

## לאכול בריא

המזון הוא בעל השפעה משמעותית על הבריאות והתפתחות הילד. בכדי להצליח לספק לילדים את

כל הדרוש להם, חשוב לתכנן מוקדם את התפריט היומי והשבועי. מומלץ:



- לאכול ארוחת בוקר לפני תחילת הלימודים.
- לצייד את הילדים בארוחה בריאה בקופסה רב פעמית לבית הספר: הקופסה יכולה להכיל כריך מלחם או לחמניה מקמח מלא, פרי וירק.
- לאכול מזון מגוון בארוחות, לשלב פרי או ירק בכל ארוחה וכארוחת ביניים.
- להמנע ממוצרים המסומנים בסמל אדום.
- לאכול ליד השולחן וללא מסכים, ולהעדיף ארוחות משפחתיות ועם חברים.
- להכין ולבשל ארוחות בבית ממזונות טריים המתאימים לסמל הירוק.
- לשתף את הילדים בתכנון התפריט ובהכנתו.

## פעילות גופנית לפחות שעה ביום!



פעילות גופנית בקרב ילדים ונוער מונעת תחלואה והשמנה ותורמת לכישורים

החברתיים ולהישגים הלימודיים. על-פי המלצות ארגון הבריאות העולמי

ילדים צריכים להיות בתנועה לפחות שעה ביום.

- לשלב ספורט, או תנועה בפעילות הפנאי והעשרה של ילדים, בחצר ובפארק, משחקי כדור, חוגים, טיולים, ופעילויות משפחתיות.
- לשלב הליכה, עלייה במדרגות כחלק משגרת היום יום
- לצמצם שימוש במסכים במהלך כל שעות היום.

## חינוך אֶפְשָׁרִיבָּרִיא - שמירה על שיניים בריאות

השיניים של ילדכם מעצבות את החיוך, והן חשובות לדיבור, לאכילה ולבריאות.

• לצחצח שיניים פעמיים ביום, בוקר וערב, עם משחה המכילה פלואוריד בריכוז המתאים לגיל הילד.

• להיבדק אצל רופא שיניים באופן שגרתי.

• שירותי בריאות השן ניתנים לתלמידי כיתות א-ט וכוללים בדיקת שיניים,

שיעורי חינוך לבריאות וחלוקת מברשת שיניים ומשחה.

• טיפולי שיניים עד גיל 18 כלולים בסל הבריאות של קופות החולים.



החנכת הלאומית לחיים פעילים ובריאים



משרד הבריאות  
נחיים בריאים יותר  
הסיעוד בשרותי בריאות הציבור

## קול הבריאות

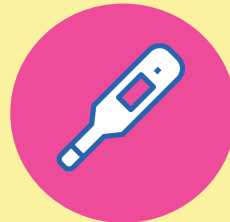


מוקד טלפוני אחד לכל יחידות משרד הבריאות  
www.health.gov.il

מידע רב בנושא תזונה בריאה ופעילות גופנית ניתן למצוא באתר התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים - אֶפְשָׁרִיבָּרִיא  
www.efsharibari.gov.il  
בפייסבוק אֶפְשָׁרִיבָּרִיא

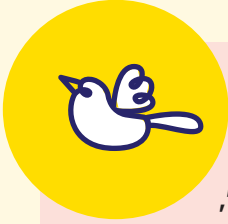
# שירותי בריאות לתלמידים בבתי הספר

מידע להורים



משרד הבריאות מאחל לתלמידי ישראל, להוריהם  
ולמוריהם שנת לימודים פוריה ובריאה

שנת הלימודים תשפ"א



## להורי התלמידים שלום

שירותי בריאות התלמיד ניתנים בבית הספר לתלמידי כיתות א'-ט', מתוקף חוק ביטוח בריאות ממלכתי ובהתאם להנחיות משרד הבריאות. בית הספר בו נפגשים התלמידים צוות ההוראה וצוות הבריאות, מהווה את המסגרת המתאימה ביותר לביצוע פעילויות של קידום וחינוך לבריאות, למניעת מחלות ואיתור בעיות בריאות שכיחות. השירות ניתן באמצעות צוות בריאות הכולל אח/אחות, רופא/רופאה, ואנשי בריאות אחרים בהתאם לצורך.

### טבלת הפעילויות המתקיימות במשך שנת הלימודים

כיתה	חינוך לבריאות	הערכת גדילה (שקילה ומדידה)	בדיקת ראייה	בדיקת שמיעה	מתן חיסונים	השלמת חיסונים ובדיקות
א	✓	✓	✓	✓	חצבת חזרת אדמת ואבעבועות רוח MMRV	✓
ב	✓				אסכרה פלצת שעלת ופוליו (Tdap+IPV)* שפעת	✓
ג	✓				שפעת	✓
ד	✓				שפעת	✓
ה	✓					✓
ו	✓					✓
ז	✓	✓				✓
ח	✓		✓		- אסכרה פלצת ושעלת (Tdap) - חיסון נגד זיהומים הנגרמים על ידי נגיף הפפילומה (HPV)**	✓
ט	✓					✓

השלמת חיסונים ובדיקות (ראייה ושמיעה) תבוצע בכל שנה בהתאם לצורך.

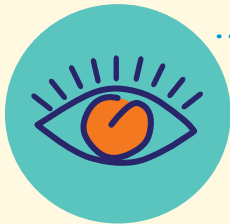
\* במחוז צפון ניתן לתלמידי כיתה א'

\*\* במחוזות מרכז וחיפה החיסון יינתן גם לתלמידי כיתה ז'



## תפקידי אח/אחות בית הספר

אח/אחות ביה"ס מהווה חלק בלתי נפרד מצוות ביה"ס. ביצוע בדיקות סינון, מתן חיסונים, חינוך לבריאות לתלמידים, מתן ייעוץ והדרכה לצוות בית הספר ולהורים. זיהוי בעיות בריאות המקשות על הלמידה והתפקוד בבית הספר, וסיוע לצוות בית הספר ולתלמיד בהתאמת המסגרת לצרכיו המיוחדים, במידה וישנם. ייזום, הפעלה ושותפות בתוכניות קידום בריאות בבית הספר להטמעת אורח חיים בריא. סיוע לצוות הבית ספרי להיות "בית הספר מקדם בריאות", יעד משותף למשרדי הבריאות והחינוך, כחלק מהתכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים - "אֶפְשָׁרֵיבְרִיא".



## בדיקות סינון

כוללות בדיקות שיניים, ראייה, שמיעה ואומדן גדילה, ומתבצעות על מנת לאתר מוקדם ככל האפשר תלמידים עם בעיות בריאות. גילוי מוקדם יאפשר קבלת טיפול לשיפור תפקודו של התלמיד בלימודים ובחברה.

## חיסונים

הדרך היעילה והבטוחה ביותר להגן על ילדכם מפני מחלות זיהומיות מסוכנות היא מתן חיסונים. החיסונים ניתנים בבית הספר בהתאם לתכנית שגרת החיסונים של משרד הבריאות. השלמת חיסונים מתבצעת על פי הצורך. תוכנית החיסונים מפורטת בטבלה.

## measles חצבת

חצבת הינה מחלה הנגרמת על ידי נגיף ומתבטאת בדלקת גרון, דלקת עיניים, נזלת, שיעול, חום ופריחה בכל הגוף. המחלה עלולה לגרום לסיבוכים קשים בדרכי הנשימה ובמערכת העצבים.

הדרך הטובה והבטוחה ביותר למנוע תחלואה היא על ידי קבלה במועד של חיסון נגד המחלה. החיסון הינו בטוח, ויעילותו במניעת חצבת הינה גבוהה מאוד (כ-97% לאחר קבלת שתי מנות חיסון). במעט האנשים שחוסנו בשתי מנות חיסון ושיחלו בכל זאת במחלה, המחלה צפויה להיות קלה יותר.



החיסון נגד מחלת החצבת מורכב מנגיף חי מוחלש הניתן בזריקה מתחת לעור, החיסון ניתן כתרכיב משולב כנגד ארבע מחלות: חצבת, חזרת, אדמת ואבעבועות רוח או כתרכיב משולב נגד חצבת חזרת ואדמת. לא ניתן להתחסן בישראל כנגד נגיף החצבת בלבד. רוב המתחסנים אינם מדווחים על תופעות לוואי כלשהן. אם תהיינה תופעות לאחר החיסון, הן על פי רוב קלות וחולפות תוך מספר ימים.

תופעות לאחר החיסון כוללות כאבים, אודם או נפיחות באזור הזריקה, וחום ופריחה קלה שעשויים להופיע מספר ימים לאחר מתן החיסון ולא בימים הראשונים. החיסון ניתן במסגרת שגרת החיסונים בשני מועדים: בגיל 12 חודשים ובכיתה א' ילדים בכיתות ב'-ט' שטרם חוסנו בשתי מנות, יכולים להשלים את החיסון במסגרת שירותי בריאות לתלמיד ללא תשלום. בני נוער בכיתות י' עד גיל 17 (כולל), שטרם חוסנו בשתי מנות ותלמידי החינוך המיוחד עד גיל 21, יכולים להשלים את החיסון בלשכות הבריאות ללא תשלום.

## חינוך וקידום הבריאות

אוכלוסיית התלמידים מצויה בגיל קריטי מבחינת ההתפתחות הגופנית, הקוגניטיבית והחברתית, חינוך לבריאות נועד להעלות ידע ומודעות תלמידים לאורח חיים פעיל ובריא לקידום בריאותם ולמניעת מחלות. הנושאים כוללים תזונה בריאה, חינוך לבריאות הפה והשיניים, חינוך לחיי משפחה, מניעת עישון והתמכרויות, מניעת תאונות, מניעת אלימות, שמירה על הגיינה אישית ועוד. ונקבעים בהתאם לגיל ולצרכי התלמידים.



### הורים יקרים,

- בתחילת השנה התבקשתם על ידי צוות בית הספר למלא טופס "הצהרת בריאות". הטופס מספק מידע חשוב על מצב בריאותו של ילדכם, לכן חשוב למלא את כל הפרטים.
- עם קבלת ההודעה על מתן חיסון, הנכם מתבקשים לשלוח את פנקס החיסונים.
- **הסכמה למתן חיסון יכולה להתקבל באחת מהדרכים**, שליחת פנקס החיסונים, הבעת הסכמה טלפונית, החזרת דף המידע לחיסונים חתום ושאינו כולל התנגדות לחיסון, חתימת הורים על הצהרת הבריאות.
- אם יש לכם הסתייגות לביצוע הפעילויות (חיסון, בדיקות סינון), כולן או בחלקן, נבקשכם להודיע לצוות הבריאות בבית הספר מבעוד מועד.
- עבור תלמידים המופנים להמשך בירור מצבם הבריאותי, חשוב ליידע את צוות הבריאות בבית הספר על תוצאות הבירור.
- דרכי התקשרות עם אח/אחות בית הספר - ניתן לברר במזכירות בית הספר.
- הנכם מוזמנים לפנות לאחות בית הספר בכל שאלה.

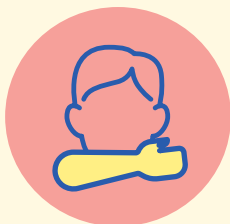
בברכת הצלחה בלימודים וקידום הבריאות  
שירותי בריאות הציבור

## המלצות משרד הבריאות לילדים בריאים -

# זה אפליברי

תקופת הילדות וההתבגרות מתאפיינת בגדילה, בהתפתחות וברכישת הרגלים לחיים. חיים פעילים ובריאים ישמרו על בריאות הילדים וישפיעו על בריאותם בעתיד. אף פעם לא מאוחר להתחיל לאמץ הרגלים בריאים של כל המשפחה.

### איך תקטינו את הסיכוי להדבק בקורונה? בעזרת שמירה על חמישה כללים:



בהיעדר טישו, להתעטש למרפק ולא לכף היד, כדי למנוע הדבקות של אחרים.



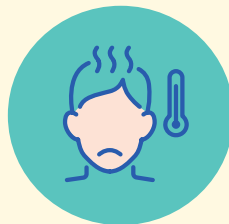
כיסוי הפה והאף בעת שיעול ועיטוש, לאחר השימוש לזרוק לפח.



שטיפת ידיים, עם סבון ומים לעתים קרובות מאוד.



כאשר חולים, לא נוסעים בתחבורה ציבורית.



אם לא חשים בטוב, השארו בבית עד 48 שעות מחלוף החום.

### לשתות מים

- שתייה ממותקת מזיקה לבריאות, תורמת להשמנה, מחלות לב וכלי דם ופוגעת בשיניים.
- להרבות בשתיית מים, ניתן להוסיף למים נענע, פלחי תפוז, תפוח, לימון, ואפילו מלפפון.
- לשלוח עם הילד/ה בקבוק רב פעמי של מים קרים.
- להימנע, ככל האפשר, משתייה ממותקת כולל מיצי פירות ומים בטעמים.
- להמנע מתחליפי סוכר- הם אינם מומלצים לילדים.

