



צדדיך
לחופש

גדול

בריא

ובטוח

קרן מור-רוזנברג
אדווה דרור
אנקה סימוביץ
מירי רוטמן
נעמה אלחדד
רוני חסון

גדריך
לחופש
גדול
בדיא
ובטוח

ייעוץ פדגוגי-דידקטי: ד"ר ליאת בן דוד, מנהלת מיד"א

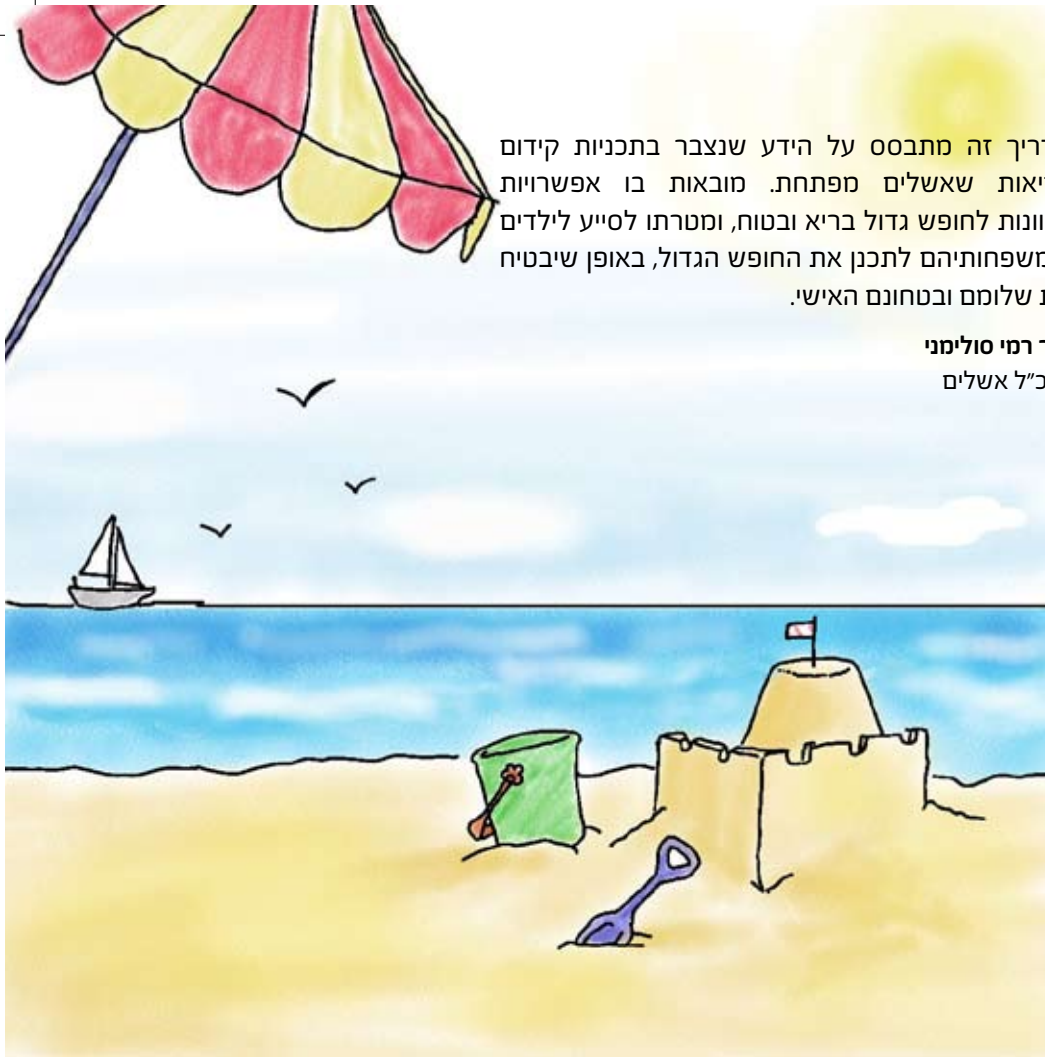
עיצוב וביצוע גרפי: פנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל
איורים: איתן אביבי
עריכה: חני הראל
מזכירות ותיאום הפקה: סימונה דוד, אושרית שבת
מנהל ההוצאה לאור: טוביה מנדלסון

© כל הזכויות שמורות לאשלים, העמותה לתכנון ולפיתוח שירותים לילדים ובני נוער בסיכון ולבני משפחותיהם. הודפס בירושלים, תשס"ט, 2009.

תוכן העניינים

- 5 פתח דבר/ רמי סולימני
- 6 מבוא
- 7 תכנון סדר יום בחופש הגדול
- 9 הצפייה בטלוויזיה והשפעותיה
- 10 בטיחות במטבח
- 11 לבשל עם הילדים
- 12 מתכונים
- 14 הצעות לפעילות גופנית





מדריך זה מתבסס על הידע שנצבר בתכניות קידום בריאות שאשלים מפתחת. מובאות בו אפשרויות מגוונות לחופש גדול בריא ובטוח, ומטרתו לסייע לילדים ולמשפחותיהם לתכנן את החופש הגדול, באופן שיבטיח את שלומם ובטחונם האישי.

ד"ר רמי סולימי
מנכ"ל אשלים

פתח דבר

כשילדי הארץ מגיעים לפתחו של החופש הגדול, התרגשותם מתעצמת וציפיותיהם להנאה ולכיף גדלות. תחושות אלה מלוות בחששות ההורים מפני השינוי המהותי, על תחומיו השונים, שיופיע בחיי ילדיהם וישפיע על דפוסי התנהלות המשפחה והבית. הפעולות להן הורגלו ייעלמו מסדר היום לכמה שבועות תמימים, ובמקומם יופיעו חדשות שידרשו התמודדות נפרדת של ההורים עם הילדים.

תכנון פעילויות מראש, הקפדה על כללי בטיחות בסיסיים בנושא תזונה נכונה ובנושא פעילות גופנית ישמרו על בריאות הילדים, יפיגו מתחים ויתרמו לאווירה משפחתית רגועה ונעימה.

אשלים פועלת לקידום בריאותם של ילדים במצבי סיכון ומשפחותיהם. במסגרת זו היא מפתחת ומיישמת מגוון רחב של תכניות ושירותים בנושאים שונים: תזונה, פעילות גופנית, בריאות השן ובטיחות. תכניות אלה כוללות פעולות בתחום החינוך לקידום אורח חיים בריא בקרב ילדים.

אבוא

כדי לעזור לכם במשימה זו, הכנו בעבורכם מדריך הכולל המלצות להתנהגות מקדמת בריאות גם בימי החופש הגדול: הצעות לתכנון סדר יום מקדם בריאות, כללים לבטיחות במטבח ורעיונות להכנה משותפת - הורים וילדים, של ארוחות מקדמות בריאות ומזינות. כמו כן מובאות הצעות לפעילות גופנית מהנה ובריאה. הסוד לחופש גדול בריא ובטוח הוא לתכנן פעילויות משותפות מראש, להקפיד על כללי בטיחות בסיסיים, לזכור - תזונה נכונה ופעילות גופנית ישמרו על בריאותנו ויפיגו מתחים. מסגרת יומית ברורה ומתוכננת תיצור אווירה משפחתית רגועה ונעימה.



חופשת הקיץ חלה בישראל מדי שנה בתחילת הקיץ, נמשכת כחודשיים ומכונה 'החופש הגדול'. כיופים, הנאות, היעדר מגבלות ופעילות עצמאית הם מהמאפיינים הבולטים של חופשה זו. ואולם לצד הפעילויות המהנות, עשויים להיות גם אי-שקט, מתח ושעמום הנובעים משינויים בהרגלים היום-יומיים. חוסר שגרה בחיי הילד משפיע על הרגלי האכילה שלו ועל בריאותו.

ילד שנמצא במסגרת חינוכית מסגל לעצמו סדר יום המתחיל בפעילויות בשעות הבוקר ומסתיים בשעות הערב. בזמן חופשה ארוכה ומטבע הדברים, סדר היום הזה משתבש. זה ניכר בשעות השינה, בארוחת הבוקר שנדחית ובכלל באי-סדר תזונתי. לעתים יעדיפו הילדים לאכול מחוץ לבית, אוכל שהוא בעל ערך תזונתי נמוך וערך קלורי גבוה.

עוד בחופש הגדול, ילדים רבים נמצאים שעות ללא השגחת מבוגר, מוצאים עצמם עסוקים בצפייה ממושכת בטלוויזיה ובשימוש ממושך במחשב. נוסף על כך, הימצאות הילדים עם אחיהם בבית ובלא נוכחות ההורים, גורמת לא פעם למריבות ולמתחים בין האחים ובין ההורים לילדים.

על מנת לסייע לכל המשפחה לעשות את החופש הגדול לבריא ובטוח, כדאי לחשוב מבעוד מועד ולבנות מסגרת מאורגנת לימי החופש. מסגרת זו כוללת גם יצירת שגרה לימי החופשה וגם פעילויות מיוחדות.

תכנון סדר יום בחופש הגדול

כיצד למנוע מריבות בין אחים בחופש הגדול? כיצד להעסיק את הילדים ולמנוע שעמום? כיצד לעודד משחקי חברה המפעילים את הגוף? זהו רק חלק משאלות רבות המעסיקות הורים עם בואו של החופש הגדול.

הסוד הגדול הוא בתכנון, הכולל בתוכו בנייה של שגרה, סדר יום מקדם בריאות ופעילויות ייחודיות לימי חופשה.

אלה כמה עצות לבניית סדר יום מקדם בריאות:

שבו עם הילדים לפני תחילת החופש הגדול והתעניינו ברצונות ובתכניות שלהם לחופש. בהתאם לבקשות הילד, תכננו את החופש הגדול. במידת האפשר, שלבו ימי חופשה משפחתיים. חשוב שתשלבו בתכנית שלכם מטלות לילדים - לימודיות, עבודות בית וכדומה. חשוב שתבהירו להם את הנושאים שבאחריותם. זו תהיה המסגרת הבסיסית לחופשה.

אחרי שבניתם מסגרת לחופשה כדאי להתמקד בתכנון סדר היום, שיכלול את כל היסודות החשובים לבריאות הילדים:

שעת התעוררות בבקרים: שינוי שעת היקיצה בבוקר ושעת ההירדמות בלילה הוא חלק ממהות השינויים בחופש. לכן, כדאי לנסות לקבוע במהלך החופשה שעות קבועות להתחלת היום ולסגירת היום. שינוי בזמני השינה עשוי לפגוע בתהליך ההירדמות ולגרום לחוסר שעות שינה. אלה משמעותיים בתפקוד הפיזי של ילדים והם עשויים לפגוע במערכת החיסונית של הילד, לגרום להפרעות קשב וריכוז ואפילו לפגוע בצמיחה של הילד.



תכנון שעות צפייה במסכי הטלוויזיה והשימוש במחשב (ראו הרחבה בהמשך).

קביעת שעת חזרה מחברים או מבילוי בשעת ערב - על מנת לשמור על יציבות סדר היום ולהקנות לילד תחושת אחריות, כדאי להקפיד על קביעת שעת החזרה הביתה.

ארוחה משפחתית: החופש הגדול הוא הזדמנות נהדרת להתמיד גם בימי החול בארוחות משפחתיות מזינות ובריאות. הארוחות לא נועדו רק לאכילה, הן גם מאפשרות לשהות במחיצת הילד, לעודד אותו ולשבח על ההתמדה בשגרה היומית שקבעתם. הרגל המתבסס על ארוחות בהן מסובים כל בני המשפחה, הן אמצעי ללכידות משפחתית והן מועדדות תקשורת טובה ורגישות בין בני הבית.

תיאום ציפיות עם הילדים בזמן יציאה מהבית - כשאתם יוצאים עם הילדים מהבית השתדלו ליידע אותם על מטרת היציאה שלכם ולהסביר את הציפיות שלכם מהם. לדוגמה, אם אנחנו יוצאים עם הילדים לבילוי במרכז קניות כדאי להגדיר מראש את משך השהייה, מגבלות הקנייה ואם הבילוי כולל אכילה בחוץ או לא.



זמנים לארוחות: אחת הדרכים המומלצות לתכנון סדר-יום היא באמצעות קביעת שעות הארוחה והרכבן:

ארוחת בוקר - לקבוע את שעת ארוחת הבוקר, הרכבה והמקום בו תהיה. כדאי להקפיד לא לאכול בזמן צפייה בטלוויזיה או בזמן השימוש במחשב.



ארוחת צהריים - מומלץ לקבוע עם הילד תפריט שבועי הכולל את כל קבוצות המזון. מעבר לכך, כדאי להכין מראש את צלחת ארוחת הצהריים במקרר כך כדי להקל עליו ויהיה עליו רק לחמם את האוכל.

הצפייה בטלוויזיה והשפעותיה

תופעת ההשמנה בעבר לא הייתה כה נפוצה ומעט ילדים סבלו מעודף משקל. הם היו נוהגים לחזור מבית הספר, להכין את שיעורי הבית ולצאת מהבית לשחק משחקים שדורשים הפעלה גופנית. להבדיל מימינו, הטלוויזיה והמחשב לא היו מרכזיים כל-כך בחייהם.

היום, ההשמנה נעשתה לבעיה שכיחה לא רק בקרב מבוגרים אלא גם בקרב ילדים. ההשמנה היא סיכון להתפתחות של מחלות כמו סוכרת ומחלות לב.

מחקרים רבים מעידים על קשר בין עלייה בשעות הצפייה בטלוויזיה והשימוש במחשב לבין השמנת ילדים ועודף משקל. קשר זה נוצר לא רק מהצפייה עצמה שנעשית בישיבה ומבלי להניע את הגוף, אלא גם משום שהצפייה בטלוויזיה מעודדת אכילת יתר מתוך שעמום וכתוצאה מחשיפה לשידורים המפרסמים מוצרי מזון עתירי שומן.

באחד המחקרים שנערך בקרב ילדים בני שש הסובלים מעודף משקל נמצא, כי ילדים אלה צופים במשך יותר זמן בטלוויזיה מילדים שמשקלם נורמאלי. אף-על-פי-כן, לא נמצאו הבדלים במשך הזמן בו הילדים עוסקים בפעילות גופנית.

לכן, חשוב לעסוק בפעילות גופנית באופן קבוע, אך לא פחות חשוב להפחית בזמן הישיבה או השכיבה, ולהפחית את זמן הצפייה בטלוויזיה והמשחק במחשב.

היו ערניים לנושא זה, כי בזמן החופש הגדול יש הרבה זמן פנוי לילדים.



בטיחות באיבחן

החופש הגדול הוא הזדמנות לעסוק בבישול משותף עם הילדים ובנושא התזונה במטבח. בגלל הסיכונים הקיימים בעבודה במטבח, ועל מנת למנוע תאונות, יש להקפיד על כמה כללי בטיחות בעבודה במטבח:

- אם אתם מבשלים, השתמשו בלהבות המרוחקות של הגז כדי למנוע כוויות מהכיריים.
- הקפידו להפנות את ידית האחיזה של כלי הבישול לכיוון הנגדי של הגוף.
- בסיום הבישול או האפייה הניחו סירים חמים או תבניות אפייה הרחק מהישג ידם של הילדים.
- אל תחזיקו תינוקות וילדים קטנים בזמן שאתם מכינים אוכל חם או שתייה חמה.



למניעת חתכים - השתמשו בסכין המותאמת לגודל כף ידו של הילד ולגילו, ואסרו עליו להשתמש בסכין חדה.

הפעולות שאנו עושים בזמן העבודה במטבח כמו קיצוץ ירקות וערבוב, צריכות להיעשות על גבי משטח יציב. דוגמה: הניחו מגבת מתחת לקרש החיתוך על מנת לייצבו.

כך תמנעו זיהומים:

- הוציאו מהבית מזון שאינו בתוקף
- הקפידו על שטיפת ידיים במים ובסבון לפני הכנת האוכל
- כדי למנוע מעבר חיידקים ממוצרים מן החי לפרטי מזון אחרים השתמשו בשני קרשי חיתוך נפרדים בעוד אחד מהם לחיתוך מוצרים מן החי - עוף, בשר, דגים שאינם מבושלים ועלולים להכיל חיידקים מסוכנים, והאחר מיועד לחיתוך מזונות כמו ירקות טריים ופירות.





לבשל עם הילדים

הכנה משותפת של מאכלים היא פעילות שהרווח ממנה הוא כפול: האוכל הבריא והטעים הוא מעשה ידי הילדים והעבודה המשותפת היא זמן איכות של ההורה והילד.

ידוע כי ילדים נוטים לנסות ולטעום מגוון מאכלים גדול יותר כשהם משתתפים בתהליך הכנתם. לכן, במהלך ההכנה כדאי לשוחח עם הילדים ולהסביר להם שני מושגים מרכזיים המרכיבים תזונה נבונה - קבוצות המזון ותפקידיהן וחשיבות הגיוון בתזונה.

מלבד אמצעי הזהירות שיש לנקוט בזמן העבודה במטבח, יש לאמץ באופן כללי וקבוע אמצעי זהירות המעניקים לילדים את הבית הבטוח:

- אחסנו את חומרי הניקוי, הגפרורים, המצתים והסכינים החדים במקום נסתר וגבוה מהישג ידם של ילדים.
- חשוב שתחזיקו במטבח ערכת עזרה ראשונה הכוללת משחת פולידין לחיטוי, פלסטר, פד גזה ותחבושת.
- מנעו חנק של ילדים צעירים: אצל ילדים עד גיל שש, המנגנון המפריד בין מערכת הנשימה למערכת הבלעיה אינו מפותח דיו, ולכן הסכנה שמאכלים קשים יחסמו את מערכת הנשימה - גדולה יותר. לפיכך, יש למנוע גישה ל'פיצוחים' ולמנוע אכילת סוכריות קשות. הקפידו על חציית נקניקיות לאורכן (ולא לטבעות) ועל חציית ענבים, עגבניות שרי, זיתים וכדומה. צריך להקפיד על אכילת פירות נטולי חרצנים (ענבים, דובדבנים וכדומה).





אתבונים

שייק פירות

מרכיבים:

1/2 כוס חלב

1/2 כוס פירות חתוכים: תות, בננה, אפרסק, קיווי, נקטרינה או כל

פרי אהוב אחר

2 - 3 קוביות קרח

אפשר להמתיק עם מעט תמצית וניל או סוכר, בעיקר אם אתם משתמשים בפירות חמוצים כמו משמש.

אופן ההכנה:

להכניס את הפירות והחלב לבלנדר ולרסק. אפשר לכתוש את קוביות הקרח תחילה או להוסיף אותן שלמות לשייק המוכן.

אפשר להחליף את החלב במים או ביוגורט או במיץ תפוזים.

פחמימות = אנרגיה
חלבונים = בניית אברי הגוף
שומנים = הגנה ובידוד
ירקות ופירות = ספקי ויטמינים ומינרלים החיוניים לפעילות מערכת החיסון, ומקור לסיבים תזונתיים החיוניים לפעילות מערכת העיכול.

חשיבות הגיוון

כדי שגופנו יקבל את כל המרכיבים החיוניים לתפקודו, חשוב לאכול מכל קבוצות המזון. רצוי להפחית צריכה של ממתקים, חטיפים ושתייה ממותקת - אלה מכילים חומרים (סוכר, שמן, קמח לבן) שעשויים לפגוע בבריאותנו.





לחמניות מקמח מלא

מרכיבים:

- 750 גרם קמח מלא
- 250 גרם קמח לבן
- 3 כפות שמרים יבשים
- 2 כפות סוכר
- 2 וחצי כוסות מים פושרים
- 5 כפות שמן זית
- כפית מלח

אופן ההכנה:

לערבב בקערה מתאימה את הקמח, השמרים, המלח והסוכר. ליצוק את המים ואת השמן וללוש עד קבלת בצק אחיד. אפשר ללוש במערבל. לכסות את הבצק במגבת כדי שיתפח ויכפיל את נפחו (כשעתיים).

לחלק את הבצק ל- 20 - 30 חתיכות וליצור מהן כדורים בגודל של כף-היד. להניח את העיגולים (שיהיו ללחמניות) בתבנית אפייה משומנת. לכסות ולהניח לבצק לתפוח שוב. אפשר למרוח את הכדורים בביצה באמצעות מברשת מתאימה. לאפות כחצי שעה בחום של כ- 230 מעלות בתנור שחום מראש.

ממרח חלבה

לערבב טחינה גולמית (רצוי טחינה משומשום מלא) עם דבש או עם סילאן (דבש תמרים).
 הכמויות תלויות ברמת המתיקות הרצויה והיחס הוא בערך כף טחינה גולמית לכפית דבש/סילאן. מתקבל ממרח חלבה אותו אפשר למרוח על לחם או קרקר.

שקשוקה

מרכיבים:

- 2 כפות שמן זית
- 4 - 5 שיני שום
- 1 בצל גדול
- פלפל אדום (מתוק)
- קופסת עגבניות מרוסקות או 5 - 6 עגבניות טריות ואפשר קלופות
- קופסת רסק עגבניות קטנה
- 5 ביצים
- חצי כוס מים פושרים
- מלח לתיבול
- תבלינים: חצי כפית פלפל שחור, חצי כפית כמון, 3 כפיות פפריקה מתוקה אפשר לשלב גם כוסברה חתוכה גס, ואוהבי אוכל פיקנטי מוזמנים להוסיף גם כפית פפריקה חריפה. לצד השקשוקה נהוג להגיש לחם, ורצוי לחם מקמח מלא.

אופן ההכנה:

ליצוק את השמן למחבת גדולה. לקצוץ את הבצל לקוביות, לחתוך את הפלפל לרצועות דקות ולהוסיף לשמן. להוסיף למחבת את המלח, הפלפל השחור, הכמון, הפפריקה המתוקה (ואת הפפריקה החריפה לפי הבחירה).

כשהבצל מזהיב להוסיף את השום קצוץ ולערבב. להוסיף את העגבניות ואת רסק העגבניות ולהביא לרתיחה. להוסיף חצי כוס מים פושרים ושוב להביא לרתיחה. בעזרת כף ליצור 5 גומות בתבשיל ולתוכן להוסיף הביצים. כך הן לא יצופו אלא יתמזגו בתבשיל. לכסות את המחבת ולבשל כ- 10 דקות או עד התקשות החלמון.

לאוהבי הכוסברה - אפשר לפזר מעט כוסברה קצוצה מעל השקשוקה שבצלחת ולהגיש.

הצעות לפעילות גופנית

פעילות גופנית נחוצה להתפתחות התקינה של העצמות בשנות הגדילה ובגיל ההתבגרות ולתפקוד תקין של השרירים וחיצוקם. כמו כן, מסייעת במניעת השמנה ומחלות כרוניות שונות.

פעילות גופנית היא חלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא, והיא משמשת אמצעי לשחרור, לביטוי עצמי, לבניית ערך עצמי ולעיצוב דימוי חיובי גופני.

חוג ספורט או בריכה עירונית אינם הכרחיים כדי לעשות פעילות גופנית במהלך חופשת הקיץ. אפשר לעשות זאת גם בבית, בחצר או בגינה הציבורית ללא עלויות ועזרים מיוחדים. ההצעות שבהמשך יהיו לכם בסיס למשחקים המשלבים פעילות גופנית.

משחק "המלך אמר" בישיבה והתקדמות במרחב

הילדים יושבים על כסאותיהם במעגל, ההורה קורא "המלך אמר להניע את הכתפיים". הילדים מניעים את הכתפיים על פי בחירתם. ההורה אומר "המלך אמר לעצור". הילדים עוצרים. כך ממשיכים. אחרי שתיים או שלוש דוגמאות של ההורה, אפשר לתת לילדים להציע הצעות משלהם.



קרטיב

להקפיא בכוס חד פעמית מיץ פירות ובתוכו כפית או מקל ארטיק ולקבל קרטיב תוצרת בית.

מוזלי

מרכיבים:

2 פירות בינוניים (לפי הטעם והעונה)

1 כפית שמן קנולה

1 כף סוכר

1 כוס קוואקר

1 כף גרעיני חמניות או גרעיני דלעת או שומשום או אגוזי מלך

יוגורט לבן

אופן ההכנה:

להכנת הגרנולה - לחמם במחבת את השמן, להוסיף את הסוכר והקוואקר ולערבב היטב. להוסיף את הגרעינים ולערבב דקה נוספת. לחתוך את הפירות לקוביות בינוניות. לסדר בקערה קטנה מנות אישיות של פירות, גרנולה ויוגורט.

סנדביץ' פרצוף

מרכיבים:

לחם

ממרחים שונים: גבינה לבנה, סלט טונה, ממרח חומס, אבוקדו מרוסק וכדומה. מגוון ירקות בצבעים שונים חתוכים בצורות שונות: מקלות, עיגולים, חצאי עיגול.



אופן ההכנה:

למרוח ממרח על הלחם ובעזרת הירקות ליצור תווי פנים ופרצוף נחמד.

משחק הפסלים בליווי מוזיקה

בוחרים קלטת של שירים מוכרים ואהובים. המשתתפים בוחרים נושא כמו מקצועות, ענפי ספורט, חיות או פעולות אחרות שעושים בבית. הילדים עומדים במרחב והמוזיקה מושמעת. כאשר המוזיקה מופסקת כל ילד צריך לעמוד כמו פסל לנושא שנבחר, וההורה צריך לנחש מה הפסל.

מסיבת ריקודים משפחתית

כדאי לפנות מרחב מסוים בבית, לקשטו בבלונים ובסרטים צבעוניים, ללבוש בגדים מתאימים ולהשמיע מוזיקה שאוהבים. כך תיהנו ממסיבת ריקודים בחיק המשפחה.

שיעור ספורט משפחתי

מתלבשים כראוי לשיעור ספורט, אמא או אבא הם המדריכים. הם מנחים את הילדים בתרגילי ספורט בהתאם לגילם. אפשר לעשות מתיחות ידיים ורגליים, כפיפות בטן, ניתורים על רגל אחת, דילוגים, שיעור אירובי, קפיצה בדילגית ועוד.

מסלול מכשולים

אפשר להכין בחדר המגורים או באחד החדרים האחרים מסלול מכשולים מכריות, 'פופים', כסאות ושולחנות. מסלול שאפשר לזחול בו, לטפס עליו ואפילו לקפוץ. אפשר להוסיף מוזיקה או מדידת זמן כדי להמריץ את הילדים.



להתקדמות במרחב אפשר לתת הוראות הדורשות מהילדים לנוע. דוגמה: הורה אומר "המלך אמר לנוע" הילדים נעים במסלול אישי על פי בחירתם במרחב הפעילות. כאשר ההורה אומר "המלך אמר לעצור". הילדים נעצרים. עוד אפשר לעשות את הפעילות כמה פעמים ולהמשיך את ההוראה הקודמת. דוגמה: אם בהוראה הקודמת נאמר "המלך אמר ללכת קדימה" אז ההוראה הבאה תהיה "המלך אמר לנתר במקום". אפשר לגוון בין תנועות הגוף - הליכה, ריצה, ניתורים בשתי רגליים, ניתור על רגל אחת, לזחול וכדומה.



בטוחים שנהניתם ולהתראות בקיץ הבא...



לפרטים נוספים בנושא קידום בריאות ילדים, כנסו לאתר: www.ashalim.org.il