסוד שלה

**מנחה אומר:** זה יהיה לוח הזמנים שלנו לסדנה, כפי שתוכלו לראות גם בדף מידע 2 - "תכנית הסדנה לאורח חיים בריא".

**מנחה עושה:** הצג את לוח הזמנים של הסדנה, בכלל זה ארוחות והפסקות וכל פעילות אחרת שתתקיים. ציין את מיקומם של חדרי השירותים.

**מנחה שואל:** האם למישהו יש שאלות?

**מנחה עושה:** אם יש שאלות, שאינך בטוח בתשובה עליהן, הבטח לברר ולחזור אל השואל עם התשובה.

**מנחה אומר:** יש לנו מספר קווים מנחים וכללי יסוד:

1. רשות הדיבור נתונה לאדם אחד בכל פעם - בלי שיחות "צדדיות".
2. עליכם לנהוג בכבוד הדדי.
3. אפשרו לאחרים לחלוק עמכם את ידיעותיהם, מחשבותיהם ותחושותיהם.
4. זכרו, כל מה שנאמר כאן "נשאר בחדר".
5. אין להביא מזון בלתי בריא מבחוץ, כגון...\*\*
6. יש לכוון את המכשירים האלקטרוניים (פלאפונים, אייפד וכדומה) ל"מצב שקט" ולשמור אותם בכיס או בתיק, אלא אם הם משמשים כעזרי הנגשה.
7. הביאו את היומנים או את לוחות השנה שלכם למפגש האחרון של הסדנה.



- מנחה עושה:** 1. חלק למשתתפים טופס הסכמה להשתתף במחקר המלווה. לאחר שהמשתתפים חתמו על הסכמה - חלק את השאלון. תן לאנשים זמן למילוי השאלון. אם יש שאלות לא ברורות - תן לנציגי הגוף שמבצע את המחקר להשיב עליהן.
2. הנחה את הקבוצה לגבש רשימה של מאכלים "אסורים", שאין להביאם מבחוץ, וכתוב אותה על הלוח.

#### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- בורקסים
- צ'יפס
- משקאות קלים ממותקים
- ממתקים

#### 4. סיפורי המנחים

**מנחה אומר:** נספר לכם על שינויים שאנחנו עשינו באורח החיים הבריא שלנו, על המטרות שלנו בנושא ועל תכניות הפעולה שלנו, וזאת משום שהבריאות חשובה לנו. למדנו, כי הבחירות שאנחנו עושים בחיינו משפיעות על הבריאות שלנו, וכי בריאותנו משפיעה על איכות החיים שלנו. אנו רוצים לחיות חיים טובים, ולכן אנו בוחרים באורח חיים בריא. כאנשים עם מוגבלות, אנחנו יודעים שהדבר מצריך יותר זמן ויותר מאמץ, שכן מכשולים גופניים ותפיסתיים רבים עומדים בדרכנו בבואנו לחיות את החיים שאנו רוצים. אנחנו יודעים, כי בעולם של ימינו קשה להישאר בריא. רבים מאתנו סובלים ממצבי לחץ או ממחלות. כולנו רוצים לחיות חיים בריאים, ולכן אנחנו משתתפים בסדנה הזאת.

**מנחה עושה:** כל מנחה מספר בקצרה - במשך שלוש דקות לערך - על תכנית הפעולה שלו, על מטרותיו, על מה שפוגע במוטיבציה שלו ועל מה שמגביר אותה, כן על כמה מהצלחותיו. חשוב להשתמש במושג "שינוי" כבר מהמפגש הראשון ולאורך כל הסדנה.

**מנחה שואל:** האם יש לכם שאלות על הסיפורים שלנו?

**מנחה עושה:** אם יש שאלות, השב עליהן.

**מנחה אומר:** אנו מקווים, שבסוף הסדנה הזאת יהיו לכולכם סיפורים על אורח החיים הבריא שלכם.

#### 5. גלגל אורח החיים הבריא

**מנחה אומר:** אנא הסתכלו בדף מידע 3 "גלגל אורח החיים הבריא (ממולא)". כעת נסקור יחד את מה שכתוב בו.



**מנחה אומר:** האזורים בגלגל מייצגים את רכיביו השונים של אורח החיים הבריא. חיים בריאים מבוססים על ההיכרות שלנו עם עצמנו, על ההבנה שלנו מי אנחנו ועל ההיכרות עם הבחירות שעוזרות לנו להישאר בריאים. הגוף והנפש שלנו קשורים זה בזה. אם אנחנו לא אוכלים היטב - אנחנו גם לא חושבים היטב. אם אנחנו מודאגים מאוד, אנחנו עלולים לחלות. אלו הן רק שתיים מן הדרכים שבהן הגוף והנפש פועלים יחד. הגלגל מראה את מקומו של הגוף ואת מקומה של הנפש בחיינו ובשמירה על הבריאות שלנו. כל רכיביו של גלגל אורח החיים הבריא פועלים יחדיו.

**מנחה עושה:** הקרא את כל רכיביו של הגלגל ואת הדוגמאות הנלוות.

**מנחה שואל:** \*\* כיצד בריאות חברתית ובריאות גופנית קשורות זו בזו? \*\*

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את התשובות של חברי הקבוצה.

#### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- אם שומרים על קשר עם חברים, הם יכולים לסייע בעת הצורך.
- מחלות מונעות ממך הרגשה טובה ובילוי עם חברים.
- מחלות מידבקות עשויות להרתיע חברים משהייה במחיצתך.
- אם אינך בכושר גופני נאות, ייתכן שתימנע מהשתתפות בפעילויות חברתיות מסוימות.

**מנחה שואל:** \*\* כיצד בריאות רגשית ובריאות חברתית קשורות זו בזו? \*\*

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את התשובות של חברי הקבוצה.

#### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- מערכות יחסים בלתי בריאות או מזיקות עלולות לפגוע בדימוי העצמי.
- מחסור בחברים עשוי לעורר תחושת בדידות.
- אי-יציבות רגשית עשויה להרתיע אנשים מלהתחבר אתך.





**מנחה אומר:** עכשיו, אחרי שקיבלנו מספר דוגמאות, הסתכלו בבקשה בדף מידע 4 - "גלגל אורח החיים הבריא (ריק)". אנחנו מבקשים, שבכל חלק בגלגל אורח החיים הבריא תמלאו את הדברים הבריאים, שאתם עושים עכשיו. יכול להיות שיהיו לכם יותר דברים לכתוב בחלק אחד או שניים ומעט דברים (או כלום) בחלקים אחרים. אם כך יקרה, זה בסדר גמור. כשנגדיר בסוף הסדנה את המטרות האישיות, ייתכן שתמצו להציב מטרה דווקא בתחום שבו מילאתם מעט דברים או לא מילאתם דבר.

**מנחה שואל:** מי צריך עזרה?

**מנחה עושה:** תן למשתתפים עשר דקות כדי להשלים את גלגל אורח החיים הבריא שלהם, והגש עזרה במידת הצורך.

**מנחה שואל:** מי רוצה לחלוק אתנו את מה שהוא כתב בחלק אחד או יותר של הגלגל שלו?

**מנחה עושה:** הקצב למשתתפים זמן כדי לחלוק עם חבריהם לקבוצה את הרגליהם ובעיותי המתאים עזור להם לזהות כיצד ההרגלים שלהם מתקשרים להיבטים שונים של בריאותם.

## 6. הגדרה של אורח חיים בריא

**מנחה אומר:** עכשיו, משלמדנו על רכיביו השונים של אורח החיים הבריא, אנו רוצים לגבש עבור הסדנה רשימת רעיונות, שיגדירו מהו אורח חיים בריא. אנחנו נרשום את הרעיונות שלכם.

**מנחה שואל:\*\*** מהי משמעותו של אורח חיים בריא בעיניך?\*

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את תשובותיהם של חברי הקבוצה.

### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- לנהל אורח חיים חברתי בריא
- לדאוג לגוף שלך
- לשתות הרבה מים
- להיות פעיל גופנית, לעסוק בספורט
- לאכול באופן נכון
- לקחת תרופות על פי הנחיות הרופא
- להיבדק על ידי רופא
- לא לעשן



**מנחה אומר:** אנחנו נשאיר את הרשימה הזאת על הלוח בזמן הסדנה כתזכורת לנושא שאנו דנים בו.

## 7. פעילות בזוגות

בפעילות בזוגות עשויות להיות תשובות שונות לכל אחד מבני הזוג.

**מנחה עושה:** חלק לכל זוג גיליון נייר ריק.

**מנחה אומר:** כתבו על גיליון הנייר את כל תשובותיכם לכל אחת מן השאלות. תשובות עליהן בני הזוג מסכימים ייכתבו פעם אחת. אם אין הסכמה - יש לכתוב את כל התשובות שנאמרו. קחו עשר דקות כדי לענות על השאלות הבאות:

**מנחה עושה:** הצבע על השאלות המופיעות במצגת (אותה הכנת מראש).

**מנחה שואל:\*\*** 1. איזה פעילויות גורמות לך הנאה?

2. מה אתה עושה לשם בידור? \*\*

3. כיצד אתה יוצר חברויות חדשות? \*\*

4. מה אתה עושה בימים גשומים? \*\*

5. כיצד אתה מגיב במצבי לחץ? \*\*

6. מי אתה במיטבך? \*\*

**מנחה עושה:** הסתובב בחדר כדי לוודא שכל זוג מבין את המשימה והגש עזרה במידת הצורך. כעבור שמונה דקות הזכר לחברי הקבוצות שנתרו להם עוד שתי דקות כדי לענות על השאלות. רשום את כל התשובות ומיין אותן לפי אקטיביות או פסיביות, בלי לכתוב את הכותרת.

1. מה אתה עושה לשם בידור?

### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- פגישה עם חברים ושיחה
- שיחה באמצעות האינטרנט
- הליכה לסרט
- צפייה בתכנית טלוויזיה אהובה
- עריכת קניות
- בילוי עם חברים (או לבד) מחוץ לבית
- משחקים או משחקי וידאו
- התעמלות
- האזנה למוזיקה



2. כיצד אתה יוצר חברויות חדשות?



**הצעות תשובה לשאלה פתוחה:**

- באמצעות חברים אחרים
- במסגרות של פעילות גופנית
- בעבודה
- בברים
- בקבוצות תמיכה
- במועדונים חברתיים
- באמצעות המשפחה
- במסגרות דתיות

3. מה אתה עושה בימים גשומים?



**הצעות תשובה לשאלה פתוחה:**

- צופה בטלוויזיה
- מזמין הביתה חברים או בני משפחה
- יוצא החוצה בגשם
- קורא

4. כיצד אתה מגיב במצבי לחץ?



**הצעות תשובה לשאלה פתוחה:**

- מדבר עם חבר או בן משפחה
- מחמיץ פנים
- נהיה מתוסכל
- זורק חפצים או מכה
- מוצא פתרון
- נהיה מדוכא
- צועק
- יוצא לצעידה
- נוקט פעולה
- מנמנם
- הולך לסרט
- מתרחק מהמצב
- מבלה זמן מה עם חיות מחמד



5. מי אתה במיטבך?



### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:

- בן משפחה אוהב (בן או בת, בן זוג או בת זוג,
- אח או אחות, בעל או אישה)
- איש מאמין
- אדם נועז (מוכן לקחת סיכונים)
- אדם שמח
- אדם בריא
- אדם עצמאי

**מנחה עושה:** בצע את אותו הנוהל לגבי כל אחת מחמש השאלות.

**מנחה אומר:** מעניין מאוד לראות במה אנחנו שונים ובמה דומים.

**מנחה עושה** על פי התשובות שניתנו, המנחה יכול להדגים את השוני ואת הדמיון (לא חובה): שבין הקבוצות.

**מנחה אומר:** כולכם עשיתם עבודה מצוינת! כעת, חזרו בבקשה למקומותיכם.

**הערות לגבי יחידת הלימוד:**

---

---

---

---

---

---

---

## 6. יחידת לימוד 2: דע מי אתה



### מטרות

מטרתה של יחידת לימוד זו היא, שחברי הקבוצה יפתחו מודעות לערכים האישיים, המתווים את דרכם בכלל ובהקשר לגלגל אורח החיים הבריא בפרט, ויבחנו את צורכיהם הבריאותיים והאישיים כאנשים עם מוגבלות.

### הכנה

לצורך תרגיל הדמיון המודרך הכינו ציוד שיהיה בהישג ידכם, כגון: מוזיקה, נגן ושעון.

### תכנית הפעילות

#### 1. ערכים

המשתתפים יצינו בדרך של פעילות משותפת את הערכים אשר לאורם הם חיים.

#### 2. "הסתכל בעצמך"

כל אחד מן המשתתפים יבחן מי הוא כאדם עם מוגבלות.

### דפי מידע

- דף מידע 5: הערכים שלי
- דף מידע 6: דברים שאני רוצה לזכור

### פעילויות

**שימו לב:** מתחת לשאלות המצוינות בשתי כוכביות (\*\*\*) מופיעות הצעות תשובה במסגרת אדומה.

**מנחה אומר:** בריאות רוחנית היא חלק מאורח חיים בריא. משמעותה של בריאות רוחנית היא לחיות לאור הערכים שלנו ולהיות במגע עם הזולת. כדי לחיות את החיים הבריאים ביותר שאנחנו יכולים, עלינו להבין את הערכים שלנו ואת צרכינו. הפעילויות במפגש הזה תסייענה לנו לחיות לאור מה שאנחנו יודעים לגבי עצמנו.

#### 1. ערכים

החלק הזה מוקדש לחשיבותם של הערכים שלנו בקיום אורח חיים בריא.

**מנחה אומר:** בפעילות הראשונה נדבר על ערכים. ערך הוא אמת מידה המבוססת על השקפת העולם שלנו. הפעולות שאנחנו עושים בשגרת יומנו משקפות את הערכים שלנו. לדוגמה, אני מתנדב במד"א אחת לשבוע, כי חשובה לי הנתינה והעזרה לזולת.

**מנחה שואל:\*\*** אילו ערכים נוספים מנחים את חייכם?\*\*\*



**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את תשובותיהם של חברי הקבוצה.

#### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- דת
- להיות טוב לאחרים
- לעשות מעשים טובים
- לקדם את עצמי
- להיות קרוב לחברים
- להיות קרוב לבני משפחה ולחברים
- עצמאות
- דיוק
- עבודה
- חופש בחירה
- עזרה לזולת

**מנחה אומר:** עכשיו הסתכלו בדף מידע 5 - "הערכים שלי". חשבו על הערכים שלאורם אתם חיים. בחרו בבקשה את שלושת הערכים המובילים שלכם וכתבו אותם על דף המידע. אתם יכולים לבחור בערך משלכם או בערך אחד (או יותר) מן הרשימה המופיעה על הלוח.

**מנחה שואל:** האם למישהו יש שאלות?

**מנחה עושה:** אם יהיו שאלות - השב עליהן. לאחר מכן, תן למשתתפים שלוש דקות לביצוע המשימה.

**מנחה אומר:** דף המידע הזה חשוב לנו. אנחנו נחזור אליו לאחר שתגדירו את המטרות שלכם בדבר אורח חיים בריא. זאת, כדי לוודא שהן עולות בקנה אחד עם הערכים החשובים לכם ביותר. ההתאמה הזאת חשובה מפני שהסיכוי שלנו להשיג את מטרותינו גדול יותר אם הן מבוססות על מה שחשוב לנו.

#### 2. "הסתכל בעצמך"

**מנחה אומר:** מאחר שהסדנה הזאת מיועדת לאנשים עם מוגבלות, למה לא נדון בשאלה מהי המשמעות של היות אדם עם מוגבלות בריא? בגלל המוגבלות שלנו יש לנו צרכים או שיקולים אחרים, אם מעט ואם הרבה. חלקנו נדרשים לנקוט צעדים נוספים או לעשות דברים באופן אחר, כדי לחיות את החיים כפי שהם רוצים. למשל, אנחנו עשויים לעשות את הפעולות הבאות:

1. לבקש מאנשים לשבת במקום אחר, וזאת כדי לשפר את יכולתנו לשמוע אותם או לראות אותם, או משום שקל לנו יותר לפנות דווקא לצד מסוים.
2. לקחת פסק זמן כדי להתמתח.
3. לקחת הפסקות תכופות יותר או ארוכות יותר.
4. להחזיק בקביעות משקאות בהישג יד.
5. לקבל עיסויים בקביעות.
6. לקחת פסק זמן להרפיה.
7. לומר את אשר על לבנו.



**מנחה שואל:** מהם הדברים שאתם עושים או צריכים לעשות כדי להישאר בריאים כאנשים עם מוגבלות? האם אתם צריכים תמיכה מאנשים? אם כן, איזה סוג של תמיכה? האם אתם צריכים סיוע בגלל המוגבלות שלכם? אם כן, איזה סוג של סיוע?

**מנחה עושה:** תן לכל אחד מחברי הקבוצה, שרוצה להשתתף, זמן כדי לענות על השאלות.



### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:

מהם הדברים שאתה עושה או צריך לעשות כדי להישאר בריא כאדם עם מוגבלות?

- לקחת תרופות באופן קבוע
- להישאר פעיל מבחינה גופנית
- להקפיד על התזונה שלי
- להיבדק בקביעות על ידי רופא
- לעשות כל מה שהרופא אומר לי
- להחזיק עוזר אישי

האם אתה צריך תמיכה מאנשים? אם כן, איזה סוג של תמיכה?

- עזרה בפתירת דלתות
- עזרה בקריאה
- עזרה בראייה
- עזרה באחיזת חפצים
- תמיכה רגשית
- עזרה בבית

האם אתה צריך סיוע בגלל המוגבלות שלך? אם כן, איזה סוג של סיוע?

- הדפסה מוגדלת
- כתב ברייל
- נגישות לכיסא גלגלים
- מסמכי שמע



### 3. תרגיל בדמיון מודרך

**מנחה אומר:** אנחנו עומדים לבצע תרגיל בדמיון מודרך. האורות יהיו כבויים ותושמע מוזיקה. אנא שבו בנוחות, הירגעו, ואם נוח לכם, עצמו את העיניים. דמיינו את עצמכם במקום שבו נעים לכם להיות, בחרו את עונת השנה, והחליטו אילו בגדים יהיה נעים לכם ללבוש.

(בסדרת המשפטים הבאים יש לבצע הפסקה ברצף הדיבור לאחר כל משפט ומשפט).

עכשיו דמיינו, שמביאים לכם ארוחה משמחת ובריאה.  
עכשיו דמיינו, כי אתם עושים תנועה שנעים לכם לעשותה.  
עכשיו דמיינו את עצמכם עוזרים למישהו.  
עכשיו דמיינו את עצמכם במצב בריאות אידאלי מבחינתכם.

**מנחה שואל:** שאלו את עצמכם: "מה עליו לעשות כדי להיות במצב הבריאות האידאלי מבחינתי?" ו"מה אני צריך כדי להיות במצב הבריאות האידאלי מבחינתי?"

**מנחה עושה:** המתן חמש דקות, כבה את נגן המוזיקה והודע למשתתפים שאתה מדליק את האורות.

**מנחה אומר:** כתבו בבקשה על דף מידע 6 - "דברים שאני רוצה לזכור" - שלושה דברים שאתם רוצים לזכור מתוך מה שעולה בדמיונכם. אמרו לנו אם אתם זקוקים לעזרה.

**מנחה עושה:** הסתובב בחדר ובדוק אם מישהו זקוק לעזרה. אחרי שלוש עד חמש דקות חזור לקדמת החדר.

**מנחה אומר:** נשאו רק עוד כמה דקות.

**מנחה עושה:** המתן מספר דקות, כאמור.

**מנחה שואל:** האם מישהו רוצה לחלוק עם חברי הקבוצה את מה שכתב?

**מנחה עושה:** תן לכל המעוניין הזדמנות לחלוק עם חברי הקבוצה את הדברים שכתב.

**מנחה אומר:** כולכם עשיתם עבודה מעולה! כפי שנאמר לכם, אנחנו נשתמש במה שכתבתם בדף המידע הזה בשלב מאוחר יותר, לאחר שתקבעו את המטרות שלכם בעניין אורח חיים בריא.



## 7. יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך



### מטרות

מטרתה של יחידת לימוד זו היא, שהמשתתפים יכירו בידע שיש להם ויוסיפו ידע חדש בעניין ארבעת התחומים הבסיסיים של גלגל אורח החיים הבריא: בריאות גופנית, בריאות רגשית, בריאות חברתית, בריאות באמצעות פעילות משמעותית.

### הכנה

1. לצורך הפעילות "להישאר פעיל" אספו חומרים או הכינו רשימה (או כל אלה גם יחד) של מתקנים קהילתיים נגישים המשמשים לפעילות גופנית.
2. עברו עם המשתתפים על לוח תרגילי ההתעמלות המוצעים לביצוע והתנסו בהם.
3. הכן לך מצגת עם המסרים העיקריים שברצונך להדגיש ביחידת לימוד זו.
4. תרגלו מראש שימוש ביומן תזונה מקוון באמצעות האתר של בית הספר למדעי התזונה של מכון ויצמן - בקישור הבא: <http://healthnutrition.weizmann.ac.il/>
5. הכינו מספר פריטי מזון ארוזים, שיש עליהם תוויות מזון.
6. לצורך הפעילות "שלוש מחלקות בית חולים" הכינו שלטים עבור כל אחת מן המחלקות: מחלקת "טלויזיה-ספה", מחלקת "מזון מהיר (פאסט פוד) או מזון זבל (ג'אנק פוד) בלבד" ומחלקת "אל תציק לי, אני בלחץ". תלו את השלטים על הקירות בשלושה חלקים שונים של החדר. ודאו כי לכל אחת מן המחלקות יהיה מרחב מספיק, כדי שכולם יוכלו להשתתף בפעילות.
7. ודאו שיש ברשותכם (בהישג יד) מצגת פאוור פוינט עם הציוד הנדרש.

### תבנית יחידה 3

#### 1. להישאר פעיל

המשתתפים ילמדו את יתרונות הפעילות הגופנית ויתנסו בה.

#### 2. אכילה בריאה

המשתתפים ילמדו על אכילה בריאה, על השימוש ב"פירמידת המזון" ועל קריאת תוויות מזון. הם גם ימלאו שאלון קצר וישתתפו בפעילות ליישום החומר שנלמד.

#### 3. מניעת מחלות ותאונות בית

חלק זה כולל שני חלקים: (א) הרגלי בריאות נוספים (סיכונים ורצויים); (ב) סימנים ותסמינים של מחלות, עצות ואסטרטגיות בדבר ביקורים אצל הרופא, מניעת תאונות בית או קידום הבטיחות בבית. באמצעות פעילות מהנה המשתתפים יבחנו חלק מהרגליהם הבלתי בריאים.

#### 4. בריאות רגשית

התמודדות עם מצבי לחץ, קבלה עצמית וקבלה של רגשות.

#### 5. בריאות חברתית

המנחים ינחו קבוצות קטנות בשורה של דיונים בנושא מערכות יחסים.



6. בריאות באמצעות פעילות משמעותית  
המשתתפים ידונו בפעילויות משמעותיות בחייהם.

### דפי מידע

- דף מידע 7: בריאות גופנית.
- דף מידע 7א': יתרונות של אורח חיים פעיל.
- דף מידע 7ב': להישאר פעיל - תובנות.
- דף מידע 8+8א': כיצד בנויה פירמידת המזון שלך?
- דף מידע 8ב': כיצד בנויה פירמידת המזון שלך? (מסקנות)
- דף מידע 8ג': אכילה בריאה - תובנות.
- דף מידע 9: הרגלי בריאות נוספים.
- דף מידע 9א': הרגלי בריאות - תובנות.
- דף מידע 10: מתי לפנות לרופא.
- דף מידע 10א': תקשורת עם רופא המשפחה.
- דף מידע 10ב': תקשורת עם רופא המשפחה - תובנות.
- דף מידע 11: בריאות רגשית - למה הכוונה?
- דף מידע 11א': בריאות רגשית - תחושת רגשות והבעתם.
- דף מידע 11ב': בריאות רגשית - תובנות.
- דף מידע 12: בריאות חברתית - למה הכוונה?
- דף מידע 13: בריאות באמצעות פעילות משמעותית - למה הכוונה?
- דף מידע 13א': פעילות משמעותית - תובנות.

### דפי עזר

- בדיקות סקר רפואיות: מה מומלץ למי?
- מה שבטוח - התאמת דירה למגורים והמלצות למניעת תאונות בית.

### פעילויות

**שימו לב:** מתחת לשאלות המצוינות בשתי כוכביות (\*\*\*) מופיעות הצעות תשובה במסגרת אדומה.

### 1. להישאר פעיל

החלק הזה מוקדש לערכה של פעילות גופנית כאמצעי להפחתת מתח במצבי לחץ ולשמירה על הבריאות הגופנית. המשחק "פעילות גופנית: משחק ההתאמה" הוא פעילות שיתופית ומהנה גם עבור משתתפים עם מוגבלות של קריאה והבנה. כל המשתתפים מקבלים הזדמנות להיות חלק מהקבוצה ולחלוק עם שאר חבריה את הידע שלהם. המנחים צריכים להכיר את הטקסט הבא, ולא משנה באילו פעילויות בחרו:



**מנחה אומר:** בואו נדבר על אורח חיים פעיל. פעילות גופנית חשובה לקיום אורח חיים בריא, וזאת מכמה סיבות. הפעילות הזאת יכולה לסייע לגופנו להישאר חזק, וכך נוכל לעשות את הדברים שאנחנו רוצים לעשות.

**מנחה שואל:** מה אתם עושים כדי לפתח את שריריכם ולחזק את גופכם?

**מנחה עושה:** [הקשב לתשובות המשתתפים.](#)

**מנחה אומר:** אורח חיים פעיל מסייע לנו לחיות חיים ארוכים יותר ובריאים יותר ולשפר את איכות חיינו לעת זיקנה. עם השנים, גופנו עובר שינויים ואנו עלולים לאבד מסת שרירים, או שצפיפות העצמות שלנו עלולה לרדת, והעצמות - להיחלש. לכן חשוב שנישאר פעילים מבחינה גופנית, ללא קשר לגילנו. חשוב גם, שהפעילות הגופנית שאנחנו עושים תהיה מהנה ומתאימה לאורח החיים שלנו. פעילות גופנית אינה חייבת להיות במסגרת חוג, היא יכולה להיות צעידה עם חברים, השתתפות בתחביב פעיל או אפילו פעילויות שגרתיות שהן חלק מחיינו. למשל, יש אנשים עם מוגבלות הנשארים פעילים בזכות התנועות הרגילות שהם עושים בכל יום, כמו לנוע, להתלבש, לבשל. כעת נדבר על שלוש סיבות להישאר פעיל. אני אפרט בקצרה כל אחת מהן ולאחר מכן נמשיך לדון בהן לעומק:

1. הסיבה הראשונה היא בריאות גופנית. אנחנו צריכים להישאר פעילים, כי פעילות גופנית עוזרת לתפקוד תקין של הלב שלנו, הריאות והנשימה ומסייעת לחיזוק השרירים שלנו. כך אנחנו יכולים לבצע את הפעילויות השגרתיות שלנו, לעבוד ולבלות.
2. הסיבה השנייה היא, שפעילות גופנית משפרת את בריאותנו הרגשית. התעמלות, למשל, יכולה לסייע לנו להירגע ולהפחית מתחים במצבי לחץ.
3. הסיבה השלישית להישאר פעיל היא, שפעילות גופנית עוזרת לייצב את משקל גופנו. עם זאת, אם ברצוננו לרדת במשקל או אפילו לשמור על יציבותו, עלינו לדעת, כי אין די בפעילות גופנית. אנחנו צריכים גם לאכול מאכלים דלי סוכר ודלי קלוריות ולהקפיד על מודעות לכמויות המזון שאנו צורכים.

הבה נשוחח על סוגי הפעילות הגופנית שאנחנו אוהבים.

**מנחה שואל:** מה אתם עושים כדי להישאר פעילים?

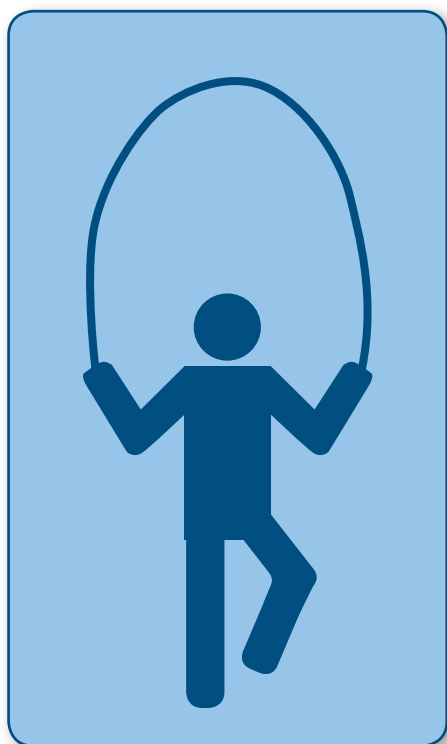
**מנחה עושה:** [כתוב על הלוח את תשובותיהם של חברי הקבוצה.](#)

**מנחה שואל:** איפה אפשר להתעמל באזור מגוריכם?



**מנחה עושה:** הקשב לתשובות ודבר עם חברי הקבוצה על הרעיונות שלהם ועל הצעותיהם. לאחר מכן, חלק רשימת מתקני התעמלות שקיימים בקהילה, ועודד את המשתתפים לנסות חלק מהם.

**מנחה אומר:** כעת, בואו נתנסה מעט בפעילות גופנית, המועברת על ידי מאמן כושר מוסמך (אם לא הגיע מאמן כושר מוסמך, ניתן להציע למשתתפים לבצע את התרגילים בבית, על אחריותם).





**מנחה אומר:** כעת, בואו נדון בשאלה מדוע חשוב להיות פעיל מבחינה גופנית.

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את תשובותיהם של חברי הקבוצה.

**מנחה אומר:** עכשיו בואו נראה אם שכחנו משהו. הסתכלו בדף מידע לא' - "יתרונותיו של אורח חיים פעיל".

**מנחה עושה:** בקש מאחד המשתתפים להתנדב ולהקריא לחברי הקבוצה את הכתוב בדף מידע לא'.

**מנחה אומר:** כעת נשוחח על סיבות רגשיות להישאר פעיל. הפעולות היומיומיות שאנשים עם מוגבלות עושים אינן בדיוק מרגיעות. פעילויות גופניות עוזרות לנו להירגע.

**מנחה שואל:\*\*** אילו סוגים של פעילות גופנית יכולים לעזור לנו להירגע במצבי לחץ או להפחית מתחים או שני הדברים כאחד? \*\*

**מנחה עושה:** קיים דיון.

#### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- יוגה (במיוחד מתיחות ונשימות)
- התעמלות לצלילי מוזיקה
- הליכה
- שחייה או התעמלות בבריכה

**מנחה אומר:** ההצעות מצוינות. כעת, בואו נדון בהשפעתה של הפעילות הגופנית על המשקל שלנו. כדי להשאיר את המשקל שלנו יציב או להפחית במשקל אנחנו צריכים גם לבצע פעילות גופנית וגם להקפיד על תזונה בריאה.

**מנחה שואל:\*\*** אילו סוגי פעילות יכולים, לדעתכם, לעזור לנו לשמור על יציבות המשקל או להפחית במשקל? \*\*

**מנחה עושה:** קיים דיון.



### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- שחייה
- ריצה
- כדורגל, כדורסל, טניס, וכדומה
- רכיבה על אופניים

**מנחה שואל:** \*\* כיצד אתם מציעים להתאים את סוגי הפעילויות האלה לאנשים עם מוגבלות? \*\*

**מנחה עושה:** קיים דיון.

### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- למצוא חדר כושר נגיש עם ציוד בר-התאמה
- למצוא בריכה עם מנוף להורדה למים
- להקים קבוצת התעמלות של אנשים עם מוגבלות או להצטרף אליה
- למצוא חבר לצעידות

**מנחה אומר:** לסיום החלק "להישאר פעיל", חשבו על החיים שלכם ועל השאלה האם אתם צריכים לשפר את התחום הזה כדי לחיות חיים טובים יותר?

עתה, הסתכלו בדף מידע 7, "להישאר פעיל - תובנות". סמנו בו את ההרגלים הבריאים החשובים לכם ביותר וחשבו על דבר אחד שאתם יכולים לעשות, כדי להישאר פעילים.

כל משתתף מתבקש לחשוב כיצד יוכל לשפר את פעילותו הגופנית, למצוא מקום מתאים להתאמן, חבר לצעידה וכדומה.

במפגש הבא כל אחד מכם יספר לקבוצה על השינוי שעשה בתחום זה. מומלץ להתחיל את המפגש הבא בסבב סיפורי הצלחה על שינוי אחד שכל אחד עשה.



## 2. אכילה בריאה

חלק זה מוקדש לחשיבות של אכילת מזון בריא בצורה נבונה ושל שמירה על תזונה מאוזנת המספקת לנו את כל הרכיבים התזונתיים הנחוצים לנו. חלק זה כולל מידע על תזונה מאוזנת, התנסות בקריאת תוויות מזון ופעילות המסייעת להבין את חשיבותה של תזונה מאוזנת.

**מנחה אומר:** המזון הוא חלק חשוב בחיינו, ולא רק מסיבות בריאותיות, אלא גם בשל ההנאה שהוא מוסיף לחיים שלנו.

- תזונה מהנה היא חלק חשוב של ההנאה בחיי היום-יום שלנו.
- תזונה נבונה בונה את יסודות הגוף (יסוד החיים).
- האיזון בין תזונה מהנה לתזונה נבונה הוא משמעותי ביותר לאיכות חיינו.

כמה אמירות מוכרות משקפות את חשיבותו הגדולה של האוכל בחיינו. עזרו לי להשלים אותן:

1. "אין שמחה בלא... [ההשלמה: אכילה ושתייה]" (תלמוד בבלי).
  2. "אם אין קמח... [ההשלמה: אין תורה]" (משנה).
  3. "יום עסל... [ההשלמה: יום בסל]" (פתגם ערבי).
  4. "אכול בכל יום תפוח ותיתן... [ההשלמה: לרופא לנוח]" (מיוחס לרמב"ם).
- האמירה האחרונה מזכירה לנו את הקשר שבין אוכל לבריאות.
1. תזונה נכונה חשובה לשמירה על הבריאות ולשיפור הבריאות.
  2. תזונה נכונה מספקת לגוף את האנרגיה שהוא זקוק לה, כדי להישאר פעיל ומאפשרת לנו לעשות את מה שאנחנו רוצים לעשות.
  3. בעת מחלה, תזונה נכונה יכולה לזרז את תהליך ההחלמה שלנו ולעזור לנו להימנע מסיבוכים.

כעת, אנחנו עומדים לבצע תרגיל שיעזור לנו לבחון את הרגלי האכילה שלנו, וזאת באמצעות הפעילות המתוארת בדפי מידע 8+8א' - "כיכד בנויה פירמידת המזון שלך"? קראו את השאלות וסמנו איקס (x) ליד כל שאלה שתשובתכם עליה היא "כן".

**מנחה עושה:** המתן חמש דקות.

**מנחה אומר:** ספרו נא את השאלות שעליהן עניתם בחיוב בדפי מידע 8+8א', והשוו את התוצאה לניקוד המופיע בדף מידע 8ב'.

**מנחה שואל:** כמה מכם מרגישים שהניקוד שלהם גבוה מן הצפוי?  
כמה מכם מרגישים שיש מקום לשיפור?

**מנחה עושה:** המתן לתגובות המשתתפים והתרשם מהן.



**מנחה אומר:** כל סוגי המזון מתאימים לתזונה היומית שלנו, אבל בריאותנו עלולה להיפגע אם נצרוך כמות גדולה מדי של מזונות מסוימים וכמות קטנה מדי של מזונות אחרים. למשל, מה יכול לקרות לגוף שלנו אם נאכל יותר מדי ממתקים? הלמידה על מה שאנחנו אוכלים והמודעות למזון שאנו צורכים יכולות לעזור לנו לקבל החלטות שיסייעו לנו לאזן את תזונתנו ולהנהיג אורח חיים בריא יותר.

**מנחה שואל:** כיצד אכילה של מזון בריא מיטיבה עם בריאותנו?

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את תשובותיהם של חברי הקבוצה.

**מנחה אומר:** אנחנו נשתמש בפירמידת המזון הישראלית החדשה במהלך הסדנה. הפירמידה פותחה על ידי האגף לתזונה של שירותי בריאות הציבור במשרד הבריאות. ארגונים שונים פיתחו פירמידות מזון חלופיות, המבוססות על הרגלי אכילה שונים של אנשים שצריכים או רוצים לשנות את תזונתם. למשל, צמחונים שאינם רוצים לאכול בשר או אנשים שאינם צורכים מוצרי חלב. פירמידת המזון היא כלי נוח ושימושי ללימוד כללים של אכילה נכונה.

**מנחה שואל:** כמה מכם מכירים את הפירמידה הזאת? מה אתם יודעים עליה?

**מנחה עושה:** תן למשתתפים לחלוק את הידע הקודם שלהם. לאחר מכן, אם הזמן מנחה אורח, תזונאי, זה הזמן להציג בפני המשתתפים.

**מנחה אומר:** נהדר! פירמידת המזון הישראלית החדשה מפרטת איזה סוגים של מזון ואיזה כמויות של מזון עלינו לאכול, ומעלה על נס את החשיבות של גיוון בבחירת המזון שלנו. כל רצועה בפירמידה מייצגת קבוצת מזון אחרת. פירמידת המזון הישראלית החדשה מדגישה ביתר שאת את חשיבותה של פעילות גופנית בחיי היום-יום שלנו וממחישה זאת באמצעות התמונות שבצדיה. חשוב לאכול מגוון רחב של מזונות מכל אחת מקבוצות המזון. זאת, כדי להבטיח שהגוף שלנו מקבל את כל הרכיבים הנחוצים לו. רשות המזון האמריקנית הפכה לאחרונה את פירמידת המזון לצלחת המזון.





**מנחה עושה:** אם בחרת להציג גם את השקף עם ציור הצלחת של פירמידת המזון האמריקנית, שאל את חברי הקבוצה אם לדעתם דגם זה היה מקל עליהם בבחירת מזון מן הקבוצות השונות. תן למשתתפים אפשרות לענות.

**מנחה אומר:** חשוב גם להקפיד על כמות המזון שאנחנו צורכים בכל יום מכל אחת מקבוצות המזון. הכמויות נמדדות בכוסות או בקמצוצים או בכפות. אתם עשויים להיות מופתעים כשתראו מהן הכמויות המומלצות לצריכה בכל אחת מקבוצות המזון.

אפשר לתת דוגמאות לכמויות מומלצות של מזון מכל קטגוריה, למשל: חצי כוס פסטה או 15 גרם אגוזים או פיצוחים, וכדומה. אפשר להביא לסדנה חלק מן המזונות שיוזכרו, וזאת כדי להציג ביתר קלות את הכמויות המומלצות.

**מנחה אומר:** מה שאנחנו שותים חשוב לא פחות ממה שאנחנו אוכלים. 80% מן הגוף שלנו הם מים, ולכן אחד הרכיבים החשובים ביותר שאנחנו מכניסים לגופנו הם מים. שתיית מים עוזרת לנו להישאר רוויים ולעכל את המזון. חשוב להיות רוויים, כי הרוויה עוזרת לשרירים, למוח ולשאר האיברים בגוף שלנו לתפקד וגם מסייעת לשמירת המערכות החיסוניות בגופנו. אנחנו חושבים בטעות, כי משקאות קלים ומשקאות אלכוהוליים הם בריאים, ולכן אנו שותים אותם. אבל למעשה הם אינם טובים לבריאותנו, שכן ערכם הקלורי גבוה וערכם התזונתי נמוך. לפיכך, יש לצרוך את המשקאות האלה במתינות.

#### 1. אכילת ארוחות מאוזנות

**מנחה שואל:** לכמה מכם יש חיים עמוסים מאוד?

**מנחה עושה:** חכה עד שחברי הקבוצה יצביעו.

**מנחה אומר:** רובנו חיים בעומס גדול ולא תמיד יש לנו פנאי לתכנן מראש את הארוחות היומיות שלנו. בימים עמוסים, אין לנו זמן לחשוב האם הארוחות שלנו מאוזנות או טובות לבריאותנו. לעתים קרובות, אנחנו בוחרים במזון מהיר או מעובד, וזאת מטעמי נוחות. ייתכן, כי אין אנו מודעים לערכו התזונתי הנמוך של האוכל שאנחנו אוכלים או לכמויות שאנחנו צורכים. עלינו לשאול ארבע שאלות בבואנו לבחור מה לאכול:

- כמה? כמויות מזון

- למה? סיבות האכילה

- איך? אופן האכילה

- מתי? לוח הזמנים של האכילה



דרך אחת, העוזרת לסגל תזונה מאוזנת, היא לבחון את מה שאנחנו אוכלים ביום עמוס בבוקר ובעהריים, ובהתאם לכך לתכנן את ארוחת הערב, כדי לאזן את צריכת המזון שלנו באותו יום.

על מנת להמחיש את הרעיון הזה אנחנו עומדים לבצע פעילות אשר תבחן מה [שם המנחה השני] אכל בארוחת הבוקר ובארוחת הצהריים (לרבות נשנושים). ביחד נחשוב מה עליו לאכול בארוחת הערב, כדי לאזן את צריכת המזון שלו באותו יום.

**מנחה א' אומר:** חשוב על אחד הימים העמוסים שלך. מה אכלת בו לארוחת הבוקר?

**מנחה ב' אומר:** אכלתי מאפה פירות ושתיתי משקה חלב של שלושה אחוזי שומן שקניתי בתחנה המרכזית.

**מנחה א' עושה:** כתוב את התשובה לשאלה על הלוח וכמו כן את כל התשובות לשאלות הבאות.

**מנחה א' אומר:** האם נשנשת משהו לפני ארוחת הצהריים? אם כן, מה?

**מנחה ב' אומר:** כן. אכלתי מאפין סובין קטן, שתיתי כוס שוקו ואכלתי קצת בייגלה.

**מנחה א' אומר:** תודה. כעת ספר מה אכלת לארוחת הצהריים.

**מנחה ב' אומר:** אכלתי שני המבורגרים ומנת צ'יפס קטנה, ושתיתי כוס בינונית של קולה. היו לי רק כמה דקות לאכול, ואתם יודעים כי מזון מהיר הוא אכן מהיר למדי להיאכל.

**מנחה א' אומר:** שוב תודה. לפי מה שאכלת (ארוחת הבוקר, הנשנוש וארוחת הצהריים), מה היה כדאי שתאכל לארוחת ערב, כדי לאזן את התזונה היומית שלך באותו יום? כדי לעזור לך להחליט אנחנו נסתכל בפירמידת המזון ונאתר את סוגי המזון שהחסרת בארוחות שקדמו לארוחת הערב באותו יום.

**מנחה עושה:** סקור את כל קבוצות המזון בפירמידת המזון וציין אילו פריטים בה נצרכו.

**מנחה א' אומר:** כעת, בהתחשב במה שאכלת, כאמור, בחר את הפריטים מתוך קבוצת המזון בפירמידה שאותם היית צריך לכלול בארוחת הערב, כדי לאזן את התזונה היומית שלך באותו יום עמוס.

**מנחה ב' אומר:** אני חושב שהיה עליי לאכול מעט לחם מלא, הרבה מאוד ירקות ופירות ולא לצרוך מוצרי חלב נוספים.



**מנחה א' אומר:** אתה צודק! אילו אכלת סלט ירקות עם רוטב קל, ביצה קשה וקצת פירות לקינוח - היית מאזן את התזונה שלך באותו יום עמוס.

**מנחה ב' אומר:** נכון! אבל הלוואי שיכולתי לאכול יותר מסלט בלבד לארוחת הערב. אולי קצת בשר ולחם, או אפילו פיצה.

**מנחה א' אומר:** כן, זה נשמע טוב. אם היית מתכנן את הארוחות הקודמות טוב יותר ואוכל באופן מאוזן יותר במשך היום, היה לך יותר חופש לבחור מה לאכול לארוחת הערב. מה דעתך?

**מנחה ב' אומר:** טוב, היה עדיף שלא לאכול את כל הירקות והפירות האלה בארוחה אחת. אני מניח שיכולתי לאכול בייגל מקמח מלא עם קצת פירות בוקר, ולארוחת צהריים משהו בשרי עם תפוח עץ. עדיין הייתה זו ארוחה מהירה, אבל בריאה יותר, ואז הייתי יכול לגוון יותר בארוחת הערב.

\*\*\*

**פעילות:** המנחים בוחרים באחת משלוש האפשרויות הבאות לפעילות של 30 דקות. אם יישאר מספיק זמן - אפשר לבצע שתי פעילויות:

**אפשרות א':** תכנון ארוחות יומיות מאוזנות: פעילות מרוכזת בקבוצות קטנות, המאפשרת למשתתפים לתכנן ארוחה מאוזנת אחת או שתי ארוחות או שלוש ארוחות (ארוחת בוקר, ארוחת צהריים, ארוחת ערב). תוכלו להחליט לפי מסגרת הזמן הנתונה ורמת הכישורים של המשתתפים.

**אפשרות ב':** בנה את פירמידת המזון האישית שלך היום.

**אפשרות ג':** התפריט שלי!

### להלן הפעילויות:

[אפשרות א': תכנון ארוחות יומיות מאוזנות](#)

**מנחה שואל:** מה דעתכם על הרעיונות שנשמעו כאן לגבי אכילה בריאה יותר במשך היום? האם יש לכם רעיונות נוספים לתכנון שלוש ארוחות בריאות ביום? אילו רעיונות יש לכם לגבי ארוחת בוקר או ארוחת צהריים או ארוחת ערב?

**מנחה עושה:** חלק את המשתתפים לקבוצות דיון. לכל קבוצה יש רבע שעה לדיון. תן לכל קבוצה להציג בפני המשתתפים את הארוחות שהרכיבה.

[אפשרות ב': בנה את פירמידת המזון האישית שלך היום](#)



**מנחה אומר:** בבואכם לבנות את פירמידת המזון האישית שלכם, אנא הקפידו שבפירמידה יופיעו רק המזונות שאתם אוכלים. למשל, אם אתם אוכלים ירקות ופירות בכמות הרבה ביותר (יחסית לשאר קבוצות המזון), אזי ירקות ופירות יופיעו בחלק הרחב ביותר (רצועת הבסיס) בפירמידה שלכם. לעומת זאת, אם אתם אוכלים מזונות עתירי שומן בכמות המעטה ביותר (יחסית לשאר קבוצות המזון), אזי מזונות אלה הם שיופיעו בחלק הצר ביותר (רצועת הקדקוד) בפירמידה.

**מנחה עושה:** חכה רבע שעה. הסתובב בחדר ובדוק אם מישהו זקוק לעזרה.

**מנחה אומר:** הציבו את הפירמידה שלכם בצד הפירמידה של משרד הבריאות. כעת נתפצל לזוגות ונדון בפירמידה שלנו.

**מנחה עושה:** תן לכל זוג להציג את הפירמידות ואת התובנות שלהם.

#### אפשרות ג': התפריט שלי

**מנחה אומר:** אנו נבנה תפריט אישי על פי הלקחים שהפקנו בסדנה: כמה? כמויות מזון: המינון האישי של הכמויות והמינון המומלץ בפירמידת המזון למה? סיבות האכילה: צורך רגשי, צורך גופני ומה שביניהם איך? אופן האכילה: "צלם" את עצמך במצלמה דמיונית. האם תוכל לתאר בפני הקבוצה כיצד אתה אוכל? בחר מצב אחד (למשל, אכילה במקביל לשיחה בפלאפון, אכילה בעת עמידה או אכילה בזמן הליכה ברחוב או אכילה בשעת נהיגה). מתי? לוח הזמנים של האכילה: כמה תשובות יש לשאלה מתי אני אוכל? פרטו את כל התשובות העולות בדעתכם לכל שאלה...

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את תשובותיהם של חברי הקבוצה ובקש מהם למיין את כל התשובות על פי חלוקה לפן הרגשי ולפן הגופני.

**מנחה אומר:** עכשיו בנו תפריט אישי ליום חול או תפריט אישי ומשפחתי לימי שבת וחג.

**מנחה עושה:** חכה רבע שעה. הסתובב בחדר באותו זמן כדי לבדוק אם מישהו זקוק לעזרה. לאחר מכן, אפשר למשתתפים להציג את התפריטים שתכננו.

**מנחה אומר:** הצלחה לקיים 70% של הגבלות התפריט בימי חול או 50% של הגבלות התפריט בשבתות ובחגים, תיחשב לצעד גדול קדימה. הוספת פעילות גופנית "מקזזת" את הנזקים שבחריגה מגבולות התפריט (ולא רק משפרת את איכות החיים), וכך תעמוד ההצלחה לקיים את הגבלות התפריט על 90%.



## 2. קריאת תוויות מזון

**מנחה אומר:** אנו נתנסה עכשיו בהכרת תוויות המזון המופיעות על מצרכים ארוזים.

### מנחה עושה:

- מה אתם מבינים מהכתוב בתוויות?

האם קריאת התוויות משפיעה על בחירתכם במוצרים?

חלק לכל שלושה אנשים דוגמה אחת של מוצר מזון עם תווית, לשם המחשה ונהל דיון בנושא.

### סיכום

### מנחה אומר:

האם נהניתם מן הפעילות? כולכם עשיתם עבודה נהדרת! פעילות זו תוכננה כדי להבהיר לכם באופן מהנה, ככל האפשר, את חשיבותה של תזונה מאוזנת, אך בד בבד להראות לכם שלא קשה לסגל אותה ולקיימה. הדבר החשוב ביותר שיש לזכור הוא, כי גם בימים העמוסים, כשקשה יותר לאזן את מה שאתם אוכלים בבוקר ובצהריים, יש לנסות לחשוב על מה שאתם עתידים לאכול בארוחת הערב כדי לאזן את הארוחות שאכלתם במשך היום.

קראו את דף מידע 8ג, "אכילה בריאה - תובנות". סמנו את ההרגל הבריא החשוב לכם ביותר. הרגל זה גם יכול להיחשב לדבר אחד שאתם יכולים לעשות, כדי לאכול באופן בריא יותר. זכרו שיש לעשות בחירה מתונה על פי היכולת האישית (כולל זו הכלכלית), האפשרית מבחינתכם. על הבחירה לעמוד במבחן המציאות, כלומר, אפשר לעמוד בכל הכרוך בה ב-90% של הזמן. אנו יודעים, כי הבחירה אכן נכונה רק משהצלחנו להתמיד בה לאורך זמן.

כל משתתף יחשוב כיצד יוכל לשפר את התזונה שלו באמצעות שינוי אחד קטן.

במפגש הבא, כל אחד מכם יספר לקבוצה על השינוי שעשה בתחום זה. רצוי להתחיל את המפגש הבא בסבב סיפורי הצלחה על שינוי אחד, שכל אחד עשה.

## 3. מניעת מחלות ותאונות בית

מניעת מחלות קשורה ליכולת להימנע מהתנהגויות סיכוניות ולזהות תסמיני מחלות וכן מהידיעה מתי יש צורך להיבדק על ידי רופא, רופא שיניים או מטפל אחר. בנוסף לאלה, מניעת מחלות קשורה גם בניהול אורח חיים בריא ובאמון שאנו נותנים ברופאים ובנותני שירותי הבריאות האחרים שלנו.

**מנחה אומר:** אנחנו עומדים לדבר על עניינים שכבר ידועים לכם לגבי שמירה על הבריאות והדרכים להימנע ממחלות.

**מנחה שואל:** \*\* מה אתם עושים כדי להישאר בריאים? \*\*



מנחה עושה: כתוב על הלוח את תשובותיהם של חברי הקבוצה.

#### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- התעמלות
- אכילת מזון בריא
- הירגעות
- בילוי עם חברים
- שתייה מרובה של מים
- לקיחת תרופות
- גמילה מהרגלים מזיקים
- ביקורים קבועים אצל הרופא
- הקפדה על חיסונים
- שמירה על ניקיון ועל היגיינה אישית
- צחצוח שיניים ושימוש בחוט דנטלי

מנחה עושה: קיים דיון.

#### 1. הרגלי בריאות נוספים

מנחה אומר: עכשיו הסתכלו בדף מידע 9 - "הרגלי בריאות נוספים".

מנחה עושה: סקור את דף מידע 9 עם חברי הקבוצה.

מנחה אומר: עכשיו נתייחס לאחד ההרגלים הסיכוניים:

פותחים בשאלה: מי מכם מעשן?

המנחה שואל את המעשנים: באיזה גיל התחלתם לעשן?

המנחה מסביר: עכשיו נדבר על הסכנות שבעישון. כולן רלוונטיות גם למי שלא מעשן, מכיוון

שעישון פסיבי (כפוי) מסכן את האדם, כמו עישון פעיל. כל אחד מאתנו חשוף לעשן סיגריות.

סכנות: הזדקנות מהירה של עור הפנים; פגיעה בבריאות: קוצר נשימה, מחלת ריאות

כרונית, סרטן ריאות ומחלות סרטן אחרות, מחלת לב כלילית, הגברת הסיכון לסוכרת,

השפעה על פוריות, ריח רע מהפה; השפעה על החושים: פגיעה בראייה, בחוש הטעם,

בחוש הריח ושיניים צהובות.

אם בין המשתתפים יש רק שניים או שלושה מעשנים - אפשר לסיים את הדיון כאן. אם

יש יותר מעשנים, רצוי להמשיך לשאול ולדון:



באיזה מצבים אני מרגיש צורך לעשן יותר:

- כשאני דואג; כשאני כועס; כשאני שמח; כשמשהו מלחיץ אותי (חשוב שהמשתתפים יכירו מה גורם להם לעשן ואיזה צורך ממלא העישון בחייהם).
- מה, לדעתכם, הפתרונות החלופיים לעישון? אם אני מעשן כשאני מאוד לחוץ, איזו פעילות אני יכול לעשות במקום זאת, כדי להירגע ובכך להימנע מעישון? (פעילות גופנית, נשימות עמוקות, שתיית מים, שיחה עם חבר, ועוד).
- יש להדגיש את נושא העישון הפסיבי והסכנות שבו.
- מה קורה לי אם אני יושב ליד מישהו שמעשן לידי ומה אני יכול לעשות כדי לשמור על הבריאות שלי?
- החוק: יש להסביר שקיים חוק האוסר על עישון במקומות ציבוריים.

## 2. תרגיל פעילות בריאה

### מנחה אומר:

לכל אחד מאתנו יש תחומים בחיים שבהם הוא בריא, אך גם תחומים שבהם יש מקום לשיפור. כעת נעשה פעילות הנקראת "שלוש מחלקות בבית חולים". דמיינו שהחדר מחולק לשלוש מחלקות בבית חולים, שבהן אתם עשויים למצוא את עצמכם אם תמשיכו לקיים את ההרגלים הלא בריאים הבאים:

**מחלקה א':** מחלקת "טלוויזיה-ספה".

**מחלקה ב':** מחלקת "מזון מהיר (פאסט פוד) או מזון זבל (ג'אנק פוד) בלבד".

**מחלקה ג':** מחלקת "אל תציק לי, אני בלחץ".

1. חשבו איזו מחלקה מבין המחלקות האלה מבטאת את ההרגל הלא בריא שלכם. עכשיו, לכו אל המחלקה אשר בה תמצאו את עצמכם אם תתמידו בהרגל זה.
2. כאשר אתם במחלקה, שוחחו עם המאושפדים שנמצאים בה על ההרגלים והדפוסים שהביאו אתכם אל המחלקה הזאת.
3. דברו על הדברים שאתם יכולים לשנות, כדי לצאת מן המחלקה הזאת. בחרו משתתף אחד שיתעד את הדברים הנאמרים ומשתתף אחר שיציג אותם לקבוצה. יש לכם רבע שעה כדי לשוחח על הכתוב בסעיפים 2 ו-3 ולשאול: "מה הביא אתכם למחלקה" ו"מה אתם יכולים לשנות בחייכם כדי לצאת מהמחלקה". לאחר מכן יוצגו עיקרי הדברים בפני הקבוצה כולה.

**מנחה עושה:** תן למשתתפים רבע שעה לצורך הדיון המשותף.

**מנחה אומר:** המשתתפים שנבחרו מכל קבוצה מוזמנים להציג בפנינו את תמצית השיחה שנתקיימה.




**מנחה עושה:** הקשב לדיווח של כל אחת מן הקבוצות.

**מנחה אומר:** תודה לכולכם על שחלקתם את כל הדברים האלה אתנו. עלו כאן רעיונות טובים מאוד לגבי שינוי של הרגלים ישנים. כעת, קחו את דף מידע 9א, "הרגלי בריאות - תובנות" וסמנו בו את הסעיף החשוב לכם ביותר. סעיף זה יכול להיחשב לדבר אחד שאתם יכולים לעשות כבר, כדי להישאר בריאים.

### 3. מתי לפנות לרופא?

**מנחה שואל:** \*\*מה התסמינים הגורמים לכם להרגיש שאתם נעשים חולים? \*\* אל תשכחו לכלול את התסמינים הנוגעים לכם כאנשים עם מוגבלות.

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את הערותיהם של חברי הקבוצה.


הצעות תשובה לשאלה פתוחה:		
• נוקשות	• צמרמורת	
• שיעול	• עייפות	
• כאב פרקים	• הקאה	
• חום	• נזלת	

**מנחה עושה:** בקש מאחד המשתתפים להקריא בפני חברי הקבוצה את דף מידע 10 - "מתי לפנות לרופא".

**מנחה אומר:** אנחנו יודעים, שלא כל רופא מבין את המוגבלות שלנו.

**מנחה שואל:** \*\*איזה דפוס התנהגות ראיתם אצל רופאים ואחיות ואילו התנסויות היו לכם בעת ביקור אצלם? \*\*

**מנחה עושה:** אפשר למשתתפים לחלוק עם שאר חברי הקבוצה את סיפוריהם.

הצעות תשובה לשאלה פתוחה:		
• כנות	• חוסר הקשבה	
• זמן המתנה ממושך	• התנשאות	
• זלזול	• התעלמות ממני או שיחה עם המלווה, תוך	
• חוסר רצון להעביר מידע בין רופאים	• התעלמות ממני	





**מנחה אומר:** להלן כמה דרכים, שבאמצעותן תוכלו לשפר את התקשורת שלכם עם רופאים, רופאי שיניים ואחיות.

**מנחה עושה:** בקש מאחד המשתתפים להקריא את דף מידע 10א' - "תקשורת עם רופא המשפחה"

**מנחה שואל:** מה דעתכם על הרעיונות האלה? אילו רעיונות תשקלו לנסות?

**מנחה עושה:** תן זמן לתשובות.

**מנחה אומר:** קראו את דף מידע 10ב', "תקשורת עם רופא המשפחה - תובנות". סמנו את הדבר החשוב ביותר בעיניכם בתקשורת עם הרופא.  
(אם המשתתפים מעלים את הסוגיה של "להבין את משמעות תוצאות בדיקות הדם" שנעשו - שאל אותם אם היו רוצים שרופא יבוא ויסביר להם את משמעות התשובות).

#### 4. בדיקות לגילוי מוקדם של מחלות

**מנחה אומר:** כעת נשוחח על חשיבותם של חיסון ובדיקות לגילוי מוקדם של מחלות שונות, כגון סוכרת וסרטן.

קיימות המלצות כלליות שונות, בקווים מנחים, לנשים ולגברים. הרופא המטפל שלכם עשוי להמליץ לכם על תכנית של בדיקות, השונה מזו של אנשים ללא מוגבלות, למשל, להתחיל להיבדק בגיל מוקדם יותר או באופן תכוף יותר. זאת, על פי ההיסטוריה האישית והמשפחתית שלכם, מצבכם הבריאותי וגורמי סיכון אחרים.

הכירו את גורמי הסיכון ושאלו את הרופא שלכם לגבי הבדיקות הנחוצות לכם לפי גילכם, מצבכם הבריאותי וכן ההיסטוריה האישית והמשפחתית שלכם. למשל, ההמלצה הרגילה היא, כי נשים יתחילו לעבור בדיקות לגילוי סרטן השד בגיל 50. עם זאת, גורמי סיכון שונים, כמו היסטוריה אישית או משפחתית של סרטן השד, דגימת רקמות (ביופסיה) חריגה של השד, ונוכחות של סמנים גנטיים מסוימים עלולים להצריך בדיקות מוקדמות יותר ותכופות יותר. לכן, חשוב להיבדק אצל הרופא שלכם ולהתייעץ עמו כדי לקבוע אם אתם צריכים לעבור בדיקות מוקדמות יותר או תכופות יותר. זכרו, גילוי מוקדם יכול להוביל לטיפול מתאים בעתו ולסייע לכם לחיות חיים בריאים יותר.

מחקרים הראו, כי אנשים עם מוגבלות עוברים בדיקות לגילוי סרטן באופן פחות תכוף. בהשוואה לאנשים ללא מוגבלות, סרטן בקרב אנשים עם מוגבלות מאובחן בשלב מאוחר, שבו קשה יותר לטפל בו. חשוב כי תדאגו לעצמכם ותוודאו שאתם מקבלים את הבדיקות והחיסונים המומלצים לבני גילכם.



**מנחה עושה:** חלק את דף העזר "בדיקות סקר רפואיות: מה מומלץ למי?" הנחה את המשתתפים להסתכל בשורות המכוונות לקבוצת הגיל שלהם בטבלה. סכם את ההמלצות לכל בדיקה לגברים ולנשים בכל שורה של כל קבוצת גיל רלוונטית. אם יש שאלות, אפשר להפנות את המשתתפים לרופא או לאחות.

**מנחה אומר:** הדיון בחלק הזה של הסדנה אינו יכול להיות שלם בלא הדגשת חשיבותה של בטיחות ביתית למניעת תאונות ולשמירה על הבריאות.

**מנחה עושה:** חלק את דף העזר שכותרתו "מה שבטוח - התאמת דירה למגורים והמלצות למניעת תאונות בית". אם יש די זמן, אפשר לסקור את דף העזר עם חברי הקבוצה.

#### 5. בדיקות סקר רפואיות: מה מומלץ למי? אריאל אשל, m.sc

מתוך: מגזין גוף ונפש, מכבי שירותי בריאות 8.7.2010

<http://www.maccabi4u.co.il/5550-he/Maccabi.aspx>

#### גילאי 20-39

הערות	תדירות מומלצת	בדיקה
כאשר הערכים למעלה מ- 26 או פחותים מ- 19 מומלץ לפנות לייעוץ רפואי	פעם אחת	הערכת יחס משקל-גובה (BMI)
אנשים עם גורמי סיכון למחלות לב - אחת לשנה	גילאי 20-29 - אחת לחמש שנים. אחר כך אחת לשלוש שנים	בדיקת לחץ דם
אנשים עם גורמי סיכון למחלות לב, או עם רקע משפחתי של היפרליפידמיה - אחת לשנה	גברים מגיל 35 - אחת לחמש שנים	פרופיל שומנים בדם
	נשים, לאחר כל היריון	בדיקת דם להמוגלובין לאיתור אנמיה
	נשים, אחת לשנה, עד לקבלת שלוש בדיקות תקינות. אחר כך אחת לשלוש שנים	משטח צוואר הרחם



## גילאי 40-65

הערות	תדירות מומלצת	בדיקה
כאשר הערכים למעלה מ-26 או פחותים מ-19 מומלץ לפנות ליעוץ רפואי	אחת לחמש שנים	הערכת יחס משקל-גובה (BMI)
אנשים עם גורמי סיכון למחלות לב, בני 40 ומעלה - אחת לשנה	גילאי 40-49 אחת לשנתיים, ואחר כך אחת לשנה או שנתיים, בהתאם לערכי תוצאות הבדיקה	בדיקת לחץ דם
אנשים עם גורמי סיכון למחלות לב, או עם רקע משפחתי של היפרליפידמיה - אחת לשנה	גברים מגיל 35 ונשים מגיל 45 - אחת לחמש שנים	פרופיל שומנים בדם
	נשים, לאחר כל היריון	בדיקת דם להמוגלובין לאיתור אנמיה
	נשים, אחת לשלוש שנים	משטח צוואר הרחם
נשים עם גורמי סיכון (רקע משפחתי של סרטן שד, מחלת שד בעבר, או מטופלות בטיפול הורמונאלי) מגיל 40 ומעלה - אחת לשנה	נשים מגיל 50, אחת לשנתיים	ממוגרפיה של השד
חשיבות יתירה לביצוע הבדיקה עבור נשים שיש להן גורמי סיכון לדלדול עצם.	אנשים עם שבר אוסטיאופורוטי, או אצל קרוב משפחה מדרגה ראשונה, או עם משקל נמוך, או המטופלים בתרופות המעכבות פירוק עצם - גברים, מגיל 55 פעם בשנה. נשים, מגיל 50 אחת לשנתיים	צפיפות עצם
	מגיל 50, אחת לשנה.	דם סמוי בצואה
	אנשים בקבוצת סיכון (רקע משפחתי של סרטן המעי או מחלת מעי דלקתית) - אחת לחמש שנים	קולונוסקופיה



## מעל גיל 65

הערות	תדירות מומלצת	בדיקה
כאשר הערכים למעלה מ-26 או פחותים מ-19 מומלץ לפנות לייעוץ רפואי	אחת לשנה	הערכת יחס משקל-גובה (BMI)
	אחת לשנה או שנתיים, בהתאם לערכי תוצאות הבדיקה	בדיקת לחץ דם
	אחת לשנה	פרופיל שומנים בדם
	אחת לשנה	חדות ראייה וחדות שמיעה
	נשים, אחת לשלוש שנים	משטח צוואר הרחם
נשים עם גורמי סיכון (רקע משפחתי של סרטן שד, מחלת שד בעבר, או מטופלות בטיפול הורמונאלי) - אחת לשנה	נשים, אחת לשנתיים עד גיל 75	ממוגרפיה של השד
	אנשים עם שבר אוסטיאופורוטי, או אצל קרוב משפחה מדרגה ראשונה, או עם משקל נמוך, או המטופלים בתרופות המעכבות פירוק עצם - גברים, פעם בשנה. נשים, אחת לשנתיים. חשיבות יתירה לביצוע הבדיקה עבור נשים שיש להן גורמי סיכון לדלדול עצם	צפיפות עצם
	אחת לשנה, עד גיל 75	דם סמוי בצואה
	אנשים בקבוצת סיכון (רקע משפחתי של סרטן המעי או מחלת מעי דלקתית) - אחת לחמש שנים	קולונוסקופיה
	גברים, גילאי 65-74 המעשנים או שעישנו בעבר למעלה מ-100 סיגריות - פעם אחת בלבד	סקירה על-קולית של אבי העורקים הבטני



## 6. מה שבטוח - התאמת דירה למגורים והמלצות למניעת תאונות בית

### דלת כניסה

1. עינית ההצצה מותקנת בגובה שהוא נוח לדייר (להצצה).
2. יש פעמון כניסה תקין, שצלצולו נשמע בכל חדרי הבית.
3. שרשרת הביטחון מאפשרת סגירה מלאה של הדלת.
4. יש מנעול וידית הנוחה לאחיזה, שבאמצעותם ניתן לנעול ולפתוח את הדלת ללא קושי.
5. האינטרקום תקין (אם ישנו) וצלצולו נשמע בכל חדרי הבית.
6. יש שטיח לניגוב רגליים (אם אין שטיח, מומלץ לקנות).
7. מפתח שוכפל עבור אדם נוסף, וזאת לשימוש בשעת חירום.

### פרוזדורים

1. מומלץ לפרוס שטיח.
2. יש מרחב הפנוי מחפצים ומרהיטים.
3. חוטי החשמל והטלפון אינם מונחים על הרצפה אלא מהודקים לקירות. מומלץ להשתמש במכשירים ללא חוטים.
4. התאורה מאפשרת ראות טובה, ללא מעברים חדים בין אור לחושך.

### סלון

1. מומלץ לפרוס שטיח.
2. יש מרחב פנוי וכמו כן, גישה חופשית למתגי חשמל, לחלונות, לארונות, לטלוויזיה וכיו"ב.
3. הרהיטים צריכים להיות יציבים ובגובה המתאים לדייר ומאפשר לו לשבת ולקום ללא מאמץ; בישיבה שתי כפות הרגליים מונחות על הרצפה; בברך ובאגן נוצרת זווית של 90 מעלות או מעט יותר.
4. חוטי החשמל והטלפון אינם מונחים על הרצפה אלא מהודקים לקירות.

### מטבח

1. מומלץ שלא לפרוס שטיח במטבח.
2. בכל מכשירי החשמל והגז יהיה סימן ברור המראה אם הם כבויים או מופעלים.
3. מפסק גז תקין צריך להימצא במקום נגיש ולהיות במצב סגור כל אימת שהדייר אינו משתמש בכיריים או בתנור.
4. כלים ומזון, ששימושם יומיומי, מוחזקים במצב נגיש, שבו הדייר יכול להגיע אליהם ללא צורך לטפס או להתכופף; חפצים אחרים, שאינם בשימוש יומיומי, אינם מסתירים את הכלים והמזון שבשימוש יומיומי; חומרי ניקוי מסומנים כרעלים ומוחזקים בנפרד מן המזון.
5. שולחן וכיסאות יציבים, שגובהם מתאים לדייר ומאפשר לו לשבת ולקום ללא מאמץ.
6. משטח הבישול יציב.
7. יש הפרדה בין מכשירי החשמל לבין מכשירי המים.



### חדר רחצה

1. מדבקות כנגד החלקה, שחלקן העליון מחוספס או שהן מודבקות בצפיפות בכל שטח האמבטיה.
2. שטיח גומי המונע החלקה.
3. נגישות לשמפו, לסבון ולמגבת.
4. וילון המונע התזת מים.
5. מאחז העשוי מחומר חזק, מהודק היטב לקיר, בגובה ובזווית המתאימים לדייר.
6. מושב אמבטיה (אם ישנו), המהודק היטב לאמבטיה ועשוי מחומר חזק.

### כללי

1. הכיור והמשטח שסביבו יציבים ומהודקים היטב לקיר.
2. נקודות החשמל אינן חשופות.
3. תנור חשמלי מן הסוג המיועד לחדרי אמבטיה תלוי הרחק מחפצים דליקים ויש נגישות נוחה (ללא צורך בטיפוס) למפסק התנור או לחוט ההדלקה.
4. אין לנעול את דלת חדר האמבטיה מבפנים.

### שירותים

1. יש מאחז העשוי מחומר חזק, מהודק היטב לקיר, בגובה ובזווית המתאימים לדייר.
2. האסלה בגובה המתאים לדייר ומאפשרת לו לשבת עליה ולקום ממנה ללא מאמץ; בישיבה שתי כפות הרגליים מונחות על הרצפה; בברך ובאגן נוצרת זווית של 90 מעלות או מעט יותר.
3. דלת השירותים נפתחת כלפי חוץ.
4. אין לנעול את דלת השירותים מבפנים.
5. תאורת הלילה, בדרך המובילה לשירותים, פועלת כל הלילה.

### חדר שינה

1. גובה המיטה מותאם לדייר ומאפשר לו ישיבה וקימה ללא מאמץ; בישיבה שתי כפות הרגליים מונחות על הרצפה; בברך ובאגן נוצרת זווית של 90 מעלות או מעט יותר.
2. מפסק מנורת הקריאה נגיש וניתן להגיע אליו ללא צורך לקום.
3. יש טלפון ליד המיטה; עצמת הצלצול מותאמת לאיכות השמיעה של הדייר.
4. חוטי החשמל והטלפון מהודקים לקירות.
5. השידה יציבה.
6. המרחב שבין הרהיטים מאפשר מעבר בטוח ביניהם; ישנה גישה חופשית למתגי החשמל, לחלונות, לארונות וכיו"ב.
7. אין לעבור במהירות ממצב שכיבה לעמידה, אלא מומלץ לעשות זאת בהדרגה באמצעות מעבר לשכיבה על הצד, התרוממות, הורדת הרגליים מהמיטה, ישיבה מספר שניות ורק אחר כך קימה אטית.
8. אין לעשן במיטה.
9. סדין חימום (אם ישנו) צריך להיות פרוס, חלק, ללא קפלים ואין להפעילו בזמן השינה.



### תנור חימום

1. אין להציב את התנור בקרבת חפצים דליקים או במקום אשר עשויה להיות בו רוח חזקה, שיש בה כדי לכבותו.
2. אין להפעיל תנור בזמן השינה.
3. יש להקפיד לפתוח חלון לאוורור, בפרט כאשר התנור מופעל.

### דירה (כללי)

1. המרצפות שלמות, יציבות ולא חלקות.
2. האמצעים לטיפול (סולם וכיסא-סולם) צריכים להיות יציבים ותקינים.
3. השקעים ומתגי החשמל אינם חשופים, שרופים או רופפים.
4. מפסק כנגד התחשמלות הפועל בצורה תקינה (יש לבדוק אחת לחודש את תקינות המפסק).
5. התאורה תקינה, הנורות אינן מסנוורות ועצמתן מאפשרת לראות היטב; קיים עמעם (דימר), המאפשר לשנות את עצמת האור לפי הצורך.
6. יש תאורת חירום תקינה המחוברת באופן קבוע לשקע חשמלי (לטעינה) ועצמת האור שלה מתאימה לצרכי המשתמש.
7. יש מכשיר טלפון (נוסף על זה שבחדר השינה) שהדייר יכול להגיע אליו גם כאשר הוא שוכב על הרצפה, במקרה של מצוקה. רצוי שהטלפון יהיה נייד.
8. המעקות יציבים, שלמים לכל אורכם ומהודקים היטב לקיר.
9. בגדים וחפצים, ששימושם יומיומי, מוחזקים במקום נגיש, שאפשר להגיע אליו ללא צורך לטפס או להתכופף; חפצים שאינם בשימוש יומיומי אינם מסתירים את אלה שבשימוש.
10. יש להחזיק תרופות במקום קריר ויבש, וזאת בנפרד ממזון או מחומרי ניקוי; יש לשמור כל תרופה באריזתה המקורית; אין ליטול תרופות בחושך או לערבב תרופות שונות באותו מכל; יש לבדוק את תאריך תפוגתה של התרופה.
11. יש להקפיד לנגב מיד נוזלים שנשפכו על הרצפה, וזאת למניעת החלקה.

### חדרי מדרגות ונגישות לבניין וסביבתו

1. תאורה נאותה פועלת בכל הקומות, וזאת במשך זמן שיש בו כדי לאפשר לדייר לעבור, בקצב המתאים לו, את המרחק שבין הכניסה לדירה וליציאה מהבניין.
2. תאורה בכניסה לבניין פועלת באופן קבוע כל זמן שחשוך בחוץ.
3. אפשר להדליק מתוך הדירה את האור בחדר המדרגות.
4. מתגי החשמל פועלים בכל המקומות וזוהרים בחושך; יש תאורת חירום בכל הקומות.
5. לאורך כל המדרגות יש מעקות יציבים, המהודקים היטב לרצפה ולקירות, וניתן לאחוז בהם בנוחות; המדרגות שלמות, וכל קצה מדרגה מסומן בצבע זוהר או בפס זוהר.
6. מהירות סגירתה של דלת המעלית מאפשרת לדייר להיכנס ולצאת ממנה בקצב המתאים לו; הסימון על כפתורי ההפעלה ברור וקריא; אין הפרשי גובה בין רצפת המעלית לבין רצפת הקומה.



7. בחצר יש תאורה ליד פחי האשפה, וניתן להדליקה מרחוק לפני הכניסה לחדר האשפה; אין מכשולים על שביל הגישה לחצר ולחדר האשפה או על שביל הגישה לבית; שם הדייר ומספר הדירה רשומים על תיבת הדואר.

#### 4. בריאות רגשית

חלק זה מוקדש ליכולת שלנו לדאוג לעצמנו באמצעות מודעות ללחצים שבהם אנו נתונים וליצירת תחושת נוחות עם עצמנו. נעסוק ברכיב הבריאות הרגשית באמצעות שאלות ופעילויות שונות.

**מנחה אומר:** כולנו חשים מגוון גדול של רגשות אנושיים. הם חלק מאתנו. כשלעצמם, רגשות אינם טובים או רעים. עם זאת, האופן שבו אנחנו מבטאים או חשים את הרגשות האלה יכול להיות חיובי או שלילי. משמעותה של בריאות רגשית היא הבנת הרגשות שלנו וביטויים בדרכים בריאות, היכולת לדאוג לעצמנו ולהתמודד עם מצבי לחץ, היכולת לקבלה עצמית ולדימוי עצמי חיובי, כלומר, מחשבות טובות ותחושות טובות שלנו לגבי עצמנו. היום נתחיל לדון בניהול מצבי לחץ, שפרושו האופן שבו אנחנו ממתנים את הלחצים ואת אופן השפעתם על בריאותנו הרגשית.

##### 1. ניהול מצבי לחץ

**מנחה אומר:** כדי לנהל מצבי לחץ אנו זקוקים הן ליכולת להגיב לשינוי ולהתמודד עם מצבי לחץ בדרכים בריאות והן ליכולת ליהנות מן החיים למרות אכזבות ותסכולים מזדמנים. לחץ הוא חלק בלתי נפרד מחיי היומיום שלנו והוא תורם לחיינו עניין ומשמעות. לא כל לחץ הוא רע. למשל, משרה חדשה או לידה יכולות ליצור מתחים חיוביים ושליליים בו-זמנית. אנחנו זקוקים למידה מסוימת של לחץ בחיים שלנו, כדי להישאר חדורי מוטיבציה ולהשיג את מטרותינו. מנגד, לחץ גדול מאוד עלול לפגוע בבריאותנו, לשחוק אותנו ולהתיש אותנו. הדבר שיכול לעזור לאנשים הנתונים בלחץ רב ומתקשים להתמודד אתו הוא שילוב של למידה על גורמי הלחץ ומודעות לתחושות הגופניות והרגשיות שלהם במצבי לחץ.

**מנחה שואל:** מה קורה לגוף שלנו כשאנחנו לחוצים, ומה קורה לו כאשר המתח נעלם ואנחנו נרגעים?

**מנחה עושה:** קיים דיון. לשם כך אפשר להשתמש בטקסט המובא כאן בהמשך וגם באמצעים אחרים.

**מנחה אומר:** תגובתו של הגוף למצבי לחץ מכונה "לחימה או בריחה". גופנו עובר אז סדרת שינויים המכינים אותו ללחימה או לבריחה.

תגובתו הראשונה של מוחנו במצבי לחץ היא הפעלת "מערכת אזעקה" בגוף שלנו. מערכת זו משחררת הורמונים המאותתים לגופנו לבצע שינויים מסוימים. כאשר משוחרר ההורמון "אדרנלין" - מואצים קצב פעימות הלב וקצב הנשימה שלנו, ולעתים אנחנו אף מתחילים להזיע.





כאשר משוחרר הורמון אחר, ששמו "קורטיזול" - רמת הסוכר בדם עולה, וזאת כדי שלגופנו יהיה מספיק כוח לנוע במהירות.

פעילות הגוף חוזרת למצבה הרגיל לאחר שהמשבר חולף. קצב פעימות הלב מואט, אנחנו נושמים נשימות עמוקות, רמתם של שני ההורמונים שהזכרנו - "אדרנלין" ו"קורטיזול" פוחתת ואנחנו נרגעים.

במציאות של חיינו, הלחצים הם רגשיים יותר מאשר גופניים. איננו צריכים להילחם בחיית טרף או לברוח ממנה, אבל עלינו להתמודד עם הלחץ של חיי היומיום: עמידה בתורים ארוכים, ניירת אינסופית, התמודדות עם גופים שכלליהם נוקשים וכדומה. גופנו מגיב ללחצים רגשיים בדיוק כשם שהוא מגיב ללחצים גופניים, אך בעוד שלחצים גופניים עשויים להיעלם כלעומת שבאו, לחצים רגשיים עלולים להימשך לאורך זמן בלי תחושת הקלה או רגיעה. מצב כזה יכול להתרחש אם אנחנו מרבים לדאוג או מוצאים עצמנו לעתים קרובות במצבים מלחיצים (או שני הדברים כאחד). לחץ מתמשך עלול לגרום לתופעות שליליות רבות, ובכלל זה עלייה במשקל, נדודי שינה, בעיות עיכול, מחלות לב ומחלות גופניות אחרות, דיכאון, ליקויים בזיכרון, עצבנות וחוסר יכולת להתפשר.

מאחר שאין לנו רוצים לחוש תופעות אלה, חשוב שנלמד כיצד לזהות מצבי לחץ ולהתמודד אתם.

**מנחה שואל:** \*\* מהם סימני האזהרה הגופניים שאתם חשים כאשר אתם בלחץ? \*\*  
מהם סימני האזהרה הרגשיים שאתם חשים כשאתם בלחץ? \*\*

שים לב, ייתכן שהמשתתפים יזכירו "סימנים גופניים" ו"סימנים רגשיים" בתיאור התחושה שלהם במצב של מתח. שני סוגי הסימנים מקובלים.

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את תשובותיהם של חברי הקבוצה.



### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:

- |   |  |
|---|--|
| מהם סימני האזהרה הגופניים שאתם חשים כאשר אתם בלחץ?  | מהם סימני האזהרה הרגשיים שאתם חשים כשאתם בלחץ?   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• כאבי בטן</li> <li>• בחילה</li> <li>• "פרפרים" או "קשרים" בבטן</li> <li>• פנים סמוקות או תחושה של חום</li> <li>• ידיים ורגליים קרות (או תופעה אחת מאלה)</li> <li>• ירידת חום הגוף</li> <li>• הזעה</li> <li>• רעידות</li> <li>• עקצוצים</li> <li>• קוצר נשימה, קצב נשימה מואץ</li> <li>• ירידה או עלייה בתיאבון</li> <li>• ירידה או עלייה בשעות השינה</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• אכזבה</li> <li>• עצב</li> <li>• בכי</li> <li>• דמעות</li> <li>• שמחה</li> <li>• צחוק</li> <li>• חיוך</li> <li>• חשש או פחד</li> <li>• מתח או עצבנות</li> <li>• התרגשות</li> <li>• הנאה</li> <li>• ציפייה</li> </ul> |

**מנחה אומר:** אנחנו רואים שכל אחד מאתנו חש בסימני לחץ בצורה שונה, ולכן כל אחד מאתנו גם יתמודד עם מצבי לחץ באופן שונה.

**מנחה שואל:** \*\* באילו דרכים אתם מתמודדים עם מצבי לחץ? \*\*

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את תשובותיהם של חברי הקבוצה.



### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• להקשיב למוזיקה</li> <li>• להתאמן בחשיבה חיובית</li> <li>• כתיבה אישית</li> <li>• להסתכל בתמונות של חברים ובני משפחה</li> <li>• לקרוא ספר משעשע</li> <li>• לדבר עם חבר</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• מדיטציה</li> <li>• התעמלות</li> <li>• יוגה</li> <li>• לקבל עיסוי</li> <li>• לטבול במים חמים באמבטיה</li> <li>• מנוחה טובה או תנומה</li> </ul> |
|---|--|



**מנחה עושה:** ספר לחברי הקבוצה כיצד אתה מתמודד עם מצבי לחץ, וציין מהן הדרכים המועילות לך. היה מוכן להעלות רעיונות שטרם עלו בדיון.

**מנחה אומר:** דרך נוספת להתמודד עם מצבי לחץ היא תרגילי הרפיה או מדיטציה. מחקרים מראים, שקצב פעימות הלב ולחץ הדם יורדים באופן משמעותי בזמן מדיטציה וכי גלי המוח והמאזן הכימי במוח משתנים באופן משמעותי. בזמן מדיטציה, כאשר אנשים נכנסים למצב רגיעה עמוק גם המאזן ההורמונלי משתנה. למדיטציה יש יתרונות רבים. אנשים שעושים מדיטציה מיטיבים להתמודד עם כעס ונוטים להיות יצירתיים יותר. הם פחות מדוכאים ונהנים משליטה עצמית רבה יותר. אם מדיטציה אינה מתאימה לכם, יש שיטות אחרות להרגעה שאפשר לבחון.

## 2. קבלה עצמית

**מנחה אומר:** עכשיו נדבר על קבלה עצמית. משמעותה של קבלה עצמית היא, שאתם שמחים במי שאתם ומחבבים את עצמכם. קבלה עצמית מכונה גם "הערכה עצמית" או "אהבה עצמית". לא משנה כיצד תקראו לה, אתם תדעו מתי אתם מקבלים את עצמכם, כי קבלה עצמית גורמת להרגשה טובה.

**מנחה שואל:\*\*** כיצד אתם מממשים את הקבלה העצמית שלכם ואת התחושה הטובה שלכם לגבי עצמכם? \*\*

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את תשובותיהם של חברי הקבוצה.

### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- אינני חושש להתבטא.
- אני מתייחס לאחרים בכבוד.
- אני משתדל לקדם את עצמי.
- אני מתייחס לאיש להתייחס אליי באופן לא יפה.
- אינני כועס על עצמי כשאני טועה, אלא
- אני מתעקש שאנשים יתייחסו אליי בכבוד.
- מנסה לתקן את הטעות.
- אינני מתבייש לבקש עזרה אם אני זקוק לה.

שים לב, משתתפים המזכירים מכשולים בקבלה עצמית נותנים בכך הזדמנות נאותה לעבור מיד לדיון על דיבור עצמי חיובי ודיבור עצמי שלילי (לשקול העברת קטע זה על ידי פסיכולוג ולא על ידי המנחה).



**מנחה אומר:** הבה נשוחח על המסרים שאנחנו מעבירים לעצמנו ועל הקול הפנימי שלנו, שיש לו כל כך הרבה מה לומר בשאלה מי אנחנו. הקול הפנימי נקרא "דיבור עצמי", וביכולתו לפגוע בקבלה העצמית שלנו. לא תמיד הקול הפנימי הזה מקבל ומאשר. הוא יכול להיות שלילי מאוד, כאשר אנחנו טועים או מנסים לחולל שינוי בחיינו. כדי לשפר את בריאותנו הרגשית עלינו ללמוד כיצד לנווט את הקול הפנימי שלנו ולהזכיר לעצמנו באמצעותו את כל הדברים הטובים שזכינו להם בימי חיינו, ובכלל זה הדברים הטובים שאנחנו עושים ואלה שעשינו. באופן זה דיבור עצמי חיובי מביא אותנו לקבלת עצמנו ולאהבת עצמנו.

**מנחה עושה:** ספר סיפורים קצרים על הדרכים שבהן עשית שימוש בדיבור עצמי חיובי, כדי להיטיב את הרגשתך.

**מנחה שואל:** האם היו לכם חוויות של דיבור עצמי? אם כן, מאיזה סוג? שלילי או חיובי?

**מנחה עושה:** קיים דיון.

**מנחה אומר:** חשוב שנהיה מודעים לעצם קיומו של דיבור עצמי שלילי אצלנו ונלמד לזהותו בהקדם, כל פעם שהוא מופיע. זאת, כדי שנוכל לאזן אותו באמצעות דיבור עצמי חיובי. היכולת לעבור מדיבור עצמי שלילי לדיבור עצמי חיובי מצריכה זמן וניסיון. יש אנשים המתקשים מאוד בקבלה עצמית, בגלל חוויות ילדות משפחתיות ועמדות חברתיות. בהיעדר תחושה מבוססת של קבלה עצמית אנו עשויים לחפש את אישורם של אחרים ולהרגיש אבדן דרך וחוסר שליטה בחיינו. איננו נאמנים לעצמנו כאשר אנחנו עושים את מה שאינו תואם את רצוננו, אלא רק מפני שאחרים מצפים מאתנו לעשותו או חושבים שאנחנו "צריכים" לעשותו. במקרה כזה, אנחנו מסתכנים באיבוד הזהות שלנו ורצונותינו ואף עלולים לחוש בושה, הערכה עצמית נמוכה ומרמור.

**מנחה שואל:\*\*** האם אתם יכולים לחשוב על תקופה, מצב או מקרה שבהם אישורם של אחרים היה חשוב לכם יותר מרצונותיכם שלכם?\*

**מנחה עושה:** הקשב לתשובותיהם של המשתתפים.

#### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- תמיד
- בזמנים מסוימים עם בני משפחה מסוימים
- כשהייתי בגיל ההתבגרות
- כשהייתי ילד
- לפעמים במקום העבודה
- לפעמים עם חברים



### 3. קבלה של רגשות

**מנחה אומר:** אנחנו חשים מגוון של רגשות בחיי היומיום שלנו. קבלתם של רגשות אלה היא חלק חשוב באורח החיים הבריא. אנשים בריאים מבחינה רגשית הם בעלי התכונות הבאות:

1. רגישים לרגשות שלהם ושל אחרים.
2. מוכנים ויכולים לחוש את רגשותיהם.
3. מוכנים ויכולים לבטא מגוון רחב של רגשות.

על אף יכולתנו להרגיש מגוון רחב של רגשות, בדרך כלל אנחנו מגבילים את עצמנו למספר מצומצם של רגשות. הדבר קורה מהסיבות הבאות:

1. רוצים להגביל תחושות בלתי נעימות או להימנע מהן לחלוטין ולחוש רק תחושות נעימות. לפיכך, במקום לבטא רגשות משקיעים זמן ומאמץ בדיכויים.
2. מתקשים להבחין בין תחושה של רגש לבין ביטוי או פעולה על פיו; מדכאים את הרגש מתוך פחד ממה שיקרה אם יתאפשר לרגש לו "לצוף" ולקבל ביטוי.

איננו רוצים לפגוע בעצמנו או באחרים כאשר אנחנו מבטאים את הרגשות שלנו. אם כן, הבה נדבר על דרכים בלתי יעילות לביטוי רגשות.

**מנחה עושה:** תן לחברי הקבוצה להביע את מחשבותיהם, והוסף דוגמאות משלך במידת הצורך.

**מנחה שואל:** מה הן הדרכים היעילות לביטוי הרגשות שלנו?

**מנחה עושה:** תן לחברי הקבוצה להביע את מחשבותיהם, והוסף דוגמאות משלך במידת הצורך.

**מנחה אומר:** כעת, בואו ננסה לבצע פעילות אחרת שתעזור לנו לגלות את הרגשות שלנו.

שים לב, על פי מספר המשתתפים בסדנה תוכלו להחליט אם לפצל את הקבוצה לקבוצות דיון קטנות או להישאר במתכונת של קבוצה אחת גדולה.

לפניכם ארבעה תרחישים:

1. חבר אומר לך: "איזה אדם נהדר אתה".
2. אתה מתנדנד ברכות עם ילד בחיקך.
3. שפכת את המשקה שלך על השטיח.
4. בפעם השלישית, בלי להודיע, חברך אינו מסייע אותך לקניות.

**מנחה שואל:** האם אתם יכולים לחשוב על דוגמאות אחרות?

**מנחה עושה:** תן למשתתפים להשיב.



**מנחה אומר:** אנחנו עומדים לבחון כל אחד מן התרחישים ולדון בשאלה אילו רגשות הוא היה מעורר בנו אילו היה מתגשם, ובאילו דרכים יעילות היינו יכולים לבטא את אותם רגשות או לפעול על פיהם.

**מנחה שואל:** \*\*אילו רגשות היו מתעוררים בך לו חבר היה אומר לך: "איזה אדם נהדר אתה"??

שים לב, אם משתתפים מגיבים במענה, כגון: "הייתי מרגיש נבוך" או "לא הייתי מאמין לאותו אדם" וכדומה, זוהי הזדמנות נאותה לעבור מיד לפעילות "תודה לך", המובאת להלן.

#### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- |             |                |               |
|-------------|----------------|---------------|
| • פחד       | • טינה         | • אושר        |
| • אינטימיות | • ספקנות עצמית | • חוסר אונים  |
| • התלהבות   | • גאווה        | • סקרנות      |
| • שלווה     | • שיעמום       | • שמחה        |
| • רוגע      | • בושה         | • שביעות רצון |
| • רגש אחר   | • כעס          | • מבוכה       |
|             |                | • שנאה עצמית  |

**מנחה אומר:** לפעמים קשה לנו לקבל דברי שבח. אם, לדעתנו, אין אנו ראויים להם, אנחנו נוטים לבטלם בלא להאמין שהמשבח אכן התכוון למה שאמר. במקרה כזה, המסר שאנחנו מעבירים לו הוא: "לא נראה לי שאתה מבין בעניין" או "אינך אומר את האמת". כלומר, המשבח מעניק לנו משהו חיובי ובתמורה אנחנו נותנים לו משהו שלילי, גם אם לא התכוונו לכך. לכן, מומלץ להגיב לדברי שבח באמירה "תודה לך", גם אם יש לנו תחושה לא נוחה מהם.

**עכשיו נתרגל את האמירה "תודה לך".** כל אחד מכם יצטרף למשתתף היושב לידו. שניכם עומדים לשבח זה את זה, באמירה פשוטה, כמו "אני מחבב את החיוך שלך" או "החולצה שאתה לובש היום מוצאת חן בעיניי" או "דבריך במסגרת הדיון בסדנה מצאו חן בעיניי". תגובתו של מקבל השבח תהיה: "תודה לך". עכשיו, החליפו ביניכם את התפקידים. חזרו על התרגיל יותר מפעם אחת, ושימו לב להרגשתכם בכל פעם שאתם מבצעים אותו.

**מנחה עושה:** תן לחברי הקבוצה שתיים עד שלוש דקות, שאל אותם איך הם הרגישו ואפשר להם להשיב. אסוף תשובות מחברי הקבוצה.



**מנחה אומר:** "תודה לך" היא תגובה הולמת לדברי שבת. ייתכן שבהתחלה תחושו כי מוזר להגיב כך, אך עם הזמן הדבר ייעשה קל יותר וגם ישפר את ההערכה העצמית שלכם.

**מנחה עושה:** דבר עם המשתתפים על הרגשות שמעוררים בהם תרחישים 2-4 (המופיעים בעמוד הקודם) או תרחישים אחרים שהם העלו. היעזר בהצעות התשובה לשאלה הפתוחה על הרגשות, שמעוררת בהם האמירה "איזה אדם נהדר אתה".

\*\*\*

חשוב מאוד לייחד את הדיבור על תרחיש מספר 4 (החבר שלא הגיע), שעניינו הדרכים היעילות להתמודד עם כעס. מה אנחנו עושים, למשל, כאשר אנחנו כועסים? לוקחים פסק זמן, מדברים עם חבר, כותבים מכתב וזורקים אותו אחר כך וכדומה. בעת יישום תרחיש מספר 4, מומלץ לנצל את ההזדמנות לתרגל את ארבעת השלבים של "הודעות אני" לברר:

1. **הגדירו את הפעולה או את ההתנהגות שהכעיסה אתכם, למשל:**  
"כאשר לא אספת אותי ולא צלצלת".

2. **ציינו בצורה הפשוטה ביותר מה הרגשתם, למשל:**  
"הרגשתי מתוסכל מפני שחיכיתי זמן רב לחינם".

3. **ציינו את הבעיה שנוצרה, למשל:**

"עכשיו אין לי מצרכים לשבוע הקרוב".

4. **ציינו מה אתם מצפים שיקרה בעתיד, למשל:**

"אם תתקשר להודיע לי לפחות יום מראש בכל פעם שלא תוכל לקחת אותי לקניות, אני אעריך זאת מאוד".

\*\*\*

**מנחה אומר:** הבה נסתכל בדף מידע 11, "בריאות רגשית - למה הכוונה?" ובדף מידע 11א, "בריאות רגשית - תחושת רגשות והבעתם".

**מנחה עושה:** בקש מאחד המשתתפים להקריא את הדפים בפני חברי הקבוצה.

**מנחה אומר:** אנא הסתכלו בדף מידע 11ב, "בריאות רגשית - תובנות". סמנו את ההרגל הבריא החשוב לכם ביותר. ציינו גם דבר אחד שביכולתכם לעשות כדי לשפר את בריאותכם הרגשית. כפי שהזכרנו קודם, התמודדות חיובית עם מצבי לחץ היא חשובה מאוד. כעת, נבצע את הפעילות הבאה.



מנחה עושה: הפעילות הבאה תהיה תנוחות יוגה או תרגילי מדיטציה והירגעות - הכול על פי הפעילות המתוכננת. אם הוזמן מנחה אורח ליוגה, הצג אותו כעת בפני המשתתפים.

## 5. בריאות חברתית

חלק זה עוסק בתרומתם של קשרים חברתיים לאורח חיים בריא. בדיון בקבוצות קטנות, המשתתפים יעלו את רעיונותיהם לגבי חברים קרובים ובני זוג.

**מנחה אומר:** עניינו של החלק הזה בסדנה הוא ערכה של תמיכה חברתית ותרומתה לקידום אורח חיים בריא. תמיכה חברתית כוללת את רשת החברים שלכם, עמיתים, בני משפחה, שכנים ושאר חברים בקהילה שלכם. נבקש מכם לדבר על חשיבותן של תמיכה חברתית וקשרים חברתיים ועל האופן שבו אנשים יכולים לפתחם ולשמור עליהם.

**מנחה שואל:** \*\* כיצד, לדעתכם, קשרים חברתיים תורמים לאורח חיים בריא? \*\*

### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:



- מישהו לצחוק אתו
- מישהו שאתו אתה יכול להיות אתה
- תמיכה
- עידוד או קבלה
- שיתוף ברגשות
- מישהו לשוחח אתו
- חברה
- תחושת מטרה

**מנחה עושה:** חלק את המשתתפים לקבוצות קטנות של שלושה או ארבעה חברים כל אחת.

**מנחה אומר:** לאנשים יש מערכות יחסים בדרגות קרבה שונות. יש להם מכרים, כלומר, אנשים מוכרים שאינם נחשבים לחברים; יש להם חברים ויש להם חברים קרובים או בני זוג. קיימו דיון בקבוצות על חברים ועל מה שכרוך ביצירת חברויות, בשמירתן ובהעמקתן. ענו בבקשה על השאלות:

1. איזו תכונה הופכת מישהו לחבר טוב? \*\*
  2. מה אתה עושה כדי לפתח חברויות חדשות? \*\*
  3. האם המוגבלות מקשה או מקלה על יצירתן של חברויות חדשות? \*\*
- יש לכם רבע שעה כדי לדון בכל השאלות, ולאחר מכן תציגו את התשובות בפני הקבוצה כולה.





### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:

#### 1. איזו תכונה הופכת מישהו לחבר טוב?

- נחמד
- משעשע
- צוחק מן הבדיחות שלי
- גורם לי לחוש בטוב
- מדבר אתי בטלפון
- מקבל אותי כפי שאני
- מקשיב לי כשאני מדבר
- אני יכול לסמוך עליו
- שומר סוד
- חברותו אינה מותנית בדבר

#### 2. מה אתה עושה כדי לפתח חברויות חדשות?

- משוחח בטלפון
- עושה פעילויות שונות עם חבר
- הולך לסרטים
- מזמין מישהו לארוחת ערב
- יוצא לצעידה עם מישהו
- מתנהג נחמד
- מתקשר באמצעות האינטרנט
- מתנהג בצורה כנה ואמיתית
- מחפש תחומי עניין משותפים

#### 3. האם המוגבלות מקשה או מקלה על יצירתן של חברויות חדשות?

- אי-אפשר לנסוע לאסוף מישהו
- אי-אפשר לדבר בטלפון עם מישהו
- יש פחות אנרגיה
- אני זמין יותר מאחרים ליצירת חברויות חדשות

**מנחה עושה:** תן לכל קבוצה אפשרות לדון בדבר ולהציג את תשובותיהם של חבריה.

**מנחה אומר:** כעת, בהרכב מלא, אנחנו עומדים לדבר על יחסים אינטימיים.

**מנחה שואל:** לכמה מכם יש כעת מערכת יחסים אינטימית? כלומר, לכמה מכם יש בן/בת זוג, חבר או חברה מיוחדים, שמכירים אתכם היטב, והם חברים שלכם כבר זמן רב? ייתכן שמדובר בחבר הטוב ביותר שלכם או במישהו שאתם נשואים לו או עשויים לשקול אם להינשא לו או לחיות אתו.

**מנחה עושה:** המתן לתגובותיהם של המשתתפים.

**מנחה אומר:** מומחים לאורח חיים בריא אומרים, כי מערכת יחסים קרובה ומתמשכת יכולה להגן על אנשים מפני מחלות.

**מנחה שואל:\*\*** למה, לדעתכם, האמירה הזו נכונה? \*\*



### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:

- כי יש חברה
- תחושת אושר
- הידיעה, כי ישנו אדם שאפשר לסמוך עליו
- תחושת האחריות לאדם אחר
- הידיעה, כי ישנו אדם שיעזור לך בזמנים קשים

**מנחה עושה:** הקשב לתשובותיהם של חברי הקבוצה ולאחר מכן, חלק שוב את המשתתפים לקבוצות דיון קטנות.

**מנחה אומר:** בקבוצות הדיון הקטנות דברו על יחסים אינטימיים, ודונו בשאלה מה נחוץ כדי ליצור מערכת יחסים אינטימית ומתמשכת ולשמור עליה?\*

**מנחה עושה:** תן לכל קבוצה אפשרות לדון בדבר ולהציג את תשובותיהם של חבריה.



### הצעות תשובה לשאלה פתוחה:

- אמון
- אהבה
- תקשורת
- תחושת אחריות

**מנחה אומר:** אנחנו מקווים שהדיון הזה אפשר לכם ליצור קשר עם אחרים ולאשש את רעיונותיכם לגבי בריאות חברתית ואולי אף להוסיף רעיונות חדשים. אנא הסתכלו בדף מידע 12, "בריאות חברתית - תובנות", והחליטו איזו הצהרה מבין ההצהרות שם היא החשובה ביותר בעיניכם. הצהרה זו יכולה להיחשב לדבר אחד שאתם יכולים לעשות, כדי לשפר את בריאותכם החברתית.

## 6. בריאות באמצעות פעילות משמעותית

חלקה האחרון של יחידת הלימוד השלישית נוגע לחשיבותה של פעילות משמעותית.

**מנחה אומר:** כעת נעבור לתחום של בריאות באמצעות פעילות משמעותית. פעילויות הן דרכים שבהן אנחנו מבלים את זמננו, למשל, עבודה, התנדבות ועיסוק בתחביבים.

**מנחה שואל:\*\*** מה, לדעתכם, הופך פעילות למשמעותית?\*



**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את תשובותיהם של המשתתפים.



**הצעות תשובה לשאלה פתוחה:**

- הרגשה טובה לגבי הפעילות
- האפשרות לשמח מישהו
- עשייתה של מלאכה טובה
- אתגר
- קבלת עידוד
- הרצון לבצע את הפעילות
- יצרנות
- הרגעה
- הנאה
- הסחת דעת ממצבי לחץ
- ציפייה
- יכולת לבטא יצירתיות

**מנחה אומר:** כיצד פעילות משמעותית תורמת לבריאות שלנו? יש לכם הצעות? הנה מחשבה אחת: פעילות משמעותית מעסיקה את הנפש ואת הגוף שלנו ומאפשרת לנו לבטא את עצמנו ולעזור לאחרים, ובה בעת מחזקת את הערך העצמי שלנו. זה נשמע מאוד דומה לחלק הרוחני של בריאות. פעילות משמעותית גם מעניקה לנו מסגרת בחיים, המסייעת לבריאות הנפשית והגופנית שלנו.

**מנחה שואל:\*\*** כיצד מסגרת כזו מיטיבה עם בריאותנו הנפשית והגופנית?\*

**מנחה עושה:** כתוב על הלוח את תשובותיהם של המשתתפים.



**הצעות תשובה לשאלה פתוחה:**

- מוציאה אותנו מן הבית
- מספקת לנו תחושת תכלית
- נותנת לנו משהו לצפות לו
- עוזרת לנו להיות מעורבים מבחינה חברתית
- מניעה אותנו

**מנחה אומר:** הבה נקרא את דף מידע 13 - בריאות באמצעות פעילות משמעותית - למה הכוונה? נחשוב יחד על הפעילויות המשמעותיות שאתם עושים ומה אתם יכולים להוסיף לפעילויות שלכם.



**מנחה אומר:** בואו נסתכל בדף מידע 13א', "פעילות משמעותית - תובנות". קבעו איזו הצהרה מבין ההצהרות המופיעות בדף היא החשובה לכם ביותר וציינו פעילות אחת שתוכלו לעשות שתהיה משמעותית עבורכם.

**מנחה עושה:** המתן עד שהמשתתפים יסיימו לבצע פעולה זו.

**מנחה אומר:** אנחנו מקווים, שהייתה לכם עתה הזדמנות לבחון את ההרגלים הבריאים שלכם ולחשוב על ההרגלים הבריאים שתמצאו להוסיף עליהם. במפגש הבא נרצה לשמוע על פעילות משמעותית אחת, שעשיתם בשבוע האחרון.

## 7. יחידת לימוד 4: לגרום לזה לקרות



### מטרות

מטרתה של יחידת לימוד זו לסייע למשתתפים לקבוע באילו תחומים הם רוצים לעשות שינוי חיובי בבואם לקיים אורח חיים בריא. המשתתפים יפתחו תכנית לאורח חיים בריא באמצעות מיקוד מטרותיהם, פירוטן וזיהוי המשאבים הנחוצים להשגתן.

### הכנה

1. במהלך יחידת לימוד זו, על המנחים להבהיר למשתתפים, כי הם יכולים לשנות את מטרותיהם ואת תכניות הפעולה שלהם בכל עת, כדי שיתאימו לצורכיהם הפרטיים.
2. במידת האפשר, לצורך המחשה, הכינו כרזות של דפי המידע השייכים ליחידת לימוד זו (כמפורט בהמשך). תלו את הכרזות בחדר. כתבו עליהן בעט מחיק וזאת לצורך הצגת דוגמאות והסברים. אתם יכולים להשתמש בגליונות על לוח התצוגה (פליפ צ'ארט) במקום בכרזות.
  - דף מידע 14: דף החלומות.
  - דף מידע 15: מטרות ויעדי אורח החיים הבריא שלי.
  - דף מידע 16: ניסוח תכנית פעולה להשגת המטרות של אורח חיים בריא.
  - דף מידע 17: רשימת משאבים של אורח חיים בריא.
3. הכינו נגן מוזיקה (לא חובה).
4. הכינו את אמצעי ההמחשה "יצירה בנושא מטרה אישית" וכן את החומרים הדרושים עבור הפעילות הקבוצתית המסכמת, כגון: כתבי עת, גזרי בד, מספריים, לוחות, דבק, דפים צבעוניים.

### תכנית הפעילות

1. לזהות את החלומות שלך  
המשתתפים יזהו את חלומותיהם.
2. בחירת המטרות שלך  
לאור חלומותיהם, המשתתפים יגדירו את מטרות אורח החיים הבריא שלהם.
3. ניסוח תכנית פעולה  
המשתתפים יחליטו על פעולות מפורטות, שייכללו בתכנית שינסחו, לשם השגת מטרות אורח החיים הבריא שלהם.
4. גיוס תמיכה  
המשתתפים יקיימו סיעור מוחות לגבי תמיכה ומשאבים הנחוצים להשלמת הפעולות, שיעזרו להם להשיג את מטרותיהם.
5. סיום  
באמצעות התמונות מכתבי העת או גזרי הבד (או כל אלה גם יחד), המשתתפים ייצרו קולאז' המייצג את החלומות והמטרות שלהם לגבי אורח חיים בריא או שמיכת טלאי, שתבטא את הלקחים המשמעותיים שהופקו בסדנה.



## דפי מידע

- דף מידע 14: דף החלומות.
  - דף מידע 15: מטרות ויעדי אורח החיים הבריא שלי.
  - דף מידע 16: ניסוח תכנית פעולה להשגת המטרות של אורח חיים בריא.
  - דף מידע 17: רשימת משאבים של אורח חיים בריא.
  - דף עזר
- מטרות חכמות: מודל S.M.A.R.T ושיטת NLP

## פעילויות

### 1. לזהות את החלומות שלך

**מנחה אומר:** דיברנו על ההיבטים השונים של אורח החיים הבריא. עבור כל אחד מכם באופן אישי, היבטים מסוימים חשובים יותר מאחרים. כעת נבחן את החיים שלכם, את האישיות שלכם, את המוגבלות שלכם ונקבע מה דרוש, כדי לשפר את הבריאות של כל אחד ואחד מכם באופן אישי.

זה הזמן לקבל החלטות לגבי הדברים שאתם רוצים לשמור עליהם ומה אתם רוצים לשנות כדי לקיים אורח חיים בריא. זכרו, אתם עושים זאת משום שאתם מעריכים את עצמכם. נפתח בסקירה של הדברים שעשינו במפגשים הקודמים. נסתכל עכשיו על כל דפי המידע שמילאתם במהלך הסדנה. אנא הסתכלו בדפי המידע הבאים:

- דף מידע 5: הערכים שלי.
  - דף מידע 6: דברים שאני רוצה לזכור.
  - דף מידע 7: להישאר פעיל - תובנות.
  - דף מידע 8: אכילה בריאה - תובנות.
  - דף מידע 9: הרגלי בריאות - תובנות.
  - דף מידע 10: תקשורת עם רופא המשפחה - תובנות.
  - דף מידע 11: בריאות רגשית - תובנות.
  - דף מידע 12: בריאות חברתית - תובנות.
  - דף מידע 13: פעילות משמעותית - תובנות.
- קראו את דפי המידע האלה, שמילאתם וחשבו גם על השאלה - מדוע החלטתם להשתתף בסדנה הזאת.

**מנחה עושה:** אם החלטת להכין נגן מוזיקה ולהשתמש בו - הפעל אותו כעת.

**מנחה אומר:** הבה נחשוב כעת על העתיד ונחלום. נדמיין כיצד נרגיש אם נקיים אורח חיים בריא יותר. התחילו במציאת תנוחת ישיבה הנוחה לכם. אם לא מפריע לכם - עצמו את העיניים, נשמו כמה נשימות עמוקות, שאפו אוויר באטיות ונשפו באטיות.



חזרו על הנשימות האלה שלוש פעמים. בסדרת משפטי השאלה הבאים חשוב, כי תקפידו, לאחר כל משפט ומשפט, לבצע הפסקה ברצף הדיבור.  
חשבו על שנה מעכשיו. אם תנהלו אורח חיים בריא יותר, איך ייראו החיים שלכם? מה יהיה שונה?  
כיצד תממשו את הערכים שלכם?  
אילו שינויים תעשו בחיים שלכם?  
על מה תוותרו?  
מה תוסיפו?  
כיצד תרגישו כשתגשימו את חלומותיכם?

**מנחה עושה:** אם הפעלת נגן מוזיקה, כבה אותו כעבור ארבע או חמש דקות למן השאלה האחרונה.

**מנחה אומר:** כעת נעבור לדף מידע 14 - "דף החלומות". כתבו את החלומות שלכם. אם דף אחד לא יספיק, אפשר לקבל דפים נוספים.  
חלומות יכולים להיות פשוטים מאוד, למשל: "אני רואה את עצמי מתחיל ללמוד תחביב חדש או מקצוע חדש". אך חלומות יכולים להיות מפורטים יותר, למשל: "אני רואה את עצמי מוקף חברים, מלא אנרגיה, מבשל ארוחות בריאות נפלאות ומרגיש בכושר".  
כעת, כתבו נא את החלומות שלכם.

**מנחה עושה:** המתן חמש דקות.

**מנחה אומר:** האם מישהו מכם רוצה לחלוק את החלום שלו אתנו ולספר כיצד החלום גורם לו להרגיש? אתם יכולים גם לשמור את חלומותיכם לעצמכם, אם אתם מעדיפים.

**מנחה עושה:** תן לכל משתתף או למספר משתתפים לחלוק את חלומו עם חברי הקבוצה.

**מנחה אומר:** דפי החלומות ישמשו אתכם בהמשך בשלב ניסוח המטרות, שיעזרו לכם להגשים את חלומותיכם.

## 2. בחירת המטרות והיעדים שלך

בחלק זה ננתח (לצורך המחשה) חלום של אחד המשתתפים ונסקור את תהליך הגשמת החלומות (מטרות) שלב אחרי שלב (1. בחירת מטרות ויעדים; 2. ניסוח תכנית פעולה; 3. גיוס תמיכה). אחרי הדגמת כל שלב, עצרו ועזרו למשתתפי הסדנה לבצע את אותו שלב עד שכולם ישלימו את שלושת השלבים. מומלץ לבחור מישהו שיש לו חלום פשוט ושכיח, כמו לרזות, למשל.  
יש להדגיש, כי חלק זה חשוב מאוד בסדנה. בשלב הזה ייזכרו המשתתפים בכל המידע והחוויות שצברו במהלך הסדנה, ישתמשו בהם וינסחו מטרות אישיות. בחודשים הבאים הם יפעלו להגשמת מטרותיהם.



ההפניה למודל "מטרות חכמות" (מודל s.m.a.r.t) ולשיטת "מטרות אישיות" (שיטת MLP) עשויה להועיל בשלב זה (ראו להלן דף עזר "מטרות חכמות: מודל s.m.a.r.t ושיטת MLP"). תהליך קביעת המטרות עשוי להיות מבלבל אפילו עבור חברי הקבוצה המתקדמים ביותר. חשוב שהמנחים יסתובבו בחדר ויעזרו למשתתפים לבחור את מטרותיהם ויעדיהם ולנסח את תכניות הפעולה שלהם.

**מנחה אומר:** [שם המשתתף]: האם נוכל להשתמש בחלום שלך כדוגמה ולסקור יחד אתך את תהליך בחירת המטרות שלך?

**מנחה עושה:** כתוב את חלומי של המשתתף על כרזה או על הלוח בגיליון של דף מידע 17 - "דף החלומות".

**מנחה אומר:** חלום שנרצה לממש הופך להיות מטרה בחיינו. כעת נהיה רציניים מאוד לגבי יצירת שינוי בחיינו. הגיע הזמן לבחור את המטרות שיעזרו לכם לשפר את אורח החיים שלכם ולהגשים את חלומותיכם. הצעד הראשון הוא להסתכל בדף החלומות שלכם ולשאול את עצמכם את השאלות הבאות:

- כיצד אני מרגיש?
- מה עליי לעשות כדי להגשים את החלום הזה?
- מה הדבר החשוב לי ביותר?
- מה אני יכול לעשות באמת?

חשוב שהמטרות שלכם תהיינה ברורות וממוקדות. מטרה עונה לשאלה - מה אני רוצה להשיג. כל מטרה ממוקדת בתחום מסוים, שבו רוצים לבצע שינוי. לכל מטרה רצוי לנסח יעדים אופרטיביים. אלה מפרטים עוד יותר את המטרות, הם מדידים, ניתנים להשגה ומציאותיים, וכמו כן מוגבלים בזמן. למשל, "החלום שלי להיות פעיל יותר" כולל את המטרה - להגדיל את רמת הפעילות הגופנית שלי. היעד האופרטיבי עשוי להיות להשתתף במרוץ מרתון בעוד שנה. עם זאת, בבואי לבחון את החלום הזה אני נוכח לדעת, שבעצם כעת אינני יכול לרוץ למרחקים ארוכים, ונראה שלא אהיה מוכן מספיק כדי להשתתף במרוץ מרתון אחרי שנה אחת בלבד של אימונים. אבל בכל זאת, אני רוצה להיות פעיל יותר ולהשתתף במרוץ. לכן, בשלב הראשון (יעד ראשון) אשתתף בעוד שנה בתחרות הליכה של חמישה או עשרה קילומטר (או אפילו במרוץ חצי מרתון), ובשלב השני, אולי כעבור עוד שנה או שנתיים של אימונים, אוכל להשלים מרוץ מרתון שלם בהליכה או אפילו בריצה.

דוגמה אחרת: "החלום שלי להפחית ממשקלי". המטרה - לרדת במשקל. היעד - להוריד שבעה קילוגרם בחודש במהלך שנה. יעד זה אינו בריא ואינו מציאותי. במקום זאת, יעד בטוח יותר ומציאותי יותר יהיה להוריד ממשקלי שניים או שלושה קילוגרם בחודש במהלך שנה. חשוב לפרט מה בדיוק ברצונכם לעשות כדי להגשים את חלומותיכם. אם אתם שואפים להיות פעילים מאוד ולעשות פעילויות שונות עם הרבה חברים, רישום היעדים שלכם יראה בערך כך:





1. לצעוד שלוש פעמים בשבוע במשך 30 דקות במהלך כל השנה.
2. להתחבר עם חבר חדש השנה.  
[שם המשתתף]: אילו מטרות מתבקשות מן החלום שלך?

**מנחה עושה:** כתוב את כל המטרות והיעדים שהמשתתף מזכיר. זאת, על כרזה או על הלוח בגיליון של דף מידע 15 - "מטרות ויעדי אורח החיים הבריא שלי".

**מנחה אומר:** כעת תורכם. כתבו בדף מידע 15 - "מטרות ויעדי אורח החיים הבריא שלי" - כמה מטרות מדף החלומות שלכם, שאותן ברצונכם להשיג. זכרו, כי יש לנסח מטרות כלליות ויעדים מפורטים, ברי-מדידה, ברי-השגה, מציאותיים ומוגבלים בזמן (S.M.A.R.T).

**מנחה עושה:** הסתובב בחדר ועזור למשתתפים לזהות את המטרות שלהם.

\*\*\*

ייתכן שהמשתתפים יזדקקו לעזרה בהבחנה בין מטרות ליעדים, בין פעולות (אמצעים) למטרות וליעדים. למשל, הרזיה היא מטרה שכיחה. מאחר שזו מטרה כללית, קל יותר לחשוב עליה כעל חלום או חלק ממנו. שתי מטרות המסייעות להגשים את החלום הזה הן אכילה בריאה והתעמלות. השגתן מצריכה נקיטת פעולות שונות. אכילה בריאה, למשל, מצריכה את הפעולות הבאות:

- אכילה של יותר ממנה אחת של פירות וירקות בכל יום.
- כתיבת תפריט ארוחות.
- קניית מצרכים פעם בשבוע עם חבר.
- קריאת תוויות ההרכב התזונתי על גבי אריזות של מוצרי מזון.
- צריכת משקאות קלים תוססים, שלא תעלה על שניים בלבד בשבוע.

לסיכום, בתוך אותו חלום חשוב להבחין בין מטרות כלליות, שדין כדן חלום, לבין יעדים מפורטים ומציאותיים, המפרטים את המטרות, לבין הפעולות המתבקשות לשם השגתם.



מטרות חכמות - מודל S.M.A.R.T	מטרות אישיות - שיטת NLP
מודל פשוט להצבת יעדים ולהכנת תכנית להשגתם. ליעדים האופרטיביים יש חמישה מאפיינים	ה- <b>NLP (Neuro Linguistic Programme)</b> היא שיטה שפותחה לשם יצירת שינוי בחשיבה ובעשייה, והכול - באמצעות השפה (המילולית והבלתי מילולית). למטרות אישיות יש שלושה מאפיינים
<b>S = SPECIFIC</b> (מפורט): יעדים צריכים להיות ישירים ולפרט את מה שברצונכם להשיג. הפירוט יעזור לכם למקד מאמצים ולהגדיר באופן ברור את מה שאתם עומדים לעשות. יש לפרט מה לעשות	המטרה מוגדרת בצורה חיובית.
<b>M = MEASURABLE</b> (בר-מדידה): אם אינכם יכולים למדוד את היעד, אינכם יכולים לנהל את השגתו	המטרה ניתנת למדידה: מגדיר המטרה יכול לקבוע מראש מדדים או סימנים שיעזרו לו לדעת אם אכן הגיע למה שהציב לעצמו
<b>A = ATTAINABLE</b> (בר-השגה): כשאתם מזהים יעדים חשובים לכם, אתם מתחילים לחפש דרכים להשיגם ומפתחים גישות, כישורים ויכולות (לרבות יכולת פיננסית) לשם כך. אתם מתחילים לזהות הזדמנויות שיעזרו לכם לקדם את השגת היעד. יעד צריך להיות מנוסח באופן שניתן להשגה	השגת המטרה היא בשליטתו הוודאית של מגדיר המטרה, כלומר, המטרה אינה בלתי אפשרית ואינה תלויה בעשייה של אנשים אחרים
<b>R = REALISTIC</b> (מציאותי): המילה "מציאותי" אינה מילה נרדפת ל"קל". יעד מציאותי הוא יעד בר-ביצוע	
<b>T = TIMELY</b> (מוגבל בזמן): קבעו זמן להשגת היעד: שבוע, חודש, שלושה חודשים. כאשר אתם מגבילים את הזמן להשגת היעד, אתם קובעים מטרה ברורה שיש לפעול להשגתה ומועד ברור שיש להתכונן לקראתו	



### 3. ניסוח תכנית פעולה

**מנחה אומר:** קשה להתמקד בכל כך הרבה מטרות בו-זמנית. כולנו אנשים עסוקים וביצוע שינויים בחיינו כרוך במאמץ. כעת, אתם מתבקשים לבחור שלושה יעדים, החשובים לכם ביותר כאמצעי להגשמת חלומכם, ולרשום אותם בדף מידע 16 - "ניסוח תכנית פעולה להשגת מטרות של אורח חיים בריא". אלה חייבים להיות יעדים שיצריכו את השקעת העבודה הרבה ביותר מצדכם, ושאתם מוכנים להשקיע זמן כדי להשיגם.  
[שם המשתתף]: מהן שלושת היעדים החשובים ביותר שלך?

**מנחה עושה:** רשום על הלוח את שלושת היעדים שהמשתתף מציין.

**מנחה אומר:** אנחנו נשתמש בשניים מתוך שלושת היעדים האלה כדי לנסח את תכנית הפעולה שלך. יש לציין, שכל פעולה שתרשמו עשויה לענות על יותר מיעד אחד וכי להשגת כל יעד עשויות להיות מספר פעולות הנדרשות לביצוע. כאשר תסיימו את הסדנה תהיה לכם רשימת פעולות שתצטרכו לבצע כדי להשיג את מטרותיכם, והן תפורטנה בתכנית הפעולה הנלווית, שנוסחה לגבי כל אחת מן המטרות שלכם.

בזמן שיחלוף בין המפגש הזה לבין מפגש ההמשך הראשון של קבוצת התמיכה אתם תפעלו להגשמתם של שני יעדים לפחות מתוך שלושת היעדים שלכם, ואפילו להגשמת שלושת היעדים, אם תבחרו בכך. הדבר תלוי בביצוע הפעולות הדרושות לשם כך, כמו גם בזמן, באמצעי התמיכה ובמשאבים העומדים לרשותכם.

**מנחה שואל:** באיזה יעד אתה בוחר להתחיל?

**מנחה עושה:** כתוב את היעד שהמשתתף מציין. זאת, על דף חדש או על הלוח בגיליון של דף מידע 16 - "ניסוח תכנית פעולה להשגת מטרות של אורח חיים בריא".

**מנחה אומר:** הבה נתחיל לחשוב מהן הפעולות שתצטרך לעשות, כדי להשיג את היעד הזה. סדר הדברים אינו חשוב כעת. הדיון כאן נועד רק לצורך חשיבה.

**מנחה עושה:** עזור למשתתף לחשוב על הפעולות הדרושות. בקש כמה הצעות משאר חברי הקבוצה, אך הקפד לוודא שהן מקובלות על המשתתף עצמו. המשך לעודד את סיעור המוחות וכתוב את הפעולות הנזכרות בדיון.

**מנחה אומר:** כעת, נסדר את הפעולות האלה על פי סדר כרונולוגי.

**מנחה שואל:** מה, לדעתך, תהיה הפעולה הראשונה?

**מנחה עושה:** כתוב את הספרה "1" בטור השמאלי - תחת הכותרת "מספר" - ליד הפעולה אשר המשתתף ציין, כי היא הראשונה. מספר את כל הפעולות לפי הסדר שהמשתתף קבע.



**מנחה אומר:** כעת, הסתכלו בשלושת היעדים החשובים ביותר שציינתם בדף מידע 16 - "ניסוח תכנית פעולה להשגת מטרות של אורח חיים בריא". בחרו בשניים מהם, שלהשגתם אתם רוצים לפעול וכתבו את הפעולות הנדרשות לכך. לאחר מכן, כפי שהדגמנו קודם, מספרו את הפעולות לפי הסדר שבו תבחרו לבצען. עשו זאת בטור הימני שכותרתו "מספר".

**מנחה עושה:** הסתובב בחדר ועזור לכל המשתתפים הזקוקים לעזרה בזיהוי יעדיהם או בזיהוי הפעולות הנדרשות לשם השגתם.

#### 4. גיוס תמיכה

**מנחה אומר:** השלב האחרון בתהליך התכנון הוא הגדרת המשאבים או אמצעי התמיכה הדרושים, כדי להשלים כל אחת מן הפעולות שציינתם.

**מנחה עושה:** חלק שניים או שלושה דפים לכל משתתף. כתוב על כרזה או על הלוח בגיליון של דף מידע 17- "רשימת משאבים של אורח חיים בריא" את פעולתו הראשונה של המשתתף.

**מנחה אומר:** הבה נסתכל בפעולה הראשונה. [שם המשתתף]: האם אתה יכול להשלים את הפעולה הזאת בעצמך?  
חשוב על השאלות הבאות:

- איזה סוג של עזרה נחוץ לך?
- כיצד תשיג את העזרה הזאת?
- אילו משאבים נחוצים לך להשלמת הפעולה הזאת?
- מי יכול לעזור לך בביצוע הפעולה הזאת?

**מנחה עושה:** אם המשתתפים מתקשים לזהות משאבים ואמצעי תמיכה, יש להציע להם אפשרויות שונות. למשל, אם הפעולה היא למצוא בריכת שחייה נגישה, יכול להיות שמשתתף ירצה להיעזר בספר טלפונים או באינטרנט או בחבר או בעובד הסוציאלי שלו. לאחר הדיון, הודה למשתתף על שהרשה לך להשתמש ברשימת הפעולות שלו לצורך ההדגמה. הנחה את חברי הקבוצה לעבוד באופן דומה.

**מנחה אומר:** כעת, נמלא את דף מידע 17 - "רשימת משאבים של אורח חיים בריא". כתוב את הפעולות הדרושות לשם השגת היעדים החשובים שבחרתם בטור הימני, ואת המשאבים ואמצעי התמיכה הדרושים לביצועם בטור השמאלי.

**מנחה עושה:** הסתובב בחדר ועזור למשתתפים לזהות את המשאבים ואמצעי התמיכה הדרושים להם.



**מנחה אומר:** אני רואה שכולם סיימו. כעת, יש לכם תכנית פעולה מלאה להשגת המטרות שלכם. מה דעתכם על התכניות האלה? בואו נחשוב יחד על הדברים שיעזרו לכם להישאר ממוקדים במטרותיכם. זכרו את החלומות שחלמתם ואת ההרגשה שהם העניקו לכם. מה יעזור לכם לזכור לבצע את הפעולות האלה ולהתמיד בהן?

הרעיונות האלה מצוינים. אנחנו נדפיס אותם ונחלק לכם עותק במפגש הראשון של קבוצת התמיכה שלכם.

## 5. סיום

### א. פעילות קבוצתית מסכמת

בחרו באחת מן האפשרויות הבאות של פעילות קבוצתית (או בפעילות קבוצתית אחרת שאתם מכירים). בכל פעילות תוכלו להיעזר באמצעי ההמחשה "יצירה בנושא מטרה אישית".

#### אפשרות 1 - יצירת קולאז' והצגתו בפני הקבוצה

**מנחה אומר:** כעת, ניצור קולאז'. זו תהיה הזדמנות עבורכם לבטא את החלומות שלכם ואת מטרותיכם באמצעות קולאז', בכל דרך שתבחרו. אתם יכולים לשקף בקולאז' פעילויות שמקובות לכם הנאה כבר עתה או כאלה שאתם חפצים לשלב בחיים שלכם; אתם יכולים לבטא הרגלים בריאים שכבר סיגלתם לכם או כאלה שברצונכם לסגל. אנשים רבים תולים את הקולאז' בביתם כתזכורת של חלומותיהם וכמקור השראה ועידוד להשגת המטרות שהציבו לעצמם. יש לנו כאן כתבי עת. אתם יכולים לגזור מתוכם תמונות ומילים ולהדביקן על גבי הכרזה שלכם. לרשותכם עומדים גם גזרי בד ואביזרי יצירה, שתוכלו להיעזר בהם ביצירת הקולאז' שלכם.

לכל אחד יש סגנון משלו - יש הממלאים את כל הקולאז' שלהם בתמונות, בעוד שאחרים משתמשים בפחות תמונות; יש הממסגרים את התמונות באמצעות מילים ויש המשתמשים לשם כך בבד ובאביזרי יצירה. תנו לדמיון שלכם את מלוא חופש הביטוי. זה הקולאז' שלכם. יש לכם בערך שעה כדי ליצור את הקולאז'. כשכולם יסיימו, ניתן לכל אחד הזדמנות לחלוק את הקולאז' עם חברי הקבוצה. אם אתם זקוקים לעזרה בגזירה ובהדבקה, אנא אמרו לנו.

**מנחה עושה:** העמד לרשותם של חברי הקבוצה את החומרים לקולאז', והקפד לתת למשתתפים לקויי ראייה גזרי בד ואביזרי יצירה רבים יותר. הסתובב בחדר בכל זמן היצירה ועזור למשתתפים לחפש רעיונות, למצוא תמונות הנוגעות למטרות שלהם, לגזרן או להדביקן או שתי הפעולות כאחת.

**מנחה שואל:** מי רוצה להיות הראשון שיציג את הקולאז' שלו בפני שאר חברי הקבוצה?

**מנחה עושה:** תן לכל משתתף זמן, כדי להציג את הקולאז'.



## **אפשרות 2 - שמיכת טלאי**

**מנחה אומר:** אנא בחרו מילה המייצגת לקח משמעותי שהפקתם ממפגשי הסדנה וכתבו את המילה על דף שתבחרו מבין הדפים הצבעוניים המונחים על השולחן.

**מנחה עושה:** הקצב לחברי הקבוצה חמש דקות כדי לחשוב על מילה ולכתוב אותה. הסתובב בחדר וסייע למי שזקוק לעזרה בכתיבה.

**מנחה אומר:** כעת, כל אחד יציג את המילה שכתב על הדף ויניח אותו על השולחן או על הרצפה כדי ליצור שמיכת טלאי.

**מנחה עושה:** אפשר לכל משתתף להציג את הדף עם המילה שכתב ולהניח אותו בהתאם להנחיה. לאחר מכן, צלם את שמיכת הטלאי.

## **ב. תכנון מפגשי ההמשך, מילוי שאלונים, הענקת תעודת השתתפות**

**מנחה אומר:** כולכם מתבקשים להוציא את היומנים שלכם, כדי שנתאם את מפגשי קבוצת התמיכה שלנו.

**מנחה עושה:** תאם מועדים למפגשי ההמשך.

**מנחה אומר:** בזה תמה הסדנה. תודה רבה לכם שבאתם לכאן ועל תרומתכם לסדנה. אנו מברכים אתכם על השלמת הסדנה ועל בחירתכם במטרות חשובות שיעזרו לכם להנהיג אורח חיים בריא יותר. נבקש מכם למלא שאלון הערכה על הסדנה ולספר לנו מה מצא חן בעיניכם ומה, לדעתכם, טעון שיפור.

**מנחה עושה:** אסוף את שאלוני ההערכה שחברי הקבוצה מילאו ובחר בפעילות מסכמת. למשל: לבקש מן המשתתפים לספר מה הם למדו זה מזה; מה הם מציעים לחבריהם כדי להישאר ממוקדים באורח חיים בריא; כיצד הם מסכמים את חוויות הסדנה. אפשר להעניק לכל חברי הקבוצה תעודת השתתפות בסדנה. זאת, אף על פי שהנוהג המקובל הוא לחלק את התעודות בסיכום המפגש האחרון של קבוצת התמיכה.

## **מנחים: כולכם עשיתם עבודה נפלאה!**

כעת, אתם מוכנים לקראת מפגשי ההמשך.



## נספח 1 שיעורי בית

מדי פעם אפשר לתת שיעורי בית כדי לסייע למשתתפים להפנים את המסרים המועברים בסדנה. רצוי ששיעורי הבית יהיו חווייתיים. חשוב לציין בפני המשתתפים, ששיעורי הבית הם בגדר רשות, ובמפגש העוקב לתת להם הזדמנות לשתף את חברי הקבוצה בתוצאות העבודה שעשו בבית.

דוגמאות לשיעורי בית:

- תרגול מעשי של מה שנלמד במפגש.
- פעילות סדנאית שלא הספקתם לבצע במפגש.
- כל משתתף יכין בדיחה.
- כל משתתף יספר לכמה אנשים על דבר שלמד בסדנה (מתאים למפגש השלישי או הרביעי).
- כל משתתף יראיין שלושה אנשים על אחד מן הנושאים הבאים:
  - איזה חלק בגופך מאותת לך שאתה נתון בלחץ?
  - אילו דברים אתה עושה היטב?
- המשתתפים יכולים להכין יומן (או מחברת) ולרשום בכל ערב "שלושה דברים טובים שקרו לי היום" (עיוורים יכולים להקליט). היומן ילווה את המשתתפים לאורך כל הסדנה. לפני תחילתו של כל מפגש יחלוק כל משתתף עם שאר חברי הקבוצה את הדברים הטובים (או את אלה שהוא גאה בהם), שקרו לו במהלך השבוע.
- מה למדתי על עצמי במפגש הקודם?
- מה למדתי על אחרים במפגש הקודם?
- בתום הדיון בנושא אכילה בריאה (סעיף 3 ביחידת לימוד 3) אפשר לבקש מכל משתתף להכין מתכון במדרגת בריאות גבוהה יותר (לאפות ולא לטגן, לצלות ולא לטגן, להוסיף ירקות, להשתמש במעט שמן, לכלול במתכון את כל רכיבי קבוצות המזון...) ובמפגש העוקב לבדוק את מידת ההצלחה של המתכון. אפשר לתת למשתתפים למלא יומן תזונה ידני, שבו יוכלו להשתמש גם לאחר סיום הסדנה.

