

בני נוער בישראל: אורח חיים בריא

לקט ממצאים מספר 2

מתוך מחקר "עמדות ושינויים בדפוסי אורח חיים, תזונה ופעילות גופנית בקרב בני נוער 2019-2021"

2025

כותבי הדוח

פרופ' אביעד טור-סיני

קרן דביר

אביתר שמול

שי שכטמן-שחר

ייעוץ בכתיבת הדוח

ד"ר חגית ששון

עורכי המחקר

פרופ' אביעד טור-סיני

פרופ' יוסי הראל-פיש

פרופ' אורנה בראון-אפל

ד"ר שרה קפלן

ד"ר סיגל סופר

ד"ר איל שרגל

קרן דביר

מחקר זה מומן על ידי משרד המדע, הטכנולוגיה והחלל, מענק מחקר מספר 3-13634

האקדמית
עמק יזרעאל

ע"ש מקס שטרן



מכון הנרייטה סאלד
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות

אוניברסיטת
בר-אילן
Bar-Ilan University



מכון וינגייט
WINGATE INSTITUTE

אוניברסיטת חיפה
UNIVERSITY OF HAIFA
جامعة حيفا



מאוחדת



מבוא ללקט הממצאים

תקופת ההתבגרות מהווה "חלון הזדמנויות" לבחינת אורח חייהם של בני הנוער, במהלכה ניתן ללמוד אודות שינויים אפשריים בהתנהגותם בבריאותם, תזונתם, דפוסי פעילותם הגופנית, אורח חייהם ואיכות חייהם, וכן אודות עמדותיהם ביחס לכל אלו. יחד עם זאת, למיטב ידיעתו, נושא זה טרם נחקר באופן מעמיק עד היום. פרויקט המחקר שלנו נוצר כדי למלא את הפער הזה ולספק תובנות שיכולות להשפיע על מדיניות ותמיכה בצעירים בישראל.

צוות המחקר כלל מומחים מתחומים שונים, מכלכלה, פסיכולוגיה ועד בריאות הציבור ומגוון זה אפשר ראייה הוליסטית של האתגרים והצרכים של בני הנוער.

המחקר נערך בין השנים 2019 – 2021 וכלל ראיונות ושאלונים עם מדגם בני נוער והוריהם. המחקר נערך בשלושה שלבים חשובים בחיי בני הנוער: כניסה לחטיבה העליונה, קבלת הצו הראשון וסיום התיכון. מדגם בני הנוער נבנה כך שיותאם במאפיינים דמוגרפיים וכלכליים למדגם הארצי המייצג.

שלא במתכוון כללה תקופת המחקר גם את תחילת תקופת הקורונה עד וכולל הסגר השני ובמהלך המחקר נערכו עדכונים לנושא הקורונה.

בהמשך למאמרים שנכתבו אודות ממצאי המחקר יצרנו גם 6 לקטי ממצאים, המתארים נושאים וצמתים משמעותיים בחיי בני הנוער והוריהם: בריאות גופנית ונפשית, שמירה על אורח חיים בריא, מאפייני חיי החברה ולימודים, מאפייני הורות, מצב כלכלי וניהול משק הבית והכנה לשירות הצבאי.

אנו תקווה ששימוש בממצאים אלו יוביל לתמיכה בצעירים והוריהם במעברים החשובים של חייהם.

לקט ממצאים מס' 2 - אורח חיים בריא

לקט הממצאים הנוכחי מתמקד באורח חיים בריא של בני הנוער.

תקופת ההתבגרות מהווה צומת דרכים משמעותי בעיצוב הרגלי חיים בריאים. הרגלי התזונה, הפעילות הגופנית והתנהגויות הסיכון שמתגבשים בגיל זה עשויים להשפיע על בריאותם של בני הנוער לאורך כל חייהם הבוגרים.

דוח זה בוחן היבטים מרכזיים הקשורים לאורח חיים בריא בקרב בני נוער בגילאי חטיבה עליונה. הוא מציג נתונים וממצאים הנוגעים להרגלי תזונה, פעילות גופנית, שינה, והתנהגויות סיכון, תוך התייחסות למודעות והעידוד המשפחתי לאורח חיים בריא.

הממצאים בדוח זה יכולים לסייע להורים, מורים וקובעי מדיניות להבין טוב יותר את דפוסי אורח החיים של בני הנוער ולקדם אצלם הרגלים בריאים יותר.

מאפייני המשיבים

מאפיינים דמוגרפיים כלליים

גל ו		גל ו		גל ו		
מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	
277	61%	350	78%	451	100%	סך הכל
						מגזר
185	67%	240	69%	314	70%	יהודי
92	33%	110	31%	136	30%	ערבי
						מגדר (בני נוער)
152	55%	189	54%	237	53%	נערות
125	45%	161	46%	213	47%	נערים

מאפיינים חברתיים כלכליים

גל ו		גל ו		גל ו		
מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	
						אשכול חברתי-כלכלי - יהודים
31	17%	40	17%	54	17%	1-3
82	44%	94	39%	116	37%	4-6
72	39%	106	44%	144	46%	7-9
						אשכול חברתי-כלכלי - ערבים
51	56%	59	54%	59	54%	1-3
39	42%	48	43%	48	44%	4-6
2	2%	3	3%	3	3%	7-9

גל ו		גל ו		גל ו		
מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	
						השכלה (הורים) - כלל המדגם
44	16%	51	15%	66	15%	ללא תעודת בגרות
98	37%	116	35%	149	34%	תעודת בגרות מלאה
92	34%	120	36%	154	36%	תואר ראשון/תעודה
33	12%	48	14%	64	15%	תארים מתקדמים
						השכלה (הורה) - יהודים
15	8%	20	8%	28	9%	ללא תעודת בגרות
65	35%	77	32%	104	33%	תעודת בגרות מלאה
77	42%	104	43%	131	42%	תואר ראשון/תעודה
28	15%	39	17%	51	16%	תארים מתקדמים
						השכלה (הורה) - ערבים
29	35%	31	33%	38	32%	ללא תעודת בגרות
33	40%	39	41%	44	37%	תעודת בגרות מלאה
15	18%	16	17%	23	20%	תואר ראשון/תעודה
5	6%	9	9%	13	11%	תארים מתקדמים

מאפייני המשיבים - המשך

מאפייני מידת דתיות

גל ו		גל ו		גל ו		
מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	מספר	אחוזים	
						הגדרה דתית (הורים) - יהודים
128	69%	163	68%	209	66%	חילוני/ת
32	17%	39	16%	59	19%	דת/יה
25	14%	38	16%	46	15%	דת/יה מאוד או חרדי/ת
						הגדרה דתית (הורים) - ערבים
0	0%	0	0%	0	0%	חילוני/ת
15	16%	20	18%	31	23%	דת/יה
77	84%	90	82%	104	77%	דת/יה מאוד או חרדי/ת

מדריך לקריאת לקט הממצאים

התרשימים מציגים נתונים מספריים באחוזים, כאשר:

- צבעים שונים מייצגים קבוצות שונות (לדוגמה: נערים/נערות או יהודים/ערבים)
- גלים I, II, III מייצגים את שלושת שלבי המחקר (גיל 15, 16, 17 בקירוב)
- בהשוואה בין הגלים השונים, גודל האוכלוסייה המוצגת מתייחס תמיד לגודל המדגם בגל האחרון. זאת מכיוון שהמחקר עוקב אחר אותם נחקרים לאורך זמן ומשווה את התפתחותם.
- שימו לב לנתונים המוצגים בתיבות מידע נפרדות ולהגדרות של מדדים המתארים את המשתנים השונים.

נושאי הדוח

פעילות ספורטיבית
והתנהגות יושבנית

עמודים 6-10



הרגלי אכילה: מזיקים
ומיטיבים

עמודים 11-13

שינה – כמות ואיכות

עמודים 14-15



שימוש בחומרים מסוכנים

עמוד 16

מודעות ועידוד משפחתי
לאורח חיים בריא

עמודים 17-19



אורח חיים בריא

תקציר ממצאים

ירידה בפעילות גופנית

- נצפית מגמת ירידה משמעותית בשיעור בני הנוער העוסקים בפעילות ספורטיבית סדירה, בתקופת הקורונה. במקביל, ישנה עלייה באחוז בני הנוער שאינם מבצעים כלל פעילות גופנית
- קיים פער מגדרי בולט, כאשר נערים פעילים יותר מנערות בכל שכבות הגיל

פער בין רצון למציאות בעיסוק בספורט

- רוב משמעותי של בני הנוער מביעים רצון לבצע יותר פעילות ספורטיבית
- הממצא מצביע על קיומם של חסמים המונעים מימוש רצון זה, במיוחד בתקופת הקורונה

עלייה בהתנהגות יושבנית

- נצפית מגמת עלייה בשיעור בני הנוער המדווחים על שימוש ממושך במסכים
- קיימים הבדלים בין המגזרים, כאשר במגזר היהודי נרשמים שיעורים גבוהים יותר של זמן מסך

הרגלי אכילה ודיאטה

- קרוב למחצית מבני הנוער דיווחו על התנסות בדיאטה במהלך חייהם
- רוב בני הנוער מדווחים על התנהגויות אכילה מיטיבות
- נערות נוטות יותר להתנהגויות אכילה מזיקות לעומת נערים
- במגזר הערבי נצפים שיעורים גבוהים יותר של התנהגויות אכילה מזיקות

מחסור בשעות שינה

- רק מיעוט מבני הנוער נהנים משעות שינה מספקות בימי חול
- כמחצית מבני הנוער מדווחים על קושי להישאר ערים במהלך היום
- בסופי שבוע ניכרת תופעה של "השלמת שעות שינה" בקרב רוב בני הנוער

שימוש בחומרים מסוכנים

- קיימים פערים מגדריים משמעותיים בשימוש בחומרים מסוכנים, כאשר נערים מדווחים על התנסויות יותר מנערות
- ניכרים הבדלים בין המגזרים, כאשר במגזר הערבי שיעורי הדיווח על השימוש באלכוהול ובסמים נמוכים משמעותית

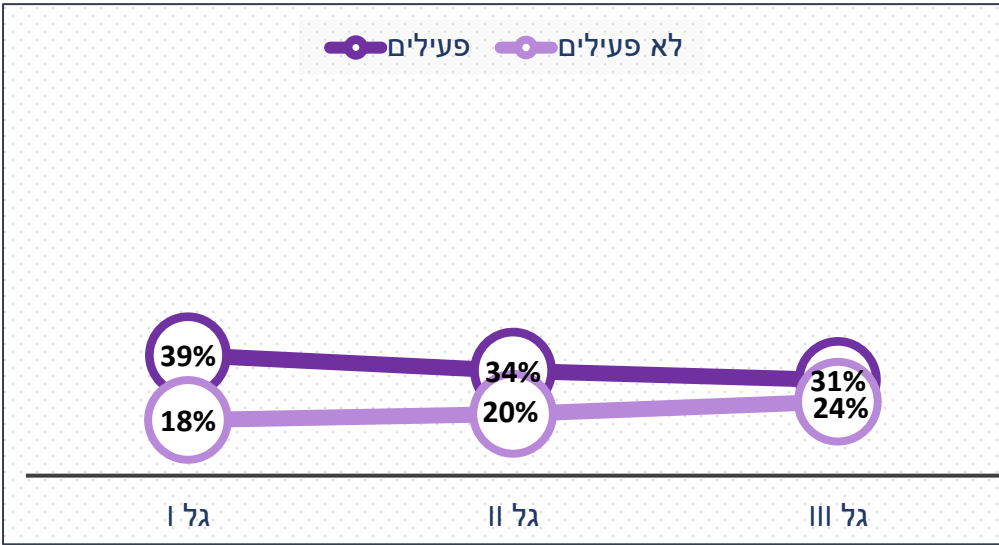
מודעות הורי לאורח חיים בריא

- במגזר הערבי נמצאה מודעות הורית גבוהה יותר לעומת המגזר היהודי
- ניכרת ירידה בעידוד ההורי לאורח חיים בריא עם העלייה בגיל הילדים
- קיים פער בין תפיסת ההורים לתפיסת הילדים לגבי העידוד ההורי

פעילות ספורטיבית

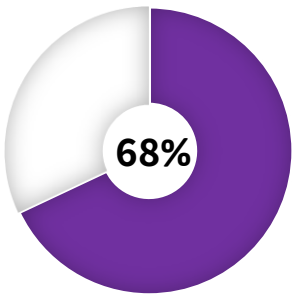
פעילות גופנית סדירה היא מרכיב חיוני בשמירה על אורח חיים בריא בגיל ההתבגרות. מחקרים מראים כי פעילות גופנית תורמת לא רק לבריאות הפיזית, אלא גם לרווחה הנפשית ולהישגים הלימודיים.

ביצוע פעילות ספורטיבית בחודש האחרון (בני נוער) שיעור בני הנוער הפעילים (לפחות פעמיים בשבוע) והלא פעילים (כלל לא)



בחינת דפוסי הפעילות הספורטיבית בקרב בני הנוער בישראל מגלה מגמה מדאיגה של ירידה בשיעור המתאמנים באופן סדיר עם ההתבגרות. שיעור בני הנוער המבצעים פעילות ספורטיבית לפחות פעמיים בשבוע ירד מ-39% בקרב בני הנוער בגל הראשון (גיל 15) ל-31% בגל השלישי (גיל 17). במקביל, שיעור בני הנוער שאינם מבצעים כלל פעילות גופנית עלה מ-18% ל-24%. למרות הממצא המדאיג יש לזכור כי איסוף הנתונים עבור הגלים השני והשלישי מתרחש במהלך תקופת הסגר כתוצאה מהתפרצות הקורונה.

מבני הנוער העידו כי היו מעוניינים לבצע יותר פעילות ספורטיבית בשני הגלים הראשונים

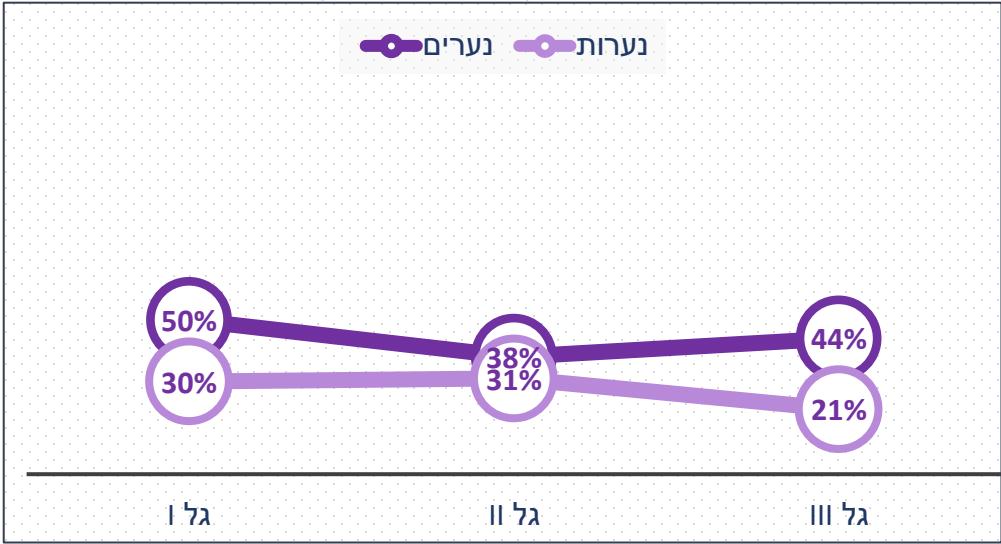


ממצאי המחקר חושפים פער משמעותי בין הרצון לבין המציאות בפועל. למרות הירידה בפעילות הגופנית, כשני שלישים (68%) מבני הנוער הביעו עניין בהגברת הפעילות הספורטיבית שלהם. נתון זה, שנשאר יציב בשני גלי המחקר הראשונים, מצביע על מודעות גבוהה לחשיבות הפעילות הגופנית בקרב בני הנוער, אך גם על קיומם של חסמים המונעים מהם לממש את רצונם בפעילות ספורטיבית מוגברת, שהמשמעותיים ביניהם הם החסמים שיצרה תקופת הקורונה.

פעילויות ספורטיביות - המשך

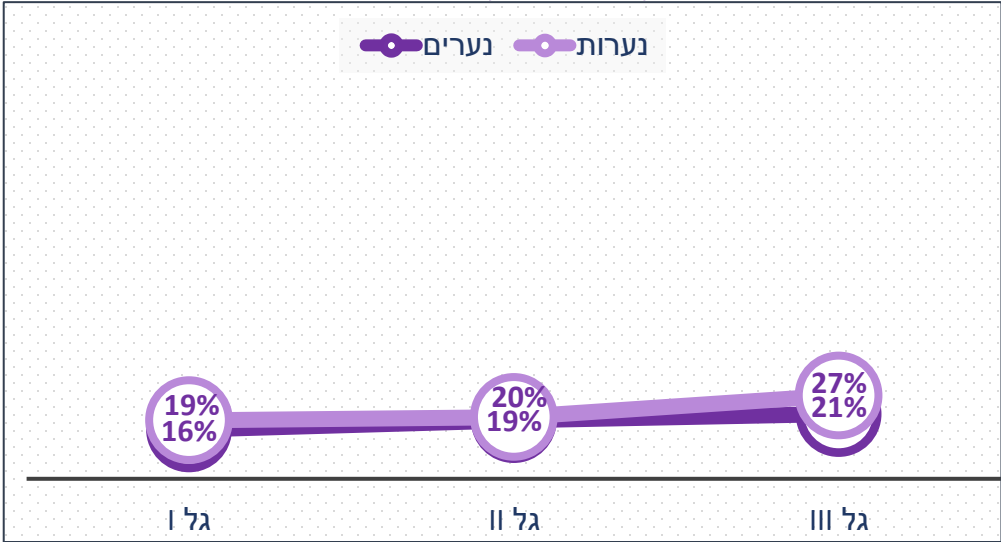
פילוח לפי מגדר

אחוזי בני נוער פעילים
לפחות פעמיים בשבוע



מפילוח נתוני בני הנוער העוסקים בפעילות ספורטיבית תדירה, לפי מגדר, ניכרים דפוסי התנהגות שונים בין בנים לבנות. בגילאי 15 כמחצית מהנערים עסקו בפעילות ספורטיבית תדירה, תקופת הקורונה ובמיוחד הסגר הראשון הובילו לירידה משמעותית באחוזי הנערים הפעילים (38% בגל השני). עם היציאה מהסגר השני (הגל השלישי) אנו רואים חזרה של הנערים לפעילות ספורטיבית. בקרב הנערות בגיל 15 רק פחות משליש דיווחו על עיסוק בספורט באופן תדיר, בגיל 17 ולאחר תקופה של שני סגרים, רק חמישית מהן מדווחות על עיסוק בספורט בתדירות דומה.

אחוזי בני נוער לא פעילים
לא מבצעים כל פעילות ספורטיבית

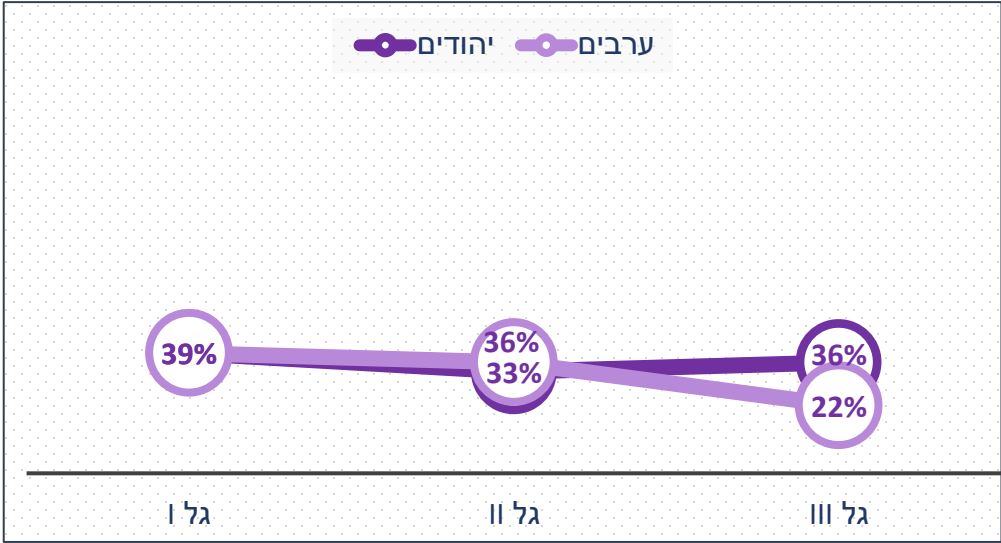


אחוזי הנערות שמדווחות שכלל אינן פעילות מבחינה ספורטיבית גבוהים במעט מאחוזי הנערים המדווחים דומה. בגל השלישי (גיל 17 ולאחר הסגר השני בתקופת הקורונה) פער זה מתרחב.

פעילויות ספורטיביות - המשך

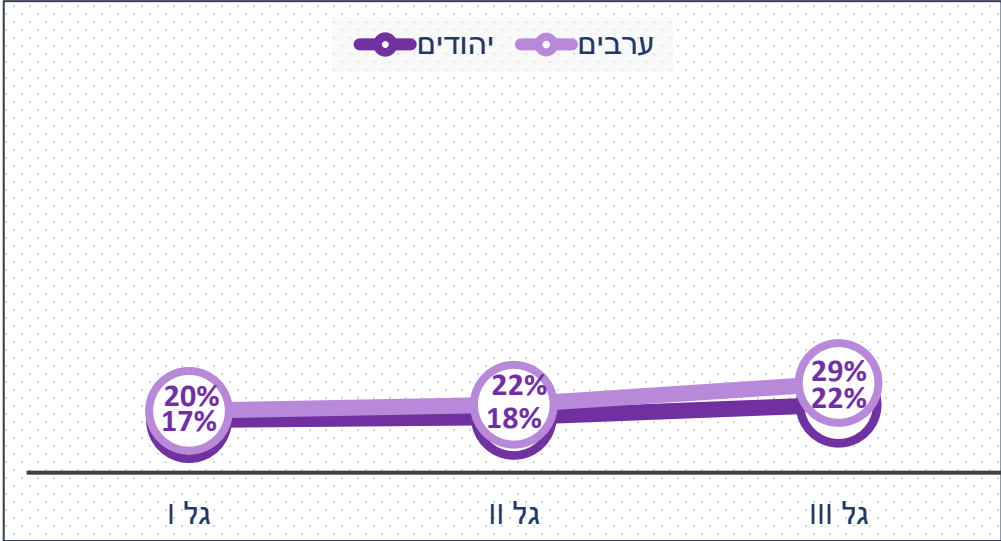
פילוח לפי מגזר

אחוזי בני נוער פעילים
לפחות פעמיים בשבוע



בחינת הממצאים מעלה מגמת ירידה מדאיגה באחוזי בני הנוער העוסקים בפעילות ספורטיבית באופן תדיר לאורך תקופת המחקר וזאת בעיקר בקרב בני נוער במגזר הערבי. למרות הממצא המדאיג יש לזכור שתהליך איסוף נתוני הגל השני והשלישי נערך בתקופת הקורונה, שהסגרים והמגבלות השונות בה היוו חסם משמעותי לפעילות ספורטיבית.

אחוזי בני נוער לא פעילים
לא מבצעים כל פעילות ספורטיבית

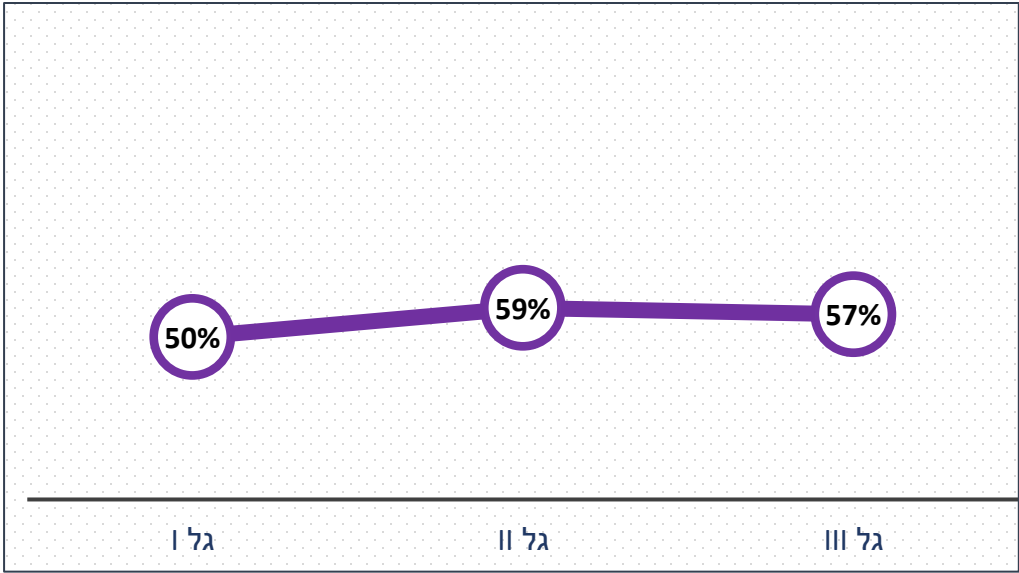


בהתאמה למגמת הירידה באחוזי בני הנוער העוסקים בפעילות ספורטיבית תדירה, ניכרת מגמה מסוימת של עליה באחוזי בני הנוער שמדווחים שכלל אינם עוסקים בפעילות ספורטיבית בעיקר בגל השלישי. גם במקרה הזה יש לזכור כי איסוף נתוני הגל השלישי נערך לאחר תקופת הסגר השני בעקבות התפרצות הקורונה.

התנהגות יושבנית

התנהגות יושבנית, המאופיינת בעיקר בישיבה ממושכת מול מסכים שונים, הפכה לחלק משמעותי מחיי היומיום של בני נוער. מחקרים מראים כי התנהגות זו עלולה להשפיע לרעה על בריאותם הפיזית והנפשית של מתבגרים, ללא קשר לרמת הפעילות הגופנית שלהם בשעות אחרות.

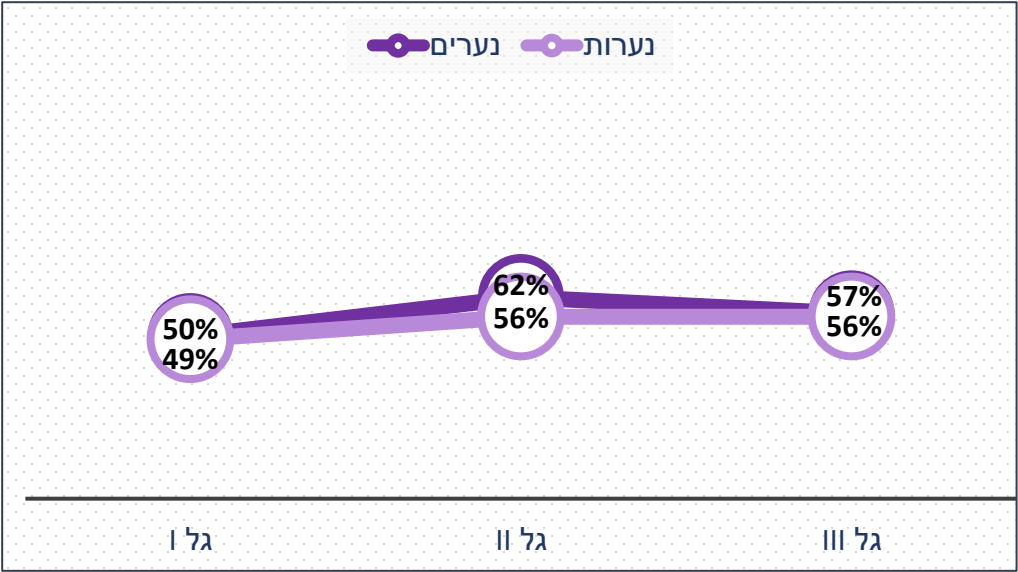
זמן מסך בממוצע ליום (בני נוער)
שיעור בני הנוער שדיווחו על 3 שעות ומעלה בממוצע ליום



בגל הראשון כמחצית מבני הנוער דיווחו על ממוצע זמן מסך של 3 שעות ויותר ביום. בשני הגלים הבאים אחוז זה עולה, כאשר ניתן להניח שעליה זו קשורה בעיקר לתקופת הקורונה בה נאספו נתוני שני הגלים הללו.

פילוח לפי מגדר

זמן מסך בממוצע ליום (בני נוער)
שיעור בני הנוער שדיווחו על 3 שעות ומעלה בממוצע ליום

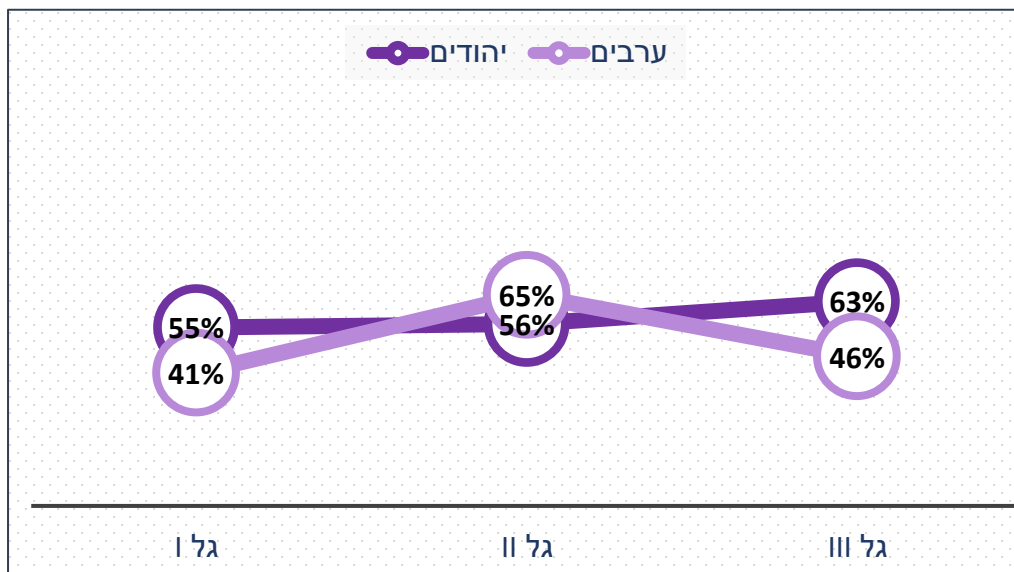


לא נמצא הבדלים משמעותיים בין נערים לנערות מבחינת זמן מסך בממוצע ליום.

התנהגות יושבנית – המשך

פילוח לפי מגזר

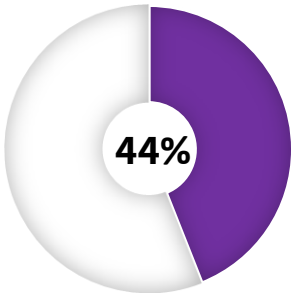
זמן מסך בממוצע ליום (בני נוער)
שיעור בני הנוער שדיווחו על 3 שעות ומעלה בממוצע ליום



קיים פער עקבי בין המגזרים, כאשר בני נוער מהמגזר היהודי מדווחים באופן עקבי על זמן מסך גבוה יותר מאשר בני נוער מהמגזר הערבי. בקרב בני הנוער במגזר היהודי, ניכרת מגמת עליה רציפה לאורך שלושת הגלים באחוזי בני הנוער המדווחים על זמן מסך רב, בקרב בני הנוער במגזר הערבי לאחר עליה משמעותית בגל השני ישנה ירידה חזרה בגל השלישי לאחוזים הדומים לגל הראשון.

הרגלי אכילה

בממוצע מבני הנוער העידו כי עשו דיאטה
במהלך חייהם
בשני הגלים הראשונים



לצורך בחינת טיבם של הרגלי האכילה של בני ובנות הנוער, סווגו ההיגדים בנושא להתנהגויות אכילה מזיקות ומיטביות, לפי החלוקה הבאה:



התנהגויות מזיקות

מגביל/ה את התזונה שלי לקבוצת
מזון אחת או יותר

מדלג/ת על ארוחות

אוכל/ת פחות



התנהגויות מיטיבות

אוכל/ת יותר פירות ו/או ירקות

שותה פחות משקאות קלים

אוכל/ת פחות שומן

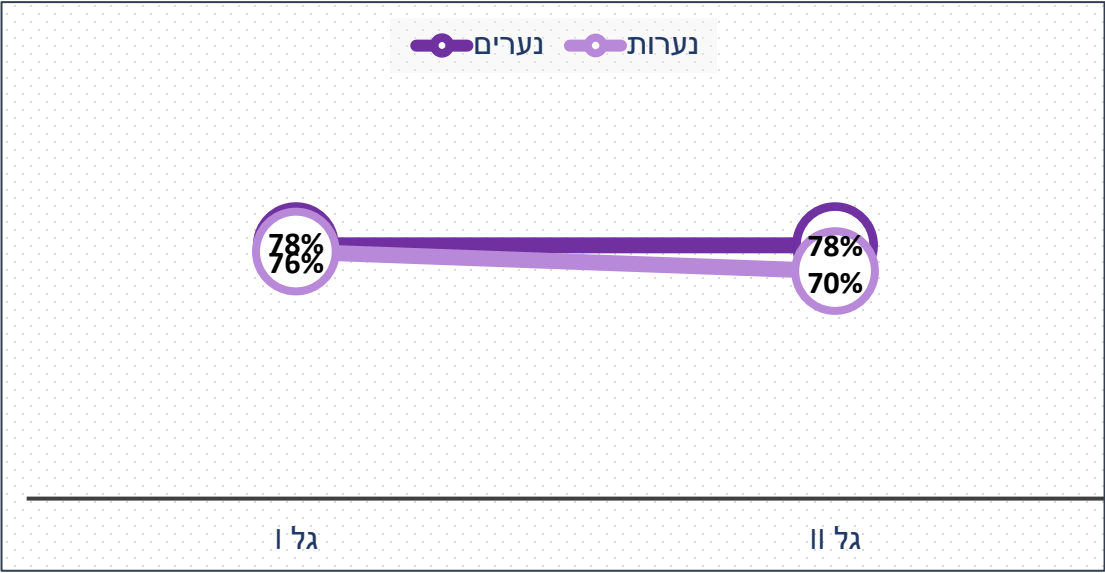
אוכל/ת פחות מתוקים

הרגלי אכילה

פילוח לפי מגדר

התנהגויות אכילה מיטיבות

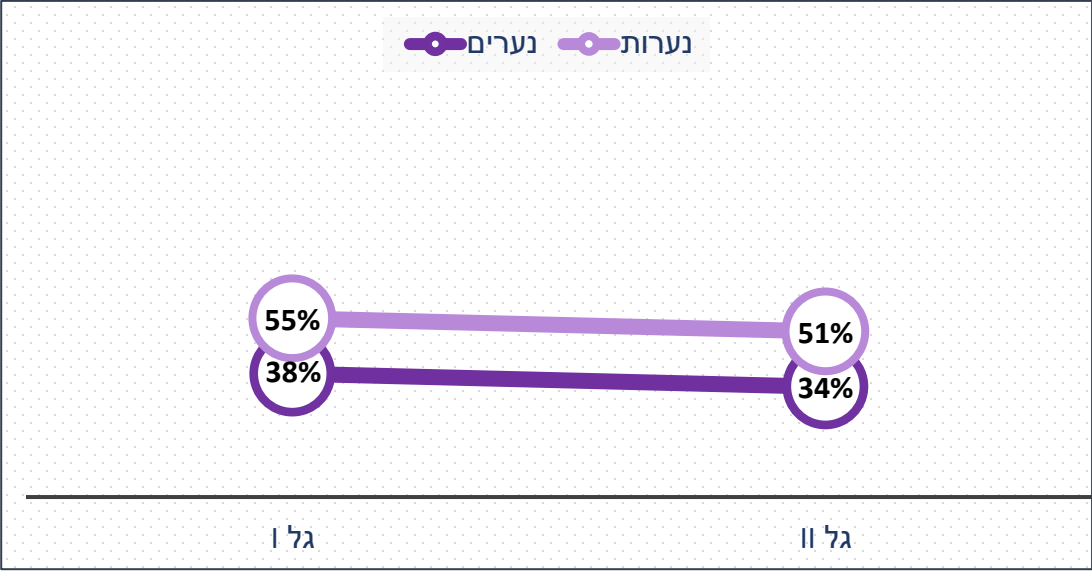
שיעור בני הנוער שביצעו לפחות אחת מההתנהגויות המיטיבות בחודש האחרון



מרבית בני הנוער (כמעט 80% מהם) דיווחו על לפחות התנהגות אכילה מיטיבה אחת בחודש האחרון, כאשר בגיל 15 לא ניכר הבדל ממשי בין נערים לנערות, אך בגיל 16 אחוז גבוה יותר של נערים דיווחו על התנהגות כזו.

התנהגויות אכילה מזיקות

שיעור בני הנוער שביצעו לפחות אחת מההתנהגויות המזיקות בחודש האחרון



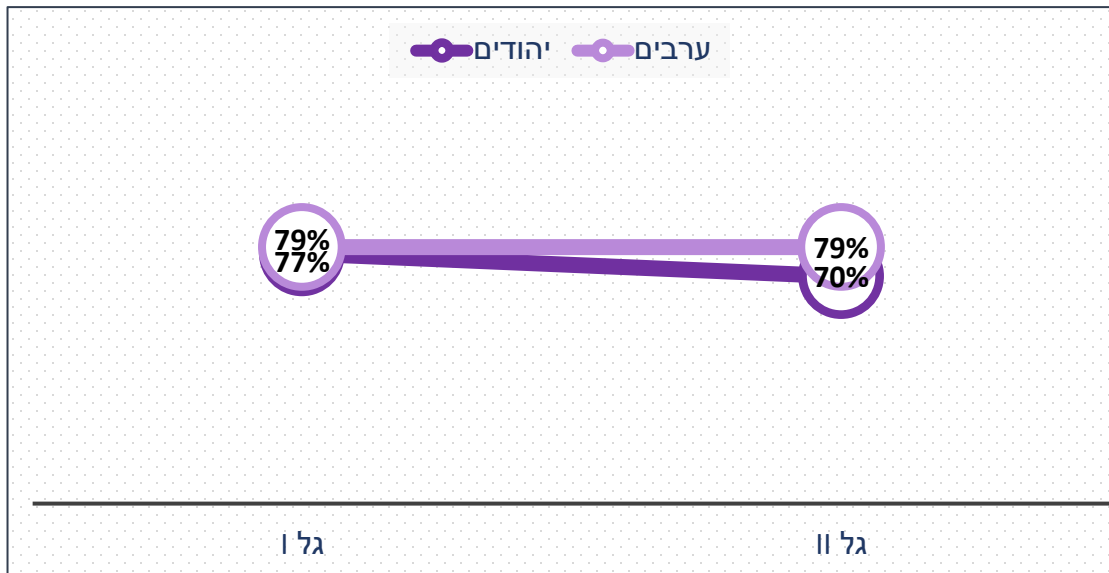
נערות נוטות להתנהגות אכילה מזיקה יותר מאשר נערים. כמחצית מהנערות דיווחו על לפחות התנהגות אכילה מזיקה אחת בחודש וזאת לעומת פחות מ-40% מהנערים. ניכר שההתנהגות הזו נוטה לרדת כמעה יחד עם ההתבגרות.

הרגלי אכילה

פילוח לפי מגזר

התנהגויות אכילה מיטיבות

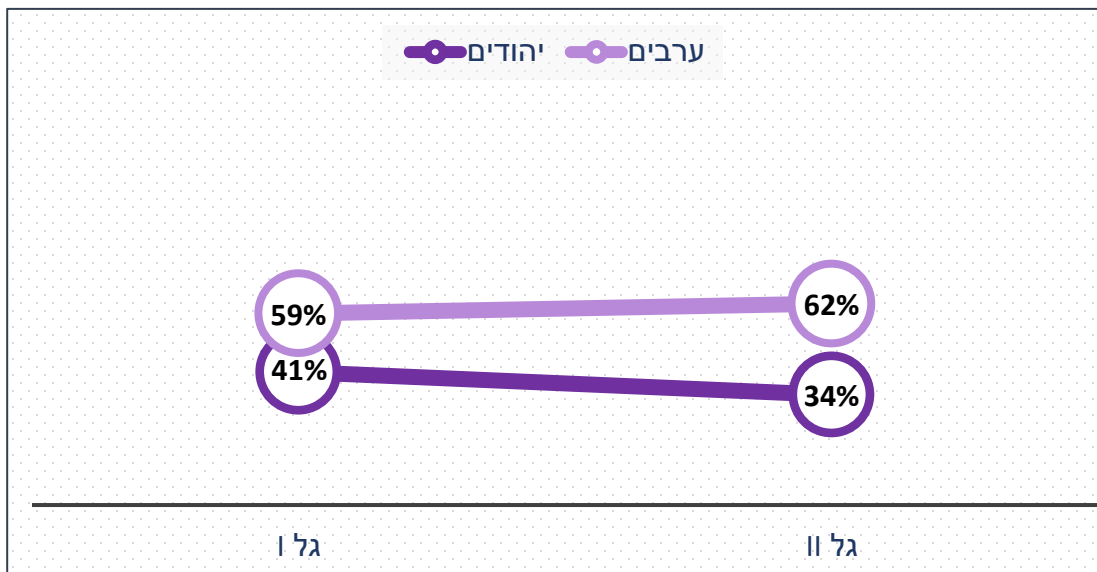
שיעור בני הנוער שביצעו לפחות אחת מההתנהגויות המיטיבות בחודש האחרון



ההבדלים בין בני הנוער בשני המגזרים אינם משמעותיים בגיל 15. בגיל 16 אחוז גבוה יותר של בני נוער במגזר הערבי דיווחו על התנהגות אכילה מיטיבה.

התנהגויות אכילה מזיקות

שיעור בני הנוער שביצעו לפחות אחת מההתנהגויות המזיקות בחודש האחרון



בני נוער במגזר הערבי נוטים להתנהגות אכילה מזיקה יותר מאשר בני נוער במגזר היהודי. כ-60% מבני הנוער במגזר הערבי דיווחו על לפחות התנהגות אכילה מזיקה אחת בחודש וזאת לעומת כשליש ועד 40% מבני הנוער במגזר היהודי. ניכר שבקרב בני הנוער במגזר היהודי ההתנהגות הזו נוטה לרדת כמעה יחד עם ההתבגרות.

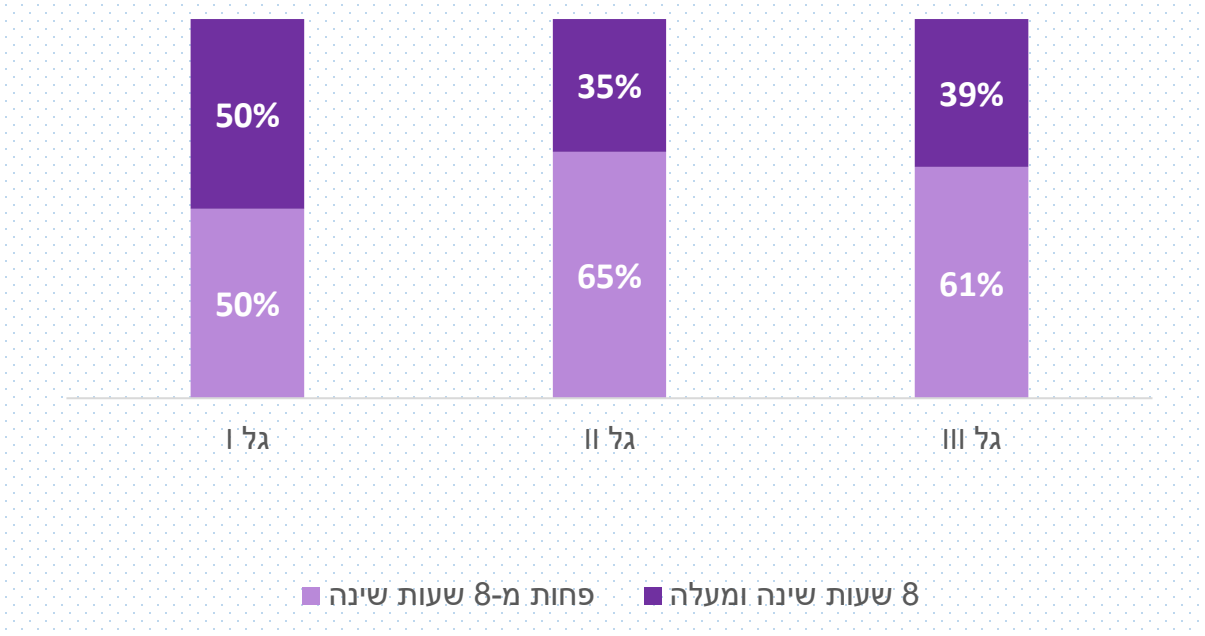
שינה – כמות ואיכות

שינה איכותית ומספקת היא קריטית בגיל ההתבגרות, תקופה המאופיינת בשינויים גופניים, רגשיים וקוגניטיביים משמעותיים. האיגוד האמריקאי לרפואת שינה ממליץ כי בני נוער בגילאי 14-17 יישנו 8-10 שעות מדי לילה, המלצה המבוססת על חשיבות השינה לתהליכי התפתחות המוח, איזון הורמונלי, ויסות רגשי, תפקוד קוגניטיבי ובריאות פיזית כללית.

למרות חשיבותה המכרעת, רבים מבני הנוער מתקשים להשיג כמות שינה מספקת בשל שינויים ביולוגיים בשעון הפנימי, לחצים אקדמיים וחברתיים, שימוש מוגבר במסכים ושעות התחלה מוקדמות של יום הלימודים. מחסור בשינה עלול להוביל לפגיעה בלמידה, במצב הרוח, ביכולת ההתמודדות עם לחץ ובבריאות הפיזית, מה שמדגיש את הצורך בתשומת לב לנושא הן ברמה האישית והן ברמה המערכתית.

התפלגות שעות השינה ללילה לפי דיווחי בני הנוער (אמצ"ש)

שיעור המשיבים

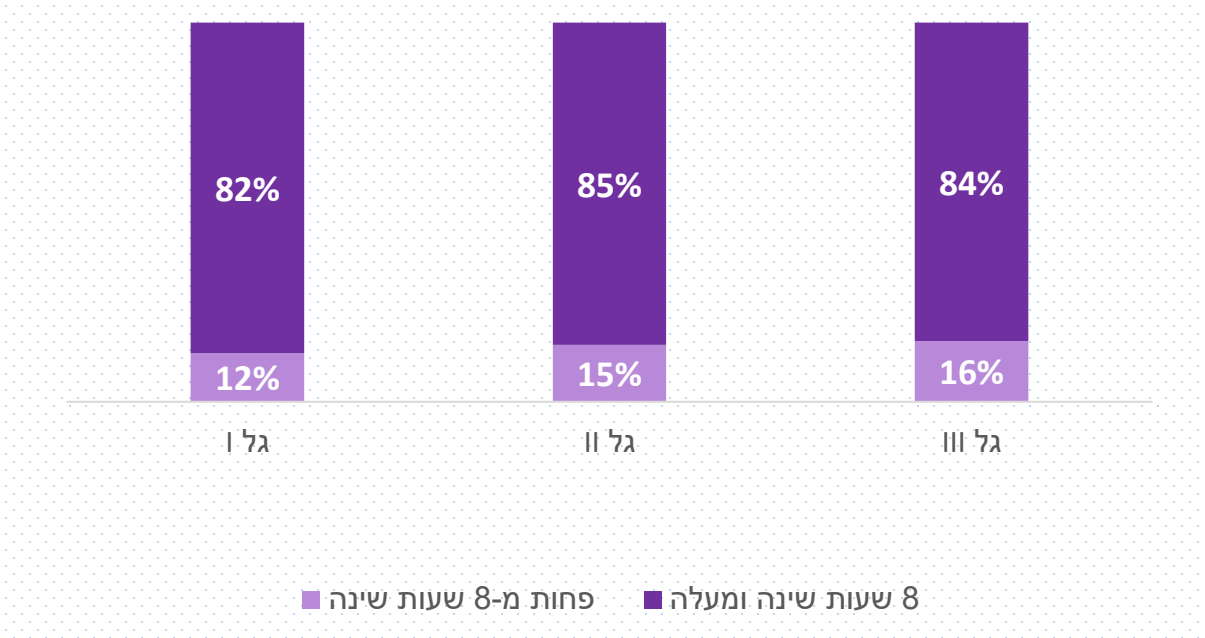


רק כמחצית בני הנוער בגילאי 15 דיווחו כי ישנו 8 שעות או יותר מכך בממוצע באמצע השבוע. בגילאי 16-17 רק כשליש מהם דיווח על שינת לילה מלאה לפי הנדרש

שינה – כמות ואיכות - המשך

התפלגות שעות השינה ללילה לפי דיווחי בני הנוער (ספ"ש)

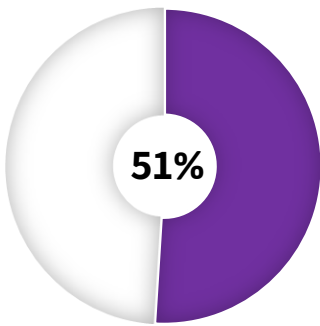
שיעור המשיבים



מהנתונים ניתן ללמוד כי בני הנוער נוטים "להשלים שנות שינה בסופי השבוע" שבהם מרבית בני הנוער (מעל 80% מהם) מדווחים על שינה מלאה של 8 שעות ויותר

איכות השינה

בממוצע מבני הנוער מעידים על קושי להישאר ערים במהלך השבועיים שקדמו לדיווח בשני הגלים הראשונים



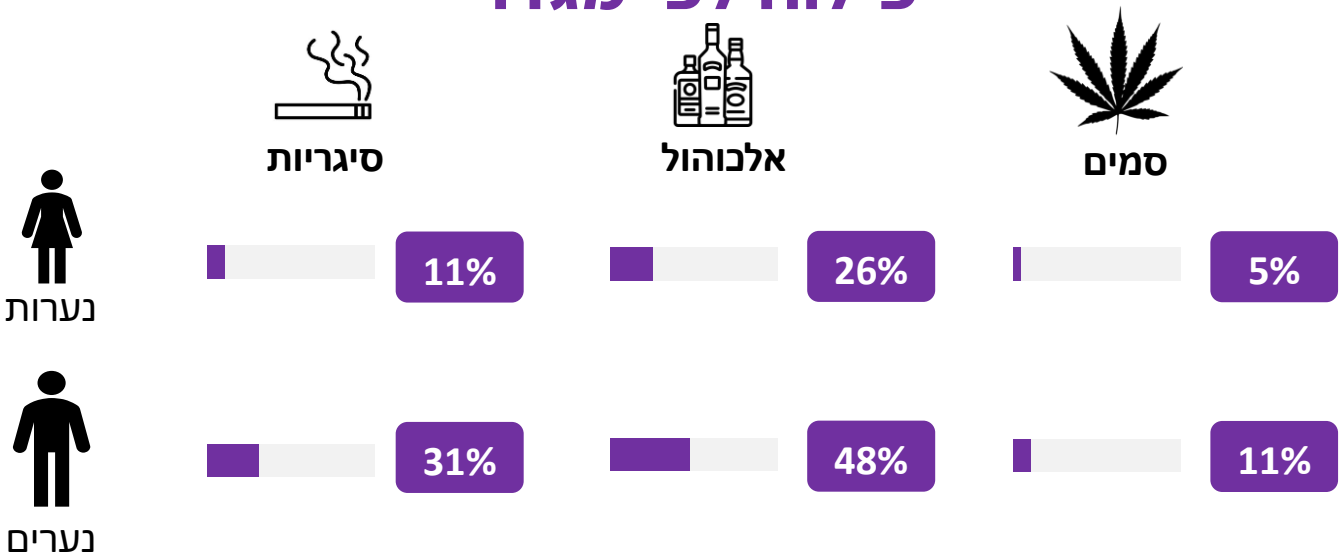
ממצא זה אינו מפתיע בהתייחס למחסור בשעות השינה שחווים בני הנוער לפי הממצאים הקודמים.

שימוש בחומרים מסוכנים

תקופת ההתבגרות מהווה צומת קריטי בהתפתחות דפוסי התנהגות והרגלים שעשויים להשפיע על הבריאות לאורך החיים. אחד האתגרים המשמעותיים בגיל זה הוא החשיפה והשימוש בחומרים ממכרים - סיגריות, אלכוהול וסמים.

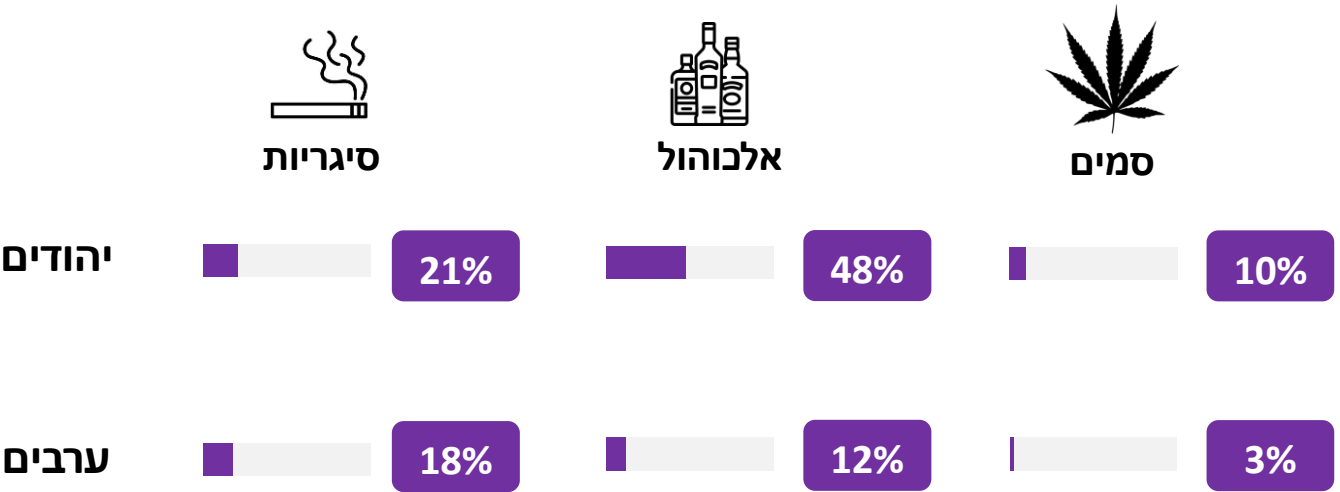
הנתונים בפרק זה מתייחסים לגל השלישי ומוצגים % המשיבים אשר דיווחו כי התנסו בשימוש בחומר, לפחות פעם אחת בשנה של הדיווח (או אי-פעם, במקרה של סמים).

פילוח לפי מגדר



אחוזי הנערים בגיל 17 המדווחים על התנסות כלשהי בחומרים מסוכנים כפול ואף משולש מאחוז הנערות בגיל זה המדווחות על כך.

פילוח לפי מגזר



אחוזי בני הנוער במגזר הערבי המדווחים על התנסות כלשהי באלכוהול וסמים נמוך משמעותית (כשליש עד רבע) מהאחוזים המקבילים בקרב בני נוער במגזר היהודי, כאשר חוסר התנסות באלכוהול יכול להיות מוסבר על ידי דת האסלאם. אחוזי בני הנוער במגזר הערבי המתנסים בעישון סיגריות, דומה לאחוזים בקרב בני נוער במגזר היהודי.

מודעות לאורח חיים בריא - הורים

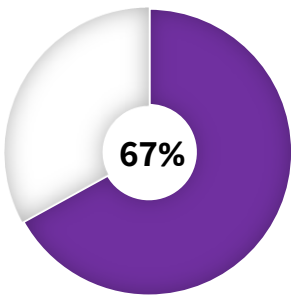
מדד המודעות לאורח חיים בריא בקרב הורים נבנה כדי לבחון את תפיסותיהם והבנתם בנוגע להרגלי בריאות יומיומיים. חשיבותו של מדד זה נובעת מהתפקיד המכריע שממלאים הורים כסוכני חיברות ראשוניים ומודלים לחיקוי עבור ילדיהם המתבגרים. הגיון בניית המדד מתבסס על התפיסה כי מודעות הורית היא תנאי מקדים הכרחי (אם כי לא מספיק) להתנהגות בריאה במשפחה. המדד כולל היבטים מרכזיים של אורח חיים בריא - תזונה נכונה, סדר יום, צריכה מושכלת, ופעילות גופנית המייצגים תחומי התנהגות משלימים היוצרים יחד בסיס לבריאות מיטבית.

ההיגדים שנכללו במדד המודעות

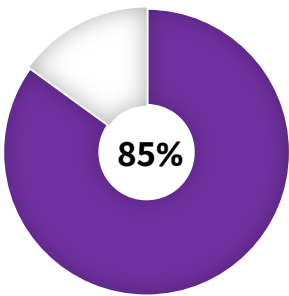
- חשוב לאכול מזון דל שומן
- בכדי לרדת במשקל חשוב להימנע מלאכול בשעות הערב
- חשוב לקרוא ולהבין את הכתוב על אריזות המזון
- חשוב לאכול פירות וירקות כל יום
- חשוב לאכול ארוחת בוקר כל יום

מדד המודעות לאורח חיים בריא- דיווחי הורים

שיעור "הגבוהים במדד" בגל השני



יהודים



ערבים

בקרב הורים במגזר הערבי נמצאו אחוזים גבוהים יותר באופן משמעותי של הורים, המודעים להיבטים השונים אורח חיים בריא, בהשוואה להורים במגזר היהודי.

עידוד לאורח חיים בריא - הורים

מדד העידוד לאורח חיים בריא של הורים בוחן את המידה בה הורים לא רק מודעים לחשיבות אורח חיים בריא, אלא גם נוקטים פעולות אקטיביות לעידוד התנהגויות בריאות בקרב ילדיהם. בניגוד למדד המודעות שבחן תפיסות והבנה, מדד זה מתמקד בהיבט ההתנהגותי-יישומי של הורות. חשיבות המדד נובעת מההבנה שהשפעת ההורים על הרגלי בריאות של ילדיהם אינה מסתכמת בידע בלבד, אלא בפעולות חינוכיות ישירות. המדד נבנה באופן המשקף את המרכיבים המרכזיים של אורח חיים בריא: תזונה מאוזנת, הגבלת זמן מסך, עידוד פעילות גופנית וצריכת מזונות בריאים. פעולות עידוד אלה משמעותיות במיוחד בגיל ההתבגרות, כאשר בני הנוער מתחילים לפתח עצמאות בבחירותיהם, אך עדיין מושפעים מהסביבה הביתית ומהגבולות שמציבים הוריהם.

ההיגדים שנכללו במדד עידוד הורי (הורים)

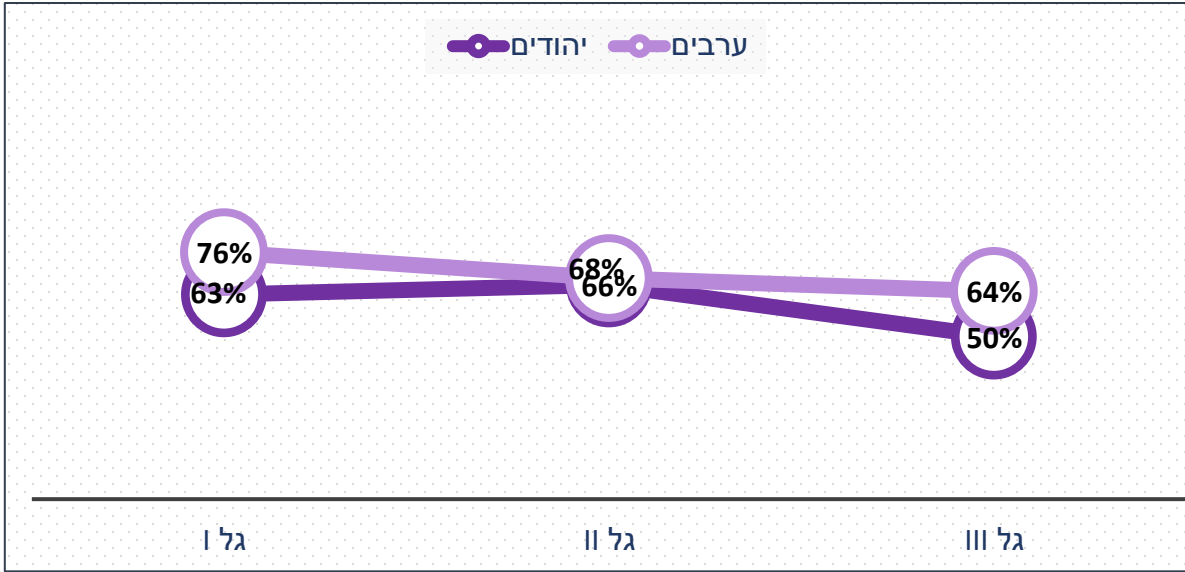
- חשוב לנו שהילדים לא יאכלו ממתקים

חשוב לנו שהילדים לא יבלו שעות רבות מול מסך (מחשב, טלוויזיה וכו')
- אנחנו מעודדים את הילדים לאכול פירות וירקות

חשוב לנו שהילדים יעשו פעילות גופנית

מדד העידוד לאורח חיים בריא - דיווחי הורים

שיעור "הגבוהים במדד"



מרבית ההורים במגזר הערבי (76%) נטו לעודד את ילדיהם לאורח חיים בריא שהילדים היו בגיל 15, בהמשך תקופת ההתבגרות של הילדים אחוז ההורים המדווחים על עידוד אקטיבי הולכת ויורדת. אחוזי ההורים במגזר היהודי המעודדים את ילדיהם לאורח חיים בריא נמוכים מהאחוזים המקבילים בקרב ההורים במגזר הערבי, כאשר בסוף תקופת המחקר רק מחצית מההורים מדווחים על תהליכי עידוד שכאלו.

עידוד לאורח חיים בריא - הורים

במחקר בחנו גם את תפיסת בני הנוער את מידת העידוד של הוריהם לאורח חיים בריא.

ההיגדים שנכללו במדד תפיסת עידוד הורית (בני נוער)

- מאוד חשוב להורים שלי שלא אכלה שעות רבות מול מסך (מחשב, טלוויזיה וכו')

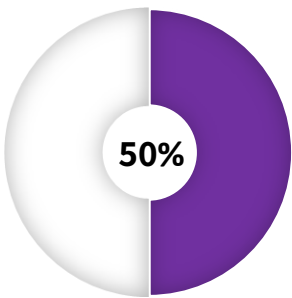
זה מאוד חשוב להורים שלי שלא אוכל ממתקים

להורי חשוב שאעשה פעילות גופנית

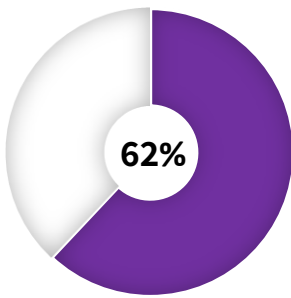
ההורים שלי מעודדים אותי לאכול פירות וירקות

מדד תפיסת עידוד הורית - דיווחי בני נוער

שיעור "הגבוהים במדד" בגל הראשון



יהודים



ערבים

בקרב בני נוער במגזר הערבי נמצא אחוז גבוה באופן משמעותי של בני נוער, המדווחים כי הוריהם מעודדים אותם להיבטים השונים אורח חיים בריא, וזאת בהשוואה לבני נוער במגזר היהודי. מעניין לראות כי אחוז בני הנוער המדווחים על עידוד הורי בנושא אורח חיים בריא נמוך באופן משמעותי מאחוז ההורים המדווחים על כך באותו גל.