

המדדים המשפיעים על בריאותנו

היכרות עם מדדים שונים המשפיעים על בריאותינו



הקדמה

כולנו רוצים להיות בריאים ככל האפשר, אך עד כמה זה בשליטתנו? בנוסף לתנאים ההתחלתיים שאיתם נולדנו, ולסיכון לפציעות מסיבות שונות, הבריאות שלנו מושפעת מההתנהגות שלנו ומהבחירות שלנו, וגם מהתנאים הסביבתיים. אוכל בריא ומגוון, שתיה מספקת, פעילות גופנית מותאמת ושינה משמעותית הם הדברים העיקריים שאנחנו יכולים לספק לעצמנו כדי לתמוך בבריאות טובה. בנוסף, ישנן השפעות על בריאותנו שפחות בשליטתנו, למשל זיהום או נקיון האוויר, דברים הגורמים לנו ללחץ ולמתח, כמו רעשי רקע חזקים או גורמים מרגיעים כמו פארקים ירוקים ואסתטיים.

בפעילות זאת נרחיב וננסה לזהות גורמים רבים ככל האפשר המשפיעים על הבריאות.

מטרות

1. התלמידים יבינו שבריאות מתייחסת הן לבריאות נפשית והן לבריאות פיזית.
2. התלמידים יחשפו לגורמים שונים המשפיעים על בריאותנו.
3. התלמידים יעריכו את השפעתם של גורמים שונים על בריאותנו.
4. התלמידים יכינו כרטיסי משחק המשקפות את הערכתם לגבי עלות לעומת תועלת של גורמים שונים בהשפעה על בריאותנו.

משך זמן
45 דק'

גיל
ז' - י'

התאמה לתחומי דעת
חברה, סביבה

ידע מוקדם
לא נדרש

מושגים מרכזיים
רווחה גופנית, רווחה נפשית, מדד בריאות

מיומנויות נלמדות
הערכה, עיצוב, ניסוח נימוק

להכין מראש

מחשב מחובר למקרן וקובץ המצגת.
לכל קבוצה:
הנחיות למשימת יצירת כרטיסי משחק (נספח 1)
רשימת "מוצרים" למשחק (נספח 2)
12 כרטיסי משחק למילוי (נספח 3)
חומרי צביעה (עפרונות
צבעוניים/טושים) לפחות בצבעי ירוק,
כחול ואדום
מספרים לגזרית כרטיסי המשחק.

מהלך הפעילות

פעילות	דק'	סוג פעילות	עזרים
1. מה זו בריאות ומה משפיע עליה? בפעילות הפתיחה נדון בהגדרה הרחבה של בריאות ובמדדים שונים שמשפיעים עליה, בהתנהגות ובסביבה שלנו. - נפתח בשאלה מה זה בכלל בריאות? - נציג את אחת ההגדרות המקובלות לבריאות (הגדרה של ארגון הבריאות העולמי WHO): בריאות היא מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מושלמת ולא רק היעדר מחלה שימו לב שבריאות גופנית יכולה להשפיע על הבריאות הרגשית, ולהיפך. לחץ ומתח יכולים לגרום לבעיות גופניות. ראינו למשל שחוסר שינה יכול לגרום לבעיות רגשיות. נציג שאלה לדיון: - מה יכול להשפיע על הבריאות שלנו מעבר לאוכל, שינה, פעילות גופנית? נקודות שיכולות לעלות בדיון: - איכות אוויר, רעש, כימיקלים, גורמי לחץ ומתח (למשל: אבטלה, עוני ועזובה) ופתרונות לשיפור החיים (אסתטיקה, אמנות, מקומות בילוי ופארקים מותאמי גיל) אפשר להתייחס לכל הגורמים שהזכרנו כמדדים. המשמעות של מדדים היא: - גורמים שאפשר למדוד. - גורמים שאפשר לשנות.	5	 מצגת  דיון	



לכל קבוצה: הנחיות למשימת יצירת כרטיסי משחק (נספח 1) רשימת "מוצרים" למשחק (נספח 2) 12 כרטיסי משחק למילוי: כרטיס מוצר וכרטיסי נימוק (להדפיס ולגזור מנספח 3)	עבודה בקבוצה	20	2. הכנת כרטיסים למשחק "עיר בריאה" בפעילות זאת נבצע פעילות בקבוצות בה נכין כרטיסים היכולים לשמש למשחק בנושא עיר בריאה. הסבר על המשחק: במשחקי מחשב או קופסה המדמים בניית עיר או ציוויליזציה (בדומה למשחקים-simcity או ציוויליזציה), לשחקנים יש משאבים מוגבלים, והם מנסים לבנות בעזרת משאבים אלה עיר טובה ככל האפשר. ככל שהעיר יותר טובה, יותר תושבים רוצים לגור בה, וכך יש לעיר יותר משאבים המאפשרים לה להשתפר. סרטונים להדגמה: ניתן לבחור איזה סרטונים להקרין לבחירתכם: • https://play.google.com/store/apps/details?id=com.socialquantum.acityint&hl=iw&gl=US • https://play.google.com/store/apps/details?id=info.flowersoft.theotown.theotown&hl=iw&gl=US • https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ea.game.simcitymobile_row&hl=iw&gl=US • https://www.youtube.com/watch?v=AqzMjzQ9pH4 נניח שהיינו רוצים להכין משחק כזה, שהמטרה בו היא להקים עיר שבה הבריאות הריגשית והגופנית של התושבים היא המטרה העליונה, כלומר עם אוכלוסיה בריאה ככל האפשר. כדי להכין משחק צריך להחליט האם זה משחק לוח או קלפים, ואם יש לוח - איך הוא נראה. בנוסף צריך להחליט על הכללים: עם כמה משאבים מתחילים? איך מתרחשים התורות? ועוד שאלות רבות. אנחנו נתמקד בחלק אחד בלבד: נכין כרטיסים ל"מוצרים" שעל השחקן להשיג. "מוצרים" אלה עולים כסף, ומשפיעים על הבריאות של התושבים בעיר בדרכים שונות. לשם כך יש להכין "מוצרים" שעל השחקן להשיג, למשל: מוצרים מוחשיים כמו פארקים וכבישים, ומוצרים ערכיים וחינוכיים כמו חינוך לרחיצת ידיים לגיל הרך. "מוצרים" אלה עולים משאבים, והם יכולים להשפיע על הבריאות של התושבים בעיר בדרכים שונות. עבודה בקבוצות (6 תלמידים בקבוצה): במשימה זאת על כל קבוצה להכין 12 כרטיסים למשחק כזה, לשם כך על חברי הקבוצה:	
--	-------------------------	-----------	--	--



	 יצירתיות		1. לבחור 12 "מוצרים" מתוך הרשימה המצורפת, שעבורם תכינו כרטיסים. אלה המוצרים שבעיניכם מצד אחד חשובים לעיר, ומצד שני מעניינים מבחינת ההשפעה שלהם על הבריאות. 2. לבחור לכל כרטיס אייקון מתוך האייקונים המוצעים או לצייר אייקון חדש. 3. להחליט עבור כל "מוצר" מה יהיה המחיר שהשחקן יידרש לשלם כדי לקנות את ה"מוצר", דבר התלוי במחיר הרכיבים, בכמות העבודה וכו'. על המספר להיות בין 0 ל-1000. 4. להחליט מהו מדד הבריאות של ה"מוצר". שימו לב כי ל"מוצר" יכולות להיות השפעות בריאותיות שונות במקרים שונים (נראה דוגמאות בהמשך). נסמן את מדד הבריאות כך: תורם מאד לבריאות תורם לבריאות לא משפיע על הבריאות פוגע בבריאות פוגע מאד בבריאות 5. להחליט אם יש לכרטיס הגבלות או תלות במוצרים אחרים, למשל: הגבלה - חינוך לרחיצת ידיים ניתן לשימוש רק פעם אחת, תלות - אפשר להחליט שמדרחוב יקדם בריאות (כי הוא מקדם פעילות גופנית) רק אם נקנה גם מוצר של תחבורה ציבורית, אחרת זה יגרום גם למחסור בכבישים, ופקקים, וכך ההשפעות השליליות יתקזזו עם ההשפעות החיוביות. 6. לרשום נימוקים להחלטותיכם מסעיף 3, 4, ו-5.
	 תלמידים מציגים	10	3. הצגת הכרטיסים לכיתה על כל קבוצה להציג לכיתה כרטיס אחד שיצרו, ולהסביר: - למה בחרו דווקא אותו - איך החליטו לגבי הערכים שלו (מחיר, בריאות, מגבלות) לסיכום חלק זה נזכיר כי לנו כאזרחים יש את היכולת לנסות ולהשפיע על מדד הבריאות של היישוב בו אנו חיים, גם על ידי הבחירות האישיות שאנו עושים (למשל להגיע לבית הספר ברגל או ברכיבה על אופניים) וגם בפנייה לרשויות לשפר את התנאים (למשל לבקש



			שיוסיפו מתקני ספורט בבית הספר). אפשרות נוספת, במקום התזכורת, אם יש זמן: דין - באילו מדדים בסביבתנו אנחנו יכולים לשלוט ובאילו לא?	
	 הידעתם	10	סיכום - מה המצב ביישוב שלנו? לסיום, נראה מה קורה ביישוב שלנו במספר גורמים הקשורים למדדי בריאות. ניעזר במפות המציגות בשכבות גורמים שונים. זיהום אוויר בכבישים: https://www.govmap.gov.il/?c=187711.94.691598.31&z=5&lay=SVIVA_MITKANIM מתקני ספורט: https://www.govmap.gov.il/?c=188003.21.691074.22&z=6&lay=SPORT&bs=SPORT%7C185928.692878 בכל מפה ניתן להזין את כתובת היישוב או בית הספר. אם לוחצים על "שכבות", ניתן למצוא שכבות מידע רבות נוספות.	4.

נספח 1 - משימת יצירת כרטיסי משחק

במשחקי מחשב או קופסה המדמים בניית עיר או ציוויליזציה (בדומה למשחקים-simcity או ציוויליזציה), לשחקנים יש משאבים מוגבלים, והם מנסים לבנות בעזרת משאבים אלה עיר טובה ככל האפשר. ככל שהעיר יותר טובה, יותר תושבים רוצים לגור בה, וכך יש לעיר יותר משאבים המאפשרים לה להשתפר. נניח שהיינו רוצים להכין משחק כזה, שהמטרה בו היא להקים עיר שבה הבריאות הריגשית והגופנית של התושבים היא המטרה העליונה, כלומר עם אוכלוסיה בריאה ככל האפשר. כדי להכין משחק צריך להחליט האם זה משחק לוח או קלפים, ואם יש לוח - איך הוא נראה. בנוסף צריך להחליט על הכללים: עם כמה משאבים מתחילים? איך מתרחשים התורות? ועוד שאלות רבות. אנחנו נתמקד בחלק אחד בלבד: נכין כרטיסים ל"מוצרים" שעל השחקן להשיג. "מוצרים" אלה עולים כסף, ומשפיעים על הבריאות של התושבים בעיר בדרכים שונות. לשם כך יש להכין "מוצרים" שעל השחקן להשיג, למשל: מוצרים מוחשיים כמו פארקים וכבישים, ומוצרים ערכיים וחינוכיים כמו חינוך לרחיצת ידיים לגיל הרך. "מוצרים" אלה עולים משאבים, והם יכולים להשפיע על הבריאות של התושבים בעיר בדרכים שונות.

במשימה זאת על כל קבוצה להכין 12 כרטיסים למשחק כזה, לשם כך על חברי הקבוצה:

1. לבחור 12 "מוצרים" מתוך הרשימה המצורפת, שעבורם תכינו כרטיסים. אלה המוצרים שבעיניכם מצד אחד חשובים לעיר, ומצד שני מעניינים מבחינת ההשפעה שלהם על הבריאות.
2. לבחור לכל כרטיס אייקון מתוך האייקונים המוצעים או לצייר אייקון חדש.
3. להחליט עבור כל "מוצר" מה יהיה המחיר שהשחקן יידרש לשלם כדי לקנות את ה"מוצר", דבר התלוי במחיר הרכיבים, בכמות העבודה וכו'. על המספר להיות בין 0 ל-1000.
4. להחליט מהו מדד הבריאות של ה"מוצר". שימו לב כי ל"מוצר" יכולות להיות השפעות בריאותיות שונות במקרים שונים (נראה דוגמאות בהמשך). נסמן את מדד הבריאות כך:

מקרא:

תורם מאד לבריאות	● ●
תורם לבריאות	●
לא משפיע על הבריאות	●
פוגע בבריאות	●
פוגע מאד בבריאות	● ●

5. להחליט אם יש לכרטיס הגבלות או תלות במוצרים אחרים, למשל: הגבלה - חינוך לרחיצת ידיים ניתן לשימוש רק פעם אחת, תלות - אפשר להחליט שמדרחוב יקדם בריאות (כי הוא מקדם פעילות גופנית) רק אם נקנה גם מוצר של תחבורה ציבורית, אחרת זה יגרום גם למחסור בכבישים, ופקקים, וכך ההשפעות השליליות יתקזזו עם ההשפעות החיוביות.
6. לרשום נימוקים להחלטותיכם מסעיף 3,4, ו-5.

דוגמאות:

כרטיס נימוקים: בניית מדרחוב	בניית מדרחוב 
מחיר: דורש סלילה מחדש של רחוב, דורש פתרון חנייה לאלה הגרים ברחוב.	מחיר: 500
השפעה על הבריאות: חיובי: מעודד הליכה, ומאפשר שהיה ברחוב ללא תנועת מכוניות כלומר עם פחות זיהום אוויר. שלילי: המדרחוב מפריע לנסיעת המכוניות. עלול להאריך את מסלול הנסיעה למכוניות ובכך להוסיף לזיהום האוויר. עלול להפחית חנייה, כך שמכוניות יסתובבו הרבה זמן בחיפוש חניה באזור.	מדד בריאות (תלוי האם נרכש מוצר "תחבורה ציבורית"): אם יש תחבורה ציבורית בעיר ● אם אין תחבורה ציבורית בעיר ●

כרטיס נימוקים: חינוך לשטיפת ידיים לגיל הרך	חינוך לשטיפת ידיים לגיל הרך 
מחיר: דורש מפגש הכשרה לגננות ומוצרים לשטיפת ידיים בגנים.	מחיר: 50
השפעה על הבריאות: ילדים קטנים נוגעים בכל דבר מצד אחד, ומצד שני עדיין לא פיתחו עמידות למחלות רבות. לכן ללמד אותם לשטוף ידיים יכול למנוע הרבה מקרים של הדבקות במחלות.	מדד בריאות ● ● הגבלה: אפשר להשתמש במוצר זה רק פעם אחת

אז מה ממלאים בכרטיסים?

כרטיס נימוקים: שם המוצר	שם המוצר אייקון מוצר
מחיר: כתבו הסבר למהם המשאבים הנדרשים	מחיר: מ-0 עד 1000
השפעה על הבריאות: כתבו מה ההשפעות החיוביות והשליליות על הבריאות, והאם יש גורמים שמשנים את ההשפעות האלה.	מדד בריאות למלא לפי המקרא (הגבלות או תלות במוצרים אחרים)

נקודות לשימוש מי שעובד און-ליין:



מאגר אייקונים:



ניתן גם להשתמש באייקונים ממאגרים אלו:

www.freepik.com

www.flaticon.com

<https://illustrations.co/>



נספח 2 - רשימת "מוצרים" למשחק

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> □ הקמת מנגנון יעיל לפינוי אשפה □ הצבת פחי אשפה ברחובות □ הקמת מערכת לטיהור מים □ פיתוח תחבורה ציבורית □ פתרונות נגישות בתחבורה ציבורית □ שדרוג כבישים במטרה להפחית תאונות □ שדרוג כבישים במטרה להפחית עומסי תנועה □ הקמת חומות למניעת רעש מכבישים ראשיים □ הוספת אזור תעשייה □ פיתוח מקומות עבודה בתוך העיר □ בניית דיור זול להורדת צפיפות דיור בדירות | <ul style="list-style-type: none"> □ חינוך לשינה מספקת □ חינוך לאכילה בריאה □ חינוך לשתייה מספקת □ חינוך למניעת אלכוהול □ חינוך למניעת עישון □ חינוך למניעת סמים □ חינוך לזהירות בדרכים □ חינוך לפעילות גופנית |
| <ul style="list-style-type: none"> □ הקמת מתקני הצללה במרחב הציבורי □ פיתוח נגישות למבני ציבור □ הקמת מגרשי חניה □ חסימת רחובות לתנועה (מדרחוב) □ בניית פארקים עם שטחים ירוקים □ בניית גני משחקים □ בניית מגרשי ספורט (כדורסל, כדורגל, טניס, סקייטים, סקייטבורד ועוד) □ בניית מתקני התעמלות בפארקים □ שתילת עצים בעיר □ הקמת שירותים ציבוריים □ בניית אולם מופעים | <ul style="list-style-type: none"> □ הקמת פרויקט למניעת בדידות קשישים □ תמיכה בקבוצות התנדבות קהילתית □ תמיכה בתנועות נוער □ הקמת מתנ"ס □ חוגים לילדים □ חוגים למבוגרים |
| | <ul style="list-style-type: none"> □ פקח לבדיקת היגיינת מזון במסעדות □ פקח לשמירה על הנקיון במרחב הציבורי □ ניטור (בדיקת) איכות האוויר □ ניטור (בדיקת) איכות המים □ בדיקות תקופתיות לצנרת חלודה בבתים □ ניטור (בדיקת) רעש □ ניטור (בדיקת) ראדון בתוך בתים (ראדון הוא חומר רדיואקטיבי שנפלט מבטון) |



נספח 3 - כרטיסי משחק למילוי

הדפסו עבור כל קבוצה 4 עותקים של הכרטיסים הריקים הנמצאים בעמוד הבא ↓
כך שלכל קבוצה יהיו 12 כרטיסים ריקים למילוי.
מומלץ להדפיס עוד מספר עותקים של דף הכרטיסים הריקים.

לחלופין, ניתן למלא את הכרטיסים און-ליין בקישור הבא:

https://docs.google.com/document/d/1e5VKsAHlszjVdqKg8hL9fXhdWtjdb6Ssrk8pp7gVJ_U/edit?usp=sharing



כרטיס נימוקים:

מחיר:

השפעה על הבריאות:

	_____
מחיר:	_____
מדד בריאות	



כרטיס נימוקים:

מחיר:

השפעה על הבריאות:

	_____
מחיר:	_____
מדד בריאות	



כרטיס נימוקים:

מחיר:

השפעה על הבריאות:

	_____
מחיר:	_____
מדד בריאות	