

הורים יקרים,

מצורפת המצגת מהמפגש השני שקיימנו עם הילדים בנושא **בריאות** ולצידה הערות המיועדות לכם, ההורים.

גם במפגש זה בחרנו להתמקד בנושאים הפחות מדוברים: יציבה, שינה וחשיבות השעמום. לשימוש בטלפון השלכות בריאותיות נוספות (קרינה, פגיעה אפשרית בעיניים) אשר ידועות ומדוברות לא מעט ולכן בחרנו שלא להעמיק בהן.

הפרויקט יצליח לקיים את מטרתו רק אם תהיה המשכיות גם בבית. אנו מזמינים אתכם לעבור עם הילדים על התכנים ולשמוע מהם את ההסברים המלאים 😊

צוות אני והטלפון, הנהגת ההורים



אני והטלפון שלי
בריאות



איך היא מרגישה?

איך לדעתכם היא מרגישה? עצובה? עייפה?
היא בעצם רק מסתכלת על הטלפון שלה.

היציבה שלנו אומרת הרבה על הרגש שלנו.
באופן מפתיע, גם הגוף שלנו "מתבונן" ביציבה
ומכוון את הרגש שלנו בהתאם.

דוגמה: אם ננסה לחייך החיוך יהיה ללא רגש אמיתי. אבל אם
נמשיך לחייך... הרגש יגיע ונהיה רגועים ושמחים יותר. נסו את
זה בבית.



איך היא מרגישה?

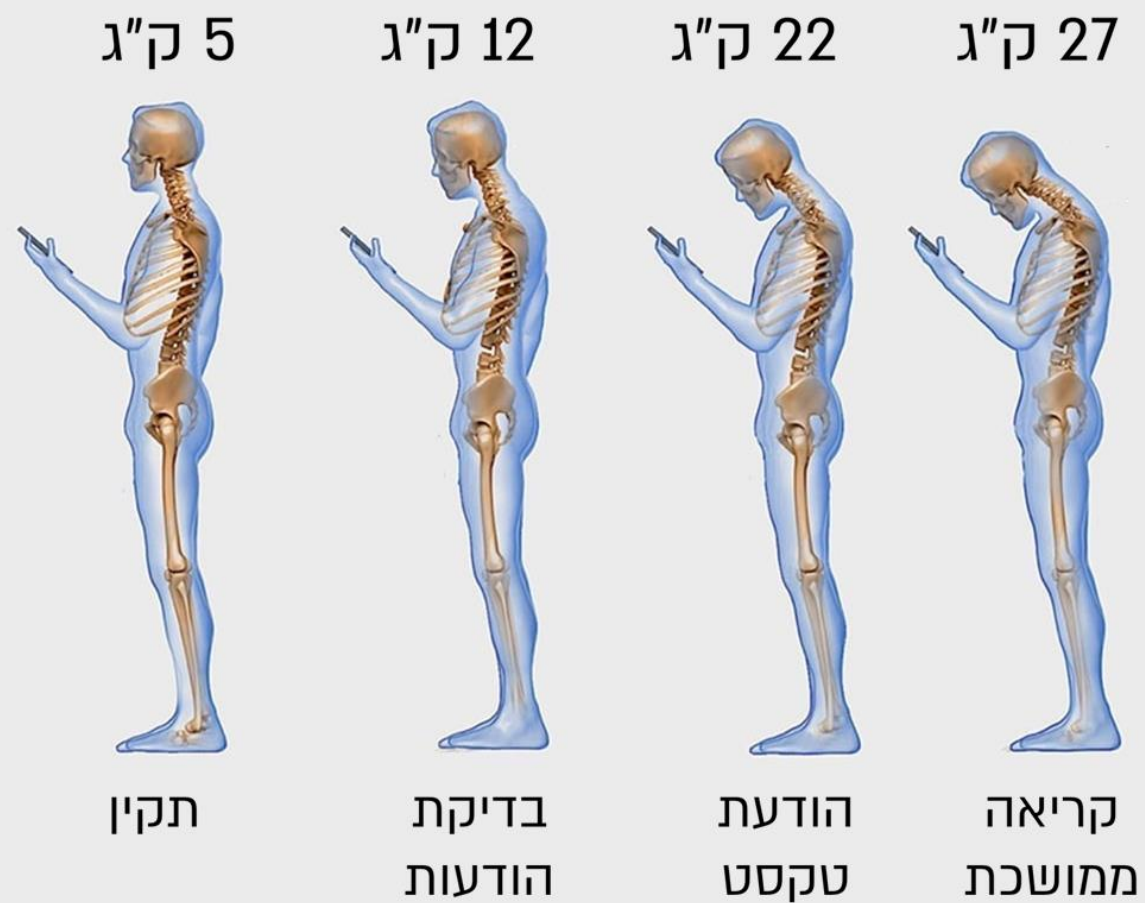
כמו שהרגש שלנו משפיע על התנוחה שלנו, כך
גם היציבה משפיע על הרגש.



יציבה

בשנים האחרונות ילדים רבים
מתלוננים על כאבי גב וצוואר
באחוזים רבים משמעותית משהיה
לפני עידן הסמארטפון.

בואו נראה מה קורה ליציבה שלנו
כשיש לנו ביד טלפון...



שימו לב לעומס שאנחנו יוצרים על הצוואר שלנו בתנוחות השונות. למשל, זווית של קריאת הודעת טקסט מעמיסה לחץ של 22 קילו על הצוואר שלנו - כמו לסחוב על הכתפיים ילד בכיתה ג'.

כמה זמן ביום אתם סוחבים על הגב שלכם ילד בכיתה ג'?

בואו נשחק

זה או זה?

1

2

ועכשיו - בואו נשחק!
בכל שקופית נראה ילדים ואנשים
שמחזיקים טלפון בדרכים שונות.

מי מחזיק את הטלפון בצורה בריאה
יותר? 1 או 2?



1



2

1:
הילדה תומכת ביד שמחזיקה את הטלפון.



1



2

2:
הילד תומך את הטאבלט בעזרת הברכיים.



1



2

1:
הצוואר של הילד נתמך ע"י היד.
הילדה כפופה מאוד אל הטלפון, במקום להרים אותו אליה.



1



2

2:
הילדה תומכת בטלפון באופן יציב בגובה נכון.
ב-1 הטלפון אמנם בגובה העיניים והצוואר ישר, אבל בגלל
שהיא לא תומכת בידיים היא תתעייף מהר ותתכופף.



1



2

:2
הילדה תומכת בידיים.



1



2

:1
הגובה נכון.
ב-2 הצוואר כפוף



1

2



1

2



:2
הטלפון נתמך.
ב-1 ההישענות מצוינת, אבל אין תמיכה לטלפון והצוואר
כפוף מאוד.

:2
הטלפון נתמך.
1 דווקא לא נורא, אבל הכתפיים מכווצות ויש מקום לשיפור.



שעמום

מה מיוחד במקלחת? אי אפשר להכניס אליה טלפון, וגם לא משחק או ספר... ואז משעמם.

וכשמשעמם - פתאום צצים רעיונות מקוריים ופתרונות חדשים לבעיות.

המח שלנו חייב להשתעמם כדי לפתח ולתחזק את היצירתיות שבו. כשאנחנו לא משועממים מספיק היצירתיות מתחילה להתנוון.

בפעם הבאה שאתם משועממים, נסו לא לקחת מיד את הטלפון ליד.

נקבע לעצמנו חוקים זמן ללא טלפון



לשים את הטלפון בצד זה ממש קשה. גם למבוגרים.
אפשר להגדיר "חוקי זמן שעמום", זמנים קבועים שאנחנו רוצים לאפשר בהם זמן למחשבה יצירתית.

רעיונות:

- חוק "אין טלפונים באוטו"
- בזמן טיול עם הכלב
- בזמן הארוחות (גם אם אנחנו לבד אפשר לשבת עם ספר. עם ספר אפשר לדמיין)

אנחנו יכולים להגדיר את הטלפון כך שישתיק את עצמו בזמנים קבועים (הצעה: מל בערב ועד 7 בבוקר).

תמיד אפשר לבטל בקלות את ההגדרה האוטומטית כשצריך, למשל - כשהולכים לישון אצל חבר.

חשוב להגדיר שכשאנשי קשר מועדפים מתקשרים הם עוקפים אוטומטית את ההשתקה (הורים, סבא וסבתא).

נגדיר בטלפון :

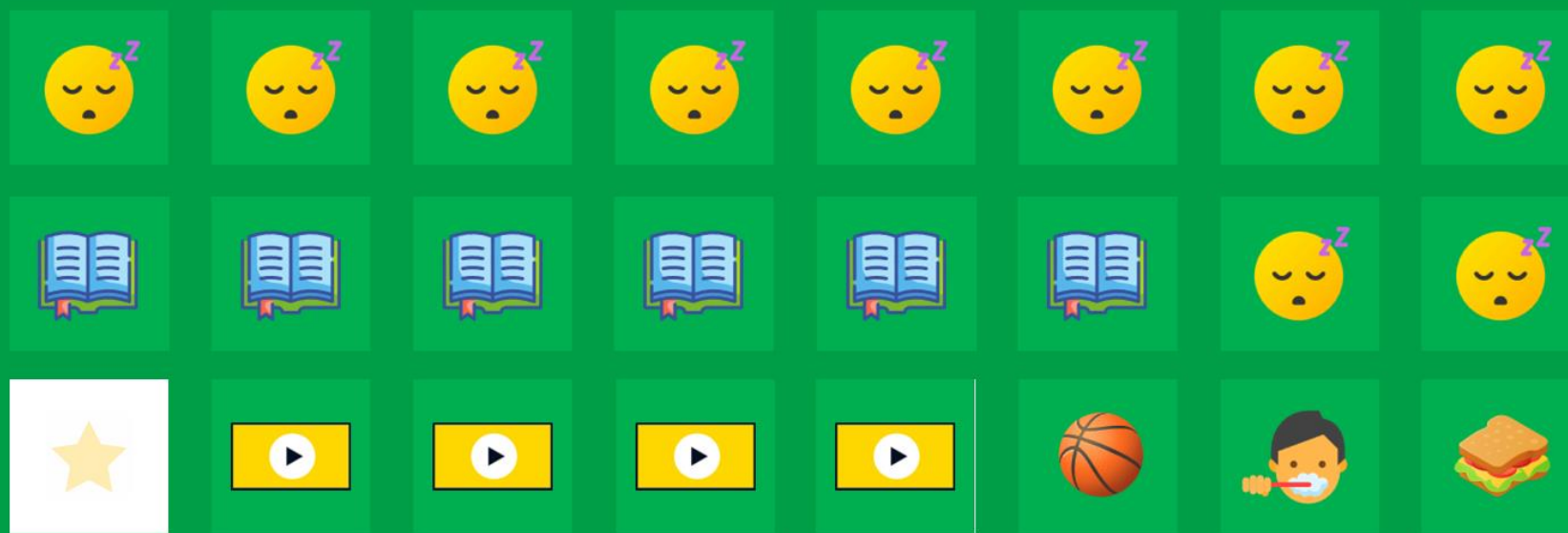
נא לא להפריע



זמן שינה



יש 24 שעות ביום



בכל יום יש רק 24 שעות שבהן אנחנו צריכים להספיק לא מעט:

- שעות שינה (בגיל 10-9): 10 שעות
- בית ספר: 6 שעות
- ארוחות: שעה
- התארגנות (מקלחת ועוד...): שעה
- חוג: שעה
- טלויזיה: שעתיים
- טלפון: שעתיים

מה נשאר לנו לעצמנו? לחברים?



מה היינו רוצים להספיק?

למי קרה שהוא פתח את הטלפון
רק כדי לבדוק משהו, ופתאום עברו
כמה שעות?



אנחנו נסחפים בטלפון למשך זמן
רב ומפסידים את האפשרות
להשקיע את הזמן הזה בדברים
אחרים שחשובים לנו.



חוסר שינה גורם לבעיות רציניות:
עייפות, חוסר ריכוז וחוסר סבלנות
ובהעדר שינה מצטבר אפילו למחלות.

קרה לכם שהלכתם לישון מאוחר יותר
בגלל הטלפון?

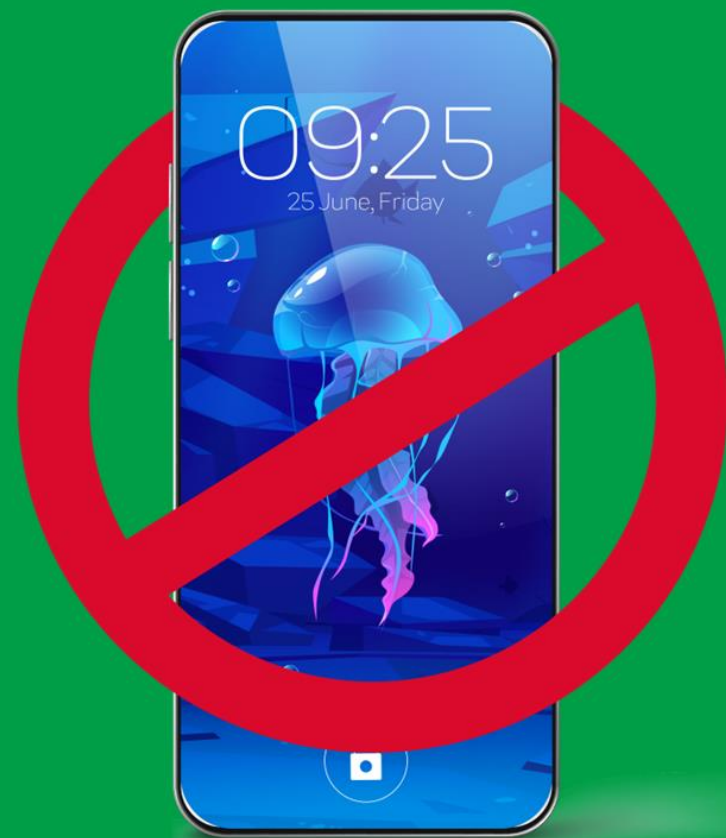
ואולי קמתם מוקדם רק כדי לבדוק מה
חדש בטלפון, ופספסתם אפשרות
לעצום עיניים ולנמנם עוד קצת?

חידה

איפה הטלפון צריך להיות בלילה?

- 1. ליד המיטה, על שקט ✗
- 2. בחדר, רחוק מהמיטה,
על שקט ✗
- 3. בסלון (מחוץ לחדר) ✓

זה לא חוכמה כשהתשובה כבר
מסומנת (;)



סמארטפונים לא ישנים איתנו בחדר

גם אם הטלפון נמצא ליד המיטה על שקט -
הוא מפריע לנו לישון.
אנחנו חושבים עליו.
אנחנו ממש רוצים להסתכל בו.
כל רגע של שקט, קושי להרדם, גורם לנו
לרצות להרים אותו ולהסתכל.

ואם נציץ לראות את השעה - אולי נראה על
הדרך אם יש הודעות, ואז קצת פייסבוק...
וגם אם לא נסחף לקריאה - המחשבות שלנו
כבר לא יהיו רגועות.

הטלפון חייב להיות מחוץ לחדר השינה שלנו.



הסמארטפון בצד שעה וחצי לפני השינה

הטלפון מפיק אור כחול שהמח קולט כמו
אור שמש ומשבש את תהליך ייצור
המלטונין, הורמון השינה.

חשוב לשים את הטלפון בצד ולשכוח ממנו
שעה וחצי (ואפילו שעתיים) לפני השינה כדי
לאפשר לגוף להפריש מספיק מלטונין
לשינה עמוקה וטובה.

* זה נכון גם לטאבלטים ולמחשבים, בהם המרחק בין
העיניים למסך קטן. האור הכחול לא רלוונטי לטלויזיה.

* יש בטלפון אפשרות להפחתת אור כחול - היא
מפחיתה את האור הכחול בצורה לא מספקת, עד כדי
10% מההפחתה הרצויה. אי אפשר לבנות על זה.

**יש רק 24
שעות ביום**
מה חשוב לנו להספיק?



יציבה
משפיעה על רגש +
נקפיד על יציבה בריאה



שינה
טלפון לא ישן איתנו בחדר +
מסכים בצד שעה וחצי
לפני השינה



**שעמום חשוב
ליצירתיות**
נגדיר לעצמנו זמנים ללא מסך



מזמינים אתכם לנסות את זה בבית. 😊