



השכלה

חוזרים בתבונה
התנועה ליהדות חופשית

ספר בריאות ורווחה

פרויקט השכלה: גישה חופשית לידע ליבה ולמיומנויות חיים

פרק 1: תזונה

1.1 קבוצות מזון

פחמימות (אנרגיה): לחם, אורז, פסטה, פירות | **חלבונים** (בנייה): בשר, ביצים, קטניות | **שומנים** (אנרגיה+הגנה): שמן זית, אגוזים, אבוקדו (טובים!) vs חמאה, מעובד (רעים)

ויטמינים+מינרלים: ירקות ופירות צבעוניים | **סיבים**: ירקות, דגנים מלאים | **מים**: 8-10 כוסות!

1.2 תווית מזון

קלוריות: ~2,000/יום למבוגר | **סוכר**: עד 25 גר' | **נתרן**: עד 2,300 מ"ג | **שומן רווי**: מינימום | **שימו לב לגודל מנה!**

1.3 ארוחה מאוזנת

"צלחת בריאה": חצי ירקות/פירות, רבע חלבון, רבע דגנים מלאים + מעט שומן בריא.

פרק 2: פעילות גופנית

למה? לב, שרירים, עצמות, מתח, שינה, מצב רוח.

המלצה: 150 דק'/שבוע מתון (הליכה) או 75 דק' עצים (ריצה).

סוגים: אירובי (לב+ריאות), כוח (שרירים+עצמות), גמישות (מניעת פציעות).

חיסונים:

ילדים: חצבת, פוליו, שעלת. מבוגרים: שפעת (שנתי), טטנוס (כל 10 שנים).

בדיקות סקר:

לחץ דם (מ-18, שנתי) | כולסטרול (מ-35, כל 5 שנים) | סוכרת (מ-45) | ממוגרפיה (מ-50, כל שנתיים) |
קולונוסקופיה (מ-50)

רופא משפחה = כתובת ראשונה. מכיר היסטוריה, מפנה למומחים.

פרק 4: עזרה ראשונה

4.1 החיאה (CPR)

1. קראו 101 | 2. ידיים מרכז חזה | 3. 30 לחיצות (5 ס"מ, 2/שנייה) | 4. 2 נשיפות | 5. המשיכו עד צוות רפואי

4.2 חנק (היימליך)

עמדו מאחור → חבקו בטן עם אגרוף → לחצו פנימה ומעלה

4.3 מספרי חירום

מספר	שירות	מספר	שירות
100	משטרה	102	כיבוי אש
101	מד"א	2255*	ער"ן (סיוע רגשי)

5.1 מתח

סימנים: כאבי ראש, בעיות שינה, עצבנות, קושי ריכוז. התמודדות: פעילות, שינה, שיחה, נשימות, הורדת עומס.

5.2 דיכאון

דיכאון = מחלה, לא חולשה! סימנים: עצב מתמשך, אובדן עניין, שינויי שינה/תיאבון, חוסר ערך, מחשבות על מוות.

יש טיפול! פנו לרופא/פסיכולוג/קו סיוע. אתם לא לבד.

5.3 הסרת סטיגמה

בעיה נפשית = כמו גופנית. כשם שהולכים לרופא עם שבר — הולכים למטפל עם חרדה.

פרק 6: בריאות הילד

טיפת חלב: מעקב חינוך – גדילה, חיסונים, ייעוץ.

אבני דרך: ישיבה (6-9 חודשים), הליכה (9-15), דיבור (12-18). כל ילד בקצב שלו!

לרופא: חום $+38^{\circ}\text{C}$ בתינוק, $+39^{\circ}\text{C}$ שלא יורד, שלשול/הקאות ממושכים, קושי נשימה.

פרק 7: בטיחות ביתית

חשמל: לא ליד מים, בדקו כבלים | **גז:** בדקו דליפות, סגרו ברז, אוורור

ילדים: מעקה חלון, נעילת ארונות, כיסוי שקעים, פיקוח ליד מים

חומרי ניקוי: גבוה, הרחק מילדים. **לעולם אל תערבבו!** (אקונומיקה+חומצה = גז רעיל!)

שריפה: גלאי עשן, מטפה, מסלול מילוט.

תרגילים:

1. בנו תפריט יומי מאוזן (3 ארוחות + 2 חטיפים)
2. קראו תווית מזון — כמה סוכר, נתרן, קלוריות?
3. מה עושים כשמישהו נחנק? שלב אחרי שלב.
4. 3 סימנים לדיכאון ומה מומלץ לעשות?
5. בדקו הבית: 3 סיכונים בטיחות שאפשר לתקן

סוף ספר בריאות ורווחה

פרויקט השכלה: גישה חופשית לידע ליבה ולמימון חיים

בהצלחה בלימודים!

הופק ע"י חוזרים בתבונה — התנועה ליהדות חופשית · betvuna.com

חלק מהתוכן מקורו בויקיפדיה העברית · תוכן חופשי ברישיון **CC BY-SA 4.0**

קרדיטים וזכויות

ספר בריאות ורווחה

מבוסס על תכנים מוויקיספר.

• **מקור 1:** https://he.wikibooks.org/wiki/ספר_מתכונים/תזונה

• **מקור 2:** <https://he.wikibooks.org/wiki/קטגוריה:תזונה>

רישיון: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

הבהרה: בוצעו עיבוד, קיצור, התאמה ועימוד מחדש.