

טיפים לאורח חיים בריא ופעיל בקרוב בני נוער

לאורח החיים השפעה רבה על הבריאות בכל גיל. מודעות להתנהגות בריאה ויישומה תורמים לבחירות נכונות בתחום הבריאות, לאיכות חיים ולרווחה נפשית. לסביבה החינוכית יש תפקיד חשוב בהקניית הרגלים ליצירת אורח חיים בריא ופעיל בקרב ילדים ובני נוער. חינוך לבריאות מגיל צעיר מהווה תשתית בעלת חשיבות רבה לעיצוב אורח חיי התלמידים בהווה ובעתיד. כאן תוכלו למצוא טיפים והמלצות יישומיות במגוון תחומים שניתן לבצע בשגרה ובחירום.



לחצו לסרטון הדרכה

ישיבה נכונה מול מסך

- מקמו את המסך ואת המקלדת מול מרכז הגוף.
- בדקו שהקצה העליון של המסך בקו ישר עם הגבות.
- מרכז המסך צריך להיות כ-15 סנטימטרים נמוך מגובה העיניים.
- המנעו משיבה בכתפיים כפופות.
- התאימו את גובה הכיסא לגובה השולחן כך שגובה המרפקים יהיה מעל השולחן.
- ודאו שהמרפקים ופרק כף היד מרחפים מעל לגובה המקלדת.
- ודאו שכפות הרגליים מונחות במלואן על הרצפה.
- כווננו את הכיסא כך שהברכיים יהיו בכפיפה של 90 מעלות.

זמן מול מסך

כדי להתנהל נכון מומלץ:

- להשתמש במחשב נייד\נייד.
- להשתמש באוזניות בעת השימוש בטלפונים ניידים.
- למקם את המחשב במנח נכון בכדי לשמור על בריאות הגו והעיניים.
- לבצע את המטלות ביום ולא בלילה.
- יש להמנע מצפייה במסכים כשעתיים לפני השינה.
- מומלץ לבצע הפסקות יזומות כל 20 דקות ולהתנתק מהמסך:
- לקום מהכיסא ולהתהלך בחדר
- לבצע מתיחות לצוואר ולגב.
- להסיט מבט למרחק של 6 מטר כדי לאפשר מנוחה לעיניים.



לחצו לתרגילי שחרור ומתיחות

איכות השינה

- שינה איכותית מספקת, משפיעה על בריאות הגוף והנפש. היא משפיעה לא רק על המערכת הפיזיולוגית של האדם, אלא גם על היכולת הקוגניטיבית, המוטורית והרגשית שלו על כן מומלץ לשמור על ההמלצות לשגרת שינה בריאה:
- שעות שינה מומלצות (8-10 שעות בלילה)
 - סביבת שינה מיטבית: חדר מאוורר, שקט וחשוך, ללא גירויים ואור מסכים.
 - הימנעות משתיית משקאות המכילים קפאין, אלכוהול וסוכר סמוך לשעת השינה.
 - ביצוע פעילות במהלך היום בכדי לסייע בהרגעת הגוף ובקידום שינה עמוקה בלילה.



סרטוני הסבר בריאות השינה ושעון ביולוגי

תזונה בריאה

לתזונה בריאה ומגוונת השפעה על החוסן הנפשי והיכולת להתמודד עם לחץ. כמו כן, תזונה בריאה משפרת את מצב הרוח, הזיכרון, הקשב והריכוז.

- נקפיד לאכול ארוחת בוקר מאוזנת בכל יום.
- נקפיד לצרוך באופן יומי לפחות 5 מנות ירק ופרי.
- נבחר במזונות המכילים ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.
- נעדיף מזון טבעי טרי שאינו מעובד.
- נקפיד על שתיית מים ונמנע ממשקאות ממתקים.



נשנוש "אפשרי בריא"

קשת המזון החדשה מבטאת בצורה וויזואלית את ההמלצות התזונתיות הלאומיות כך שיהיה קל ומוחשי להרכיב תפריט בריא ומזין, מקיים, חברתי, בעלויות ובמסגרות המתאימות לכל.

פעילות גופנית

עיסוק סדיר בפעילות גופנית מסייע ב: באיזון המערכת ההורמונלית, שמירה על משקל גוף תקין, שיפור הכושר הגופני והיציבה, חיזוק מערכת החיסון.

בנוסף פעילות גופנית מסייעת בשיפור הקשב והריכוז ותורמת ללמידה. באמצעות הפעילות הגופנית ניתן להשפיע על מצב הרוח, הדימוי והביטחון העצמי ולהעצים את תחושת המסוגלות, הסיפוק וההנאה.

מומלץ לבצע לפחות 60 דקות מצטברות של פעילות גופנית אירובית מתונה עד נמרצת בכל יום. כחלק מהאימון יש לשלב לפחות 3 פעמים בשבוע פעילות גופנית לחיזוק השרירים והשלד.

פעילות גופנית גם בבית

