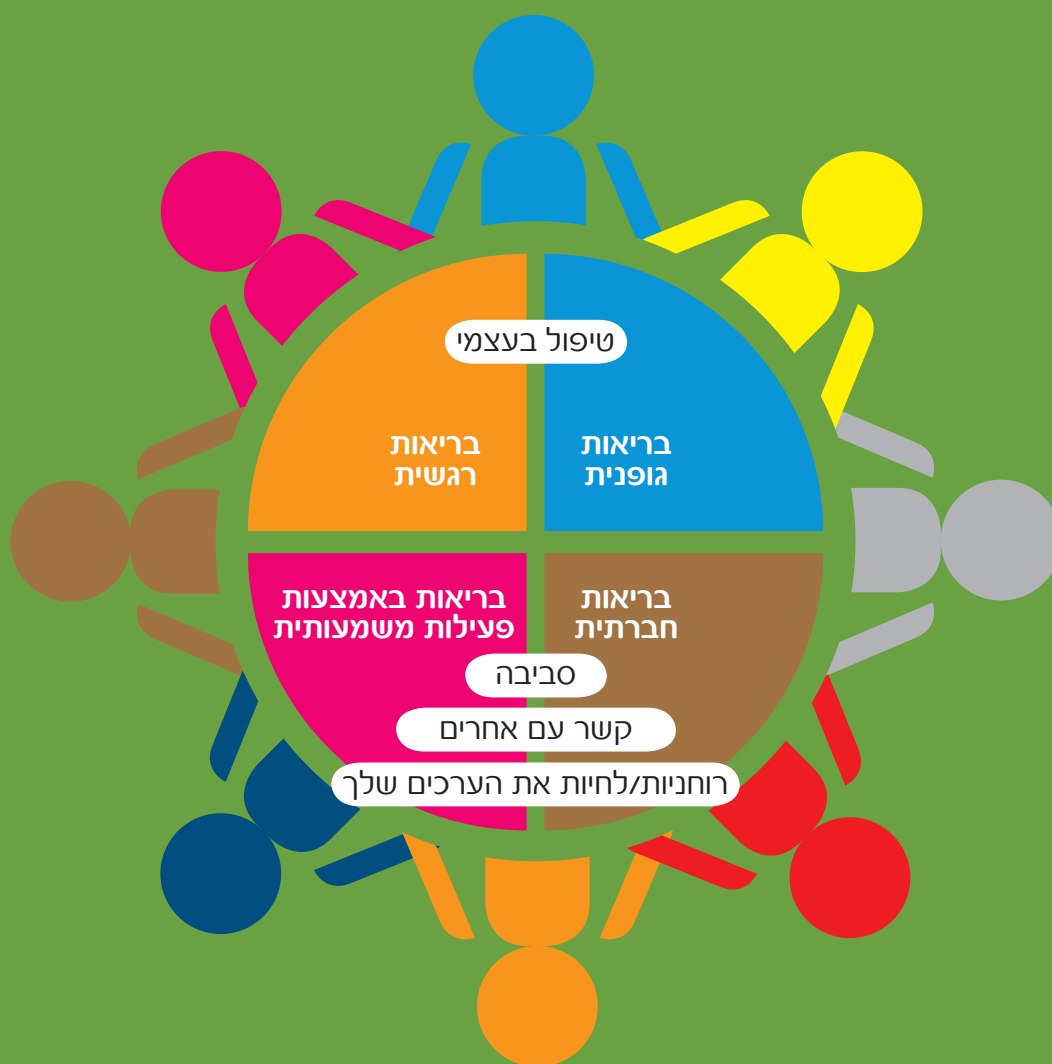




אב"ן דרך: אזור בריאות נגיש
לקידום בריאות ובטיחות בקרב אנשים עם מוגבלות

סדנת עמיתים לאורח חיים בריא לאנשים עם מוגבלות

חוברת למשתתפי הסדנה





רנדי גרבר, ג'וינט ישראל מסד נכויות: פיתוח הסדנה והערכה בעברית תשע"ד 2014 .
רונית רבי בן שטרית, ג'וינט ישראל מסד נכויות, מנהלת תוכניות, עדכון והתאמות תשע"ז 2017.

ייעוץ וסיוע, נציגות השותפים:
כרמלה קורש-אבלגון, הקרן למפעלים מיוחדים, המוסד לביטוח לאומי.
רותי ויינשטיין, המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות.
סיגל ישראלי, משרד הרווחה והשירותים החברתיים.
אנג'לה ובר, אוניברסיטת אורגון לבריאות ומדע.
ד"ר מילכה דונחין, האוניברסיטה העברית והדסה, בית הספר לבריאות הציבור.

יורם בלום: עריכה לשונית.

רוני אנקורי, מכון אקים להנגשה קוגניטיבית, עיצוב והפקה. לימור עציון: בניית אייקונים.
פרינטיב ירושלים: הדפסה.
רן רובנר, ג'וינט ישראל: הוצאה לאור.
תשע"ז - 2017

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.



מבוא

משתתפים יקרים !

סדנת אב"ן דרך, לקידום אורח חיים בריא, מבוססת על מודל הוליסטי של "גלגל אורח חיים בריא" הנוגע בכל מעגלי החיים הסובבים אותנו. המודל פותח באוניברסיטת אורגון לבריאות ומדע בארה"ב.

בשנת 2014 הושקה ערכה ראשונה, מותאמת לחברה הישראלית, לכלל משתתפי התכנית, בפיתוחה של רנדי גרבר מג'וניט ישראל בשיתוף עם כל שותפי התכנית במשרדי הממשלה ובקרן משפחת רודרמן.

ערכה זו מהווה חוברת עבודה המלווה את הסדנא כולה, היא איננה מחליפה את ההשתתפות בסדנא, אלא משמשת כלי עזר בתהליך לקידום אורח החיים הבריא שלכם.

עם כניסת תכנית אב"ן דרך בשנה הקרובה למגזרים חדשים ולאוכלוסיות נוספות, שידרגנו את הערכה בעזרת יועצים מומחים, הן מבחינה עיצובית והן מבחינה תכנית. הערכה מלווה באינפוגרפיקה המשלבת אנשים עם וללא מוגבלות המקדמים אורח חיים בריא.

תודה לשותפי התכנית במשרד העבודה והרווחה ובמשרד הבריאות, לקרן למפעלים מיוחדים במוסד לביטוח לאומי. תודה מיוחדת לד"ר מילכה דונחין מהאוניברסיטה העברית והדסה, לרוני אנקורי ולימור עציון במכון אקים להנגשה קוגניטיבית שסייעו בהכנת ערכה זו.

בתקווה כי סדנא זו תשפר את אורח החיים הבריא שלכם ושל כל המעגלים המשפחתיים והחברתיים הסובבים אתכם.

בברכה,

חנית רבי בן שטרית

מנהלת תכניות, ג'וניט ישראל-מסד נכויות



סדנת עמיתים לאורח חיים בריא בקרב אנשים עם מוגבלות

מהי הסדנה?

סדנה זו, נבנתה על סמך רעיונות של אנשים עם מוגבלות. הסדנה תסייע לך לפתח ביטחון עצמי ותספק כישורים הדרושים למסע אל אורח חיים בריא ומאושר. אם כן, מהו אורח חיים בריא? "לחיות את חיך הייחודיים, לשמור על קשר עם חברים, להישאר פעיל, לעסוק בעבודה שאהובה עליך, לבלות עם בני משפחה, לעשות את מה שאתה רוצה לעשות ולבלות בהנאה עם אחרים". אלו הם רק חלק מן הרעיונות שהגו אנשים עם מוגבלות. יש הרבה דרכים לחיות באורח בריא. הדבר החשוב ביותר הוא שתחיה כך בדרך שלך ובאופן שיעניק לחיך משמעות ואושר.

למה לעבור את הסדנאות האלה?

כמו כל האנשים, גם אתה חיים, עובדים ומתמודדים עם אותם לחצים ואתגרים של קצב החיים המהיר. לעתים אתה חוליה ויש לך עלויות וירידות כמו לכל אדם. אך אתה חיים גם עם המאפיינים והצרכים האישיים שנובעים מן המוגבלות האישית. אתה זקוק לידע בכדי לשפר את בריאותיך. (האם איננו אוכלים היטב או איננו ישנים מספיק?) יש לנו כוחות המסייעים לנו כשאנו חולים. כשאנו יכולים להשתמש בכוחות האלה, ייתכן שנזדקק לעזרתם של אחרים. לכן אתה צריכים להכיר את מגבלות כוחותיך האישיים ולדעת מתי וכיצד עלינו לקבל תמיכה מאחרים כדי להיות בריאים יותר.

איך תסייע לנו הסדנה ללמוד יותר על עצמנו ולהיות בריאים יותר?

בסדנה יש ארבע יחידות לימוד. ביחידה הראשונה, המנחים מספרים את סיפורם האישי, מדברים על מטרותיהם האישיות בעניין אורח החיים הבריא ומשתפים אתכם בדרכים שלהם להישאר במסלול הזה. כמו כן, משתתפי הקבוצה יכירו זה את זה. כולנו נכיר את היבטי השונים של אורח חיים בריא: גופני, חברתי, רגשי, פעילות משמעותית ורוחנית ונבחן מה משמעות המילים האלה עבורנו וכיצד נוכל להשתמש בהן כדי לסגל אורח חיים בריא.

ביחידת הלימוד השנייה, כל אחד יבחן מי הוא כאדם עם מוגבלות ומהם צרכיו הייחודיים כדי לקיים אורח חיים בריא. ביחידת הלימוד השלישית נבחן מקרוב את חמשת התחומים של אורח החיים הבריא ועל כל אחד מהם נעודד את חברי הקבוצה לשאול את עצמם: "האם שינוי בתחום זה יגרום לי להיות בריא יותר".

ביחידת הלימוד הרביעית נבחר את שתי המטרות החשובות ביותר שלנו ונחשוב כיצד לממשן. כל אחד יחשוב: מה צריך לקרות תחילה? לאיזו תמיכה אני זקוק? איזו סביבה תסייע לי? כשנסיים, לכל אחד תהיה תכנית כתובה להשגת שתי מטרות וכן מטרה שלישית כדי לשקוד על ניסוח תכנית להשגתה.

המידע שנחלק אתכם הוא מידע בריאותי בסיסי וכללי שאנו מקווים כי יסייע לכם בדרך לסגל אורח חיים בריא יותר. מצב הבריאות הנוכחי או התחושה של כל אחד מכם שונים מאלו של משתתפים אחרים. לפיכך, אתה מעודדים כל אחד מכם להתייעץ עם אנשי מקצוע רלוונטיים (רופא, אחות, פיזיותרפיסט, תזונאית) לגבי כל שינוי שבדעתו לעשות בהרגלי התזונה או ברמת הפעילות הגופנית שלו.

הסדנה מבוססת על שיח מתוך כבוד הדדי ועל עבודה משותפת. אתה מקווים שעד סוף הסדנה יצמחו כאן חברויות חדשות. בין ארבע יחידות הלימוד, אתה "נטעם" פעילויות בריאות כגון: יוגה, התעמלות ועצות על מזון בריא שאולי תרצו להמשיך להשתמש בהן. מאחלים לכם שתיהנו מהצעדים הראשונים של המסע לאורח חיים בריא.

דף מידע 2



תכנית הסדנה לאורח חיים בריא

תכנית	
הצגת תכנית אב"ן דרך והסדנה	יחידת לימוד 1: מהו אורח חיים בריא?
היכרות וסיפורי המנחים	
מילוי שאלונים	
גלגל אורח החיים הבריא והגדרה של אורח חיים בריא	
דע מי אתה	יחידת לימוד 2: דע מי אתה
בריאות גופנית	יחידת לימוד 3: דע מה אתה רוצה ומה אתה צריך
אכילה בריאה	
מניעת מחלות ותאונות בבית	
בריאות חברתית	
בריאות רגשית	
בריאות באמצעות פעילות משמעותית	יחידת לימוד 4: לגרום לזה לקרות
לזהות את החלומות שלך	
בחירת המטרות שלך	
ניסוח תכנית פעולה וגיוס תמיכה	
סיום סדנה	



גלגל אורח החיים הבריא

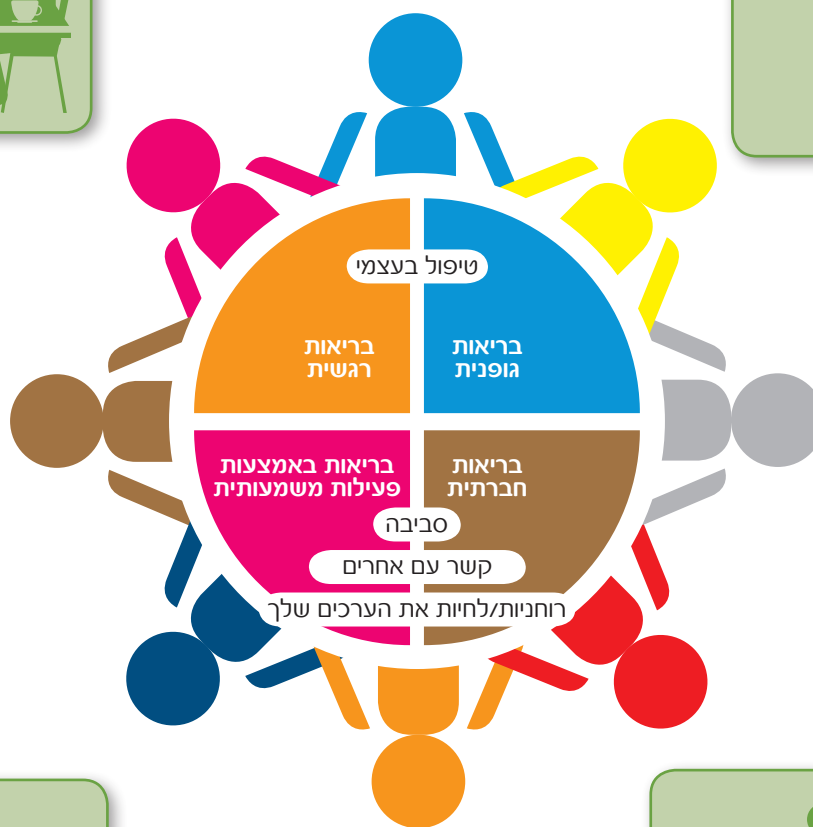
בריאות רגשית

לדעת מה מלחיץ אותך, להביע את רגשותיך, לחיות טוב עם עצמך.



בריאות גופנית

להתעמל באופן קבוע, להימנע מהתמכרויות, לבצע בדיקות תקופתיות אצל הרופא ורופא השיניים, לאכול מזון בריא.



בריאות באמצעות פעילות משמעותית

לעסוק במשהו שאתה נהנה ממנו, להתנדב, לעסוק בתחביבים כגון קריאה, גינון וכד'.

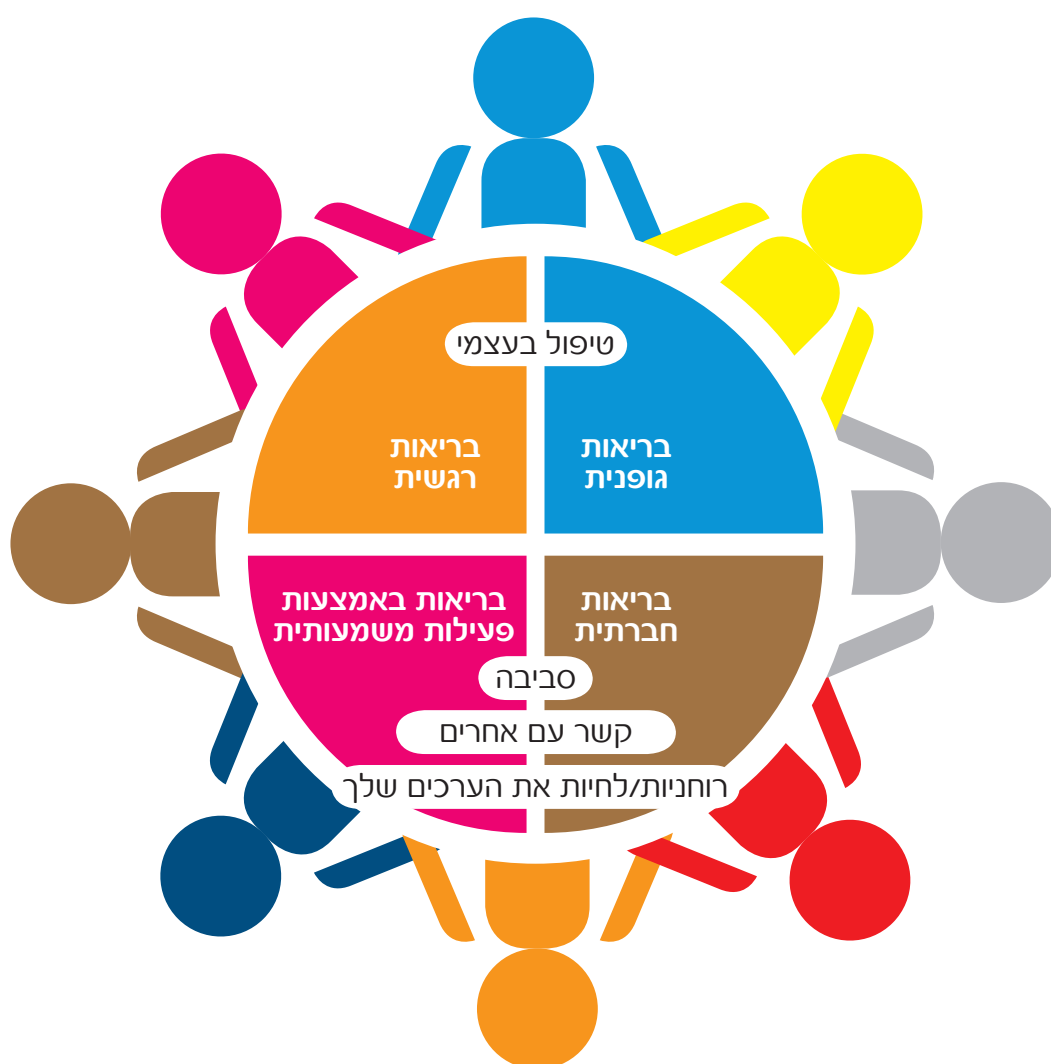


בריאות חברתית

ליצור קשרי חברות קרובים, להיפגש עם חברים, לערוך ביקורי משפחה.



גלגל אורח החיים הבריא





הערכים שלי

.1

.2

.3

.4

.5



דברים שאני רוצה לזכור

אלה הם שלושת הדברים שאני צריך כדי להישאר בריא:

.1 _____

.2 _____

.3 _____





בריאות גופנית

בריאות גופנית למה הכוונה?

בריאותך הינה התחושה שלך, עד כמה אתה מעריך את בריאותך כטובה או טובה מאוד. הבריאות הינה תוצאה של מגוון גורמים ומהווה בעצמה משאב לחיי יום-יום.

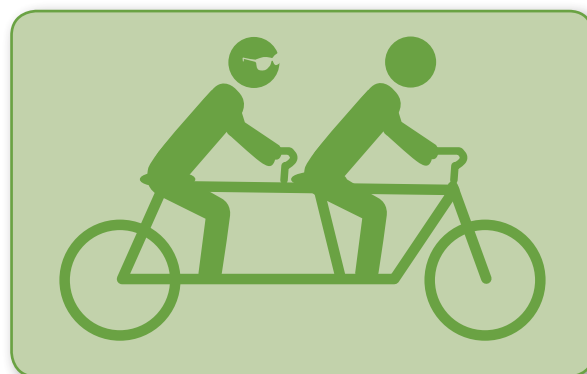
חלק מהגורמים המשפיעים אינם ניתנים לשינוי (גיל, תורשה), אך את רובם אנחנו יכולים לשנות, בין אם בכוחות עצמינו ובין אם בעזרתם של אחרים.

על אורח חיינו אנחנו יכולים להשפיע כמעט לבד.

מהו אורח חיים בריא?

אורח חיים בריא מתייחס לביצוע הרגלי בריאות, כמו פעילות גופנית, תזונה בריאה, הימנעות מעישון טבק, שימוש בסמים, מצריכה מופרזת של אלכוהול, מחשיפה לשמש ועוד.

אורח חיים בריא כולל גם ביצוע בדיקות תקופתיות לאיתור מוקדם של מחלות ופנייה לעזרה רפואית כשזו נחוצה.





יתרונות של אורח חיים פעיל

איך ספורט עוזר לי?

1. משפר בריאותה של מערכת לב-כלי דם.
2. משפר בריאותה של מערכת הנשימה.
3. משפר חוזק וגמישות השרירים וטווח התנועה.
4. משפר שיווי משקל ויציבה.
5. משפר את מצב הרוח.
6. משפיע על משקל הגוף.





להישאר פעיל - תובנות

סמן את ההרגל הבריא החשוב לך ביותר או כתוב את ההרגל הבריא האישי שלך

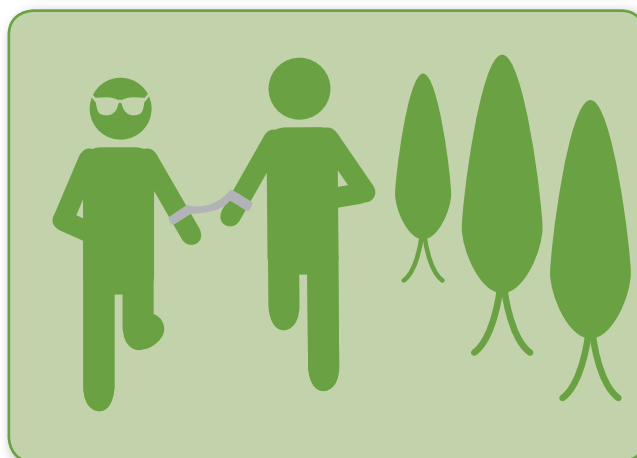
פעילות גופנית תשפר את בריאות הלב, הריאות והשרירים.

פעילות גופנית יכולה לשפר את מצב הרוח ולהרגיע.

פעילות גופנית ואכילת אוכל בריא יכולות לסייע לי לשמור על משקל יציב.

אחר:

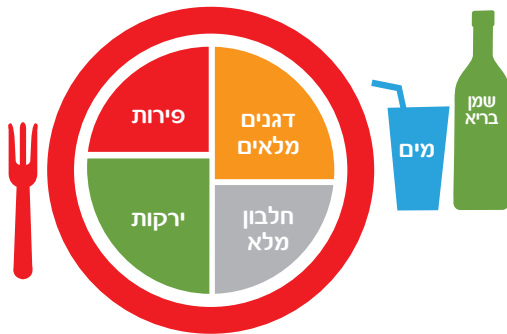
דבר אחד שביכולתי לעשות כדי להישאר פעיל:





כיצד בנויה פירמידת המזון שלך?

הצלחת המאוזנת שלי



פירמידת המזון



האם הדרך שבה אתה אוכל מקדמת את בריאותך? כדי לדעת זאת, סמן איקס בתוך הריבוע שליד כל משפט המתאר את הדרך שבה אתה אוכל בדרך כלל.

- אני אוכל מאכלים מדגנים מלאים (לחם, דגנים, אורז, פסטה) בכל יום.
- אני אוכל שתיים (או שלוש) מנות פרי בכל יום.
- אני אוכל שתיים (או שלוש) כוסות של ירקות טריים (או מבושלים) בכל יום.
- אני אוכל מוצרי חלב ברמת שומן של 3%-5% בכל יום.
- אני מסיר את השומן מן הבשר ואת העור מן העוף וההודו.
- אני אוכל קטניות (אפונה, עדשים, שעועית, חמוס) לפחות פעמיים (או שלוש פעמים) בשבוע.
- רוב דברי המאכל והחטיפים שאני אוכל אינם מטוגנים או עתירי שומן.



כיצד בנויה פירמידת המזון שלך? - המשך

- אני מוסיף למזוני מעט שומן (חמאה, שמן, רוטב סלט).
- רוב הקינוחים וארוחות הביניים שאני אוכל אינם מתוקים ועתירי סוכר.
- על פי רוב אני שותה רק מים או משקאות דלי סוכר.
- אני שותה לפחות שש (או שמונה) כוסות מים ביום.
- אני משתמש במעט מאוד מלח בבישול.
- אני ממעיט בשתיית משקאות אלכוהולים (בירה או יין או כל משקה חריף אחר).





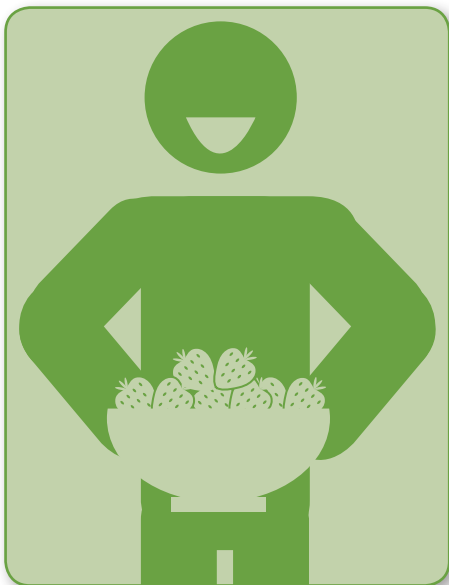
כיצד בנויה פירמידת המזון שלך? (מסקנות)

אנא סכם את מספר המשפטים שסימנת בדף מידע 10א' ו-10ב' והשווה אותו לטווחי הניקוד הרשומים בדפי מידע זה:

9 - 13 עבודה טובה! אתה אוכל נכון ושומר על בריאותך.

8 - 5 אתה עושה בחירות טובות! המשך נא לנסות! שינויים קטנים בהרגלי האכילה יכולים להיות משמעותיים ביותר.

4 - 0 הצעדים הראשונים לקראת אכילה נבונה הם לעתים הקשים ביותר. המשימה לעשות בחירות בריאות הופכת לקלה יותר בכל יום. אתה יכול לעשות זאת!





אכילה בריאה - תובנות

סמן את תרומת התזונה החשובה לך ביותר.

- אכילה בריאה - משמעותה איזון ותכנון.
- אכילה בריאה מסייעת לגוף לפעול באופן תקין ועוזרת לך להיראות במיטבך.
- כשאנו נוטלים תרופות, אכילה בריאה הנה חשובה עוד יותר.
- קריאת תוויות מזון מסייעת בבחירת המזון הבריא.
- אחר: _____

דבר אחד שאוכל לעשות כדי לשפר את התזונה שלי: _____





הרגלי בריאות נוספים

1. להימנע מעישון

מומלץ להימנע לגמרי מעישון. מוטב לא להתחיל בהרגל זה הגורם למחלות רבות ותמותה מוקדמת, הן של המעשן והן של השואפים את עשן הסיגריות שלו. אם הנך מעשן, חשוב להפסיק הרגל זה בהקדם, למרות המאמץ הרב הנדרש לשם כך. חשוב לדעת שהפסקת עישון מביאה שינוי לטובה בכל שלב בחיים. הנזק לכלי הדם והלב הנו הפיך והנזק לריאות נעצר בעקבות הפסקת עישון. לקופות החולים יש כלים שיכולים לעזור לך להיגמל מההרגל הזה.

2. שתייה מבוקרת של אלכוהול והימנעות משימוש בסמים

שימוש מופרז באלכוהול או שימוש בסמים לא רק גורמים לך נזק אלא לכל הסובב אותך. שימוש זה עלול לפגוע מיידית ביכולת הריכוז והשיפוט ולגרום לתגובות לא רצויות.

3. לשמור על בריאות הפה והשיניים

חשוב לצחצח שיניים לפחות פעמיים ביום ולהשתמש בחוט דנטלי באופן קבוע, חשוב להקפיד להיבדק תקופתית על ידי רופא שיניים ושיננית.

4. להימנע מהתנהגויות מסוכנות

- הגן על עצמך מפני השמש, חשיפה מוגזמת לשמש עלולה לגרום לסרטן העור.
- הימנע מיחסי מין שאינם מוגנים, אלה מעמידים אותך בסכנת הדבקה במחלות מין ובאידס.

5. לפנות לשירות רפואי כשנחוץ

- קבל חיסונים בזמן.
- עבור בדיקות רפואיות תקופתיות, בהתאם להמלצת רופא המשפחה.
- פנה לרופא משפחה כאשר אתה חווה תופעות חריגות.
- נהל תקשורת פתוחה או טובה עם רופא המשפחה.





הרגלי בריאות - תובנות

סמן את ההרגל הבריא החשוב לך ביותר או כתוב את ההרגל הבריא האישי שלך.

הימנעות מעישון שומרת על בריאותך ובריאות בני משפחתך.

אכילה נכונה ופעילות גופנית משפרים את בריאותך.

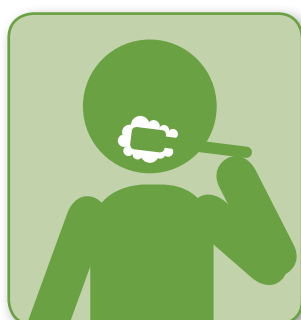
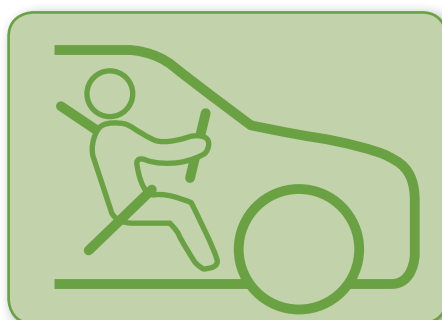
חשוב לפנות לרופא משפחה ולרופא שיניים, כדי לבצע בדיקות תקופתיות לגילוי

מוקדם של תחלואה/מחלות.

חשוב לפנות לרופא המשפחה כשאינך מרגיש טוב.

אחר:

דבר אחד שאני יכול לעשות כדי לשמור על בריאות טובה:

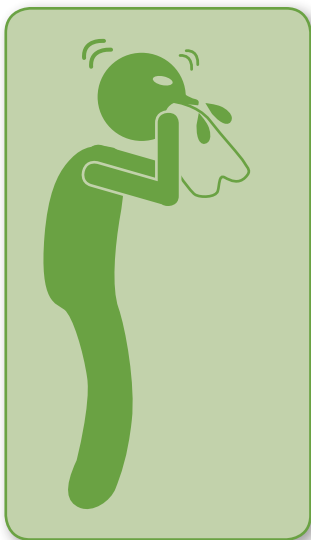




מתי לפנות לרופא המשפחה?

רצוי לפנות לרופא המשפחה כאשר מופיעות תופעות כמו:

- חום.
- צמרמורת.
- כאב גרון.
- כאב ראש בלתי פוסק.
- סחרחורת.
- חולשה מתגברת.
- תחושת עייפות מתמשכת.
- שינויים או גירוי בעור.



- כאב בחזה.
- שינוי בקצב הלב.
- כאבי מפרקים.
- כאבים בצוואר או בגב.
- ירידה בתנועתיות המפרקים.
- עצירות.
- בחילה, הקאה.



- צרידות מתמשכת.
- בלוטות נפוחות.
- התקררות ושיעול.
- כאבי אוזניים.
- אלרגיות.
- שלשולים.
- החמרת התקפי אפילפסיה.
- גוש בשד.
- דימום שאי-אפשר לשלוט בו.
- כאב בזמן השתנה או בזמן הווסת.
- קשיי שינה או נדודי שינה.
- חוסר תיאבון.
- היעדר הנאה.
- תחושת חוסר ערך.



תקשורת עם רופא המשפחה

רופא המשפחה הוא הגורם המקצועי העיקרי שיכול לסייע בכל שאלה רפואית. הפוך אותו לשותף בתהליך האבחון והטיפול שלך. על מנת שתוכל להפיק תועלת מהביקור אצל הרופא, חשוב שתהיה תקשורת טובה ביניכם. חשוב שתמסור לו מידע וחשוב לא להתבייש לשאול שאלות אם הדברים לא ברורים. מחקרים מראים שאנשים המבטאים עצמם, משתפים במידע, שואלים שאלות ומשתתפים בטיפול, מקבלים טיפול טוב יותר ומרוצים יותר מהטיפול.

מידע שתמצא למסור לרופא:

- מדוע הגעת אליו עכשיו - מה מפריע לך.
- איזה בעיות בריאות יש לך בדרך כלל.
- איזה תרופות אתה לוקח באופן קבוע.

מידע שתמצא לקבל מהרופא:

- מה לדעתו האבחנה שלך ואיזה בדיקות הוא מתכנן עבורך.
- מה פרוש הממצאים בבדיקות שבצעת.
- מתי צריך לקחת את התרופות שמציע לך - לפני או אחרי האוכל.
- האם יש חשיבות לסדר לקיחת התרופות.
- האם צריך להימנע מאכילת מאכלים מסוימים כאשר נוטלים את התרופות שקבלת.
- מהו מצב חירום בעיני הרופא ולאן ללכת במצב חירום.

חשוב לזכור:

- אם יש משהו שאינו מובן לך, שאל את הרופא. אם יש צורך בכך - בקש ממנו לחזור על ההסבר, או הבא עמך אדם אחר שיכול לסייע לך להבין את דברי הרופא.
- אם הסכמת לטיפול, התמד במה שאתה והרופא הסכמתם לבצע.
- אם יש תגובה בלתי צפויה לטיפול, פנה אל הרופא בהקדם.





תקשורת עם רופא המשפחה - תובנות

סמן את הפרט החשוב לך ביותר בתקשורת עם הרופא שלך או כתוב מה חשוב לך ביותר.

חשוב למסור לרופא מה מציק לך ומהן סה"כ הבעיות הבריאותיות.

חשוב להבין מה משמעות דברי הרופא.

חשוב להבין מה משמעות תוצאות בדיקות הדם שנעשו לך.

אחר:

דבר אחד שחשוב לי ביותר בתקשורת עם הרופא:





בריאות רגשית למה הכוונה?

כשאתה בריא מבחינה רגשית, אתה יכול לדאוג לעצמך ולאחרים.

משמעות להיות בריא מבחינה רגשית:

יש לך הערכה עצמית חיובית, אתה מרגיש וחושב דברים טובים על עצמך ואתה שמח במי שאתה כאדם. חשוב לך להיות מודע לעצמך. יש לך כישורים טובים לניהול מצבי לחץ, יש לך יכולת להתאים את עצמך לכל המצבים, להשתנות ולהתמודד בדרך בריאה ויעילה וכמו כן, ליהנות מן החיים למרות אכזבות ותסכולים המתרחשים מדי פעם.

אתה משתמש בפעילויות בריאות כדי להתמודד עם מצבי לחץ: לעשות פעילות גופנית, להקשיב למוזיקה, להתאמן בחשיבה חיובית, לעסוק בכתיבה אישית, לטייל בטבע, לנוח.





בריאות רגשית - תחושת רגשות והבעתם

בריאות רגשית מתבטאת, בין השאר, ביכולת לחוש בנוח עם רגשות ולהביעם בדרך בטוחה ויעילה. אם אינך מרגיש בנוח עם רגשותיך, אתה עלול לנהוג באופן בלתי יעיל ולהיכשל.

לכן מומלץ להשתמש בדרכים יעילות כדי להביע את רגשותיך: לקחת לעצמך פסק זמן שקט, לשוחח על רגשותיך עם אדם שאתה סומך עליו ואפשר גם לבכות.





בריאות רגשית - תובנות

סמן את ההרגל הבריא החשוב לך ביותר או כתוב את ההרגל הבריא האישי שלך:

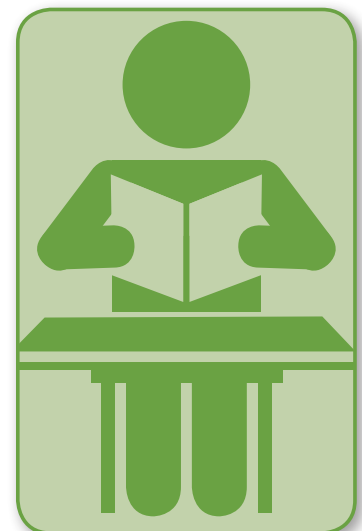
לדעת כיצד אתה חש במצבי לחץ ולסגל דרכים בריאות להתמודד עמם.

להכיר את רגשותיך ולהרגיש בנוח איתם.

לקבל את עצמך כפי שאתה ולטפח את עצמך.

אחר:

דבר אחד שאוכל לעשות כדי לשפר את בריאותי הרגשית:





בריאות חברתית למה הכוונה?

תמיכה חברתית וקשרים חברתיים תורמים לבריאותך ולהפגת הבדידות. לבדידות ישנן השלכות בריאותיות.

בריאות חברתית - תובנות

סמן את ההרגל הבריא החשוב לך ביותר או כתוב את ההרגל הבריא האישי שלך:

להיפגש עם חברים.

מערכות יחסים קרובות.

חיזוק יחסי משפחה.

אחר:

דבר אחד שאני יכול לעשות כדי לשפר את בריאותי החברתית:





בריאות באמצעות פעילות משמעותית למה הכוונה?

פעילות שאדם עושה בעבודה או בשעות הפנאי הגורמת לו סיפוק ותורמת לבריאותו.

מאפיינים של פעילות משמעותית

- יש לה מטרה או תכלית.
- נותנת לנו סיפוק והנאה.
- נותנת לנו תחושה של נתינה.
- נותנת לנו תחושה שעשינו משהו משמעותי.
- יוצרת קשר בינינו ובין אחרים.
- נותנת לנו תחושה טובה.
- אנו מוצאים בה ענין.
- מעניקה לנו זהות.
- יכולה להשתנות מאדם לאדם.
- משמעותית לנו או לאחרים.





פעילות משמעותית - תובנות

סמן את התרומה החשובה ביותר של פעילות משמעותית עבורך:

פעילות משמעותית מעניקה לחיך תחושת שליחות.

פעילות משמעותית מוסיפה הנאה לחיים.

פעילות משמעותית מעניקה תוכן לחיינו.

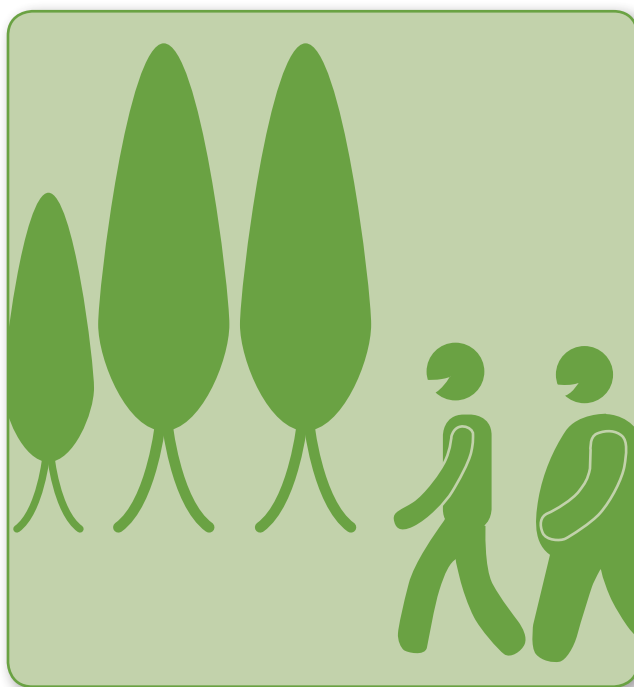
אחר:

פעילות משמעותית שאני יכול לעשות היום:





חלומות





מטרות ויעדי אורח החיים הבריא שלי

.1

.2

.3

.4

.5





ניסוח תכנית פעולה להשגת מטרות של אורח חיים בריא

כתוב בראש הטבלה את שלשת היעדים החשובים ביותר. בתוך הטבלה כתוב את הפעולות שעליך לעשות כדי להשיגם. בטור השמאלי כתוב מספר ליד כל פעולה, וזאת לפי הסדר שבו בחרת לבצע את הפעולות.

שלושה יעדים:

מספר	פעולה להשגת יעדים



רשימת משאבים של אורח חיים בריא

כתוב בטור הימני את כל הפעולות להשגת שני היעדים החשובים ביותר מבין השלושה שרשמת בדף מידע 19. בצד כל פעולה כתוב בטור השמאלי את המשאבים ואמצעי התמיכה שאתה זקוק להם כדי לבצע את הפעולה.

משאבים ואמצעי תמיכה	פעילות
	.1
	.2
	.3
	.4



רשימות



A series of 25 horizontal black lines spanning the width of the page, providing a template for handwriting practice.

