

الشعور بالأمان وقضاء أوقات الفراغ في المنطقة محمية



”ما بين الروتين والطوارئ“

سلسلة فيديوهات قصيرة لأبناء الجيل الذهبي تتناول طرق التعامل المفضلة في الأيام التي يتم فيها اختلال النظام اليومي الروتيني.

للمشاهدة، امسح الرمز:



تمت كتابة الكتب بلغة المذكر/الجمع من باب التسهيل فقط وهو مخصص للجميع رجالاً ونساء على حد سواء

جميع الحقوق محفوظة لجوينت إيشيل ولبلدية كريات بياليك، ٢٤٢٠

أبناء الجيل الذهبي الأعزاء

نُواجه في الأشهر الأخيرة تحديات جديدة تؤثر بالطبع على سير حياتنا اليومية. وعلىه قد يضطر البعض منكم قضاء أوقات أطول في البيت، حيث لا يمكنكم القيام بالفعاليات المختلفة والتي كنتم قد اعتدتم عليها سابقاً والتي ساهمت بلا شك في رفع معنوياتكم واعطتكم شعوراً بالرفاهية، كالنشاطات البدنية، لقاءات مع العائلة والأصدقاء، نشاطات ثقافية وغيرها.

في أيامنا هذه التي تتسم بعدم اليقين، التوتر والقلق، نود الوقوف إلى جانبكم ومساعدتكم قدر الإمكان في الحفاظ على نمط حياة فعال وصحي والاستعداد بشكل صحيح وملائم في حالة تفاقم حالة الطوارئ.

من المهم بالنسبة لنا أن تستمروا في الحفاظ على صحتكم وسلامتكم وبناء روتين يومي الذي يتکيف ويتأقلم مع الوضع، ونحن بدورنا سنقدم لكم فيما يلي حقيبة عمل ومواد من شأنها مساعدتكم في ذلك.

المادة تحتوي على: أدوات وآليات مساعدة يوصى بها من قبل قيادة الجبهة الداخلية لحفظها في مكان محمي وأمن ومتاح في المنزل: راديو، مصباح يدوي، صفاراة (الطلب المساعدة في حالة حدوث ضرر للمبني الذي تقimون به) وشاحن محمول لشحن المصباح والهاتف الخلوي الشخصي.

في الصفحات ٤-٣ من هذا الكتيب، توجد تعليمات مهمة من قيادة الجبهة الداخلية وتوصيات بشأن أدوات إضافية ومهمة والتي يوصى بتجهيذها مسبقاً.

في الصفحة ٥ تجدون أرقام هواتف مهمة يمكن الاتصال بها في حالات الطوارئ أو الروتين.

بالإضافة إلى ذلك، ستجدون كرة وشريط مطاطياً. وشرح لفعاليات بدنية خفيفة يمكنكم القيام بها في أي وقت. نوصي بالاحتفاظ بالكتيب وهذه الأدوات في المنطقة الآمنة حيث ستتواجدون عند سماع صفارة الإنذار، واستغلال الوقت هناك لممارسة نشاط بدني خفيف.

إضافة إلى ذلك، يتضمن الكتيب أمثلة للألعاب تفكيرية ممتعة لكل الأعمار من شأنها تحسين وظائف المخ. كما ويمكنكم العثور على المزيد من ألعاب التفكير في الصحف والمجلات وعلى الإنترنت أيضاً.

نتمنى لكم الصحة وطول العمر وأياماً أفضل،

**يوسي هيمان،
مدير عام جوينت إيشيل**

التأهب لحالة الطوارئ

التعليمات كتبت بالشراكة مع قسم المعلومات الارشاد والتوجيه لكتاب السن في قيادة الجبهة الداخلية

التحضير المسبق يضمن لنا الأمان

عند سماع صفارة الإنذار يجب الدخول إلى المنطقة الآمنة والبقاء فيها لمدة عشر دقائق. من الضروري تحضير المنطقة الآمنة. إذا لزم الأمر، يمكنك التوجه لأحد أفراد العائلة أو الجار قريب أو الاتصال بالخط الساخن التابع للبلدية.

كيف نحضر المنطقة الآمنة مسبقاً؟

نقوم بالتخطيط المسبق لطريق الوصول إلى المنطقة الآمنة وإزالة العقبات والحواجز التي قد تعيق حركتنا لتجنب السقوط والإصابات المحتملة.



نضمن الوصول للمنطقة الأكثر أماناً لدينا في الوقت المتاح لنا وحسب امكانياتنا.



إذا لم تتوفر لدينا منطقة آمنة أو ملجاً يمكننا الوصول إليه في الوقت المتاح لنا، فيمكننا التوجه لمطلع الدرج أو لغرفة داخلية نستخدمها كمنطقة آمنة.



نقوم بتثريغ الرفوف والجدران من محتوياتها، والتأكد من عدم وجود أشياء في الغرفة يمكن أن تتحطم، مثل المرايا. ونقوم أيضاً بتنبيه الخزائن للحائط.



في المماد (الغرفة المبنية حسب المواصفات والمعايير) – يجب التأكد من أن الباب الحديدي المفصلي قابل للفتح والاغلاق بسهولة وأنه يمكن قفل المقبض لأعلى عند ٩٠ درجة، بالإضافة إلى ذلك، نغلق النافذة الفولادية والنافذة الزجاجية. في حالة وجود شباك زجاجي (ذو ضلفين) فيجب إزالته ووضعه خارج الغرفة.



نتأكد من سلامة الإضاءة.



مواد وأجهزة

ننصح بالتزود بمواد إضافية غير التي ذكرناها مسبقاً، ووضعها في المكان الآمن الذي ستمكثون به:

- مخزون من الماء وأغذية جافة تاريخها ساري المفعول والتي لا تحتاج إلى تبريد.
- قائمة الأدوية التي تستهلكوها بانتظام والتزود بكمية تكفي لعدة أيام.
- أجهزة الإضاءة في حالات الطوارئ وانارة التي تعمل بالبطاريات (هناك مصباح يدوي قابل للشحن في الحقيبة التي تلقيتها).
- هاتف محمول (جوال) وشاحن متنقل (شاحن لشحن الهاتف موجود ضمن الحقيبة التي تلقيتها).
- منتجات النظافة (دلو، محارم رطبة، ورق التواليت، وألوكو جيل)..
- ساعة تحدد الوقت ومدة البقاء في المنطقة الآمنة.
- ملابس مريحة للتغيير.
- قائمة بأرقام هواتف الأقارب وخدمات الطوارئ.
- كتاب ممتع للقراءة أو لعبة ممتعة، الكلمات المتقاطعة، سودوكو.
- وسائل معايدة مختلفة حسب حالتك الجسدية والصحية، مثل: النظارات ونظارات القراءة، سماعات، عصا المشي او عكاز، أجهزة الأوكسجين، وغيرها.

ما الذي يمكن أن يفعله أفراد الأسرة لمساعدتكم؟

- المساعدة المسبقة في ترتيب الغرفة الآمنة.
- تخطيط وتحديد برنامج عائلي لحالات الطوارئ، مثل: وسائل وطرق الاتصال عند الحاجة، من سيكون مع المسن، وماذا نفعل إذا لم يكن من الممكن الوصول إلى المكان الآمن.
- التنسيق مع أحد الجيران أو شخص قريب يمكنه المساعدة وقت الحاجة.
- تقديم الارشاد وتدريب مساعد التمريض (إن وجد) على إجراءات التحضير لحالة الطوارئ.

عليكم الانتباه!

إلى أن تعليمات قيادة الجبهة الداخلية قد تتغير حسب الوضع،
ويجب عليكم متابعة التحديثات عبر وسائل الإعلام

لمن يمكننا التوجّه في حالة الطوارئ؟

عند تحضير المنزل وإعداد المعدات الالزمة لحالة الطوارئ، من المهم جداً إعداد قائمة بأرقام هواتف لهيئات الطوارئ، السلطة المحلية وجهات أخرى التي يمكنها تقديم المساعدة في حالة الطوارئ مثل أفراد الأسرة والجيران.

من المهم إعداد قائمة بأرقام الهواتف المهمة وتعليقها في مكان يسهل الوصول إليه والتأكد من أن جميع أفراد الأسرة يعرفونها ويعرفون إلى أين يتوجهون في حالة الطوارئ.

في حالات الضائقـة، يجب اعلام الجهات المختصة بأسرع وقت ممكن. فيما يلي قائمة بأرقام الهواتف المهمة التي يمكنك الاتصال بها عند الضرورة.

مراكز الطوارئ		
الإبلاغ عن مصابين وتلقي الإسعافات الأولية	شرطة إسرائيل	100
الإبلاغ عن حرائق وإنقاذ عالقين	نجمة داود الحمراء	101
معلومات عن انقطاع التيار الكهربائي	دائرة الاطفاء والإنقاذ	102
معلومات ، تعليمات وتنبيهات أثناء الطوارئ	شركة الكهرباء	103
المركز فعال 24/7	قيادة الجبهة الداخلية	104
	وحدة الإنقاذ	1221

مراكز دعم ومساندة		
مركز المعلومات والمساعدة التابع لوزارة العمل والرفاه الاجتماعي		118
مركز المعلومات للكبار السن التابع لوزارة المساواة الاجتماعية		8840
قسم الاستشارة للمسن وعائلته في مؤسسة التأمين الوطني		* 9696
عيزان - دعم نفسي أولي		* 1201
نتال - المساعدة النفسية لضحايا الصدمات الناجمة عن الإرهاب وال الحرب		1-800-363-363

توصيات لممارسة النشاط البدني في المنزل

للنشاط البدني فوائد جمة وهو وسيلة لحفظ جودة الحياة وتحسينها: فهو يساهم في الحفاظ على الاستقلالية، القيام بالوظائف اليومية ويساعد على تقليل حالات السقوط والإصابات والأمراض.

في حالة عدم الشعور بالارتياح أثناء ممارسة النشاط البدني، من المفضل استشارة طبيب العائلة.
يجب الامتناع عن القيام بالتمارين التي تسبب ألمًا غير عادي أو تعباً مفرطاً أو التمارين التي تؤدي لفقدان التوازن وتعرض السلامة الشخصية للخطر.

مرفق في هذه الحقيقة:

- شريط مطاطي مرن (للفعالities الرياضية)
- كرة ضغط طرية

ستجدون في الكتب اقتراح لتمارين متنوعة ومهمة التي يمكنكم ممارستها بسهولة في البيت والتي ستساعدكم على القيام بنشاط بدني لحفظ جودة حياتكم وتحسينها.



الفوائد الصحية للنشاط البدني المنتظم كثيرة وأهمها:

- تحسين عمل القلب، الأوعية الدموية، الجهاز التنفسي وموازنة ضغط الدم.
- تحسين مرونة المفاصل وحركتها.
- تقوية العضلات والعظام.
- تحسين التنسيق بين النظر والحركة، التوازن وتقليل مخاطر السقوط.
- تحسين المزاج والقدرة على التركيز.

من المفضل ملائمة مدة التدريب ودرجة الجهد المبذول حسب مستوى اللياقة البدنية، القدرات الوظيفية والامكانيات الشخصية.

إذا كنتم من لم يقوموا بممارسة الرياضة مؤخرًا، فمن المهم أن تبدأوا ببطء وتزيدوا نشاطكم بشكل تدريجي. تعتمد درجة صعوبة كل تمرين على القدرة الشخصية. يجب أن تبدأوا بدرجة تمرين مريحة ومن ثم البدء في زيادة درجة الصعوبة وهو ما يمكن القيام به عن طريق تكرار التمرين نفسه أو زيادة الوتيرة.

توصي منظمة الصحة العالمية بتخصيص ما يقارب ٤٠-٢٠ دقيقة يومياً للنشاط البدني بدرجة متوسطة



هيا لنبدأ!

تمارين بواسطة الشريط المطاطي

١. مد الشريط المطاطي مع فرد الذراعين على الجانبين

الهدف: تقوية اليدين، الكفين والصدر.

الوضعية: الجلوس، والامساك بالشريط المطاطي أمام الصدر.

التنفيذ: الشهيق وعند الزفير قوموا بفرد اليدين على الجانبين ومد الشريط المطاطي حتى النهاية.

تكرار: 10 مرات ، 3 دورات.



شرب الماء

الماء هو المكون الرئيسي في جسdena وهو المشروب المفضل على الاطلاق. من المهم شرب الماء بين الوجبات وأثناءها وعلى مدار اليوم. يجب التقليل من شرب المشروبات المحلاة أو الغازية أو التي تحتوي على الكافيين. أثناء القيام بالنشاط البدني، يجب الاكثار من شرب الماء. وينصح بشرب الماء بكمية ٢ لتر يومياً أي ما يعادل ١٠-٩ أكواب.

2. شد الساق مع الشريط المطاطي

الهدف: تقوية الساقين والركبتين.

الوضعية: الجلوس، وضع الشريط المطاطي تحت القدم واليدين ممسكة بأطراف الشريط المطاطي.

التنفيذ: الشهيق وعند الزفير مد الساق بشكل مستقيم.

تكرار: 10 مرات لكل قدم.



التغذية

بدأت وزارة الصحة في وضع علامات على المنتجات الغذائية والتي تقدم بشكل واضح ومفهوم التوصيات الخاصة بنظام غذائي صحي من خلال الملصقات الموجودة على عبوات المواد الغذائية.

العلامة الخضراء: يفضل استهلاك المنتجات ذات العلامة الخضراء (وهي المنتجات ذات التصنيع البسيط وبدون إضافات ضارة) وتجنب الأطعمة ذات العلامة الحمراء (المنتجات التي تحتوي على كمية أعلى من الدهون الذي حددته وزارة الصحة مثل السكر، الدهون المشبعة والملح). أما بالنسبة للخبز فيفضل استهلاك المنتوج الذي يحمل الملصق "مُفضل صحي" (يحتوي على نسبة ٨٠٪ على الأقل من الحبوب الكاملة).



النوم

يلعب النوم دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة. ساعات نوم قليلة يمكن أن تضر بالصحة الجسدية والعقلية، فضلاً عن تباطئ كفاءة عمليات التحليل الغذائي(ميتابوليزم) التي تؤدي لزيادة في الشعور بالجوع، السمنة وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
في سن +٦٥، يوصى بالنوم ما بين ٨-٧ ساعات في الليلة.

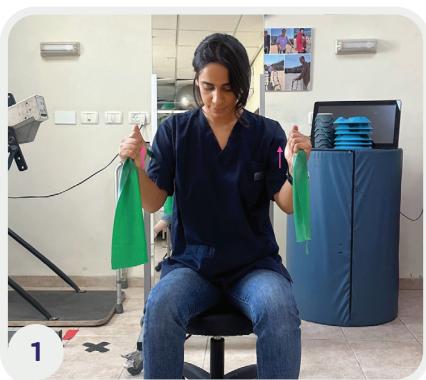
3. تمرين شد الشريط المطاطي للأمام

الهدف: تقوية اليدين والكفين.

الوضعية: الجلوس، نمسك الشريط المطاطي باليدين ونضعه خلف الظهر في منطقة الكتف.

التنفيذ: الشهيق وعند الزفير فرد اليدين بشكل مستقيم الى الامام مع انحناء طفيف للأمام.

تكرار: 10 مرات ، 3 دورات.



كرة الضغط



1



2

4. التدليك بالكرة لمعصم كف اليد

الهدف: تدليك كف اليد من اجل زيادة تدفق الدم.

الوضعية: الجلوس، وضع كف اليد على الساق مع الكرة.

التنفيذ: دحرجة الكرة الى الامام والخلف.

تكرار: 10 مرات في كل يد.



1



2



3

5. تمرير الكرة تحت القدم

الهدف: العمل على التنسيق بين العين والحركة، شد عضلات البطن والتحمل القلبي الرئوي.

الوضعية: الجلوس، ومسك الكرة بيد واحدة.

التنفيذ: الشهيق وعند الزفير نمرر الكرة تحت القدم الى اليد الأخرى.

تكرار: 10 مرات لكل قدم.

6. التدليك بالكرة للقدم

الهدف: من اجل زيادة تدفق الدم للقدمين.

الوضعية: الجلوس، ووضع الكرة تحت كف القدم.

التنفيذ: دحرجة الكرة الى الامام والخلف.

تكرار: 10 مرات في كل قدم.



فيتامين د

من المعروف أن فيتامين د مهم جداً للجسم: لصحة العظام، حماية الجهاز التنفسي، القلب والدماغ. توصي وزارة الصحة بالتعرف لأنشطة الشمس لمدة

٢٠ دقيقة يومياً للحفاظ على الوضع الطبيعي لفيتامين د. بالنسبة لمن لا

يتعرضون للشمس - يوصى بالاتصال بطبيب الأسرة للحصول على توصية بشأن مكملات فيتامين د.

توصيات لألعاب التفكير والتسليمة الذهنية

عندما نكون في المنزل أو في المكان الآمن، من المهم تمرير الوقت بالأنشطة المختلفة لكي تساعدنـا في التقليل من الشعور بالتوتر والقلق. يعتبر حل الكلمات المتقاطعة، العثور على الكلمات من خلال الأحرف المبعثرة، حل سودوكو أو تلوين الماندلا نشاطاً ممتعاً لكل الأعمار وله تأثير إيجابي على القدرات الوظيفية للمخ وتحسين المزاج والحالة النفسية.

فيما يلي بعض الأمثلة لنشاطات وفعاليات مختلفة

نتمى لكم النجاح

ماندلا

الماندلا تعني دائرة. وهي عبارة عن إبداع دائري يتكون من أشكال ورموز هندسية ويمثل الكمال. يمكن أن يساعدنا تلوين الماندلا على الشعور بالهدوء والسكينة.

قوموا بتحضير أقلام تلوين واستمتعوا بالتلوين.



سودوكو

طريقة وتعليمات اللعب:

أمامكم جدول به 9 خلايا مرتبة في مربعات 3x3*. هناك أرقام مكتوبة في بعض المربعات. عليكم إكمال واملاء المربعات الفارغة بالأرقام من 1 إلى 9 بحيث يظهر كل رقم في كل عمود وكل صف وكل مربع مرة واحدة فقط.

3	6			5	7	2	4
5		1	6	9	2	7	3
	9	2			3	6	5
9		6		1	5	4	8
	7	4	9		8	5	2
8	3	5	2		4	9	1
6		3	4	2	9	8	7
4		7		8	6	1	9
	8		5	7		3	6

درجة صعوبة سهلة

3	6			5	7	2	4
5		1	6	9	2	7	3
	9	2			3	6	5
9		6		1	5	4	8
	7	4	9		8	5	2
8	3	5	2		4	9	1
6		3	4	2	9	8	7
4		7		8	6	1	9
	8		5	7		3	6

درجة صعوبة متوسطة

