

## הצעה לפעילות בנושא יום הבריאות הבינלאומי

### רקע

מדי שנה, ב-7 באפריל מצוין יום הבריאות הבינלאומי. היום הוא יוזמה של ארגון הבריאות העולמי משנת 1950 ומצוין בתאריך בו הוקם ארגון הבריאות העולמי. בכל שנה מקדישים את היום הזה לפעילויות שונות המעלות את המודעות לנושאים בריאותיים שונים.

יום הבריאות העולמי מצוין בכנסים אזוריים ובין לאומיים שקשורים לנושא הנבחר ליום השנה הנוכחי. כמו גם מתבצעות פעולות שונות בכל שנה, לדוגמה הוצאת בולים להנצחת שבעים שנה ליום הבריאות הבינלאומי בשנת 2018 או פרסום של מידע בנושא ומספרי טלפון לייעוץ והכוונה.

בשנת 2017 הנושא המרכזי היה מחלת הדיכאון וההתעסקות במוקדים רבים הייתה סביב בריאות כחלק מקהילה. לצערנו נושא זה לא פוסח על חברי וחברות הקהילה הגאה, ואף להפך, אולם מענים קהילתיים וקשר אנושי יכולים להיות חלק מרכזי בטיפול במחלה.

### הצעה לפעילות

- שינוי אחד באורך החיים – יום הבריאות הוא הזדמנות מעולה להחליט על שינוי קטן למען הבריאות (הפסקת עישון, אימון פעם בשבוע, הפחתת ממתקים ועוד). אפשר להציע לכל חברת וחבר קהילה לבחור שינוי אחד למען הבריאות האישית שלו.
- הזמינו את חברי הקהילה לבחור נושא אחד הקשור לבריאות (דרך שמש אסוציאציות או שיח חופשי) ושוחחו על הנושא. מה המשמעות של בריאות בחיים המודרניים? מה אומר להיות בריא? האחריות על הבריאות שלי נמצאת רק אצלי בידיים או מושפעת מעוד אנשים או דברים? האם אני מתעסק בבריאות באופן יום יומי?
- שיח על בריאות ומיניות – היום יכול לעודד אותנו לשוחח על מיניות בריאה, להבדיל מימים כמו יום האיידס הבינלאומי, יום הבריאות הבינלאומי מאפשר לדבר על זה ממקום של בריאות אישית. ניתן להזמין הרצאה או לקיים שיח פתוח על מיניות בריאה והמקום שהיא תופסת בחיינו.

### מקורות מומלצים לשימוש

- הסבר על יום הבריאות הבינלאומי: <https://www.daysoftheyear.co.il/2018/04/7.html>
- ימי הבריאות העולמיים בשנים האחרונות באתר ארגון הבריאות העולמי: [/https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2014/en](https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2014/en)
- יום הבריאות העולמי – סרטונים שונים והסברים קצרים בנושא: <https://specialdays.co.il/?p=480>
- מידע אמין על מין - <https://www.minamin.org/miniyut-briaa1>
- מרכז יהל – מיניות בריאה במגזר הדתי - <https://merkazyahel.org.il/category/%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90%D7%94>