



קול קורא מספר 14584 של משרד הבריאות לתמיכה ברשויות מקומיות לביצוע תכניות והכרה כרשויות "אפשריבריא בעיר"

שדות למילוי תוכנית עבודה 2022 – K004

על הרשות להגיש תכנית המפרטת את התכניות והפעילויות המבוקשות על ידי מילוי כל הפרטים בטופס המקוון באתר הייעודי בקישור: <https://www.wellbeing.org.il/moh>

חשוב להתייעץ עם גורמים שונים בעת פיתוח תוכנית העבודה כולל מקדמת בריאות בלשכת הבריאות, נציגי האגפים והמחלקות המרכזיים ברשות המקומית לרבות ספורט וחינוך ואנשי מקצוע בתחומי פעילות גופנית, תזנה בריאה ונושאים רלוונטיים נוספים. בנוסף, ניתן להיעזר [במדריך אפשריבריא בעיר](#) ובמסמך [עזר המפרט יעדים מדידים ואסטרטגיות קידום בריאות](#) בסיום המילוי יש להפיק במערכת טופס מרכז של תוכניות ותקציב ("טופס מרכז תכנית מתקצבת לתמיכה לקול קורא אפשריבריא בעיר") ולצרף חתום על-ידי ראש הרשות וגזבר הרשות בפורטל המרכז"ה.

א. ברמת העיר – התוכנית השנתית (הכוללת)

- בחלק זה יש לתאר בקצרה נדבכים עיקריים המשותפים לתוכנית הרשות. מה המטרות העל שקבעתם, וכיצד הן מתחברות לחזון ולמאפייני הרשות היחודיים; קהלי יעד בהם התמקדתם; שיתופי פעולה יחודיים ונושאים אחרים שברצונכם להדגיש. (שימו לב אין לצלול כאן לפרטי הפעילויות והתוכניות, אלה יפורטו בהמשך)
- גורמים מקצועיים שמלווים את הרשות ושותפים לתכנון תוכנית העבודה השנתית (רב ברירה)

- מקדמת בריאות בלשכת הבריאות הנפתית \ מחוזית
- תזונאית בלשכת הבריאות הנפתית \ מחוזית
- נציג מחוזי \ ארצי של משרד התרבות והספורט
- נציג מחוזי \ ארצי של משרד החינוך
- רכז ארצי אפשריבריא בעיר
- מקדם בריאות מרשת ערים בריאות
- מתכלל הבריאות באשכול

2. שותפים מרכזיים לתוכנית

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> יחידות בערייה/רשות מקומית: <ul style="list-style-type: none"> ○ מחלקה / אגף חינוך ○ מחלקה / אגף בריאות ○ מחלקה / אגף ספורט ○ מחלקה / אגף רווחה ○ מחלקה / אגף סביבה ○ מחלקה / אגף הנדסה ○ שיטור עירוני ○ דובר ב. מוסדות / ארגונים נוספים בעיר: <ul style="list-style-type: none"> ○ מרכזי קהילה ○ מתנ"ס ○ גני ילדים | <ol style="list-style-type: none"> בתי ספר צהרונים מועדונים לגיל +65 מתנדבים חברות עירוניות |
| <ol style="list-style-type: none"> יחידות / משרדים לאומיים (ברמה הלאומית או מחוזית): <ul style="list-style-type: none"> ○ לשכת בריאות מחוזית ○ משרד הבריאות ○ משרד החינוך ○ משרד להגנת הסביבה ○ משרד התרבות והספורט | |

- קרנות
- מד"א
- משטרה
- עסקים
- אקדמיה
- משרד החקלאות
- ד. ארגונים / שותפים נוספים:
 - קופות חולים
 - בית חולים
 - הורים
 - עמותות (כגון האגודה למלחמה בסרטן)
 - ה. אחר, פרט

איזה מבין המהלכים הבאים לקידום יחידת הבריאות ברשות מתוכננת לשנה הנוכחית?

- (1) הגדלת כח האדם המקצועי ביחידה (מתאם בריאות נוסף, תזונאית עירונית, ועוד)
- (2) מהלך להפיכת היחידה למחלקה או אגף
- (3) השתתפות מתאם הבריאות בוועדות עירוניות כגון תכנון ובניה, חינוך, חרום אסטרטגיה, ועוד
- (4) אחר, פרט:

האם הרשות מתכננת לקיים אחד המהלכים הבאים בתחום מחקר והערכה?

- (1) ביצוע הערכה, סקר או מיפוי עם גורם מקצועי בתחום מחקר והערכה הכוללת דו"ח מסכם (חובה לתוכנית/פעילות אחת לפחות)
- (2) ביצוע תכנון אסטרטגי ופרופיל עירוני
- (3) מיפוי רב שנתי של תוכניות הכשרה לכח אדם או מיפוי סטטוס עמידה בנהלים בקרב מוסדות.
- (4) סקר תושבים או פרופיל רשותי בנושא בריאות

ב. ברמת התוכנית:

שימו לב. תכנית העבודה תכתב בהתאם להנחיות בקול קורא - בתוספת הראשונה.

3. תוכנית מס' – מספר סידורי שנוצר באופן אוטומטי
4. שם התוכנית
5. נושא עיקרי
 - א. פעילות גופנית
 - ב. תזונה בריאה
 - ג. סביבה נקייה מעישון
 - ד. נושאי חוסן, התמודדות עם מסכים, עידוד שינה
 - ה. קידום בריאות כללי (תכניות מערכתיות או אחרות הכוללות לפחות שני נושאי תוכן)

6. פעילות/ פעילויות מובילות לפי הנושא העיקרי

(א) פעילות גופנית

פעילויות חובה למסלול תמיכה 1

במסלול תמיכה 1 זה יש לכלול תוכנית או תוכניות הכוללות את אסטרטגיות קידום בריאות הבאות: מדיניות, שינוי סביבה, תכנית קהילתית או הכשרת כח אדם וכן הסברה במסגרת השתתפות בקמפיין ארצי לקראת יום ההליכה.

פעילויות חובה למסלול תמיכה 2

במסלול זה יש לכלול תוכנית או תוכניות הכוללות לפחות את אסטרטגיות קידום בריאות הבאות: מדיניות או שינוי סביבה וכן הסברה במסגרת השתתפות בקמפיין ארצי לקראת יום ההליכה.

- (1) השתתפות בקמפיין ליום ההליכה העולמי – חובה הסברה כחלק מקמפיין ארצי
- (2) הוספת שעת פ"ג קבועה לילדים ונוער במסגרת בית ספרית או רשותית, כגון הפסקה פעילה קבועה
- (3) סבסוד חוגים לילדים ונוער בהתאם למצב סוציו-אקונומי, קידום חוג פ"ג או תנועה לכל ילד ברשות (צמצום פערים)
- (4) הקמת מתקני ספורט והקצאת שטחים לביצוע פעילות גופנית **עבור אוכלוסיות בסיכון**.
- (5) הנגשת מתקנים וגני משחק לאוכלוסייה בעלי צרכים מיוחדים.
- (6) שיפור שבילים ומתקני פ"ג (כגון הוספת הצללה, שילוט או מתקני מים).
- (7) שינויים בסביבה לשיפור הליכות ו/או רכיבה על אופניים לא ממונעים
- (8) קידום הליכה ורכיבה על אופניים לא ממונעים ברשות.
- (9) הוספת מתקני אופניים בקרבת מוסדות לימוד ומוקדים נוספים ברשות.
- (10) תוכנית למניעת נפילות לבני 65+
- (11) תוכנית שנתית לקידום הליכה ורכיבה על אופניים (לא חשמליים) לבית ספר.
- (12) תוכניות תנועה ופ"ג מתמשכות המשותפות להורים וילדים / הורים ונוער / בין דוריות
- (13) הכשרת צוות חינוכי לשילוב למידה בתנועה, תוך דגש על הטמעה לאורך השנה.
- (14) אחר

(ב) תזונה בריאה

פעילויות חובה למסלול תמיכה 1

במסלול זה יש לכלול תוכנית או תוכניות הכוללות את אסטרטגיות קידום בריאות הבאות: מדיניות, שינוי סביבה, תכנית קהילתית או הכשרת כח אדם וכן הסברה לפחות במסגרת השתתפות בקמפיין ארצי בנושא עידוד שתיית מים וצמצום שתייה ממותקת.

פעילויות חובה למסלול תמיכה 2

במסלול זה יש לכלול תוכנית או תוכניות הכוללות לפחות את אסטרטגיות קידום בריאות הבאות: מדיניות או שינוי סביבה וכן הסברה לפחות במסגרת השתתפות בקמפיין ארצי בנושא עידוד שתיית מים וצמצום שתייה ממותקת.

- (1) עידוד שתיית מים וצמצום שתייה ממותקת - חובה הסברה כחלק מקמפיין ארצי
- (2) הוצאת נוהל / חוזר בנושא רכש מזון וכיבוד ברשות
- (3) הבטחת הגשת מזון בריא ובטוח במסגרות עירוניות
- (4) מיפוי מצב התזונה בכל מוסדות הרשות ועמידה בתקנות, שימוש בכלי מיפוי ייעודי
- (5) פיקוח ואכיפה על היצע מזון בקיוסקים ובמכונות ממכר מזון במקומות ציבוריים שבאחריות הרשות המקומית, שימוש בכלי מיפוי ייעודי
- (6) הוצאת מכונות לממכר מזון מזיק מקריות חינוך לפי חוק
- (7) שילוט עידוד שתיית מים והצבת מתקני מים קרים בגנים ציבוריים וברחבי העיר
- (8) הנגשת סימון תזונתי בשווקים/ חנויות ממכר ובתי עסק בשטח הרשות
- (9) הנגשת תוצרת חקלאית מקומית, שווקי איכרים מקומיים עם מאכלים בריאים במחירים מוזלים.
- (10) הטמעת קשת המזון החדשה והנחיות התזונה הלאומיות
- (11) הטמעת עקרונות לביטחון תזונתי של התושבים בהתאם למיפוי צרכים עם אגף הרווחה
- (12) תוכניות עם תלמידים לשינוי תפריט בקיוסקים במוסדות לימוד על פי ההנחיות הלאומיות

- (13) הגדלת מספר גינות קהילתיות ויערות מאכל הנגישות לתושבים
- (14) תוכניות קהילתיות בגינה הקהילתית, כגון פעילות רב-גילאיות
- (15) הכשרת טבחים במערך החינוך החרדי (בפנימיות, צהרונים ושיבות) ובפנימיות בכלל להכנת אוכל בריא בעלות מופחתת
- (16) הכשרת רכזים ומדריכים בתנועות הנוער על פעולות בנושא קיימות ותזונה בריאות ולכיבוד בריא בפעולות ואירועים בהתאם להנחיות
- (17) הכשרת גננות וסייעות לקידום תזונה בריאה במסגרות חינוכיות, תוך דגש על הטמעה לאורך השנה
- (18) אחר

(ג) סביבה נקייה מעישון

פעילויות חובה למסלול תמיכה 1

במסלול זה יש לכלול תוכנית או תוכניות הכוללות את הגשת דיווח שנתי לשר על סביבה נקייה מעישון ופעולה או תכנית אחת נוספת וכן הסברה לפחות במסגרת קמפיין ארצי בנושא מניעת עישון.

פעילויות חובה למסלול תמיכה 2

במסלול זה יש לכלול תוכנית או תוכניות הכוללות לפחות הגשת דיווח שנתי לשר על סביבה נקייה מעישון.

- (1) הגשת דיווח שנתי בנושא סביבה נקייה מעישון לשר הבריאות, חובה
- (2) מבצעי אכיפה או תוכנית אכיפה מוגברת ושוטפת של החוק איסור העישון במקומות ציבוריים
- (3) הפיכת משרדי העירייה לסביבה נקיים מעישון לצד הפניה לגמילה בקופות החולים ולקו הלאומי לגמילה מעישון, ניתן לשלב סדנה ייעודית לעובדים.
- (4) הצבת שילוט ברשות לקידום סביבה נקייה מעישון
- (5) הצבת שילוט במוסדות ציבורי, בתי ספר, גינות ציבוריות וקהילתיות
- (6) הסברה על נזקי העישון למעשנים ולסביבתם בהלימה עם הקמפיין הארצי
- (7) הסברה למניעת התחלת עישון בקרב ילדים ובני נוער
- (8) העלאת מודעות לסיגריה אלקטרונית ונרגילות בקרב הורים ומורים
- (9) התערבות קהילתית לאוכלוסיות בסיכון למשל: מניעת עישון כפוי בקרב אוכלוסיות בסיכון כמו תינוקות, ילדים, קשישים וכן מניעת עישון כפוי במקומות עבודה ובילוי
- (10) הכשרת פקחי עירייה לאכיפה מוגברת לסביבה נקייה מעישון.
- (11) אחר

(ד) שלומות (נושא רשות)

ניתן לשלב תכנית ו/או פעילות בקידום בריאות אחרת לרבות בנושא חוסן אישי או קהילתי, התמודדות עם מסכים, עידוד שינה בריאה

חובה שתעשה באופן מנומק לאוכלוסייה בסיכון או עבור ילדים ונוער בלבד ולא תעלה על 20% מסך עלות התכנית השנתית.

- (1) תוכנית להטמעת שיטות של Mindfulness
- (2) תוכנית לניטור עצמי ולשיפור השינה
- (3) תכנית מערכתית לקידום חוסן אישי או קהילתי בקרב אוכלוסייה בסיכון
- (4) תוכנית להתמודדות עם מסכים

(ה) קידום בריאות כללי (תכניות מערכתיות או אחרות הכוללות לפחות שני נושאי תוכן)

חובה למסלול תמיכה 1 בלבד

במסלול זה יש לכלול לפחות תוכנית אחת להובלת תהליכים לקידום בריאות במוסדות חינוך ברשות (ראו סעיפים 1-4) וכן תוכנית שנתית להסברה (סעיף 5).

- (1) מדיניות לקידום בריאות בשיתוף אגף החינוך ברשות
- (2) תוכנית לעידוד וקידום בתי ספר מקדמי בריאות
- (3) תוכנית לעידוד וקידום בריאות בגני ילדים ברשות
- (4) פעילות ליישום תכניות במערכת החינוך: "הולכים על זה", "אוכלים את זה", ותוכניות מאושרות נוספות.
- (5) תכנית שנתית להסברה בלפחות 3 פלטפורמות שונות (לדוגמא רשתות חברתיות, שילוט חוצות, עיתונות מקומית, דיוור ישיר ועוד) - חובה
- (6) תכנית קידום בריאות במועדונים לקשישים
- (7) תכנית לקידום בריאות עובדים (אפשריבריא בעבודה) לעובדי הרשות או עבור פורום נציגי מקומות עבודה – לתשומת לב – סכום התמיכה המקסימלי של המשרד לא יעלה על 15,000 ₪
- (8) אחר

7. אסטרטגיית פעולה וסוג הפעילות שנגזר מהאסטרטגיה (לבחור אחד ראשי לכל פעילות)

- | | |
|---|--|
| <p>א. שינויים בסביבה</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ הקמת שביל או מסלול הליכה ○ הקמת שביל או מסלול אופניים ○ הקמת מתקן ○ הקמת גינה קהילתית ○ הוספת תאורה ○ הוספת הצללה ○ הוספת הושבה ○ הוספת ברזיות ○ הוספת שילוט ○ רכישת ציוד קבוע למסגרת ○ אחר - פרט: | <p>ב. הסברה</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ תכנית הסברה שנתית ○ קמפיין משולב ○ פיתוח חומרי מידע והסברה ○ הפצה באתר ○ הפצה בפייסבוק ○ הפצה בארנונה ○ הפצה בטלגרם ○ הפצה באינסטגרם ○ הפצת סרטונים ○ שילוט חוצות ○ עיתונות ○ אחר - פרט |
| <p>ד. מדיניות ואכיפה</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ כתיבת נהלים ○ מסמך מדיניות ○ מכרז ○ מערך פיקוח ואכיפה אחר תקנות ונהלים ○ אכיפה באמצעות קנסות ○ מסמכי תכנון אסטרטגי ○ פרסום אמות מידה (סטנדרטים) למסגרות ○ הצטרפות או הקמת ועדות אסטרטגיות ברשות ○ החלטה תקציבית (תוספת או תמרוץ תקציבי, הוספת שעות פ"ג בביס) ○ הגדלת כ"א לתחום ○ אחר – פרט | <p>ג. הכשרת כוח אדם</p> |
| <p>ה. פעילות חינוכית וקהילתית</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ חוג ○ קורס ○ שיעור ○ ייעוץ והדרכה ○ הרצאה | |

- אירוע שיא
- אירוע חוזר
- סדרת הרצאות
- סדנה או הפעלה

8. תיאור בקצרה – מומלץ לנמק בחירת התוכנית ואוכלוסיית היעד

9. מטרות יעדים ומדידה

מטרת תהליך ההערכה להבין אם הפעולות מועילות ומשיגות את המטרות שהצבנו. ניתן להיעזר באנשי מקצוע השונים בתכנון וביצוע התהליך. מידע נוסף [במדריך אפשרי בריא בעיר](#) בפרקים על קביעת יעדים ותהליכי הערכה ומדידה ובמסמך [עזר המפרט יעדים מדידים ואסטרטגיות קידום בריאות](#). במסלול תמיכה 1 חובה לכלול פעילות הערכה אחת עם גורם מקצועי בתחום מחקר והערכה כולל קבלת דו"ח מסכם.

א. מטרות התוכנית (עד 4)

ב. יעדים מדידים לתוכנית (כימות התוצאות הרצויות של התוכנית בהתאם למטרות)

ג. שיטות / כלים שישמשו למדידה והערכה (ראו [מסמך עזר המפרט יעדים מדידים ואסטרטגיות קידום בריאות](#))

ד. אם יש גורם מקצועי שמלווה הערכה בתוכנית הזאת, לפרט:

10. קהל יעד: פעילות ייעודית ומותאמת לאוכלוסייה הנ"ל

- | | |
|-----------------|---|
| 1. קהל רחב, או: | 3. מאפיין אוכלוסייה |
| 2. אנשי מקצוע | ○ ערבים |
| ○ גננות | ○ חרדים |
| ○ מורות | ○ אוכלוסייה אחרת במעמד סוציאקונומי נמוך |
| ○ עובדי עירייה | ○ צרכים מיוחדים |
| ○ עסקים \ חברות | ○ עולים חדשים |
| ○ צוות רפואי | ○ מתמודדי נפש |
| ○ צוותי עמותות | ○ אחר, פרט |
| ○ אחר – פרט | |

4. גיל אוכלוסייה עיקרי

- מעורב
 - גיל רך, כולל נשים בהיריון
 - ילדים
 - בני נוער
 - מבוגרים עד 65
 - מבוגרים מעל גיל 65
5. היקף מוערך לקהל היעד
- מספר המשתתפים מתוכנן לפעילות
 - הערכת פוטנציאל היקף קהל היעד (אחוז חשיפה מתוך קהל היעד) _____

11. תאריך התחלה מתוכנן (חודש, שנה)

12. תאריך סיום מתוכנן (חודש, שנה)

13. מוביל התוכנית (מקדם בריאות או בעל תפקיד אחר: שם ותפקיד)

14. גורמים מקצועיים המעורבים בפיתוח, תכנון או ליווי התוכנית (רב בחירה)

א. מקדמת בריאות בלשכת הבריאות הנפתית \ מחוזית

ב. תזונאית בלשכת הבריאות הנפתית \ מחוזית

- ג. מנהל מחלקת ספורט ברשות
- ד. תזונאי המועסק בקביעות על ידי הרשות (תזונאי עירוני)
- ה. תזונאית בעל תעודת רישוי (לא מועסק בקביעות על ידי הרשות)
- ו. בעל תואר בחינוך גופני, פיזיותרפיסט, או מרפא בעיסוק
- ז. בעל תואר בפסיכולוגיה, פסיכיאטריה, עו"ס (לתחום חוסן נפשי)
- ח. צוות חינוכי
- ט. צוות רפואי או נציגי קופות חולים
- י. צוות שיווק, פרסום או גרפיקה
- יא. גורם מקצועי אחר, פרט:

15. פירוט תוצר מדיד של הפעילות או התכנית – עבור תכניות סביבה וקידום מדיניות
1. תיאור השינוי הסביבתי (לדוגמא התקנת 10 ברזיות עם שילוט בפארק) בסיום התוכנית יצורף צילום או תיעוד אחר לשינוי הסביבתי
 2. תיאור תפוקת מדיניות – (לדוגמא הוצאת מכרז הזנה לצהרונים, פרסום החלטה בנושא הוספת שעת פ"ג לתלמידי ביס יסודי) בסיום התוכנית יצורף מסמך או לינק להוכחה

16. פירוט פעילות - עבור פעילות חינוכית וקהילתית והכשרת כח אדם:

1. מסגרת או מיקום הפעילות
 - א. גן / גן יול"א
 - ב. צהרון
 - ג. בית ספר יסודי
 - ד. חט"ב
 - ה. חט"ע
 - ו. פנימיית יום
 - ז. מסגרת חינוך מיוחד
 - ח. מתנ"ס
 - ט. מרכז יום לגיל השלישי
 - י. אחר- פרט:
2. האם הפעילות כוללת מספר מפגשים?
 - א. לא, מפגש חד פעמי או
 - ב. כן, מתוכננים מספר מפגשים
 - ג. כן, מתוכננים מספר קבוצות עם מספר "סדרות" של מפגשים
3. סוג המפגשים?
 - א. פנים אל פנים
 - ב. במדיה דיגיטלית
 - ג. משולב
 - ד. לא הוחלט/אחר/ לא ידוע
4. מספר מפגשים? אם נערך במספר קבוצות, להתייחס לתדירות עבור קבוצה "מייצגת" אחת
 - א. מפגש קבוע
 - ב. מספר מפגשים (מספר בלבד)

5. הערכת תדירות הפעילות? אם נערך במספר קבוצות, להתייחס לתדירות עבור קבוצה "מייצגת" אחת

- א. חד פעמית
- ב. יומית
- ג. שבועית
- ד. חודשית
- ה. שנתית
- ו. סדרת מפגשי בתאריכים קבועים מראש

17. פירוט פעילות לתוכניות / פעולות הסברה.

1. פלטפורמות הסברה

- א. אתר הרשות
- ב. שילוט חוצות
- ג. רשתות חברתיות
- ד. עיתונות מקומית
- ה. דיור ישיר
- ו. אחר

2. פרסום והפצה של מסרים באמצעות גריד של קמפיינים ארציים

- א. יום הליכה
- ב. עידוד שתית מים
- ג. עידוד הנקה
- ד. סביבה נקייה מעישון
- ה. אחר

18. עלות

- א. עלות לאיש מקצוע מלווה (מדריך, יועץ, חוקר)
- ב. ציוד, רכש, התקנה
- ג. פרסום
- ד. הפקה
- ה. אחר

- ו. עלות כוללת בש"ח - סיכום אוטומטי של פירוט הפעולות בש"ח
- ז. מקורות המימון – פירוט מקורות שונים, כולל תקציב מבוקש ממשרד הבריאות, תקציב הרשות המקומית, משרדי ממשלה נוספים, ופירוט מקורות נוספים כולל שותפים שמתתפים במימון התוכנית.