

13/4/2011

## קמפוס ירוק ובריא

### מכללה מקדמת בריאות

זו השנה הרביעית ברציפות שהקמפוס האקדמית של מכללת עמק יזרעאל פועל כקמפוס מקדם בריאות ואושר כראשון מסוגו בישראל כקמפוס כזה מטעם משרד הבריאות. פעילותו אושרה במסגרת הועדה המרכזת של המכללה בראשות פרופ' עליזה שנהר, ומטרתו לעודד את הסטודנטים והעובדים לנהל אורח חיים בריא. הפרויקט כולל מגוון פעילויות בעלות אופי מקדם בריאות כגון:

- **פעילויות ספורטיביות:** ריקודי "זומבה" בהנחיית מרקיד מקצועי, ריקודי שורות המתקיימים באופן קבוע במועדון מעונות הסטודנטים, הרצאות בנושאי פעילות ספורטיבית וכמובן מרוץ המדרגה שיערך בסוף חודש מאי, אשר המנצחים יזכו בפרסים ספורטיביים בחסות חנות ספורט Runway שתחלק נעלי ספורט של נייקי, בגדי ספורט ושוברי הנחה לרכישה בחנות.
- **הרצאות:** הרצאות בנושאי תזונה וצרכנות נכונה ושילובה עם פעילות ספורטיבית הועברו במהלך השנה ואחת מהן הייתה בנושא "תזונה נכונה" אשר המשיכה את פעילותה בקבוצת מעקב בתחום סדנת הרזייה בליווי מתמיד.
- בנוסף, בתחילת אפריל התקיימה הרצאה בנושא הליכה נכונה מפי הגברת עדנה בוקשטיין - ממחית הליכה ארצית, אשר הסבירה במועדון מעונות הסטודנטים בנושא ובתום ההרצאה אף תורגלה הליכה נכונה.
- **יום ללא עישון:** במסגרת יום בריא זה, הוקצעה "זולה ללא מעשנים" בקמפוס אשר בה נערכו בדיקות נשימה, הרצאות סטודנטים בנושא גמילה מעישון סיגריות ובתום יום זה פורסמו ממצאי המחקר לנגמלים. מעבר לכך, ברחבי פינות העישון בקמפוס נתלו מודעות המסבירות את השלכות העישון ונזקי הבריאות שגורם ואף נקבעו שני אתרים ברחבי הקמפוס כ"אזור ללא עישון".
- **שוק מזון בריאות:** בפתיחת שנת הלימודים הנוכחית, תלמידי הסמינר בחוג למינהל מערכות בריאות בשיתוף משרד הבריאות ואגודת הסטודנטים של המכללה קיימו שוק בריאות. במסגרת השוק, הוצעו למכירה פירות, ירקות, לחם מחיטה מלאה ועוד מוצרי בריאות. בנוסף, במהלך הפעילות הסתובבו תזונאיות מטעם משרד הבריאות אשר הדריכו את הסטודנטים בנושא תזונה נכונה ואף נתנו המלצות ועצות שימושיות בנושא הבריאות.
- **החוג פועל בתקופה הקרובה להכשרת סטודנטים מהחוג לנאמני בריאות.** נאמני הבריאות יפעלו בשלושת הנושאים: עישון, תזונה ופעילות ספורטיבית ויעודדו את המודעות בנושאים חשובים אלו.

נכתב ע"י לי-חן שיינפלד

בברכה

ד"ר גליה שמי וד"ר עפרה הלפרין – יו"ר ועדת ההיגוי למכללה מקדמת בריאות.