



2020

סיכום שנתי

אסלפיבדיא



1

**רקע ועיקרי
הפעילות**

2

**ברשויות
המקומיות**

3

**במערכת
החינוך**

4

**סביבת
מזון בריא**

5

**במקומות
העבודה**

6

**שיווק
חברתי**

אפשריבריא

מטרות ורציונל, סביבות הפעולה,
פעילות התכנית הלאומית בקורונה

מטרות ורציונל התכנית הלאומית אפשריבריא

- מטרת התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים - אפשריבריא היא עיצוב מרחב החיים כמאפשר בחירה (Choice-Architecture) בריאה כחלק משגרת היום יום בשורה של נושאים: תזונה בריאה, פעילות גופנית סדירה, מניעת עישון, הפחתת סטרס ושימוש מושכל במסכים, באמצעות הרחבת מחויבות מוסדות ממשלתיים ובעלי עניין.
- משרד הבריאות מוביל את פעילות התכנית עם השותפים המרכזיים במשרדי החינוך התרבות והספורט, עם הרשויות המקומיות, ועם משרדים וגופים נוספים.



מארג אחד



סביבות הפעולה של אפשריבריא

עיריות ורשויות
מקומיות



סביבת מזון



בתי ספר
וגני ילדים



שירותי בריאות



מקומות עבודה



2020 שנת "מפגש הפנדמיות"

תוצאות הסגרים והגבלות שנבעו מהתמודדות העולמית עם פנדמיית הקורונה הביאו להאצתה של פנדמיה של לחץ נפשי ועלייה בדיכאון, חוסר פעילות גופנית, יושבנות, נדודי שינה, השמנה, תזונה לקויה, סיכון להגברת שתיית אלכוהול ועלייה בעישון.

01

מדיניות למניעת קורונה וסיבוכיה: סגר, ריחוק חברתי, סגירת מסגרות לימוד ועוד

02

בדידות, לחץ נפשי, יושבנות, נדודי שינה, אכילה לא בריאה, אלכוהול ועישון

סיבוכים ותמותה מקורונה ומתחלואה כרונית

04

דיכאון, השמנה, חסרים תזונתיים, ירידה בתפקוד בבית ובעבודה, תאונות

03

אתגרים ייחודיים לאפשריבריא ב-2020

במרס 2020 עם הטלת הסגרים וההגבלות בשל התפרצות מגפת הקורונה, עמדה פעילות התכנית ברמה הלאומית וברשויות המקומיות בפני אתגר משמעותי:

- הגבלות התנועה וההתכנסות הגבירו מאוד את הזמן בו הילדים והמבוגרים "בילו" מול המסך, לא אפשרו כמעט פעילות גופנית.
- המתח, קריסת השגרה המוכרת והמסגרות החברתיות התומכות הביאו רבים לאכילה לא מסודרת.
- החרדה מפני הדבקה אפשרית במגע גרמה למסגרות חינוכיות רבות לאפשר צריכת מזונות מעובדים וארוזים מראש בלבד.

גם בקורונה #זה_אפשריבריא

- **פעילות בקרב משרדי הממשלה, הרשויות ומקבלי החלטות: העלאת נושאי הליבה של תזונה, פ"ג, סטרס ומסכים על סדר היום, כחלק מהתמודדות עם הגבלות "שגרת הקורונה", וכן הדגשת חשיבותם של מתאמי הבריאות ברשויות המקומיות.**
- **מיד עם הסגר הראשון: בהתאם להחלטת המטה הבין-משרדי של אפשריבריא, הוצב יעד אסטרטגי לפיו התכנית תפעל להגברת החוסן הפיזי והנפשי של הציבור לאורך זמן, הגברת העמידות ב-"שגרת חירום" מתמשכת, וכן הכנה להתמודדות עם ההשלכות ביום שאחרי.**
- **הפניית המשאבים לפיתוח והפצה של תכניות ותכנים מותאמים לאוכלוסיות בקבוצות הסיכון ובמצבים ייחודיים: קשישים, מבודדים, משפחות עם ילדים.**

גם בקורונה #זה_אפשריבריא

- פעילות הסברה ושיווק חברתי ישירות לציבור וכן באמצעות הרשויות החברות ב-"אפשריבריא בעיר".

- פעילות משותפת עם משרד החינוך: התאמת פתרונות ופעילויות ללמידה מרחוק מול מסכים, ובמקביל פעילות להשבת הנורמות והנהלים במערכת החינוך לאלו שלפני המגפה.

- התאמת כל פעילויות ותכני התכנית הקיימים למציאות החדשה של "אפשריבריא בכל מצב".



אפשריבריא בקורונה: פעילויות לקב' סיכון

במסגרת רשויות "אפשריבריא בעיר"



פעילות באוויר הפתוח, מותאמת לגיל השלישי



פעילות מותאמת בקבוצות קטנות לגיל השלישי אפשריבריא באקה אל גרביה



פעילים עד הבית (לגיל השלישי) אפשריבריא קריית ביאליק



קלפי פעילות לפעילות גופנית משפחתית בסגר אפשריבריא גליל עליון

התמודדות עם סטרוס: דברי טעם

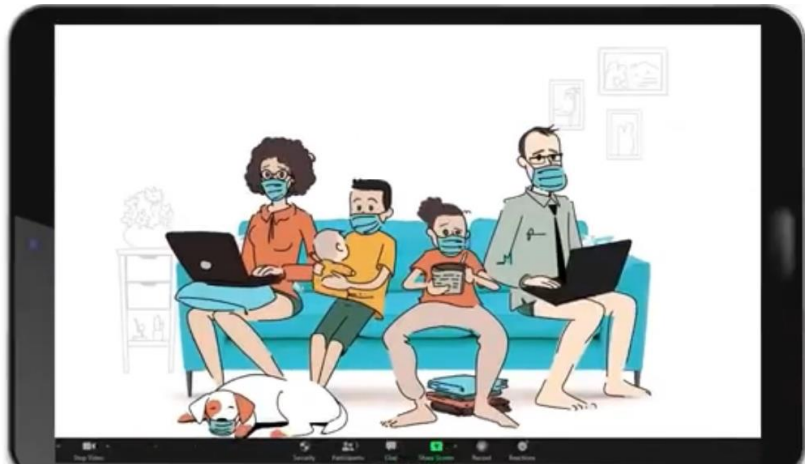
פיילוט שיתוף ציבור עם אגף ממשל וחברה במשרד ראש הממשלה, האגף לתכנון אסטרטגי ושירותי בריאות הציבור במשרד הבריאות.



- התכנית כללה מפגשים ודיונים (שנערכו בזום) בהובלת אזרחיות ואזרחים, ללא מעורבות ממשלתית.

- כחלק מפעילות אפשריבריא לקידום נושא ההתמודדות עם סטרוס.

- נערכו 113 מפגשים קבוצתיים.



ברשויות המקומיות

ב-2020 נמשכה, זו השנה השלישית ברציפות, הצמיחה במספר הרשויות החברות ב-"אפשריבריא בעיר" תכנית המאפשרת לרשויות להגדיר את האתגרים והצרכים עפ"י המאפיינים של תושביהן, ולקבל סיוע מקצועי ומשאבים.

בשנה זו גם גברה ההכרה בחשיבות קיומן של מחלקות בריאות ברשויות המקומיות, תפקידן בעת חירום והקשר והתיאום שבין הממשלה לרשויות ולמתאמים. לצד פעילויות קידום הבריאות המוכרות, המתאמים לקחו חלק משמעותי בהתמודדות עם הגבלות ותקנות הקורונה, ובהתאמה שלהן למציאות בשטח.

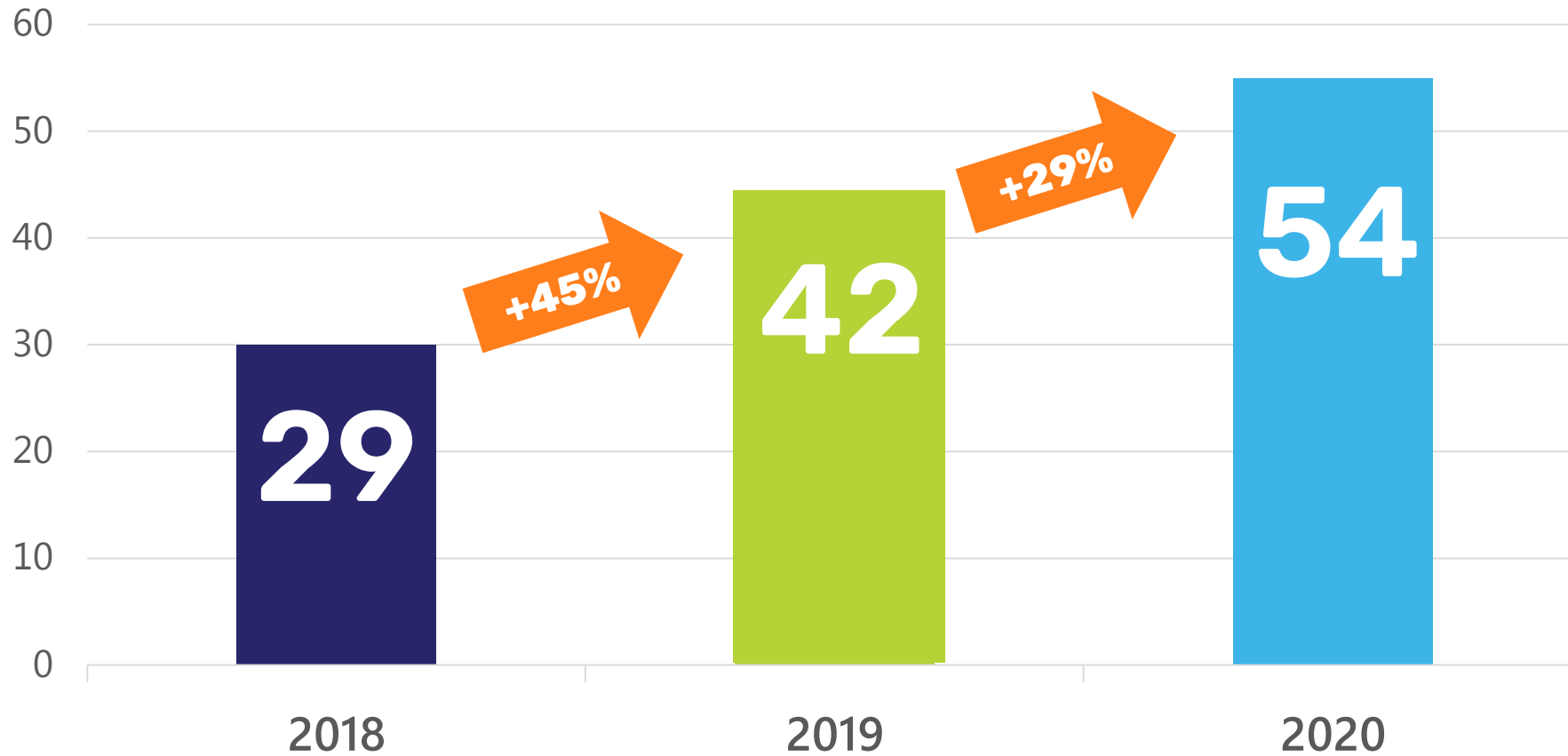
4,915,600

תושבים מתגוררים ב-54 רשויות אפשריבריא בעיר, ומהווים כ-53% מתושבי ישראל



- אום אל פאחם
- אופקים
- אילת
- אשדוד
- מ.א. אשכול
- אשקלון
- באקה אל
- גרבייה
- באר יעקב
- באר שבע
- בועיינה נוג'ידאת
- בית ג'אן
- בית שמש
- בני ברק
- מ.א. גולן
- מ.א. גזר
- ג'סר א זרקא
- דאלית אל כרמל
- מ.א. הגליל העליון
- מ.א. הערבה
- התיכונה
- הרצליה
- מ.א. חבל אילות
- חולון
- מ.א. חוף השרון
- טורעאן
- יבנה
- יקנעם עילית
- ירוחם
- ירושלים
- כעביה-טבאש-
- חג'אג'רה
- כפר סבא
- מגאר
- מודיעין מכבים
- רעות
- מעלה אדומים
- מעלות תרשיחא
- מצפה רמון
- נוף הגליל
- נתיבות
- נתניה
- עכו
- מ.א. עמק הירדן
- מ.א. עמק יזרעאל
- ערערה
- פתח תקווה
- קריית אתא
- קריית ביאליק
- קריית גת
- ראשון לציון
- רמלה
- רמת גן
- רעננה
- שדרות
- מ.א. שער הנגב
- מ.א. שפיר
- תל-אביב-יפו

אפשריבריא בעיר: צמיחה במס' הרשויות בתכנית



היעד של "אפשריבריא בעיר": מציאות בה כל הרשויות בישראל פועלות לקידום בר קיימא של חיים פעילים ובריאים (עפ"י אמות המידה של התכנית).



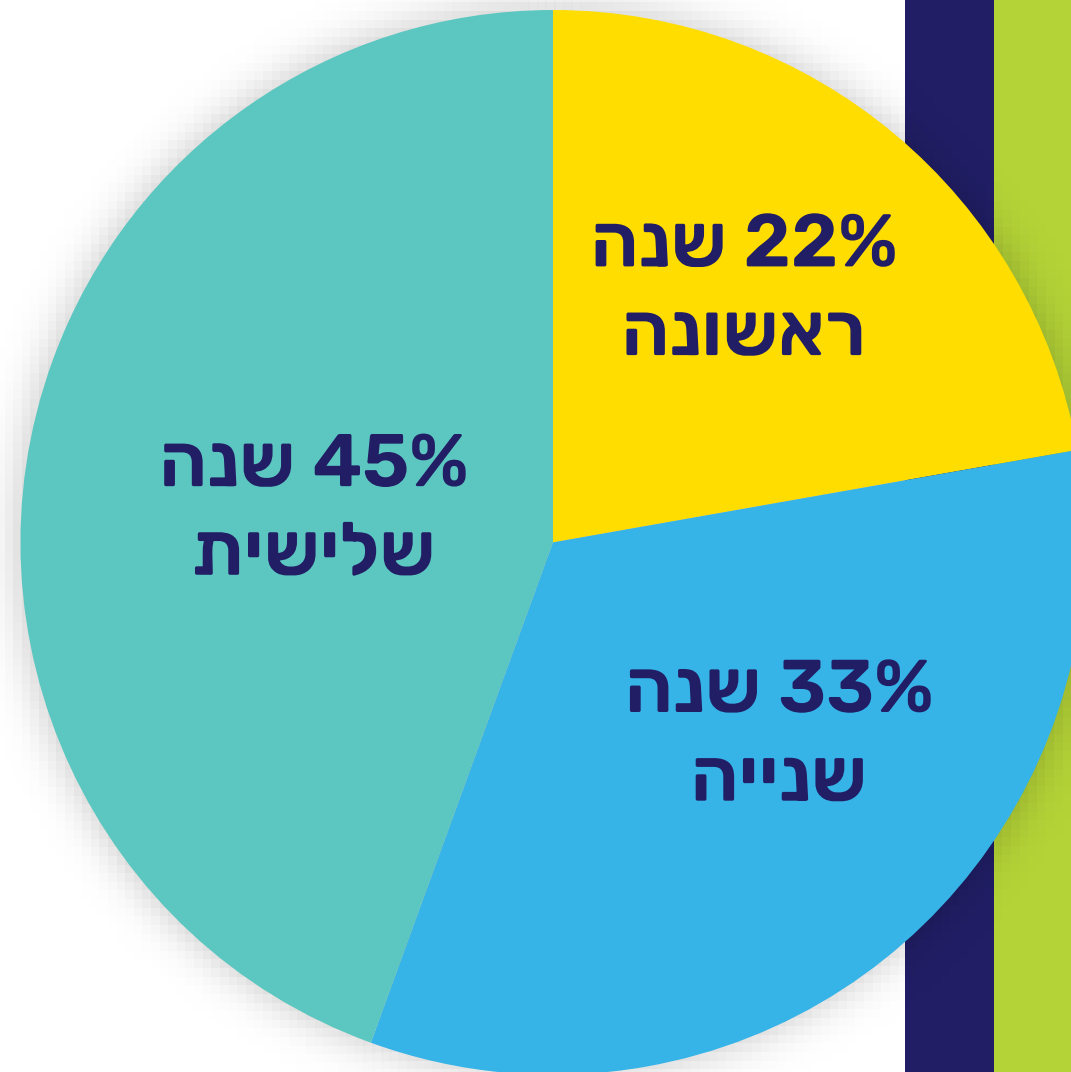
אסלפיבריא בעיר

אפשריבריא בעיר: פילוחים ונתונים

פילוח הרשויות לפי ותק החברות בתכנית

- **73% רשויות יהודיות**
- **20% רשויות ערביות**
- **7% ערים מעורבות**

- **28% רשויות אשכול 2-3**
- **40% רשויות אשכולות 4-6**
- **31% רשויות אשכולות 7-8**



אפשריבריא בעיר: הפעילות ב-2020

השלמה והפצה של "מדריך אפשריבריא בעיר"

המדריך הגדול והמקיף מסוגו בישראל, הכולל עשרה צעדים המאפשרים לכל רשות לפתח ולהרחיב תכנית רב-ממדית לקידום בריאות, בדגש על פעילות גופנית, תזונה בריאה וסביבה נקייה מעישון, ע"י אימוץ עקרונות ופעולות של עיר פעילה ובריאה ומקדמת בריאות ברמה המערכתית.

<p>איך מתחילים</p> <p>3 צעד</p> <p>צעד 3: מיפוי צרכים ופעילות קיימת כבסיס לתכנון והערכה המיפוי מסייע להציג את המציאות הנוכחית בתחומי התזונה הבריאה, פעילות גופנית וסביבה נקייה מעישון. יחד עם מיפוי של צרכים חיוניים בשאלון מדדים לרשות.</p>	<p>איך מתחילים</p> <p>2 צעד</p> <p>צעד 2: בניית תשתית ניהולית: מתאם בריאות, ועדת היגוי וצוות מוביל מיני מתאם בריאות למיזם אֶפְשֵׁרֶבְרִיא בעיר וקביעת המנגנון הניהולי.</p>	<p>איך מתחילים</p> <p>1 צעד</p> <p>צעד 1: ייזום, רתימת ראש העיר ובעלי עניין ייזום התהליך, יצירת קשר עם שותפים פוטנציאליים והכנת הנושא לציבור.</p>	<p>הכירו את מדריך אפשריבריא בעיר כל מה שחשוב לדעת על הדרך, הכלים והשלבים שיש ייעוץ לכם להוביל מהלכים שיקדמו את בריאות התושבים והמבקרים בעיר שלכם.</p>
<p>איך מתכוננים</p> <p>7 צעד</p> <p>צעד 7: הכנת תכנית עבודה רב מימדית – ואישורה תכנית העבודה הכוללת שתיקבע תהיה כתובה ומפורטת ונכלול מטרות, יעדים ופעולות.</p>	<p>איך מתכוננים</p> <p>6 צעד</p> <p>צעד 6: פיתוח תכניות עם שותפים קיימים וחדשים ואיגום משאבים המשך רתימת שותפים – ותכנון משותף של תכניות. ניבש וכתיבת תכניות שונות עם שותפים הרלוונטיים. מומלץ להדק את הקשרים עם השותפים הקיימים וכן להמשיך ולרתום שותפים נוספים הרלוונטיים לקדימות ודרכי הפעולה.</p>	<p>איך מתכוננים</p> <p>5 צעד</p> <p>צעד 5: קביעת קדימויות ודרכי פעולה, לקראת גיבוש תכנית עבודה לאחר שהסתיים המיפוי, אותרו הצרכים והגדרו המטרות היעדיים בצעד 4, חברי הצוות בחרים יחד את הפעולות ואת התכנית הנדרשות לעמידה ביעדים ולהשגת המטרות.</p>	<p>איך מתכוננים</p> <p>4 צעד</p> <p>צעד 4: קביעת מטרות, יעדים ומדדי הצלחה שלב זה מתחיל בלמידת הממצאים שנאספו והוגשו בדו"ח מסכם מסגרת צעד 3 (מיפוי) ובהחלטה משותפת על מטרות ועל יעדים ואופרטיביים הנגזרים מהן.</p>
<p>תקציר מדריך אפשריבריא בעיר לרשויות מקומיות התקציר כאן מציג את עשרת השלבים (צעדים) בה רשות צריכה לפעול על מנת להיות עיר מקדמת בריאות החל מתהליך הייזום וההתנעה, דרך ההתארגנות, פיתוח תכנית העבודה, ועד להטמעה ויישום, מדידה והערכה.</p>	<p>איך מיישמים</p> <p>10 צעד</p> <p>צעד 10: מדידה, הערכה ושיפור מתמיד מומלץ לקחת בחשבון את שלב ניטור התכנית והערכתה כבר בשלב תכנון התכנית עצמה. חשוב לקבוע את המודל להערכה עוד לפני שיוצאים לשטח לאיסוף המידע הבסיסי.</p>	<p>איך מיישמים</p> <p>9 צעד</p> <p>צעד 9 – יישום וניהול שוטף של התכנית הרב-מימדית לאחר הכנת התכנית והתשתית הדרושה, ופרסום ראשוני לקהל הרחב, הגיע הזמן להתחיל ביישום, להוציא לפועל ולנהל את הפעילויות שנבקעו, בהתאם ללוח הזמנים שנבקעו.</p>	<p>איך מיישמים</p> <p>8 צעד</p> <p>צעד 8: פרסום ותקשורת עם התושבים מדוע חשוב להפיץ מידע באופן שוטף.</p>

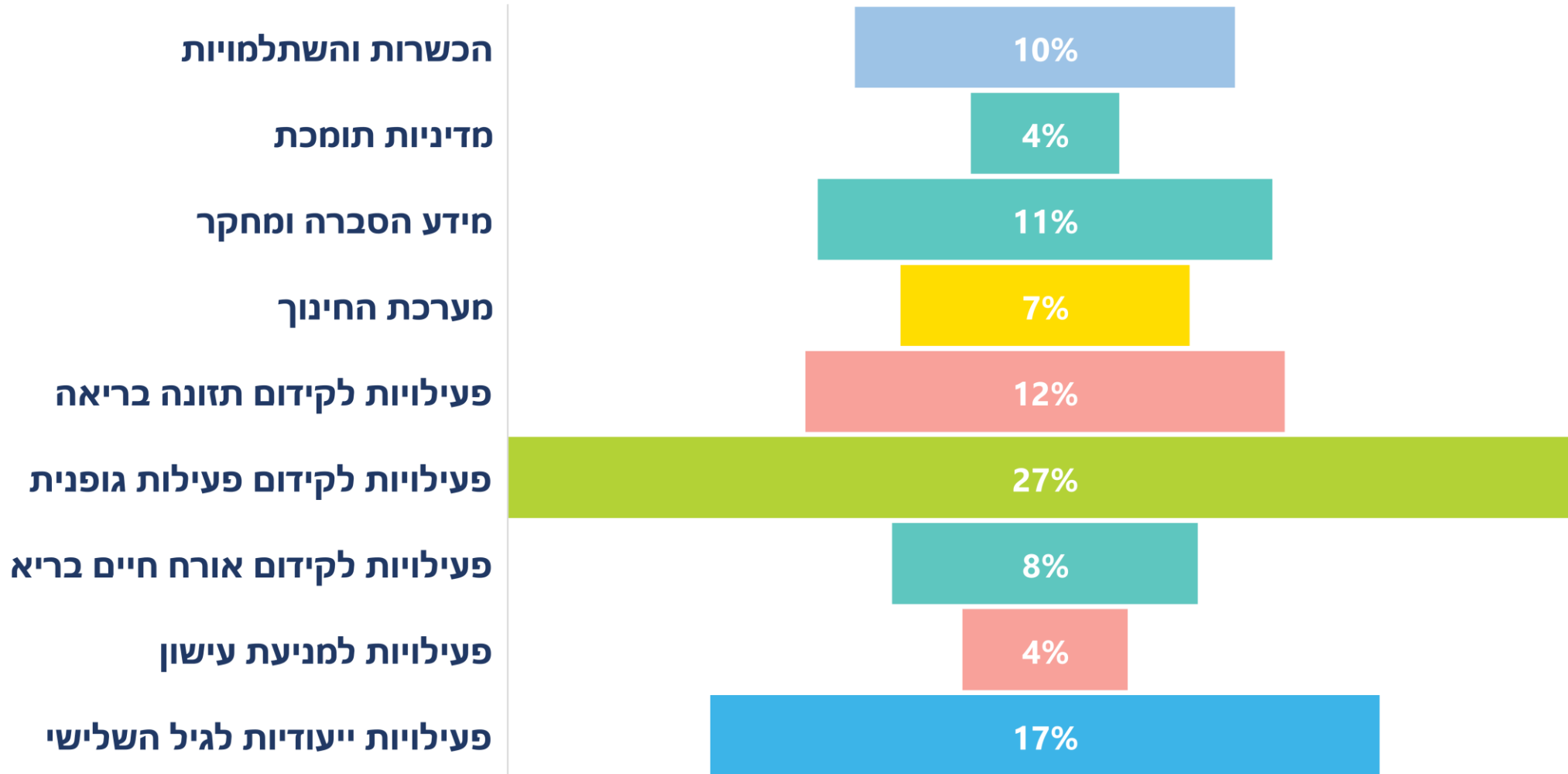


אפשריבריא בעיר: הפעילות ב-2020

אפשריבריא בעיר

- **הצבת אמות מידה ומודל לעידוד רשויות לפעול ברמה הלאומית.**
- **הוצאת קולות קוראים לרשויות**
 - לתמיכה לביצוע תכניות במסגרת "אפשריבריא בעיר".
 - לתמיכה ברשויות חלשות לבנית התשתית הניהולית.
- **פרסום רשימת רשויות "אפשריבריא בעיר" שעמדו בתנאי סף אחת לשנה.**
- **ליווי ותמיכה מקצועית למתאמי בריאות, מדידה ובקרה.**
- **פיתוח והנגשת ידע, מידע, כלים יישומיים ומיתוג לרשויות.**
- **חיזוק ממשק עירוניות ובריאות ברמה אסטרטגית.**

480 פעילויות ברשויות אפשריב-2020



אפשריבריא בעיר: הפעילות בזמן הקורונה

העלאת מודעות ראש העיר והגורמים ברשות למשמעות הבריאות וניהולה, חיזוק קשרים בתוך הרשות ועם לשכות הבריאות.

67% מהמתאמים בעלי תפקיד בחמ"ל העירוני מתוכם כמחצית אחראים על בריאות בחירום. 28% הוצאו לחל"ת בגל הראשון.

אישור לביצוע שינויים והתאמות בתכנית העבודה בדגש על אוכלוסיות בסיכון והתאמת פעולות מותאמות

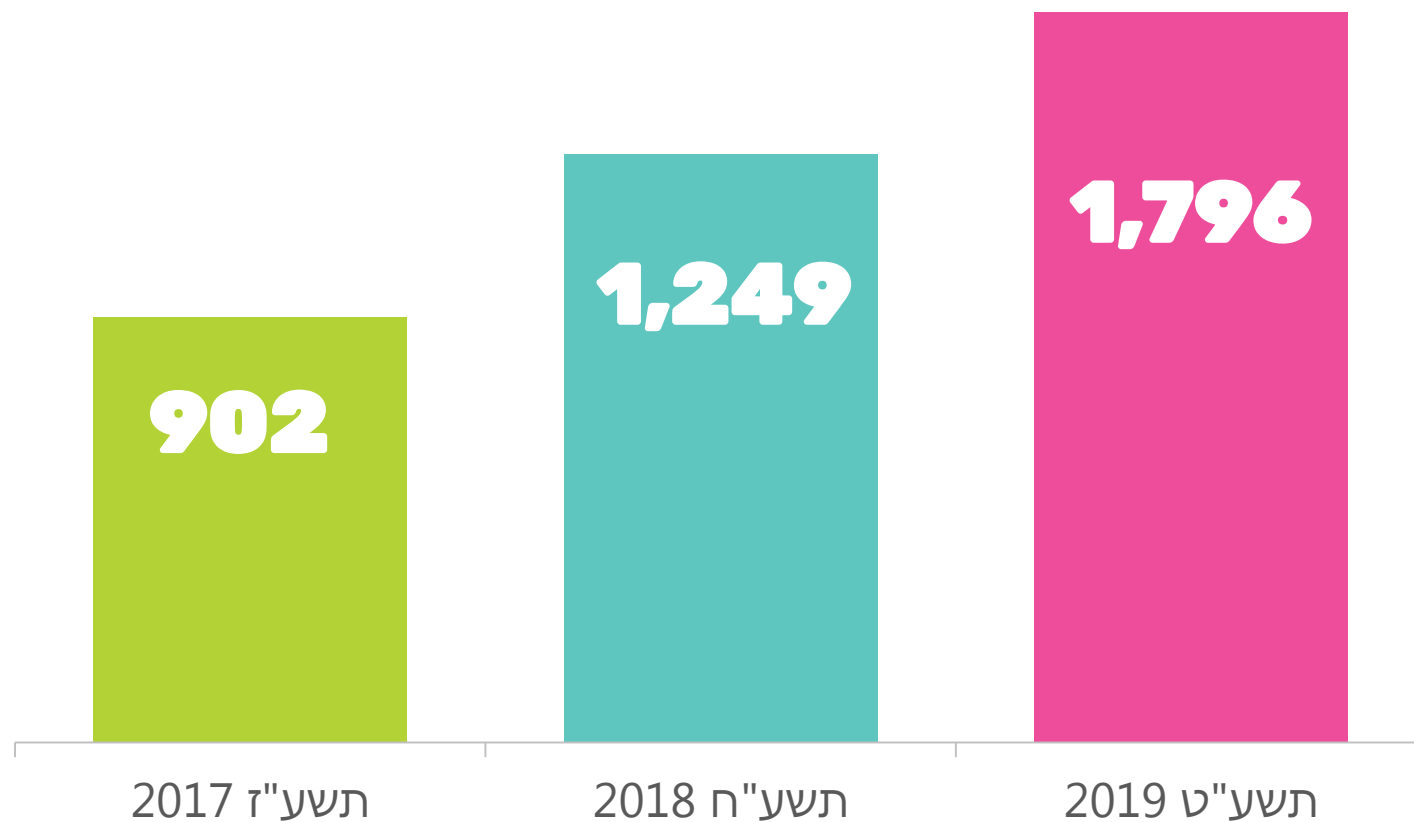
קול קורא חדש - כל התכניות צריכות להיות מותאמות וייעודיות לאתגרי אפשריבריא בקורונה. הוספת נושא התמודדות עם סטריס וביטחון תזונתי לאוכלוסיות סיכון

השתלמויות וכלים מקצועיים חדשים: עבודה בחירום בריאותי, ביטחון תזונתי ועוד

במערכת החינוך

הפעילות במערכת החינוך כוללת מהלכי מדיניות, חקיקה ורגולציה, ובהם יעדים משותפים והפיכת כל בתי ספר והגנים למקדמי בריאות, גיבוש ופיתוח תכנים ותוכניות בהם המנהלים, המורים, הגננות והנהגות ההורים מקדמים ופועלים ליישום תרבות של בריאות בבתי הספר והגנים.

צמיחה נמשכת במס' בתי ספר מקדמי בריאות

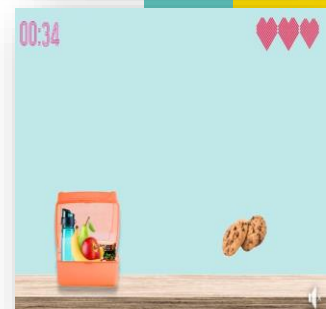


פעילות במערכת החינוך בזמן הקורונה

עדכון הנחיות "אורחות חיים": פיתוח והנגשת התכנים והתאמת הנחיות הממשלה ומשרד הבריאות למציאות בבתי הספר ובגנים.

פיתוח תכני הסברה ושיווק חברתי: שיתופי פעולה עם מערך הדיגיטל של משרד החינוך, פיתוח והפקה של תכנים ותוצרים מותאמים לצרכי התלמידים וצוותי ההוראה, בדגש על למידה מרחוק, והפצתם באמצעות עמודים במדיה החברתיים, רשימות תפוצה ומסרונים.

המשך פיתוח תכנים ומערכים משותפים: זיהוי ומיפוי צרכים ופיתוח תכניות ייחודיות לאירועים, טקסים וחגים בריאים יותר.



תכניות בפיתוח משותף עם משרד החינוך

התאמה להעברה באמצעים דיגיטליים של תכניות
"הולכים על זה" ו"אוכלים את זה" (מדריכים מעשיים
למוסדות החינוך).



ייעוץ ופיתוח תכנים לשילוב נושאי תזונה בריאה
ופעילות גופנית במערכת השידורים הלאומית של
משרד החינוך.



מבשלים אפשריבריא

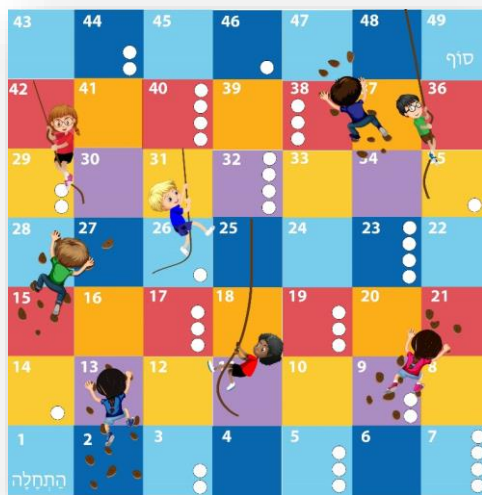
פרסום ערכה לפעילות בשפה הערבית, לפעילות בישול
חוייתית ע"פ המלצות התזונה של משרד הבריאות הכוללת
כלים ליישום בבי"ס ובקהילה.



תכניות בפיתוח משותף עם משרד החינוך ומשרד התרבות והספורט

"שווה בתנועה": משחק לעידוד פעילות גופנית, יכולות ומיומנויות מוטוריות באופן שוויוני.

פיתוח, הפקה והפצה של 1,800 ערכות משחק המיועדות לגני הילדים והכיתות הנמוכות (גילאי 4-8) בעברית ובערבית.



סביבת מזון בריאה יותר

גיבוש וביצוע מהלכי מדיניות ואסדרה לקידום סביבת מזון בריא כגון: סימון מזון מזיק, עדכון טבלת הערכים התזונתיים, תקנות תזונה בריאה במערכת החינוך הזנה ומכירת מזון, עתידי הגבלת פרסום מזון מזיק וכדו'.
התהליכים כוללים פיתוח מדדים ומחקר בשיתוף עם הציבור ובעלי עניין נוספים.

יישום רפורמת סימון המזון

הרפורמה קובעת תקנות סימון אשר מטרתן להנגיש מידע על הערך התזונתי של מזון ארוז ולסייע לצרכנים בבחירת מזונות ההולמים את עקרונות התזונה הבריאה, כפי שמומלצת בישראל.



בינואר 2021
החל יישום שלב
ב' של הסימון
האדום.

עידוד שימוש בסימון הירוק (וולונטרי)

- סיוע ועידוד למשווקים, בעלי המרכולים ויצרני המזון לעשות שימוש בסימון הירוק באופן בולט על גבי האריזה ובנקודות המכירה.
- פיתוח ערכה גרפית לשילוט מדף להדפסה והפצה לנקודות המכירה לסימון תוצרת חקלאית טרייה.



בתמונה: שילוט מדף במכולת, סם אלחדיף, מטולה.

קידום תזונה בריאה בזמן הקורונה

- עדכון רשימת מוצרי מזון נדרשים לקראת הטלת הסגר הראשון במרס 2020.
- פיתוח והפצה של הנחיות והמלצות לתזונה בריאה בזמן הסגרים והלמידה מרחוק, בדגש על הקשר בין תזונה למערכת החיסונית.

- **מהלך משותף עם משרד הכלכלה והתעשייה, המועצה לצרכנות ורשתות השיווק - גיבוש "סל מזון בריא": לציבור יוצעו אפשרויות ומחירים מוזלים למוצרים ומזונות בריאים יותר התואמים את הנחיות התזונה החדשות, תחת הכותרת "זול לאכול בריא".**



קידום תזונה בריאה בזמן הקורונה

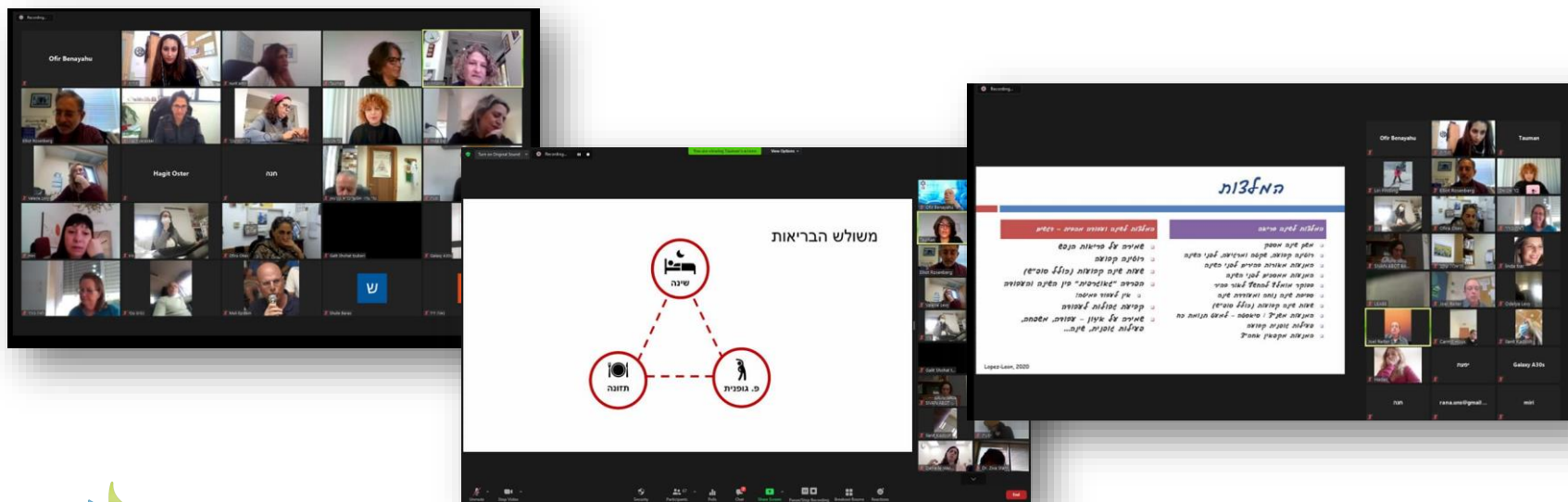
- הוצאת הנחיות בנושא ביטחון תזונתי וקידומו בוועדה בין משרדית.
- בטחון תזונתי – בראייה רשותית – הדרכה למתאמים בשיתוף מרכז השלטון המקומי.
- פיתוח תכניות מותאמות לחברה החרדית – כולל קורס ייחודי וראשון מסוגי לטבחים ומנהלי מטבחים בישיבות.

במקומות העבודה

סביבה מקדמת בריאות במקומות העבודה מסייעת בהסרת חסמים ארגוניים, רגולטוריים וכלכליים לצד גיבוש תוכניות והנגשת תכנים יישומיים, במטרה להפוך את מקומות העבודה למעודדי תזונה בריאה, פעילות גופנית, הנקה, ונקיים מעישון.

ימי למידה בנציבות שירות המדינה

- סדרה של 4 מפגשים עם מובילות ומובילי שינוי בשירות המדינה, שאחראים על עשרות אלפי עובדים במשרדים, במוסדות, בבתי החולים ובמערכות הנוספות.
- כל מפגש עסק באחד מהנושאים שניצבים בליבת קידום הבריאות: תזונה בריאה, פעילות גופנית, לחץ וסטריס, ושינה.



עדכון והרחבת מדריך "אפשריבריא בעבודה"

- עדכון והתאמה של התכנים הקיימים במדריך המקיף והמפורט לקידום חיים פעילים ובראים במקום העבודה בהתאם לתקנות ולשינויים המבנים הרגולטוריים.

- השלמת הליכי מכרז ובחירת חברות לביצוע פיתוח לומדה לקידום בריאות במקומות העבודה, וביצוע פיילוט והערכה.

<p>אחד מתחילים</p> <p>2 צעד</p> <p>צעד 2: מיפוי ומרפול בריאות לכל ארגון אפיו וצרכי בריאות ארגוניים. כדי לעודד ולבסס תרבות ארגונית בריאה חשוב למפות ולבנות מרפול בריאות ארגוני ועדכני</p>	<p>אחד מתחילים</p> <p>1 צעד</p> <p>צעד 1: רתימת ההנהלה המפתח להפגעת תרבות בריאות ארגונית הוא רתימת ההנהלה. המנכ"לית את המיזמי שהמשאבים הארגוניים ינותבו כראוי ומשודדת השתתפות עובדים.</p>	 <p>הכירו את מדריך אפשריבריא בעבודה כל מה שחשוב לדעת על הרון, הכלים והשדדים שיש יעו לכם להוביל מהלכים שיקדמו את בריאות העובדים והארגון שלכם.</p>	 <p>למה נדאי אפשריבריא בעבודה מספיקים ומשפיעים כפידום הבריאות בארגון. וכלים מפרדול בתוכנות העבודה ושכונות הרצון של העובדים – ומפידה בהיעדרות ובמי המחלה.</p>
<p>אחד מתכוננים</p> <p>6 צעד</p> <p>צעד 6: בחירת תמריצים ופרסים מתן תמריצים אישיים או מהלכתיים חשוב במיוחד להצלחת התכנית ומבטא את מחויבות ההנהלה ליישום המוצלח שלה.</p>	<p>אחד מתכוננים</p> <p>5 צעד</p> <p>צעד 5: תכנון התוכנית התמכרות בפעילויות שניתן להבאי ליישום מלא ומחירי. בהתאם לתפוצי, לזמן ולהערפות העובדים והנהלה.</p>	<p>אחד מתכוננים</p> <p>4 צעד</p> <p>צעד 4: הצבת מטרות ויעדים בחירת תחומי ההתערבות ואסטרטגיות היישום. בניית תמהיל פעילויות המתאם לצרכי העובדים ולתרבות הארגונית. והתאמתו למסקנות המימי.</p>	<p>אחד מתחילים</p> <p>3 צעד</p> <p>צעד 3: רתימת העובדים והקמת צוות שינוי בריא עשויים יחד עם העובדים. הצבת התוצאות האישיות והארגוניות של התכנית לעובדים, ועידוד השתתפותם בשלבי התכנון והיישום השונים.</p>
<p>אחד מיישמים</p> <p>10 צעד</p> <p>צעד 10: מדידה, הערכה ושיפור מתמיד הערכה ומפידה השגורות בתהליך כבר מתחילתו, מאפשרות לארגון לבדוק האם הפעילות שבוחר מבצעת, את מידת הצלחתו, האם הן מיישמות להשגת המטרות והיעדים.</p>	<p>אחד מיישמים</p> <p>9 צעד</p> <p>צעד 9: ניהול התכנית הגדרת מדדים אפסטיביים. תכנית עבודה. התכנסות בסביבות – חיוניים ליישום מוצלח של התכנית.</p>	<p>אחד מיישמים</p> <p>8 צעד</p> <p>צעד 8: שיווק התכנית ושיתוף העובדים לרתימה אפסטיבית של עובדי התקשורת הכנים ארגוניים, הרשמיים והרשמיים כחות, תפקיד משפעותי בהצלחת יישום התכנית בארגון.</p>	<p>אחד מתכוננים</p> <p>7 צעד</p> <p>צעד 7: איתור משאבים נוספים גורמים ממשלתיים וציבוריים. עמותות וארגונים. אגודות סכסכיות – מגוון רחב של מקורות תמיכה ומשאבים הציבוריים וכלו יסדיע לכם ביישום התכנית בארגון שלכם.</p>

אפשריבריא בעבודה בזמן הקורונה

- פיתוח, הפקה והפצה של "זזום!" - תכנים יישומיים לימי הקורונה המאופיינים בעבודה מרחוק וריבוי שעות מסך.

זזום! להיות בתנועה גם בישיבה מול המסך בבית או בעבודה

רמות הקשב והאנרגיה יורדות במהלך יום עבודה שכולל שעות מול המסך ופגישות וידאו שלא נגמרות? קחו כמה דקות לתרגילים שעושים בישיבה מול המסך

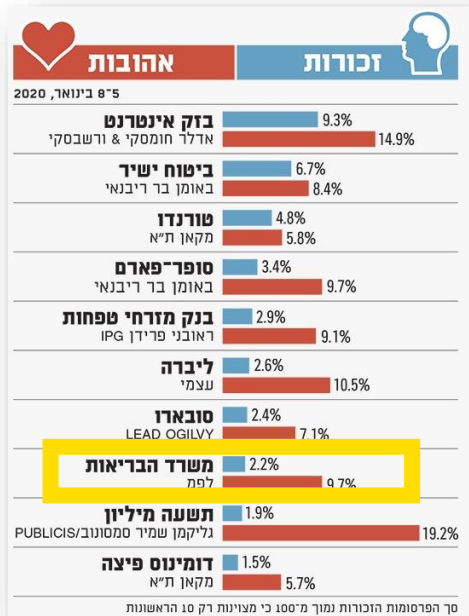


שיווק חברתי

לפני הקורונה ובמהלכה: מהלכי פרסום ארציים, פעילות בתקשורת המקומית, וברשתות החברתיות ופיתוח תכנים לאוכלוסיות ייעודיות - השיווק החברתי של אפשריבריא נועד להנגיש לציבור בכלל ולקבוצות המרכיבות אותו את הידע, הכלים והמשאבים שיוכלו לאפשר את השינוי בבית ובסביבתו, בקהילה, במקום העבודה, ועוד.

קמפיין טלוויזיה, עיתונות ודיגיטל: רפורמת סימון המזון

- סה"כ נחשפו לקמפיין: 69% בחברה הכללית, לצד חשיפה נוספת לגרסאות מותאמות לחברה החרדית והערבית בדיגיטל ובפרינט.



- כ-1,700,000 צפיות ביוטיוב לסרטון.
- כ-1,000,000 צפיות בפייסבוק, מתוכן 432,000 לגרסה בערבית.
- כניסה לעשירייה הראשונה במדד הפרסומות "הזכורות והאהובות" של "גלובס".



קמפיין: יום ההליכה העולמי 2020

- הובלה משותפת עם משרד התרבות והספורט בקמפיין שנערך השנה בצורה מצומצמת ומתאמת יותר להגבלות התנועה ולשגרת הקורונה.
- קמפיין מותאם לימי הקורונה: ללא אירועים המוניים וצעדות בתי ספר, אך עם צעדות משפחתיות, פעילות גופנית יחידנית ומשפחתית ותכנים ואירועים בערוצים הדיגיטליים.
- אירועים ופעילויות מותאמות בכ-200 רשויות.



קמפיין דיגיטלי: שבוע קידום ההנקה

- קמפיין מותאם לימי הקורונה.
- המסר המוביל לשנה זו: "אפשריבריא להעניק חוסן".
- העברת מרכז הכובד של הפעילות לדיגיטל בשיתוף טיפות החלב, לשכות הבריאות ובתי החולים.



פעילות בערוצים הדיגיטליים: קורונה

• סרטוני #אפשריבריא_בבית: תכנים והפקות מיוחדות להתמודדות עם הסגרים ושגרת הקורונה.



#אפשריבריא_בבית: תנועה בגיל השלישי - מתעמלים עם הקיר
933 צפיות • לפני 11 חודשים



#אפשריבריא_בבית: פעילות גופנית לגיל השלישי - בישיבה
5.6K צפיות • לפני 11 חודשים



#אפשריבריא_בבית: תקשורת מיטבית במשפחה
335 צפיות • לפני 11 חודשים



#אפשריבריא_בבית: אוכלים בריא גם בגיל השלישי
546 צפיות • לפני 11 חודשים



ZaZoom זום! אימון אינטרוולים עם כיסא
634 צפיות • לפני 7 חודשים



ZaZoom זום! חימום מפרקים ותנועתיות עמוד שדרה
1K צפיות • לפני 7 חודשים



#אפשריבריא_בבית: התלהבות ואופטימיות
223 צפיות • לפני 11 חודשים



#אפשריבריא_בבית: התעמלות ביתי עם פרופ' דני נמט
1.2K צפיות • לפני 11 חודשים



#אפשריבריא_בבית: אוכלים בריא עם כל המשפחה גם בבידוד או
454 צפיות • לפני 11 חודשים



#אפשריבריא_בבית: תזונה בריאה בגיל השלישי
803 צפיות • לפני 11 חודשים



#אפשריבריא_בבית: תקשורת הורים וילדים בזמן משבר
166 צפיות • לפני 11 חודשים



#אפשריבריא_בבית: תרגילים בתנועה
1.2K צפיות • לפני 11 חודשים

פעילות בערוצים הדיגיטליים: קורונה

• מדריכים יישומיים באתר אפשריבריא: לקראת סגרים, חגים, לימודים והתמודדויות בתקופת הקורונה לקבוצות האוכלוסייה השונות:



ביטחון תזונתי: התפקיד המשמעותי של התזונה בהתמודדות עם הקורונה



גם כשלא יוצאים מהבית – זה אפשריבריא לאכול בריא



תזונה בריאה: הדרך שלך לחזק את מערכת החיסון



זזום! להיות בתנועה גם בישיבה מול המסך בבית או בעבודה



להיות בתנועה גם בסגר – #זה_אפשריבריא



להיות בתנועה: ילדים ונוער



אוכלים בריא בגיל השלישי



ילדים אוכלים בריא: בבית, בגן ובבית הספר



להיות בתנועה גם בהגבלות הקורונה: בכל מצב זה אפשריבריא



לא זזים מהבית? זזים בבית!

פעילות ברשתות החברתיות



- חיזוק הקשר עם הציבור באמצעות המדיה החברתיים.
- הרחבת הקשר עם מובילי דעה בטוויטר.

שדרוג והרחבת אתר האינטרנט

- הוספת והרחבת התכנים בנושאי תזונה ופעילות גופנית, כחלק ממהלכי פרסום רחבים יותר של רפורמת סימון המזון ויום ההליכה.
- תיאום וסינרגיה בין אתר אפשריבריא לאתר משרד הבריאות ובדגש על האתרים הייחודיים שהוקמו עבור מידע לציבור בנושאים הקשורים לקורונה.
- הרחבת מאגר חומרי ההסברה והפרסום להורדה באתר.



השותפים

שותפי אפשריבריא

- משרד הפנים
- משרד הכלכלה
- משרד הרווחה והשירותים החברתיים
- רשות המיסים בישראל
- נציבות שירות המדינה
- מרכז השלטון המקומי
- רשת ערים בריאות

משרד התרבות והספורט

- מינהל הספורט
- אתנה – היחידה המקצועית לקידום ספורט נשים
- דוברות וייעוץ תקשורת.

משרד החינוך

- המינהל הפדגוגי
- הפיקוח על הבריאות
- הפיקוח על החינוך הגופני
- מינהל החינוך לגיל הרך

משרד הבריאות

- שירותי בריאות הציבור
- לשכות הבריאות המחוזיות
- המחלקה לחינוך וקידום בריאות
- אגף התזונה
- המחלקה לבריאות העובד
- שירות המזון
- שירותי בריאות התלמיד
- אגף הסברה ויחב"ל
- אגף בריאות דיגיטלית ומחשוב
- מינהל תכנון אסטרטגי וכלכלי
- אגף לבריאות השן
- אגף גריאטריה
- התכנית הלאומית למניעת נפילות
- המחלקה לפיזיותרפיה

אפשריבריא סיכום שנתי 2020



אפשריבריא, התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים משרד
הבריאות, ירמיהו 39 ירושלים efsharibari@moh.gov.il