



כלי הערכה לסדנאות ולפעילות מתמשכת בתחום פעילות גופנית¹

הנחיות לשימוש בכלי הערכה:

מטרות הערכה

- לבחון שינויים בידע, בעמדות ובהתנהגות משתתפי סדנה/פעילות מתמשכת אחרת בנושא פעילות גופנית לפני ואחרי השתתפות בה.
- לבחון את מידת שביעות רצון המשתתפים מהסדנה/ פעילות ומידת היכרותם עם התוכנית הלאומית אפשריבריא.

מתי משתמשים בכלי הערכה?

ומולץ להעביר את השאלון למשתתפים שלוש פעמים, כדלקמן:

- במפגש הראשון לפני תחילת הפעילות.
- במפגש האחרון של הפעילות.
- שלושה עד ששה (3-6) חודשים לאחר תום הפעילות, לבחינת השפעה ארוכת טווח על עמדות והתנהגות המשתתפים.

איך משתמשים בכלי הערכה?

יש למלא את כל החלקים הרלוונטיים בטופס.

- חלק א' ימולא על ידי מארגני הסדנה.
- חלק ב' ימולא על ידי משתתפי הסדנה מפגש הראשון.
- חלק ג' ימולא על ידי משתתפי הסדנה במפגש האחרון ושוב כשלושה עד ששה (3-6) חודשים לאחר תום הפעילות.

מי יכול להשתמש בכלי הערכה?

- מתאם בריאות ברשות המקומית
- האחראי ברשות המקומית על קיומה של הסדנה
- חוקר מלווה להערכה ומדידה

¹ מעודכן אוגוסט 2020

חלק א': פרטי הסדנה / פעילות (למילוי על ידי מתכנני ומבצעי הסדנה)

1. רשות המקומית: _____
2. שם הסדנה: _____
3. הסדנה עוסקת בנושא: פעילות גופנית / אחר: _____
4. מנחה הסדנה (שם, מקצוע): _____
5. מס' המפגשים בפעילות: _____
6. מספר שעות של כל מפגש: _____
7. מספר המשתתפים בסדנה: _____
8. מיקום הסדנה: אולם ספורט / פארק או גינה/ אחר: _____
9. הסדנה מיועדת ל: _____

1. אוכלוסייה יהודית כללית
2. אוכלוסייה יהודית חרדית
3. אוכלוסייה ערבית
4. אוכלוסייה מעורבת
5. אחר:

10. הסדנה מיועדת לאוכלוסייה /אוכלוסיות (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת):

1. הורים וילדים בגילאי לידה ועד 3 שנים
2. ילדים בגילאי 4-12 שנים
3. נוער בגילאי 13-18
4. הורים לילדים
5. כלל האוכלוסייה גילאי 19-64
6. אזרחים ותיקים (בגילאי 65 ומעלה)
7. אוכלוסיות במעמד כלכלי נמוך
8. בעלי צרכים מיוחדים, אם כן, פרט, איזה מוגבלויות _____
9. עולים
10. אנשי מקצוע
11. אחר: _____

11. איך מועבר תוכן הסדנה (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת)

1. לימוד עיוני
2. דיון בקבוצה / שיחה משתפת
3. לימוד דרך ביצוע פעילות גופנית
4. אחר: _____

12. הסדנה כוללת ביצוע פעילות גופנית: כן / לא

*אם כן, איזו פעילות גופנית: _____

13. במסגרת הסדנה עושים שימוש באביזרים: כן/ לא

*אם כן, איזו אביזרים משמשים את המשתתפים: _____

14. האם הסדנה / פעילות נערכת כחלק מתוכנית כוללת? אם כן נא לפרט: _____

15. פירוט נוסף על תוכן ו/או הפעילות במסגרת הסדנה: _____

חלק ב': שאלון למילוי במפגש הראשון על ידי משתתפי הסדנה/ פעילות ממושכת²

1. באיזו תדירות את/ה נוהגת לבצע בזמנך הפנוי פעילות גופנית וספורט למטרות כושר, שמירה על הבריאות (כגון ריצה, חיזוק השרירים, הליכה לשם ספורט, פילטיס, כדורגל, התעמלות, ריקוד)?

1. כל יום או כמעט כל יום
2. שלוש עד ארבע פעמים בשבוע
3. פעם עד פעמיים בשבוע
4. פחות מפעם בשבוע
5. בכלל לא

2. בשבוע האחרון כמה פעמים ביצעת פעילות גופנית וספורט למטרות כושר?

מספר פעמים: _____

3. מה היה משך הפעילות בכל פעם?

מספר דקות: _____ מספר שעות: _____

4. באיזו מסגרת את/ה נוהגת לבצע את הפעילות הגופנית העיקרית?

1. מאורגנת
2. עצמאית
3. אחר: _____
4. לא מבצעת פעילות גופנית

5. בשבוע האחרון האם הלכת ברגל לעבודה או למקום אחר באופן קבוע?

1. כן
2. לא

6. בשבוע האחרון, האם הלכת ברגל לסידורים - קניות, טיול עם הילדים / נכדים / טיול עם הכלב (לא לעבודה)?

1. כן
2. לא

7. כמה פעמים הלכת ברגל בשבוע האחרון לעבודה או לסידורים?

מספר הפעמים: _____

² שאלות 1-8 מבוססות על שאלון סקר KAP מעודכן לקראת 2021

8. מה היה משך ההליכה כל פעם?

מספר דקות : _____ מספר שעות : _____

9. באיזו תדירות את/ה עולה במדרגות?

1. מספר פעמים ביום
2. כל יום או כמעט כל יום
3. שלוש עד ארבע פעמים בשבוע
4. פעם עד פעמיים בשבוע
5. פחות מפעם בשבוע
6. בכלל לא

10. האם את/ה יודע/ת מהן ההמלצות של ארגון הבריאות העולמי למספר דקות של פעילות גופנית בשבוע למבוגרים בגילאי 18-64? מספר דקות בשבוע: _____

האם את/ה יודע/ת מהן ההמלצות של ארגון הבריאות העולמי למספר דקות של פעילות גופנית ביום לצעירים בגילאי 6-18? מספר דקות ביום: _____

עד כמה את/ה מסכים עם המשפטים הבאים :

לא יודע	מסרב	מסכים כלל לא	לא כל כך מסכים	מסכים	מסכים במידה רבה	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. חשוב לנצל הזדמנויות לפעילות גופנית כחלק משגרת היום יום כי כל דקה נחשבת
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. חשוב לי להקפיד על ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. פעילות גופנית מסייעת ביצירת קשרים חברתיים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. חשוב לי להקפיד על שילוב פעילות גופנית בחיי היום-יום
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. פעילות גופנית תורמת לבריאות הנפשית

16. האם את/ה מכיר/ה את "אפשריבריא" – התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים?

1. כן
2. לא

17. האם בחודש האחרון נחשפת לתכנים ו/או פעילויות של אפשריבריא (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת)?

1. לא
2. כן, ברשתות חברתיות (פייסבוק, יוטיוב, אתר)
3. כן, קמפיין בטלוויזיה, רדיו, עיתון, שלטי חוצות
4. כן, במסגרת פעילויות של הרשות המקומית
5. כן, במסגרת העבודה
6. כן, לסימון התזונתי (אדום וירוק) על מוצרי מזון

18. מין : זכר/ נקבה

19. גיל: _____

חלק ג': שאלון למילוי במפגש האחרון ולאחר מספר חודשים על ידי משתתפי הסדנה/ פעילות ממושכת³

1. באיזו תדירות את/ה נוהג/ת לבצע בזמנך הפנוי פעילות גופנית וספורט למטרות כושר, שמירה על הבריאות (כגון ריצה, חיזוק השרירים, הליכה לשם ספורט, פילטיס, כדורגל, התעמלות, ריקוד)?

1. כל יום או כמעט כל יום
2. שלוש עד ארבע פעמים בשבוע
3. פעם עד פעמיים בשבוע
4. פחות מפעם בשבוע
5. בכלל לא

2. בשבוע האחרון כמה פעמים ביצעת פעילות גופנית וספורט למטרות כושר?
מספר פעמים: _____

3. מה היה משך הפעילות בכל פעם?

מספר דקות: _____ מספר שעות: _____

4. באיזו מסגרת את/ה נוהג/ת לבצע את הפעילות הגופנית העיקרית?

5. מאורגנת
6. עצמאית
7. אחר: _____
8. לא מבצע/ת פעילות גופנית

5. בשבוע האחרון האם הלכת ברגל לעבודה או למקום אחר באופן קבוע?

3. כן
4. לא

6. בשבוע האחרון, האם הלכת ברגל לסידורים - קניות, טיול עם הילדים / נכדים / טיול עם הכלב (לא לעבודה)?

3. כן
4. לא

7. כמה פעמים הלכת ברגל בשבוע האחרון לעבודה או לסידורים?

³ שאלות 1-8 מבוססות על שאלון סקר KAP מעודכן לקראת 2021

8. מה היה משך ההליכה כל פעם?

מספר דקות: _____ מספר שעות: _____

9. באיזו תדירות את/ה עולה במדרגות?

1. מספר פעמים ביום
2. כל יום או כמעט כל יום
3. שלוש עד ארבע פעמים בשבוע
4. פעם עד פעמיים בשבוע
5. פחות מפעם בשבוע
6. בכלל לא

10. בעקבות ההשתתפות בסדנה / פעילות, איזה שינוי חל במשך ותדירות הפעילות הגופנית שלך?

1. הרבה יותר פעילות גופנית
2. מעט יותר פעילות גופנית
3. לא חל שינוי בפעילות הגופנית
4. מעט פחות פעילות גופנית
5. הרבה פחות פעילות גופנית

11. האם את/ה יודעת/ת מהן ההמלצות של ארגון הבריאות העולמי למספר דקות של פעילות גופנית בשבוע למבוגרים בגילאי 18-64? מספר דקות בשבוע: _____

האם את/ה יודעת/ת מהן ההמלצות של ארגון הבריאות העולמי למספר דקות של פעילות גופנית ביום לצעירים בגילאי 6-18? מספר דקות ביום: _____

עד כמה את/ה מסכים עם המשפטים הבאים:

לא יודע	מסרב	כלל לא מסכים	לא כל כך מסכים	מסכים	מסכים במידה רבה	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. חשוב לנצל הזדמנויות לפעילות גופנית כחלק משגרת היום יום כי כל דקה נחשבת
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. חשוב לי להקפיד על ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. פעילות גופנית מסייעת ביצירת קשרים חברתיים
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. חשוב לי להקפיד על שילוב פעילות גופנית בחיי היום-יום
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. פעילות גופנית תורמת לבריאות הנפשית

איזו מידה קל לך ליישם את ההמלצות בנושא פעילות גופנית מהסדנה?

1. בכלל לא
2. במידה מועטה
3. במידה בינונית
4. במידה רבה
5. במידה רבה מאוד

18. באיזו מידה את/ה שבע/ת רצון מהסדנה?

1. בכלל לא
2. במידה מועטה
3. במידה בינונית
4. במידה רבה
5. במידה רבה מאוד

19. באיזו מידה תמליץ לבני משפחה וחברים להירשם לסדנה?

1. בכלל לא
2. במידה מועטה
3. במידה בינונית
4. במידה רבה
5. במידה רבה מאוד

20. האם את/ה מכיר/ה את "אפשריבריא" – התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים?

3. כן
4. לא

21. האם בחודש האחרון נחשפת לתכנים ו/או פעילויות של אפשריבריא (ניתן להקיף יותר מתשובה אחת)?

1. לא
2. כן, ברשתות חברתיות (פייסבוק, יוטיוב, אתר)
3. כן, קמפיין בטלוויזיה, רדיו, עיתון, שלטי חוצות
4. כן, במסגרת פעילויות של הרשות המקומית
5. כן, במסגרת העבודה
6. כן, לסימון התזונתי (אדום וירוק) על מוצרי מזון

22. מין : זכר/ נקבה

24. הערות נוספות
