



משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל

עלה בשבילכם ביחד

בבידוד, בסגר
ובימים של
אי שגרה

יחד אתכם - הקדמה



פעילות גופנית



תזונה



ריפוי בעיסוק



תקשורת



טיפים כלכליים



ויסות חושי



עלה
בשבילכם

אנשים, שאיפות, הישגים.

מרכז מידע יעוץ והכוונה
1-800-201-077

עלה בשבילכם ביחד בבידוד ובסגר

הסגר נמשך ועימו מגבלות, הנחיות, החמרות... כל אלו עשויים להציף בתחושות לא נעימות; חוסר ודאות, מתח, חששות, עצב, דאגות ועוד. אנו מג'נגלים בין תפעול ותחזוק הבית, הכנת אוכל, כביסות, צבירת שעות בעבודה, תמרון בין הצרכים המשתנים של בני הבית, לימודים מרחוק, משימות, קניות וסידורים ועוד ועוד: לא פשוט לעמוד בכל החזיתות ולהחזיק את כל הכדורים באוויר בבת אחת! במשפחות בהן ילד/ה עם צרכים מיוחדים, האתגרים עשויים להיות מורכבים אף יותר.

אנו יכולים להניח שאתם רואים ומקבלים לא מעט מידע, פעילויות, המלצות ומשימות בשלל קבוצות הוואטצאפ והפייסבוק השונות שאתם חברים בהם. גם בדף זה ישנם לינקים פעילים שכתבו אנשי מקצוע ובהם טיפים בנושאים שונים. אנו ממליצים, רגע לפני שאתם פותחים

וצוללים, לקחת פסק זמן לכמה דקות, ועל כוס קפה ועם הרבה סלחנות וחמלה כלפי עצמכם, לחשוב:

- «מה חשוב לנו כרגע כמשפחה? מהם סדרי העדיפויות שלנו? איפה אפשר לשחרר, להקל ועל מה אפשר לוותר?»
- «מה יעשה לנו טוב וישר את האווירה בבית? מה לחילופין ילחין אותנו, יקשה ויעמיס?»
- «איך אנחנו מצליחים לראות את כל בני המשפחה, להתייחס לכל אחד על מאפייניו, תחושותיו, רצונותיו ועוד. ואיך אנחנו כהורים מטענים את עצמנו ושומרים על האנרגיות שלנו?»
- זמן (אפילו 10 דקות) שקט עצמי/ זוגי.
- לראות סרט / סדרה
- להתפנק על משהו טעים (מוזמן או ביתי)
- פעילות גופנית לסוגיה
- פעילות הרפייה לסוגיה; נגינה, אומנות, גינון וכו'

עוד מילה על אתגר הלמידה מרחוק והחזקת הרצף הטיפולי; אחד התפקידים החדשים שאנו נדרשים אליהם בתקופה זו הוא מעורבות גדולה יותר בלמידה של הילדים וללא ספק אין זה קל לעמוד בכל הציפיות והתוכניות הנשלחות מטעם המסגרות של כל

לאור התשובות שלכם לשאלות הללו, נסו לבנות לו"ז ושגרה לימי הבידוד כאשר המטרה אינה לעמוד בכל היעדים אלא לייצר מסגרת



«««

הילדים. עצמינו היא שתעשו מה שנכון לכם, גם במחיר של ויתור על שיעורים או טיפולים. כמוכן שתמיד ניתן לפנות באופן פרטני לבקש הדרכה מהצוות לתוכנית מותאמת עבור הילד/ה וצרכי המשפחה. נסו לבנות מראש לו"ז למידה מרחוק על פי המערכות תוך לקיחה בחשבון של סדרי העדיפויות של כל הנפשות הפועלות.

אם יש ילדים גדולים בבית, אפשר וכדאי לצרף אותם לחשיבה, לשיח ולתכנון ובאופן כללי שלבו את הילדים בעשייה - היא מחזקת ומפחיתה מתח וחרדה.

ובמידת הצורך - אל תתביישו לפנות לעזרה! ממשפחה, חברים, קהילה, גורמים מקצועיים ועוד.

בברכת בריאות איתנה, שנה מבורכת ובשורות טובות!

צוות עלה בשבילכם

מרכז ייעוץ והכוונה למשפחות לילדים עם מוגבלות: 1800-201-077

אתגר התזונה בזמן סגר ובתקופת החגים

פתיח: כשאנו חושבים על החגים עולים לנו זיכרונות של ריחות בישולים וטעמים אהובים מהילדות. לאוכל חלק עיקרי בחיינו, האוכל מלווה אותנו ברגעי שמחה כמו בסעודת חג, וברגעי משבר כמו הקורונה. בתקופה זו ישנה נטייה לעלייה במשקל והתעסקות מוגברת באוכל, כיצד נוכל לאזן זאת ולתת לאוכל את המקום הראוי והנכון.

בחרו לכם לשנה החדשה 5 כללים שהשנה תנסו ליישם בביתכם על מנת לקדם תזונה נכונה ובריאה.

- 1. בנו סדר יום קבוע גם בתקופת החגים - סדר יום שיכלול מספיק שעות שינה (8-10 שעות תלוי גיל הילד), זמן מוגדר לצפייה במסכים (מי שרוצה לאתגר את עצמו יכול לוותר על כך), זמן יצירה, זמן משחק פעיל כמו משחקי כדור, בריכה וזמן ארוחות קבוע וברור.**
- 2. למדו את הילדים לזהות את הרגשות**

- 3. שלהם. ילדים (ובו נודה על האמת גם אנחנו המבוגרים) נוטים לבדוק את שלומו של המקרר בעת שעמום. בכל שעה ביממה הילדים ניגשים למקרר לבדוק מה השתנה? אולי צץ לו מעדן חדש שטרם טעמו? אולי מגירת הפירות פינתה מקומה לממתקים? אך הפלא ופלא לא השתנה דבר רק האור במקרר נדלק ונכבה. אז רגע לפני שפותחים את המקרר או ארונות המזווה כדאי לחשוב האם אנחנו באמת רעבים או סתם משועממים, אם זיהנו שמדובר בשעמום זה הזמן לפעילות יוצרת - פאזלים, ציור, נגרות. דף רגשות התלוי על המקרר יכול לסייע כאשר מדובר בילדים.**
- 3. ארגון ארונות מטבח** כך שחומרי הגלם יהיו בהישג יד ובגובה העיניים ולא חטיפים.
- 4. ארגון המקרר** כך שתהיה לנו מגירת ירקות ומגירת פירות.
- 5. בישול מראש** מזון ביתי בקופסאות למהלך

השבוע.

- 6. סלסילת פירות שטופים** על השיש.
- 7. הכנת רשימת קניות** בהתאם לתפריט המשפחתי, לא נקנה בסופר מאכלים שאנו לא רוצים שהילדים יאכלו.
- 8. כדאי לשתף את הילדים** בהכנת הארוחות. כאשר ילדים שותפים בהכנה, הם משפרים מיומנויות של מוטוריקה ומתנסים במרקמים שונים, ולכן הם פתוחים יותר לטעום מזונות חדשים.
- 9. קובעים מראש** פעם בחודש בה אנו מזמינים אוכל מבחוץ.
- 10. ביצוע פעילות גופנית** משפחתית.

בברכת חג שמח ובריא

קלי זארי

הכותבת הינה דיאטנית ילדים קלינית ב"עלה נגב" BSC מדעי התזונה, MHA ניהול מע' בריאות