

גיליון הציונים של פעילות גופנית לילדים ובני נוער בישראל

2022



גיליון הציונים של פעילות גופנית לילדים ובני נוער בישראל

2022

צוות מוביל, AHK ישראל

גב' לירי פינדלינג

מנהלת התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפשריבריא, משרד הבריאות

גב' שרון לוי

מדידה והערכה, התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפשריבריא, משרד הבריאות

ד"ר ריקי טסלר

המחלקה לניהול מערכות בריאות, ראש מרכז מחקר קידום בריאות ורווחה, אוניברסיטת אריאל

4	מבוא
5	מתודולוגיה
6	מדדי פעילות גופנית ומקרא ציונים
8	גליון הציונים של ישראל 2022
10	המלצות מדיניות לקידום פעילות גופנית בקרב ילדים ונוער בישראל
14	הנחיות בינלאומיות לילדים פעילים ובריאים
18	חברי פורום Active Healthy Kids ישראל

בעשור האחרון, משרד הבריאות מוביל את התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים "אפשריבריא" בשיתוף משרדי החינוך, התרבות והספורט, ובמסגרתה פועל לקידום הפעילות הגופנית בישראל.

כחלק מהמאמצים לקדם פעילות גופנית ותנועה בקרב ילדים ובני נוער ברמה הלאומית והבינלאומית, הצטרפה מדינת ישראל לראשונה בשנת 2020 לארגון הבינלאומי (Active Healthy Kids Global Alliance AHKGA). הארגון כולל כ- 57 מדינות ברחבי העולם, אשר שותפות לבניית בסיס מידע השוואתי, רב לאומי, בנושא פעילות גופנית בקרב ילדים ובני נוער (Global Matrix 4.0).

היוזמה נועדה לסייע למדינות לפעול לקידום מדיניות, תוכניות והתערבויות לשיפור מדדי פעילות גופנית לטובת בריאותם ושלומותם של ילדים ובני נוער. ההשתתפות במתודולוגיה הבינלאומית כוללת מיפוי מקורות מידע ובחינת מאגרי נתונים, איסוף וניתוח הנתונים והכנת גיליון ציונים העוסק במצב הפעילות הגופנית באוכלוסייה ומתבצע על ידי פורום מומחים בכל מדינה.

- ארגוני הבריאות המובילים ומחקרים מדגישים את חשיבות הפעילות הגופנית.**

פעילות גופנית בקרב ילדים ונוער תורמת ל:
- בריאות נפשית וגופנית
 - גדילה והתפתחות תקינה
 - שיווי משקל וקואורדינציה
 - מיומנויות חברתיות ותקשורתיות
 - שיפור הלמידה והריכוז
 - חיזוק הדימוי העצמי

גיליון הנתונים מספק הערכה לאומית על מצב הפעילות הגופנית בקרב ילדים ונוער באמצעות מדידת ציוניהם של עשרה מדדים (אינדיקטורים) בינלאומיים הקשורים לפעילות גופנית. מודל העבודה מבוסס על התפיסה האקולוגית אשר לוקחת בחשבון את מעגלי ההשפעה השונים בחייהם של ילדים ובני נוער: הפרט; משפחה וקבוצת השווים; בית הספר והקהילה; חברה ומדיניות.

מעגלי ההשפעה



גיליון הציונים מספק תמונת מצב בהירה לקידום מדיניות לעידוד פעילות גופנית בקרב ילדים ובני נוער בישראל. לגיליון זה חשיבות יתרה לאור השלכות מגפת הקורונה, אשר השפיעו על דפוסי הפעילות הגופנית ועל אורח חיים פעיל ובריא בצורה ניכרת.

הכנת גיליון הציונים הישראלי, כללה מיפוי מקורות מידע ובחינת מאגרי נתונים, איסוף וניתוח הנתונים, קביעת הציונים וגיבוש המלצות לאנשי מקצוע ולקובעי מדיניות. התהליך ויצירת התוצרים נערכו בשיתוף פורום מומחים רחב היקף אשר הוקם במיוחד למטרה זו וכלל נציגי ממשל, רפואה, אקדמיה ומגזר שלישי (רשימת חברי הפורום מופיעה בסוף הגיליון). גיליון הציונים של פעילות גופנית לילדים ובני נוער בישראל 2022 מציג מידע מבוסס ראיות על אודות התנהגויות והרגלי פעילות גופנית בקרב ילדים ובני נוער.

במסגרת הפורום, נקבע כי גיליון הציונים המורחב בישראל יתייחס לילדים מהגיל הרך ועד גיל 18 וכן יוקדש פרק המתייחס לילדים עם צרכים מיוחדים. חברי הפורום דנו בנתונים הקיימים וקבעו יחד את הציונים בישראל.

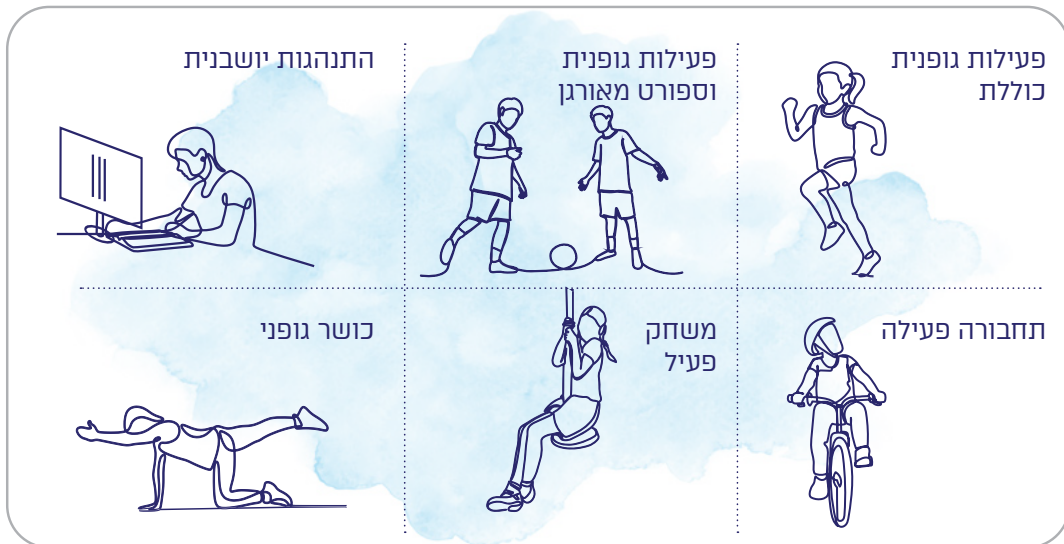
מקורות הנתונים העיקריים כוללים:

- המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער של הארגון הבריאות העולמי (HBSC), אוניברסיטת בר אילן, משרד הבריאות ומשרד החינוך, כולל הסקר הארצי של פעילות גופנית וספורט בקרב בני נוער בישראל 2019 והסקר הארצי של השפעת תקופת הקורונה על בני נוער בישראל 2021;
- סקר הרגלי פעילות גופנית 2016, המרכז הלאומי לבקרת מחלות במשרד הבריאות;
- נתוני מתקני ספורט בישראל 2021, משרד התרבות והספורט;
- נתוני הערכה ובקרה של הפיקוח על החינוך הגופני 2021, משרד החינוך;
- נתוני בתי ספר מקדמי בריאות 2021, משרד החינוך;
- מסמכי מיפוי מדיניות ונתונים, תקנות, חוזרי מנכ"ל ומקורות נתונים נוספים 2021-2022, ממשד החינוך, ממשד התרבות והספורט וממשד הבריאות.

מדדי וציוני פעילות גופנית

ארגון AHKGA הבינלאומי מגדיר עשרה מדדים מרכזיים של פעילות גופנית בקרב ילדים ונוער המייצגים את מעגלי ההשפעה השונים. הציונים ניתנים על סמך בחינת מאגרי נתונים נרחבים שנאספו עבור כל מדד ובחינת שיעור הילדים ובני הנוער העומד במדדים אלו, כפי שהוגדרו מראש על פי ארגון AHKGA הבינלאומי.

התנהגויות יומיומיות



מסגרות משפיעות



אסטרטגיות והשקעות



מקרא הציונים



אנו מצליחים לעמוד במדד זה עם מרבית הילדים ובני הנוער (80-100%)



אנו מצליחים לעמוד במדד זה עם יותר ממחצית הילדים ובני הנוער (60-79%)



אנו מצליחים לעמוד במדד זה עם כמחצית הילדים ובני הנוער (40-59%)



אנו מצליחים לעמוד במדד זה עם פחות ממחצית הילדים ובני הנוער (20-39%)



אנו מצליחים לעמוד במדד זה עם מיעוט מהילדים ובני הנוער (20%)



נתונים חסרים
INCOMPLETE
DATA

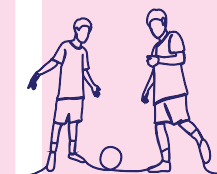
גיליון הציונים של הפעילות הגופנית בקרב ילדים ונוער בישראל

רוב הילדים ובני הנוער בישראל אינם מבצעים פעילות גופנית בהתאם להמלצות בינלאומיות. כ-32% דיווחו על ביצוע פעילות גופנית מתונה עד נמרצת לפחות 60 דקות במשך 4 ימים או יותר בשבוע ורק כ-9% דיווחו על פעילות יום-יומית. בתקופת הקורונה המצב החמיר ורק כ-3% דיווחו על פעילות גופנית יום-יומית של 60 דקות או יותר.



פעילות גופנית כוללת

כ-55% מהילדים ובני הנוער ציינו שהם משתתפים ב-30-45 דקות בשעורי חינוך גופני בבי"ס. 26% בלבד משתתפים בפעילויות ספורט מאורגן בבית הספר. כ-21% דיווחו כי הם עוסקים בפעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות 4 פעמים ולפחות שעותיים בשבוע.



פעילות גופנית וספורט מאורגן

כ-64% מהילדים ובני הנוער עומדים בהמלצות בינלאומיות, ודיווחו כי הם צופים בטלוויזיה ו/או משחקים במחשב עד שעותיים ביום בזמן הפנוי.



התנהגות יושבנית

כ-41% מהילדים ובני הנוער דיווחו על הליכה או רכיבה על אופניים אל בי"ס ו-50% דיווחו על כך בחזרה ממנו.



תחבורה פעילה

לא נמצאו מקורות נתונים לאומיים או מייצגים על משחק פעיל בקרב ילדים ובני נוער בישראל.



משחק פעיל

לא נמצאו מקורות נתונים לאומיים או מייצגים על כושר גופני בקרב ילדים ובני נוער בישראל.



כושר גופני

גיליון הציונים של הפעילות הגופנית בקרב ילדים ונוער בישראל

כמעט כל הרשויות המקומיות בישראל מעסיקות מנהל מחלקת/אגף ספורט בהתאם למדיניות משרד התרבות והספורט. מרבית הרשויות דיווחו שיש להן מדיניות לקידום פעילות גופנית ויש להן לפחות מגרש ואולם ספורט אחד. עם זאת, רק כמחציתן דיווחו כי ברשותן בריכת שחייה או מתקני כושר. כמחצית מהילדים ו/או ההורים דיווחו שיש להם מתקנים, תוכניות, פארקים ומגרשי משחקים זמינים עבורם בקהילה וכי הם חיים בשכונה בטוחה שבה הם יכולים להיות פעילים פיזית.



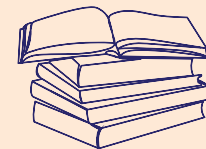
קהילה וסביבה



בבחינת פעילות גופנית במסגרות החינוך נמצא כי בכל בתי הספר הציבוריים בישראל, חינוך גופני מועבר על ידי מורה מומחה. מרבית בתי הספר מציעים לתלמידיהם שיעורים שבועיים של חינוך גופני בכיתות א'-י"ב בהתאם למדיניות לאומית, כמו גם מאפשרים גישה קבועה למתקנים ולציוד התומכים בפעילות גופנית, כדוגמת מגרש ספורט וציוד ספורט. עם זאת, אולמות ספורט קיימים רק בחצי ממוסדות החינוך הממלכתיים ו-30% בלבד ממוסדות החינוך מוכרים כבתי ספר מקדמי בריאות. לא נמצאו מקורות נתונים לאומיים או מייצגים על אודות שיעור ההורים שדיווחו כי לילדיהם יש גישה להזדמנויות לפעילות גופנית בבית הספר מעבר לשיעורי החינוך הגופני.



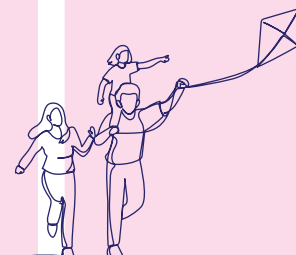
בית הספר



כרבע מההורים בישראל עומדים בהמלצות הבינלאומיות לפעילות גופנית למבוגרים ודיווחו על ביצוע פעילות גופנית מתונה במשך 150-300 דקות בשבוע, או 75-150 דקות של פעילות גופנית נמרצת. שיעור דומה של ילדים ובני נוער (כ-23%) ציינו כי הם מבצעים פעילות גופנית עם הוריהם וכי הם יוצאים לטיולים עם הוריהם בכל יום או ברוב ימות השבוע. לא נמצאו מקורות נתונים לאומיים או מייצגים על פעילות גופנית עם קבוצת השווים.



משפחה וקבוצת השווים



ניכרת מנהיגות ומחויבות למתן הזדמנויות לפעילות גופנית, לצד הקצאת כספים ומשאבים ליישום אסטרטגיות ויוזמות לקידומה עבור ילדים ובני הנוער. עם זאת, יש הצלחה חלקית של התקדמות בשלבי המפתח של קביעת מדיניות ציבורית (גיבוש, יישום והערכת מדיניות והחלטות לגבי העתיד). כמו כן, זוהו פערים והיעדר מדיניות לקידום אורח חיים פעיל בקרב אוכלוסיות מיעוטיות וייחודיות, כולל הקהילה החרדית והחברה הבדואית בנגב.



ממשל



המלצות פורום המומחים לקידום פעילות גופנית בקרוב ילדים ונוער בישראל

עיקרי ההמלצות לפי אסטרטגיות פעולה
התואמות את המדדים בגיליון הציונים.

המלצות לקידום פעילות גופנית בישראל

המלצות ליישום	אסטרטגיות לפעולה
- קביעת יעדים לאומיים לפעילות גופנית (פ"ג) בקרב ילדים ונוער עבור כל אחד מהמדדים בגיליון הציונים. - קביעת מדיניות אשר מגלמת את הראייה האסטרטגית שיש לאפשר לכל ילד להשתתף בפ"ג ותנועה, שאינה רק ספורט או פעילות תחרותית, באמצעות הרחבת האפשרויות והגורמים המשפיעים. - הרחבה משמעותית של תקציבי הנגשה סביבתית לרבות מתקנים ותוכניות התערבות המעודדות פ"ג לכל. - קביעת מדיניות כוללת המקדמת פ"ג לילדים ובני נוער, המפרטת את מדיניות משרדי הממשלה וגורמי מפתח לרבות: רשות מקומית, משרד החינוך, משרד הרווחה ומשרד התרבות והספורט ומשרד הבריאות. - איפסור גישה שיוויונית לפ"ג לכל ילד באמצעות תיעדוף אוכלוסיות שאינן פעילות ו/או ללא גישה לתוכניות קיימות. - הקמת תוכניות ייעודיות מותאמות תרבות לאוכלוסיות השונות כדוגמת החברה החרדית, החברה הערבית וילדים בעלי צרכים מיוחדים. - עידוד משחק ותנועה החל מהגיל הרך.	עקרונות והמלצות מדיניות מרכזיות לקידום פעילות גופנית, תנועה וספורט
- קביעת מדיניות לקידום משחק פעיל, תנועה ופ"ג בכלל מסגרות החינוך באמצעות תוכניות ייעודיות. - הוספת שעות פ"ג קבועות לאורך השבוע תוך בחינת חלופות ליישום. - הרחבה, הכשרה והטמעה של שעות לימוד (עיוניות) משולבות תנועה, והרחבת ההזדמנויות לפ"ג יומיות במסגרות החינוך. - שילוב יוזמות ותוכניות העשרה בפ"ג והרחבת השימוש במתקנים לאחר שעות הלימודים. - השקעה בסביבה פיזית, לרבות מתקנים, ציוד לפ"ג, אולמות, מתקני כושר ובריכות שחייה. - הכנסת מדד כושר גופני ומדדים לעידוד הפעילות הגופנית במערכת החינוך.	1 פעילות גופנית במערכת החינוך

המלצות לקידום פעילות גופנית בישראל

2	הרחבת מעגל בעלי העניין לקידום פעילות גופנית בקהילה	• שימוש בפ"ג בקהילה כמנוף להטמעת ערכים קהילתיים מגוונים. • קידום פ"ג ותנועה רב-גילאי ומשפחתית לעידוד הסביבה התומכת. • פעולות לניטור ילדים שאינם פעילים והנגשת פעילות מותאמת ומסובסדת באחריות הרשות המקומית. • פיתוח תוכניות ייעודיות מבוססת שיתוף תושבים לאוכלוסיות מגוונות והנגשתן ברמה המקומית. • שילוב סטודנטים בקידום פ"ג בקרב בני נוער, כגון תוכניות פר"ח או תוכנית לסטודנטים לחנ"ג. • מדיניות והטמעה של הגברת הפ"ג עבור ילדים ובני נוער במסגרות ומרכזים קהילתיים תוך מתן מענה לילדים בסיכון. • פיתוח מענה לפ"ג בקרב ילדים עם צרכים מיוחדים.
3	הרחבת מעגל בעלי העניין לקידום פעילות גופנית במערכת הבריאות	• שילוב המלצה של רופאי ילדים ומשפחה בקהילה ובבתי חולים לעידוד פ"ג. • פיתוח תוכניות פ"ג לילדים ונוער באמצעות מבחני התמיכה של קופות החולים, בדגש על ילדים בסיכון וילדים בעלי צרכים מיוחדים. • הכנסת מערך מעקב אחר ביצוע פ"ג ומתן המלצות במסגרת שירותי בריאות התלמיד באמצעות אזהרות בריאות הציבור. • קביעת הנחיות לעידוד משחק פעיל עבור תינוקות ופעוטות במסגרת טיפות החלב. • קביעת מדיניות והטמעה של הגברת ההזדמנויות לפ"ג לילדים במערך ההנחיות לבריאות הנפש. • קביעת מדיניות והטמעה של הגברת ההזדמנויות לפ"ג לילדים במערך ההנחיות לבריאות הנפש.
4	סביבה פיזית מקדמת פעילות גופנית	• מדיניות לאומית לבניית אולמות ספורט במסגרת הקמת בתי ספר חדשים והשלמתם בבתי ספר ללא אולמות, לצד הקמה ושיפור של תשתיות ומתקנים מגוונים לעידוד פ"ג במוסדות חינוך פורמלי ובלתי פורמלי. • פיתוח תשתיות לקידום הליכות ותחבורה פעילה באופן מקיף ברשויות מקומיות; שבילי הליכה ואופניים, שילוט, תאורה, מתקני מים ועוד. • פיתוח והרחבת נגישות בגני שעשועים מותאמי גיל, מאתגרים ובטוחים למשחק ברשויות מקומיות. • מדיניות להרחבת ההנגשה של בריכות שחייה עבור ילדים ונוער בדגש על אזורי הפריפריה הגיאוגרפית והחברתית.

המלצות לקידום פעילות גופנית בישראל

• פיתוח והפצה של ידע והמלצות באמצעות המדיה החברתית ופלטפורמות שונות, הקמת מערך לקמפיין שנתי קבוע, ושילוב משחקים המותאמים לילדים ונוער בגילאים השונים לעידוד פ"ג. • חיזוק המידע על חשיבות פ"ג ותרומתה לבריאות, להתפתחות, לחוסן רגשי, להישגים לימודיים ולצמצום אלימות בקרב אנשי המקצוע והציבור הרחב. • פיתוח המלצות ממוקדות והפצתן באופן ישיר להורים במסגרת טיפות חלב, ולתלמידים ולהורים במסגרת שירותי בריאות התלמיד.	הרחבת המודעות הציבורית	5
• קביעת מבחני הערכת יכולות גופניות הכוללות את מרכיבי הכושר השונים בהתאמה לבחירת המורה וקבוצת הלימוד, תוך מעקב והתייחסות למידת השיפור היחסי של כל ילד . פיתוח כלים המיועדים לבדיקה עצמית ולמורים לחנ"ג. • תשאול או בדיקה של היקף הפעילות הגופנית של פעוטות בטיפות החלב ובקרב ילדים בכיתות א' ו-ז' באמצעות שירותי בריאות התלמיד; נתונים אלו ישמשו במסגרת מדדי המעקב של בריאות הציבור. • ניטור מתקנים, סביבות ופעילויות קיימות וחדשות. הנגשתן באמצעות פורטל הרשויות המקומיות ולציבור הרחב. • עידוד מחקרי הערכה של התערבויות בנושא קידום פ"ג. • המשך תיעוד גיליון הציונים בתחום הפ"ג בקרב ילדים ונוער בישראל, במסגרת AHK. תוך השוואה לנתונים קודמים ולנתונים בינלאומיים.	ניטור, הערכה ובקרה	6



הנחיות בינלאומיות לילדים פעילים ובריאים

סיכום המלצות ארגוני הבריאות המובילים בעולם,
איגודי בריאות הילדים ובריאות הציבור בישראל.

יום פעיל ובריא בחיי ילדים ובני נוער

סיכום המלצות ארגוני הבריאות המובילים בעולם, איגודי בריאות הילדים ובריאות הציבור בישראל.



בריא ופעיל במגוון דרכים



להעלות דופק



המלצות לפעילות גופנית במהלך היום

המלצות הבינלאומיות לפעילות גופנית ביום לפי גיל

בגיל הרך

מומלץ לבצע לפחות 180 דקות מצטברות ביום של משחק פעיל ופעילות גופנית מותאמת לגיל



180+

ילדי בית הספר היסודי 6-12

מומלץ לבצע לפחות 60 דקות מצטברות של פעילות גופנית אירובית מתונה עד נמרצת בכל יום. כחלק מהאימון יש לשלב לפחות 3 פעמים בשבוע של פעילות גופנית לחיזוק השרירים והשלד.



60+

בני נוער 13-18

מומלץ לבצע לפחות 60 דקות מצטברות של פעילות גופנית אירובית מתונה עד נמרצת בכל יום. כחלק מהאימון יש לשלב לפחות 3 פעמים בשבוע של פעילות גופנית לחיזוק השרירים והשלד.



60+

פעילות אירובית נמרצת היא פעילות הגורמת לקצב לב מואץ ונשימות חזקות, באופן המקשה להשלים משפט שלם, ללא צורך בעצירות לנשימה.

המלצות לפעילות גופנית במהלך היום

מגיל 5 שנים מומלץ לבצע לפחות 60 דקות מצטברות של פעילות גופנית אירובית מתונה עד נמרצת בכל יום. פעילות אירובית נמרצת היא פעילות הגורמת לקצב לב מואץ ונשימות חזקות, באופן המקשה להשלים משפט שלם, ללא צורך בעצירות לנשימה. כחלק מהאימון יש לשלב לפחות 3 פעמים בשבוע פעילות גופנית לחיזוק השרירים והשלד.

בגיל הרך מומלץ לבצע לפחות 180 דקות מצטברות ביום של משחק פעיל ופעילות גופנית מותאמת גיל.

- את הפעילויות ניתן **לבצע ברמות שונות של עצימות** מעצימות מתונה עד גבוהה כתלות במאמץ, יכולת פיזית, גיל, מצב בריאותי וכו.
- את הפעילויות המוצעות ניתן לבצע **באופן אישי או קבוצתי** ובאופן מאורגן / שאינו מאורגן.
- ניתן לבצע את הפעילויות המוצעות במגוון רחב של **מסגרות** כגון: מסגרות החינוכיות, חוגים, נבחרות, איגודים וארגונים, תנועות נוער ומסגרות חברתיות, משפחתיות וקהילתיות נוספות.
- את הפעילויות המוצעות ניתן לבצע **בסביבות פיזיות מגוונות** הכוללות חללי חוץ ופנים כגון גינות ומגרשי משחקים, פארקים, חוף הים, מתנ"סים, אולמות ספורט, מכוני כושר וחדרי חוגים.

גילאים/פעילות	פעילות אירובית מתונה-נמרצת	פעילות אירובית נמרצת	פעילות חיזוק שריר	פעילות' חיזוק עצם
ילדי גן 3-5	משחקי תנועה: משחקי ילדות משחק בחצר: חצר גן/ביה"ס/גינה, טיפוס (על קיר), שימוש במתקני משחקים/ ספורט פעילות רכיבה: אופניים, סקייטבורד, רולרבליידס, קורקינט (לא ממונע) משחקי כדור: כדורגל, כדורסל, כדורעף, מחננים, טניס, מטקות, פינג פונג	משחקי תנועה: משחקי ילדות משחק בחצר: חצר גן/ביה"ס/גינה, טיפוס (על קיר), שימוש במתקני משחקים/ ספורט פעילות רכיבה: אופניים, סקייטבורד, רולרבליידס, קורקינט (לא ממונע) משחקי כדור: כדורגל, כדורסל, כדורעף, מחננים, טניס, מטקות, פינג פונג	משחק וטיפוס: שימוש במתקני משחקים/ ספורט, קיר טיפוס, אימון נינג'ה חוג/פעילות: התעמלות, אקרובטיקה, יוגה, פעילות הכוללת גומיה, או עבודה עם משקל הגוף	פעילות הכוללת שינוי מהיר בכיוון: ניתור, קפיצה, דילוג, ריצה חוג/פעילות: התעמלות, אקרובטיקה, יוגה
ילדי ביה"ס יסודי 6-12	משחקי תנועה: משחקי ילדות משחק בחצר: חצר גן/ביה"ס/גינה, טיפוס (על קיר), שימוש במתקני משחקים/ ספורט פעילות רכיבה: אופניים, סקייטבורד, רולרבליידס, קורקינט (לא ממונע) משחקי כדור: כדורגל, כדורסל, כדורעף, מחננים, טניס, מטקות, פינג פונג	משחקי תנועה: משחקי ילדות משחק בחצר: חצר גן/ביה"ס/גינה, טיפוס (על קיר), שימוש במתקני משחקים/ ספורט פעילות רכיבה: אופניים, סקייטבורד, רולרבליידס, קורקינט (לא ממונע) משחקי כדור: כדורגל, כדורסל, כדורעף, מחננים, טניס, מטקות, פינג פונג	משחק וטיפוס: שימוש במתקני משחקים/ ספורט, קיר טיפוס, אימון נינג'ה חוג/פעילות: התעמלות, אקרובטיקה, יוגה, פעילות הכוללת גומיה, או עבודה עם משקל הגוף	פעילות הכוללת שינוי מהיר בכיוון: ניתור, קפיצה, דילוג, ריצה חוג/פעילות: התעמלות, אקרובטיקה, יוגה
נוער 13-18	משחקי תנועה: משחקי ילדות משחק בחצר: חצר גן/ביה"ס/גינה, טיפוס (על קיר), שימוש במתקני משחקים/ ספורט פעילות רכיבה: אופניים, סקייטבורד, רולרבליידס, קורקינט (לא ממונע) משחקי כדור: כדורגל, כדורסל, כדורעף, מחננים, טניס, מטקות, פינג פונג	משחקי תנועה: משחקי ילדות משחק בחצר: חצר גן/ביה"ס/גינה, טיפוס (על קיר), שימוש במתקני משחקים/ ספורט פעילות רכיבה: אופניים, סקייטבורד, רולרבליידס, קורקינט (לא ממונע) משחקי כדור: כדורגל, כדורסל, כדורעף, מחננים, טניס, מטקות, פינג פונג	משחק וטיפוס: שימוש במתקני משחקים/ ספורט, קיר טיפוס, אימון נינג'ה חוג/פעילות: התעמלות, אקרובטיקה, יוגה, פעילות הכוללת גומיה, או עבודה עם משקל הגוף	פעילות הכוללת שינוי מהיר בכיוון: ניתור, קפיצה, דילוג, ריצה חוג/פעילות: התעמלות, אקרובטיקה, יוגה
פעילות נוספת לבני נוער	ריצה	אימוני וחוגים: אימון פונקציונלי, TABATA, אינטרוולים, אירובי, קיקבוקסינג, זומבה	פילאטיס	פילאטיס
			אתגרי Plank	
			עבודה עם משקולות, מכשירי כושר	

- מר אמיתי רוני** מנהל תחום רגולציה של המחקרים בלשכת המדען הראשי, משרד החינוך
- גב' אמר מורם דניאלה** מפקחת על החינוך הגופני ורפרנטית בריאות, מחוז דרום, משרד החינוך
- ד"ר אפללו אפרת** מנהלת המחלקה לחינוך ולקידום הבריאות, משרד הבריאות
- פרופ' ברמלי-גרינברג שולי** כלכלנית בריאות, ביה"ס לבריאות הציבור, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטה העברית
- מר בן נתן ניצן** מנהל אגף א' מתקני ספורט, משרד התרבות והספורט
- מר גולדפרב איתי** דוקטורנט במדעי הרפואה; מרצה לפיזיולוגיה של המאמץ, מכללת קיי; מורה לחינוך הגופני, רשת דרכא
- ד"ר גולן רון** אחראי שיקום לב ורפואת ספורט, המרכז הרפואי זיו; יו"ר החברה לרפואת ספורט בישראל
- פרופ' דובנוב-רז גל** מנהל מרפאת ספורט ואורח חיים בריא לילדים, המרכז הרפואי שיבא
- פרופ' דוידוביץ' נדב** ראש בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב
- פרופ' הוצלר ישעיהו** ראש תחום מחקר ופיתוח, אילן – מרכז הספורט לנכים; עורך כתב העת: בתנועה, המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט
- פרופ' הראל-פיש יוסי** ראש תכנית המחקר הבינלאומי על בריאותם ורווחתם של בני נוער, אוניברסיטת בר אילן
- ד"ר טסלר ריקי** המחלקה לניהול מערכות בריאות, אוניברסיטת אריאל
- גב' יצחקי יפית** אחראית ארצית תחום בקרה בריאות התלמיד, משרד הבריאות
- גב' לאופר אפרת** מנהלת יחידת הבריאות, המנהל הפדגוגי, משרד החינוך
- ד"ר לב-ארי שחר** חוג קידום בריאות, בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת תל אביב
- גב' לוי שרון** מדידה והערכה, התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפשריבריא, משרד הבריאות; דוקטורנטית בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת חיפה
- פרופ' לוין דיאן** מנהלת המחלקה לחינוך וקידום בריאות ארצית, שירותי בריאות כללית
- בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת חיפה
- גב' מנור ניבה** מנהלת תחום קידום בריאות (סקרים והערכה), המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות
- ד"ר מרדן קוטי** מנכ"ל עמותת קוסל לחינוך גופני
- גב' ניסימאן-פאי יעל** מנהלת מחלקת בריאות, עיריית רמלה
- פרופ' נמט דני** מנהל מרכז ספורט ובריאות לילדים ונוער, מרכז רפואי מאיר, מנהל רפואי, הועד האולימפי בישראל
- גב' פינדלינג אנדי לירי** מנהלת התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים אפשריבריא, משרד הבריאות
- ד"ר צימרמן דינה** מנהלת המחלקה לאם וילד, משרד הבריאות
- ד"ר קודש עינת** חוקרת ומרצה פיזיולוגית של המאמץ ופיזיותרפסטית, אוניברסיטת חיפה
- ד"ר שגיא גל** רופא ילדים מחוזי, מומחה ברפואת ילדים ורופא ספורט, קופת חולים מאוחדת
- גב' שרביט נורית** מפקחת מנהל ספורט ומנהלת מחלקת ספורט נשים וספורט עממי, משרד התרבות והספורט



אוניברסיטת
אריאל
בשומרון

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



אשפיבדיא
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



משרד
התרבות
והספורט



משרד החינוך

למידע נוסף:

www.efsharibari.gov.il

www.activehealthykids.org



