

زهرات من حقائق التربية نشرة
تربوية العدد (13) – 2017
بإشراف: د. أحمد العطاونة

قسم التأهيل الابتدائي-الوسط البدوي

مدير القسم: د. كمال أبوربيعة

ראש תכנית ההכשרה ליסודי- מגזר

בדואי ד"ר כמאל אבו רביעה



פרחים מגני החינוך עלון חינוכי מס'

(13)-2017

בהנחיית: ד"ר אלעטאונה אחמד

המכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי באר-שבע

עורכת לשון

מרכז קורן

בלהה טרייביש

מרכז: ליאור סלומוביץ

מגמות של בריאות וחולי בחברה המודרנית

اتجاهات في الصِّحَّة والمرض
في المجتمع المعاصر

ד"ר אדר בן ציון

ד. أدرين سيون

"وقاعدة أخرى قالوا في صحّة الجسم: كل

وقت يكون فيه الإنسان في نشاط جسماني

ومُنْهَكَ القوى... لن يُصاب بمرض وقوته

ستزداد،

وكل من يجلس بأمان ولا يقوم بنشاط

جسماني ستكون كل حياته مؤلمة وقواه

مُنْهَكَ" (الرّمّام موسى بن ميمون 1204-

1135)

"ועוד כלל אמרו בבריאות הגוף: כל
זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה... אין
חולי בא עליו וכוחו מתחזק,

וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו
מתעמל ... כל ימיו יהיו מכואבים
וכוחו תשוש"

ר' משה בן מיימון- הרמב"ם-(-1204
1135) ספר המדע, הלכות דעות
פרק ד, 'הלכות יד-טו

نمط الحياة في المجتمع المعاصر يتميز
بتقلص كبير في ساعات النشاط
الجسماني.

أقل من ثلث السكّان البالغين يمارسون
النشاط الجسماني بشكل دائم وستون
بالمئة من السكّان البالغين يُعانون من
السمنة الزائدة. المجتمع المعاصر يُعرّف "
كمجتمع خامل"، يقضي ساعات طويلة
أمام الشاشات. هذا التوجّه ازداد في
السنوات الأخيرة مع دخول تقنيات
الحوسبة والهواتف الذّكيّة، والتلفزيونات
متعددة القنوات.

معدّل ساعات الجلوس في أوقات الفراغ
اليوم تقريبًا حوالي أربع ساعات يوميًا وفي
نهاية الأسبوع وفي العطل عدد السّاعات
يتضاعف تقريبًا. (حسب مُعطيات المركز
القومي لمراقبة الأمراض).

يُرافق "ثقافة الجلوس" عامل آخر خطر
وهو عادات تغذية غير صحيّة. يتميّز الكبار
والصّغار على الأغلب باستهلاك كمّيّات
كبيرة من السّعرات الحراريّة وغذاء غير

אורח חיים בחברה המודרנית מאופיין
בצמצום ניכר בשעות הפעילות
הגופנית. פחות משלושים ושלושה
אחוזים מהאוכלוסייה עוסקים בפעילות
גופנית סדירה וכשישים אחוזים
מהאוכלוסייה הבוגרת נמצאים
בהשמנת יתר. החברה המודרנית
מוגדרת "כחברה יושבת" שמבלה
שעות רבות מול מסכים. מגמה זו
החריפה עוד יותר בשנים האחרונות עם
כניסתם של טכנולוגיות גבוהות של
מיחשוב, טלפונים חכמים,
סמארטפונים, טבלטים וטלוויזיה רב
ערוצית. מספר שעות הישיבה בשעות
הפנאי עומד היום על כארבע שעות
בממוצע ובסופי שבוע ובחופשות,
מספר השעות כמעט מוכפל. (נתוני
הלאומי לבקרת והמרכז הלאומי לבקרת
מחלות)

לתרבות הישיבה מתלווה גורם נוסף
מסוכן של הרגלי אכילה לקויים. חברת
הילדים והמבוגרים מאופיינת ברובה
בצריכה קלורית מוגברת ותזונה לקויה
שגורמים למשקל יתר והשמנת יתר.

ירידה בשעות הפעילות הגופנית היא
גורם חשוב ביותר לתחלואה, לתמותה

ולעלויות גבוהות בטיפול הרפואי
בחברה המערבית .

ארגון הבריאות העולמי ממליץ על
פעילות יומיומית מצטברת של כשעה
ביום, כאשר ידוע לפי מחקרים רבים כי
פעילות גופנית סדירה במרבית ימות
השבוע מעלה את איכות החיים,
מפחיתה באופן ניכר את הסיכון
להתקפי לב, מפחיתה היארעות חולי של
מחלות סרטן , שבץ מוחין, סוכרת ,
יתר לחץ דם , השמנה ,
אוסטיאופורוזיס ומחלות אחרות.

כמו כן, פעילות גופנית מקטינה את
רמת החרדה, מפחיתה לחצים ודיכאון
מאיטה תהליכים ניווניים המתרחשים
עם הגיל ומשפרת את מצב הרוח.

דוחות של ארגוני בריאות בעולם
ובישראל מדווחים על התפתחות ועל
שכיחות מחלות כרוניות כבר בקרב
ילדים. ה - CDC (המרכז לבקרת
מחלות כרוניות של ארגון הבריאות
העולמי) מציינ כי דור הילדים כיום
חולה פי ארבעה יותר במחלות כרוניות
מאשר דור ההורים שהיו ילדים. מחלת
'סוכרת מבוגרים' היא השכיחה מבין

صحي مما يسبب ارتفاع في الوزن وزيادة في
السمنة.

إنّ انخفاض ساعات النّشاط البدني هو
سبب رئيسي للمرض وللموت ولارتفاع
تكاليف العلاج الطّبي في المجتمع الغربي.
منظمة الصّحة العالميّة أوصت على نشاط
جسماني يومي حوالي ساعة يوميًا، بما أنّه
من المعلوم حسب دراسات عديدة أنّ
النشاط الجسماني المنتظم في أغلب أيّام
الأسبوع يرفع جودة الحياة، يخفض بشكل
ملحوظ خطر الإصابة بنوبة قلبيةّ، تخفض
الإصابة بأمراض مثل السّرطان، الجلطة
الدّماغية، السّكر، ضغط الدّم العالي،
السّمنة وأمراض أخرى.

كذلك، النّشاط الجسماني يقلل التّوتر
والقلق والاكتئاب وأمراض أخرى يُسببها
الهرم ويحسن المزاج اليومي.

انتشار الأمراض المزمنة حسب تقارير
منظمات الصّحة العالميّة وفي إسرائيل
تُشير إلى تطوّر أمراض مُزمنة أيضًا لدى



الأولاد. أ CDC (مركز مراقبة الأمراض
المزمنة التابع لمنظمة الصحة العالمية) يُشير
إلى أنّ جيل أطفال اليوم يُصاب بمرض
أكثر بأربعة أضعاف بأمراض مزمنة مقارنة
مع جيل الأهل عندما كانوا أطفالاً. مرض
"سكّري البالغين" هو الأكثر انتشاراً من بين
الأمراض المزمنة لدى الأطفال إلى جانب
الكولسترول المرتفع، ضغط الدّم العالي،
والسمنة.

انتقاد شديد يظهر في تقارير مراقب الدّولة
ميخا لينشطاوس من السّنوات 2008-
2010 على الارتفاع المُقلق للأمراض المزمنة
لدى الأولاد ويتهّم وينتقد بشدّة عجز
المؤسسات العامّة المختلفة في مواجهة
المشكلة.

تطوير برامج صحّيّة لتقليل المرض
لينخفض مع الجيل ما هو إلّا هدف وطني
حسب البرامج الصحّيّة الموجودة مثل:
"مستقبل 2020" "النشاط الجسماني
والغذاء السليم كمطوّر للصّحة". هذا
الهدف سيتحقق بواسطة تسويق اجتماعي

מחלות הכרוניות בקרב ילדים לצד
כולסטרול גבוה, יתר לחץ דם והשמנה.

ביקורת חריפה עולה גם מדוחות מבקר
המדינה, מיכה לינדנשטראוס, (2008 –
2010) לגבי העלייה המדאיגה
במחלות הכרוניות בקרב ילדים. המבקר
מפנה אצבע מאשימה כלפי מוסדות
ציבור שונים, ומבקר בחריפות את
אוזלת ידם בהתמודדות עם הבעיה.

פיתוח תכניות בריאות לצמצום החולי,
לפי תכניות בריאות קיימות כדוגמת
"עתיד 2020" פעילות-גופנית ותזונה
נבונה -כמקדמת-בריאות "הוא היעד
הלאומי.

יעד זה יושג בעזרת שיווק חברתי תוך
בניית תשתית מדינית, חינוכית,
כלכלית וסביבתית מתאימה .

מכללת קיי הוכרזה כמכללה מקדמת
בריאות והחלה ביוזמה חשובה להחיל
תכניות בריאות בקרב כלל הסטודנטים.
כצעד ראשון יתקיימו סקרים לאיתור
צרכים בריאותיים בקרב הסטודנטים על
מנת לגבש תכניות כלל מכללתיות
בקידום בריאות. כמו כן, סטודנטים
במסלול החינוך גופני במגמת בריאות

**הציבור ישתלבו בהרצאות בנושאים
של קידום בריאות כלליים בקרב כלל
תלמידי המכללה.**

مع تأسيس بُنية تحتية سياسية، تربوية،
اقتصادية، وبيئية مناسبة.
كلية "كي" أعلن عنها ككلية تطوّر وتُقدّم
الصحة وبدأت بمبادرة مهمة لتطبيق برامج
صحية لكل الطلاب. كخطوة أولى ستكون
هناك استطلاعات للكشف عن احتياجات
صحية لدى الطلاب من أجل تنظيم برامج
على عموم طلاب الكلية لتطوير الصحة.
كذلك طلاب من تخصص التربية البدنية
سيُدمجون في محاضرات لتطوير الصحة
العامّة لعموم طلاب الكلية.

**מגמות של
בריאות וחולי
בחברה
המודרנית
ד"ר אדר בן ציון**