

**פעילות גופנית וספורט
בקרב בני נוער בישראל**

**Health Behaviors in School-Aged Children (HBSC)
A World Health Organization Cross-National Study**

**סיכום ממצאי ההרחבה בתחומי משרד התרבות והספורט
ניתוח מגמות בין השנים 1994-2023
והשוואה בין-לאומית**

**ריקי טסלר, יוסי הראל-פיש, לילך בן-מאיר, אריאלה גלעדי,
שאי אוקרופ, נועה שטיינמץ**

**תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער
הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן**

**במימון, בחסות ובשיתוף:
משרד התרבות והספורט, מנהל הספורט**

**פעילות גופנית וספורט
בקרב בני נוער בישראל**

**Health Behaviors in School-Aged Children (HBSC)
A World Health Organization Cross-National Study**

**סיכום ממצאי ההרחבה בתחומי משרד התרבות והספורט לשנת 2023
ניתוח מגמות בין השנים 1994-2023
והשוואה בין-לאומית**

**תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער
הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן
ומכון מדגם**

**במימון, בחסות ובשיתוף:
משרד התרבות והספורט, מנהל הספורט**

צוות המחקר המלא

פרופ' יוסי הראל-פיש, חוקר ראשי HBSC ישראל, ראש תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.

פרופ' סופי וולש, עמיתה לחוקר ראשי, המחלקה לקרימינולוגיה, הפקולטה למדעי החברה, אוניברסיטת בר-אילן.

פרופ' חאלד אבו-עסבה, עמית מחקר, מנהל מכון "מסאר" למחקר חברתי ואחראי על המחקר באוכלוסיית התלמידים הערביים.

פרופ' ריקי טסלר, עמיתת מחקר, המחלקה לניהול מערכות בריאות, הפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל.

ד"ר אריאלה גלעדי, מנהלת מחקר של HBSC ישראל, תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.

ד"ר לילך בן-מאיר, מנהלת מדעית ה-HBSC, תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.

ד"ר תגריד זועבי, רכזת המחקר האיכותני, תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.

גב' שאי אוקרופ, סטטיסטיקאית, תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני הנוער, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.

ד"ר נועה שטיינמץ, עמיתת מחקר, המחלקה לניהול מערכות בריאות, הפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל.

תודות

פיתוח וביצוע המחקר הישראלי העוסק בתחום הפעילות הגופנית והספורט בקרב בני נוער בישראל, ניתוח נתוניו והכנת הממצאים לפרסומו, הנם פרי ידע, מאמצים ותמיכה של גופים ואנשים רבים. חובה נעימה היא לנו להודות להם על האמון שנתנו בנו ועל הסיוע הרב לו זכינו בשלבים השונים של העבודה. המחקר בתחום הפעילות הגופנית והספורט נערך ביוזמת, בחסות, במימון ובשיתוף משרד התרבות והספורט שאנשיו ליוו את פיתוח המחקר והטמעתו.

תודה מיוחדת למר יואב רם וגב' נורית שרביט, על יוזמתם לעריכת המחקר בהיקפו הנוכחי והמאמצים הרבים שהשקיעו בהבטחת התמיכה והמחויבות של המשרד לנושא הספורט והפעילות הגופנית של ילדים ובני נוער, ובכלל זה גם בריאותם ואיכות חייהם. תודה לחברי צוות משרד התרבות והספורט אשר ליוו את המחקר בכל שלביו.

המחקר הנוכחי נערך כהרחבה ובשיתוף עם הסקר הרב לאומי של ארגון הבריאות העולמי, הנערך בארץ במימון ובחסות משרד הבריאות ומשרד החינוך. תודה שלוחה לצוות המחלקה לקידום וחינוך לבריאות בראשותה של ד"ר אפרת אפללו וגב' ניבה מנור על תרומתם למחקר זה. תודה מיוחדת לאנשי לשכת המדען הראשי במשרד החינוך ובראשם המדענית הראשית ד"ר אודט סלע ולמר רוני אמיתי, אשר הערותיהם על טיוטות השאלונים תרמו רבות לאיכותם הסופית.

את איסוף הנתונים בשדה ביצע עבורנו מכון מדגם. אנו מוקירי תודה למכון מדגם ולעומד בראשו מר מנו גבע על העבודה המקצועית והיעילה בביצוע המחקר בשדה. במיוחד אנו מודים לגב' עדי גבע שניהלה בצורה מקצועית וברגישות רבה את הקשר עם בתי הספר והמנהלים ואת עבודת השדה של צוות המראיינים בפריסה הארצית ולעדי סידי סמנכ"ל מחקר וחברי הצוות הנוספים שטיפלו בהכנת קבצי הנתונים לעיבוד וניתוח סטטיסטי.

אנו מודים לכל המפקחים, המנהלים והמורים על שיתוף הפעולה שאפשר את ביצוע המחקר. בעיקר אנו מוקירים תודה לכל אותם אלפי בני נוער שהשתתפו במחקר ובכך תרמו לקבלת המידע החיוני המוצג בפרסום זה. אנו מקווים שהממצאים המפורסמים כאן יהיו בסיס לקרש קפיצה לפיתוח והטמעה של מדיניות ואסטרטגיות התערבות יעילות לקידום הפעילות הגופנית, הספורט והבריאות של בני הנוער בישראל.

תוכן העניינים

3	 צוות המחקר המלא
4	 תודות
7	 תקציר מנהלים
15	 מסקנות והמלצות יישומיות
18	 שיטת המחקר
18	 האוכלוסייה הנחקרת והמדגם
19	 הרחבה בנושא ספורט ופעילות גופנית
20	 שאלון המחקר
21	 איסוף הנתונים
22	 ניקוי ועיבוד הנתונים
22	 מקורות
24	 פעילות גופנית – עמדות, כוונות התנהגותיות ודפוסי פעילות גופנית
24	 מבוא
25	 מדדי פעילות גופנית-
26	 ממצאים עיקריים
47	 רשימת מקורות
50	 מניעים וחסמים לעיסוק בפעילות גופנית
50	 מבוא
52	 ממצאים עיקריים
68	 רשימת מקורות
69	 פעילות גופנית וסביבה מקדמת בריאות (חברתית ופיזית)
69	 מבוא
71	 ממצאים עיקריים
91	 רשימת מקורות
92	 פעילות גופנית במסגרת בית הספר ובשעות פנאי
92	 מבוא
94	 ממצאים עיקריים
106	 רשימת מקורות
108	 פעילות ספורטיבית בקרב בני נוער- היבטים מגדריים
108	 מבוא
109	 ממצאים עיקריים:
123	 בריאות נפשית וגופנית
123	 מבוא
124	 מדדי בריאות נפשית וגופנית
126	 ממצאים עיקריים

152	רשימת מקורות
155	ניתוחי רגרסיה לניבוי השפעה של פעילות גופנית

תקציר מנהלים

דוח זה מהווה סיכום של ממצאי ההרחבה של מחקר ה-HBSC לשנת 2023 בתחומי ליבה של משרד התרבות והספורט הכוללים פעילות גופנית וספורט ולהעצמת מעורבותם של ילדים ובני נוער בספורט ובאורח חיים פעיל.

להלן יוצגו ממצאים מרכזיים ונבחרים מן הדוח:

פעילות גופנית – עמדות, כוונות התנהגותיות ודפוסי פעילות גופנית

- כ- 11% תלמידים עוסקים בפעילות גופנית שנמשכת מעל 60 דקות באופן יומיומי. נתון זה גבוה יותר באופן משמעותי בקרב בנים (כ- 16%) בהשוואה לבנות (כ- 7%), ומעט גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 13%) לעומת היהודי (כ- 11%). ניכרת ירידה באחוז התלמידים שעוסקים בפעילות גופנית יומיומית עם העלייה בגיל. השוואה בין-לאומית מעלה כי ישראל מדורגת במקום הרביעי לפני האחרון מבין המדינות המשתתפות במקר, בדיווח על פעילות גופנית יומיומית. נתון זה דומה לנתוני הסקר הבין-לאומי הקודם (2019).
- כ- 49% תלמידים עוסקים לפחות 3 פעמים בשבוע בפעילות גופנית אינטנסיבית בשעות הפנאי. שיעור זה גבוה יותר באופן ניכר בקרב בנים (כ- 60%) בהשוואה לבנות (כ- 37%), וכן גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 51%) בהשוואה למגזר הערבי (כ- 42%). השוואה בין-לאומית מלמדת שגם בפעילות גופנית אינטנסיבית ישראל מדורגת בין המקומות האחרונים (מקום 3 לפני האחרון) מבין המדינות המשתתפות.
- כ- 35% תלמידים עוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית לפי המלצות ארגון הבריאות העולמי (לפחות 4 פעמים בשבוע ולפחות שתיים בשבוע). ניכר כי בנים עוסקים יותר בפעילות אינטנסיבית לעומת בנות (כ- 44% לעומת כ- 21%), וכן תלמידי המגזר היהודי לעומת המגזר הערבי (כ- 35% לעומת כ- 26%, בהתאמה). השיעור הנמוך ביותר של פעילות גופנית אינטנסיבית נרשם בקרב תלמידות המגזר הערבי (14%).
- שיעור בני הנוער היהודים שאינם פעילים גופנית ואינם מעוניינים להיות פעילים גבוה יותר מאשר בקרב בני הנוער הערבים – כ- 8% לעומת כ- 6%, בהתאמה. שיעור הבנות שאינן פעילות גופנית ואינן מעוניינות להיות פעילות גבוה בהרבה מזה של הבנים, הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי – כ- 10% לעומת 5% בקרב כלל המדגם. למעט כיתות ה' אשר בהן באופן כללי (מעבר להבדלים המגזריים) כמעט שלא נמצא הבדל מגדרי, הפער המגדרי בולט במיוחד במגזר היהודי – כ- 11% מהבנות לעומת 5% מהבנים אינם פעילים ואינם מעוניינים להיות פעילים גופנית.
- בקרב בני הנוער היהודים, שיעור הבנות המעוניינות להיות פעילות גופנית גבוה בהרבה מזה של הבנים – כ- 19% לעומת כ- 9%, בהתאמה. גם במגזר הערבי ניכר פער דומה; כ- 25% מהבנות לעומת כ- 15% מהבנים מביעים עניין בפעילות גופנית.

אורח חיים "יושבני" (בילוי מול מסכים) והשמנת יתר

- שיעור התלמידים שלא עסקו בפעילות גופנית שנמשכת לפחות 60 דקות באף יום ב- 7 הימים האחרונים עומד על 17%. נתון זה גבוה יותר בקרב בנות (כ- 23%) בהשוואה לבנים (כ- 11%), וכן בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 22%) בהשוואה למגזר היהודי (כ- 16%). עם השנים, חלה עלייה באחוז התלמידים שלא עוסקים בפעילות גופנית. בשנת 2023 חלה עלייה קלה במספר התלמידים שלא עסקו בפעילות גופנית שנמשכה לפחות שעה במהלך 7 הימים האחרונים בהשוואה לשנים קודמות, בפרט בקרב בנות. בהשוואה בין-לאומית עולה כי התלמידים הישראלים מדורגים במקום השני מבין המדינות המשתתפות בדיווח על אי עשיית פעילות גופנית בשבוע החולף, נתון הדומה לשנת הסקר הקודמת (2019).
- כ- 56% תלמידים מבלים מול מסכים לפחות 4 שעות מחוץ לשעות הלימודים. שיעור זה גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 60%) לעומת המגזר הערבי (כ- 45%), וכן גבוה יותר בקרב בנות (כ- 62%) בהשוואה לבנים (כ- 50%). ישנה עלייה במדד זה עם העלייה בגיל.
- כ- 7% תלמידים מסוגים כבעלי השמנת יתר לפי הגדרת ארגון הבריאות העולמי (אחוזון 98%). נתון זה גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 9%) לעומת תלמידים במגזר היהודי (כ- 6%), וכן גבוה יותר בקרב בנים (כ- 9%) לעומת בנות (כ- 6%). נרשמת מגמת עלייה באחוז התלמידים בעלי השמנת יתר (לפי אחוזון 95%) בקרב בנים בגילאי 13 ובקרב בנות בגילאי 13 ו- 15 לעומת שנים קודמות. בהשוואה בין-לאומית עולה כי התלמידים הישראלים מדורגים בעשירייה הראשונה במדד השמנת יתר מבין המדינות השותפות בסקר.

פעילות ספורטיבית בקרב בני נוער- היבטים מגדריים

- שיעור הבנים המעריכים כי בנות לא מתעניינות בספורט גבוה בהרבה משיעור הבנות החושבות כך; במגזר היהודי, כ- 39% מהבנים חושבים שבנות אינן משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שהן לא מתעניינות בספורט תחרותי לעומת כ- 22% מהבנות. בקרב הבנים, אחוז החושבים שבנות לא מתעניינות בספורט גבוה יותר במגזר הערבי (44.3% במוצע).
- כ- 19% מהבנות במגזר היהודי והערבי מעריכות כי לדעתן בנות משתתפות פחות בספורט תחרותי מכיוון שאין להן מודלים לחיקוי בספורט תחרותי, זאת לעומת 32% מהבנים במגזר היהודי וכ- 40% מהבנים במגזר הערבי.
- במגזר היהודי, שיעור הבנות המדווחות כי "אין לבנות מרחב בטוח בספורט" גבוה יותר מאשר הבנים: כ- 34% לעומת כ- 30%, כאשר התחושה מתעצמת ככל שגילן עולה. לעומת זאת, בקרב המגזר הערבי, שיעור הבנים שדיווחו כי "אין לבנות מרחב בטוח בספורט", גבוה יותר מאשר הבנות בכל הכיתות (כ- 40% לעומת כ- 34% במוצע).

- נמצא פער קטן יותר בין בנים לבנות במגזר היהודי בהערכה כי בנות לא משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שחברותיהן לא משתתפות בספורט תחרותי (כ- 39% בקרב בנות לעומת כ- 43% בקרב בנים). שיעור הבנות שאינן משתתפות בפעילויות ספורטיביות עולה עם הגיל, מכ- 29% בכיתה ה' ל- 51% בכיתה י'. במגזר הערבי, כ- 39% מהבנים מעריכים כי אי השתתפותן של חברותיהן של הבנות מהווה מחסום להשתתפות בספורט תחרותי, זאת לעומת 29% מהבנות.
- כ- 31% מהבנות במגזר היהודי מציינות כי שיעור הבנות שאינן עוסקות בספורט נובע מחוסר תמיכה של חברים וחברות (לעומת כ- 33% מהבנים) וכ- 28% מציינות שלדעתן בנות אינן עוסקות בספורט עקב חוסר תמיכה של ההורים (לעומת כ- 26% מהבנים). בשתי ההערכות נמדד פער משמעותי יותר בין בנים לבנות במגזר הערבי.

מעורבות תלמידות בפעילות ספורטיבית

- בנות במגזר היהודי מציינות את המשפחה (33%) כגורם הבולט ביותר שיכול לגרום להן להשתתף יותר בספורט תחרותי, כאשר בנות מהמגזר הערבי מדווחות באופן בולט יותר ובשיעור דומה על חברות (כ- 28%) ועל דמויות לחיקוי ולהשראה (כ- 28%), אשר עלו בשיעור דומה בקרב בנים מהמגזר הערבי.
- במגזר היהודי והערבי כאחד, שיעור גבוה יותר מהבנות מדווחות כי רוב הבנות משתתפות באופן פעיל בפעילויות מחוץ לשעות בית הספר בהשוואה לבנים. כ- 37% מהבנות במגזר היהודי וכ- 36% מהבנות במגזר הערבי מדווחות שרוב התלמידות בכיתתן משתתפות באופן פעיל בחוגי ספורט מחוץ לשעות בית הספר, לעומת כ- 30% מהבנים מהמגזר היהודי וכ- 22% מהבנים במגזר הערבי.
- בקרב המגזר היהודי, שיעור הבנות המדווחות כי המורים מגלים עניין שוטף בפעילותן הספורטיבית היה גבוה מזה של הבנים (80% לעומת כ- 72%). במגזר הערבי הפער קטן יותר; כ- 78% מהבנות לעומת כ- 73% מהבנים. במגזר היהודי, שיעור הבנות המדווחות כי המורים מעודדים ומחזקים השתתפות והתמדה בספורט היה גבוה בכ- 6% מזה של הבנים (כ- 80% לעומת 74%). במגזר הערבי נמצא פער דומה; 79% לבנות לעומת כ- 74% לבנים. במגזר הערבי נצפו שיעורים גבוהים יותר של דיווח על פעילויות שונות של עידוד השתתפות בספורט על ידי המורים, בהשוואה למגזר היהודי.

מניעים וחסמים לעיסוק בפעילות גופנית

- שיעור בני הנוער המדווחים כי ביצעו פעילות גופנית להנאה מהווה סיבה חשובה מאוד עבורם גבוה ועומד על כ- 91%.
- שיעור הבנים המדווחים כי ביצעו פעילות גופנית כדי להיות טובים בספורט מהווה סיבה חשובה עבורם גבוה בהרבה מזה של הבנות, הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי. הפער במגזר היהודי הוא

כ- 39% לעומת כ- 22% (פער של כ- 17%) ובמגזר הערבי הוא כ- 44% לעומת כ- 21% (פער של כ- 23%).

- הסיבה "ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לנצח" גבוהה באופן ניכר בקרב בנים בהשוואה לבנות בשני המגזרים: כ- 75% בקרב הבנים לעומת כ- 55% בקרב הבנות במגזר היהודי, ו- 85% בקרב הבנים במגזר הערבי לעומת כ- 75% מהבנות.
- הסיבה "ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לרכוש חברים חדשים" גבוהה מאוד בקרב בנים בשני המגזרים (כ- 78% מהבנים במגזר היהודי וכ- 82% מהבנים במגזר הערבי). סיבה זו חשובה גם בקרב בנות, בפרט בכיתה ה' שבה כ- 85% מהבנות מהמגזר היהודי וכ- 83% מהבנות במגזר הערבי מציינות את הסיבה כחשובה/חשובה מאוד.
- בני נוער מדווחים על ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי על מנת לשפר את הבריאות כסיבה חשובה/חשובה מאוד בשיעור גבוה (בסך הכל, כ- 92% מהמגזר היהודי וכ- 93% מהמגזר הערבי) ובפערים נמוכים בין בנים לבנות בשני המגזרים.
- בקרב בני הנוער היהודים, כ- 93% מהבנים וכ- 89% מהבנות מדווחים כי ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי להיכנס לכושר היא סיבה חשובה/חשובה מאוד עבורם. בקרב בני הנוער הערבים, כ- 91% מהבנים וכ- 87% מהבנות מדווחים זאת.
- שיעור בני הנוער היהודים המדווחים כי ביצוע פעילות גופנית כדי להיראות טוב היא סיבה חשובה עבורם גבוה מזה של בני הנוער הערבים – כ- 76% לעומת כ- 71%; פער של כ- 5%. אחוז הבנים דומה לאחוז הבנות, הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי.
- שיעור הנערות הערביות המדווחות כי ביצוע פעילות גופנית כדי לרצות את ההורים חשוב להן גבוה בכ- 17% מהנערות היהודיות (כ- 91% לעומת כ- 74%). הפער בין הנערות לנערות המדווחים כי ביצוע פעילות גופנית כדי לרצות את ההורים חשוב להם היה גדול יותר במגזר היהודי (פער של כ- 4%) לעומת המגזר הערבי (פער של כ- 3%).
- שיעור הנערות הערביות המדווחות כי ביצוע פעילות גופנית כדי לשלוט במשקל חשוב להן גבוה בכ- 33% מהנערות היהודיות (כ- 70% לעומת כ- 37%) ובכ- 30% בקרב בנים (כ- 81% לעומת כ- 51%).
- שיעור בני הנוער הערבים המדווחים כי ביצוע פעילות גופנית כדי שלא ישעמם היא סיבה חשובה גבוה באופן ניכר מזה של בני הנוער היהודים - 91% לעומת 64%. פער זה נמצא גם בקרב בנות (כ- 87% לעומת כ- 49%).
- שיעור הנערות היהודיות המדווחות שביצוע פעילות גופנית כדי להיות מגניב חשוב להם גבוה בכ- 16% מהנערות היהודיות (כ- 37% לעומת כ- 21%). הפער בין הנערות לנערות במגזר הערבי קטן יותר ועומד על כ- 8% (כ- 61% לעומת כ- 53%).
- הסיבה העיקרית לעיסוק בפעילות גופנית בקרב שני המגזרים היא "חברים שיבצעו יחד איתי ספורט או פעילות גופנית", כאשר אחוז זה גבוה יותר בקרב המגזר היהודי (כ- 40%) לעומת

המגזר הערבי (כ- 31%). בקרב המגזר הערבי המדד הבולט הוא "שהוריי יעודדו אותי" - כ- 33% לעומת כ- 12% במגזר היהודי; פער של כ- 21%. בנוסף, בולט הפער בין בנים לבנות ערביות במדד זה - כ- 26% לעומת כ- 39%. הפער הפוך בהשוואה למגזר היהודי. באופן כללי, בתוך כל מגזר, אחוז הבנים המציינים סיבות שונות גבוה מזה של הבנות.

- החסם הבולט ביותר לעיסוק בפעילות גופנית בקרב כלל בני הנוער הוא "לא נהנית" - כ- 35%. בקרב המגזר הערבי, שיעור זה הנו גבוה במיוחד: כ- 40%. חסם נוסף שבולט בקרב בני הנוער היהודים לעומת הערבים הוא "לא היה לי זמן" - כ- 15% בקרב המגזר הערבי לעומת כ- 27% במגזר היהודי; פער של כ- 12%. לעומת זאת, החסם "החוג/פעילות היה רחוק מביתי" בולט יותר בקרב בני הנוער היהודים - כ- 12% לעומת כ- 5% בקרב בני הנוער הערבים. על פי פילוח מגדרי, החסם הבולט ביותר בקרב בנות הנו "לא נהנית" (כ- 40%), חסם זה הנו גם הבולט ביותר בקרב הבנים אם כי במידה פחותה (כ- 35%).

פעילות גופנית וסביבה מקדמת בריאות (חברתית ופיזית)

- במגזר הערבי נמצא שיעור גבוה יותר של בני נוער שאביהם עוסק בפעילות גופנית - כ- 54% לעומת כ- 38% במגזר היהודי; פער של כ- 16% אחוזים. בדומה לאבות, גם אימהות מהמגזר הערבי עוסקות יותר בפעילות גופנית מאימהות מהמגזר היהודי (כ- 53% לעומת כ- 43%, בהתאמה; פער של כ- 10%).
- בקרב בני הנוער הערבים, שיעור המדווחים שיש בביתם מקום שאליו הם יכולים לצאת ולשחק גבוה באופן ניכר בהשוואה לבני הנוער היהודים - כ- 78% לעומת כ- 68%; פער של כ- 10%.
- מנגד, בני הנוער היהודים מדווחים יותר שיש בקרבת ביתם מגרשי משחקים ופארקים שבהם הם יכולים לשחק - כ- 87% לעומת כ- 48% במגזר הערבי; פער של כ- 39%. בהשוואה מגדרית, האחוזים במגזר היהודי של בנים ובנות דומים, זאת לעומת המגזר הערבי שבו הפער המגדרי משמעותי יותר: בכ- 15% לטובת הבנים.
- בני הנוער הערבים המדווחים שהם תמיד מחויבים לומר להוריהם לאן הם הולכים כשהם יוצאים מהבית גבוה בהרבה מזה של בני הנוער היהודים - כ- 89% לעומת כ- 71%, כאשר בנות מדווחות על כך יותר מבנים בשני המגזרים. הפער הגדול ביותר בין בנים לבנות הוא בכיתה ה' במגזר היהודי - כ- 19% יותר בנות מבנים.
- בקרב בני הנוער הערבים, שיעור המדווחים שהם תמיד צריכים לחזור הביתה בשעה מסוימת כשהם יוצאים מהבית גבוה יותר מאשר בקרב היהודים - כ- 64% לעומת כ- 46%. בנות מדווחות על כך יותר מבנים בשני המגזרים, בפער ממוצע של כ- 6%.
- לרוב, שיעור המשיבים המדווחים על קיומם של מתקנים בקרבת ביתם, קיומם של מסלולים או שבילים לריצה/הליכה בקרבת הבית נמצא כערך בעל האחוז הגבוה ביותר (כ- 55%). בקרב בני הנוער היהודים, שיעור גבוה יותר מדווחים על קיומם של מסלולים או שבילים לריצה/הליכה

- בקרבת ביתם, לעומת בני הנוער הערבים (כ- 64% לעומת כ- 33%). בנות נוער יהודיות מדווחות על קיום גני שעשועים ופארקים בשיעור ניכר יותר מבנים יהודים (כ- 68% לעומת כ- 61%).
- בני נוער ערבים מדווחים על קיום מגרשי כדורגל/כדורסל ציבוריים בשיעורים גבוהים בהרבה מבני נוער יהודים (כ- 25% לעומת כ- 4% בלבד).
- במגזר היהודי, קיים פער בולט בין בנים לבנות בתחושת הביטחון ללכת או לשחק לבד בשכונת המגורים שלהם במהלך היום (כ- 76% לעומת כ- 59%, בהתאמה). בקרב המגזר הערבי, הפערים בין בנים לבנות קטנים יותר (61% לעומת כ- 56%, בהתאמה). עוד עולה כי קיים פער ניכר בתחושת הביטחון ללכת לבד בשכונה בין בני נוער מהמגזר היהודי לעומת המגזר הערבי: בקרב המגזר היהודי, כ- 67% מרגישים בטוח ללכת לבד, לעומת כ- 59% במגזר הערבי.
- שיעור התלמידים שהוריהם צופים בהם לעיתים קרובות/לפעמים בזמן אימון ספורט גבוה יותר בקרב המגזר הערבי (כ- 67%) לעומת המגזר היהודי (כ- 44%). בשני המגזרים, שיעור הבנים שהוריהם צופים בהם גבוה יותר מאשר הבנות.
- אחוז גבוה, בשיעור של כ- 60%, מכלל בני הנוער שהשתתפו בסקר מדווחים כי הוריהם לעיתים קרובות עד לפעמים מתאמנים איתם או עושים איתם ספורט. השיעור גבוה יותר בקרב בני נוער מהמגזר היהודי (כ- 62%) לעומת המגזר הערבי (כ- 56%).
- שיעור המשיבים היהודים שהוריהם אומרים להם שפעילות גופנית טובה לבריאות גבוה באופן משמעותי משיעור המשיבים הערבים (כ- 92% לעומת כ- 81%, בהתאמה).
- במגזר היהודי, בנים מעידים כי גם הם וגם חבריהם מבקשים מהם לעיתים קרובות/לפעמים לשחק איתם בחוץ (כ- 69% וכ- 84%, בהתאמה). מנגד, בנים מהמגזר הערבי מציינים יותר כי חבריהם מבקשים לשחק איתם בחוץ (כ- 68%) לעומת שיעור הפעמים שהם מבקשים מחבריהם לשחק איתם (כ- 54%).
- שיעור דומה של בנות ובנים מציינים כי המורה שלהם לחינוך גופני מדבר/ת איתם לעיתים קרובות/לפעמים על פעילות ספורטיבית בשיעורים (כ- 88% וכ- 87%, בהתאמה). במגזר הערבי בני הנוער מעידים פחות על שיחות עם המורה לחינוך גופני (כ- 76%).
- במגזר הערבי, יותר בנים (63%) מציינים כי המורה לחינוך גופני אומר/ת להם באופן אישי לעיתים קרובות/לפעמים לעשות פעילות גופנית לעומת בנות (כ- 49%); פער של כ- 14%, לעומת המגזר היהודי שבו הפער בין בנות לבנים עומד על כ- 4%.
- שיעור בני הנוער היהודים שמסכימים שהאמנים והמדריכים מקבלים אותם כפי שהם מעט גבוה יותר מאשר בקרב בני הנוער הערבים - כ- 73% לעומת 71%. שיעור הבנים המסכימים עם הטענה גבוה מזה של הבנות - כ- 76% לעומת כ- 70%. במגזר הערבי הפער קטן יותר - כ- 70% (בנים ערבים) לעומת 72% (בנות ערביות).
- שיעור בני הנוער הערבים שמסכימים שלאמנים אכפת מהם כאדם גבוה יותר מאשר בקרב בני הנוער היהודים - כ- 78% לעומת כ- 68% במגזר הערבי. במגזר היהודי, אחוז הבנים שמסכימים

עם הטענה גבוה מזה של הבנות - כ- 70% לעומת כ- 66%. במגזר הערבי כ- 76% מהבנים לעומת כ- 80% מהבנות.

- שיעור בני הנוער הערבים שמסכימים שיש להם אמון רב במאמנים ובמדריכים גבוה יותר מאשר זה של בני הנוער היהודים - כ- 72% לעומת 65%. בשני המגזרים, אחוז הבנים שמסכימים עם הטענה גבוה מזה של הבנות. הפער במגזר היהודי הוא כ- 10% ובמגזר הערבי הוא כ- 2%.
- שיעור בני הנוער הערבים שמסכימים שהם יכולים לשוחח עם המאמנים והמדריכים על דברים המציקים להם גבוה יותר מאשר בקרב בני הנוער היהודים - כ- 61% לעומת כ- 53%. בשני המגזרים, אחוז הבנים שמסכימים עם הטענה גבוה מזה של הבנות. הפער במגזר היהודי הוא כ- 8% ואילו במגזר הערבי הוא כ- 3%.

פעילות גופנית במסגרת בית הספר ושעות פנאי

- בקרב המגזר היהודי, ישנו פער גדול בין הבנים לבנות בשיעור ההסכמה עם האמירה "אני אוהב/ת את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר" - כ- 71% (בנים) לעומת 51% (בנות). הפער הממוצע לאורך כל הכיתות עומד על כ- 20%. בקרב המגזר הערבי הפער קטן יותר - 77% (בנים) לעומת כ- 68% (בנות); פער ממוצע של כ- 9%.
- במגזר היהודי, כ- 49% מהתלמידים מסכימים עם האמירה "המורה לחינוך גופני מעודד אותי להשתתף בפעילות ספורט בשעות הפנאי", לעומת כ- 62% במגזר הערבי. בקרב הבנות במגזר היהודי, כ- 44% מסכימות עם אמירה זו, לעומת 61% מהבנות במגזר הערבי.
- במגזר הערבי, שיעור המשתתפים בסוגים שונים של פעילות גופנית בבית הספר ב- 3 החודשים האחרונים גבוה במעט יותר בסוגי הפעילויות הבאים: כדורגל (כ- 93% לעומת כ- 92%), כדוריד (כ- 79% לעומת כ- 70%), שחייה (כ- 74% לעומת כ- 61%) ורכיבה על אופניים (כ- 80% לעומת כ- 76%). באומנויות לחימה המגמה הפוכה ושיעור המשתתפים גבוה יותר במגזר היהודי: ג'ודו (כ- 78% לעומת כ- 61%) וקרטה (כ- 75% לעומת כ- 65%). הפער הגדול ביותר הוא בריקוד ומחול - כ- 88% מהתלמידים במגזר היהודי לעומת כ- 76% במגזר הערבי. שיעורים גבוהים יותר של בנות מבנים ניתן לראות בענפי הספורט הבאים: ספורט אלקטרוני, טניס/סקווש, ריקוד ומחול, עיצוב גוף וחוג התעמלות באופן כללי, כדורעף וכדוריד, כאשר ענף הספורט הרושם את אחוז המשתתפים הגבוה ביותר הוא ריצה (כ- 93%).
- שיעור המשתתפים בפרויקט "זוזו" נמוך בשני המגזרים, עם יתרון קל למגזר היהודי (כ- 8%) לעומת המגזר הערבי (כ- 5%). בהשוואה מגדרית, שיעור הבנים גבוה יותר משיעור הבנות. שיעור המשתתפים בכיתת ספורט או במגמת ספורט גבוה יותר במגזר היהודי (כ- 15% לעומת כ- 10% במגזר הערבי). בהשוואה מגדרית ומגזרית, שיעור הבנות היהודיות גבוה בכ- 5% משיעור הבנות הערביות המשתתפות בספורט במסגרת כיתת ספורט/מגמת ספורט. שיעור המדווחים שאינם משתתפים בפעילות ספורט גבוה בהרבה במגזר הערבי (כ- 44% לעומת כ- 31% במגזר היהודי).

- מחוץ לשעות בית הספר, שיעור ההשתתפות במסגרת הזמן הפנוי הגבוה ביותר הוא בכדורגל בשיעור דומה בין בנים יהודים (כ- 64%) לבנים ערבים (כ- 68%). פערים משמעותיים בהשתתפות בפעילויות הבאות: כדור עף - נמצא פער גדול באחוז ההשתתפות בין בנים יהודים (כ- 31%) לבנות ערביות (כ- 42%). ספורט ימי - נמצא פער גדול באחוז ההשתתפות בין בנים יהודים (כ- 75%) לבנים ערבים (כ- 51%). בהשוואה מגדרית באותו המגזר: במגזר היהודי נמצאו פערים משמעותיים בפעילויות כמו כדורגל (כ- 64% בנים לעומת כ- 53% בנות), כדורסל (כ- 55% בנים לעומת כ- 35% בנות) וספורט ימי (כ- 75% בנים לעומת כ- 88% בנות). במגזר הערבי הפערים קטנים יותר, אך בולט במיוחד הפער בכדורגל (כ- 68% בנים לעומת כ- 59% בנות). באופן כללי, הספורט שבו אחוז המשתתפים הקטן ביותר הוא כדוריד (כ-26%).

מסקנות והמלצות יישומיות

- קיימים פערים תפיסתיים בין בנות לבנים בהשערת חסמי השתתפות של בנות בספורט תחרותי. הפער המשמעותי ביותר בין המינים הוא בתפיסה כי בנות אינן משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שהן לא מתעניינות בספורט תחרותי (פער של 17% במגזר היהודי ופער של 23% במגזר הערבי), ואילו הפער הקטן ביותר הוא בתפיסה לפיה מחסור במאמנות נשים גורם לבנות להשתתף פחות בספורט תחרותי. עם זאת, בתפיסה זו נצפה הפער המשמעותי ביותר בין המגזרים (פער של 13%).
- בני נוער במגזר היהודי ציינו באופן בולט יותר "משפחה" (33%) כגורם שמעודד בנות לעסוק בספורט ובמגזר הערבי ציינו יותר "דמויות לחיקוי ולהשראה" (30%). שני הגורמים דווחו בפער של 11% בין המגזרים.
- כשליש מבני הנוער היהודים (34%) דיווחו שרוב התלמידות בכיתתם משתתפות באופן פעיל בחוגי ספורט מחוץ לשעות בית ספר, בעוד שבמגזר הערבי 29% העריכו כי רוב הבנות משתתפות בכך. שיעור דומה של בנים משני המגזרים דיווחו על מעט או כי אין כלל בנות משתתפות בחוגי ספורט מחוץ לשעות הבית ספר (39% ו-36%, בהתאמה) ופחות בנות במגזר הערבי דיווחו על כך מאשר בנות מהמגזר היהודי (19% ו-30%, בהתאמה).
- מעורבות המורים בהתעניינות ובדברון תלמידים להשתתפות בספורט הנה לרוב שוויונית ואף מוטה יותר לבנות, בעיקר בנושאים כמו עידוד וחזיון השתתפות בספורט והשתתפות בנים ובנות בספורט במשותף. מעורבות המורים מורגשת יותר במגזר הערבי מאשר בזה היהודי. בנוסף, בני נוער רבים יותר מהמגזר הערבי ציינו כי המורה שלהם לחינוך גופני אומר/ת להם באופן אישי לעיתים קרובות/לפעמים לעשות פעילות ספורטיבית (56% במגזר הערבי לעומת 39% במגזר היהודי), אך המורה אומר/ת זאת יותר לבנים (63%) מאשר לבנות (49%). הבדל נוסף לטובת המגזר הערבי הוא שיותר ציינו שהם מרגישים שלמאמנים אכפת מהם כאדם (78% במגזר הערבי לעומת 68% במגזר היהודי).
- בנות ובנים משני המגזרים דיווחו בשיעור גבוה מאד (85% ומעלה) ודומה את "כדי ליהנות", "כדי לשפר את הבריאות", "כדי להיכנס לכושר" ו"כדי ליהנות מהתחושה של תפעול הגוף" כמניעים לעיסוק בפעילות גופנית. בנים ציינו יותר את המניעים "כדי להיות טוב בספורט", "כדי לנצח", "כדי לשלוט במשקל" ו"כדי להיות מגניב". בהשוואה מגזרית, שיעור גבוה משמעותית מבני נוער מהמגזר הערבי (פער של כ-30%) ציינו את "כדי לשלוט במשקל", "כדי להיות מגניב" ואת "כדי שלא ישעמם".
- בנות מהמגזר היהודי דיווחו כמעט פי 2 (46%) מאשר בנות מהמגזר הערבי כי יש מגרשי משחקים ופארקים בקרבת ביתן. בנוסף, שיעור גבוה יותר של בנות מהמגזר הערבי ציינו כי הן מחויבות לומר להוריהן לאן הן הולכות וכי יש להן שעה מסוימת שבה הן צריכות לחזור הביתה.

- כ- 53% מבני נוער מהמגזר הערבי ציינו כי גם אביהם וגם אימם נוהגים לעסוק בפעילות גופנית או בספורט באופן קבוע, זאת לעומת 38% מהאבות ו- 42% מהאימהות במגזר היהודי. כמו כן, הורים במגזר הערבי נוהגים יותר להגיע לצפות באימון הספורט של ילדם לעומת הורים מהמגזר היהודי (פער של 23%).
- במגזר הערבי, שיעור המשתתפים בסוגים שונים של פעילות גופנית בבית הספר ב- 3 החודשים האחרונים גבוה במעט יותר בסוגי הפעילויות הבאים: כדורגל, כדוריד, שחייה ורכיבה על אופניים. באומנויות לחימה המגמה הפוכה ושיעור המשתתפים גבוה יותר במגזר היהודי: ג'ודו וקרטה. הפער המגזרי הגדול ביותר הוא בריקוד ומחול. שיעורים גבוהים יותר של בנות מבנים ניתן לראות בענפי הספורט הבאים: ספורט אלקטרוני, טניס/סקווש, ריקוד ומחול, עיצוב גוף וחוג התעמלות באופן כללי, כדור עף וכדוריד.
- שיעור המשתתפים בפרויקט "זוזו" נמוך בשני המגזרים עם יתרון קל למגזר היהודי, כאשר בהשוואה מגדרית אחוז הבנים גבוה יותר מאחוז הבנות. שיעור המשתתפים בכיתת ספורט או במגמת ספורט גבוה יותר במגזר היהודי. בהשוואה מגדרית ומגזרית אחוז הבנות היהודיות גבוה בכ- 5% מאחוז הבנות הערביות המשתתפות בספורט במסגרת כיתת ספורט/מגמת ספורט. שיעור המדווחים שאינם משתתפים בפעילות ספורט גבוה בהרבה במגזר הערבי.
- מחוץ לשעות בית הספר, שיעור ההשתתפות במסגרת הזמן הפנוי הגבוה ביותר היא בכדורגל בשיעור דומה בין בנים יהודים לבנים ערבים. פערים משמעותיים בהשתתפות נמצאו בפעילויות הבאות: כדור עף וספורט ימי. בהשוואה מגדרית באותו המגזר: במגזר היהודי יש פערים משמעותיים בפעילויות כמו כדורגל, כדורסל וספורט ימי. במגזר הערבי הפערים קטנים יותר, אך בולט במיוחד הפער בכדורגל.

חלק א': שיטת המחקר

שיטת המחקר

המחקר נערך כחלק בלתי נפרד מהמחקר הרב-לאומי של ארגון הבריאות העולמי World Health Organization- Health Behavior in School-aged Children (WHO-HBSC). אחת לארבע שנים מתבצע סקר בכל המדינות השותפות למחקר, במקביל, תוך שימוש בפרוטוקול מדעי מתודולוגי משותף המחייב את כל השותפים במחקר (Inchley et al., 2021/22). המחקר מתבצע על ידי העברת שאלונים מפורטים למדגם מייצג בכל מדינה. פרוטוקול המחקר הבין-לאומי המחייב של שנת 2022 מתאר את התנאים המתודולוגיים של המחקר, המחייבים כל מדינה השותפה בפרויקט בשלושה מישורים מרכזיים: שאלון המחקר, המדגם ושיטת הדגימה.

האוכלוסייה הנחקרת והמדגם

פרוטוקול הדגימה הבין-לאומי – WHO - HBSC

המחקר הבין-לאומי מתמקד בתלמידי בית הספר בשלוש קבוצות גיל. במטרה להבטיח השוואה בין מדגמי המדינות ובין מחקרים קודמים בתוך המדינות, הומלץ ש- 90% מהנבדקים בכל קבוצת גיל יהיו בטווח של חצי שנה סביב הגיל הממוצע של שלוש קבוצות הגיל: 11.5, 13.5 ו- 15.5. גילים אלו מקבילים פחות או יותר לכיתות ו', ח' ו- י' ברוב המדינות הנחקרות. נבדקים שגילם גבוה יותר או נמוך יותר ב- 12 חודשים מהגיל הממוצע לא נכללו במדגם הבינלאומי.

המחקר מועבר במערכת החינוך הכללית, אולם בין המדינות יש הבדלים שחשוב להביאם בחשבון בהשוואה זו, כגון סוג בתי הספר שנכללו במסגרת הדגימה והאחוז המשוער של בני הנוער בגילים הנחקרים המשתייכים לבתי הספר שבמסגרת הדגימה. בישראל נכללו במסגרת הדגימה רק בתי ספר שבפיקוח משרד החינוך השייכים לחינוך הממלכתי, הממלכתי דתי והערבי. בתי הספר בפיקוח משרד הכלכלה ובתי ספר של הזרם העצמאי לא נכללו בדגימה.

המדגם בכל המדינות שהשתתפו נבנה בשיטה זוהי כדי לאפשר עריכת השוואות בין המדינות. שיטת הדגימה רב-שלבית, ויחידת הדגימה היא כיתה בשכבה בתוך בית הספר. בכל אזור גיאוגרפי נדגמו בתי ספר מתוך רשימת בתי הספר שבפיקוח משרד החינוך באותה מדינה; בכל בתי הספר נדגמו הכיתות בצורה אקראית; כל התלמידים השייכים לכיתה הנדגמת, אשר נכחו ביום העברת השאלונים, נכללו במדגם כנבדקים. שיטת דגימה זו יוצרת תלות בין נבדקים השייכים לאותה כיתה או לאותו בית ספר, המתבטאת בהומוגניות מסוימת בדפוסי ההתנהגות והעמדות. כדי להתגבר על הטיה זו היה צורך לדגום מספר רב יותר של נבדקים בכל שכבת גיל.

ניתוח העוצמה הסטטיסטית (power analysis), תוך התחשבות באשכולות המדגם בתוך כיתות האם, הוביל להחלטה להשתמש בנתונים של מינימום 1500 תלמידים בכל שכבת גיל, כדי להתגבר על התלות

הסטטיסטית של ילדים השייכים לאותה כיתה. כמו כן, גודל מדגם שכזה מבטיח כי ברווח בר-סמך של 95% תהיה סטייה מקסימלית של $\pm 3\%$.

פרוטוקול הדגימה – ישראל

יחידת הדגימה הייתה כיתה האם. לאחר שנדגמה כיתה אחת בבית ספר נדגמה כלל השכבה בדגימה שיטתית. ההסתברות של כיתה ליפול במדגם הושפעה ממספר הכיתות הכשירות למחקר המצויות באותו בית ספר. לאחר בחירת הכיתות שהוכללו במדגם, כל התלמידים השייכים לכיתות שנדגמו והיו נוכחים בבית הספר ביום העברת הסקר, ואשר הם או הוריהם לא התנגדו להשתתף במחקר, נכללו כנבדקים במחקר.

רשימת כלל הכיתות שהשתתפו במחקר נלקחה מרשומות מעודכנות של משרד החינוך. הקובץ כלל מידע מפורט על בתי הספר, מספר הכיתות בשכבה, מספר התלמידים בכל כיתה וסוג בית הספר: ממלכתי, ממלכתי-דתי או ערבי. הסקר הראשי בשנת 2022-23 נערך בקרב מדגם ארצי מייצג של תלמידי החינוך הממלכתי, הממלכתי-דתי והערבי הלומדים בכיתות ה', ו', ז', ח', ט', י', י"א ו- י"ב, כאשר קבוצות הגיל הנכללות בסקר הבינלאומי מיוצגות בכיתות ה'-ו' (11-12), ז'-ח' (13-14) וט'-י' (15-16).

בנוסף לסקר הראשי, המחקר הנוכחי כלל הרחבה בנושא ספורט ופעילות גופנית כפי שיפורט להלן, ושתי הרחבות נוספות בנושאים של החברה הערבית וביטחון לאומי. לפיכך, הממצאים המובאים לפניכם בדו"ח זה כוללים נתונים על מדדי הליכה המרכזיים שנאספו בשנה"ל תשפ"ב ותשפ"ג (2022 ו- 2023) במסגרת הסקר הראשי וההרחבות, וכן נתונים ייחודיים שנאספו במסגרת ההרחבה בנושא ספורט ופעילות גופנית.

סה"כ נדגמו בסקר הראשי ובהרחבות 22,818 תלמידים (14,275 תלמידים בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי ו- 8543 תלמידים בחינוך הערבי), מ- 195 בתי ספר (104 בתי ספר בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי ו- 91 בתי ספר בחינוך הערבי) ו- 371 שכבות בכיתות ה'-י"ב (205 שכבות בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי ו- 166 שכבות בחינוך הערבי).

הרחבה בנושא ספורט ופעילות גופנית

שאלות הרחבה ייעודיות בנושא ספורט ופעילות גופנית נבדקו בקרב 3,677 תלמידים מ- 51 בתי ספר (32 בתי ספר במגזר היהודי ו- 19 בתי ספר במגזר הערבי), ומשכבות ה', ו', ח' ו- י'. כדי לוודא ייצוגיות יחסית מדויקת במדגם, לפי שכבת גיל, מגדר ומגזר, חושבו משקולות.

לוח 1 מציג את התפלגות ההרחבה בנושא ספורט ופעילות גופנית לפני שקולול. בלוח 2 מפורטות משקולות הדגימה לפי מגדר, מגזר ושכבת גיל, ולוח 3 מציג את התפלגות ההרחבה לאחר שקולול, כאשר היא מהווה מדגם מייצג ארצי של אוכלוסיית היעד.

לוח 1: התפלגות מדגם סקר הרחבה בנושא ספורט ופעילות גופנית לפי כיתה, מגדר ומגזר (לפני שקלול)

שכבת גיל	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	194	140	334	92	76	168	286	216	502
ו'	199	138	337	59	68	127	258	206	464
ח'	524	478	1,002	137	164	301	661	642	1,303
י'	418	463	881	242	285	527	660	748	1,408
סה"כ	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

לוח 2: משקולות הדגימה לפי שכבת גיל

שכבת גיל	מגזר יהודי		מגזר ערבי	
	בנים	בנות	בנים	בנות
ה'	1.75	2.43	1.50	1.81
ו'	1.68	2.43	2.31	2.01
ח'	0.63	0.69	0.98	0.82
י'	0.73	0.66	0.50	0.43

לוח 3: התפלגות מדגם סקר הרחבה בנושא ספורט ופעילות גופנית לפי כיתה, מגדר ומגזר (אחרי שקלול)

שכבת גיל	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	340	340	680	138	138	276	478	478	955
ו'	334	335	670	136	137	273	471	472	943
ח'	330	330	660	134	134	269	464	464	929
י'	305	306	611	121	123	244	426	428	854
סה"כ	1,309	1,311	2,620	530	531	1,061	1,839	1,842	3,681

כלל הממצאים המוצגים בטבלאות ובגרפים הם נתונים משוקללים. עם זאת, גודל המדגם המדווח בכל מדד כולל את מספר המשיבים בפועל ולא את המדגם המשוקלל.

שאלון המחקר

השאלון הבין-לאומי פותח במהלך עבודה בת עשרות שנים, על ידי קבוצת החוקרים של הפרויקט, המהווים את הליבה של החוקרים העוסקים בתחום זה בעולם. שאלון HBSC מקיף מדדים במגוון רחב של תחומים המרכיבים את חיי היום יום של בני הנוער: החל ברקע סוציו-דמוגרפי, המבנה והתרבות של המשפחה, תפיסות וחוויות בחיי היום יום בבית הספר, מעורבות קהילתית, דפוסי בילוי, תקשורת במדיה אלקטרונית, פעילות גופנית, מצוקות נפשיות, קורבנות, קורבנות ברשת, היפגעות מפציעות ותאונות; וכלה בדפוסי התנהגויות סיכון כגון עישון, שתיית אלכוהול, שימוש בסמים ופעילות מינית.

השאלון הסטנדרטי הבין-לאומי כולל שלושה רבדים: (א) שאלון הליבה המנדטורי (core questionnaire); (ב) תחומי הרחבה של שאלונים אופציונליים לבחירה (optional packages); (ג) תחומי עניין ומדדים ייחודיים של כל מדינה ומדינה (country-specific items). שאלון הליבה בנוי מהמדדים החשובים ביותר ברוב תחומי התוכן המוזכרים לעיל, ובכך הוא מאפשר מעקב אחר מגמות וניתוחן לאורך זמן. שאלוני הבחירה מהווים הרחבה והעמקה של תחומים אלו. את שאלוני הבחירה פיתחו קבוצות מומחים, בהתאם לתחומי העניין המרכזיים של חוקרים השותפים במחקר.

השאלון הבין-לאומי על חלקיו השונים פותח בשפה האנגלית. כל מדינה אחראית לתרגם אותו לשפה המקומית בשיטת התרגום-תרגום-חוזר. כלומר, הצוות המקומי של כל מדינה שותפה תרגם את השאלון לשפה המקומית ולאחר מכן תרגם את השאלון בחזרה לאנגלית בעזרת מתרגמים אחרים. ההשוואה בין התרגום החוזר לבין המקור מהווה תיקוף של השאלון המתורגם. תהליך זה נועד לוודא יכולת השוואה בין-לאומית של הנתונים ברמת תקפות גבוהה. במחקר הנוכחי שנערך הועברו השאלונים האלה:

1. שאלות ליבה מנדטוריות: מכיל שאלות סוציו-דמוגרפיות נבחרות (מגדר, כיתה, שנת לידה, ארץ לידה, תעסוקת הורים, מבנה משפחתי ומצב כלכלי), שאלות התנהגותיות הקשורות לבריאות (הרגלי עישון, שימוש באלכוהול, שימוש בסמים, בריונות, התנהגויות מין, הרגלי אכילה ודיאטה, פעילות גופנית ופציעות), שאלות על היבטים פסיכו-חברתיים של בריאות, רוחחה נפשית וסימפטומים נפשיים וגופניים, שאלות על תפיסה ודימוי הגוף, שאלות על יחסים חברתיים בתוך המשפחה, בקבוצות השווים ובבית הספר וכן שאלות על התנהגויות בילוי, פעילות פנאי, תקשורת במדיה אלקטרונית, שימוש בעייתי במדיה חברתית ובריונות ברשת.
2. מדדי בחירה: מתייחסים לתחומים רבים: יחסים במשפחה, פעילויות משפחתיות, יחסים עם קבוצות השווים ותפיסות שונות של בית הספר. יש בנוסף שאלות על דימוי עצמי וסביבת מגורים, שימוש בסמים, אלימות והיפגעות מפציעות ואובדנות.
3. שאלות הרחבה בנושא ספורט ופעילות גופנית: הרחבה בנושא תדירות פעילות גופנית, גורמים מניעים וחסמים לפעילות גופנית, סוגי פעילויות ספורט והבדלים מגדריים בספורט. בשאלות הליבה המדגם כולל את נתוני התלמידים מהסקר הראשי ואת נתוני התלמידים שענו על שאלות אלו בשאלוני ההרחבות. כפועל יוצא, ייתכנו שינויים בגודל המדגם בשאלות מסוימות.

איסוף הנתונים

איסוף הנתונים של הסקר הראשי החל בשנת 2022 והסתיים בשנת 2023. איסוף נתוני סקר ההרחבה בנושא ספורט ופעילות גופנית חל בחודשים פברואר-יוני בשנת 2023. התלמידים ענו על שאלון אינטרנטי באמצעות מחשב, טאבלט או טלפון נייד, במסגרת שיעור כיתתי ובנוכחות מורה וסוקר מוסמך מטעם חברת המדגם. טרם העברת השאלון, הודגש לתלמידים כי הסקר הוא אנונימי (התלמידים התבקשו שלא לציין את שמם) וכי אין חובת השתתפות. שאלון המחקר הוא שאלון למילוי עצמי, המזוהה רק בקוד נבדק הכולל את

קוד בית הספר, קוד הכיתה וקוד התלמיד. המידע על זהות בית הספר והכיתות הופרד ממאגר הנתונים, כך שלא ניתן לזהות את המוסדות או את הכיתות שהשתתפו במחקר לפי הקידוד הקיים במאגר, בהתאם להיתר לשכת המדען הראשי במשרד החינוך.

ניקוי ועיבוד הנתונים

ניקוי הנתונים התבצע בשני שלבים עיקריים. ראשית, קבצי הנתונים שנאספו בשדה על ידי מכון מדגם הועברו לצוות המחקר הישראלי לאחר ניקוי ובדיקת ההקלדה. שנית, נערכה בדיקה לוגית לנתונים. כלומר, נבדקו תשובות לשאלות שצריך להתקיים ביניהן קשר לוגי כדי לוודא שאין פער משמעותי (מעל 0.5%) בין התשובות. כמו כן, הוצאו מהקובץ שאלונים שבהם חסר מגדר הנבדק או שאלונים שבהם שאלות רבות לא נענו.

בגמר הניקוי, המדגם הראשי כלל 22,818 תלמידים, מתוכם 3,677 תלמידים בכיתות ה', ו', ח', ו- י' שענו על שאלון ההרחבה בנושא ספורט ופעילות גופנית. בנוסף, המשתתפים בסקר חולקו במקומות רבים למשתתפים דיכוטומיים (למשל, פעילות גופנית אינטנסיבית לפחות 3 פעמים בשבוע לעומת פחות מכך, או כלל לא), וזאת לצורך הצגת ממצאים בולטים ובהתאמה לדוח HBSC הבין-לאומי.

מקורות

Inchley, J., Currie, D., Cosma, A., & Samdal, O. (eds.) (2018). *Health Behavior in School-aged Children* (HBSC Study Protocol: Background, Methodology and Mandatory items for the 2017/18 Survey). CAHRU. Access at <http://www.hbsc.org>.

חלק ב': פעילות גופנית

פעילות גופנית – עמדות, כוונות התנהגותיות ודפוסי פעילות גופנית

מבוא

לפעילות הגופנית יתרונות רבים וישנו קשר הדוק בין ביצוע פעילות גופנית בקרב ילדים ובני נוער ובין שיפור בריאות השלד, צמצום השמנה והגברת הערכה עצמית ורווחה נפשית (Aubert et al., 2022; Marques et al., 2019). פעילות גופנית נמצאה קשורה להפחתת סיכון למחלות לב, סרטן, בריחת סידן, סוכרת, השמנת-יתר ולחץ דם גבוה. כמו כן, נמצא שפעילות גופנית היא בעלת יתרונות רבים במצבים של דיכאון, לחץ וחרדה (Glaser et al., 2022; Warburton et al., 2010). הספרות מדגישה את חשיבות הפעילות הגופנית, במיוחד בקרב בני נוער וילדים בכלל המגורים, כבסיס לבניית אורח חיים המשלב פעילות גופנית גם בבגרות (Tesler et al., 2019).

השתתפות בספורט מהווה גורם חוסן מפני התנהגויות סיכון שונות, כגון עישון ושימוש בסמים. מחקרים מראים כי בני נוער העוסקים בפעילות גופנית, נוטים פחות לעסוק בהתנהגויות הללו לעומת בני נוער שאינם עוסקים בפעילות גופנית (Lisha & Sussman, 2010; Zhang et al., 2022). כמו כן, הספרות מראה כי פעילות גופנית מסייעת בתפקוד הקוגניטיבי ומגבירה את הדימוי העצמי ואת תחושת המסוגלות העצמית (Sebire et al., 2014). עוד נמצא כי פעילות גופנית תורמת לשיפור הישגים אקדמיים (Du et al., 2023; Singh et al., 2012). לפיכך, עידוד למעבר מאורח חיים "יושבני" (Sedentary behavior) לכזה המשלב פעילות גופנית הוא מועיל וחיוני.

בהתחשב ביתרונות הבריאותיים הרבים שניתן להפיק מפעילות גופנית, ישנן הנחיות הניתנות על ידי ארגונים שונים של בריאות הציבור לעסוק בפעילות גופנית יום-יומית ולשלב אותה בחיי היום-יום. ההמלצות הבינלאומיות לפעילות גופנית בקרב ילדים בגילאי 5-17 הן לבצע פעילות גופנית בזמן מצטבר של שעה ביום, בעצימות בינונית-גבוהה. בנוסף, יש לשלב פעילות לחיזוק העצמות והשרירים לפחות שלוש פעמים בשבוע (WHO, 2022). עם זאת, ילדים ובני נוער רבים אינם עוסקים בפעילות גופנית בצורה מספקת כך שיוכלו להפיק ממנה את היתרונות הבריאותיים (Brownson et al., 2005). חסמים שונים מגבילים ילדים ובני נוער לשלב פעילות גופנית בחיי היום-יום. החסמים הללו כוללים: מרחקים גדולים בין בתי הספר למקום המגורים שלא מאפשרים הליכה או רכיבה על אופניים, או סכנות מפני תאונות דרכים שאינן מאפשרות הליכה בטוחה ברחוב (Center for Disease Control and Prevention, 2003).

לסביבה הפיזית והחברתית יש השפעה רבה על התנהגות ספורטיבית בקרב בני נוער. לחברים ולבני משפחה תרומה רבה לנורמות ולאמונות ביחס לבריאות ולהתנהגויות בריאות (Draper et al., 2015). בני נוער המדווחים על נוכחות גבוהה יותר של חברים בחייהם, מדווחים גם על מעורבות רבה יותר בפעילות גופנית (Salvy et al., 2009). כמו כן, בני נוער אשר מדווחים על עידוד מהוריהם ודוגמה אישית מהם, נוטים להיות יותר פעילים גופנית, לעומת ילדים ובני נוער אשר אינם זוכים לתמיכה ועידוד מהוריהם.

עוד נמצא כי לבני נוער העוסקים בפעילות גופנית קשרים משפחתיים חזקים וחיוניים יותר (Davison & Jago, 2009; Hazlehurst et al., 2022).

מדדי פעילות גופנית

מדדי תדירות פעילות גופנית

1. תלמידים שדיווחו שבמהלך 7 הימים האחרונים לא עסקו באף יום בפעילות גופנית שנמשכה, בסיכום כולל, לפחות 60 דקות ביום.
2. תלמידים העוסקים בדרך כלל בפעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים לפחות 4 שעות בשבוע.
3. אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים עסקו בכל יום בפעילות גופנית שנמשכה בסיכום כולל לפחות 60 דקות ביום.
4. תלמידים העוסקים בדרך כלל בפעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות ארבע פעמים בשבוע ולפחות שעתיים בשבוע. מדד זה חושב על ידי שני מדדים: סך ימי הפעילות הגופנית בשבוע וסך השעות בשבוע לביצוע פעילות גופנית.

מדדי כוונות התנהגותיות בנוגע לפעילות גופנית

1. בני נוער שאינם פעילים ואינם מעוניינים להיות פעילים גופנית.
2. בני נוער שאינם פעילים אך מעוניינים להיות פעילים גופנית.

מדדי מסת גוף (BMI)

בני הנוער נתבקשו לדווח על משקל הגוף שלהם בק"ג ואת גובהם בס"מ. מתוך נתונים אלו, נבנה מדד ה-BMI. מחושב כך: משקל (בקילוגרמים) ÷ גובה (במטרים) * גובה (במטרים). קטגוריות מסת הגוף נקבעו בהתאם לגיל ולמגדר (עבור בני נוער עד גיל 22 המדד מחושב אחרת ממבוגרים).

1. בני נוער הנמצאים בתת משקל (לפי ערכי ה-BMI שלהם).
2. בני נוער הנמצאים בהשמנת יתר (לפי ערכי ה-BMI שלהם).
3. בני נוער הנמצאים בהשמנת יתר ובמשקל יתר (לפי ערכי ה-BMI שלהם).

ממצאים עיקריים

מדדי תדירות פעילות גופנית

תדירות פעילות גופנית

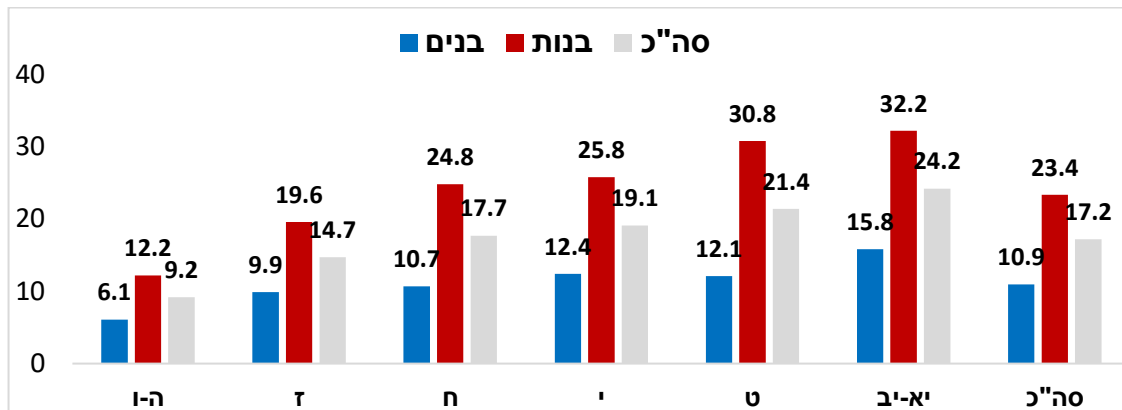
פעילות גופנית ב- 7 הימים האחרונים: התלמידים נשאלו בכמה ימים במהלך 7 הימים האחרונים הם עסקו בפעילות גופנית שנמשכה בסיכום כולל לפחות 60 דקות ביום. סולם המענה נע מ-0 (אף יום) ועד 7 (כל יום). הממצאים שיוצגו להלן כוללים את אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים לא עסקו באף יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות, ואת אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים עסקו בכל יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות.

מלוח 1 עולה כי כ- 17% תלמידים לא עסקו בפעילות גופנית שנמשכה לפחות שעה אחת במהלך השבוע האחרון. נתון זה גבוה יותר בקרב בנות (כ- 23%) בהשוואה לבנים (כ- 11%), וכן גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 22%) בהשוואה למגזר היהודי (כ- 16%). כמו כן, ניכרת עלייה באי עשיית פעילות גופנית עם העלייה בגיל, מכ- 9% בקרב תלמידי כיתות ה' ו' לכ- 24% בקרב תלמידי כיתות י"א-י"ב. מתרשימים 1.3 ו- 1.4 ניתן ללמוד כי בשנת 2023 חלה עלייה קלה במספר התלמידים שלא עסקו בפעילות גופנית שנמשכה לפחות שעה במהלך 7 הימים האחרונים לעומת שנים קודמות, מכ- 15% לכ- 17%, עלייה זו בולטת יותר בקרב הבנות (מכ- 17% בשנת 2019 לכ- 23%).

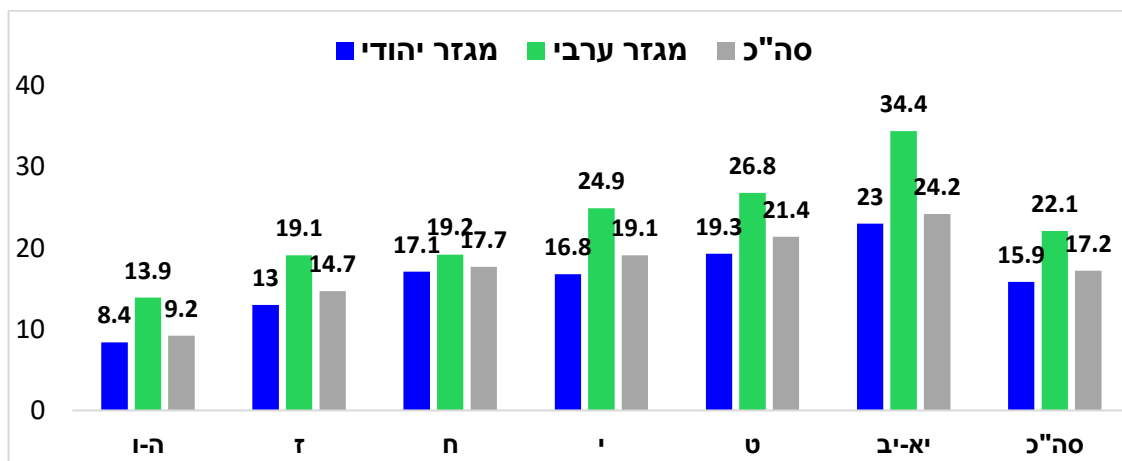
לוח 1: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים לא עסקו אף יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום, לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	5.7%	11.0%	8.4%	8.5%	17.5%	13.9%	6.1%	12.2%	9.2%
ז	7.7%	18.4%	13.0%	15.5%	22.6%	19.1%	9.9%	19.6%	14.7%
ח	10.3%	24.0%	17.1%	11.7%	26.8%	19.2%	10.7%	24.8%	17.7%
ט	10.3%	23.3%	16.8%	17.7%	32.1%	24.9%	12.4%	25.8%	19.1%
י	10.5%	28.1%	19.3%	16.1%	37.7%	26.8%	12.1%	30.8%	21.4%
יא-יב	15.6%	30.3%	23.0%	17.8%	46.9%	34.4%	15.8%	32.2%	24.2%
סה"כ	10.0%	21.7%	15.9%	14.5%	29.1%	22.1%	10.9%	23.4%	17.2%
סה"כ	6,944	7,331	14,275	2,456	3,990	6,446	9,400	11,321	20,721

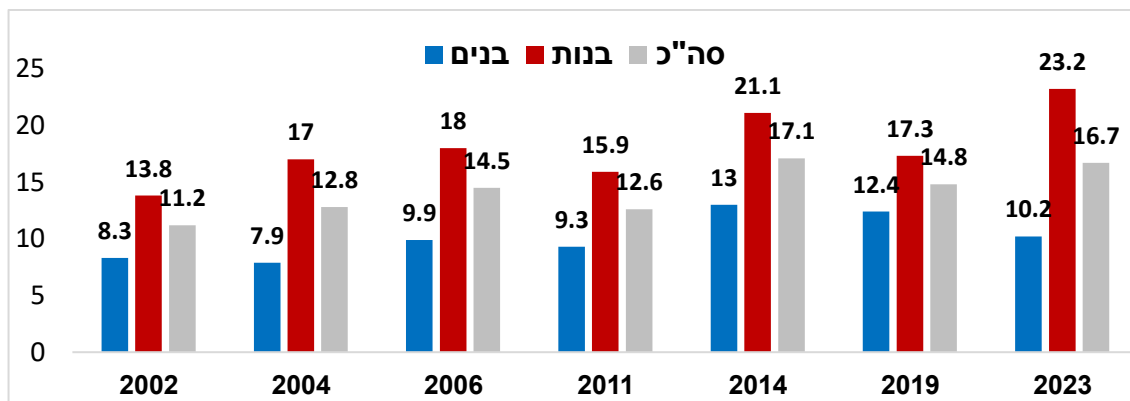
תרשים 1.1: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים לא עסקו אף יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום, לפי מגדר וכיתה



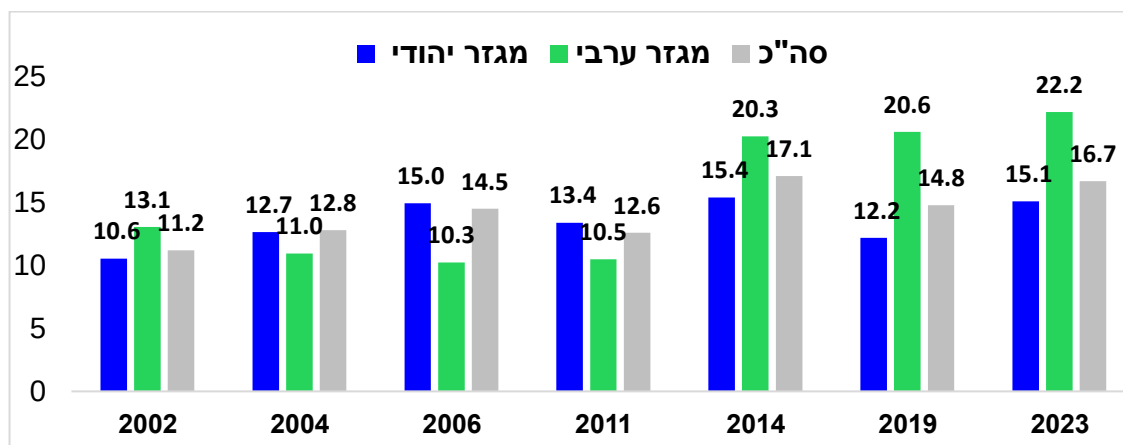
תרשים 1.2: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים לא עסקו אף יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום, לפי מגזר וכיתה



תרשים 1.3: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים לא עסקו אף יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום, לפי מגדר ושנת הסקר (כיתות ו', ח' ו-י' בלבד)



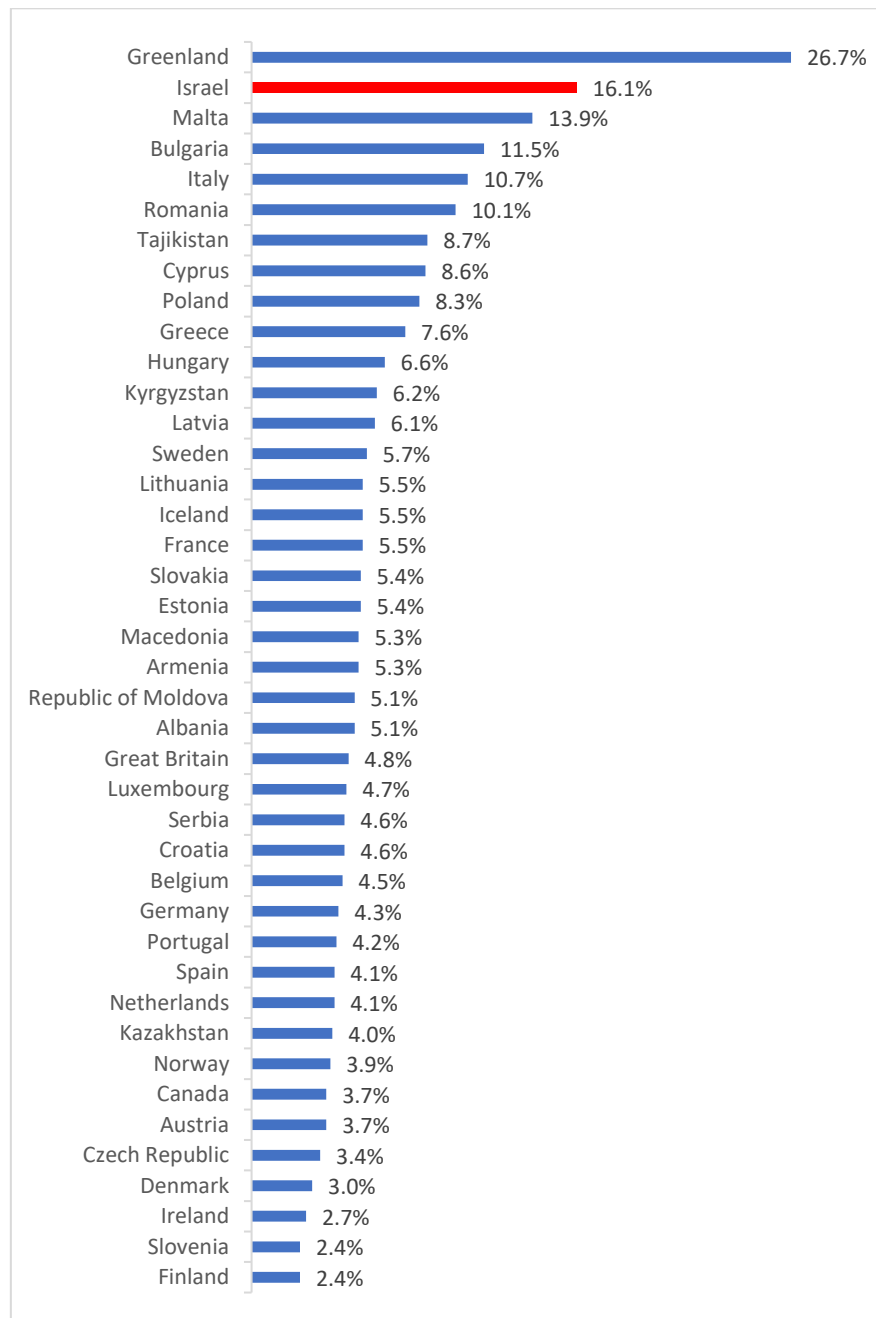
תרשים 1.4: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים לא עסקו אף יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום, לפי מגזר ושנת הסקר (כיתות ו', ח' ו-י' בלבד)



השוואה בין-לאומית

תרשים 1.5 מציג השוואה בין התלמידים מישראל בגילאי 11, 13 ו-15 לבין התלמידים משאר המדינות השותפות במחקר במדד הדיווח על אי פעילות גופנית. ניתן לראות כי ישראל מדורגת במקום השני מבין 41 מדינות, עם כ-16% תלמידים שדיווחו כי במהלך 7 הימים האחרונים הם לא עסקו בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום. יש לציין כי בסקר הקודם (2019) התלמידים הישראלים דורגו במקום הראשון עם כ-15% דיווח על אי ביצוע פעילות גופנית.

תרשים 1.5: אחוז התלמידים בגילאי 11, 13 ו-15 שבמהלך 7 הימים האחרונים לא עסקו אף יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום בשבוע האחרון, לפי מדינה



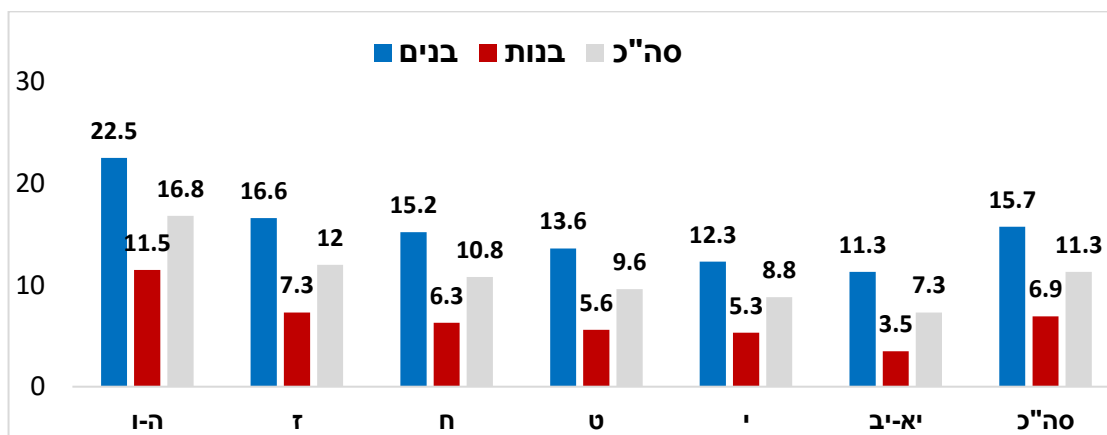
מלוח 2 עולה כי כ- 11% תלמידים עוסקים בפעילות גופנית שנמשכת מעל 60 דקות באופן יומיומי. נתון זה גבוה יותר באופן משמעותי בקרב בנים (כ- 16%) לעומת בנות (כ- 7%), ומעט גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 13%) לעומת היהודי (כ- 11%). עוד עולה מלוח 2, כי חלה ירידה באחוז התלמידים שעוסקים בפעילות גופנית יומיומית עם העלייה בגיל.

תרשימים 2.3 ו- 2.4 מלמדים כי לא חל הבדל משמעותי במדד זה בשנת הסקר הנוכחי בהשוואה לשנת 2019. עם זאת, ניכרת ירידה קלה בין השנים באחוז התלמידים במגזר הערבי שעוסק בפעילות גופנית יומיומית מכ- 15% ב- 2019 לכ- 13% כיום.

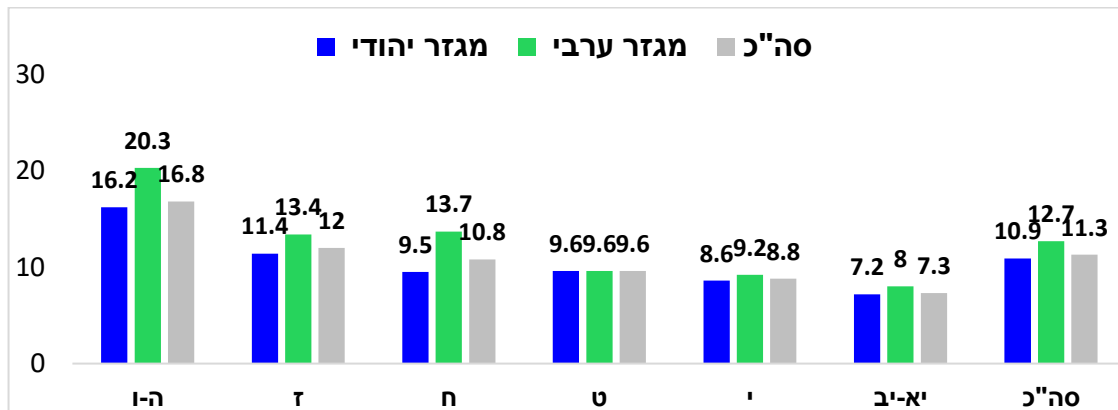
לוח 2: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים עסקו בכל יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום, לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	22.0%	10.5%	16.2%	26.0%	16.4%	20.3%	22.5%	11.5%	16.8%
ז	16.4%	6.3%	11.4%	17.3%	9.6%	13.4%	16.6%	7.3%	12.0%
ח	13.5%	5.5%	9.5%	19.3%	8.2%	13.7%	15.2%	6.3%	10.8%
ט	14.5%	4.7%	9.6%	11.2%	8.1%	9.6%	13.6%	5.6%	9.6%
י	12.3%	4.9%	8.6%	12.2%	6.2%	9.2%	12.3%	5.3%	8.8%
יא-יב	11.2%	3.3%	7.2%	11.8%	5.1%	8.0%	11.3%	3.5%	7.3%
סה"כ	15.6%	6.2%	10.9%	16.4%	9.4%	12.7%	15.7%	6.9%	11.3%
סה"כ	6,944	7,331	14,275	2,456	3,990	6,446	9,400	11,321	20,721

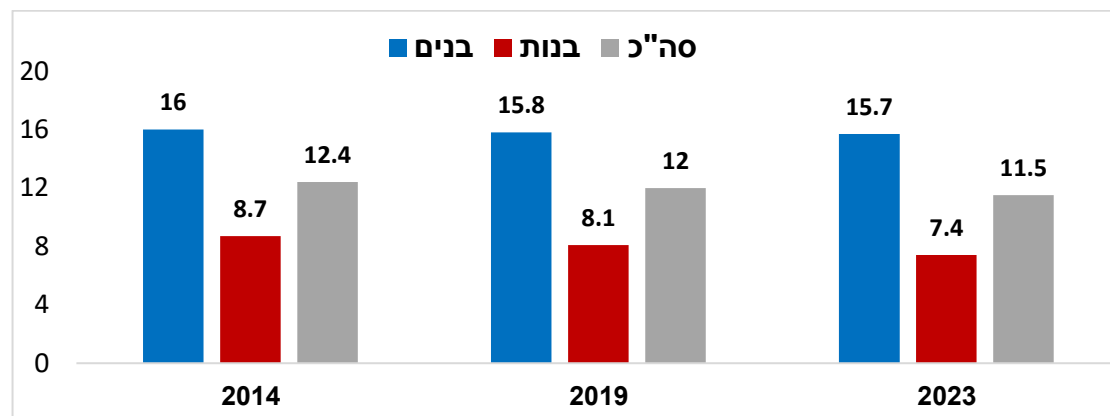
תרשים 2.1: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים עסקו בכל יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום, לפי מגדר וכיתה



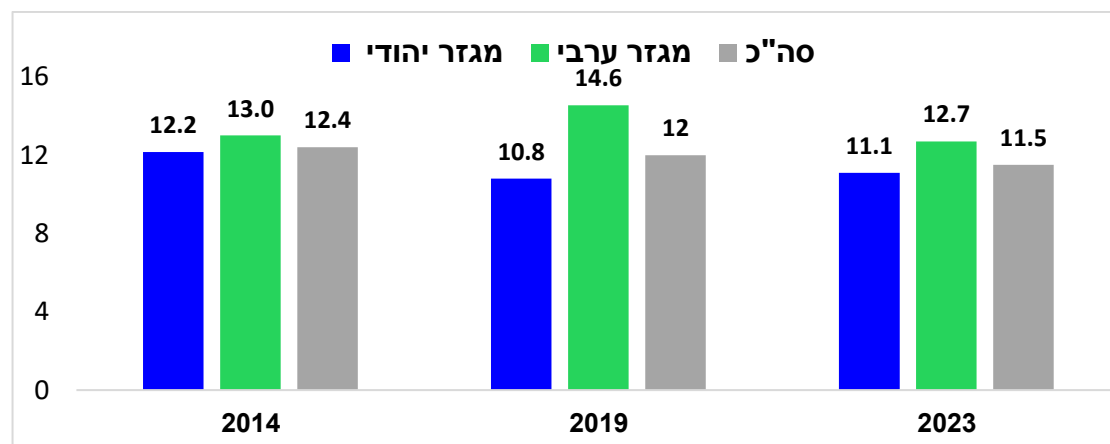
תרשים 2.2: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים עסקו בכל יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום, לפי מגזר וכיתה



תרשים 2.3: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים עסקו בכל יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום, לפי מגדר ושנת הסקר (כיתות ו', ח' ו-י' בלבד)



תרשים 2.4: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים עסקו בכל יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום, לפי מגזר ושנת הסקר (כיתות ו', ח' ו-י' בלבד)

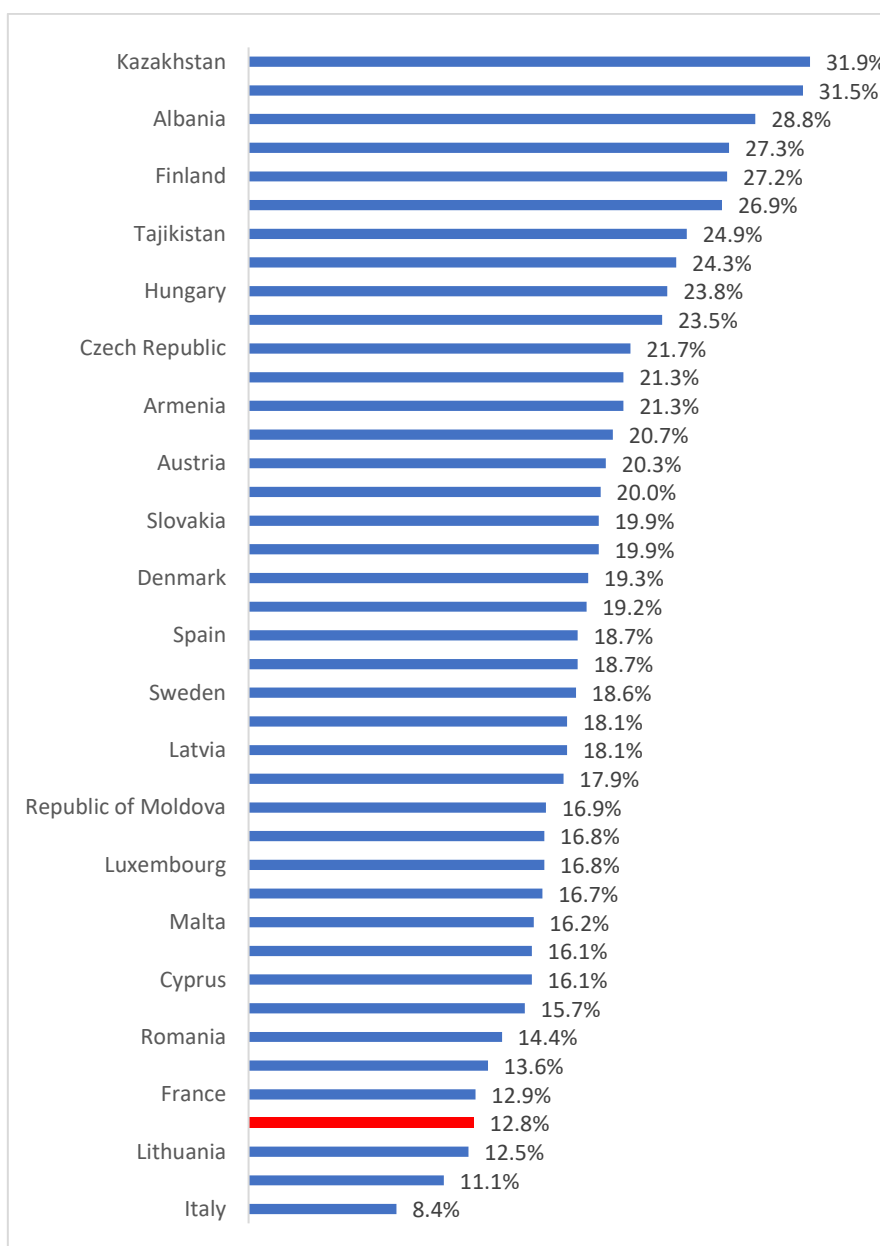


השוואה בין-לאומית

תרשים 2.5 מציג השוואה בין התלמידים מישראל בגילאי 11, 13 ו-15 לבין התלמידים משאר המדינות השותפות במחקר במדד הדיווח על פעילות גופנית. ניתן לראות כי ישראל מדורגת במקום הרביעי לפני הסוף מבין 41 מדינות, עם כ-13% תלמידים שדיווחו כי במהלך 7 הימים האחרונים הם עסקו בכל יום בפעילות גופנית שנמשכה לפחות 60 דקות ביום. יש לציין כי בסקר הקודם (2019) התלמידים הישראלים דורגו במקום החמישי לפני האחרון עם 12% דיווח במדד זה.

תרשים 2.5: אחוז התלמידים שבמהלך 7 הימים האחרונים עסקו בכל יום בפעילות גופנית שנמשכה

לפחות 60 דקות ביום בשבוע האחרון, לפי מדינה



פעילות גופנית אינטנסיבית

התלמידים נשאלו באיזו תדירות הם עוסקים בפעילות גופנית שגורמת להם להתנשם בכבדות או להזיע בשעות הפנאי. סולם המענה נע מכל יום ועד לאף פעם. בנוסף, התלמידים נשאלו כמה שעות בשבוע הם עוסקים בדרך כלל בפעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים. **הממצאים שיוצגו להלן כוללים את אחוז התלמידים שעוסקים לפחות שלוש פעמים בשבוע בפעילות גופנית אינטנסיבית אחרי שעות הלימודים, וכן את אחוז התלמידים העוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית לפחות ארבע פעמים בשבוע ולפחות שתיים בשבוע.**

מלוח 3 עולה כי כ- 49% תלמידים דיווחו כי הם עוסקים לפחות 3 פעמים בשבוע בפעילות גופנית אינטנסיבית בשעות הפנאי. אחוז זה גבוה יותר באופן ניכר בקרב בנים (כ- 60%) בהשוואה לבנות (כ- 37%), וכן גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 51%) בהשוואה למגזר הערבי (כ- 42%). בנוסף, ניכרת מגמת ירידה באחוז התלמידים שעוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית עם העלייה בגיל.

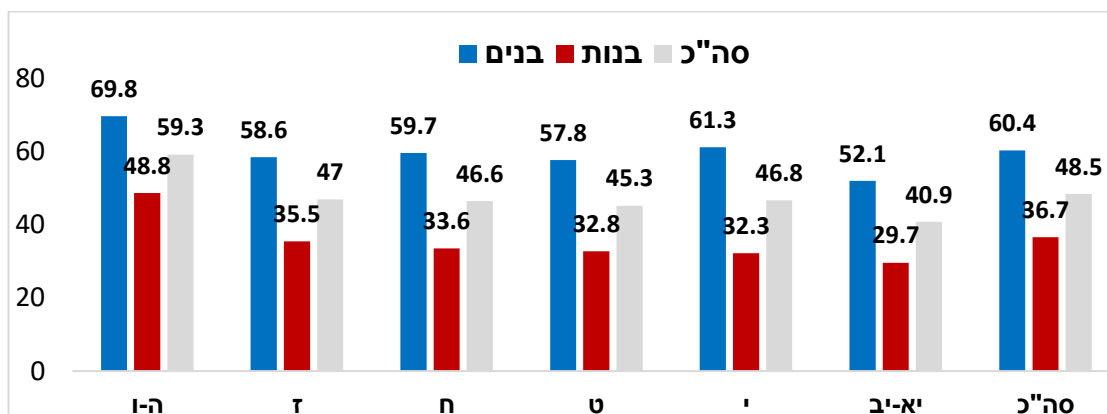
לוח 3: אחוז התלמידים העוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות שלוש

פעמים בשבוע, לפי מגזר, מגדר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	74.9%	51.5%	63.2%	57.2%	42.0%	49.6%	69.8%	48.8%	59.3%
ז	63.7%	38.1%	50.9%	45.7%	28.9%	37.3%	58.6%	35.5%	47.0%
ח	62.7%	33.6%	48.2%	52.4%	33.4%	42.9%	59.7%	33.6%	46.6%
ט	62.8%	35.9%	49.4%	45.3%	24.9%	35.1%	57.8%	32.8%	45.3%
י	62.5%	33.2%	47.8%	58.5%	29.9%	44.3%	61.3%	32.3%	46.8%
יא-יב	54.9%	30.3%	42.6%	45.3%	28.1%	36.7%	52.1%	29.7%	40.9%
סה"כ	64.2%	38.4%	51.3%	50.9%	32.4%	41.7%	60.4%	36.7%	48.5%
סה"כ משיבים	6,944	7,331	5,244	14,275	3,299	8,543	10,243	12,575	22,818

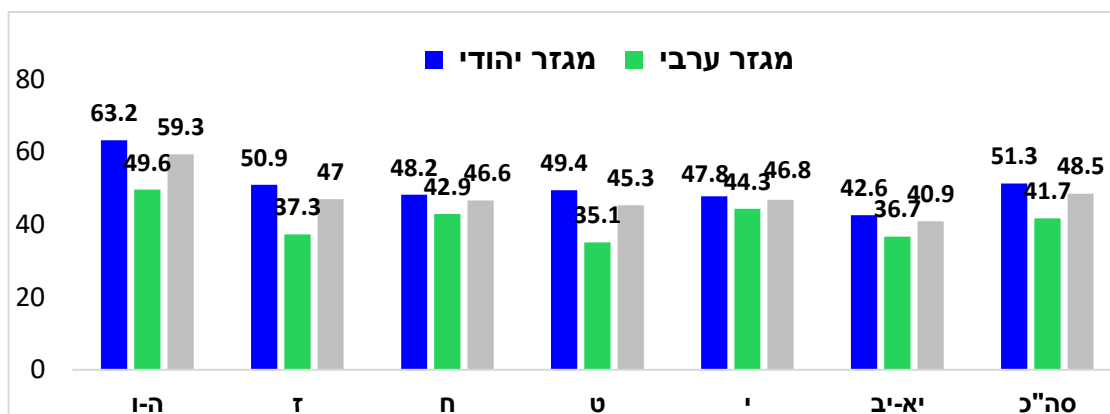
תרשים 3.1: אחוז התלמידים העוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות

שלוש פעמים בשבוע, לפי מגדר וכיתה



תרשים 3.2: אחוז התלמידים העוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות

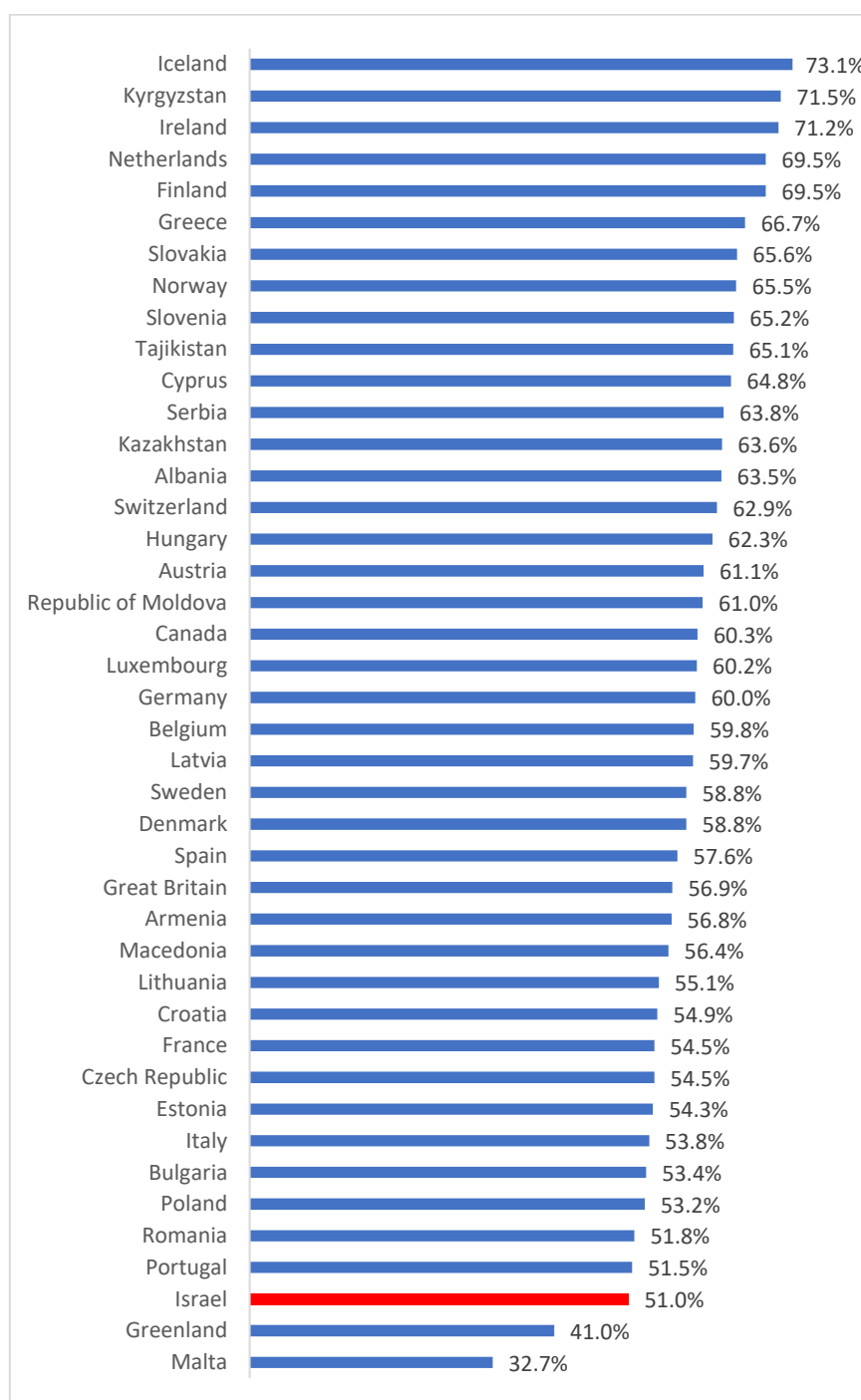
שלוש פעמים בשבוע, לפי מגזר וכיתה



השוואה בין-לאומית

תרשים 3.3 מציג השוואה בין התלמידים מישראל בגילאי 11, 13 ו-15 לבין התלמידים משאר המדינות השותפות במחקר במדד הדיווח על פעילות גופנית אינטנסיבית. ניתן לראות כי גם במדד זה התלמידים הישראלים מדורגים בין האחרונים - במקום השלישי לפני הסוף מבין 42 מדינות - עם 51% תלמידים שדיווחו כי הם עוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית מחוץ לשעות הלימודים לפחות 3 פעמים בשבוע.

תרשים 3.3: אחוז התלמידים העוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית מחוץ לשעות הלימודים לפחות 3 פעמים בשבוע, לפי מדינה



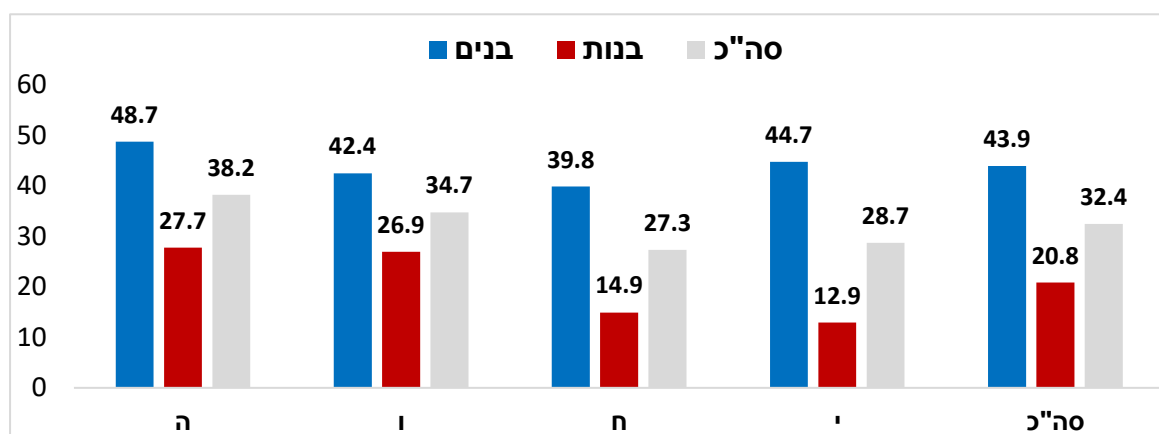
מלוח 4 עולה כי כ- 35% תלמידים עוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית לפי המלצות ארגון הבריאות העולמי (לפחות 4 פעמים בשבוע ולפחות שעתיים בשבוע). ניכר כי בנים עוסקים הרבה יותר בפעילות אינטנסיבית לעומת בנות (כ- 44% לעומת כ- 21%), וכן תלמידי המגזר היהודי עוסקים יותר בפעילות אינטנסיבית לעומת המגזר הערבי (כ- 35% לעומת כ- 26% בהתאמה). האחוז הנמוך ביותר של פעילות גופנית אינטנסיבית נרשם בקרב תלמידות המגזר הערבי (14%).

תרשימים 4.3 ו- 4.4 מצביעים על עלייה בשיעור התלמידים בנים במגזר היהודי והערבי אשר עוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית בשנת 2023 לעומת שנים קודמות.

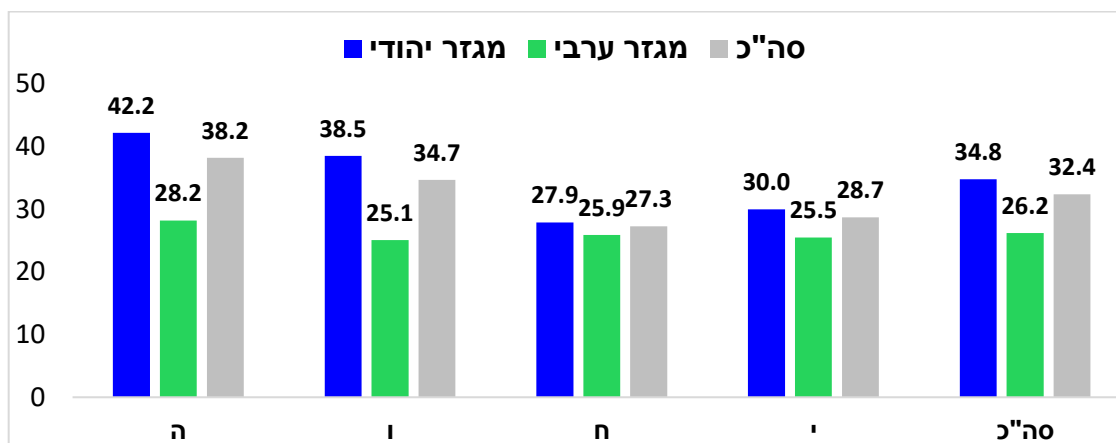
לוח 4: אחוז התלמידים העוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות ארבע פעמים בשבוע ולפחות שעתיים בשבוע, לפי מגזר, מגדר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה	53.1%	31.4%	42.2%	38.0%	18.4%	28.2%	48.7%	27.7%	38.2%
ו	45.2%	31.9%	38.5%	35.6%	14.7%	25.1%	42.4%	26.9%	34.7%
ז	39.3%	16.5%	27.9%	40.9%	11.0%	25.9%	39.8%	14.9%	27.3%
ח	46.7%	13.4%	30.0%	39.7%	11.6%	25.5%	44.7%	12.9%	28.7%
סה"כ	46.1%	23.6%	34.8%	38.5%	14.0%	26.2%	43.9%	20.8%	32.4%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

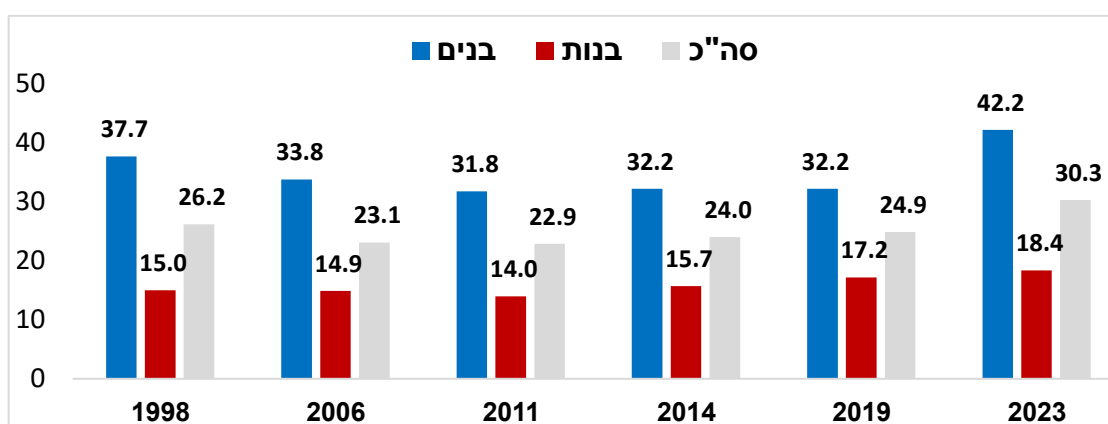
תרשים 4.1: אחוז התלמידים העוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות ארבע פעמים בשבוע ולפחות שעתיים בשבוע, לפי מגדר וכיתה



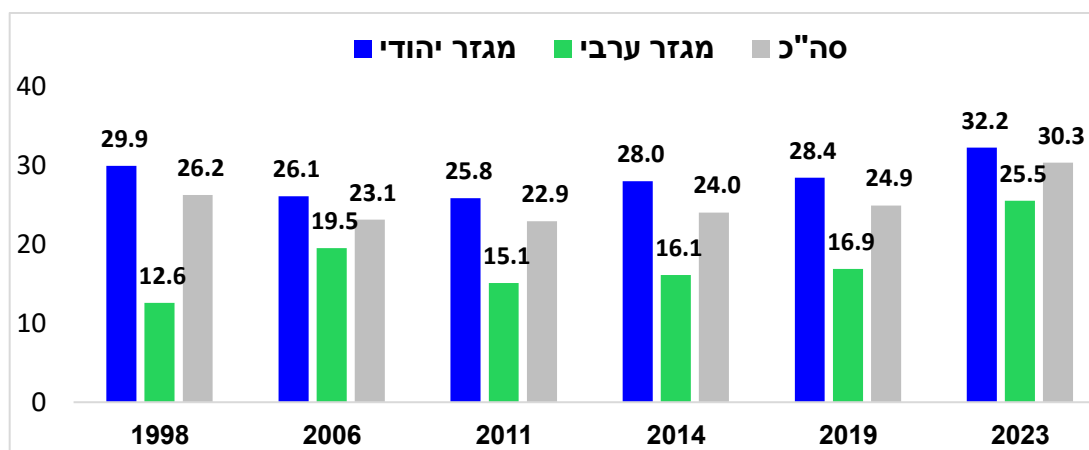
תרשים 4.2: אחוז התלמידים העוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות ארבע פעמים בשבוע ולפחות שעתיים בשבוע, לפי מגזר וכיתה



תרשים 4.3: אחוז התלמידים העוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות ארבע פעמים בשבוע ולפחות שעתיים בשבוע, לפי מגזר ושנת הסקר



תרשים 4.4: אחוז התלמידים העוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות ארבע פעמים בשבוע ולפחות שעתיים בשבוע, לפי מגזר ושנת הסקר

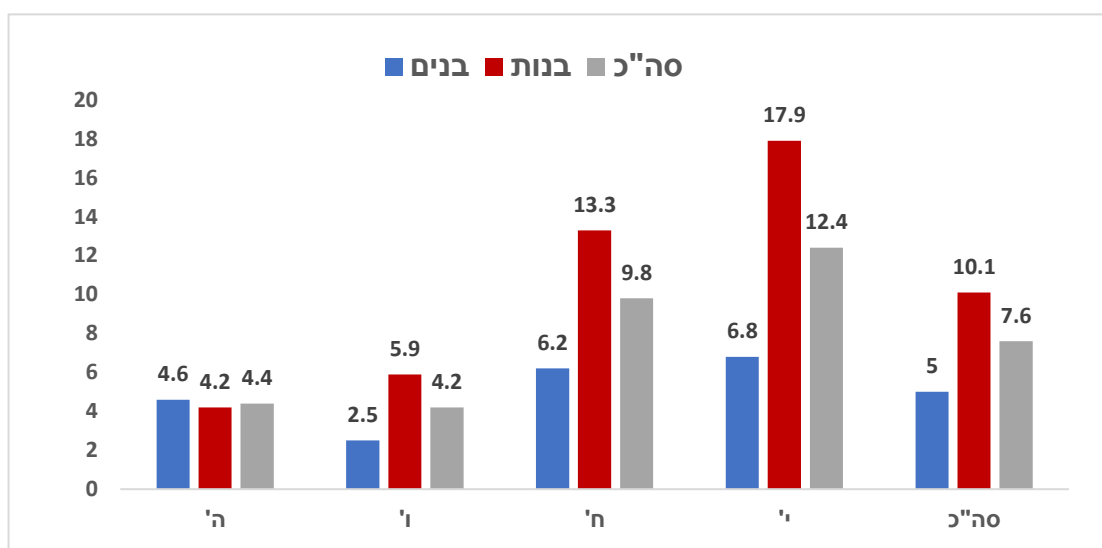


מדדי כוונות התנהגותיות בנוגע לפעילות גופנית

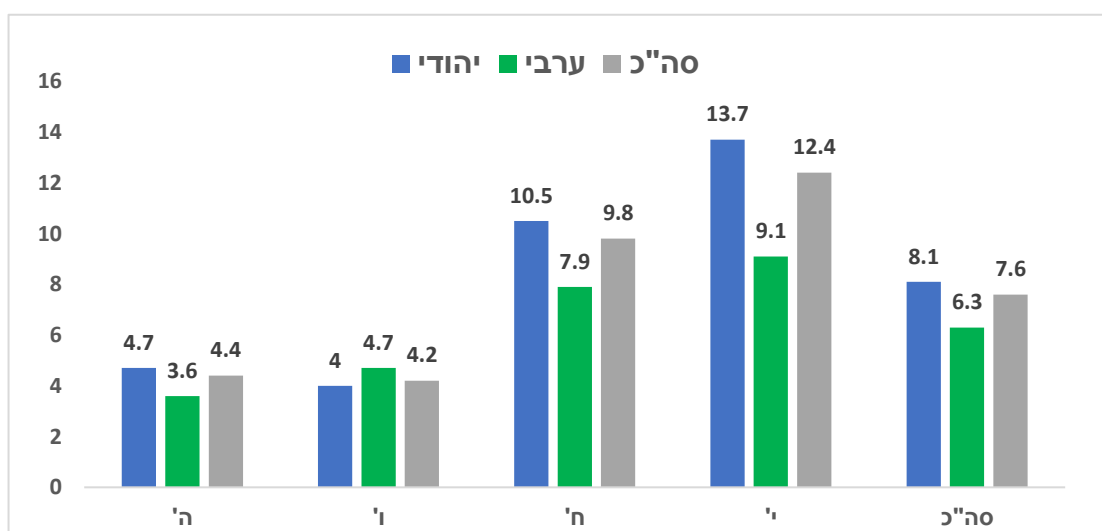
לוח 1: בני נוער שאינם פעילים ואינם מעוניינים להיות פעילים גופנית

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	5.2%	4.3%	4.7%	3.3%	3.9%	3.6%	4.6%	4.2%	4.4%
ו'	1.5%	6.5%	4.0%	5.1%	4.4%	4.7%	2.5%	5.9%	4.2%
ח'	5.7%	15.3%	10.5%	7.3%	8.5%	7.9%	6.2%	13.3%	9.8%
י'	7.7%	19.7%	13.7%	4.5%	13.7%	9.1%	6.8%	17.9%	12.4%
סה"כ אחוים	5%	11.2%	8.1%	5%	7.5%	6.3%	5%	10.1%	7.6%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 1.1: בני נוער שאינם פעילים ואינם מעוניינים להיות פעילים גופנית



תרשים 1.2: בני נוער שאינם פעילים ואינם מעוניינים להיות פעילים גופנית

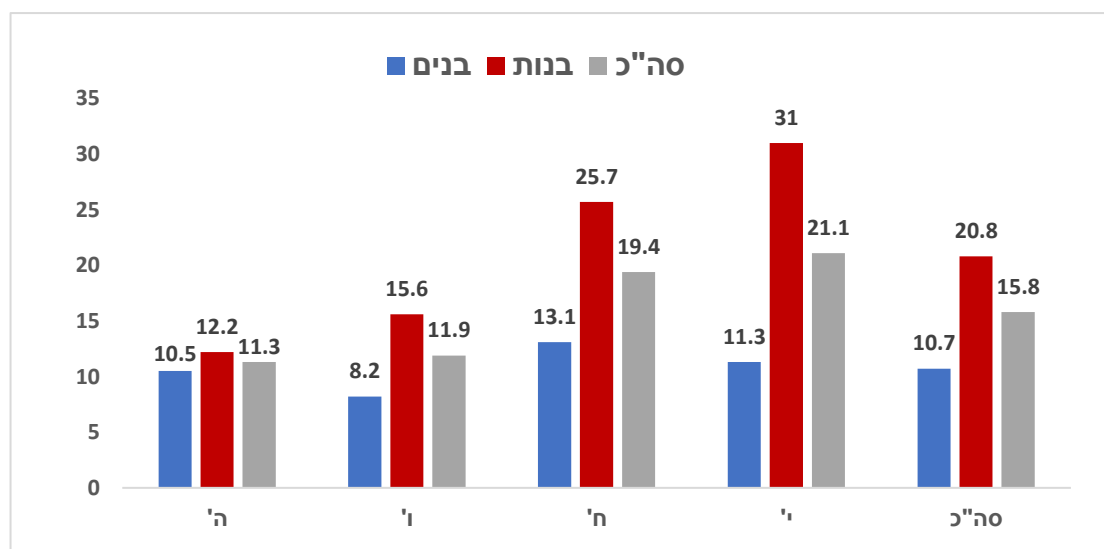


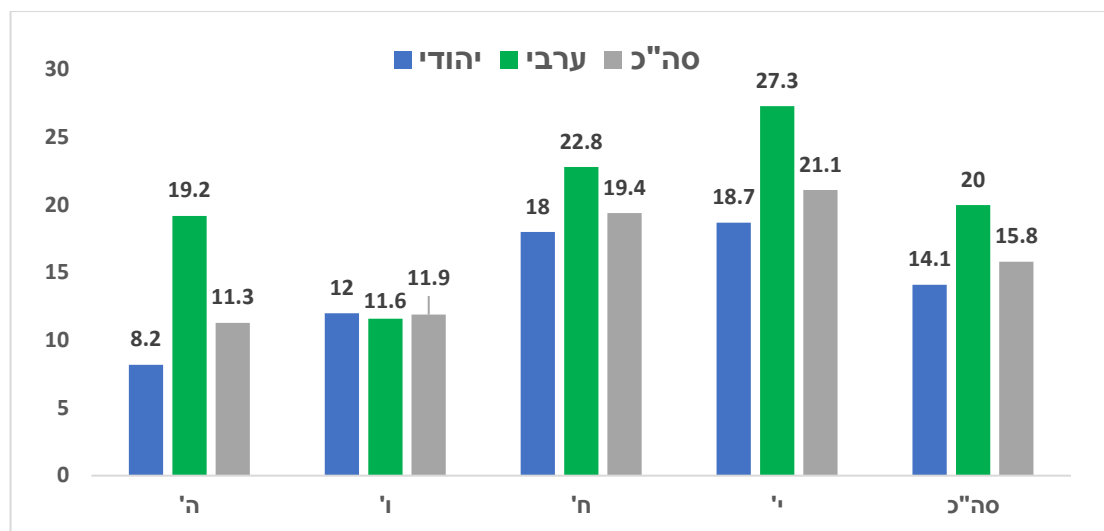
שיעור בני הנוער היהודים שאינם פעילים גופנית ואינם מעוניינים להיות פעילים גבוה יותר מאשר בקרב בני הנוער הערבים - 8.1% לעומת 6.3%. שיעור הבנות שאינן פעילות גופנית ואינן מעוניינות להיות פעילות גבוה בהרבה מזה של הבנים, הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי - 10.1% לעומת 5% בקרב כלל המדגם. למעט כיתות ה' שבהן באופן כללי (מעבר להבדלים המגזריים) כמעט ולא נמצא הבדל בין המינים, בולט במיוחד הפער בין המינים במגזר היהודי - 11.2% מהבנות לעומת 5% מהבנים אינם פעילים ואינם מעוניינים להיות פעילים גופנית. הפער הגדול ביותר בין המינים ניכר בכיתות י', כאשר אחוז הבנות שדיווחו שאינן פעילות גופנית ואינן מעוניינות להיות פעילות גבוה בהרבה מזה של הבנים בפער של כ-11%. בכיתות י' נרשם גם הפער המגזרי הגדול ביותר כאשר 13.7% מבני הנוער מהמגזר היהודי דיווחו כי הם אינם פעילים ואינם מעוניינים להיות פעילים, לעומת 9.1% בקרב המשיבים מהמגזר הערבי (פער של כ-5%).

לוח 2: בני נוער שאינם פעילים אך מעוניינים להיות פעילים גופנית

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	7.7%	8.6%	8.2%	17.4%	21.1%	19.2%	10.5%	12.2%	11.3%
ו'	8.0%	15.9%	12.0%	8.5%	14.7%	11.6%	8.2%	15.6%	11.9%
ח'	11.3%	24.7%	18.0%	17.5%	28.0%	22.8%	13.1%	25.7%	19.4%
י'	9.3%	28.1%	18.7%	16.1%	38.2%	27.3%	11.3%	31.0%	21.1%
סה"כ אחוזים	9.1%	19.1%	14.1%	14.8%	25.2%	20%	10.7%	20.8%	15.8%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 2.1: בני נוער שאינם פעילים אך מעוניינים להיות פעילים גופנית





ניתן לראות כי בקרב בני הנוער היהודים, אחוז הבנות המעוניינות להיות פעילות גבוהה בהרבה מזה של הבנים - 19.1% לעומת 9.1% בהתאמה. גם במגזר הערבי ניכר פער דומה - 25.2% מהבנות לעומת 14.8% מהבנים מביעים עניין בפעילות גופנית. האחוז הכללי של בני נוער שאינם פעילים אך מעוניינים להפוך לפעילים הוא 15.8%; 20.8% בקרב הבנות לעומת 10.7% בקרב הבנים. ההבדל הכי פחות משמעותי בין המינים נרשם בכיתות ה' (פער של 1.7%), לעומת זאת הפער המשמעותי ביותר ניכר בקרב כיתות י' (פער של 19.7%).

לסיכום, על פי הנתונים ובאופן כללי, אחוז הבנות שדיווחו כי הן מעוניינות להיות פעילות גופנית גבוהה מזה של הבנים בשני המגזרים.

אורח חיים "יושבני" (בילוי מול מסכים)

התלמידים נשאלו כמה שעות הם מבלים מול מסכים (למשל צפייה בתוכניות בטלוויזיה, במחשב, בטלפון נייד או משחקי מחשב וכיו"ב) מחוץ לשעות הלימודים. סולם המענה נע מ- כלל לא (1) ועד כ- 7 שעות ביום או יותר (9). **הממצאים שיוצגו להלן כוללים את אחוז התלמידים שמבלה מול מסכים לפחות 4 שעות ביום מחוץ לשעות הלימודים.**

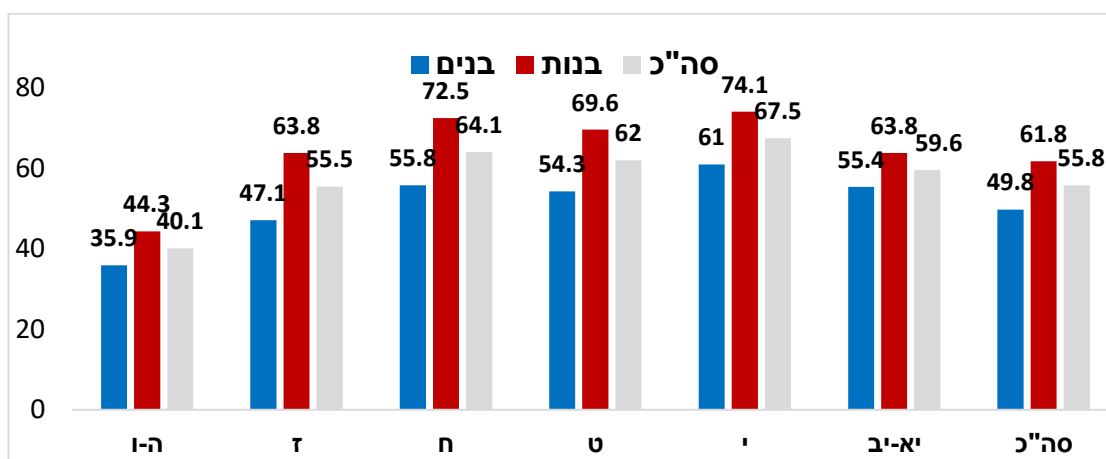
מלוח 3 עולה כי כ- 56% תלמידים דיווחו שהם מבלים מול מסכים לפחות 4 שעות מחוץ לשעות הלימודים. אחוז זה גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 60%) לעומת המגזר הערבי (כ- 45%), וכן גבוה יותר בקרב בנות (כ- 62%) בהשוואה לבנים (כ- 50%). עוד עולה כי חלה עלייה במדד זה עם העלייה בגיל, מכ- 40% בקרב תלמידי כיתות ה'-ו' לכ- 68% בקרב תלמידים כיתות י'. אחוז הדיווח הגבוה ביותר במדד זה נרשם בקרב בנות במגזר היהודי (כ- 67%).

לוח 3: אחוז התלמידים שמבילים מול מסכים לפחות 4 שעות ביום, מחוץ לשעות בית הספר, לפי מגדר,

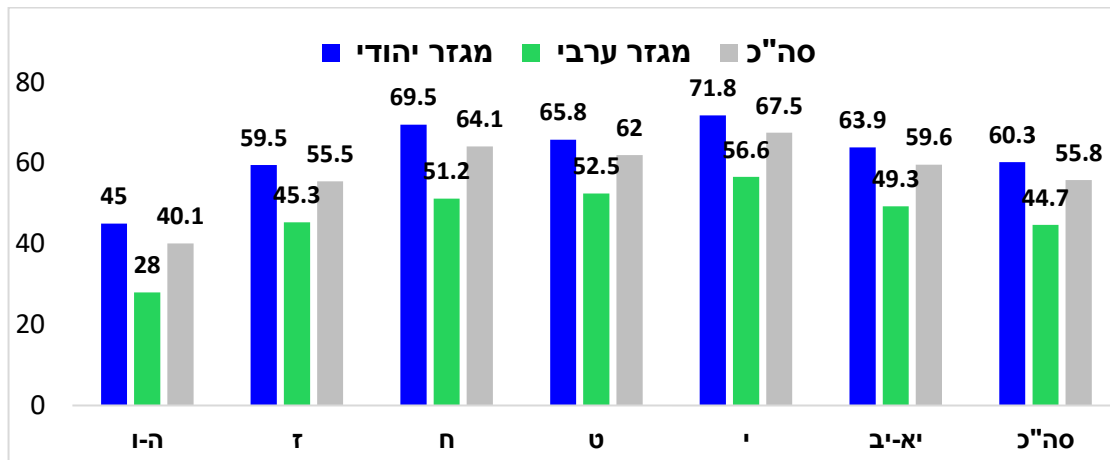
מגדר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	38.5%	51.6%	45.0%	29.3%	26.6%	28.0%	35.9%	44.3%	40.1%
ז	49.9%	69.1%	59.5%	40.1%	50.6%	45.3%	47.1%	63.8%	55.5%
ח	60.0%	79.0%	69.5%	45.7%	56.6%	51.2%	55.8%	72.5%	64.1%
ט	58.8%	72.8%	65.8%	43.3%	61.7%	52.5%	54.3%	69.6%	62.0%
י	66.0%	77.7%	71.8%	48.5%	64.9%	56.6%	61.0%	74.1%	67.5%
יא-יב	59.7%	68.0%	63.9%	44.9%	53.7%	49.3%	55.4%	63.8%	59.6%
סה"כ	53.5%	67.0%	60.3%	40.5%	48.9%	44.7%	49.8%	61.8%	55.8%
סה"כ משיבים	6,944	7,331	14,275	3,299	5,244	8,543	10,243	12,575	22,818

תרשים 3.1: אחוז התלמידים שמבילים מול מסכים (למשל במהלך צפייה בטלוויזיה, שימוש במחשב וכו'), לפחות 4 שעות ביום, מחוץ לשעות בית הספר, לפי מגדר וכיתה



תרשים 3.2: אחוז התלמידים שמבליים מול מסכים (למשל במהלך צפייה בטלוויזיה, שימוש במחשב וכו'), לפחות 4 שעות ביום, מחוץ לשעות בית הספר, לפי מגזר וכיתה



- אי פעילות גופנית ב- 7 הימים האחרונים: אחוז התלמידים שלא עסקו בפעילות גופנית שנמשכת לפחות 60 דקות באף יום ב- 7 הימים האחרונים עומד על 17%. נתון זה גבוה יותר בקרב בנות (כ- 23%) בהשוואה לבנים (כ- 11%), וכן בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 22%) בהשוואה למגזר היהודי (כ- 16%). עם השנים חלה עלייה באחוז התלמידים שלא עוסקים בפעילות גופנית. בשנת 2023 חלה עלייה קלה במספר התלמידים שלא עסקו בפעילות גופנית שנמשכה לפחות שעה במהלך 7 הימים האחרונים בהשוואה לשנים קודמות, בייחוד בקרב בנות. בהשוואה בין-לאומית עולה כי התלמידים הישראליים מדורגים במקום השני מבין המדינות המשתתפות בדיווח על אי עשיית פעילות גופנית בשבוע החולף, נתון הדומה לשנת הסקר הקודמת (2019).
- פעילות גופנית יומיומית: כ- 11% תלמידים עוסקים בפעילות גופנית שנמשכת מעל 60 דקות באופן יומיומי. נתון זה גבוה יותר באופן משמעותי בקרב בנים (כ- 16%) בהשוואה לבנות (כ- 7%), ומעט גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 13%) לעומת היהודי (כ- 11%). ניכרת ירידה באחוז התלמידים שעוסקים בפעילות גופנית יומיומית עם העלייה בגיל. השוואה בין-לאומית מעלה כי ישראל מדורגת במקום הרביעי לפני האחרון מבין המדינות המשתתפות במחקר, בדיווח על פעילות גופנית יומיומית. נתון זה דומה לנתוני הסקר הבינלאומי הקודם (2019).
- פעילות גופנית אינטנסיבית: כ- 49% תלמידים עוסקים לפחות 3 פעמים בשבוע בפעילות גופנית אינטנסיבית בשעות הפנאי. אחוז זה גבוה יותר באופן ניכר בקרב בנים (כ- 60%) בהשוואה לבנות (כ- 37%), וכן גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 51%) בהשוואה למגזר הערבי (כ- 42%). בנוסף, ניכרת מגמת ירידה באחוז התלמידים שעוסקים בפעילות גופנית אינטנסיבית עם העלייה בגיל. השוואה בין-לאומית מלמדת שגם בפעילות גופנית אינטנסיבית ישראל מדורגת בין המקומות האחרונים (מקום 3 לפני האחרון) מבין המדינות המשתתפות.
- אורח חיים "ישובני": כ- 56% תלמידים מבליים מול מסכים לפחות 4 שעות מחוץ לשעות הלימודים. אחוז זה גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 60%) לעומת המגזר הערבי (כ- 45%), וכן

גבוה יותר בקרב בנות (כ- 62%) בהשוואה לבנים (כ- 50%). ישנה עלייה במדד זה עם העלייה בגיל.

מסת גוף – BMI

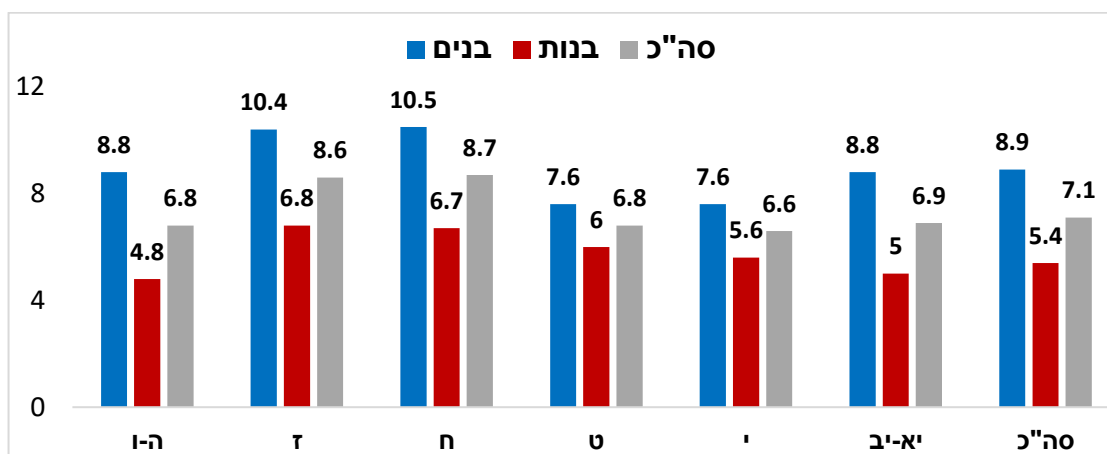
התלמידים התבקשו לציין את הגובה (בס"מ) ואת המשקל שלהם (בק"ג). מתוך נתונים אלו חושב מדד מסת גוף (BMI) לפי ממוצע גיל בנים וממוצע גיל בנות בכל שכבת גיל. הקריטריונים להכללה כללו מדד BMI בטווח של 4.1-4.5. **הממצאים שיוצגו בלוח 4 ובתרשימים 4.1 ו- 4.2 כוללים את אחוז התלמידים שאינדקס מסת הגוף שלהם מראה על השמנת יתר לפי הגדרות ארגון הבריאות העולמי (אחוזון 98% - ציון תקן 2). נתוני המגמות (תרשימים 4.3 ו- 4.4) מוצגים לפי אחוזון 95%.**

מלוח 4 עולה כי כ- 7% תלמידים מסווגים כבעלי השמנת יתר. נתון זה גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 9%) לעומת תלמידים במגזר היהודי (כ- 6%), וכן גבוה יותר בקרב בנים (כ- 9%) לעומת בנות (כ- 6%). האחוז הגבוה ביותר של השמנת יתר נרשם בקרב בנים במגזר הערבי (כ- 13%). עוד עולה מתרשים 4.3 שבקרב בנים בגילאי 13 חלה עלייה משמעותית באחוז התלמידים בעלי השמנת יתר (לפי אחוזון 95%) לעומת שנים קודמות (כ- 14% לעומת כ- 7% בשנת 2019). תרשים 4.4 מלמד שגם בקרב הבנות בגילאי 13 ו- 15 חלה עלייה בהשמנת יתר (לפי אחוזון 95%) לעומת שנים קודמות, מכ- 5% בשנת 2019 לכ- 9% כיום בקרב בנות בגילאי 13, ומכ- 4% בשנת 2019 לכ- 7% כיום בקרב בנות בגילאי 15.

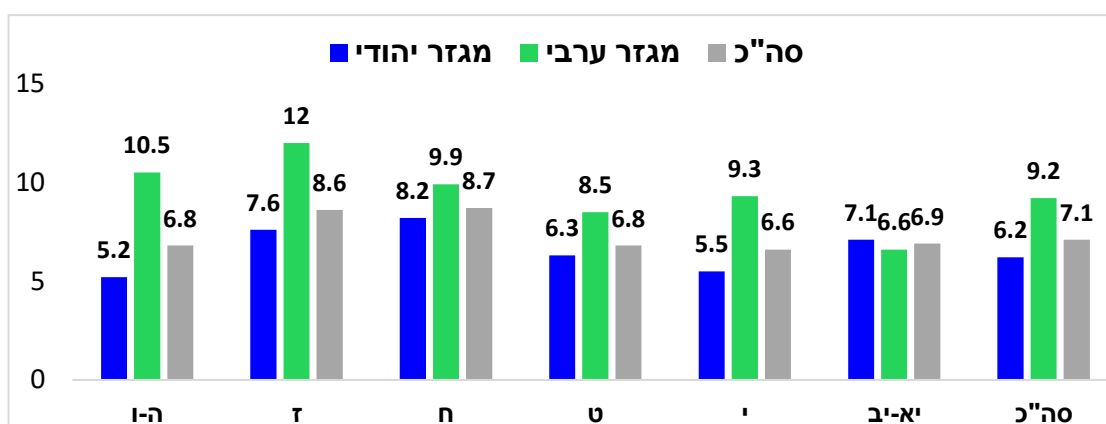
לוח 4: אחוז התלמידים שאינדקס מסת הגוף שלהם מראה על השמנת יתר, לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	6.2%	4.1%	5.2%	14.7%	6.6%	10.6%	8.7%	4.9%	6.8%
ז	8.4%	7.0%	7.7%	16.5%	8.9%	12.9%	10.4%	7.4%	8.9%
ח	8.7%	8.1%	8.4%	16.3%	3.5%	10.3%	10.8%	6.8%	8.9%
ט	6.3%	6.5%	6.4%	12.5%	5.2%	8.5%	7.7%	6.1%	6.9%
י	5.4%	5.7%	5.5%	12.3%	5.6%	9.4%	7.7%	5.6%	6.7%
יא-יב	8.2%	6.1%	7.1%	9.7%	3.5%	6.6%	8.8%	5.0%	6.9%
סה"כ	7.0%	5.6%	6.3%	13.1%	5.4%	9.3%	8.9%	5.5%	7.2%
סה"כ משיבים	4,102	4,205	8,307	2,235	3,479	5,714	6,337	7,684	14,021

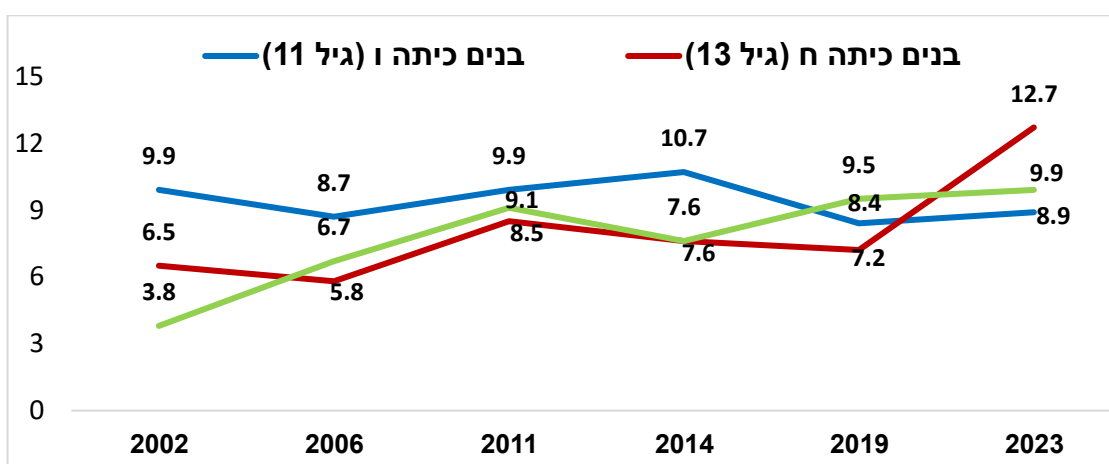
תרשים 4.1: אחוז התלמידים שאינדקס מסת הגוף שלהם מראה על השמנת יתר, לפי מגדר וכיתה



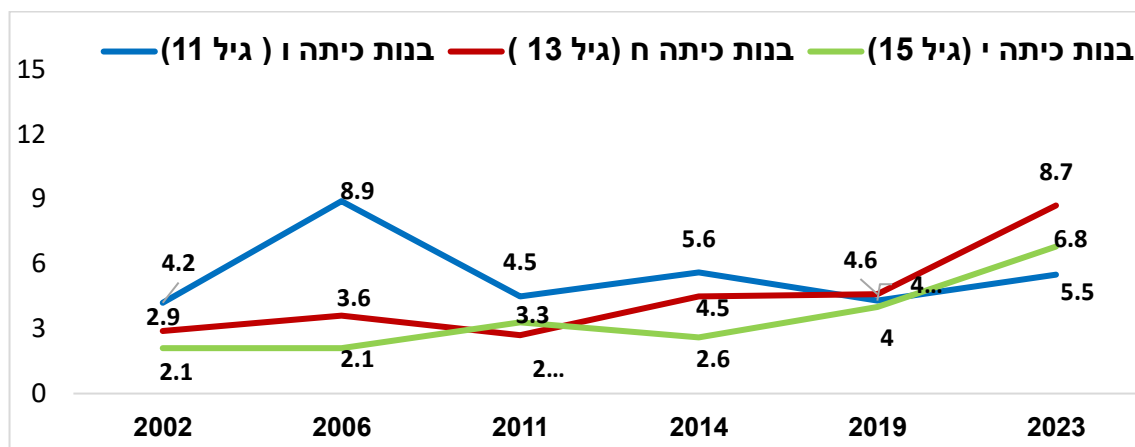
תרשים 4.2: אחוז התלמידים שאינדקס מסת הגוף שלהם מראה על השמנת יתר, לפי מגדר וכיתה



תרשים 4.3: אחוז התלמידים (בנים) שאינדקס מסת הגוף שלהם מראה על השמנת יתר (לפי אחוזון 95%), לפי שכבת גיל ושנת הסקר



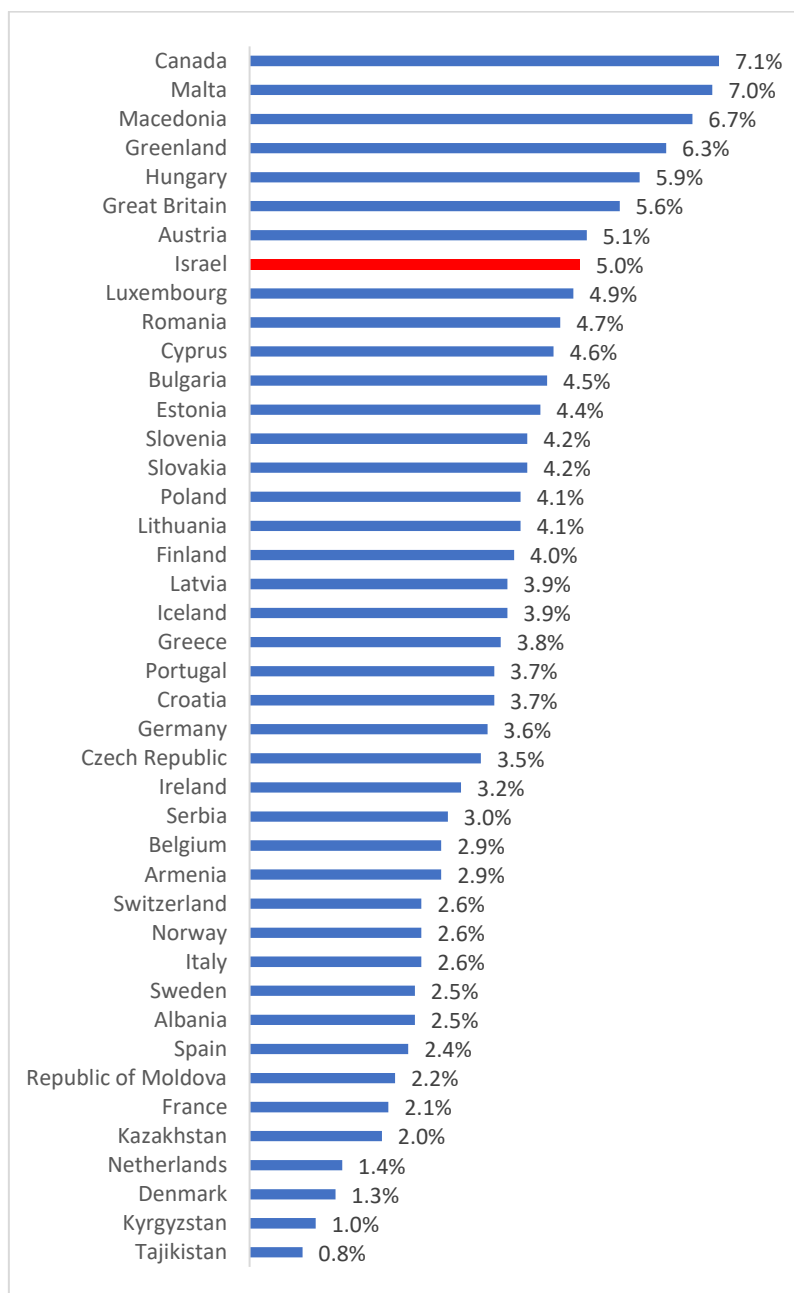
תרשים 4.4: אחוז התלמידות (בנות) שאינדקס מסת הגוף שלהן מראה על השמנת יתר (לפי אחוזון 95%), לפי שכבת גיל ושנת הסקר



השוואה בין-לאומית

תרשים 4.5 מציג השוואה בין התלמידים מישראל בגילאי 11, 13 ו-15 לבין התלמידים משאר המדינות השותפות במחקר במדד השמנת יתר (לפי אחוזון 98% - ציון תקן 2). ניתן לראות כי ישראל מדורגת במקום ה-8 מבין 42 מדינות, עם 5% תלמידים שאינדקס מסת הגוף שלהם מצביע על השמנת יתר.

תרשים 4.5: אחוז התלמידים בגילאי 11, 13 ו-15, שאינדקס מסת הגוף שלהם מצביע על השמנת יתר, לפי מדינה



- השמנת יתר: כ- 7% תלמידים מסווגים כבעלי השמנת יתר לפי הגדרת ארגון הבריאות העולמי (אחוזון 98%). נתון זה גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 9%) לעומת תלמידים במגזר היהודי (כ- 6%), וכן גבוה יותר בקרב בנים (כ- 9%) לעומת בנות (כ- 6%). נרשמת מגמת עלייה באחוז התלמידים בעלי השמנת יתר (לפי אחוזון 95%) בקרב בנים בגילאי 13 ובקרב בנות בגילאי 13 ו- 15 לעומת שנים קודמות. בהשוואה בין-לאומית עולה כי התלמידים הישראלים מדורגים בעשירייה הראשונה במדד השמנת יתר, מבין המדינות השותפות בסקר.

רשימת מקורות

- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., ... & Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card grades for children and adolescents: Results and analyses from 57 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 700-728.
- Brownson, R. C, Boehmer, T. K, & Luke, D. A. (2005). Declining rates of physical activity in the United States: what are the contributors? *Annual Review of Public Health*, 26, 421-443.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2003). Physical activity levels among children aged 9-13 years--United States, 2002. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 52(33), 785.
- Davison, K., & Jago, R. (2009). Change in parent and peer support across ages 9 to 15 years and adolescent girls' physical activity. *Medical Science of Sports & Exercise*, 41, 1816–1825.
- Draper, C. E., Grobler, L., Micklesfield, L. K., & Norris, S. A. (2015). Impact of social norms and social support on diet, physical activity and sedentary behaviour of adolescents: a scoping review. *Child: Care, health and development*, 41(5), 654-667.
- Du, S., Hu, H., Cheng, K., & Li, H. (2023). Exercise makes better mind: a data mining study on effect of physical activity on academic achievement of college students. *Frontiers in Psychology*, 14.

- Glaser, M., Green, G., Zigdon, A., Barak, S., Joseph, G., Marques, A., ... & Tesler, R. (2022). The effects of a physical activity online intervention program on resilience, perceived social support, psychological distress and concerns among at-risk youth during the COVID-19 pandemic. *Children*, 9(11), 1704.
- Hazlehurst, M. F., Muqueeth, S., Wolf, K. L., Simmons, C., Kroshus, E., & Tandon, P. S. (2022). Park access and mental health among parents and children during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 22(1), 1-11.
- Lisha, N. A. & Sussman, S. (2010). Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: A review. *Addictive Behaviors*, 35(5), 399–407.
- Marques, A., Demetriou, Y., Tesler, R., Gouveia, É. R., Peralta, M., & Matos, M. G. D. (2019). Healthy Lifestyle in Children and Adolescents and Its Association with Subjective Health Complaints: Findings from 37 Countries and Regions from the HBSC Study. *International journal of environmental research and public health*, 16(18), 3292.
- Salvy, S. J., Roemmich, J. N., Bowker, J. C., Romero, N. D., Stadler, P. J., & Epstein, L. H. (2009). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *Journal of Pediatric Psychology*, 34, 217–25.
- Sebire, S. J., Haase, A. M., Montgomery, A. A., McNeill, J., & Jago, R. (2014). Associations between physical activity parenting practices and adolescent girls' self perceptions and physical activity intentions. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(4), 734-740.
- Singh, A., et al. (2012). Physical Activity and Performance at School a Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. *Archives of Pediatric Adolescents Medicine*, 166(1), 49-55.
- Tesler, R., Kolobov, T., Ng, K. W., Shapiro, E., Walsh, S. D., Shuval, K., & Harel-Fisch, Y. (2019). Ethnic Disparities in Physical Activity among Adolescents in Israel. *American journal of health behavior*, 43(2), 337-348.

Warburton, D. E. R., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L., & Bredin, S. S. D. (2010). A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 39(7).

WHO (2022). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Zhang, G., Zhan, J., & Fu, H. (2022). Trends in Smoking Prevalence and Intensity between 2010 and 2018: Implications for tobacco control in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 670.

מניעים וחסמים לעיסוק בפעילות גופנית

מבוא

מוטיבציה הנה חיונית כדי לקיים פעילות כלשהי, ובתוך כך גם פעילות גופנית. כאשר מדובר בפעילות גופנית יש מגוון גורמי הנעה אשר נמצאו כגורמים משמעותיים ביותר להסבר מעורבות בפעילות גופנית. גורמים אלו עשויים להיות פנימיים, כמו צורך אוטונומי להישג, עמידה באתגר, השגת סיפוק מעשייה ועוד. גורמים אלו עשויים להיות גם חיצוניים, כמו השגת חיזוק חיובי מהסביבה, עידוד ההורים והחברים וכן משאבים פיזיים בבית הספר ובקהילה לצורך עשיית פעילות גופנית, כגון: מתקני ספורט, פארקים ומתנ"סים המראים יכולת תכנון והתכוונות למעורבות בפעילות גופנית גם מציגים התנהגויות רבות יותר של פעילות גופנית. יתרה מכך, מוטיבציה פנימית, עידוד מההורים ומעורבות קבוצת השווים בפעילות גופנית, קשורים ביכולת תכנון והתכוונות למעורבות בפעילות גופנית (Kaigang et al., 2014; Sevil-Serrano et al., 2022).

מדדי מניעים לעיסוק בפעילות גופנית בשעות הפנאי

1. בני נוער שדיווחו שהסיבות הבאות מהוות סיבות חשובות או חשובות מאוד עבורם לביצוע פעילות

גופנית בשעות הפנאי:

- א. כדי ליהנות
- ב. כדי להיות טוב בספורט ולהצטיין
- ג. כדי לנצח
- ד. כדי לפגוש חברים חדשים
- ה. כדי לשפר את הבריאות
- ו. כדי להיפגש עם חברים
- ז. כדי להיכנס לכושר
- ח. כדי להיראות טוב
- ט. כדי ליהנות מהתחושה שאני מפעיל את הגוף שלי
- י. כדי לרצות את הוריי
- יא. כדי להיות מגניב (cool)
- יב. כדי לשלוט במשקל שלי
- יג. כי זה מרגש
- יד. כדי שלא ישעמם

2. בני נוער שדיווחו שהסיבות הבאות הן החשובות ביותר עבורם כדי לעודד אותם לבצע יותר ספורט ופעילות גופנית במהלך היום-יום:

- א. חברים שיבצעו יחד איתי ספורט או פעילות גופנית
- ב. חוגים שקרובים לביתי
- ג. שהוריי יעודדו אותי
- ד. שהמורה לחינוך גופני יעודד אותי
- ה. מסלולים או מתקנים מסודרים בקרבת ביתי
- ו. קידום ערכים באמצעות הספורט
- ז. מוגנות בספורט (מקום בטוח ומוגן)

מדדי חסמים לביצוע פעילות גופנית

1. בני נוער שדיווחו שהסיבות הבאות מהוות סיבה חשובה או חשובה מאוד עבורם לאי ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי:

- א. אין אפשרות כספית לשלם לחוגי ספורט (מחיר כספי של הפעילות)
- ב. אין עם מי ללכת (חברים/חברות שלי לא הולכים)
- ג. ההורים לא מעודדים
- ד. עומס גדול בלימודים
- ה. לא חשוב לעסוק בספורט
- ו. אין מועדון או חוגים בקרבת הבית (מרחק)
- ז. יש פעילויות בתחומים אחרים (חוגים אחרים, תנועות נוער)
- ח. תחרותיות יתר
- ט. לא נהנים מהפעילות
- י. יש אלימות בספורט

2. בני נוער שדיווחו שעסקו בפעילות גופנית מסוימת והפסיקו מהסיבות העיקריות הבאות:

- א. היו בחוג והמדריך עזב, או שהחוג נסגר
- ב. ההורים לא יכלו לשלם עוד על החוג/פעילות
- ג. החוג/פעילות היה רחוק מבייתם ולא הייתה להם אפשרות להגיע
- ד. פציעה
- ה. לא נהנו
- ו. לא היו להם שם חברים/ות
- ז. לא היה להם זמן
- ח. תחרותית

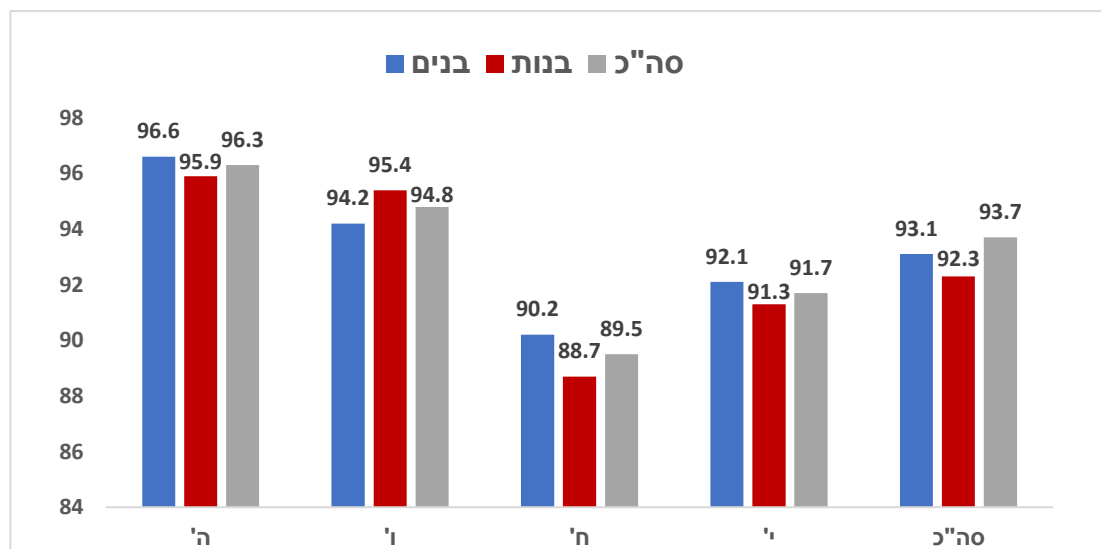
ממצאים עיקריים

מדדי מניעים לעיסוק בפעילות גופנית

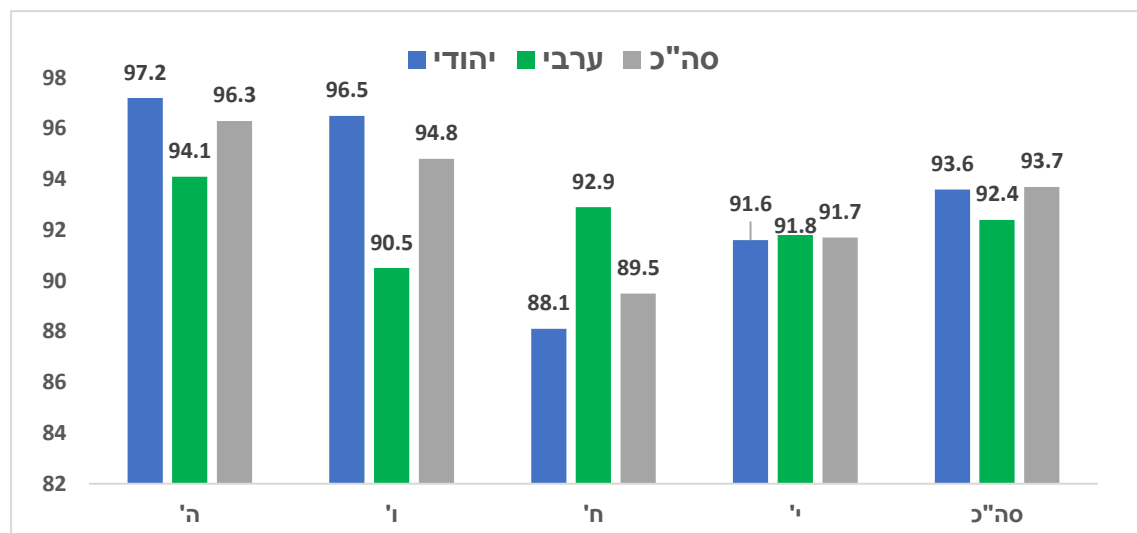
לוח 1: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי ליהנות מהווה סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	97.9%	96.4%	97.2%	93.5%	94.7%	94.1%	96.6%	95.9%	96.3%
ו'	96.0%	97.1%	96.5%	89.8%	91.2%	90.5%	94.2%	95.4%	94.8%
ח'	91.0%	85.1%	88.1%	88.3%	97.6%	92.9%	90.2%	88.7%	89.5%
י'	92.3%	90.9%	91.6%	91.3%	92.3%	91.8%	92.1%	91.3%	91.7%
סה"כ אחוזים	94.3%	92.4%	93.4%	90.7%	92.5%	92.4%	93.3%	92.9%	93.1%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 1.1: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי ליהנות מהווה סיבה חשובה/חשובה מאוד עבורם



תרשים 1.2: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי ליהנות מהווה סיבה חשובה/חשובה מאוד עבורם

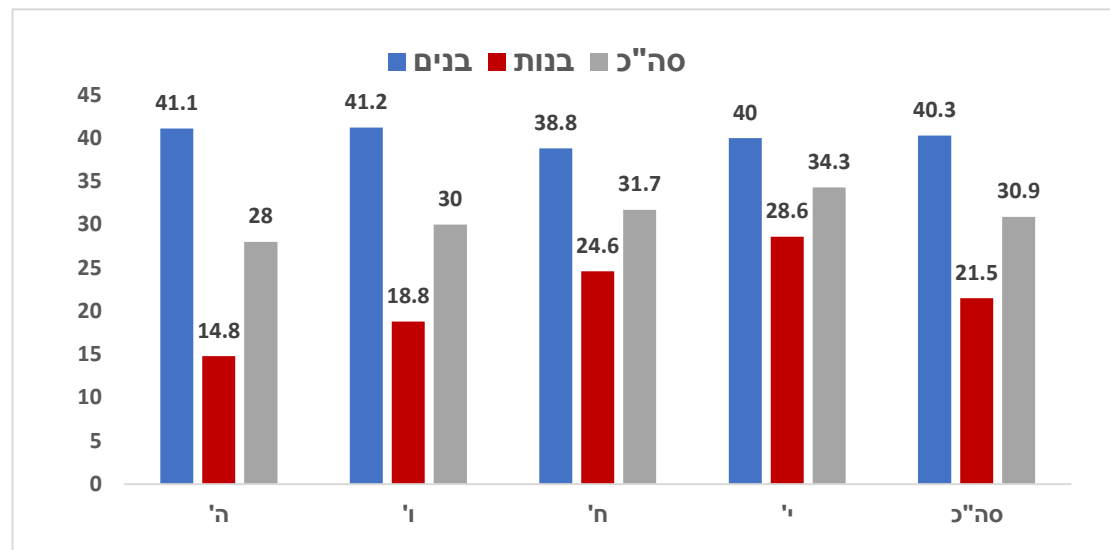


אחוז בני הנוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית להנאה היא סיבה חשובה עבורם באופן כללי גבוה ועומד על כ- 93%. בהשוואה מגזרית, אחוז בני הנוער היהודים והערבים שדיווחו שביצעו פעילות גופנית להנאה היא סיבה חשובה עבורם הנו גבוה ודומה. אחוז הבנים שדיווחו כך גבוה במעט מזה של הבנות, הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי. הפער במגזר היהודי הוא 1.9% ובמגזר הערבי 1.8%. ניתן לראות מגמה של ירידה באחוזים עם העלייה בגיל, הן בקרב בנים והן בקרב בנות, בשני המגזרים. לדוגמה, אחוז הבנים היהודים יורד מ- 97.9% בכיתה ה' ל- 92.3% בכיתה י'.

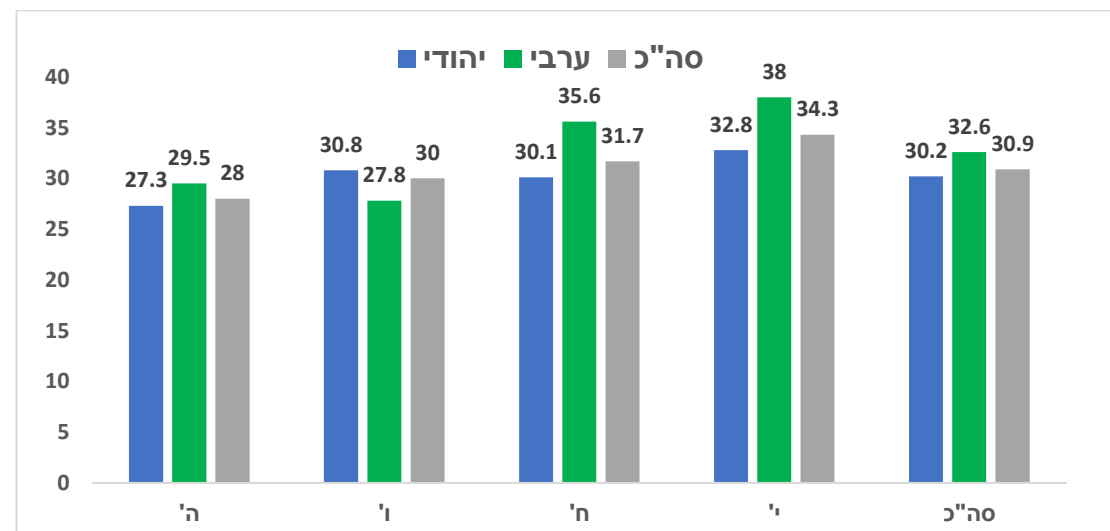
לוח 2: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי להיות טוב בספורט מהווה סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	39.7%	15.0%	27.3%	44.6%	14.5%	29.5%	41.1%	14.8%	28.0%
ו'	40.7%	21.0%	30.8%	42.4%	13.2%	27.8%	41.2%	18.8%	30.0%
ח'	36.8%	23.4%	30.1%	43.8%	27.4%	35.6%	38.8%	24.6%	31.7%
י'	37.3%	28.3%	32.8%	46.7%	29.5%	38.0%	40.0%	28.6%	34.3%
סה"כ אחוזים	38.7%	21.8%	30.2%	44.3%	20.9%	32.6%	40.3%	21.5%	30.9%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 2.1: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי להיות טוב בספורט מהווה סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם



תרשים 2.2: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי להיות טוב בספורט מהווה סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם



אחוז הבנים שדיווחו שביצעו פעילות גופנית לשיפור בספורט היא סיבה חשובה עבורם גבוה בהרבה מזה של הבנות, הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי. הפער במגזר היהודי הוא 38.7% לעומת 21.8% (פער של 16.9%) ובמגזר הערבי 44.3% לעומת 20.9% (פער של 23.4%). אחוז הבנים מהמגזר הערבי (44.3%) שדיווחו כך גבוה יותר מזה של בנים מהמגזר היהודי – (38.7%) פער של כ- 6%, כאשר בקרב הבנות בשני המגזרים האחוזים דומים ועומדים על כ- 21%. על פי הממצאים, ככל שעולים בגיל, אחוז בני הנוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית לשיפור בספורט היא סיבה חשובה עבורם עולה (28% בכיתות ה' ועד 34.3% בכיתות י').

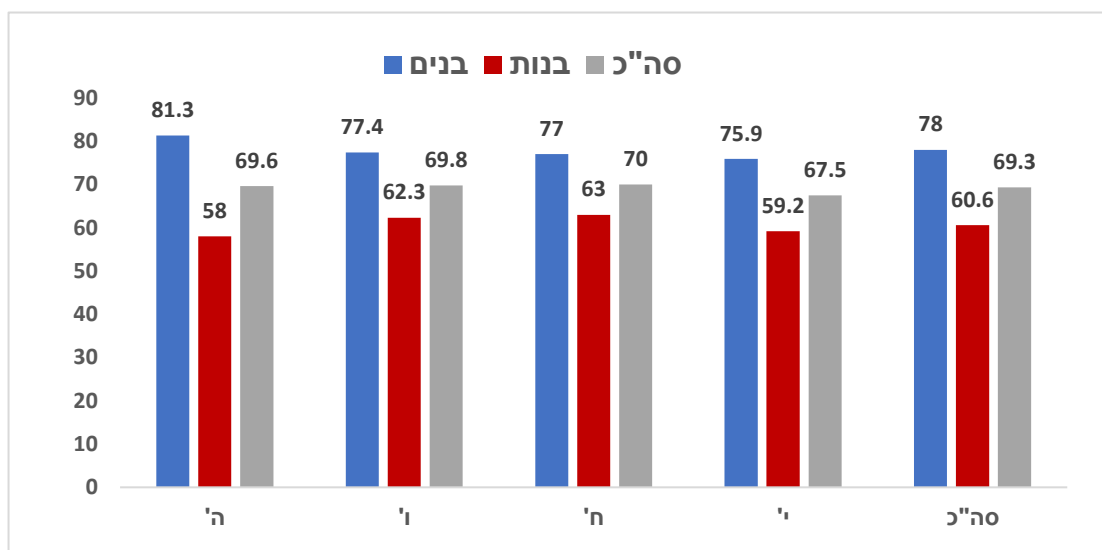
לוח 3: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לנצח מהווה סיבה חשובה/

חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	79.9%	52.1%	66.0%	84.8%	72.4%	78.6%	81.3%	58.0%	69.6%
ו'	72.4%	52.9%	62.6%	89.8%	85.3%	87.6%	77.4%	62.3%	69.8%
ח'	74.2%	58.2%	66.2%	83.9%	75.0%	79.5%	77.0%	63.0%	70.0%
י'	73.9%	55.7%	64.8%	81.0%	67.7%	74.3%	75.9%	59.2%	67.5%
סה"כ אחוים	75.2%	54.7%	64.9%	85%	75.3%	80.1%	78%	60.6%	69.3%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

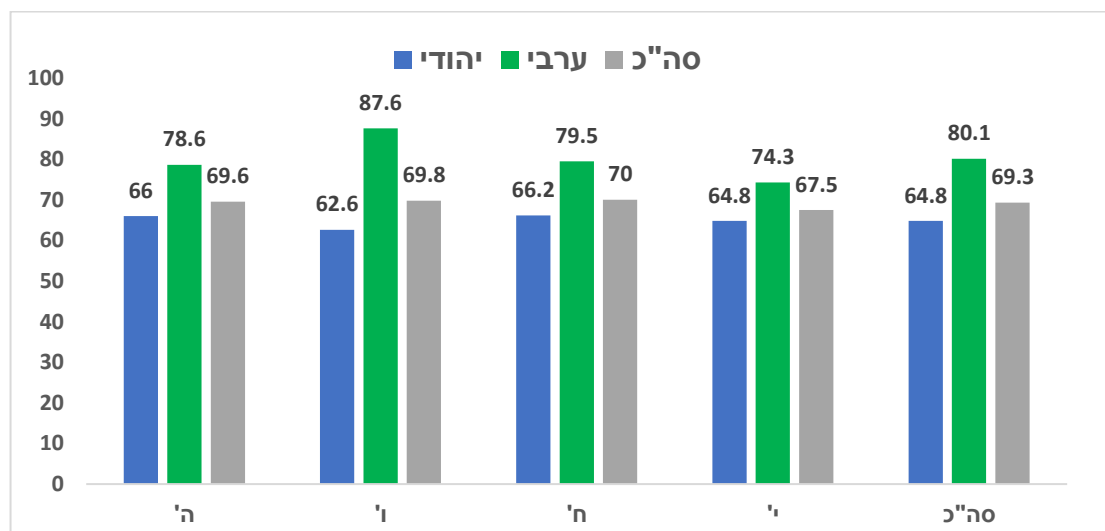
תרשים 3.1: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לנצח מהווה סיבה חשובה/

חשובה מאד עבורם



תרשים 3.2: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לנצח מהווה סיבה חשובה/

חשובה מאד עבורם



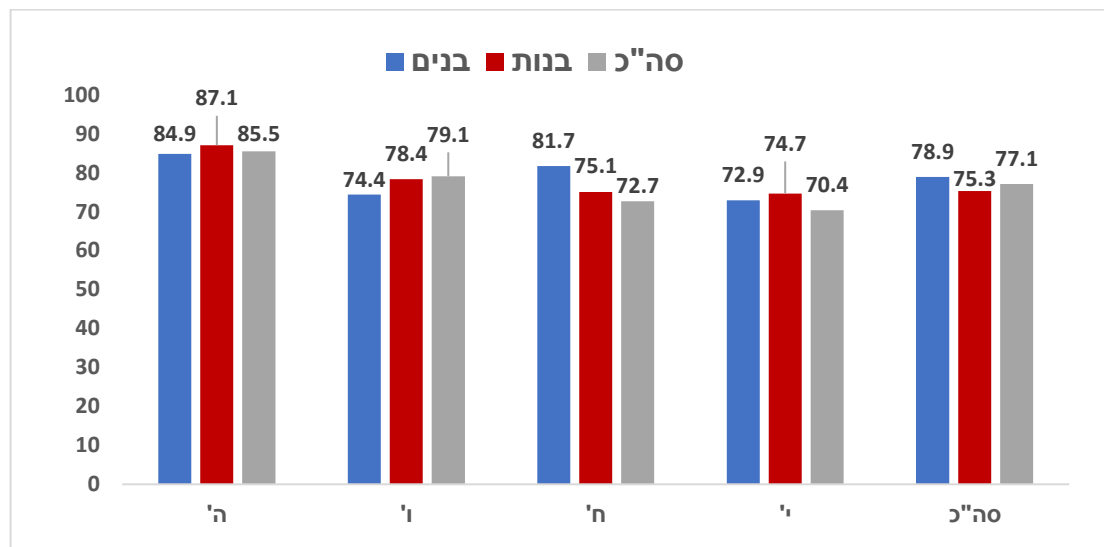
בחנית אחוז בני הנוער שדיווחו על חשיבות פעילות גופנית בשעות הפנאי לפי הסיבה הבאה: כדי לנצח, מעלה כי במגזר היהודי, יותר בנים (75.2%) מאשר בנות (54.7%) רואים בזה חשיבות (פער של כ-21%), בעוד שבמגזר הערבי, ההבדל פחות מובהק (בנים 85%, בנות 75.3%; פער של כ-10%). ככלל, במגזר הערבי נמצאו אחוזים גבוהים יותר (80.1%) לעומת המגזר היהודי (64.9%), פער של כ-15%. בהיבט המגדרי, בכל הכיתות אחוז הבנים שדיווחו כי פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לנצח מהווה סיבה חשובה/ חשובה מאד עבורם הנו גבוה יותר. הפער המשמעותי ביותר בין בנים לבנות על פי הממצאים הוא בקרב כיתות ה' (פער של כ-23%). הפער המשמעותי ביותר בין המגזרים על פי הממצאים הוא בקרב כיתות ו' (פער של כ-25%), לטובת המגזר הערבי. הנתונים מצביעים על חשיבות גבוהה יותר שמיוחסת לפעילות גופנית במגזר הערבי לעומת המגזר היהודי בקרב שני המינים.

לוח 4: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לרכוש חברים חדשים מהווה

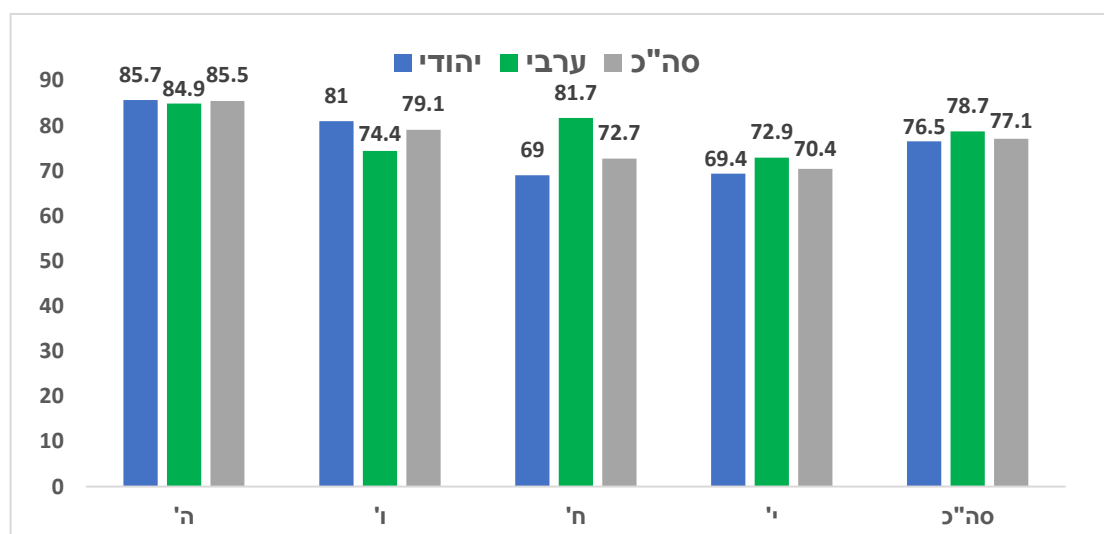
סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	87.1%	84.3%	85.7%	87.0%	82.9%	84.9%	84.9%	87.1%	85.5%
ו'	77.9%	84.1%	81.0%	79.7%	69.1%	74.4%	74.4%	78.4%	79.1%
ח'	72.3%	65.7%	69.0%	81.8%	81.7%	81.7%	81.7%	75.1%	72.7%
י'	73.0%	65.9%	69.4%	78.9%	67.0%	72.9%	72.9%	74.7%	70.4%
סה"כ אחוזים	77.7%	75.3%	76.5%	81.9%	75.4%	78.7%	78.9%	75.3%	77.1%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 4.1: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לרכוש חברים חדשים
מהווה סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם



תרשים 4.2: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לרכוש חברים חדשים
מהווה סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם



במגזר היהודי, התפלגות האחוזים של בני נוער שסימנו את ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי כסיבה חשובה לרכישת חברים חדשים נעה בין 65.7% ל- 87.1%, ובמגזר הערבי בין 67.0% ל- 87.0%. בקרב בנים, במגזר הערבי האחוזים גבוהים מעט יותר מאשר במגזר היהודי (פער של כ- 4%). בכיתה ה', האחוזים הגבוהים ביותר נמצאים במגזר היהודי עבור בנים - 87.1% ובמגזר הערבי עבור בנות - 82.9%. מכיתה ו' ואילך, ניתן לראות ירידה באחוזים בשני המגזרים, אך במגזר הערבי עדיין נשמרים אחוזים גבוהים יותר. באופן כללי, המגזר הערבי מציג ערכים גבוהים יותר בהשוואה למגזר היהודי, עם פערים משמעותיים במיוחד בכיתות ח' ו- י'.

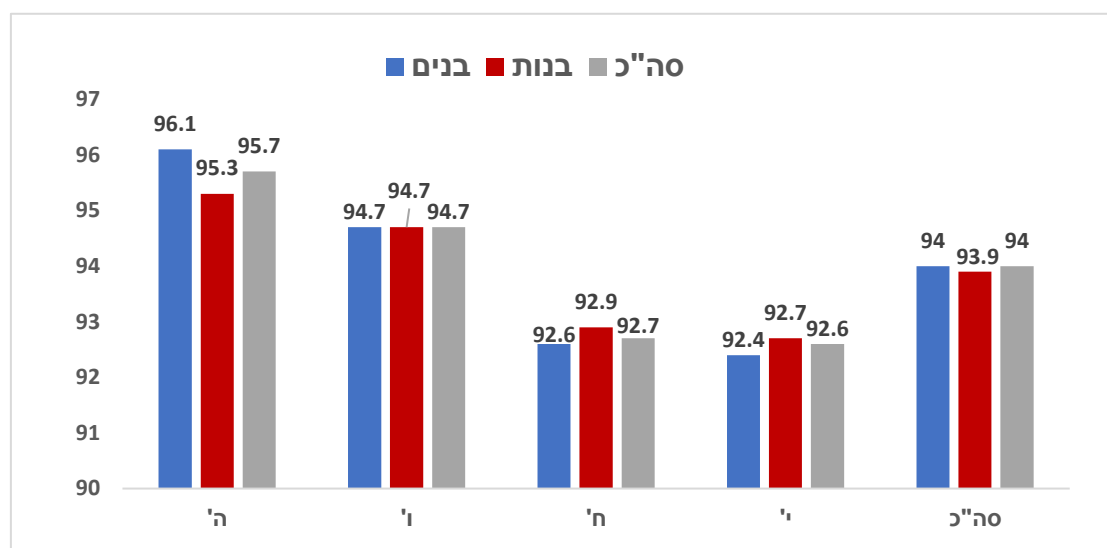
לוח 5: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לשפר את הבריאות מהווה סיבה

חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	95.9%	95.0%	95.4%	96.7%	96.1%	96.4%	96.1%	95.3%	95.7%
ו'	96.0%	94.9%	95.5%	91.5%	94.1%	92.8%	94.7%	94.7%	94.7%
ח'	94.3%	92.5%	93.4%	88.3%	93.9%	91.1%	92.6%	92.9%	92.7%
י'	92.8%	91.8%	92.3%	91.3%	95.1%	93.2%	92.4%	92.7%	92.6%
סה"כ אחוזים	94.8%	93.6%	94.2%	92%	94.8%	93.4%	94%	93.9%	94%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

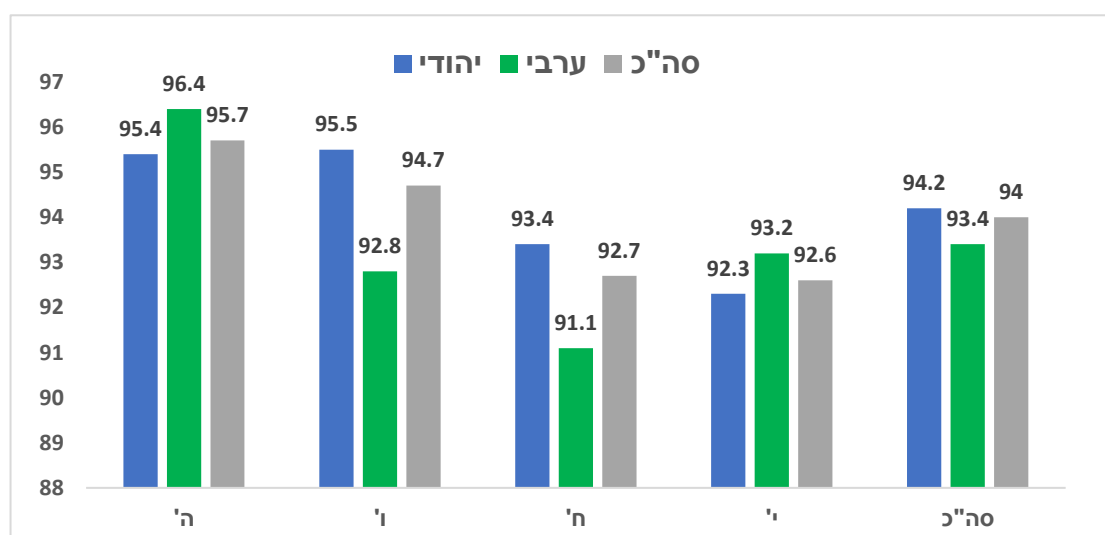
תרשים 5.1: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לשפר את הבריאות מהווה

סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם



תרשים 5.2: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לשפר את הבריאות מהווה

סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם



בחנית אחוזי בני נוער שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי במטרה לשפר את בריאותם, מפולחים לפי מגזר (יהודי וערבי) ולפי מגדר (בנים ובנות), בכיתות ה'-י', מעלה כי ככלל האחוזים גבוהים, בעיקר בכיתות ה', ויש ירידה קלה עם התקדמות הגיל. במגזר היהודי, האחוזים גבוהים יותר מאשר במגזר הערבי, עם נתונים שנעים בין 92% ל- 96.7%. ההבדל בין המגזרים אינו עקבי, עם נטייה של אחוזים גבוהים יותר אצל בנים בכיתות מסוימות. בפילוח מגזרי הפער המשמעותי ביותר הוא בכיתה ו': 95.5% במגזר היהודי לעומת 92.8% במגזר הערבי (פער של כ- 3%).

לוח 6: בני נוער שדיווחו שביצע פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי להיפגש עם חברים מהווה

סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	89.7%	83.6%	86.6%	90.2%	85.5%	87.9%	89.8%	84.1%	87.0%
ו'	88.4%	78.3%	83.3%	81.4%	80.9%	81.1%	86.4%	79.0%	82.7%
ח'	84.5%	74.5%	79.5%	82.5%	84.1%	83.3%	83.9%	77.3%	80.6%
י'	85.6%	78.2%	81.9%	83.5%	76.5%	80.0%	85.0%	77.7%	81.4%
סה"כ אחוזים	81.1%	78.7%	82.9%	84.4%	81.9%	83.2%	86.4%	79.6%	83%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

בכל הכיתות, אחוזי התלמידים שדיווחו על ביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי במטרה להיפגש עם חברים גבוהים מעט יותר בקרב הבנים מאשר בקרב הבנות. ניתן לראות ירידה באחוזים עם עליית הגיל, אך האחוזים נשארים גבוהים יחסית, עם ממוצע כללי של כ- 83%.

לוח 7: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי להיכנס לכושר מהווה סיבה

חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	94.3%	87.1%	90.7%	96.7%	81.6%	89.2%	95.0%	85.5%	90.3%
ו'	93.0%	90.6%	91.8%	89.8%	91.2%	90.5%	92.1%	90.8%	91.4%
ח'	91.8%	87.4%	89.6%	88.3%	89.0%	88.7%	90.8%	87.9%	89.3%
י'	91.9%	89.6%	90.7%	90.1%	87.4%	88.7%	91.4%	89.0%	90.2%
סה"כ אחוזים	92.8%	88.7%	90.7%	91.3%	87.3%	89.3%	92.3%	88.3%	90.3%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

ניתן לראות כי בקרב בני הנוער היהודים, 92.8% מהבנים ו- 88.7% מהבנות דיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי להיכנס לכושר היא סיבה חשובה/חשובה מאוד עבורם. בקרב בני הנוער הערבים, 91.3% מהבנים ו- 87.3% מהבנות דיווחו זאת, פער של כ- 4%. ניתן לראות כי האחוזים הגבוהים ביותר הם בקרב הבנים היהודים בכיתה ה' - 94.3%. האחוזים הנמוכים ביותר הם בקרב הבנות הערביות בכיתה י' - 87.4%. לסיכום, באופן כללי ניתן לומר כי הממצאים מצביעים על אחוז משמעותי (90.3%) של בני נוער שדיווחו כי ביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי להיכנס לכושר היא סיבה חשובה/חשובה מאוד עבורם.

לוח 8: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי להיראות טוב מהווה סיבה

חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	68.6%	62.9%	65.7%	72.8%	67.1%	70.0%	69.8%	64.1%	66.9%
ו'	69.3%	67.4%	68.4%	57.6%	64.7%	61.2%	66.0%	66.6%	66.3%
ח'	81.3%	84.9%	83.1%	78.1%	72.0%	75%	80.4%	81.2%	80.8%
י'	90.0%	85.7%	87.8%	77.7%	81.8%	79.7%	86.5%	84.6%	85.5%
סה"כ אחוזים	76.96%	74.91%	75.93%	71.86%	71.09%	71.23%	75.35%	73.81%	74.58%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

אחוז בני הנוער היהודים שדיווחו שביצוע פעילות גופנית כדי להיראות טוב היא סיבה חשובה גבוה יותר מאשר בקרב בני הנוער הערבים - 75.93% לעומת 71.23%; פער של כ- 5%. אחוז הבנים דומה לאחוז הבנות, הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי. בחתך לפי כיתות, אחוז בני הנוער בכיתה י' שדיווחו כך גבוה מזה של בני הנוער בכיתה ה', הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי. במבט כולל ניתן לראות כי ככל שעולים בגיל, כך אחוז בני הנוער שדיווחו על כך עולה (66.9% בכיתות ה' עד 85.5% בכיתות י').

לוח 9: בני נוער שדיווחו שביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי ליהנות מהתחושה של תפועל הגוף מהווה סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	92.3%	90.0%	91.1%	95.7%	89.5%	92.6%	93.2%	89.8%	91.5%
ו'	88.4%	88.4%	88.4%	86.4%	82.4%	84.4%	87.9%	86.7%	87.3%
ח'	84.7%	80.8%	82.7%	87.6%	90.2%	88.9%	85.6%	83.5%	84.5%
י'	89.5%	84.2%	86.9%	90.1%	84.2%	87.1%	89.6%	84.2%	86.9%
סה"כ אחוזים	88.7%	85.9%	87.3%	90.0%	86.6%	88.3%	89.1%	86.1%	87.6%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

שיעור הנערים היהודים שדיווחו שביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי ליהנות מהתחושה של תפועל הגוף חשוב להם הוא גבוה במעט משיעור הנערות היהודיות שדיווחו זאת - 88.7% לעומת 85.9%. בדומה, גם במגזר הערבי שיעור הנערים הערבים שדיווחו על כך אף הוא גבוה במעט משיעור הנערות הערביות שדיווחו זאת - 90% לעומת 86.6%. על פי כיתות, השיעור הגבוה ביותר של נערים שדיווחו על כך היה בכיתה ו' - 87.9%, ואילו השיעור הנמוך ביותר היה בקרב בנות בכיתה ח' - 83.5%.

לוח 10: בני נוער שדיווחו שביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לרצות את הוריהם מהווה

סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	79.4%	68.6%	74.0%	91.3%	88.2%	89.7%	82.8%	74.2%	78.5%
ו'	76.9%	70.3%	73.6%	89.8%	92.6%	91.2%	80.6%	76.8%	78.7%
ח'	78.2%	79.9%	79.1%	83.2%	90.9%	87.0%	79.7%	83.1%	81.4%
י'	75.4%	76.2%	75.8%	83.9%	90.2%	87.0%	77.8%	80.2%	79.0%
סה"כ אחוזים	77.5%	73.7%	75.6%	87.2%	90.5%	88.8%	80.3%	78.5%	79.4%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

שיעור הנערות הערביות שדיווחו שביצוע פעילות גופנית כדי לרצות את ההורים חשוב להן גבוה ב- 16.8% מהנערות היהודיות (90.5% לעומת 73.7%). הפער בין הנערים לנערות שדיווחו שביצוע פעילות גופנית כדי לרצות את ההורים חשוב להם היה גדול יותר במגזר היהודי (פער של 3.8%) לעומת המגזר הערבי (פער של 3.3%). על פי כיתות, השיעור הגבוה ביותר שדיווחו שביצוע פעילות גופנית כדי לרצות את ההורים חשוב היה בכיתה ו' - 78.7%, ואילו השיעור הנמוך ביותר היה בכיתה י' - 79%.

לוח 11: בני נוער שדיווחו שביצוע פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי לשלוט במשקל שלהם מהווה

סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	57.7%	38.6%	48.1%	88.0%	81.6%	84.8%	66.5%	51.0%	58.7%
ו'	54.3%	41.3%	47.8%	83.1%	72.1%	77.5%	62.6%	50.2%	56.4%
ח'	43.3%	35.1%	39.2%	76.6%	64.0%	70.3%	53.0%	43.5%	48.2%
י'	46.2%	31.3%	38.7%	76.0%	59.6%	67.8%	54.7%	39.4%	47.0%
סה"כ אחוזים	50.5%	36.7%	43.6%	81.1%	69.6%	75.4%	59.3%	46.2%	52.8%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

שיעור הנערות הערביות שדיווחו שביצוע פעילות גופנית כדי לשלוט במשקל חשוב להן גבוה ב- 33.4% מהנערות היהודיות (69.6% לעומת 36.7%). הפער בין הנערים לנערות שדיווחו שביצוע פעילות גופנית כדי לשלוט במשקל חשוב להם היה גדול יותר במגזר היהודי (פער של 13.8%) לעומת המגזר

הערבי (פער של 11.5%). על פי כיתות, השיעור הגבוה ביותר שדיווחו שביצעו פעילות גופנית כדי לשלוט במשקל חשוב היה בכיתה ה' – 56.4%, ואילו הנמוך ביותר היה בכיתה י' – 47%.

לוח 12: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כי זה מרגש מהווה סיבה חשובה/

חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	75.8%	62.9%	69.3%	83.7%	82.9%	83.3%	78.1%	68.6%	73.3%
ו'	74.4%	67.4%	70.9%	83.1%	80.9%	82.0%	76.9%	71.3%	74.1%
ח'	72.3%	62.3%	67.3%	80.3%	91.5%	85.9%	74.6%	70.8%	72.7%
י'	76.3%	64.6%	70.4%	89.3%	84.2%	86.7%	80.0%	70.2%	75.1%
סה"כ אחוזים	74.7%	64.3%	69.5%	83.9%	84.8%	84.4%	77.3%	70.2%	73.8%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

שיעור הנערים היהודים שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כי זה מרגש כסיבה חשובה להם גבוה ב-10.4% מהנערות היהודיות (74.7% לעומת 64.3%). הפער בין הנערים לנערות במגזר הערבי שדיווחו שביצעו פעילות גופנית מרגש חשוב להם קטן יותר, ועומד על פער של 0.9% (83.9% לעומת 84.8%). הפער בין המגזרים גדול באופן משמעותי, כ-15%, כאשר האחוז הגבוה יותר הינו בקרב המגזר הערבי. על פי כיתות, השיעור הגבוה ביותר שדיווח שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כי זה מרגש היה בכיתה ו' – 74.1%, והנמוך ביותר היה בכיתה י"ב – 72.7%.

לוח 13: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי שלא ישעמם מהווה סיבה

חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	66.5%	55.0%	60.7%	94.6%	93.4%	94.0%	74.6%	66.1%	70.3%
ו'	58.3%	47.8%	53.1%	93.2%	83.8%	88.5%	68.4%	58.2%	63.3%
ח'	61.5%	43.3%	52.4%	88.3%	89.6%	89.0%	69.2%	56.7%	63.0%
י'	70.1%	51.4%	60.7%	87.6%	78.9%	83.2%	75.1%	59.3%	67.2%
סה"כ אחוזים	64.0%	49.4%	56.7%	91.0%	86.7%	88.8%	71.8%	60.1%	65.9%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

אחוז בני הנוער הערבים שדיווחו שביצעו פעילות גופנית כדי שלא ישעמם היא סיבה חשובה גבוה בהרבה מזה של בני הנוער היהודים - 88.8% לעומת 56.7%; פער של 32.1%. בשני המגזרים, אחוז הבנים שדיווחו כך גבוה מזה של הבנות כאשר הפער המגדרי משמעותי יותר במגזר היהודי - 64% לעומת 49.4% במגזר היהודי (פער של 14.6%), ו-91% לעומת 86.7% במגזר הערבי (פער של 4.3%). בחתך לפי כיתות ניכר כי בעיקר במגזר הערבי, ככל שעולים בכיתות אחוז המדווחים יורד, 94% בכיתות ה' לעומת 83.2% בכיתות י'; פער של כ-11%.

לוח 14: בני נוער שדיווחו שביצעו פעילות גופנית בשעות הפנאי כדי להיות מגניב (cool) מהווה סיבה חשובה/חשובה מאד עבורם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	49.5%	28.6%	39.0%	62.0%	51.3%	56.6%	53.1%	35.1%	44.1%
ו'	34.2%	19.6%	26.9%	45.8%	48.5%	47.1%	37.5%	28.0%	32.7%
ח'	30.2%	18.6%	24.4%	70.1%	47.0%	58.5%	41.7%	26.8%	34.3%
י'	32.5%	15.8%	24.1%	65.7%	65.3%	65.5%	42.0%	29.9%	35.9%
סה"כ אחוזים	36.7%	20.8%	28.8%	60.7%	52.7%	56.7%	43.6%	30.0%	36.8%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

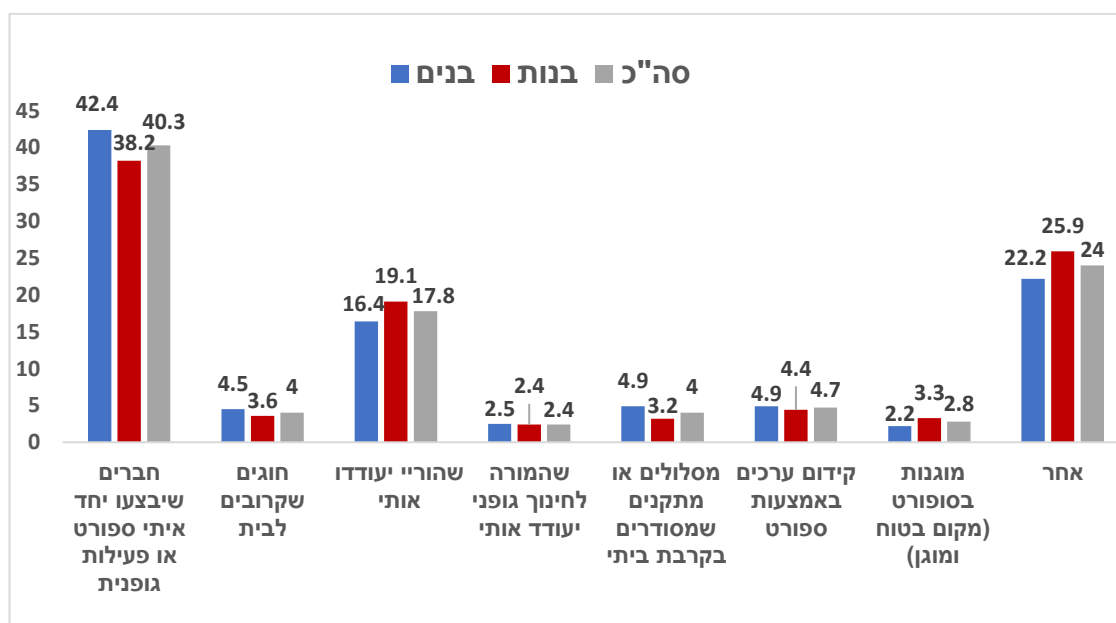
שיעור הנערים היהודים שדיווחו שביצעו פעילות גופנית כדי להיות מגניב חשוב להם גבוה ב-15.9% מהנערות היהודיות (36.7% לעומת 20.8%). הפער בין הנערים לנערות במגזר הערבי שדיווחו שביצעו פעילות גופנית כדי להיות מגניב חשוב להם היה קטן יותר, ועמד על 8% (60.7% לעומת 52.7%). על פי כיתות, השיעור הגבוה ביותר שדיווח כך היה בכיתה ה' - 44.1%, ואילו השיעור הנמוך ביותר היה בכיתה ו' - 32.7%. בהשוואה בין מגזרית: אחוז המשיבים שדיווחו כי ביצעו פעילות גופנית כדי להיות מגניב חשוב להם במגזר הערבי גבוה יותר מהמדווחים בקרב המגזר היהודי, פער של כ-28%. שיעור הנערים הערבים שדיווחו שזה חשוב להם היה גבוה ב-23.3% מהנערים היהודים. שיעור הנערות הערביות שדיווחו שזה חשוב להן היה גבוה ב-31.7% מהנערות היהודיות.

מדדי מוטיבציה לעיסוק בפעילות גופנית

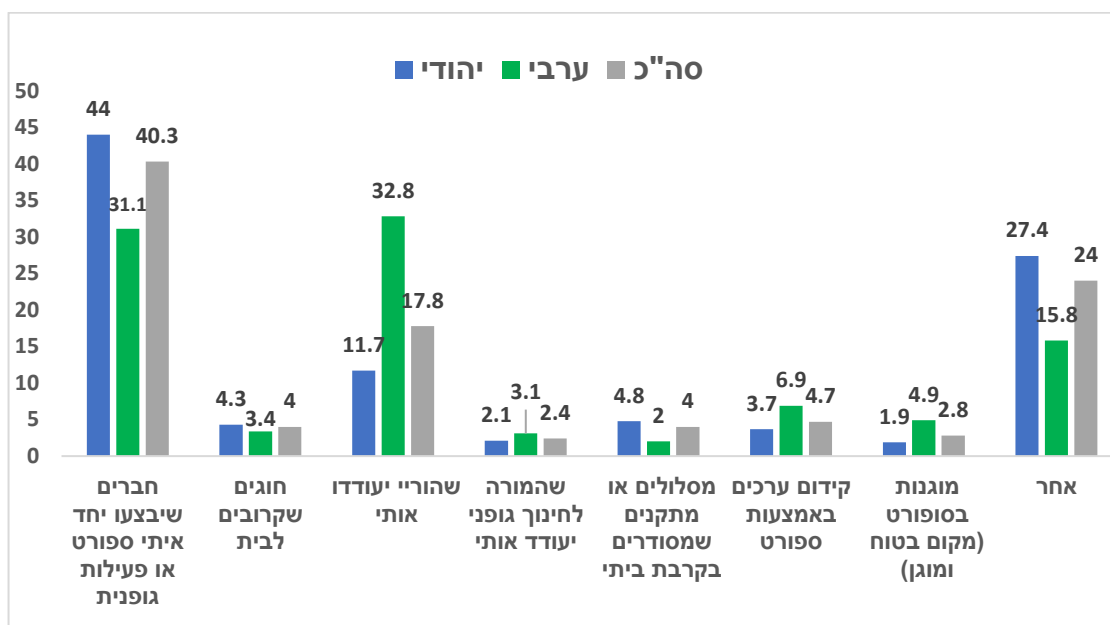
לוח 1: מדדי מוטיבציה לעיסוק בפעילות גופנית

כלל המדגם	מגזר ערבי			מגזר יהודי			
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	
חברים שיבצעו יחד איתי ספורט או פעילות גופנית	42.4%	38.2%	40.3%	38.8%	23.4%	31.1%	44.0%
חוגים שקרובים לבית	4.5%	3.6%	4.0%	3.6%	3.2%	3.4%	4.3%
שהוריי יעודדו אותי	16.4%	19.1%	17.8%	26.4%	39.2%	32.8%	11.7%
שהמורה לחינוך גופני יעודד אותי	2.5%	2.4%	2.4%	1.9%	4.4%	3.1%	2.1%
מסלולים או מתקנים שמסודרים בקרבת ביתי	4.9%	3.2%	4.0%	1.7%	2.3%	2.0%	4.8%
קידום ערכים באמצעות ספורט	4.9%	4.4%	4.7%	7.9%	5.9%	6.9%	3.7%
מוגנות בספורט (מקום בטוח ומוגן)	2.2%	3.3%	2.8%	4.3%	5.4%	4.9%	1.9%
אחר	22.2%	25.9%	24.0%	15.4%	16.2%	15.8%	27.4%
כלל המשיבים	1,865	1,812	3,677	530	593	1,123	2,554

תרשים 1.1: מדדי מוטיבציה לעיסוק בפעילות גופנית



תרשים 1.2: מדדי מוטיבציה לעיסוק בפעילות גופנית

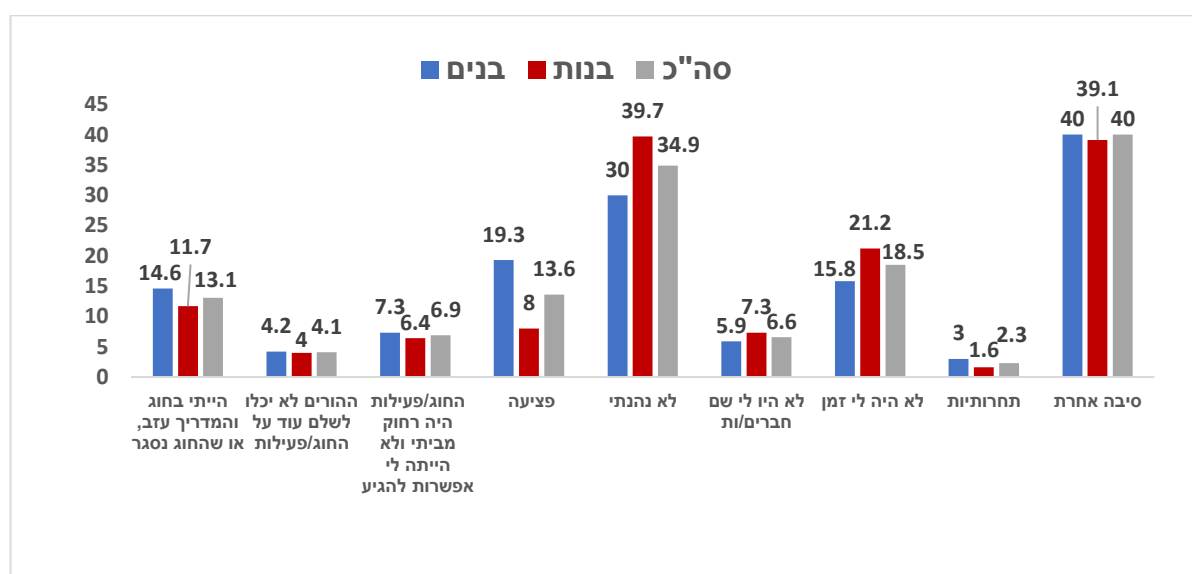


ניתן לראות כי הסיבה העיקרית לעיסוק בפעילות גופנית בקרב שני המגזרים היא "חברים שיבצעו יחד איתי ספורט או פעילות גופנית", כאשר אחוז זה גבוה יותר בקרב המגזר היהודי (40.3%) לעומת המגזר הערבי (31.1%). בקרב המגזר הערבי המדד הבולט הוא "שהורי יעודדו אותי" - 32.8% לעומת 11.7% במגזר היהודי. בנוסף, בולט הפער בין בנים לבנות ערביות במדד זה - 26.4% לעומת 39.2%. הפער הפוך בהשוואה למגזר היהודי. באופן כללי, בתוך כל מגזר, אחוז הבנים שציינו סיבות שונות גבוה מזה של הבנות.

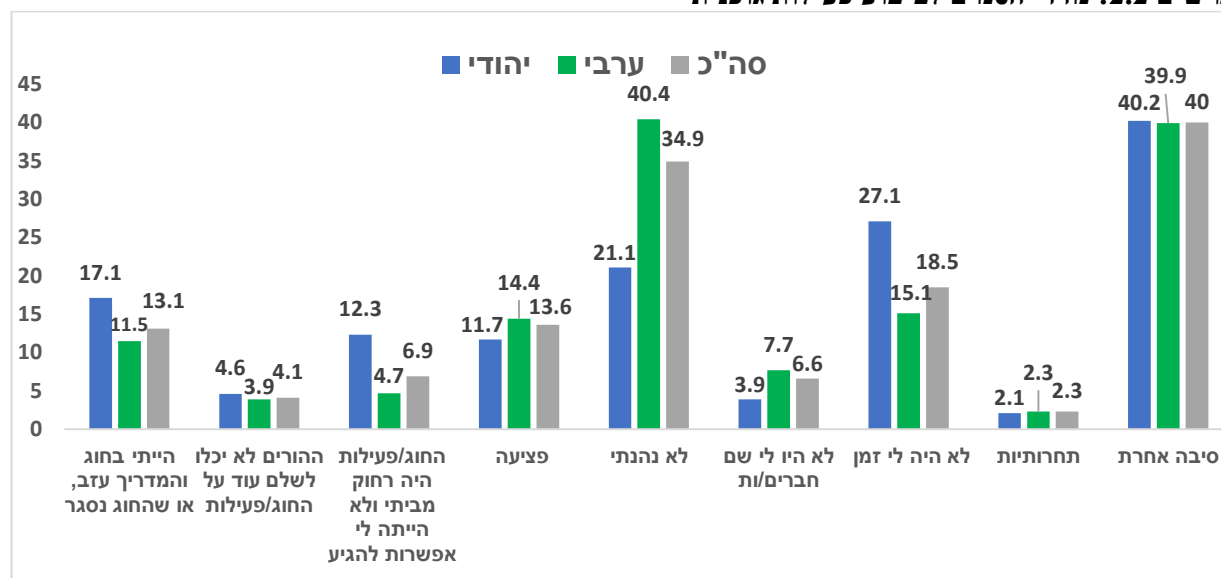
לוח 2: מדדי חסמים לביצוע פעילות גופנית

כלל המדגם	מגזר ערבי			מגזר יהודי			
	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	
הייתי בחוג והמדריך עזב, או שהחוג נסגר	13.1%	11.7%	14.6%	11.5%	10.8%	12.3%	הייתי בחוג והמדריך עזב, או שהחוג נסגר
ההורים לא יכלו לשלם עוד על החוג/פעילות	4.1%	4.0%	4.2%	3.9%	4.0%	3.8%	ההורים לא יכלו לשלם עוד על החוג/פעילות
החוג/פעילות היה רחוק מביתי ולא הייתה לי אפשרות להגיע	6.9%	6.4%	7.3%	4.7%	3.9%	5.5%	החוג/פעילות היה רחוק מביתי ולא הייתה לי אפשרות להגיע
פציעה	13.6%	8.0%	19.3%	14.4%	9.6%	19.2%	פציעה
לא נהנית	34.9%	39.7%	30.0%	40.4%	44.9%	35.9%	לא נהנית
לא היו לי שם חברים/ות	6.6%	7.3%	5.9%	7.7%	8.5%	6.8%	לא היו לי שם חברים/ות
לא היה לי זמן	18.5%	21.2%	15.8%	15.1%	16.7%	13.5%	לא היה לי זמן
תחרותית	2.3%	1.6%	3.0%	2.3%	1.6%	3.0%	תחרותית
סיבה אחרת	40.0%	39.1%	40.8%	39.9%	38.7%	41.1%	סיבה אחרת
כלל המשיבים	3,677	1,812	1,865	1,123	593	530	כלל המשיבים

תרשים 2.1: מדדי חסמים לביצוע פעילות גופנית



תרשים 2.2: מדדי חסמים לביצוע פעילות גופנית



החסם הבולט ביותר בקרב כלל בני הנוער הוא "לא נהנתי" - 34.9%. בקרב המגזר הערבי האחוז גבוה במיוחד - 40.4%. חסם נוסף שבולט בקרב בני הנוער היהודים לעומת הערבים הוא "לא היה לי זמן" - 15.1% בקרב המגזר הערבי לעומת 27.1% במגזר היהודי; פער של כ- 12%. לעומת זאת, החסם "החוג/פעילות היה רחוק מבייתי ולא הייתה לי אפשרות להגיע" בולט יותר בקרב בני הנוער היהודים - 12.3% לעומת 4.7% בקרב הערבים. על פי פילוח מגדרי, החסם הבולט ביותר בקרב בנות הנו "לא נהנתי" (39.7%), חסם זה הנו גם הבולט ביותר גם בקרב הבנים, אם כי במידה פחותה (34.9%).

- Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Raoof Memon, A., Noll, P. R. E. S., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PloS one*, 17(4), e0265913.
- Kaigang, L., Iannotti, R.J., Haynie, D.L., Perlus, J.G., & Simons-Morton, B.G. (2014). Motivation and planning as mediators of the relation between social support and physical activity among U.S. adolescents: a nationally representative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 1-9.
- Penedo F.J., & Dahn J.R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*, 18, 189–193.
- Sevil-Serrano, J., Aibar, A., Abós, Á., Generelo, E., & García-González, L. (2022). Improving motivation for physical activity and physical education through a school-based intervention. *The Journal of Experimental Education*, 90(2), 383-403.

פעילות גופנית וסביבה מקדמת בריאות (חברתית ופיזית)

מבוא

מערכות היחסים עם ההורים תופסות חלק מרכזי בחייהם של המתבגרים. הבנת ההשפעה שיש להורים על מעורבות ילדיהם בפעילות גופנית הינה חשובה ביותר לצורך הכוונה הורית אפקטיבית (Jago et al., 2010; Rhodes et al., 2020). הספרות מעידה על קשר מובהק בין התנהגות ההורה לבין התנהגות הילד. למשל, מחקר אשר בדק ילדים ונוער (בגילאי 5-19) ואת הוריהם באמצעות מד צעדים, הראה על קשר מובהק בין ריבוי צעדים בקרב ההורה (אב/אם) לבין עלייה בכמות הצעדים בקרב ילדם, זאת ללא הבדל בין מין או גיל. מכך ניתן לראות, כי מעורבות בפעילות גופנית בקרב הילדים קשורה במידת הפעילות הגופנית שנוקטים ההורים (Craig et al., 2013). יתרה מזאת, נמצא כי הורים אשר מציגים את החשיבות שבעשיית פעילות גופנית, מעוררים בילד מוטיבציה פנימית וחיצונית לכך ובכך תורמים למעורבות גבוהה יותר בפעילות גופנית בקרב ילדיהם (Kaigang et al., 2014; Lawler et al., 2022).

מדדי הרגלי פעילות גופנית של בני משפחה וחברים

- א. בני נוער שאביהם נוהג לעסוק בפעילות גופנית או בספורט באופן קבוע.
- ב. בני נוער שאימא שלהם נוהגת לעסוק בפעילות גופנית או בספורט באופן קבוע.
- ג. בני נוער שיש להם אחים או אחיות (אחד או יותר) שנוהגים לעסוק בפעילות גופנית או בספורט באופן קבוע.
- ד. בני נוער שיש להם חברים קרובים (אחד או יותר) שנוהגים לעסוק בפעילות גופנית או בספורט באופן קבוע.

מדדי ביטחון ונגישות למרחבים פתוחים בסביבת המגורים

בני נוער שדיווחו כי הדברים הבאים נכונים בהחלט לגבי שכונת המגורים שלהם:

- א. זה בטוח ללכת או לשחק לבד בשכונת המגורים שלי במהלך היום
- ב. יש מגרשי משחקים ופארקים בקרבת ביתי בהם אני יכול לשחק
- ג. בבית הספר יש מגרשים בהם אני יכול לרוץ ולשחק
- ד. יש ילדים אחרים בשכונה שלי עימם אני יכול לשחק
- ה. יש מקום בבית שלי אליו אני יכול לצאת ולשחק
- ו. אני תמיד מחויב לומר להוריי לאן אני הולך כאשר אני יוצא מהבית
- ז. כאשר אני יוצא מהבית, אני תמיד צריך לחזור הביתה בשעה מסוימת

מדדי נגישות למתקני ספורט

בני נוער שדיווחו כי המתקנים הבאים נמצאים בקרבת שכונת המגורים שלהם או בית ספרם:

- א. מסלולים או שבילים לריצה/הליכה/רכיבה על אופניים
- ב. גני שעשועים ופארקים בהם אני יכול לשחק
- ג. מגרשי כדורגל/כדורסל ציבוריים לשימוש חופשי
- ד. אולמות ומגרשים בבתי ספר, בהם אפשר להשתמש בשעות אחה"צ
- ה. מגרשי החלקה לסקייטבורד/גלגליות
- ו. מתקני כושר חיצוניים לשימוש חופשי
- ז. בריכת שחיה ציבורית
- ח. מרכז קהילתי/ מתנ"ס המציע פעילויות וחוגי ספורט
- ט. מועדון או מגרשי טניס

מדדי מעורבות הורים, חברים וצוותי הוראה בבית הספר

1. תדירות המעורבות:

- א. בני נוער שדיווחו כי הוריהם לעיתים קרובות/לפעמים לוקחים אותם לחוג ספורט.
- ב. בני נוער שדיווחו כי הוריהם צופים בהם לעיתים קרובות/לפעמים משתתפים אימון ספורט.
- ג. בני נוער שדיווחו כי הוריהם לעיתים קרובות/לפעמים מתאמנים או עושים איתם ספורט.
- ד. בני נוער שדיווחו כי הוריהם אומרים להם לעיתים קרובות/לפעמים שפעילות גופנית טובה לבריאות.
- ה. בני נוער שדיווחו כי חבריהם מבקשים מהם לעיתים קרובות/לפעמים לשחק איתם בחוץ.
- ו. בני נוער שדיווחו כי הם מבקשים מחבריהם לעיתים קרובות/לפעמים לשחק איתם בחוץ.
- ז. בני נוער שדיווחו כי המורה שלהם לחינוך גופני מדבר/ת איתם לעיתים קרובות/לפעמים על פעילות ספורטיבית בשיעורים.
- ח. בני נוער שדיווחו כי המורה שלהם לחינוך גופני אומר/ת להם באופן אישי לעיתים קרובות/לפעמים לעשות פעילות ספורטיבית.

2. בני נוער שדיווחו כי המורים מעודדים השתתפות של תלמידות ותלמידים בפעילות ספורט מחוץ לשעות בית ספר (IS.SPORT_outside1)

מדדי קבלה ואמון במאמנים ובמדריכי הספורט

- א. בני נוער שדיווחו כי הם מסכימים/מסכימים בהחלט שהם מרגישים שהמאמנים והמדריכים מקבלים אותם כפי שהם.
- ב. בני נוער שדיווחו כי הם מסכימים/מסכימים בהחלט שהם מרגישים שלמאמנים אכפת מהם כאדם.
- ג. בני נוער שדיווחו כי הם מסכימים/מסכימים בהחלט שהם מרגישים שיש להם אמון רב במאמנים ובמדריכים שלהם.
- ד. בני נוער שדיווחו שהם מסכימים/מסכימים בהחלט שהם מרגישים שהם יכולים לשוחח עם המאמנים ו/או המדריכים שלהם על דברים שמציקים להם.

מדדי הרגלי פעילות גופנית של ההורים

לוח 1: בני נוער שאביהם נוהג לעסוק בפעילות גופנית או בספורט באופן קבוע

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	28.9%	34.3%	31.6%	59.8%	50.0%	54.9%	37.8%	38.8%	38.3%
ו'	29.6%	32.6%	31.1%	57.6%	50.0%	53.8%	37.8%	37.6%	37.7%
ח'	43.5%	45.8%	44.7%	50.4%	50.0%	50.2%	45.5%	47.0%	46.3%
י'	45.7%	46.0%	45.8%	52.1%	59.3%	55.7%	47.5%	49.8%	48.7%
סה"כ אחוזים	36.7%	39.5%	38.1%	55.1%	52.1%	53.6%	42%	43%	42.6%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

ניכר כי במגזר הערבי שיעור גבוה יותר של בני נוער שאביהם עוסק בפעילות גופנית - 53.6% לעומת 38.1% במגזר היהודי. בשני המגזרים ניכר כי בכיתות הגבוהות (ח'-י') השיעור גבוה יותר בהשוואה לכיתות הנמוכות (ה'-ו'), בפער ממוצע של כ- 10%. ניתן לראות פער גדול בכיתה ה' בין בנים ערבים לבנים יהודים - 59.8% לעומת 28.9%.

לוח 2: בני נוער שאימא שלהם נוהגת לעסוק בפעילות גופנית או ספורט באופן קבוע

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	40.2%	32.9%	36.5%	54.3%	46.1%	50.2%	44.3%	36.7%	40.5%
ו'	38.2%	39.1%	38.7%	62.7%	42.6%	52.7%	45.3%	40.1%	42.7%
ח'	48.3%	45.2%	46.7%	52.6%	54.3%	53.4%	49.5%	47.8%	48.7%
י'	53.1%	44.7%	48.9%	64.9%	49.1%	56.9%	56.5%	46.0%	51.2%
סה"כ אחוזים	44.7%	40.3%	42.5%	58.5%	48%	53.2%	48.7%	42.5%	45.6%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

הלוח מציג נתונים על שיעור בני הנוער שאימם נוהגת לעסוק בפעילות גופנית או בספורט באופן קבוע. בדומה, גם כאן ניכר כי בקרב המגזר הערבי השיעור גבוה יותר מאשר במגזר היהודי - 53.2% לעומת 42.5%. ככל שעולים בגיל, כך גדל השיעור הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי. הגידול המשמעותי ביותר הוא בין כיתות ה' ל-י': במגזר היהודי גידול של כ- 12% לעומת גידול של כ- 7% במגזר הערבי, בהיבט מגדרי ניכר פער של כ- 6% לטובת הבנים.

מדדי ביטחון ונגישות למרחבים פתוחים בסביבת המגורים

לוח 1: בני נוער שמרגישים כי בהחלט בטוח ללכת או לשחק לבד בשכונת המגורים שלהם במהלך

היום

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	76.8%	47.9%	62.3%	51.1%	43.4%	47.3%	69.4%	46.6%	58.0%
ו'	76.4%	60.1%	68.3%	59.3%	57.4%	58.3%	71.4%	59.3%	65.4%
ח'	71.8%	57.1%	64.4%	65.0%	66.5%	65.7%	69.8%	59.8%	64.8%
י'	77.3%	71.1%	74.2%	69.8%	58.2%	64.0%	75.2%	67.4%	71.3%
סה"כ אחוזים	75.5%	58.7%	67.1%	61.0%	56.3%	58.6%	71.3%	58.0%	64.7%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

במגזר היהודי קיים פער בולט בין בנים לבנות בתחושת הביטחון, 75.5% בקרב בנים לעומת 58.7% בקרב הבנות, פער של כ- 17%. בקרב תלמידי כיתה ה', יש אחוז גבוה יותר של בנים יהודים המרגישים בטוחים ללכת לבד בשכונה לעומת בנות יהודיות (76.8% לעומת 47.9%), פער של כ- 29%. בקרב תלמידי כיתה ו', הפער בין בנים יהודים לבנות יהודיות קטן יותר - 76.4% (בנים יהודים) לעומת 60.1% (בנות יהודיות), פער של כ- 16%. בקרב המגזר הערבי, הפערים בין בנים לבנות קטנים יותר כאשר הפער המשמעותי ביותר בין בנים (69.8%) לבנות (58.2%) הוא בכיתות י', פער של כ- 12%.

עוד עולה מהנתונים כי קיים פער ניכר בתחושת הביטחון ללכת לבד בשכונה בין בני נוער מהמגזר היהודי לעומת המגזר הערבי. בקרב המגזר היהודי, 67.1% מרגישים בטוח ללכת לבד, לעומת 58.6% במגזר הערבי. הפער המשמעותי ביותר הוא בקרב תלמידי כיתה ה' - 62.3% (במגזר היהודי) לעומת 47.3% (במגזר הערבי). בהשוואה בין מגזרית בקרב בנים, אחוז גבוה יותר של בנים יהודים דיווחו כי הם מרגישים בטוחים ללכת לבד בשכונה - 75.5%, לעומת 61% מהבנים מהמגזר הערבי אשר דיווחו זאת (פער של כ- 15%). באופן כללי ניכר כי ככל שעולים בגיל, אחוז המדווחים כי הם מרגישים בטוחים ללכת לבד בשכונה עולה.

לוח 2: בני נוער שמדווחים שיש מגרשי משחקים ופארקים בקרבת ביתם בהם הם יכולים לשחק

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	88.1%	86.4%	87.3%	53.3%	39.5%	46.4%	78.1%	72.9%	75.5%
ו'	91.5%	89.1%	90.3%	54.2%	48.5%	51.4%	80.7%	77.4%	79.0%
ח'	80.7%	82.8%	81.8%	59.1%	37.8%	48.5%	74.5%	69.8%	72.1%
י'	87.1%	87.3%	87.2%	56.6%	37.5%	47.0%	78.4%	73.0%	75.7%
סה"כ אחוזים	87%	86.4%	86.6%	55.8%	40.9%	48.3%	77.9%	73.3%	75.6%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

ניכר כי בקרב בני הנוער היהודים שיעור בני הנוער שדיווחו שיש בקרבת ביתם מגרשי משחקים ופארקים שבהם הם יכולים לשחק, גבוה בהרבה לעומת המגזר הערבי - 86.6% לעומת 48.3%, פער של כ- 38%. בשני המגזרים האחוזים בין הכיתות דומים. הפער הגדול ביותר בין המגזרים הוא בכיתות ה', 87.3% במגזר היהודי לעומת 46.4% במגזר הערבי - פער של כ- 40%. בהשוואה מגדרית האחוזים במגזר היהודי של בנים ובנות דומים, זאת לעומת המגזר הערבי שבו הפער המגדרי משמעותי יותר, בכ- 15% לטובת הבנים.

לוח 3: בני נוער שמדווחים שבבית הספר יש מגרשים בהם הם יכולים לרוץ ולשחק

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	82.5%	86.4%	84.5%	84.8%	85.5%	85.2%	83.1%	86.2%	84.7%
ו'	84.9%	89.1%	87.0%	89.8%	91.2%	90.5%	86.3%	89.7%	88.0%
ח'	77.9%	76.6%	77.2%	70.8%	67.7%	69.2%	75.8%	74.0%	74.9%
י'	79.9%	83.2%	81.5%	66.5%	53.7%	60.1%	76.1%	74.7%	75.4%
סה"כ אחוזים	81.3%	83.9%	82.6%	78.4%	75.1%	76.7%	80.5%	81.4%	80.9%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

ניכר כי בקרב בני הנוער היהודים שיעור בני הנוער שדיווחו שיש בבית ספרם מגרשים שבהם הם יכולים לרוץ ולשחק, השיעור גבוה יותר מאשר בקרב הערבים - 82.6% לעומת 76.7%. בשני המגזרים ניכר כי ככל שעולים בגיל כך יורד השיעור, בעיקר במגזר הערבי. הפער הגדול ביותר הוא בין י' ל-ה' במגזר הערבי - ירידה של כ- 25%. הפער בין בנים לבנות קטן יחסית בשני המגזרים.

לוח 4: בני נוער שמרגישים כי בהחלט יש ילדים אחרים בשכונה שלהם עימם הם יכולים לשחק

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	72.2%	65.7%	68.9%	68.5%	52.6%	60.5%	71.1%	61.9%	66.5%
ו'	73.9%	66.7%	70.3%	64.40%	64.7%	64.6%	71.1%	66.1%	68.6%
ח'	54.8%	38.1%	46.4%	62%	57.3%	59.7%	56.9%	43.6%	50.3%
י'	56.7%	42.1%	49.4%	30.5%	49.4%	41.0%	55.3%	38.8%	47.0%
סה"כ אחוזים	64.6%	53.5%	59.9%	62.0%	51.8%	56.9%	63.8%	53.0%	58.4%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

בקרב בני הנוער היהודים, יש פער מגדרי בתחושה כי יש ילדים אחרים בשכונה, עימם אפשר לשחק - 64.6% מהבנים לעומת 53.5% מהבנות. בפילוח על פי כיתה, בקרב תלמידי כיתה ה', יש פער משמעותי בין בנים במגזר הערבי - 68.5% לבין בנות במגזר הערבי - 52.6% (פער של כ-16%) בתחושה שיש ילדים לשחק איתם בשכונה. גם במגזר היהודי בכיתות ה' יש אחוז גבוה יותר של בנים יהודים המרגישים שיש ילדים לשחק איתם בשכונה לעומת בנות יהודיות (72.2% לעומת 65.7%), אם כי בפער קטן יותר, קרי, פער של כ-7%. המצב הפוך בקרב תלמידי כיתה י', כאשר הממצאים מראים כי יש אחוז גבוה יותר של בנות ערביות המרגישות שיש ילדים לשחק בשכונה לעומת בנים ערבים (49.4% לעומת 30.5%). באופן כללי, אחוז הבנים שדיווחו כי יש ילדים לשחק איתם בשכונה גבוה יותר מאחוז הבנות שדיווחו זאת בפער של כ-11%. האחוז הנמוך ביותר שדיווח הוא בקרב בנות יהודיות בכיתה ח' - 38.1%.

לוח 5: בני נוער שמדווחים שיש מקום בבית שלהם אליו הם יכולים לצאת ולשחק

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	71.6%	72.9%	72.3%	78.3%	80%	78.6%	73.6%	74.6%	74.1%
ו'	70.9%	79.7%	75.3%	74.6%	79.4%	77.0%	71.9%	79.6%	75.8%
ח'	59.2%	59.2%	59.2%	75.2%	81.7%	78.4%	63.8%	65.7%	64.8%
י'	64.6%	66.5%	65.6%	75.2%	76.8%	76.0%	67.6%	69.5%	68.5%
סה"כ אחוזים	66.7%	69.7%	68.2%	75.8%	79.3%	77.6%	69.3%	72.5%	70.9%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

ניכר כי בקרב בני הנוער הערבים, שיעור בני הנוער שדיווחו שיש בביתם מקום שאליו הם יכולים לצאת ולשחק גבוה בהרבה בהשוואה לבני הנוער היהודים - 77.6% לעומת 68.2%. ככל שירידים בגיל, כך עולה השיעור הן בקרב בני הנוער היהודים והן הערבים. הפער בין בנים לבנות קטן יחסית.

לוח 6: בני נוער שמדווחים כי הם תמיד מחויבים לומר להוריהם לאן הם הולכים כשהם יוצאים מהבית

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	63.9%	82.9%	73.4%	89.1%	92.1%	90.6%	71.2%	85.5%	78.4%
ו'	69.3%	73.9%	71.6%	88.1%	95.6%	91.9%	74.8%	80.2%	77.5%
ח'	67.7%	73.2%	70.5%	81.8%	90.9%	86.3%	71.8%	78.3%	75.1%
י'	59.3%	72.8%	66.1%	85.1%	89.8%	87.5%	66.7%	77.7%	72.2%
סה"כ אחוזים	65.2%	75.8%	70.5%	86.1%	92.2%	89.1%	71.2%	80.5%	75.9%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

ניכר כי בקרב בני הנוער הערבים שדיווחו שהם תמיד מחויבים לומר להוריהם לאן הם הולכים כשהם יוצאים מהבית, השיעור גבוה בהרבה לעומת בני הנוער היהודים - 89.1% לעומת 70.5%. בשני המגזרים ככל שעולים בגיל כך יורד השיעור, בפרט בקרב הבנים. הפער הגדול ביותר הוא בין כיתות י' ל-ה' במגזר היהודי בקרב הבנות - ירידה של כ-10%. בנות מדווחות על כך יותר מבנים בשני המגזרים. הפער הגדול ביותר בין בנים לבנות הוא בכיתה ה' במגזר היהודי - כ-19% יותר בנות מבנים.

לוח 7: בני נוער שמדווחים כי כאשר הם יוצאים מהבית, הם תמיד צריכים לחזור הביתה בשעה

מסוימת

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	50.5%	57.9%	54.2%	66.3%	65.8%	66.0%	55.1%	60.1%	57.6%
ו'	52.3%	54.3%	53.3%	66.1%	73.5%	69.8%	56.3%	59.9%	58.1%
ח'	41.2%	50.4%	45.8%	59.9%	68.3%	64.1%	46.6%	55.6%	51.1%
י'	25.1%	35.2%	30.2%	57.9%	53.0%	55.4%	34.4%	40.3%	37.4%
סה"כ אחוזים	42.7%	49.8%	46.3%	62.7%	65.5%	64.1%	48.5%	54.3%	51.4%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

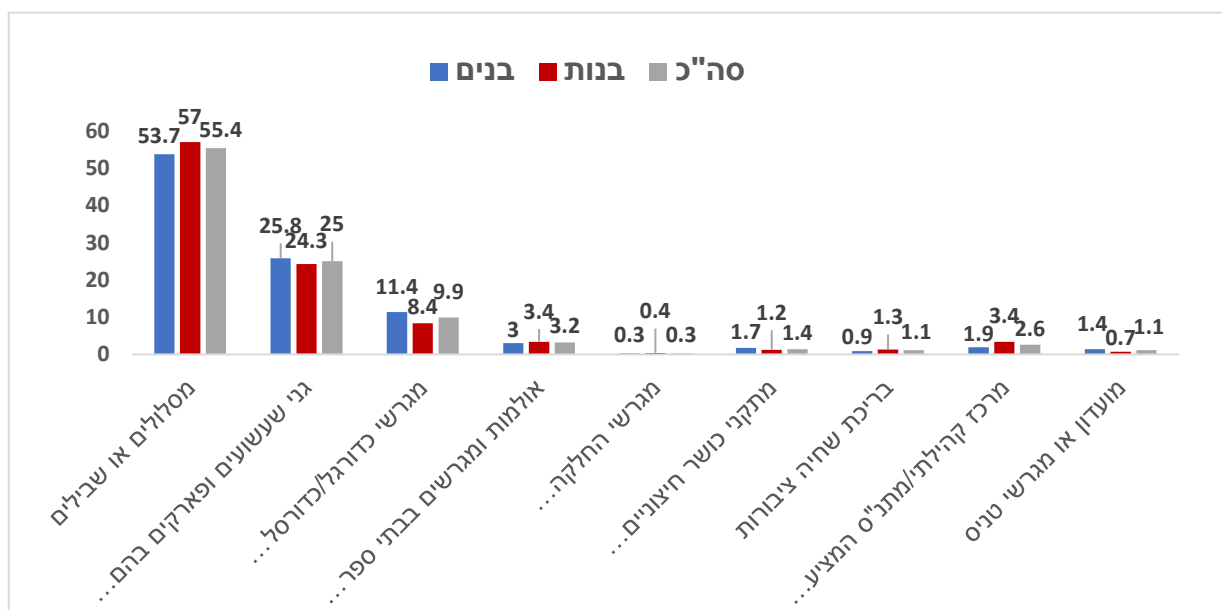
ניכר כי בקרב בני הנוער הערבים שיעור בני הנוער שדיווחו שהם תמיד צריכים לחזור הביתה בשעה מסוימת כשהם יוצאים מהבית, גבוה יותר מאשר בקרב היהודים - 64.1% לעומת 46.3%. בשני המגזרים ככל שעולים בגיל כך יורד השיעור, בפרט בקרב הבנים היהודים. הפער הגדול ביותר הוא בין י' ל-ה' במגזר היהודי בקרב הבנים - ירידה של כ-25%. בנות מדווחות על כך יותר מבנים בשני המגזרים, בפער ממוצע של כ-6%.

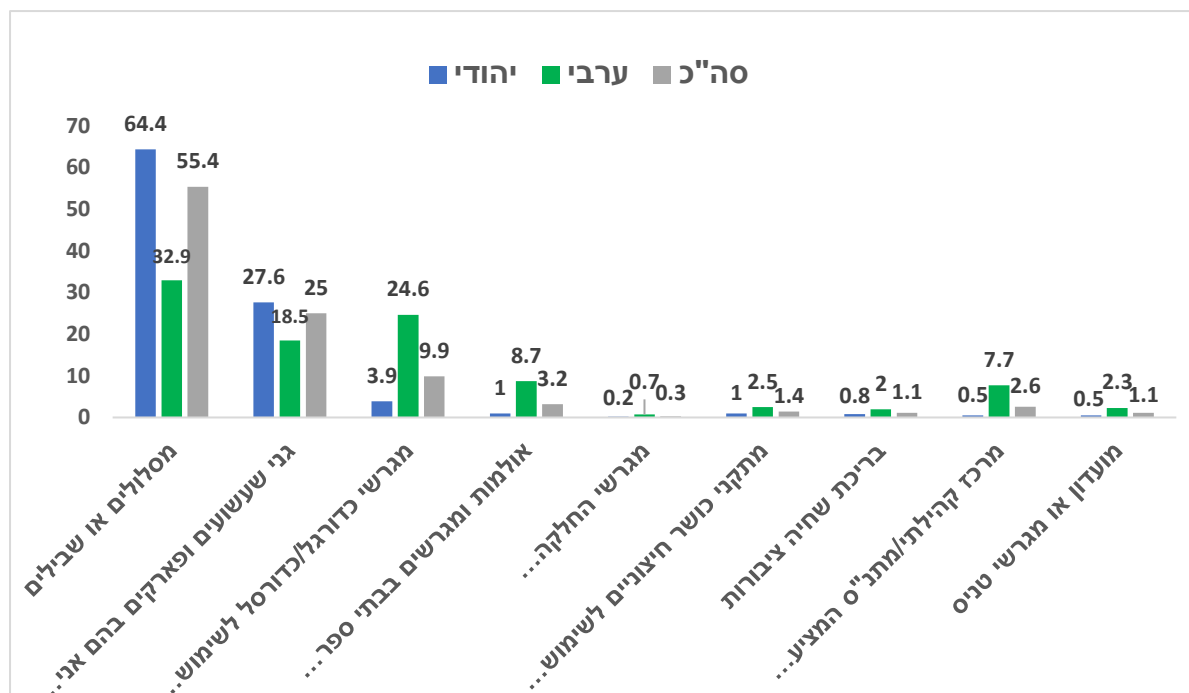
מדדי נגישות למתקני ספורט

לוח 1: בני נוער שהמתקנים הבאים נמצאים בקרבת הבית או שכונת המגורים שלהם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
מסלולים או שבילים לריצה/הליכה/רכיב על אופנים	61.1%	67.8%	64.4%	35.3%	30.6%	32.9%	53.7%	57%	55.4%
גני שעשועים ופארקים בהם אני יכול לשחק	29.2%	26.1%	27.6%	17.3%	19.8%	18.5%	25.8%	24.3%	25%
מגרשי כדורגל/כדורסל ציבוריים לשימוש חופשי	5.6%	2.2%	3.9%	25.7%	23.6%	24.6%	11.4%	8.4%	9.9%
אולמות ומגרשים בבתי ספר בהם אפשר להשתמש	0.7%	1.2%	1%	8.5%	8.8%	8.7%	3%	3.4%	3.2%
מגרשי החלקה לסקטבורד/גלגליות	0.2%	0.2%	0.2%	0.7%	0.7%	0.7%	0.3%	0.4%	0.3%
מתקני כושר חיצוניים לשימוש חופשי	1.3%	0.7%	1%	2.8%	2.2%	2.5%	1.7%	1.2%	1.4%
בריכת שחייה ציבורית	0.5%	1%	0.8%	1.8%	2.2%	2%	0.9%	1.3%	1.1%
מרכז קהילתי/מתנ"ס המציע פעילויות וחוגי ספורט	0.4%	0.7%	0.5%	5.4%	10.1%	7.7%	1.9%	3.4%	2.6%
מועדון או מגרשי טניס	0.9%	0.2%	0.5%	2.6%	2.1%	2.3%	1.4%	0.7%	1.1%
כלל המשיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 1.1: בני נוער שהמתקנים הבאים נמצאים בקרבת הבית או שכונת המגורים שלהם





מדדי תחושת ביטחון בסביבת המגורים

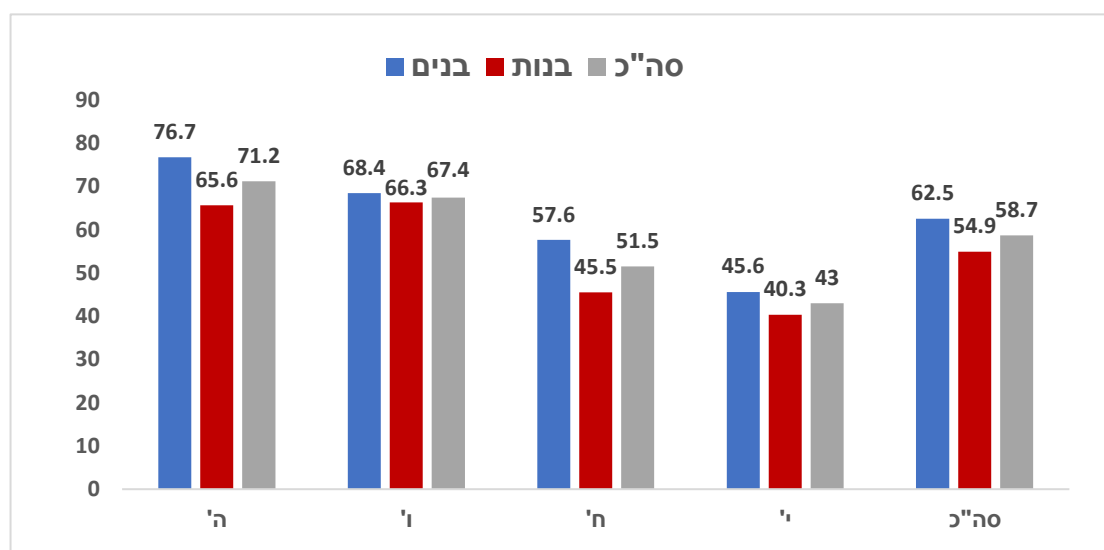
בקרב כלל המשיבים שדיווחו על קיומם של מתקנים בקרבת ביתם, קיומם של מסלולים או שבילים לריצה/הליכה בקרבת הבית נמצא כערך בעל האחוז הגבוה ביותר - 55.4%. בקרב בני הנוער היהודים, יש אחוז גבוה יותר שמדווח על קיומם של מסלולים או שבילים לריצה/הליכה בקרבת ביתם, לעומת בני הנוער הערבים (64.4% לעומת 32.9%), הפער הוא 31.5%. בנות נוער יהודיות מדווחות על קיום גני שעשועים ופארקים באחוזים גבוהים יותר מבנים יהודים (67.8% לעומת 61.1%). בני נוער ערבים דיווחו על קיום מגרשי כדורגל/כדורסל ציבוריים באחוזים גבוהים בהרבה מבני נוער יהודים (24.6% לעומת 3.9%), הפער הוא 20.7%. הפער בין בנים במגזר הערבי (25.7%) לבין בנים במגזר היהודי (5.6%) שדיווחו על קיום מגרשי כדורגל/כדורסל ציבוריים עומד על כ-20%, בעוד הפער בין בנות מהמגזר הערבי (23.6%) לבנות מהמגזר היהודי (2.2%) שדיווחו זאת הוא כ-21%.

מדדי מעורבות הורים, חברים וצוותי הוראה בבית הספר

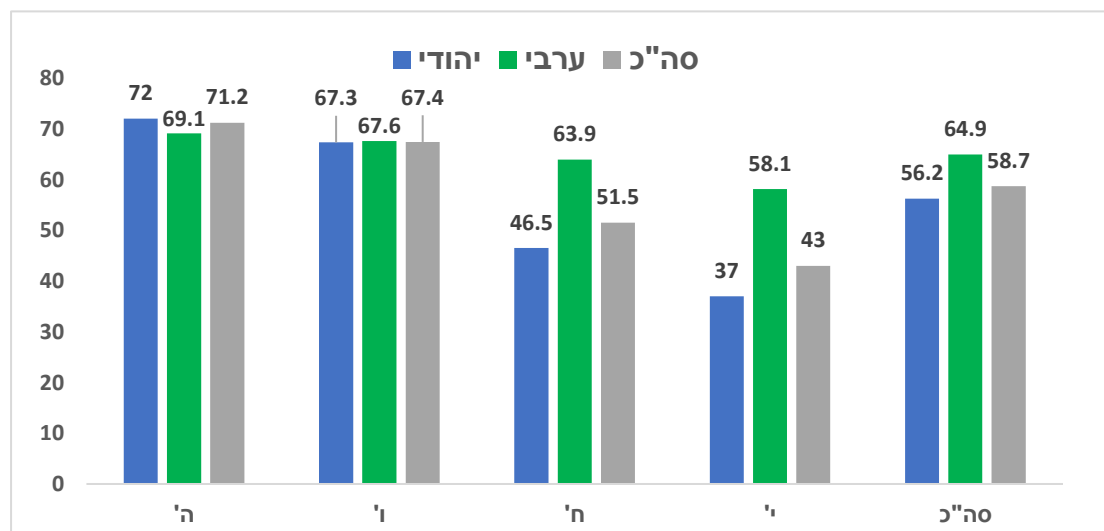
לוח 1: בני נוער שדיווחו כי הוריהם לוקחים אותם לחוג ספורט לעיתים קרובות/לפעמים

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	74.7%	69.3%	72.0%	81.5%	56.6%	69.1%	76.7%	65.6%	71.2%
ו'	69.3%	65.2%	67.3%	66.1%	69.1%	67.6%	68.4%	66.3%	67.4%
ח'	53.1%	40.0%	46.5%	68.6%	59.1%	63.9%	57.6%	45.5%	51.5%
י'	38.5%	35.4%	37.0%	63.6%	52.6%	58.1%	45.6%	40.3%	43.0%
סה"כ אחוזים	59.5%	53%	56.2%	70.2%	59.5%	64.9%	62.5%	54.9%	58.7%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 1.1: בני נוער שדיווחו כי הוריהם לוקחים אותם לחוג ספורט לעיתים קרובות/לפעמים



תרשים 1.2: בני נוער שדיווחו כי הוריהם לוקחים אותם לחוג ספורט לעיתים קרובות/לפעמים

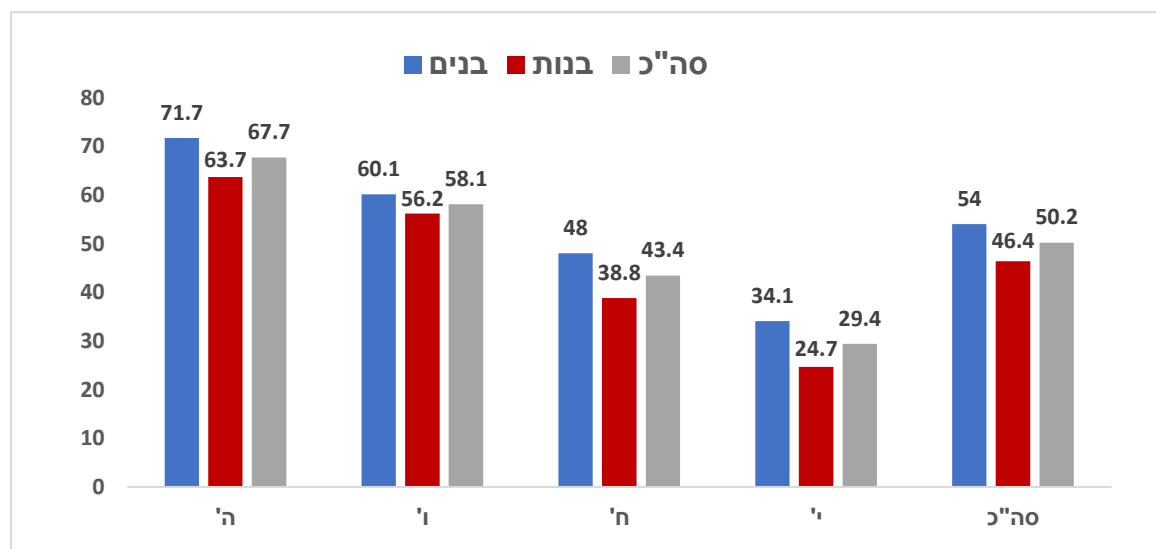


על פי הנתונים ניתן לראות כי בקרב בני הנוער במגזר היהודי, שיעור התלמידים שהוריהם לוקחים אותם לחוג ספורט (59.5% מהבנים ו- 53% מהבנות) נמוך יותר משיעור זה במגזר הערבי (70.2% מהבנים ו- 59.5% מהבנות). שיעור בני הנוער שהוריהם לוקחים אותם לחוג ספורט יורד עם העלייה בגיל - מ- 71.2% בכיתה ה' ל- 43% בכיתה י', קרי, ככל שעולים בכיתה, כך יורד שיעור התלמידים שהוריהם לוקחים אותם לחוג ספורט, הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי.

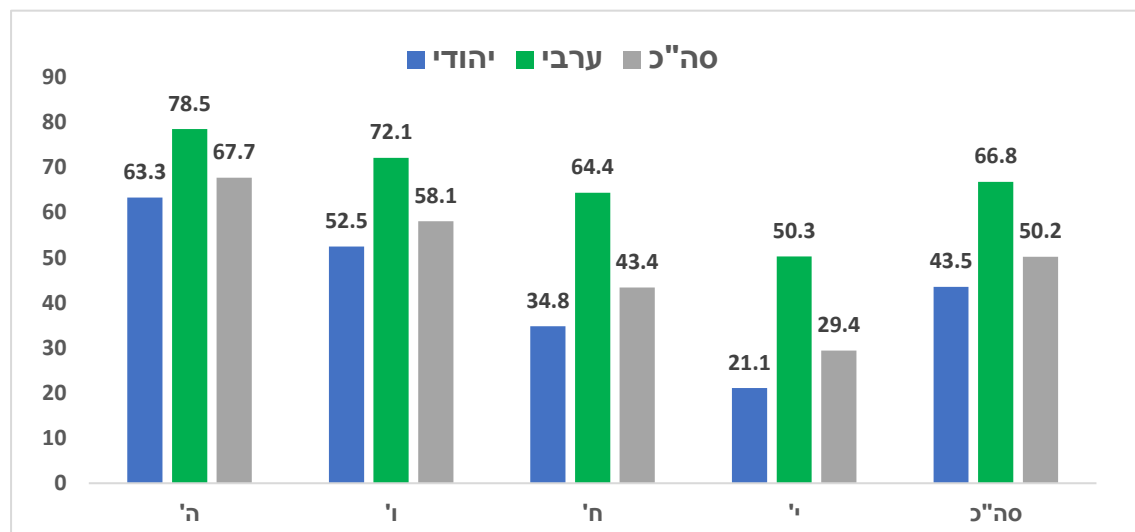
לוח 2: בני נוער שדיווחו כי הוריהם צופים בהם לעיתים קרובות/לפעמים משתתפים אימון ספורט

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	66.0%	60.7%	63.3%	85.9%	71.1%	78.5%	71.7%	63.7%	67.7%
ו'	52.8%	52.2%	52.5%	78.0%	66.2%	72.1%	60.1%	56.2%	58.1%
ח'	39.9%	29.7%	34.8%	67.9%	61.0%	64.4%	48.0%	38.8%	43.4%
י'	24.9%	17.3%	21.1%	57.4%	43.2%	50.3%	34.1%	24.7%	29.4%
סה"כ אחוזים	46.4%	40.6%	43.5%	72.8%	60.8%	66.8%	54%	46.4%	50.2%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 2.1: בני נוער שדיווחו כי הוריהם צופים בהם לעיתים קרובות/לפעמים משתתפים אימון ספורט



תרשים 2.2: בני נוער שדיווחו כי הוריהם צופים בהם לעיתים קרובות/לפעמים משתתפים אימון ספורט

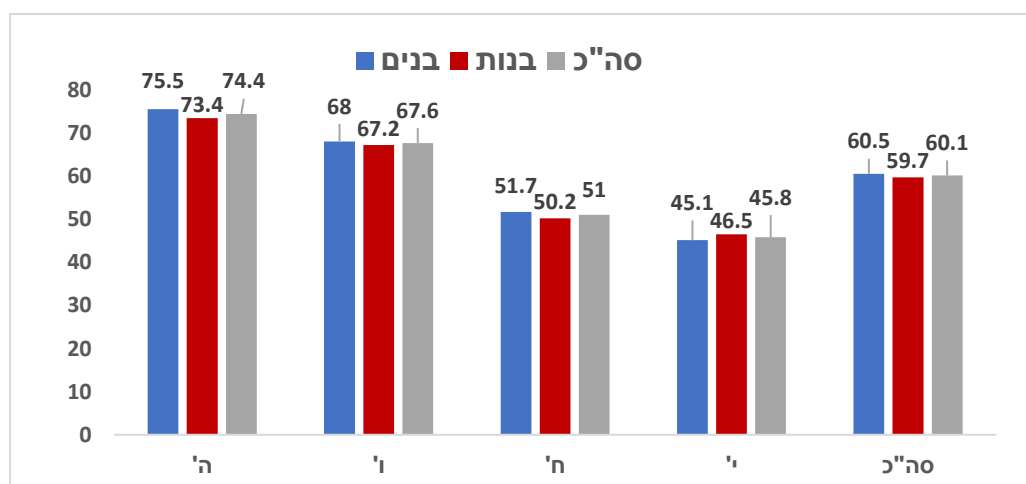


אחוז הבנים שהוריהם צופים בהם גבוה יותר מאשר הבנות. הפער בין המגזרים בולט במיוחד בכיתות ח' ו-י', עם פער של כ- 30% לטובת המגזר הערבי.

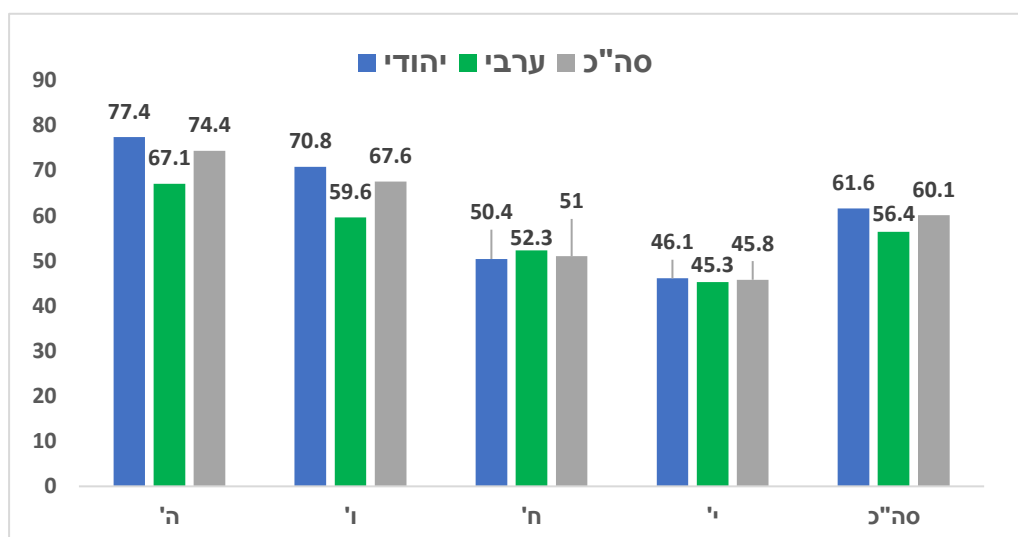
לוח 3: בני נוער שדיווחו כי הוריהם לעיתים קרובות/לפעמים מתאמנים או עושים איתם ספורט

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	78.4%	76.4%	77.4%	68.5%	65.8%	67.1%	75.5%	73.4%	74.4%
ו'	72.9%	68.8%	70.8%	55.9%	63.2%	59.6%	68.0%	67.2%	67.6%
ח'	52.3%	48.5%	50.4%	50.4%	54.3%	52.3%	51.7%	50.2%	51.0%
י'	43.5%	48.6%	46.1%	49.2%	41.4%	45.3%	45.1%	46.5%	45.8%
סה"כ אחוזים	62.3%	61%	61.6%	56.2%	56.6%	56.4%	60.5%	59.7%	60.1%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 3.1: בני נוער שדיווחו כי הוריהם לעיתים קרובות/לפעמים מתאמנים או עושים איתם ספורט



תרשים 3.2: בני נוער שדיווחו כי הוריהם לעיתים קרובות/לפעמים מתאמנים או עושים איתם ספורט

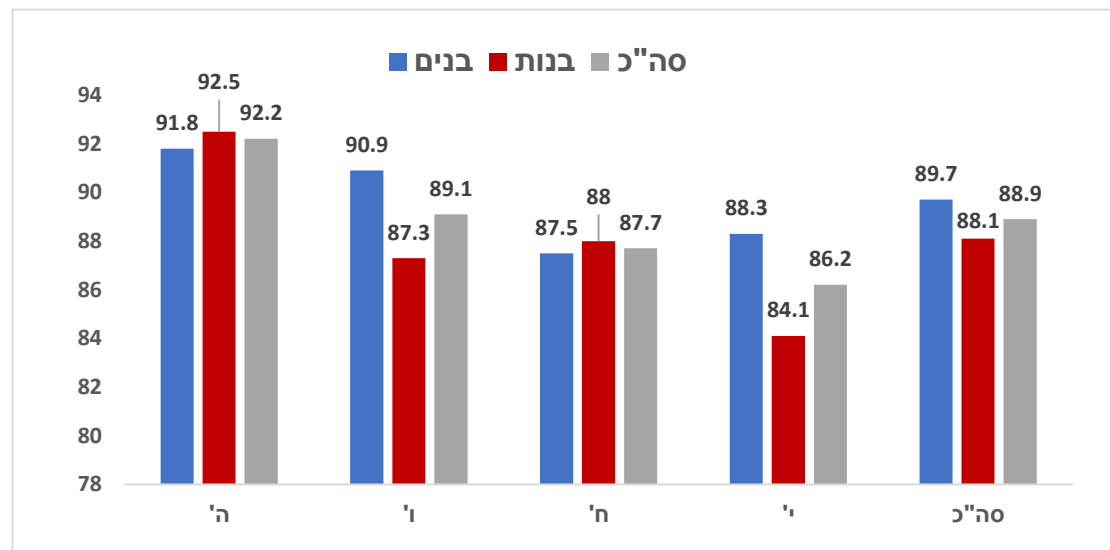


הממצאים מצביעים על אחוז גבוה, בשיעור של 60.1%, מכלל בני הנוער שהשתתפו בסקר שדיווחו כי הוריהם לעיתים קרובות עד לפעמים מתאמנים איתם או עושים איתם ספורט. השיעור גבוה יותר בקרב בני נוער מהמגזר היהודי (61.6%) שדיווחו על כך לעומת המגזר הערבי (56.4%). השיעור הגבוה ביותר של הורים המתאמנים עם ילדיהם על פי הממצאים נמצא בקרב בני נוער בכיתות ז' (74.4%) והנמוך ביותר בכיתות י' (45.8%).

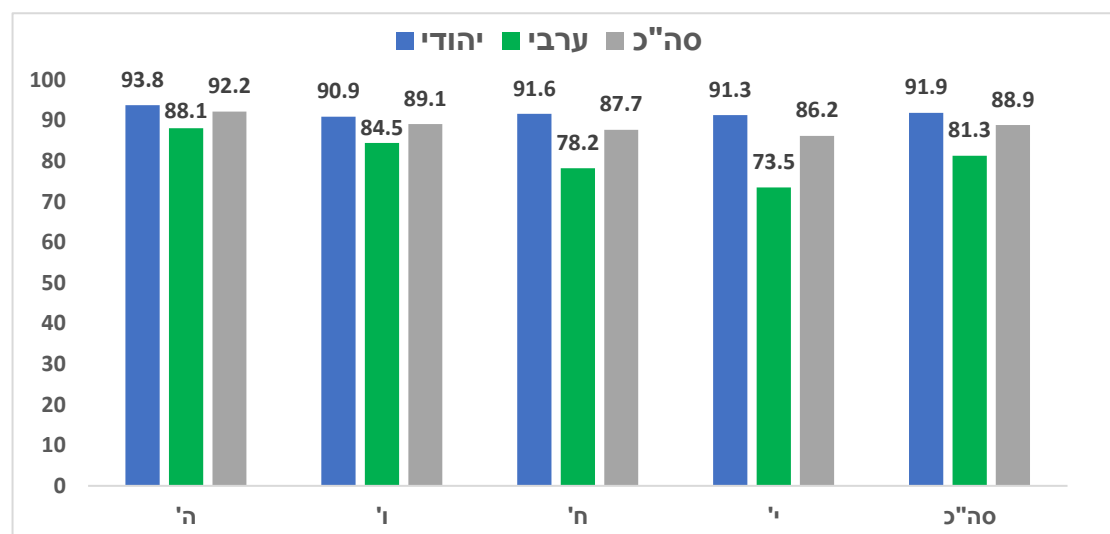
לוח 4: בני נוער שדיווחו כי הוריהם אומרים להם לעיתים קרובות/לפעמים שפעילות גופנית טובה לבריאות

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	93.3%	94.3%	93.8%	88.0%	88.2%	88.1%	91.8%	92.5%	92.2%
ו'	92.0%	89.9%	90.9%	88.1%	80.9%	84.5%	90.9%	87.3%	89.1%
ח'	92.2%	91.0%	91.6%	75.9%	80.5%	78.2%	87.5%	88.0%	87.7%
י'	91.9%	90.7%	91.3%	79.3%	67.7%	73.5%	88.3%	84.1%	86.2%
סה"כ אחוזים	92.3%	91.5%	91.9%	83%	79.6%	81.3%	89.7%	88.1%	88.9%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 4.1: בני נוער שדיווחו כי הוריהם אומרים להם לעיתים קרובות/לפעמים שפעילות גופנית טובה לבריאות



תרשים 4.2: בני נוער שדיווחו כי הוריהם אומרים להם לעיתים קרובות/לפעמים שפעילות גופנית טובה לבריאות

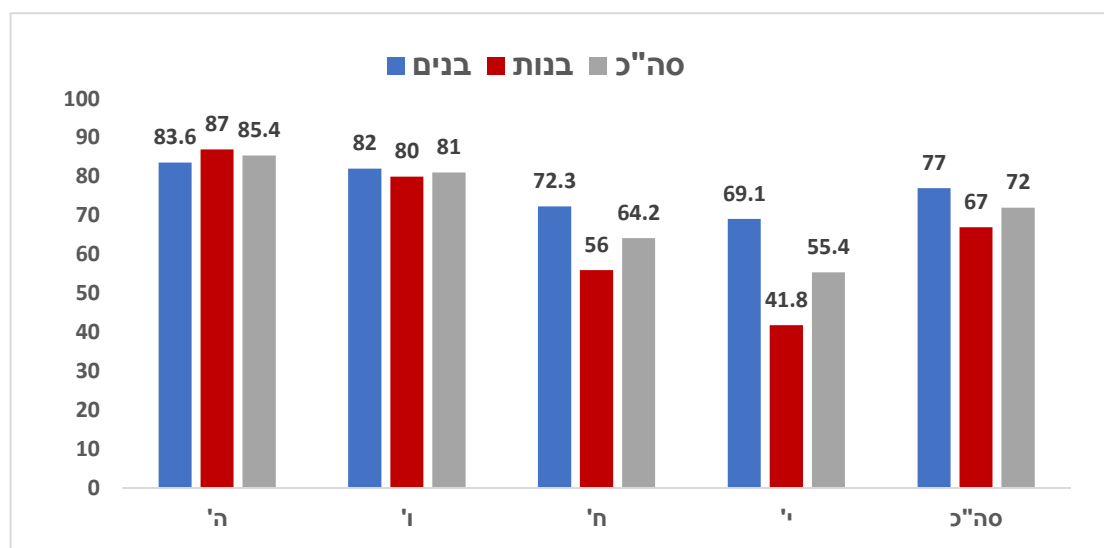


מהלוח עולות התובנות ההשוואתיות הבאות: שיעור הבנים הערבים שהוריהם אומרים להם שפעילות גופנית טובה לבריאות (83%) גבוה משיעור הבנות הערביות (79.6%). הפער בין הבנים לבנות במגזר היהודי (0.8%) קטן יותר מהפער במגזר הערבי (3.4%). שיעור המשיבים היהודים שהוריהם אומרים להם שפעילות גופנית טובה לבריאות (91.9%) גבוה באופן משמעותי משיעור המשיבים הערבים (81.3%). הפער הוא 10.6%.

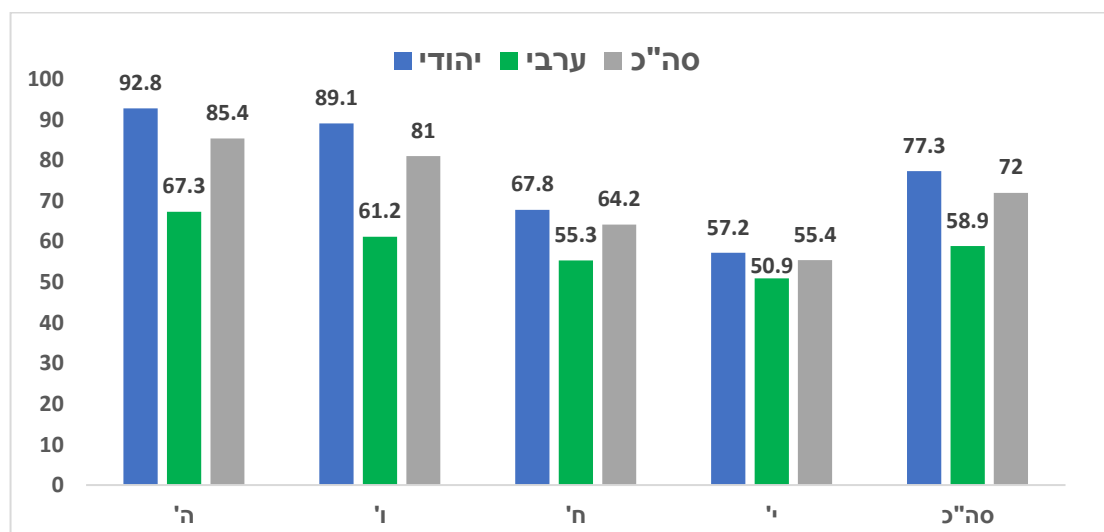
לוח 5: בני נוער שדיווחו כי חבריהם מבקשים מהם לעיתים קרובות/לפעמים לשחק איתם בחוץ

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	92.8%	92.9%	92.8%	60.9%	73.7%	67.3%	83.6%	87.3%	85.4%
ו'	92.0%	86.2%	89.1%	57.6%	64.7%	61.2%	82.0%	80.0%	81.0%
ח'	83.0%	52.5%	67.8%	46.0%	64.6%	55.3%	72.3%	56.0%	64.2%
י'	76.1%	38.4%	57.2%	51.7%	50.2%	50.9%	69.1%	41.8%	55.4%
סה"כ אחוזים	86.2%	68.3%	77.3%	54.2%	63.7%	58.9%	77%	67%	72%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 5.1: בני נוער שדיווחו כי חבריהם מבקשים מהם לעיתים קרובות/לפעמים לשחק איתם בחוץ



תרשים 5.2: בני נוער שדיווחו כי חבריהם מבקשים מהם לעיתים קרובות/לפעמים לשחק איתם בחוץ

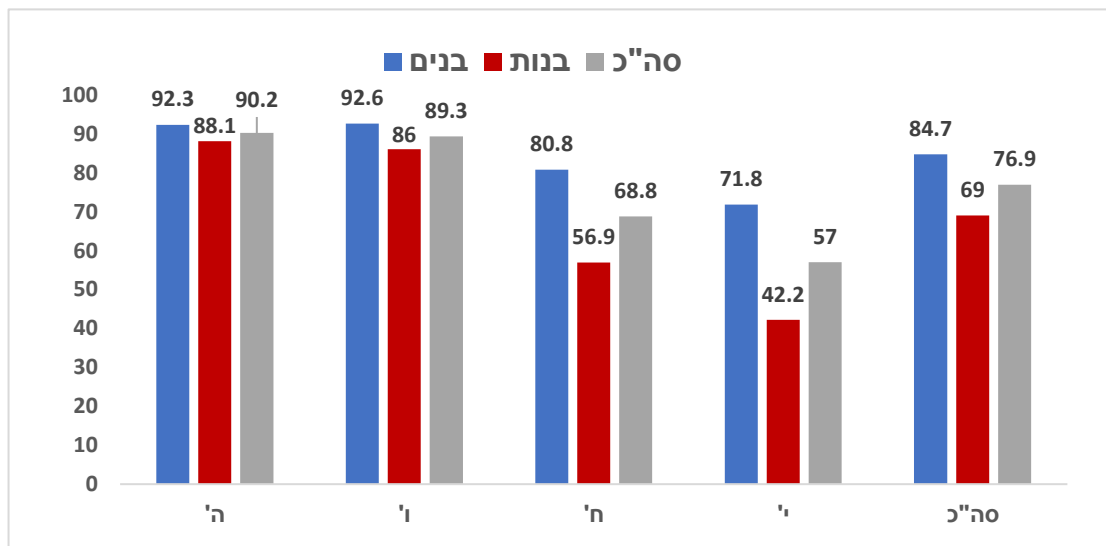


על פי הנתונים, שיעור הבנים שחבריהם מזמינים אותם לשחק בחוץ גבוה בהרבה משיעור הבנות בכל המגזרים. לדוגמה, בכיתה ה' 86.2% מהבנים דיווחו שחבריהם מזמינים אותם לעומת 68.3% מהבנות במגזר היהודי. במגזר היהודי שיעור הבנים והבנות שחבריהם מזמינים אותם לשחק בחוץ גבוה יותר בהשוואה למגזר הערבי. לדוגמה, בכיתה ו' 89.1% מהבנים היהודים דיווחו לעומת 61.2% מהבנים הערבים. ככל שעולים בגיל, כך יורד שיעור הבנים והבנות שחבריהם מזמינים אותם החוצה בשני המגזרים. לדוגמה, בכיתה ה' 92.8% מהבנים היהודים דיווחו לעומת 67.8% בכיתה ח'.

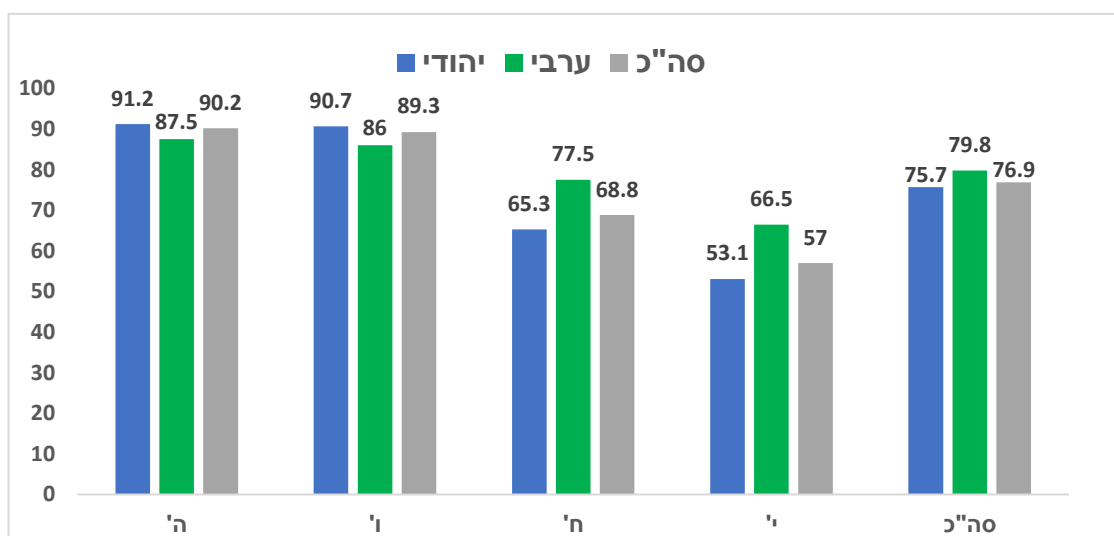
לוח 6: בני נוער שדיווחו כי הם מבקשים מחבריהם לעיתים קרובות/לפעמים לשחק איתם בחוץ

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	91.8%	90.7%	91.2%	93.5%	81.6%	87.5%	92.3%	88.1%	90.2%
ו'	94.5%	87.0%	90.7%	88.1%	83.8%	86.0%	92.6%	86.0%	89.3%
ח'	80.3%	50.2%	65.3%	81.8%	73.2%	77.5%	80.8%	56.9%	68.8%
י'	69.1%	37.1%	53.1%	78.5%	54.7%	66.5%	71.8%	42.2%	57.0%
סה"כ אחוזים	84.3%	67.1%	75.7%	85.7%	73.8%	79.8%	84.7%	69%	76.9%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 6.1: בני נוער שדיווחו כי הם מבקשים מחבריהם לעיתים קרובות/לפעמים לשחק איתם בחוץ



תרשים 6.2: בני נוער שדיווחו כי הם מבקשים מחבריהם לעיתים קרובות/לפעמים לשחק איתם בחוץ



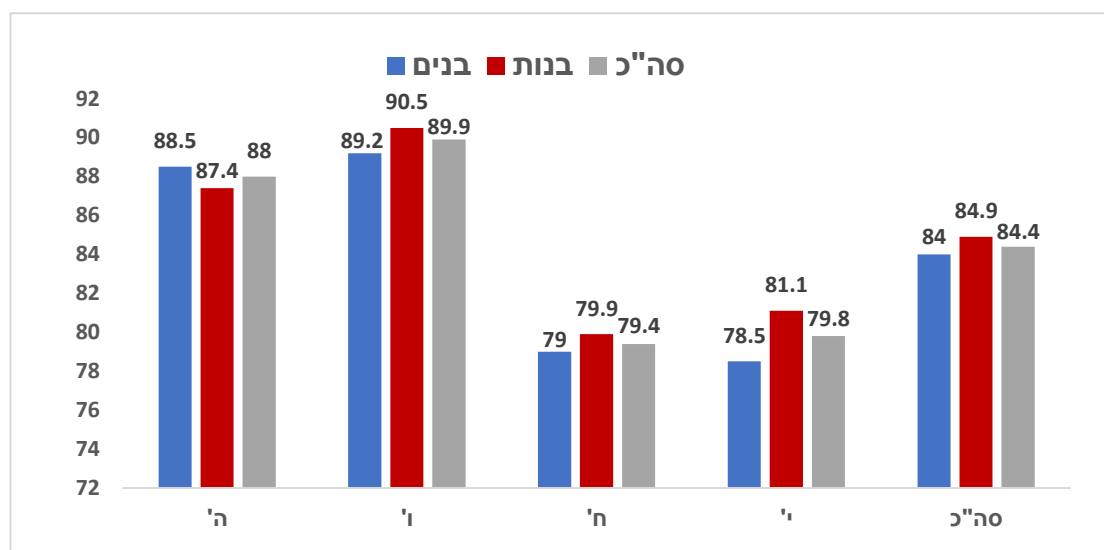
הנתונים של בני נוער שדיווחו כי הם מבקשים מחבריהם לשחק איתם בחוץ לעיתים קרובות או לפעמים, דומה גם על פי פילוח מגזרי וגם בפילוח מגדרי: בקרב בני הנוער היהודים, 84.3% מהבנים ו-67.1% מהבנות. בקרב בני הנוער הערבים, 85.7% מהבנים ו-73.8% מהבנות עושים זאת. בכל המגזרים, אחוז הבנים המבקשים מחבריהם לשחק הוא גבוה יותר מזה של הבנות. לדוגמה, בקרב בני נוער יהודים הפער הוא 17.2% (84.3% לעומת 67.1%). בסך הכל, 76.9% מכלל בני הנוער דיווחו שהם מבקשים מחבריהם לשחק איתם בחוץ לעיתים קרובות או לפעמים.

לוח 7: בני נוער שדיווחו כי המורה שלהם לחינוך גופני מדבר/ת איתם לעיתים קרובות/לפעמים על

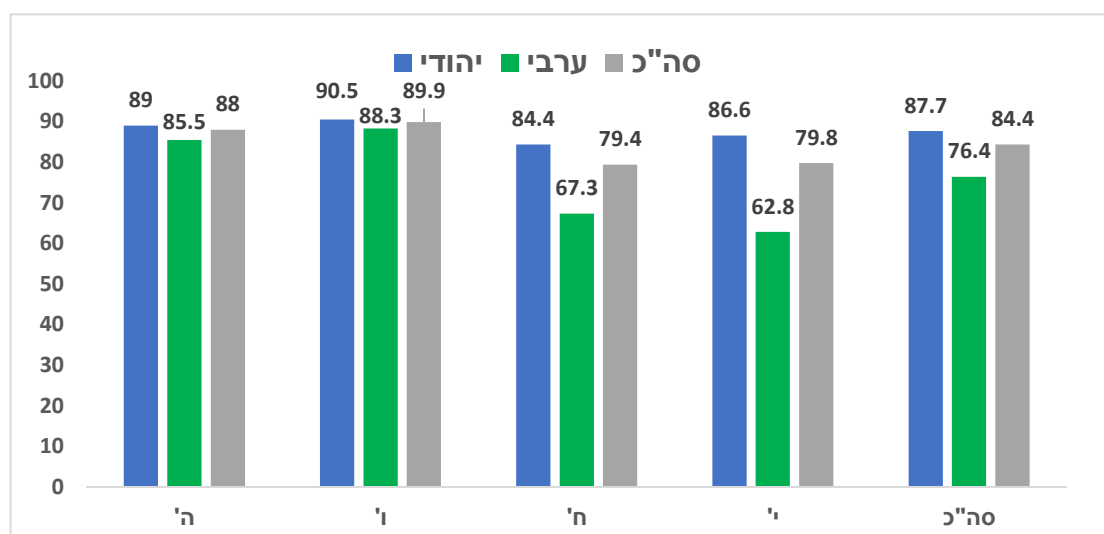
פעילות ספורטיבית בשיעורים

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	88.7%	89.3%	89.0%	88.0%	82.9%	85.5%	88.5%	87.4%	88.0%
ו'	88.9%	92.0%	90.5%	89.8%	86.8%	88.3%	89.2%	90.5%	89.9%
ח'	85.9%	82.8%	84.4%	62.0%	72.6%	67.3%	79.0%	79.9%	79.4%
י'	84.9%	88.3%	86.6%	62.4%	63.2%	62.8%	78.5%	81.1%	79.8%
סה"כ אחוזים	87.2%	88.1%	87.7%	76.1%	76.7%	76.4%	84%	84.9%	84.4%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 7.1: בני נוער שדיווחו כי המורה שלהם לחינוך גופני מדבר/ת איתם לעיתים קרובות/לפעמים על פעילות ספורטיבית בשיעורים



תרשים 7.2: בני נוער שדיווחו כי המורה שלהם לחינוך גופני מדבר/ת איתם לעיתים קרובות/לפעמים על פעילות ספורטיבית בשיעורים

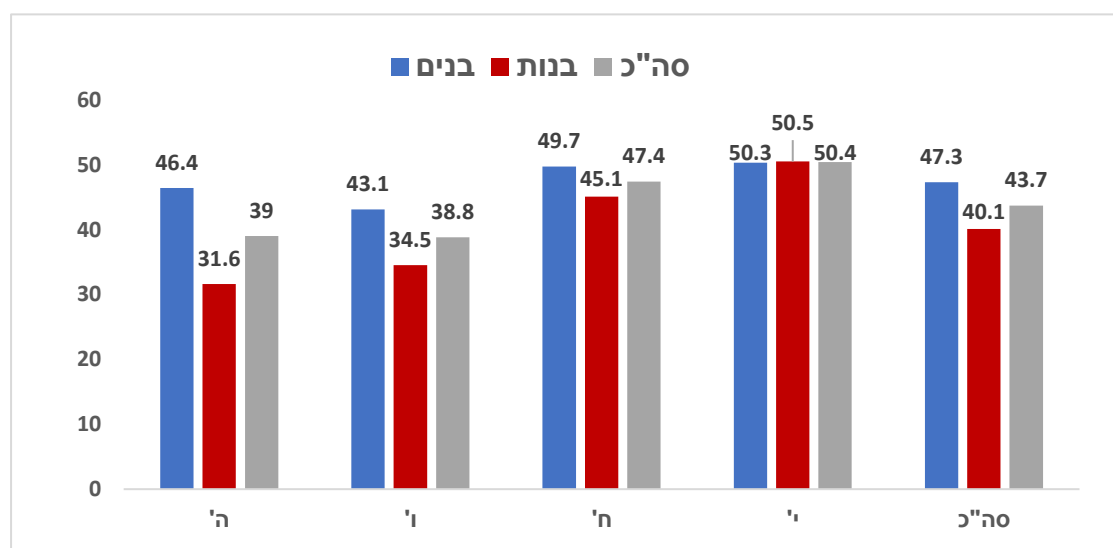


על פי הממצאים, אחוז הבנים היהודים שדיווחו כי המורה מדבר איתם על פעילות ספורטיבית היה נמוך במעט ביחס לאחוז הבנות היהודיות בכיתות ה' עד י' (87.2% לעומת 88.1%). בקרב המגזר הערבי, אחוז הבנים והבנות שדיווחו דומה (76.7% לעומת 76.1%). בכיתה ח', אחוז הבנים היהודים שדיווחו היה גבוה מזה של הבנות (85.9% לעומת 82.8%). אצל הערבים, לעומת זאת, אחוז הבנות שדיווחו היה גבוה יותר (72.6% לעומת 62%). בהשוואה בין המגזרים, אחוז המשיבים היהודים שדיווחו היה גבוה בהרבה ביחס למגזר הערבי - 87.7% לעומת 76.4% בממוצע.

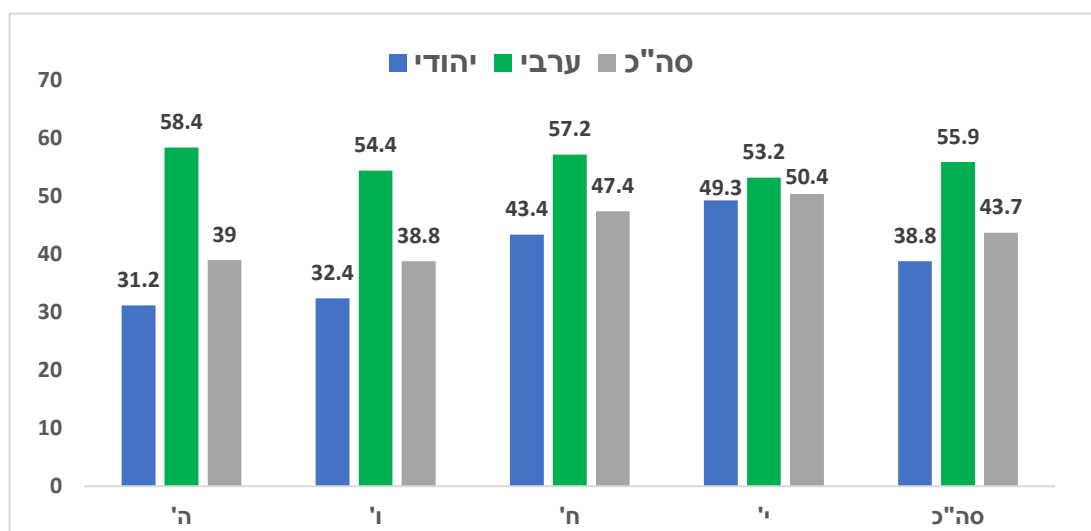
לוח 8: בני נוער שדיווחו כי המורה שלהם לחינוך גופני אומר/ת להם באופן אישי לעיתים קרובות/לפעמים לעשות פעילות ספורטיבית

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	36.6%	25.7%	31.2%	70.7%	46.1%	58.4%	46.4%	31.6%	39.0%
ו'	33.7%	31.2%	32.4%	66.1%	42.6%	54.4%	43.1%	34.5%	38.8%
ח'	44.7%	42.1%	43.4%	62.0%	52.4%	57.2%	49.7%	45.1%	47.4%
י'	49.8%	48.8%	49.3%	51.7%	54.7%	53.2%	50.3%	50.5%	50.4%
סה"כ אחוזים	41%	36.6%	38.8%	63%	48.8%	55.9%	47.3%	40.1%	43.7%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 8.1: בני נוער שדיווחו כי המורה שלהם לחינוך גופני אומר/ת להם באופן אישי לעיתים קרובות/לפעמים לעשות פעילות ספורטיבית



תרשים 8.2: בני נוער שדיווחו כי המורה שלהם לחינוך גופני אומר/ת להם באופן אישי לעיתים קרובות/לפעמים לעשות פעילות ספורטיבית



בקרב המגזר הערבי, אחוז הבנים שמקבלים עידוד לפעילות ספורטיבית מהמורה לחינוך גופני גבוה יותר מאשר אחוז הבנות והבנים בכל שכבות הגיל - הפער הגדול ביותר הוא בכיתה ה' עם 70.7% לבנים במגזר הערבי לעומת 46.1% לבנות במגזר הערבי, 36.6% בקרב הבנים במגזר היהודי ורק 25.7% בקרב הבנות במגזר היהודי. בקרב המגזר היהודי, הפער בין המינים קטן יותר - לדוגמה בכיתה ה' יש 36.6% בנים לעומת 25.7% בנות. בקרב הבנים, אחוז התלמידים שמקבלים עידוד במגזר הערבי גבוה בהרבה מזה שבמגזר היהודי, עם פער של כ- 20% בממוצע.

מדדי קבלה ואמון במאמנים ובמדריכי הספורט

לוח 1: בני נוער שדיווחו כי הם מסכימים/מסכימים בהחלט שהם מרגישים שהמאמנים והמדריכים מקבלים אותם כפי שהם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	83.0%	85.0%	84.0%	70.7%	68.4%	69.5%	79.4%	80.2%	79.8%
ו'	83.4%	76.8%	80.1%	66.1%	73.5%	69.8%	78.4%	75.9%	77.1%
ח'	72.1%	58.2%	65.2%	70.1%	75.6%	72.8%	71.5%	63.2%	67.4%
י'	63.6%	60.0%	61.8%	73.1%	70.5%	71.8%	66.3%	63.0%	64.7%
סה"כ אחוזים	75.9%	70.3%	73.1%	69.9%	72%	71%	71.1%	70.8%	72.5%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

אחוז בני הנוער היהודים שהסכימו שהמאמנים והמדריכים מקבלים אותם כפי שהם מעט גבוה יותר מאשר בקרב בני הנוער הערבים - 73.1% לעומת 71%. במגזר היהודי, אחוז הבנים שהסכימו עם הטענה גבוה מזה של הבנות - 75.9% לעומת 70.3%. במגזר הערבי הפער קטן יותר - 69.9% (בנים ערבים) לעומת 72% (בנות ערביות). בחתך לפי כיתות, במגזר היהודי ניכר כי אחוז המדווחים יורד עם העלייה בגיל (84% בכיתה ה' לעומת 61.8% בכיתות י'), פער של כ- 22%. לעומת זאת במגזר הערבי המגמה הפוכה (69.5% בכיתות ה' לעומת 71.8% בכיתות י'), פער של כ- 2%.

לוח 2: בני נוער שדיווחו כי הם מסכימים/מסכימים בהחלט שהם מרגישים שלמאמנים אכפת מהם

כאדם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	75.3%	78.6%	76.9%	84.8%	81.6%	83.2%	78.0%	79.4%	78.7%
ו'	78.4%	76.8%	77.6%	71.2%	86.8%	79.0%	76.3%	79.7%	78.0%
ח'	64.1%	50.0%	57.1%	73.0%	79.3%	76.1%	66.7%	58.5%	62.6%
י'	60.0%	55.3%	57.7%	75.2%	73.3%	74.3%	64.4%	60.5%	62.4%
סה"כ אחוזים	69.7%	65.5%	67.6%	76.1%	80.4%	78.3%	71.5%	69.8%	70.1%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

אחוז בני הנוער הערבים שהסכימו שלמאמנים אכפת מהם כאדם גבוה יותר מאשר בקרב בני הנוער היהודים - 78.3% לעומת 67.6%. במגזר היהודי, אחוז הבנים שהסכימו עם הטענה גבוה מזה של הבנות - 69.7% לעומת 65.5% (פער של 4.2%). במגזר הערבי הפער קטן יותר - 76.1% לעומת 80.4% (פער של 4.3% לטובת הבנות). בחתך לפי כיתות, אחוז בני הנוער שדיווחו שלמאמנים אכפת מהם כאדם, יורד עם העלייה בגיל: במגזר היהודי (76.9% בכיתות ה' עד 57.7% בכיתות י'), במגזר הערבי (83.2% בכיתות ה' עד 74.3% בכיתות י').

לוח 3: בני נוער שדיווחו כי הם מסכימים/ מסכימים בהחלט שהם מרגישים שיש להם אמון רב במאמנים ובמדריכים שלהם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	77.8%	75.7%	76.8%	87.0%	73.7%	80.3%	80.5%	75.1%	77.8%
ו'	81.4%	66.7%	74.0%	69.5%	70.6%	70.0%	78.0%	67.8%	72.9%
ח'	62.6%	45.2%	53.9%	62.8%	72.6%	67.7%	62.6%	53.1%	57.9%
י'	57.2%	50.8%	54.0%	70.7%	65.3%	67.9%	61.0%	54.9%	58.0%
סה"כ אחוזים	70.1%	59.9%	65%	72.6%	70.7%	71.6%	70.8%	63%	66.9%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

אחוז בני הנוער הערבים שהסכימו שיש להם אמון רב במאמנים ובמדריכים גבוה יותר מאשר בקרב בני הנוער היהודים - 71.6% לעומת 65%. בשני המגזרים, אחוז הבנים שהסכימו עם הטענה גבוה מזה של הבנות. הפער במגזר היהודי הוא 10.2% (70.1% לעומת 59.9%) ובמגזר הערבי 1.9% (72.6% לעומת 70.7%). אחוז הבנות במגזר הערבי שדיווחו כי הן מרגישות שיש להן אמון רב במאמנים ובמדריכים שלהן, גבוה באופן משמעותי יותר מהבנות במגזר היהודי (פער של כ- 11%). בקרב הבנים בשני המגזרים האחוזים דומים. בחתך לפי כיתות, אחוז בני הנוער שהסכימו עם הטענה יורד עם העלייה בגיל (77.8% בכיתות ה' לעומת 58% בכיתות י').

לוח 4: בני נוער שדיווחו שהם מסכימים/מסכימים בהחלט שהם מרגישים שהם יכולים לשוחח עם המאמנים ו/או המדריכים שלהם על דברים שמציקים להם

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	63.4%	60.7%	62.1%	75.0%	59.2%	67.1%	66.8%	60.3%	63.5%
ו'	63.3%	52.2%	57.7%	57.6%	64.7%	61.2%	61.7%	55.8%	58.7%
ח'	54.2%	38.1%	46.1%	56.9%	61.0%	59.0%	55.0%	44.7%	49.8%
י'	48.1%	45.4%	46.7%	62.0%	54.0%	58.0%	52.0%	47.8%	49.9%
סה"כ אחוזים	57.5%	49.3%	53.4%	63%	59.9%	61.4%	59.1%	52.3%	55.7%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

אחוז בני הנוער הערבים שהסכימו שהם יכולים לשוחח עם המאמנים והמדריכים על דברים המציקים להם גבוה יותר מאשר בקרב בני הנוער היהודים - 61.4% לעומת 53.4%. בשני המגזרים, אחוז הבנים שהסכימו עם הטענה גבוה מזה של הבנות. הפער במגזר היהודי הוא 8.2% (57.5% לעומת 49.3%) ובמגזר הערבי 3.1% (63% לעומת 59.9%). בחתך לפי כיתות, אחוז בני הנוער שהסכימו עם הטענה יורד עם העלייה בגיל (63.5% בכיתות ה' לעומת 49.9% בכיתות י').

רשימת מקורות

- Craig, C. L., Cameron, C., & Tudor-Locke, C. (2013). Relationship between parent and child pedometer-determined physical activity: a sub-study of the CANPLAY surveillance study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 8.
- Jago, R., Fox, K. R., Page, A. S., Brockman, R., & Thompson, J. L. (2010). Parent and child physical activity and sedentary time: do active parents foster active children? *BMC public health*, 10(1), 194.
- Kaigang, L., Iannotti, R.J., Haynie, D.L., Perlus, J.G., & Simons-Morton, B.G. (2014). Motivation and planning as mediators of the relation between social support and physical activity among U.S. adolescents: a nationally representative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 1-9.
- Lawler, M., Heary, C., Shorter, G., & Nixon, E. (2022). Peer and parental processes predict distinct patterns of physical activity participation among adolescent girls and boys. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 497-514.
- Rhodes, R. E., Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Barbeau, K., Birken, C. S., Chaput, J. P., ... & Tremblay, M. S. (2020). Development of a consensus statement on the role of the family in the physical activity, sedentary, and sleep behaviours of children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-31.

פעילות גופנית במסגרת בית הספר ובשעות פנאי

מבוא

המקום הפורמלי לעיסוק עקבי ומוסדר בפעילות גופנית הינו בית הספר. מחקרים מראים כי השתתפות בפעילות גופנית בבית הספר מובילה לתוצאות חיוביות גם בהיבט החברתי, חיזוק שיתוף הפעולה והלכידות הקבוצתית. כמו כן, פעילות בשיעורי הספורט בבית הספר מהווה זרז לביסוס מעורבות בפעילות גופנית גם מחוץ לכותלי בית הספר (Mckenzie, 2003; Portman, 2003). לפיכך, נראה כי בכוחו של הממסד החינוכי לעצב את דפוסי המעורבות בפעילות גופנית. מחקר מקיף אשר נערך בקנדה בקרב תלמידי בי"ס יסודי הראה, שככל שמקצים יותר שעות חינוך גופני בבית הספר, ניכרת עלייה בכושר הגופני וביכולות הפסיכו-מוטוריות של התלמידים, וכן ניכר שיפור בציונים (Sallis et al., 1999). בנוסף, מחקר מקיף עדכני הנערך ב- 67 מדינות ברחבי העולם מצא קשר בין שיעורי פעילות גופנית בבית הספר למגוון התנהגויות בריאות בקרב בני נוער כגון אכילת מאכלים בריאים ופעילות גופנית לאחר בית הספר (Martins et al., 2022).

ההמלצות הבינלאומיות לפעילות גופנית בקרב ילדים בגילאי 5-17 הן לבצע פעילות גופנית בזמן מצטבר של שעה ביום, בעצימות בינונית-גבוהה (WHO, 2022). אולם מחקרים מראים, כי אחוזים נכרים מבני הנוער לא עומדים בהמלצה זו. השימוש הגובר בטכנולוגיה ובתוך כך מחשבים, טלפונים חכמים וטלוויזיה, מותיר אותם יישובים גם בשעות הפנאי ושלא צורכי למידה. נמצא, כי ביצוע פעילות גופנית כלשהי, גם אם פחותה מהמלצת ארגון הבריאות העולמי, יכולה להוביל להישגים חיוביים כמו סיפוק מהחיים, עלייה בדימוי עצמי וירידה בתחלואה (Brooks et al., 2014). לפיכך, עידוד של מעבר מאורח חיים "יושבני" (Sedentary behavior) לכזה המשלב פעילות גופנית הינה מועילה וחיונית (Currie et al., 2012). ההמלצה ביחס לזמן מסכים עומדת על שעתיים ליום לכל היותר (טלוויזיה, מחשב, אינטרנט, משחקי מחשב וקונסולות). מחקר בינלאומי של ה-HBSC הראה, כי ילדים אשר בילו מול מסכים מעבר לשעתיים, הציגו מעורבות נמוכה יותר בפעילות גופנית, ללא הבדלים בין המינים (Melkevik et al., 2010). יחד עם זאת, נראה כי ירידה בזמן המוקדש לפעילות גופנית ועלייה בזמן ישיבה הן תלויות גיל, כך שככל שעולים בגיל, ילדים מקדישים זמן קצר יותר לפעילות גופנית אך מעלים את זמן הישיבה (Boniface et al., 2007; Chen et al., 2022).

מדדי מעורבות בפעילות גופנית במסגרת בית-הספר

1. בני נוער שמסכימים/מסכימים בהחלט עם האמרות הבאות:
 - א. "אני אוהב את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר"
 - ב. "המורה לחינוך גופני מעודד אותי להשתתף בפעילות ספורט בשעות הפנאי"
 - ג. המחנך או המורים בבית הספר מעודדים אותי להשתתף בפעילות ספורט בשעות הפנאי"

2. בני נוער שמשותפים באחת מהמסגרות הבאות בתוך בית ספר

- א. פרויקט זוזו
- ב. כיתת ספורט/מגמת ספורט
- ג. פרויקט לאומי כגון שווה בספורט או ניצני ספורט או פעילות כושר גופני לחיים (פכ"ל)
- ד. מועדון בית ספרי ו/או נבחרת בית ספר
- ה. בני נוער שאינם משותפים באף אחת מהמסגרות האלו

מדדי דרכי הגעה לבית הספר

1. דרכי הגעה לבית הספר:

- א. ברגל
- ב. ברכיבה על אופניים ללא מנוע עזר
- ג. ברכיבה על אופניים-קורקינט ממונעים
- ד. באוטובוס, רכבת, תחבורה ציבורית אחרת
- ה. בהסעה מאורגנת
- ו. ברכב פרטי, אופנוע, קטנוע

2. דרכי חזרה מבית הספר

- א. ברגל
- ב. ברכיבה על אופניים ללא מנוע עזר
- ג. ברכיבה על אופניים-קורקינט ממונעים
- ד. באוטובוס, רכבת, תחבורה ציבורית אחרת
- ה. בהסעה מאורגנת
- ו. ברכב פרטי, אופנוע, קטנוע

מדדי השתתפות בפעילות ספורט במסגרת בית הספר או בשעות הפנאי

1. השתתפות בסוגים שונים של פעילות גופנית ב-12 החודשים האחרונים, לפחות פעם אחת
2. השתתפות בסוגים שונים של פעילות גופנית ב-3 החודשים האחרונים, לפחות פעם אחת
3. השתתפות בסוגים שונים של פעילות גופנית במסגרת בית ספרית (בשיעור חינוך גופני, או בנבחרת בית ספר או בזמן חופשי בבית הספר), ב-3 החודשים האחרונים
4. השתתפות בסוגים שונים של פעילות גופנית בשעות הפנאי (בחוג/מועדון, באגודת ספורט/נבחרת, או לבד/עם המשפחה/חברים), ב-3 החודשים האחרונים

ממצאים עיקריים

מעורבות בפעילות גופנית במסגרת בית הספר

לוח 1: בני נוער שמסכימים/מסכימים בהחלט עם האמרה: "אני אוהב את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר"

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	82.5%	71.4%	76.9%	84.8%	77.6%	81.2%	83.1%	73.2%	78.2%
ו'	79.9%	68.1%	74.0%	84.7%	80.9%	82.8%	81.3%	71.8%	76.6%
ח'	64.7%	31.4%	48.0%	70.1%	64.6%	67.4%	66.2%	41.0%	53.6%
י'	53.3%	30.7%	42.0%	66.9%	44.6%	55.7%	57.2%	34.6%	45.9%
סה"כ אחוזים	70.5%	51%	60.8%	77%	67.5%	72.3%	72.4%	55.8%	64.1%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

בקרב המגזר היהודי ישנו פער גדול בין הבנים לבנות בשיעור ההסכמה עם האמירה "אני אוהב את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר" - 70.5% (בנים) לעומת 51% (בנות) בהתאמה. הפער הממוצע לאורך כל הכיתות עומד על כ- 20%. בקרב המגזר הערבי הפער קטן יותר - 77% (בנים) לעומת 67.5% (בנות), פער ממוצע של כ- 10%. בכיתה ה' אחוז הבנות היהודיות שאוהבות שיעורי חינוך גופני (71.4%) דומה לזה של הבנות הערביות (77.6%). הפער בין הבנים באותה כיתה גדול יותר - 15.9% (ערבים 84.8%, יהודים 82.5%). באופן כללי, שיעור ההסכמה עם האמירה יורד באופן משמעותי עם העלייה בגיל, הן בקרב בנים והן בקרב בנות.

לוח 2: בני נוער שמסכימים/מסכימים בהחלט עם האמירה "המורה לחינוך גופני מעודד אותי להשתתף בפעילות ספורט בשעות הפנאי"

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	55.2%	47.1%	51.1%	83.7%	73.7%	78.7%	63.4%	54.8%	59.1%
ו'	56.3%	48.6%	52.4%	72.9%	64.7%	68.8%	61.1%	53.2%	57.2%
ח'	53.4%	31.0%	42.2%	56.2%	59.1%	57.7%	54.2%	39.1%	46.7%
י'	49.8%	47.7%	48.7%	83.7%	73.7%	49.9%	51.4%	46.8%	49.1%
סה"כ אחוזים	53.8%	43.6%	48.7%	67.5%	61%	64.2%	57.7%	48.6%	53.1%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

במגזר היהודי, 48.7% מהתלמידים הסכימו עם האמירה "המורה לחינוך גופני מעודד אותי להשתתף בפעילות ספורט בשעות הפנאי", לעומת 64.2% במגזר הערבי. כלומר, יש פער של כ-16% בין המגזרים. בקרב הבנים במגזר היהודי 53.8% הסכימו, לעומת 67.5% מהבנים במגזר הערבי; פער של כ-14%. בקרב הבנות במגזר היהודי 43.6% הסכימו, לעומת 61% מהבנות במגזר הערבי; פער של כ-17%. ניתן לראות שבשני המגזרים שיעור הבנים המסכימים (57.7%) גבוה מזה של הבנות (48.6%); פער של כ-9%, בעוד שהפערים בין המינים קטנים יותר במגזר הערבי. במגזר היהודי, אחוז הבנים שדיווחו כי "המורה לחינוך גופני מעודד אותי להשתתף בפעילות ספורט בשעות הפנאי" גבוה יותר (53.8%) מאחוז הבנות (43.6%). במגזר הערבי, אחוז הבנים שדיווחו כי "המורה לחינוך גופני מעודד אותי להשתתף בפעילות ספורט בשעות הפנאי" גבוה אף יותר (67.5%), לעומת בקרב הבנות (61%).

לוח 3: בני נוער שמסכימים/מסכימים בהחלט עם האמירה "המחנך או המורים בבית הספר מעודדים אותי להשתתף בפעילות ספורט בשעות הפנאי"

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	41.8%	42.9%	42.3%	77.2%	76.3%	76.7%	52.0%	52.5%	52.2%
ו'	40.2%	42.8%	41.5%	64.4%	63.2%	63.8%	47.2%	48.7%	47.9%
ח'	42.7%	27.6%	35.2%	50.4%	59.1%	54.8%	45.0%	36.7%	40.8%
י'	36.4%	35.4%	35.9%	45.0%	42.1%	43.6%	38.8%	37.3%	38.1%
סה"כ אחוזים	40.4%	37.3%	38.8%	59.7%	60.7%	60.2%	45.9%	44%	45%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

ניתן לראות כי יש פערים משמעותיים בין המגזר היהודי למגזר הערבי באחוז התלמידים שדיווחו שהמורים מעודדים אותם לעסוק בפעילות ספורט - במגזר הערבי האחוז גבוה יותר בכ- 21%. שיעור הבנים היהודים שדיווחו כי המורים מעודדים אותם לפעילות ספורטיבית (40.4%) גבוה במעט משיעור הבנות היהודיות (37.3%). במגזר הערבי לעומת זאת, לא נמצא פער בין שיעור הבנות שדיווחו על עידוד לפעילות ספורטיבית (60.7%) לבין הבנים (59.7%). בפילוח לפי כיתות ניתן לראות כי בכיתות הגבוהות (ח'-י') האחוז נמוך יותר מאשר בכיתות הנמוכות (ה'-ו'), הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי, אם כי הפער משמעותי יותר בקרב המגזר הערבי. במגזר היהודי ירידה מ- 42.3% בכיתות ה'-ו' ל- 35.9% בכיתות ח'-י'; ירידה של כ- 6%. במגזר הערבי הירידה משמעותית יותר בפער של כ- 33%. בחישוב כללי, 45% מהתלמידים דיווחו שהמורים מעודדים אותם לפעילות ספורט.

לוח 4: פעילות גופנית במסגרות השונות של בית הספר

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
פרויקט זוזו	10.6%	4.7%	7.7%	5.7%	5.1%	5.4%	7.1%	5.0%	6.1%
כיתת ספורט/מגמת ספורט	18.3%	11.1%	14.7%	12.6%	7.0%	9.8%	14.3%	8.2%	11.2%
פרויקט לאומי מועדון בית ספרי ו/או נבחרת בית ספר	6.6%	3.5%	5.1%	4.4%	3.9%	4.1%	5.0%	3.7%	4.4%
אני לא משתתף	27.2%	34.4%	30.8%	39.7%	49.2%	44.4%	36.1%	44.9%	40.5%
אחר	23.6%	33.9%	28.8%	23.5%	25.8%	24.7%	23.6%	28.2%	25.9%
כלל המשיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

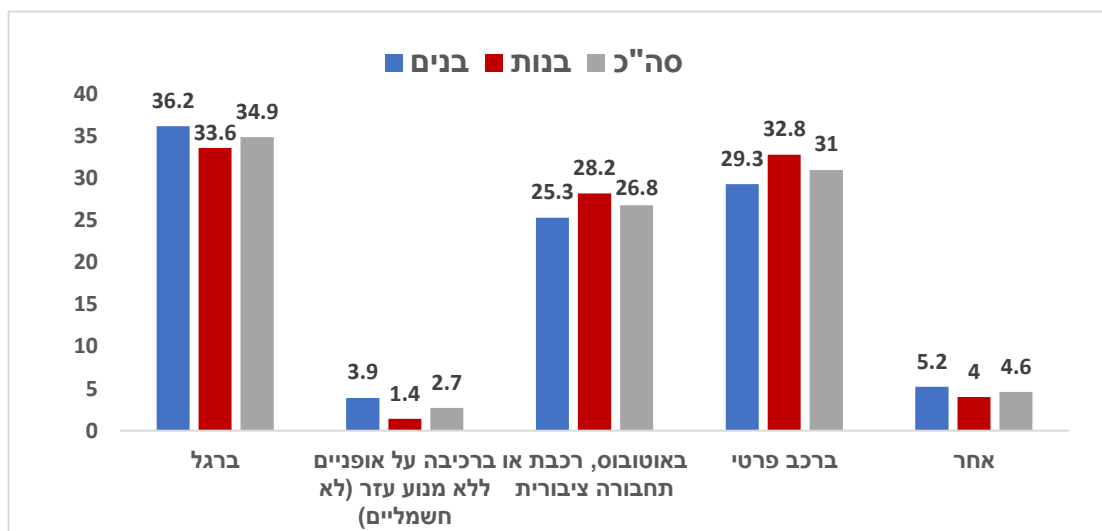
שיעור המשתתפים בפרויקט "זוזו" נמוך בשני המגזרים עם יתרון קל למגזר היהודי (7.7%) לעומת המגזר הערבי (5.4%), כאשר בהשוואה מגדרית אחוז הבנים גבוה יותר מאחוז הבנות. שיעור המשתתפים בכיתת ספורט או במגמת ספורט גבוה יותר במגזר היהודי (14.7% לעומת 9.8% במגזר הערבי). בהשוואה מגדרית ומגזרית, אחוז הבנות היהודיות גבוה בכ- 5% מאחוז הבנות הערביות המשתתפות בספורט במסגרת כיתת ספורט/מגמת ספורט. שיעור המדווחים שאינם משתתפים בפעילות ספורט גבוה בהרבה במגזר הערבי (44.4% לעומת 30.8% במגזר היהודי), כאשר אחוז הבנים הערבים שדיווחו כי אינם משתתפים, גבוה בכ- 13% מאחוז הבנים מהמגזר היהודי. באופן כללי, המסגרת בעלת אחוז המשתתפים הגדול ביותר היא כיתת ספורט/מגמת ספורט (11.2%). חשוב לציין כי האחוז הגבוה ביותר, 40.5%, הנו בקרב בני נוער שהשיבו כי אינם משתתפים במסגרת כלשהי.

מדדי דרכי הגעה אל בית הספר

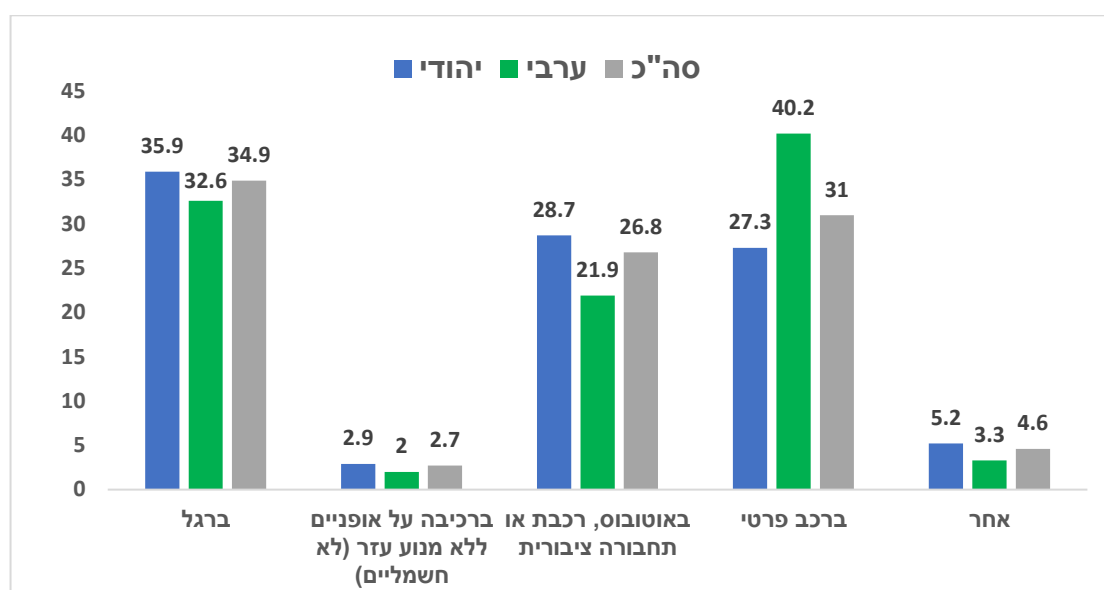
לוח 1: מדדים לדרכי הגעה מהבית אל בית הספר

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ברגל	36.5%	35.2%	35.9%	35.5%	29.6%	32.6%	36.2%	33.6%	34.9%
ברכיבה על אופניים ללא מנוע עזר (לא חשמליים)	4.4%	1.4%	2.9%	2.8%	1.3%	2.0%	3.9%	1.4%	2.7%
באוטובוס, רכבת או תחבורה ציבורית אחרת	27.8%	29.7%	28.7%	19.3%	24.6%	21.9%	25.3%	28.2%	26.8%
ברכב פרטי	25.4%	29.2%	27.3%	38.7%	41.6%	40.2%	29.3%	32.8%	31.0%
אחר	5.9%	4.5%	5.2%	3.7%	2.9%	3.3%	5.2%	4.0%	4.6%
כלל המשיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 1.1: מדדי דרכי הגעה אל בית הספר



תרשים 1.2: מדדי דרכי הגעה אל בית הספר

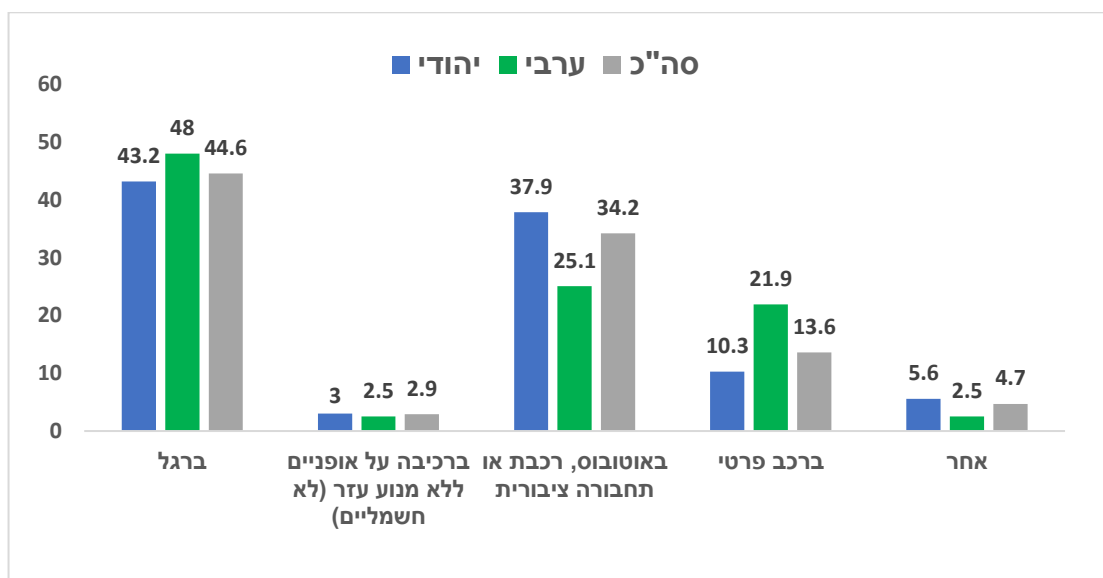


ניתן לראות כמה הבדלים בולטים בין המגזר היהודי למגזר הערבי באמצעים השונים להגעה מהבית לבית הספר: שיעור התלמידים המגיעים לבית הספר ברגל דומה בשני המגזרים (כ-35%). שיעור התלמידים המגיעים ברכב פרטי גבוה בהרבה במגזר הערבי (40.2% לעומת 27.3% במגזר היהודי). שיעור התלמידים המגיעים באופניים נמוך מאוד בשני המגזרים, אך גבוה יותר במעט במגזר היהודי (2.9% לעומת 2.0%).

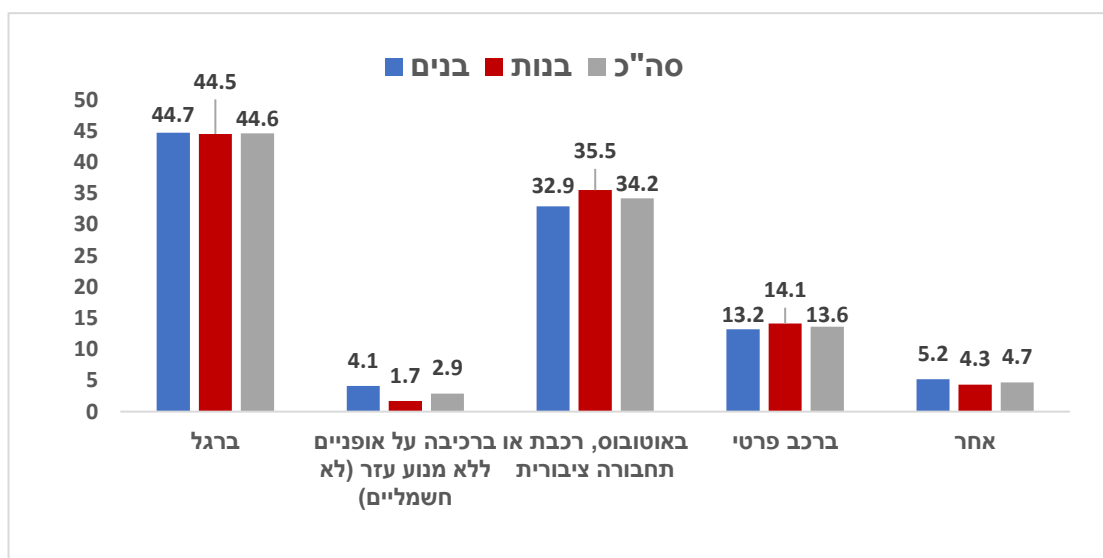
לוח 2: מדדי דרכי חזרה מבית הספר

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ברגל ברכיבה על אופניים ללא מנוע עזר (לא חשמליים) באוטובוס, רכבת או תחבורה ציבורית אחרת ברכב פרטי אחר	43.2%	43.2%	43.2%	48.3%	47.6%	48.0%	44.7%	44.5%	44.6%
	4.5%	1.6%	3.0%	3.0%	1.9%	2.5%	4.1%	1.7%	2.9%
	36.5%	39.3%	37.9%	24.2%	26.1%	25.1%	32.9%	35.5%	34.2%
	9.7%	10.9%	10.3%	21.7%	22.1%	21.9%	13.2%	14.1%	13.6%
	6.1%	5.1%	5.6%	2.8%	2.3%	2.5%	5.2%	4.3%	4.7%
כלל המשיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 2.1: מדדי דרכי חזרה מבית הספר



תרשים 2.2: מדדי דרכי חזרה מבית הספר



שיעור התלמידים ההולכים ברגל בחזרה הביתה הוא הגבוה ביותר, ובאחוז דומה בין המגזר היהודי למגזר הערבי ועומד על כ-45% בממוצע. שיעור הנוסעים ברכב פרטי בחזרה הביתה גבוה בהרבה במגזר הערבי (21.9%) לעומת המגזר היהודי (10.3%). הפער הוא של כ-12%. שיעור הנוסעים בתחבורה ציבורית גבוה יותר במגזר היהודי (37.9%) לעומת המגזר הערבי (25.1%). הפער הוא של כ-13%. שיעור הרוכבים על אופניים נמוך מאוד בשני המגזרים אך גבוה במעט יותר במגזר היהודי (3% לעומת 2.5%).

מדדי השתתפות בפעילות ספורט במסגרת בית הספר או בשעות הפנאי

לוח 1: השתתפות בסוגים שונים של פעילות גופנית בבית הספר ב- 3 החודשים האחרונים

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
כדורגל	94.9%	86.2%	91.9%	93.3%	92.1%	92.8%	94.4%	88.3%	92.2%
	1,135	440	1,575	487	315	802	1,622	755	2,377
כדוריד	66.2%	76.0%	70.3%	68.4%	85.1%	78.5%	66.7%	79.7%	72.9%
	518	361	879	163	250	413	681	611	1,292
כדורסל	89.2%	83.1%	86.6%	75.9%	87.9%	82.8%	86.7%	84.6%	85.7%
	1,045	609	1,654	250	329	579	1,295	938	2,233
כדור עף	76.6%	78.8%	77.6%	70.5%	77.4%	74.1%	75.6%	78.5%	77%
	819	649	1,468	158	182	340	977	831	1,808
משחקי כדור אחרים	90%	92.1%	91.1%	84.8%	86.4%	85.6%	88.7%	90.7%	89.7%
	1,012	874	1,886	329	379	708	1,341	1,253	2,594
ריצה	94.3%	93.9%	94.1%	90%	93.5%	91.7%	93.1%	93.8%	93.4%
	1,179	991	2,170	433	467	900	1,612	1,458	3,070
אתלטיקה	81.3%	79.6%	80.6%	83.1%	77.2%	80.3%	81.9%	78.8%	80.5%
	622	416	1,038	305	298	603	927	714	1,641
הליכה	93.3%	94.2%	93.8%	87.0%	93.4%	90.5%	91.7%	94.0%	92.9%
	1,097	1,074	2,171	375	495	870	1,472	1,596	3,041
רכב על אופניים	78.0%	71.7%	75.5%	79.7%	81.3%	80.4%	78.4%	74.4%	76.8%
	704	368	1,072	270	198	468	974	566	1,540
רכיבה על אופניים או קורקינט חשמליים	74.8%	63.5%	70.8%	74.8%	74.8%	74.8%	74.8%	67.0%	72.0%
	351	159	510	182	104	286	533	263	796
החלקה על רולרבלידס	72.6%	77.1%	75.0%	68.2%	69.3%	68.8%	71.8%	75.5%	73.8%
	318	306	624	94	109	203	412	415	827

72.6%	67.7%	75.7%	64.1%	64.0%	64.2%	77.8%	70.5%	81.8%	ג'ודו
311	111	200	138	56	82	173	55	118	כלל המשיבים
70.0%	62.1%	75.4%	65.4%	61.4%	69.1%	74.8%	63.2%	80.5%	קארטה
388	141	247	202	91	111	186	50	136	כלל המשיבים
75.4%	71.3%	77.7%	74.7%	70.3%	77.6%	75.7%	71.9%	77.8%	אומנות לחימה
781	261	520	294	119	175	487	142	345	כלל המשיבים
87.1%	85.2%	88.6%	83.4%	82.1%	84.4%	88.4%	86.3%	90.0%	אימוני כושר גופני
2,122	903	1,219	571	265	306	1,551	638	913	כלל המשיבים
75.3%	78.3%	68.8%	69.9%	73.1%	64.1%	78.3%	80.9%	72.0%	חוג עיצוב גוף
611	424	187	224	144	80	387	280	107	כלל המשיבים
77.2%	81.0%	70.9%	74.9%	81.7%	62.7%	78.6%	80.5%	75.3%	חוג התעמלות
827	473	354	346	220	126	481	253	228	כלל המשיבים
83.7%	88.6%	70.7%	75.7%	84.3%	63.1%	87.7%	90.1%	78.2%	ריקוד/מחול
859	612	247	346	209	137	513	403	110	כלל המשיבים
65.4%	64.9%	65.7%	73.5%	73.2%	73.9%	60.9%	59.6%	61.9%	שחייה
1756	749	1,007	676	349	327	1,080	400	680	כלל המשיבים
64.7%	61.4%	67.2%	63.6%	64.0%	63.3%	65.0%	60.4%	68.3%	ספורט ימי
816	331	485	229	106	123	587	225	362	כלל המשיבים
79.1%	72.7%	82.7%	72.7%	79.7%	66.4%	80.8%	70.1%	86.2%	טניס/סקווש
1227	410	817	287	127	160	940	283	657	כלל המשיבים
88.8%	82.6%	92.1%	88.8%	85.8%	90.8%	88.9%	80.4%	92.7%	ספורט אלקטרוני
1587	515	1,072	587	249	338	1,000	266	734	כלל המשיבים

במגזר הערבי, שיעור המשתתפים בסוגים שונים של פעילות גופנית בבית הספר ב- 3 החודשים האחרונים, גבוה במעט יותר בסוגי הפעילויות להלן: כדורגל (92.8% לעומת 91.9%), כדוריד (78.5% לעומת 70.3%), שחייה (73.5% לעומת 60.9%) ורכיבה על אופניים (80.4% לעומת 75.5%). באומנויות לחימה המגמה הפוכה ושיעור המשתתפים גבוה יותר במגזר היהודי: ג'ודו (77.8% לעומת 64.1% בשחייה) וקרטה (74.8% לעומת 65.4%). הפער הגדול ביותר הוא בריקוד ומחול - 87.7% מהתלמידים במגזר היהודי לעומת 75.7% בלבד במגזר הערבי. פער גדול לטובת המגזר היהודי ניתן לראות

גם בספורט מסוג טניס/סקווש (פער של כ- 8%). הבדלים מגדריים באחוזים גבוהים יותר של בנות מבנים ניתן לראות בענפי הספורט הבאים: ספורט אלקטרוני, טניס/סקווש, ריקוד ומחול, עיצוב גוף וחוג התעמלות באופן כללי, כדורעף וכדוריד, כאשר ענף הספורט הרושם את אחוז המשתתפים הגבוה ביותר הוא ריצה (93.4%).

לוח 2: השתתפות בסוגים שונים של פעילות גופנית בבית הספר ב- 12 החודשים האחרונים

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
כדורגל	86.9%	46.0%	66.4%	93.5%	61.7%	77.6%	88.8%	50.5%	69.6%
כלל המשיבים	1,135	440	1,575	487	315	802	1,622	755	2,377
כדוריד	41.9%	29.6%	35.7%	32.4%	50.5%	41.5%	39.2%	35.6%	37.4%
כלל המשיבים	518	361	879	161	250	411	679	611	1,290
כדורסל	78.9%	58.1%	68.5%	45.5%	61.8%	53.7%	69.3%	59.2%	64.2%
כלל המשיבים	1,045	609	1,654	249	329	578	1,294	938	2,232
כדור עף	61.6%	51.1%	56.4%	30.3%	33.5%	31.9%	52.6%	46.0%	49.3%
כלל המשיבים	819	649	1,468	158	182	340	977	831	1,808
משחקי כדור אחרים	79.9%	79.3%	79.6%	64.8%	65.8%	65.3%	75.5%	75.4%	75.5%
כלל המשיבים	1,012	874	2,003	329	379	708	1,341	1,253	2,594
ריצה	89.5%	84.1%	86.8%	84.9%	84.5%	84.7%	88.1%	84.2%	86.2%
כלל המשיבים	1,179	991	2,170	433	467	900	1,612	1,458	3,070
אתלטיקה	49.1%	41.4%	45.3%	57.3%	54.4%	55.8%	51.5%	45.1%	48.3%
כלל המשיבים	622	416	1,038	305	298	603	927	714	1,641
הליכה	84.1%	89.2%	86.7%	71.3%	84.9%	78.1%	80.4%	87.9%	84.2%
כלל המשיבים	1,097	1,074	2,171	375	495	870	1,472	1,569	3,041
רכב על אופניים	60.2%	40.3%	50.2%	54.0%	39.0%	46.5%	58.4%	39.9%	49.2%
כלל המשיבים	704	368	1,072	270	198	468	974	566	1,540
רכיבה על אופניים או קורקינט חשמליים	27.3%	15.3%	21.3%	32.0%	17.2%	24.6%	28.6%	15.9%	22.2%
כלל המשיבים	351	159	510	181	104	285	532	263	795
החלקה על רולרבליידס	29.0%	33.6%	31.3%	17.4%	21.7%	19.6%	25.6%	30.2%	27.9%
כלל המשיבים	318	306	624	94	109	203	412	415	827

9.2%	7.2%	11.3%	12.0%	10.7%	13.3%	8.1%	5.8%	10.5%	ג'ודו
310	111	199	137	56	81	173	55	118	כלל המשיבים
12.1%	9.9%	14.3%	21.3%	20.7%	21.9%	8.4%	5.5%	11.3%	קארטה
387	141	246	201	91	110	186	50	136	כלל המשיבים
22.3%	16.2%	28.3%	27.1%	21.7%	32.5%	20.3%	14.0%	26.6%	אומנות לחימה
781	261	520	294	119	175	487	142	345	כלל המשיבים
57.8%	50.2%	65.3%	50.9%	45.7%	56.2%	60.6%	52.1%	69.1%	אימוני כושר גופני
2121	903	1,218	570	265	305	1,551	638	913	כלל המשיבים
17.0%	23.3%	10.7%	20.9%	26.9%	14.9%	15.4%	21.9%	9.0%	חוג עיצוב גוף
611	424	187	220	144	80	387	280	107	כלל המשיבים
26.1%	32.7%	19.4%	33.1%	42.3%	23.9%	23.2%	28.8%	17.6%	חוג התעמלות
827	473	354	346	220	126	481	253	228	כלל המשיבים
27.9%	40.8%	15.1%	32.0%	38.0%	26.1%	26.3%	41.9%	10.6%	ריקוד/מחול
859	612	247	346	209	137	513	403	110	כלל המשיבים
51.9%	47.2%	56.6%	62.9%	63.6%	62.2%	47.4%	40.6%	54.3%	שחייה
1,755	749	1,006	675	349	326	1,080	400	680	כלל המשיבים
24.7%	21.2%	28.3%	20.8%	19.3%	22.2%	26.4%	21.9%	30.8%	ספורט ימי
816	331	485	229	106	123	587	225	362	כלל המשיבים
35.3%	25.6%	45.1%	25.5%	23.9%	27.2%	39.3%	26.3%	52.4%	טניס/סקווש
1,227	410	817	287	127	160	940	283	657	כלל המשיבים
44.9%	30.8%	59.1%	54.5%	44.1%	65.0%	41%	25.4%	56.7%	ספורט אלקטרוני
1,587	515	1,072	587	249	338	1,000	266	734	כלל המשיבים

בכדורגל, שיעור המשתתפים גבוה בהרבה במגזר הערבי (66.4% לעומת 77.6%), כאשר בקרב בנות ערביות אחוז המשתתפות בכדורגל גבוה באופן משמעותי יותר מבנות יהודיות (פער של כ- 16%). בכדורסל לעומת זאת, שיעור המשתתפים גבוה בהרבה במגזר היהודי (68.5% לעומת 53.7%). כאן הפער המשמעותי אף יותר דווקא בקרב בנים יהודים הרושמים אחוז גבוה יותר בכ- 33% מבנים במגזר הערבי. בשחייה, שיעור המשתתפים גבוה יותר במגזר הערבי (62.9% לעומת 47.4%), כאשר בקרב המגזר הערבי השיעור מעט גבוה יותר לבנים (62.2%) מאשר בנות (63.6%). בריקוד ומחול, השיעור במגזר היהודי הוא 26.3% לעומת 32% במגזר הערבי. שיעור ההשתתפות בקרב הבנות במגזר היהודי גבוה בכ- 4%

מבנות ערביות (41.9% לעומת 38%). לעומת זאת, בקרב בנים ערבים אחוז המשתתפים בפעילות מסוג ריקוד ומחול גבוה בכ- 16% יותר מאחוז הבנים היהודים שדיווחו כי משתתפים בפעילות זו. בסך הכל ניתן לומר כי שיעורי ההשתתפות בסוגים השונים של פעילות גופנית דומים בשני המגזרים, עם יתרון לבנים במגזר היהודי במשחקי כדור קבוצתיים.

לוח 3: מדדי השתתפות בפעילות ספורט במסגרת בזמן הפנוי (לא במסגרת בית הספר)

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
כדורגל כלל המשיבים	64.47%	53.10%	60.53%	68.05%	59.16%	64.51%	65.55%	55.23%	61.80%
	1,135	440	1,575	487	315	802	1,622	755	2,377
כדוריד כלל המשיבים	23.35%	18.67%	21.41%	37.96%	32.24%	34.49%	26.87%	24.22%	25.61%
	518	361	879	162	250	412	680	611	1,291
כדורסל כלל המשיבים	54.78%	35.17%	46.45%	51.76%	49.48%	50.45%	54.21%	39.48%	47.41%
	1,045	609	1,654	249	329	578	1,294	938	2,232
כדור עף כלל המשיבים	31.38%	25.73%	28.81%	4.05%	42.07%	43.01%	33.48%	29.16%	31.46%
	819	649	1,468	158	182	340	977	831	1,808
משחקי כדור אחרים כלל המשיבים	38.46%	33.67%	36.07%	55.13%	47.11%	51.08%	42.58%	37.06%	39.82%
	1,012	874	1,886	329	379	708	1,341	1,253	2,594
ריצה כלל המשיבים	63.97%	53.41%	58.85%	64.87%	60.79%	62.83%	64.22%	55.54%	59.98%
	1,179	991	2,170	433	467	900	1,612	1,458	3,070
אתלטיקה כלל המשיבים	43.46%	46.90%	45.04%	60.45%	53.64%	57.13%	48.91%	49.25%	49.07%
	622	416	1,038	305	298	603	927	714	1,641
הליכה כלל המשיבים	76.30%	79.93%	78.17%	69.11%	72.49%	70.95%	74.46%	77.86%	76.24%
	1,097	1,074	2,171	375	495	870	1,472	1,569	3,041
רכב על אופניים כלל המשיבים	87.21%	90.91%	88.7%	75.14%	80.83%	77.53%	84.00%	88.07%	85.65%
	704	368	1,072	270	198	468	974	566	1,540
רכיבה על אופניים או קורקינט חשמליים כלל המשיבים	73.66%	79.88%	75.9%	75.55%	75.63%	75.58%	74.28%	78.55%	75.80%
	351	159	510	182	104	286	533	263	796

81.57%	84.13%	78.56%	66.89%	71.40%	61.25%	85.29%	87.46%	82.77%	החלקה על רולרליידס כלל המשיבים
827	415	412	203	109	94	624	306	318	

65.53%	61.95%	67.78%	59.07%	52.55%	64.13%	69.45%	68.96%	69.72%	ג'ודו כלל המשיבים
311	111	200	138	56	82	173	55	118	
65.03%	60.42%	68.19%	60.08%	60.17%	59.99%	70.16%	60.80%	74.76%	קארטה כלל המשיבים
388	141	247	202	91	111	186	50	136	
72.67%	70.65%	73.84%	69.25%	69.27%	69.23%	74.53%	71.53%	76.11%	אומנות לחימה כלל המשיבים
781	261	520	294	119	175	487	142	345	
76.59%	74.41%	78.27%	67.38%	62.13%	71.63%	79.74%	78.77%	80.47%	אימוני כושר גופני כלל המשיבים
2,122	903	1,219	571	265	306	1,551	638	913	
65.85%	73.57%	48.94%	60.66%	67.40%	48.45%	68.7%	76.64%	49.27%	חוג עיצוב גוף כלל המשיבים
611	424	187	224	144	80	387	280	107	
66.16%	72.15%	56.04%	61.71%	68.90%	48.91%	68.73	74.08%	59.95%	חוג התעמלות כלל המשיבים
827	473	354	436	220	126	481	253	228	
68.76%	76.18%	48.65%	63.47%	70.18%	53.68%	71.38%	78.38%	43.63%	ריקוד/מחול כלל המשיבים
859	612	247	346	209	137	513	403	110	
83.79%	86.80%	81.28%	79.11%	83.70%	74.44%	86.31%	88.78%	84.47%	שחיה כלל המשיבים
1756	749	1,007	676	349	327	1,080	400	680	
75.61%	83.70%	69.55%	60.66%	72.30%	50.53%	80.37%	87.77%	75.10%	ספורט ימי כלל המשיבים
816	331	485	229	106	123	587	225	362	
66.35%	67.80%	65.53%	58.12%	62.50%	54.27%	68.52%	69.75%	67.90%	טניס/סקווש כלל המשיבים
1227	410	817	287	127	160	940	283	657	
84.95%	85.82%	84.50%	78.81%	81.38%	77.05%	88.26%	88.93%	87.96%	ספורט אלקטרוני כלל המשיבים
1,587	515	1,072	587	249	338	1,000	266	734	

1. בהשוואה בין המגזר היהודי לערבי, ניתן לראות כי יש פערים משמעותיים בהשתתפות בפעילויות

מסוימות:

- כדור עף: יש פער גדול באחוז ההשתתפות בין בנים יהודים (31.38%) לבנות ערביות (42.07%),

הפרש של כ- 11%.

- **ספורט ימי:** יש פער גדול באחוז ההשתתפות בין בנים יהודים (75.10%) לבנים ערבים (50.53%), פער של יותר מ-24%.

2. בהשוואה בין בנים לבנות באותו מגזר:

- במגזר היהודי יש פערים משמעותיים בפעילויות כמו **כדורגל** (64.47% בנים לעומת 53.10% בנות), **כדורסל** (54.78% בנים לעומת 35.17% בנות) ו**ספורט ימי** (75.10% בנים לעומת 87.77% בנות) - פערים של 11%-13%.

- במגזר הערבי הפערים קטנים יותר, אך בולט במיוחד הפער ב**כדורגל** (68.05% בנים לעומת 59.16% בנות) - פער של כ-9%.

באופן כללי: הספורט שבו אחוז המשתתפים הקטן ביותר הוא כדוריד (25.61%), ואילו הספורט הנפוץ ביותר הוא רכיבה על אופניים (85.65%).

רשימת מקורות

- Boniface, R.D., Brodersen Henning, N., Steptoe, A., & Wardle, J. (2007). Trends in physical activity and sedentary behavior in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *Br J Sports*, 140-144.
- Brooks, F.M., Chester, K., Klemara, E., Smeeton, N.C., & Spencer, N. (2014). Associations between physical activity in adolescence and health behaviours, well-being, family and social relations. *International Journal of Health Promotion and Education*, 52, 271-282.
- Chen, B., Kui, K. Y., Padmapriya, N., Müller, A. M., & Müller-Riemenschneider, F. (2022). Correlates of sedentary behavior in Asian preschool-aged children: A systematic review. *Obesity Reviews*, 23(9), e13485.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O., & Barnekow, V. (2012). Social Determinants of Health and Well-Being among Young People: *Health Behaviour in School-aged Children Study (HBSC): International Report from the 2009/2010 Survey*. Copenhagen: WHO.
- Martins, J., Marques, A., Gouveia, É. R., Carvalho, F., Sarmiento, H., & Valeiro, M. G. (2022). Participation in physical education classes and health-related

- behaviours among adolescents from 67 countries. *International journal of environmental research and public health*, 19(2), 955.
- Mckenzie, T.L. (2003). Health related physical education: Physical, activity fitness, and wellness. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (pp. 207-226). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Melkevik, O., Torsheim, T., Iannotti, R.J., & Wold, B. (2010). Is spending time in screen-based sedentary behaviors associated with less physical activity: A cross-national investigation. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1-10.
- Portman, P.A. (2003). Are physical education classes encouraging students to be physical active? Experience of ninth grades in their last semester of required physical education. *The Physical Educator*, 60, 150-160.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 127-134.
- WHO (2022). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

פעילות ספורטיבית בקרב בני נוער- היבטים מגדריים

מבוא

מדדים – היבטים מגדריים

1. בני נוער שחושבים שזה נכון או בהחלט נכון שבנות משתתפות פחות בספורט תחרותי מהסיבות הבאות:

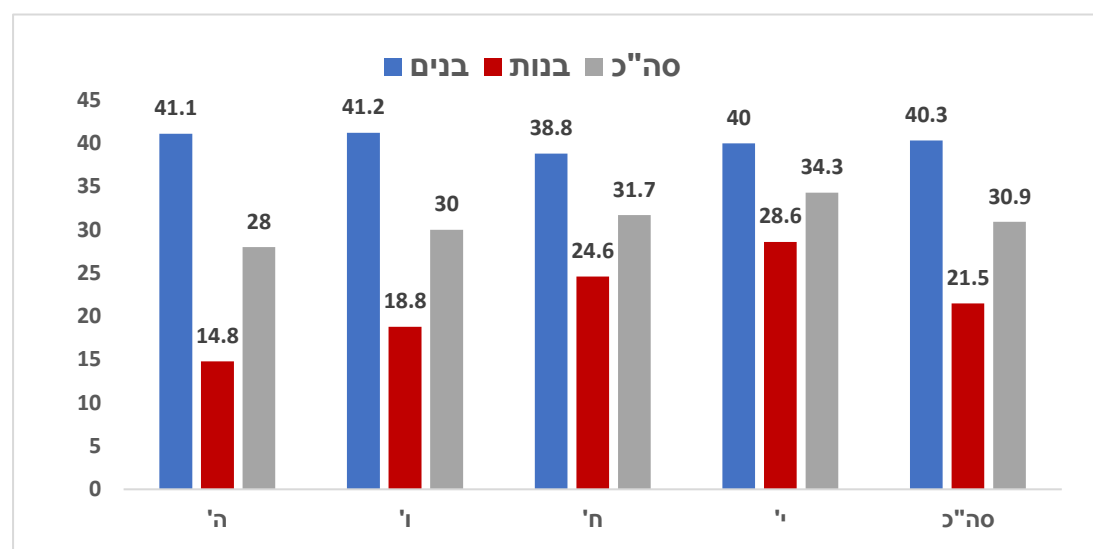
- א. הן לא מתעניינות בספורט
 - ב. אין להן מודלים לחיקוי בספורט (אין מספיק ספורטאיות מפורסמות)
 - ג. אין מרחב בטוח בספורט (יש אלימות, דעות קדומות)
 - ד. חברות שלהן לא משתתפות
 - ה. חברים וחברות שלא תומכים בהן
 - ו. הורים שלא תומכים בהן
 - ז. אין כמעט מאמנות
2. בני נוער שדיווחו מי לדעתם יכול לגרום לבנות להשתתף יותר בספורט תחרותי
3. בני נוער שדיווחו מה לדעתם הכי מעודד בנות ובנים לעסוק בספורט
4. בני נוער שדיווחו האם התלמידות בכיתתם משתתפות באופן פעיל בחוגי ספורט מחוץ לשעות בית הספר
5. בני נוער שדיווחו האם התלמידות בכיתתם משתתפות באופן פעיל בחוגי ספורט מחוץ לשעות בית הספר

ממצאים עיקריים

לוח 1: בני נוער שלדעתם בנות משתתפות פחות בספורט תחרותי מכיוון שהן לא מתעניינות בספורט תחרותי

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	39.7%	15.0%	27.3%	44.6%	14.5%	29.5%	41.1%	14.8%	28.0%
ו'	40.7%	21.0%	30.8%	42.4%	13.2%	27.8%	41.2%	18.8%	30.0%
ח'	36.8%	23.4%	30.1%	43.8%	27.4%	35.6%	38.8%	24.6%	31.7%
י'	37.3%	28.3%	32.8%	46.7%	29.5%	38.0%	40.0%	28.6%	34.3%
סה"כ אחוזים	38.7%	21.8%	30.2%	44.3%	20.9%	32.6%	40.3%	21.5%	30.9%
סה"כ משיבים	1335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 1.1: בני נוער שלדעתם בנות משתתפות פחות בספורט תחרותי מכיוון שהן לא מתעניינות בספורט תחרותי

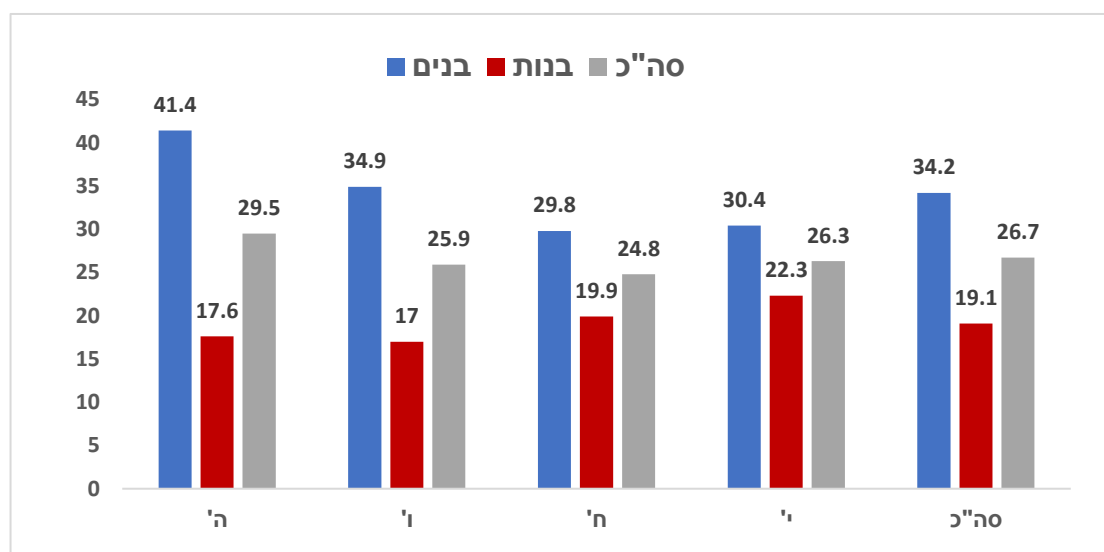


בכל הכיתות ובכל המגזרים, אחוז הבנים שחושבים שבנות לא מתעניינות בספורט גבוה בהרבה מאחוז הבנות שחושבות כך - לדוגמה בכיתה ה' יש 39.7% בנים לעומת 15% בנות במגזר היהודי. הפער הממוצע בין המגזרים הוא 18.8%. בקרב הבנים, אחוז החושבים שבנות לא מתעניינות בספורט גבוה יותר במגזר הערבי (44.3% בממוצע) לעומת המגזר היהודי (38.7% בממוצע).

לוח 2: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות משתתפות פחות בספורט תחרותי מכיוון שאין להן מודלים לחיקוי בספורט תחרותי (אין מספיק ספורטאיות מפורסמות)

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	39.7%	17.9%	28.8%	45.7%	17.1%	31.4%	41.4%	17.6%	29.5%
ו'	33.2%	16.7%	24.9%	39.0%	17.6%	28.3%	34.9%	17.0%	25.9%
ח'	27.1%	19.0%	23.1%	36.5%	22.0%	29.2%	29.8%	19.9%	24.8%
י'	27.5%	23.3%	25.4%	37.6%	19.6%	28.6%	30.4%	22.3%	26.3%
סה"כ אחוזים	32%	19.1%	25.6%	39.8%	19.1%	29.4%	34.2%	19.1%	26.7%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 2.1: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות משתתפות פחות בספורט תחרותי מכיוון שאין להן מודלים לחיקוי בספורט תחרותי (אין מספיק ספורטאיות מפורסמות)

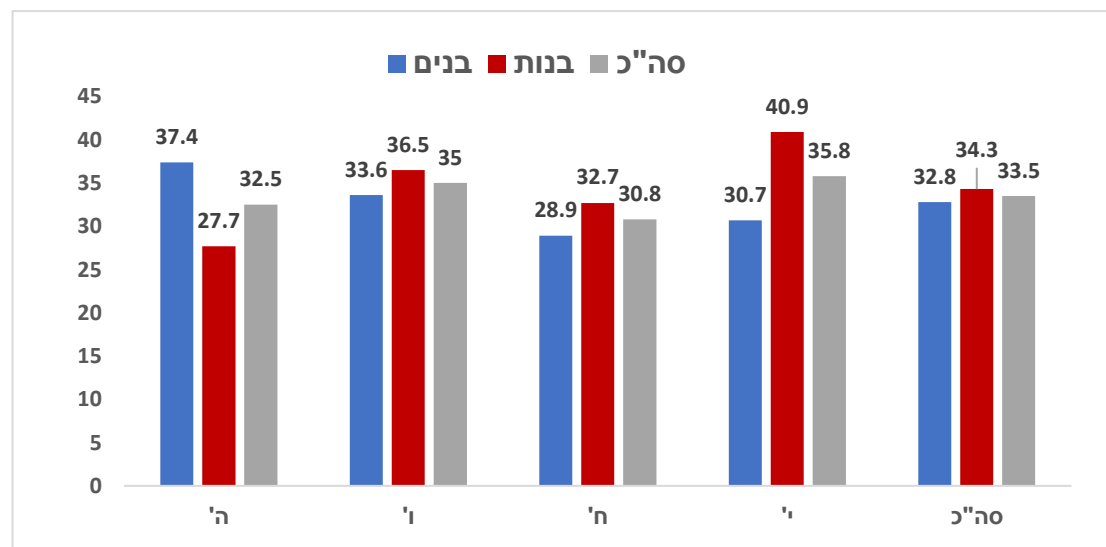


בכל הכיתות והמגזרים, אחוז הבנים שחושבים שאין די מודלים לחיקוי לבנות בספורט גבוה יותר מאחוז הבנות. הפער הממוצע בין המינים הוא כ- 15%. אחוז הבנים שחושבים כך יורד עם הגיל - 39.7% בכיתה ה' לעומת 27.5% בכיתה י' במגזר היהודי ו- 45.7% בכיתה ה' לעומת 37.6% בכיתה י' במגזר הערבי.

לוח 3: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות משתתפות פחות בספורט תחרותי מכיוון שאין להן מרחב בטוח בספורט תחרותי (יש אלימות, דעות קדומות)

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	34.5%	27.1%	30.8%	44.6%	28.9%	36.8%	37.4%	27.7%	32.5%
ו'	28.6%	33.3%	31.0%	45.8%	44.1%	44.9%	33.6%	36.5%	35.0%
ח'	28.2%	35.4%	31.8%	30.7%	26.2%	28.4%	28.9%	32.7%	30.8%
י'	28.0%	42.8%	35.4%	37.6%	36.1%	36.9%	30.7%	40.9%	35.8%
סה"כ אחוזים	29.9%	34.4%	32.2%	39.8%	33.8%	36.8%	32.8%	34.3%	33.5%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 3.1: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות משתתפות פחות בספורט תחרותי מכיוון שאין להן מרחב בטוח בספורט תחרותי (יש אלימות, דעות קדומות)

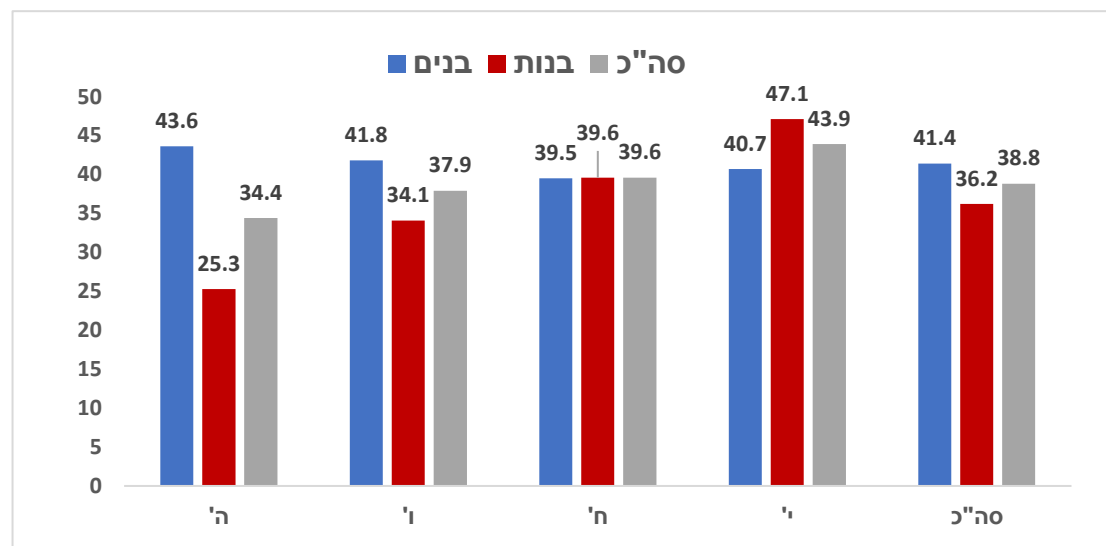


בקרב המגזר היהודי, באופן כללי, שיעור הבנות שדיווחו על כי "אין לבנות מרחב בטוח בספורט", גבוה יותר מאשר הבנים: 34.4% לעומת 29.9%, הפרש של כ- 5%. לעומת זאת, בקרב המגזר הערבי, שיעור הבנים שדיווחו על כי "אין לבנות מרחב בטוח בספורט", גבוה יותר מאשר הבנות בכל הכיתות: 39.8% לעומת 33.8% בממוצע, הפרש של כ- 6%. בפילוח על פי מגזר, שיעור התלמידים שדיווחו על כי "אין לבנות מרחב בטוח בספורט" במגזר הערבי (36.8%), גבוה במעט מאשר במגזר היהודי (32.2%), הפרש של כ- 5%.

לוח 4: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות לא משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שחברות שלהן לא משתתפות בספורט תחרותי

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	42.3%	28.6%	35.4%	46.7%	17.1%	31.9%	43.6%	25.3%	34.4%
ו'	45.7%	34.8%	40.2%	32.2%	32.4%	32.3%	41.8%	34.1%	37.9%
ח'	39.9%	43.5%	41.7%	38.7%	29.9%	34.3%	39.5%	39.6%	39.6%
י'	42.1%	51.0%	46.5%	37.2%	37.5%	37.4%	40.7%	47.1%	43.9%
סה"כ אחוזים	42.5%	39.1%	40.8%	38.8%	29%	33.9%	41.4%	36.2%	38.8%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 4.1: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות לא משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שחברות שלהן לא משתתפות בספורט תחרותי

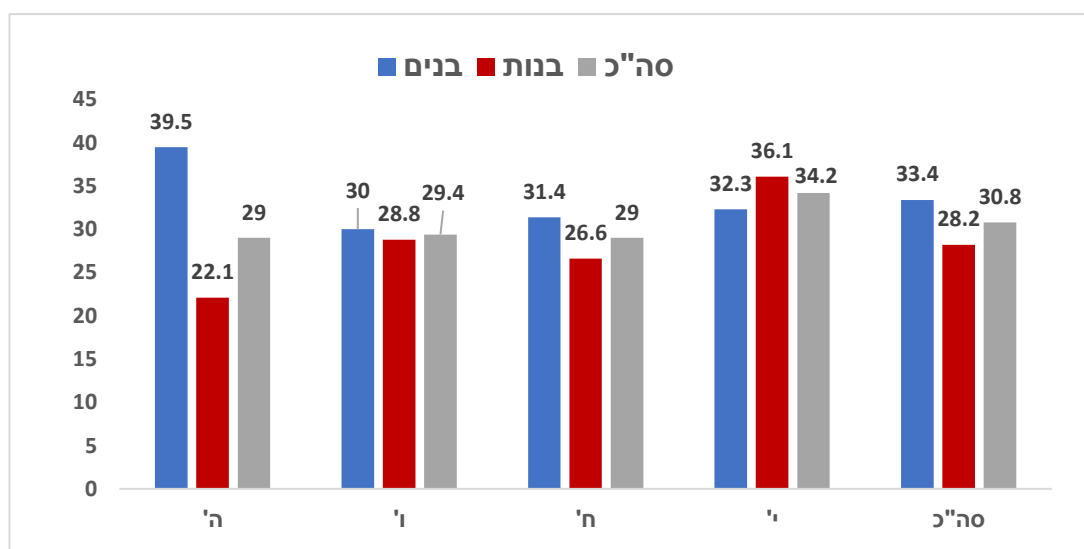


ניתן לראות כמה תובנות מרכזיות בנוגע לחברות של בנות שאינן משתתפות בפעילויות ספורטיביות: בקרב המגזר היהודי, אחוז הבנות שאינן משתתפות בפעילויות ספורטיביות עולה עם הגיל - מ- 28.6% בכיתה ה' ל- 51% בכיתה י'. בקרב בנות מהמגזר הערבי, הדיווח על אחוז החברות של הבנות שאינן משתתפות נמוך יותר באופן עקבי לאורך הכיתות - כ- 17% עד 37% בהשוואה לכ- 29% עד 51% במגזר היהודי. בסך הכול בקרב כלל המדגם, מספר המשתתפים שדיווחו כי "חברות של בנות אינן משתתפות בפעילויות ספורטיביות" עומד על 38.8%.

לוח 5: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות לא משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שחברים וחברות שלהן לא תומכים בהן

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	39.2%	25.7%	32.4%	40.2%	13.2%	26.7%	39.5%	22.1%	30.8%
ו'	31.2%	29.7%	30.4%	27.1%	26.5%	26.8%	30.0%	28.8%	29.4%
ח'	33.2%	29.5%	31.4%	27.0%	19.5%	23.3%	31.4%	26.6%	29.0%
י'	29.4%	38.2%	33.8%	39.7%	30.9%	35.2%	32.3%	36.1%	34.2%
סה"כ אחוזים	33.3%	30.6%	32%	33.4%	22.3%	28.2%	33.4%	28.2%	30.8%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 5.1: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות לא משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שחברים וחברות שלהן לא תומכים בהן

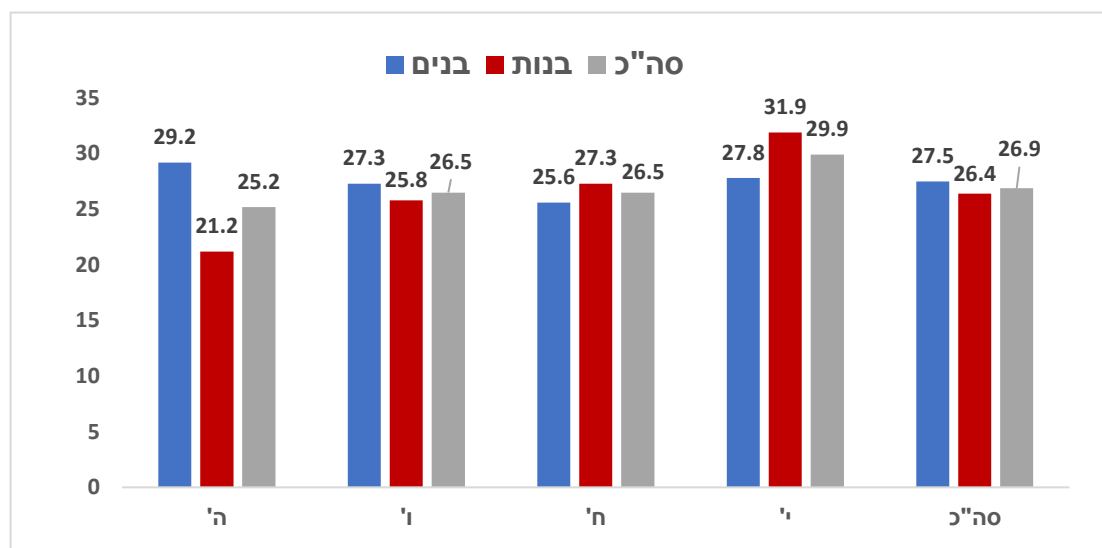


בכיתות ה', שיעור הבנות היהודיות שאינן עוסקות בספורט בגלל חוסר תמיכה חברתית עומד על 25.7%, לעומת 13.2% בקרב הבנות הערביות. כלומר, שיעור כפול בקרב הבנות היהודיות. באופן כללי, הפער בין הבנים לבנות בנושא זה בולט יותר במגזר הערבי: 33.4% מהבנים הערבים לעומת 22.3% מהבנות, פער של 11.1%. במגזר היהודי הפער קטן יותר: 33.3% מהבנים לעומת 30.6% מהבנות, פער של 2.7%. בקרב כלל המדגם, 28.2% מהבנות דיווחו כי שיעור הבנות שאינן עוסקות בספורט בגלל חוסר תמיכה, זאת לעומת 33.4% מהבנים; פער של 5.2%.

לוח 6: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות לא משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שההורים שלהן לא תומכים בהן

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	27.3%	25.0%	26.2%	33.7%	11.8%	22.8%	29.2%	21.2%	25.2%
ו'	26.6%	26.1%	26.4%	28.8%	25.0%	26.9%	27.3%	25.8%	26.5%
ח'	25.4%	28.0%	26.7%	26.3%	25.6%	25.9%	25.6%	27.3%	26.5%
י'	25.1%	33.9%	29.5%	34.7%	27.0%	30.8%	27.8%	31.9%	29.9%
סה"כ אחוזים	26.1%	28.1%	27.1%	30.8%	22.2%	26.7%	27.5%	26.4%	26.9%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 6.1: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות לא משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שההורים שלהן לא תומכים בהן

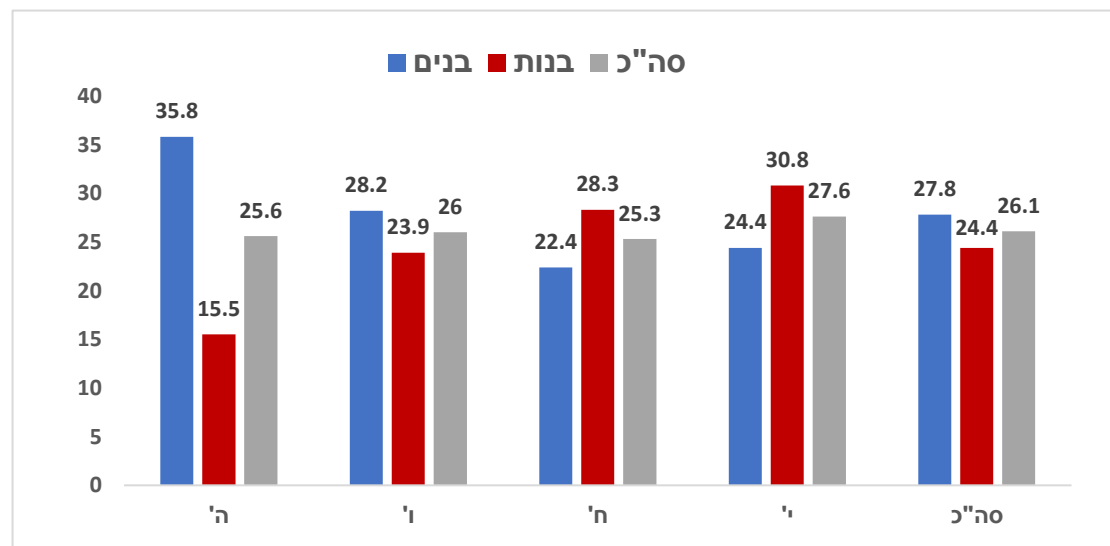


בכיתות ה', שיעור הבנות היהודיות שדיווחו כי בנות אינן עוסקות בספורט מאחר שההורים שלהן לא תומכים בהן הוא 25% לעומת 11.8% בקרב בנות ערביות. כלומר, יש פער משמעותי של 13.2% בין שני המגזרים. בקרב בנים בכיתות ה', האחוזים דומים יותר בין שני המגזרים - 27.3% במגזר היהודי לעומת 33.7% במגזר הערבי, פער של 6.4%. במבט כללי על כל המדגם, 26.4% מהמשיבות דיווחו על כי בנות אינן עוסקות בספורט בשל חוסר תמיכה של ההורים לעומת 27.5% מהמשיבים.

לוח 7: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות לא משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שאין כמעט מאמנות (נשים)

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה'	30.9%	12.1%	21.5%	47.8%	23.7%	35.8%	35.8%	15.5%	25.6%
ו'	25.1%	21.0%	23.1%	35.6%	30.9%	33.2%	28.2%	23.9%	26.0%
ח'	20.2%	23.6%	21.9%	27.7%	39.6%	33.7%	22.4%	28.3%	25.3%
י'	19.4%	27.9%	23.6%	37.2%	38.2%	37.7%	24.4%	30.8%	27.6%
סה"כ אחוזים	24.1%	21%	22.5%	37.2%	32.9%	35%	27.8%	24.4%	26.1%
סה"כ משיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 7.1: בני נוער שדיווחו כי לדעתם בנות לא משתתפות בספורט תחרותי מכיוון שאין כמעט מאמנות (נשים)



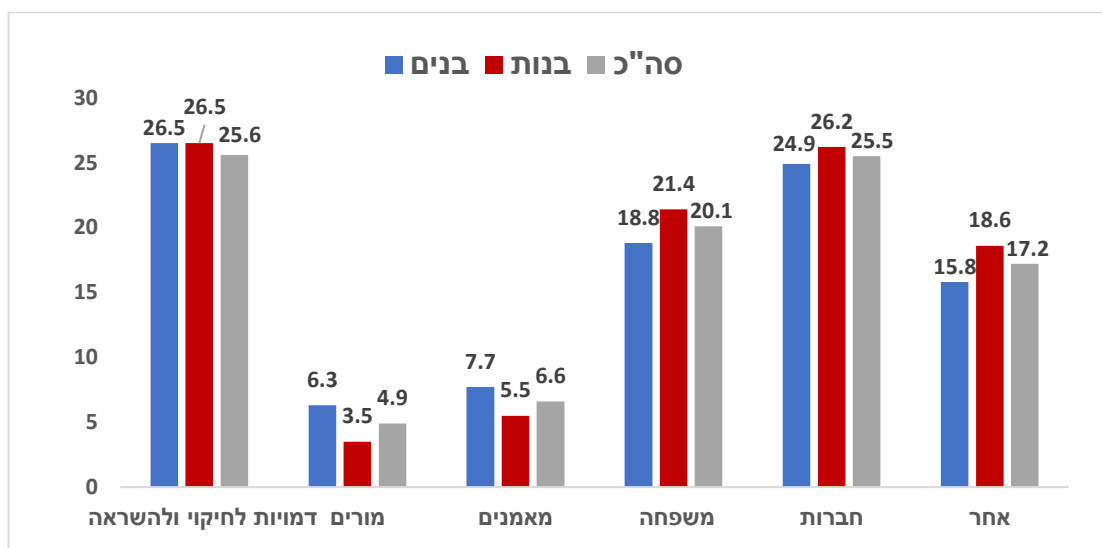
שיעור הבנים והבנות היהודים שדיווחו כי בנות אינן עוסקות בספורט מאחר שאין כמעט נשים מאמנות דומה. גם בקרב המגזר הערבי הפער המגדרי קטן - 37.2% מהבנים לעומת 32.9% מהבנות, אם כי באופן כללי הנו גבוה יותר מאחוז המדווחים במגזר היהודי. הבנות במגזר הערבי דיווחו יותר מאשר בנות במגזר היהודי כי בנות אינן עוסקות בספורט מאחר שאין כמעט נשים מאמנות, בפער של כ-12%. בקרב הבנים במגזר הערבי, הפער בין אחוז המשיבים גבוה אף יותר בהשוואה לבנים במגזר היהודי ועומד על 13%.

מעורבות תלמידות בפעילות ספורטיבית

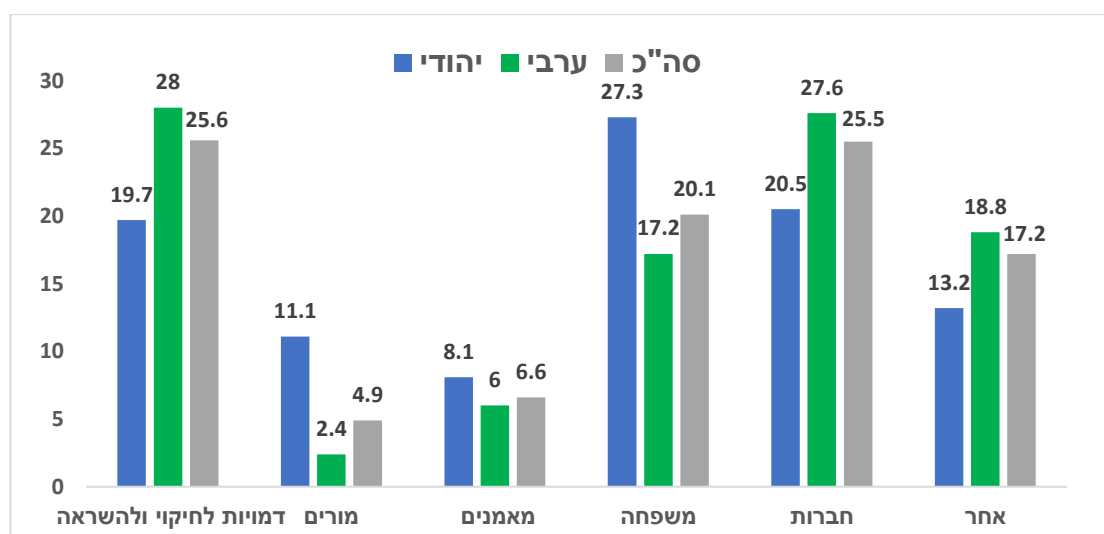
לוח 1: בני נוער שדיווחו מי לדעתם יכול לגרום לבנות להשתתף יותר בספורט תחרותי

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
דמויות לחיקוי ולהשראה	21.5%	17.9%	19.7%	28.5%	27.5%	28.0%	26.5%	24.8%	25.6%
מורים	14.0%	8.3%	11.1%	3.2%	1.6%	2.4%	6.3%	3.5%	4.9%
מאמנים	9.1%	7.2%	8.1%	7.2%	4.8%	6.0%	7.7%	5.5%	6.6%
משפחה	21.6%	33.0%	27.3%	17.7%	16.8%	17.2%	18.8%	21.4%	20.1%
חברות	19.6%	21.3%	20.5%	27.0%	28.2%	27.6%	24.9%	26.2%	25.5%
אחר	14.1%	12.3%	13.2%	16.5%	21.1%	18.8%	15.8%	18.6%	17.2%
כלל המשיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 1.1: בני נוער שדיווחו מי לדעתם יכול לגרום לבנות להשתתף יותר בספורט תחרותי



תרשים 1.2: בני נוער שדיווחו מי לדעתם יכול לגרום לבנות להשתתף יותר בספורט תחרותי

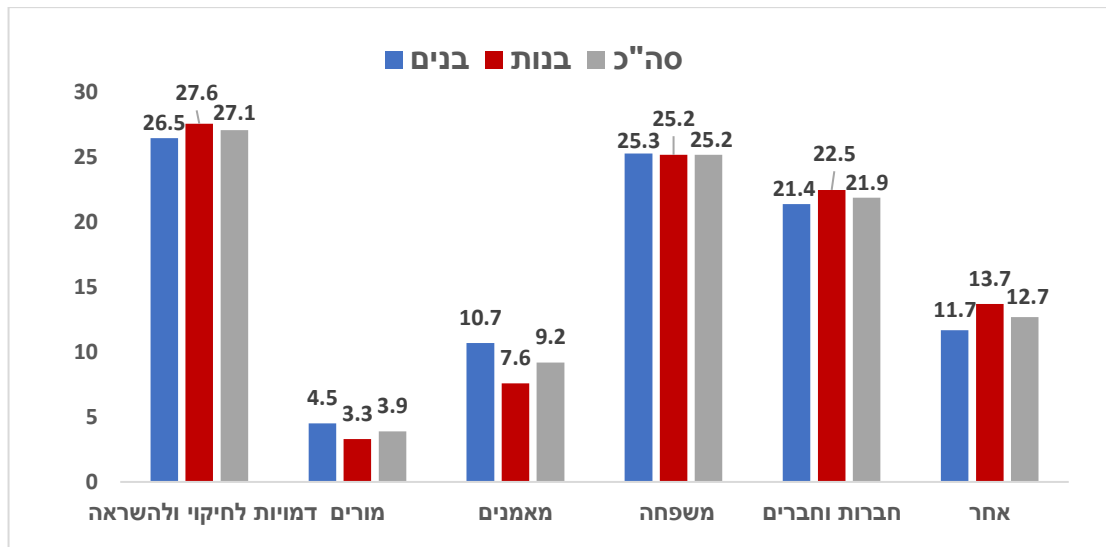


בקרב בנות ערביות, אחוז המציינות חברות (28.2%) ודמויות לחיקוי (27.5%) כמי שיכול לגרום להן להשתתף יותר בספורט גבוה בהשוואה לבנות יהודיות (21.3% עבור חברות ו-17.9% עבור דמויות לחיקוי). בקרב בנים יהודים, אחוז המציינים מורים (14%) ומאמנים (9.1%) גבוה בהשוואה לבנים ערבים (3.2%-ו-7.2% בהתאמה). בקרב שני המגזרים, המשפחה והחברות הם הגורמים המשפיעים ביותר על בנות להשתתף בספורט.

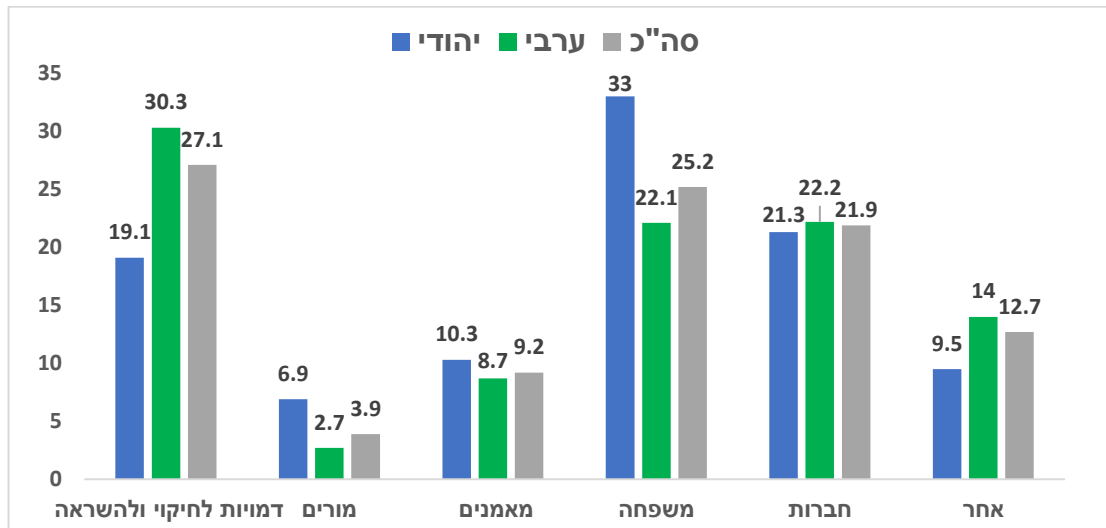
לוח 2: בני נוער שדיווחו מה לדעתם הכי מעודד בנות לעסוק ספורט

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
דמויות לחיקוי ולהשראה	22.0%	16.3%	19.1%	28.3%	32.2%	30.3%	26.5%	27.6%	27.1%
מורים	7.6%	6.1%	6.9%	3.2%	2.2%	2.7%	4.5%	3.3%	3.9%
מאמנים	11.2%	9.3%	10.3%	10.5%	6.9%	8.7%	10.7%	7.6%	9.2%
משפחה	31.3%	34.7%	33.0%	22.8%	21.4%	22.1%	25.3%	25.2%	25.2%
חברים וחברות	19.2%	23.3%	21.3%	22.2%	22.1%	22.2%	21.4%	22.5%	21.9%
אחר	8.7%	10.2%	9.5%	12.9%	15.1%	14.0%	11.7%	13.7%	12.7%
כלל המשיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 2.1: בני נוער שדיווחו מה לדעתם הכי מעודד בנות לעסוק ספורט



תרשים 2.2: בני נוער שדיווחו מה לדעתם הכי מעודד בנות לעסוק ספורט

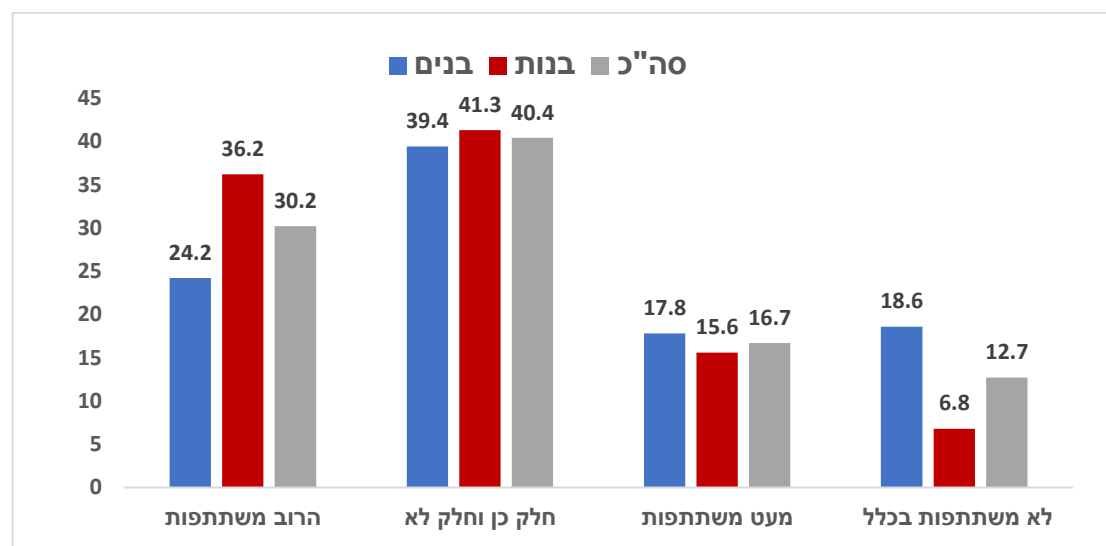


בקרב בנות במגזר הערבי, 32.2% ציינו שדמויות לחיקוי ולהשראה הן שמעודדות אותן ביותר להשתתף בספורט, לעומת 16.3% בלבד מבנות במגזר היהודי שציינו זאת. 34.7% מהבנות במגזר היהודי ציינו שהמשפחה היא זו שמעודדת אותן ביותר להשתתף בספורט, לעומת 21.4% בלבד מבנות במגזר הערבי שציינו זאת. בקרב הבנים, 7.6% מהמגזר היהודי דיווחו כי מורים מעודדים אותם להשתתף בספורט לעומת רק 3.2% מהבנים במגזר הערבי. במשתנים האחרים אין הבדל משמעותי בקרב בנים במגזרים השונים באחוזים של מי שנתפס כמעודד ביותר להשתתף בספורט. באופן כללי בין המגזרים, ללא פילוח מגדרי, ההבדל המשמעותי ביותר הנו בדיווח על "דמויות לחיקוי והשראה" כמעודדות השתתפות בספורט, כאשר בקרב המגזר הערבי אחוז המשיבים הנו 30.3%, זאת לעומת 19.1% במגזר היהודי. בשני המגזרים דמויות לחיקוי, משפחה וחברים הם הגורמים המרכזיים.

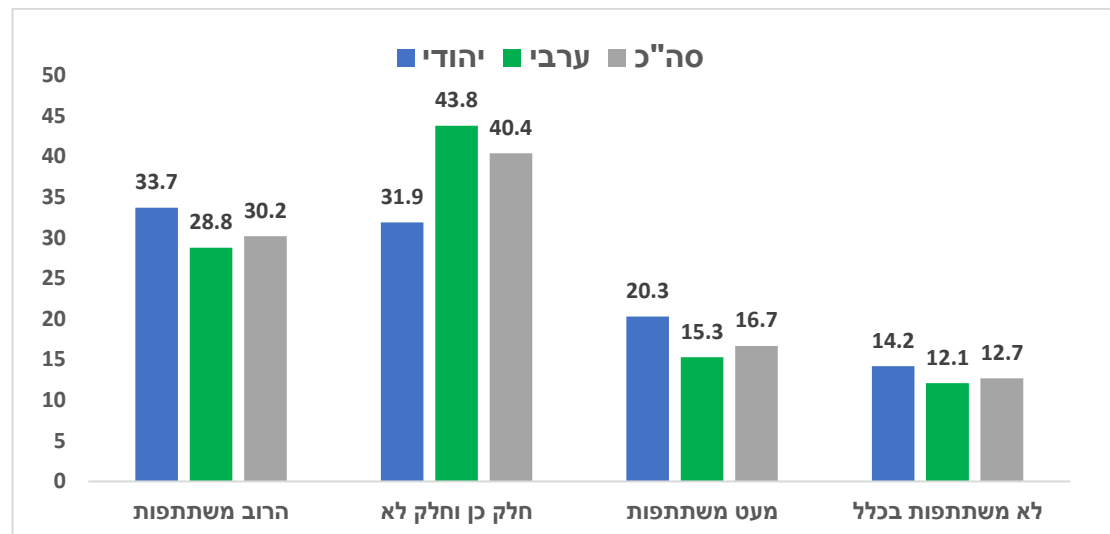
לוח 3: בני נוער שדיווחו האם התלמידות בכיתתם משתתפות באופן פעיל בחוגי ספורט מחוץ לשעות בית הספר

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
הרוב משתתפות	30.2%	37.2%	33.7%	21.7%	35.8%	28.8%	24.2%	36.2%	30.2%
חלק כן וחלק לא	31.2%	32.6%	31.9%	42.7%	44.9%	43.8%	39.4%	41.3%	40.4%
מעט משתתפות	20.9%	19.6%	20.3%	16.6%	14.0%	15.3%	17.8%	15.6%	16.7%
לא משתתפות בכלל	17.8%	10.6%	14.2%	18.9%	5.3%	12.1%	18.6%	6.8%	12.7%
כלל המשיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 3.1: בני נוער שדיווחו האם התלמידות בכיתתם משתתפות באופן פעיל בחוגי ספורט מחוץ לשעות בית הספר



תרשים 3.2: בני נוער שדיווחו האם התלמידות בכיתתם משתתפות באופן פעיל בחוגי ספורט מחוץ לשעות בית הספר



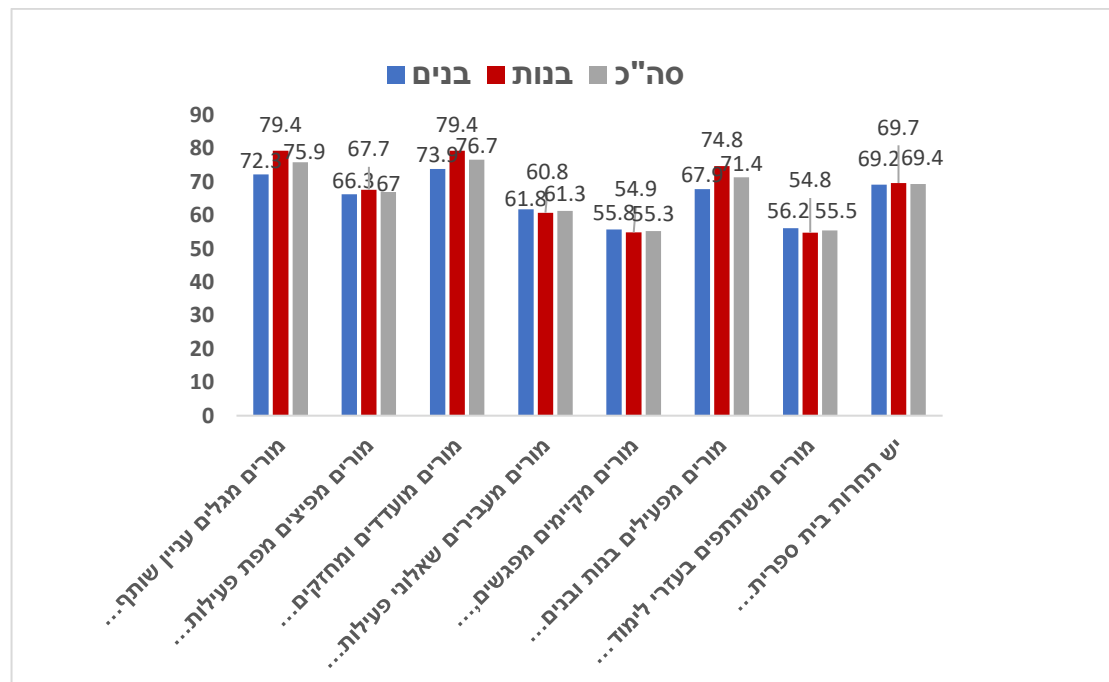
במגזר היהודי והערבי כאחד, אחוז גבוה יותר מהבנות דיווחו כי רוב הבנות משתתפות באופן פעיל בפעילויות מחוץ לשעות בית הספר בהשוואה לבנים. לדוגמה, 37.2% מהבנות היהודיות דיווחו כי רוב הבנות משתתפות באופן פעיל בפעילויות מחוץ לשעות בית הספר, לעומת רק 30.2% מהבנים היהודים (פער של כ-7%). באופן דומה אם כי בפער גדול יותר, 35.8% מהבנות הערביות דיווחו על השתתפות באופן פעיל, לעומת 21.7% בלבד מהבנים הערבים (פער של כ-14%). בנוסף, אחוז נמוך יותר של בנות דיווחו על כי בנות כלל אינן משתתפות בפעילויות לאחר שעות הלימודים; רק 10.6% מהבנות היהודיות ו-5.3% מהבנות הערביות, לעומת 17.8% מהבנים היהודים ו-18.9% מהבנים הערבים בהתאמה. לסיכום, הנתונים מצביעים על כך שבנות נוטות לדווח יותר על מעורבות גבוהה של בנות בפעילויות לאחר בית הספר בשתי קבוצות האוכלוסייה.

מעורבות מורים לעידוד תלמידות ותלמידים להשתתפות בספורט מחוץ לשעות בית הספר

לוח 1: מדדי מעורבות מורים לעידוד תלמידות ותלמידים להשתתפות בספורט מחוץ לשעות בית הספר

	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
מורים מגלים עניין שוטף בפעילות ספורט של בנות ובנים באופן שוויוני	71.9%	80.0%	76.0%	73.3%	78.1%	75.7%	72.3%	79.4%	75.9%
מורים מפיצים מפת פעילויות בקהילה לבנות ולבנים באופן שוויוני	61.5%	63.4%	62.4%	78.1%	78.2%	78.2%	66.3%	67.7%	67.0%
מורים מעודדים ומחזקים השתתפות והתמדה בספורט של תלמידות ותלמידים כאחד	74.0%	79.6%	76.8%	73.8%	79.0%	76.4%	73.9%	79.4%	76.7%
מורים מעבירים שאלוני פעילות פנאי לכיתה	59.4%	57.2%	58.3%	67.7%	69.6%	68.6%	61.8%	60.8%	61.3%
מורים מקיימים מפגשים, הרצאות ושיעורי חשיפה לספורט המיועדים לבנות ולבנים	52.5%	51.5%	52.0%	64.0%	63.3%	63.6%	55.8%	54.9%	55.3%
מורים מפעילים בנות ובנים במשותף בפעילות ספורט בהזדמנויות שונות	66.2%	74.5%	70.4%	72.0%	75.6%	73.8%	67.9%	74.8%	71.4%
מורים משתמשים בעזרי לימוד ובפוסטרים לעידוד השתתפות בספורט	52.5%	50.1%	51.3%	65.3%	66.4%	65.9%	56.2%	54.8%	55.5%
יש תחרות בית ספרית בהתמדה בפעילות ספורט חוץ בית ספרית	68.5%	69.7%	69.1%	70.7%	69.7%	70.2%	69.2%	69.7%	69.4%
כלל המשיבים	1,335	1,219	2,554	530	593	1,123	1,865	1,812	3,677

תרשים 1.1: מדדי מעורבות מורים לעידוד תלמידות ותלמידים להשתתפות בספורט מחוץ לשעות בית הספר



בקרב המגזר היהודי, שיעור הבנות (80%) שדיווחו שהמורים מגלים עניין שותף בפעילות ספורטיבית שלהן היה גבוה מזה של הבנים (71.9%). במגזר הערבי הפער היה קטן יותר - 78.1% בנות לעומת 73.3% בנים. במגזר היהודי, שיעור הבנות (79.6%) שדיווחו שהמורים מעודדים ומחזקים השתתפות והתמדה בספורט שלהן היה גבוה ב- 5.6% מזה של הבנים (74%). במגזר הערבי הפער היה דומה - 79% בנות לעומת 73.8% בנים. במגזר הערבי נצפו שיעורים גבוהים יותר של דיווח על פעילויות שונות של עידוד השתתפות בספורט על ידי המורים, בהשוואה למגזר היהודי.

ממצאים רבים מצביעים על כך שלבריאות הנפשית ולבריאות הפיזית יש השפעה הדדית זו על זו. כאשר ישנה בעיה פיזית או מחלה, תחושת הרווחה, שביעות הרצון ומצב הרוח נפגעים (Christiansen et al., 2021; Piquart & Shen, 2011). בדומה לכך, שיפור במצב הפיזי יכול להוביל לשיפור המצב הרגשי. לדוגמה, נמצא שתוכניות התערבות אשר נועדו להתמודד עם בעיות עודף משקל בקרב בני נוער, משפרות גם מדדים רבים של בריאות נפשית ודימוי עצמי (Hoare et al., 2015).

ישנם מספר גורמים אישיים וסביבתיים בעלי השפעה על הבריאות אשר יכולים לנבא מצב בריאותי תקין. גורמים אלו כוללים גנטיקה, התנהגות, קשרים חברתיים וקהילתיים, מצב חברתי-כלכלי ועוד (Schreier & Chen, 2013). יחד עם זאת, אחד הגורמים המנבאים החזקים ביותר לבריאות פיזית ונפשית טובה הוא תחושת רווחה חיובית. תחושת הרווחה כוללת מערך של רגשות חיוביים וציפיות לעתיד, תפיסה חברתית חיובית והערכה עצמית גבוהה (Kong et al., 2023; Manderscheid et al., 2010). תחושת אושר, רגשות חיוביים והערכה עצמית משחקים תפקיד חשוב בכל הנוגע לתפקוד הפיזי, הנפשי, ההתנהגותי והחברתי. כך למשל, קיים קשר חזק בין תחושת רווחה חיובית לבין תפקוד מערכת החיסון, הלב וכלי הדם וכן המערכת הנירולוגית לאורך זמן (Steptoe et al., 2005). כמו כן, תחושת רווחה חיובית נמצאה קשורה לירידה בהתנהגויות סיכון ולעלייה בפעילות גופנית ובאיכות השינה (Dockray & Steptoe, 2010; Marconcin et al., 2022).

שביעות הרצון הכללית מהחיים הנה אחד המדדים לאיכות החיים ומהווה היבט חשוב בתחושת הרווחה הנפשית והגופנית (Oberle et al., 2011). תחושת שביעות רצון מהחיים מושפעת בעיקר מחוויות וממערכות יחסים. גורמי חוסן חשובים בהקשר זה הם תחושה של מחוברות חברתית ומשפחתית, תמיכה מקבוצת השווים ומהמשפחה, אקלים בית ספרי חיובי והצלחה בלימודים (Levin & Currie, 2010; Shapiro et al., 2022). גורמים הקשורים ברמות נמוכות של שביעות רצון מהחיים בקרב בני נוער כוללים קשיי הסתגלות פסיכו-סוציאליים (Gobina et al., 2008; Piko, 2006), חשיפה לאירועי חיים יוצרי לחץ (Lyons, 2016) והתמודדות עם מעשי בריונות (Moore et al., 2017). שביעות הרצון לעיתים מסבירה את הקשר בין אירועי משבר וירידה בתחושת הרווחה. למשל, לאחר פגיעה ביחסים משפחתיים (כגון ניתוק קשר, גירוש הורים וכדומה) חלה ירידה בשביעות הרצון הכללית, אשר מנבאת עלייה בסימפטומים של דיכאון וירידה בדימוי העצמי בקרב בני נוער (Lin & Yi, 2019).

כאשר תחושת הרווחה ושביעות הרצון נמוכות ויש לחץ ומתח נפשי, התגובה הגופנית יכולה לבוא לידי ביטוי בסימפטומים פיזיים שונים, כגון כאבי ראש ובטן ואף במחלות כרוניות ומתמשכות. בעיות נפשיות כגון דיכאון וחרדה נמצאו קשורות בספרות לבעיות בריאותיות בקרב ילדים ובני נוער, כגון השמנת יתר, אסטימה או סכרת וכן להרגלים מסוכנים כגון עישון ושתיית אלכוהול, אשר עלולים להימשך אל תוך החיים

הבוגרים (Keenan-Miller et al., 2007). בריאות נפשית וחוסן רגשי בתקופת גיל ההתבגרות, לעומת זאת, נמצאו קשורים לדיווח על בריאות פיזית טובה בבגרות (Hoyt et al., 2012). ילדים ובני נוער המדווחים על קשיים רגשיים, כגון תסמיני דיכאון, חרדה, לחץ או בדידות, נוטים לעסוק פחות בפעילות בריאותית ומבלים בכל יום בין שעתיים לשלוש יותר בצפייה במסכים בהשוואה לבני גילם (Hoare et al., 2016). ירידה בפעילות הגופנית בעקבות תסמיני דיכאון מנבאת גם פגיעה בהישגים הלימודיים בתקופת התיכון (Xiang et al., 2017).

על רקע דברים אלו ניכרת חשיבותה של תחושת הרווחה לאורך מעגל החיים, אך במיוחד בתקופת גיל ההתבגרות בשל המעברים ההתפתחותיים (Oberle et al., 2011). גיל הנעורים מהווה תקופה של שינויים המאפיינים על ידי הגברת האוטונומיה והבחירה של בני הנוער וכן על ידי קבלת החלטות עצמאיות בכל הנוגע להרגלי בריאות. על כן, למאפיינים פסיכולוגיים, כגון תחושת רווחה חיובית, תפקיד חשוב בעיצוב הבריאות הפיזית וכן ביכולת להתגבר על האתגרים שמציב שלב חיים ייחודי זה (Hoyt et al., 2012). כמו כן, בשלב זה מבלים בני הנוער חלק ניכר מזמנם במסגרות חינוך פורמליות, ואכן מחקרים רבים מצאו כי מאפייני הסביבה הבית-ספרית, מצבם הנפשי של בני הנוער, תחושת הרווחה, תהליכי הלמידה והישגיהם הלימודיים תלויים זה בזה באופן ניכר (Osher, 2019).

מדדי בריאות נפשית וגופנית

מדדי הרגשה כללית ושביעות רצון:

1. דיווח בריאות.
2. תחושת (היעדר) אושר.

מדדי רווחה נפשית:

1. סימפטומים בריאותיים מרובים.
2. סימפטומים נפשיים.
3. סימפטומים גופניים.
4. רווחה נפשית.
5. מתח וחרדה.

מדדי ערך עצמי ומסוגלות עצמית:

1. ערך עצמי.
2. מדד מסוגלות עצמית.

מדדי שינה:

1. ממוצע שעות שינה באמצע שבוע (ימי בית ספר)
2. ממוצע שעות שינה בסופי שבוע.

מדדי דימוי גופני:

1. דימוי גופני רזה מדי.
2. דימוי גופני שמן מדי.

מדד בריאות

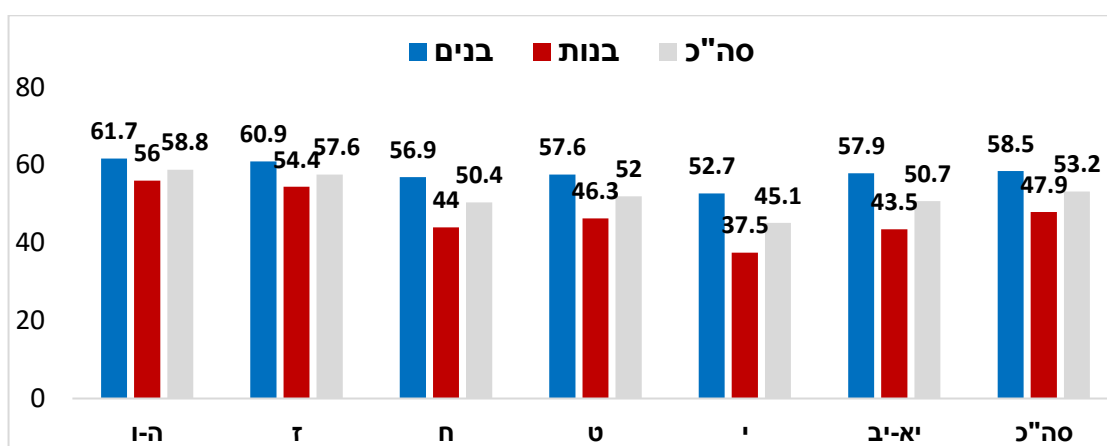
התלמידים נשאלו איך הם מתארים את מצבם הבריאותי. אפשרויות המענה כללו: "מצוין"; "טוב"; "סביר"; ו- "לא טוב". הממצאים שיוצגו להלן כוללים את אחוז התלמידים שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין.

נתוני לוח 1 מלמדים שכ- 53% תלמידים דיווחו כי מצב הבריאות שלהם מצוין. נתון זה גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר הערבי לעומת היהודי (כ- 60% לעומת כ- 50% בהתאמה), וכן גבוה יותר בקרב בנים לעומת בנות (כ- 59% בהשוואה לכ- 48% בהתאמה). עם הגיל ניכרת ירידה מסוימת באחוז התלמידים שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין, מכ- 59% בקרב תלמידי כיתות ה' ו-לכ- 45% בקרב תלמידי כיתות י', כאשר בקרב תלמידי כיתות י"א-י"ב חלה התאוששות במדד זה (כ- 51%). בנוסף, הירידה עם הגיל באחוז התלמידים שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין גדולה יותר בקרב בנות (מ- 56% בכיתות ה' ו-לכ- 38% בקרב כיתות י'). נתוני השוואת מגמות (תרשימים 1.3 ו- 1.4) מלמדים כי בשנת 2023 חלה ירידה באחוז התלמידים שדיווחו שמצב בריאותם מצוין לעומת שנים קודמות (מכ- 58% ב- 2019 לכ- 51%). הירידה גדולה יותר בקרב בנות (ירידה של כ- 11%) לעומת בנים (ירידה של 4%), וכן גדולה ביותר בקרב תלמידי המגזר הערבי (ירידה של כ- 11%) לעומת המגזר היהודי (ירידה של כ- 6%).

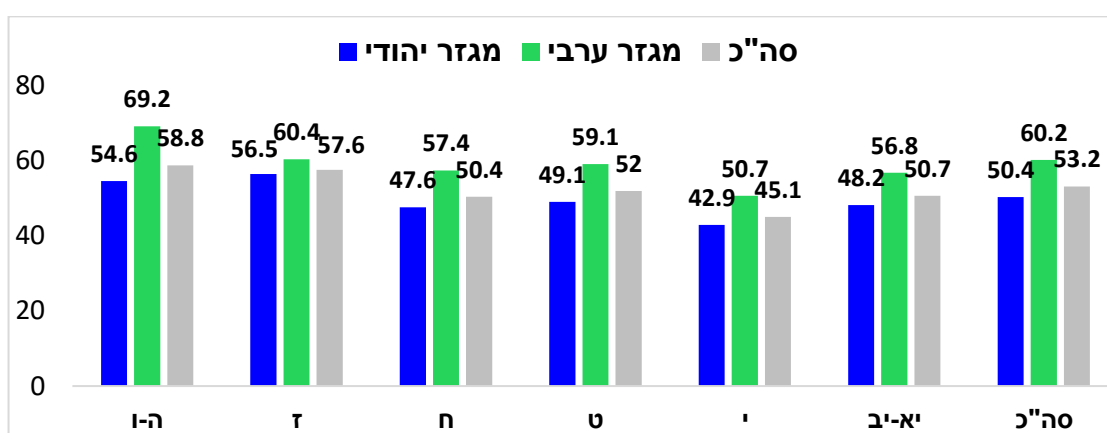
לוח 1: אחוז התלמידים שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין, לפי מגזר, מגדר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	58.4%	50.8%	54.6%	69.7%	68.6%	69.2%	61.7%	56.0%	58.8%
ז	58.9%	54.1%	56.5%	65.7%	55.1%	60.4%	60.9%	54.4%	57.6%
ח	54.0%	41.1%	47.6%	63.8%	51.0%	57.4%	56.9%	44.0%	50.4%
ט	55.2%	43.0%	49.1%	63.6%	54.6%	59.1%	57.6%	46.3%	52.0%
י	50.4%	35.4%	42.9%	58.4%	42.9%	50.7%	52.7%	37.5%	45.1%
יא-יב	55.0%	41.4%	48.2%	64.8%	48.8%	56.8%	57.9%	43.5%	50.7%
סה"כ	55.8%	45.0%	50.4%	65.2%	55.2%	60.2%	58.5%	47.9%	53.2%
סה"כ משיבים	6,903	7,288	14,191	3,290	5,227	8,517	10,193	12,515	22,708

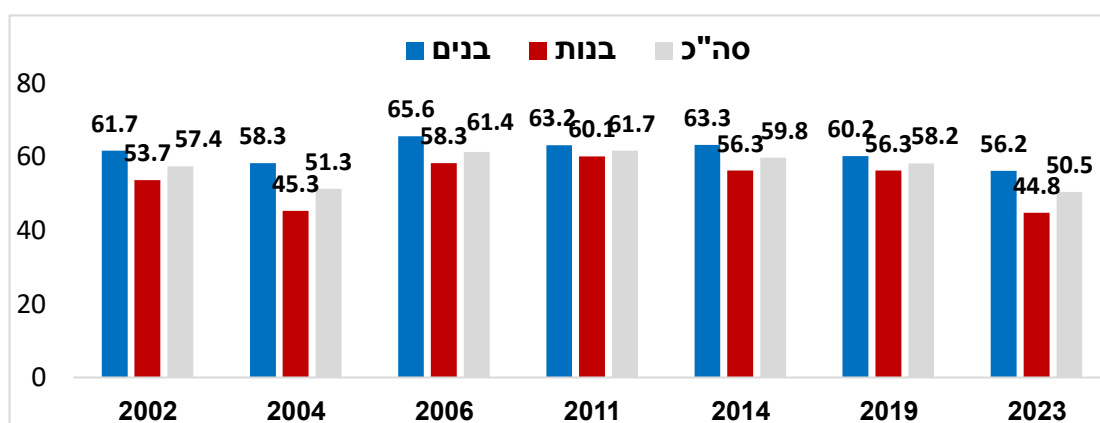
תרשים 1.1: אחוז התלמידים שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין, לפי מגדר וכיתה



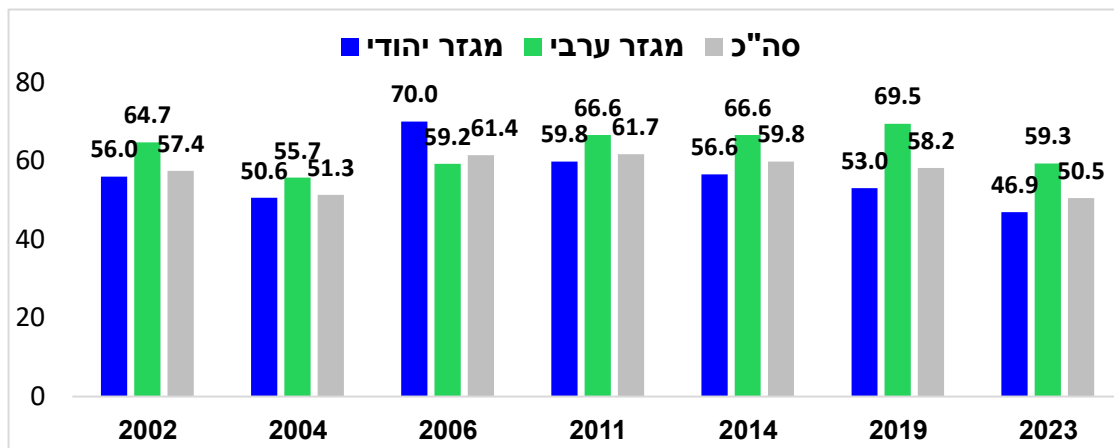
תרשים 1.2: אחוז התלמידים שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין, לפי מגדר וכיתה



תרשים 1.3: אחוז התלמידים שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין, לפי מגדר ושנת הסקר (כיתות ו', ח', ו-י' בלבד)



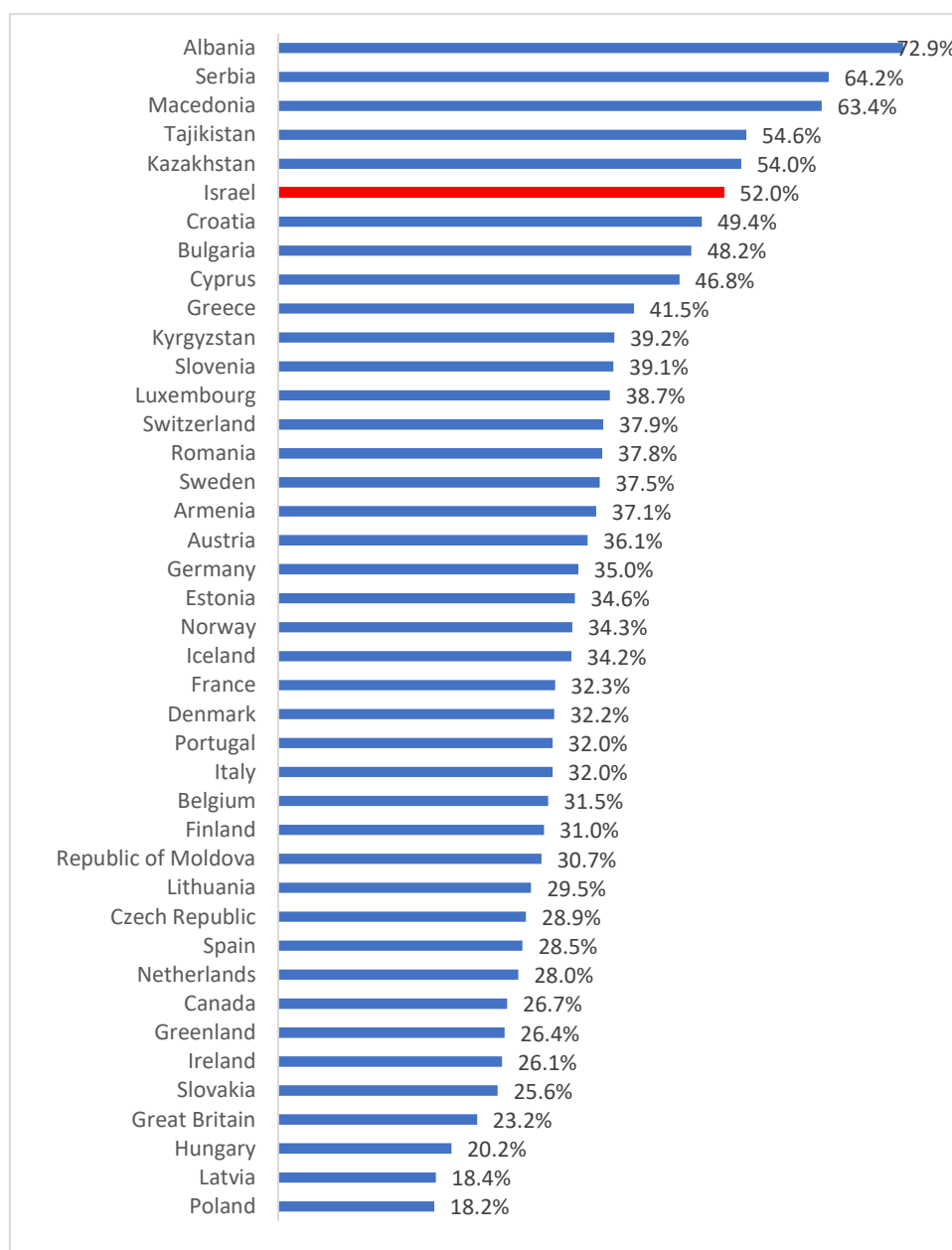
תרשים 1.4: אחוז התלמידים שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין, לפי מגזר ושנת הסקר (כיתות ו', ח', ו-י' בלבד)



השוואה בין-לאומית

תרשים 1.5 מציג השוואה בין התלמידים מישראל לבין התלמידים משאר המדינות השותפות במחקר, במדד הדיווח על מצב בריאות. הממצאים מראים כי התלמידים הישראלים בגילאי 11, 13 ו-15 מדורגים במקום ה-6 במדד זה מבין 42 מדינות, עם 52% תלמידים שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין.

תרשים 1.5: אחוז התלמידים בגילאי 11, 13 ו-15 שדיווחו כי מצב בריאותם מצוין, לפי מדינה



סימפטומים מרובים

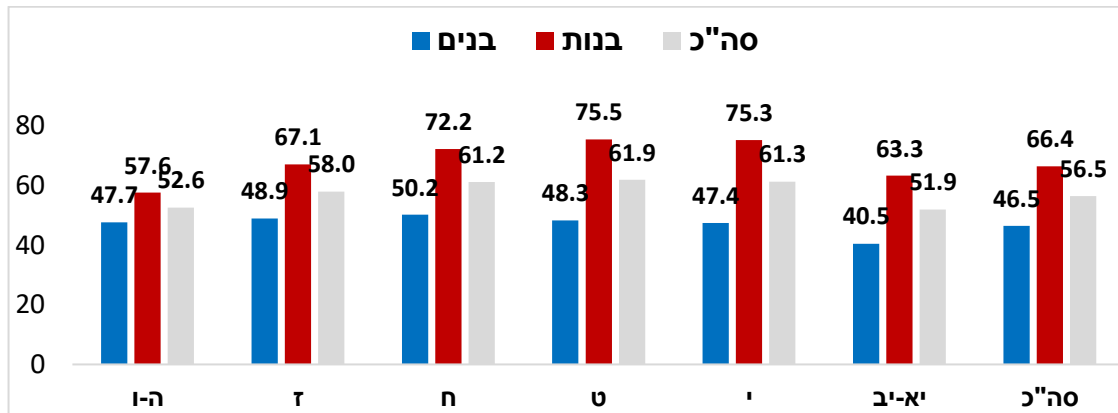
התלמידים נשאלו באיזו תדירות בששת החודשים האחרונים הם חשים את שמונת הסימפטומים הבאים: (א) כעס; (ב) עצבנות; (ג) מצב רוח רע; (ד) כאב ראש; (ה) כאב בטן; (ו) כאב גב; (ז) סחרחורת; (ח) קשיי הירדמות. סולם המענה נע מ- "כמעט כל יום" עד ל- "לעיתים רחוקות או אף פעם". מתוך סולם זה חושבו שלושה מדדים שיוצגו להלן: (א) מדד סימפטומים בריאותיים מרובים: אחוז התלמידים שחוו לפחות שניים מבין הסימפטומים הנפשיים והגופניים (כעס, עצבנות, מצב רוח רע, כאב ראש, כאב בטן, כאב גב, סחרחורת או קשיי הירדמות), מספר פעמים בשבוע או כמעט כל יום בששת החודשים האחרונים; (ב) מדד סימפטומים נפשיים: אחוז התלמידים שדיווחו כי בששת החודשים האחרונים הם חוו כמעט כל יום לפחות סימפטום נפשי אחד מבין שלושת הסימפטומים הנפשיים הבאים: כעס, עצבנות, מצב רוח רע (מצוברח או מדוכא); (ג) מדד סימפטומים גופניים: אחוז התלמידים שדיווחו כי בששת החודשים האחרונים הם חוו לפחות פעם בשבוע סימפטום גופני אחד מבין ארבעת הסימפטומים הגופניים הבאים: כאב ראש, כאב בטן, כאב גב, סחרחורת.

מלוח 2 עולה כי אחוז התלמידים שחוו לפחות שני סימפטומים נפשיים או גופניים יותר מפעם בשבוע בששת החודשים האחרונים עומד על כ- 57%. נתון זה גבוה הרבה יותר בקרב בנות (כ- 66%) בהשוואה לבנים (כ- 46%). בנוסף, אחוז הדיווח גבוה יותר בקרב תלמידי חטיבות הביניים וכיתות י' (כ- 58%-62%) בהשוואה לתלמידי כיתות ה-ו' ותלמידי כיתות י"א-י"ב (כ- 52%-53%). אין הבדל משמעותי בין תלמידים במגזר היהודי לערבי במדד זה.

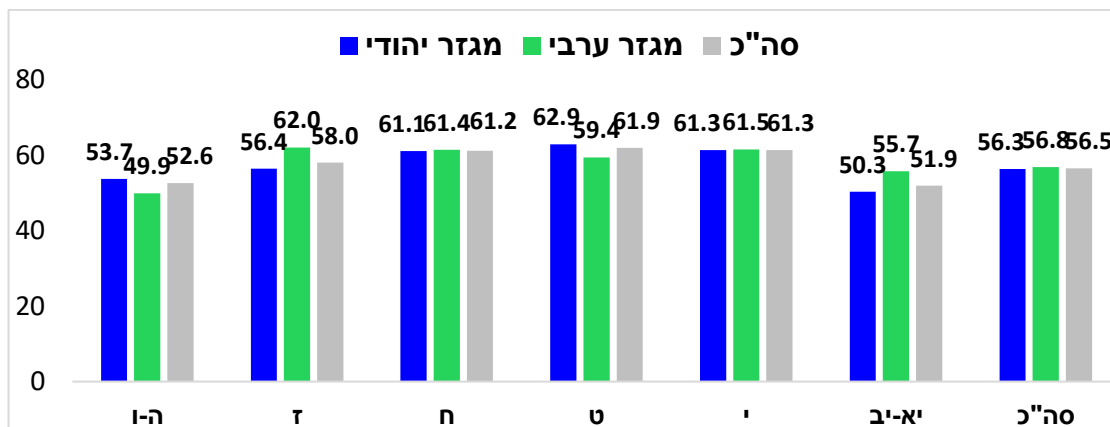
לוח 2: אחוז התלמידים שחוו לפחות שני סימפטומים נפשיים ו/או גופניים (כעס, עצבנות, מצב רוח רע, כאב ראש, כאב בטן, כאב גב, סחרחורת או קשיי הירדמות), יותר מפעם בשבוע בששת החודשים האחרונים, לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	48.6%	58.9%	53.7%	45.3%	54.5%	49.9%	47.7%	57.6%	52.6%
ז	47.2%	65.6%	56.4%	53.3%	70.8%	62.0%	48.9%	67.1%	58.0%
ח	48.7%	73.5%	61.1%	53.8%	68.9%	61.4%	50.2%	72.2%	61.2%
ט	47.7%	78.2%	62.9%	49.8%	69.1%	59.4%	48.3%	75.5%	61.9%
י	46.7%	75.8%	61.3%	49.1%	74.2%	61.5%	47.4%	75.3%	61.3%
יא-יב	38.6%	62.1%	50.3%	45.1%	66.3%	55.7%	40.5%	63.3%	51.9%
סה"כ	45.8%	66.9%	56.3%	48.4%	65.3%	56.8%	46.5%	66.4%	56.5%
סה"כ משיבים	6,894	7,279	14,176	3,287	5,224	8,511	10,181	12,503	22,684

תרשים 2.1: אחוז התלמידים שחוו לפחות שני סימפטומים נפשיים ו/או גופניים (כעס, עצבנות, מצב רוח רע, כאב ראש, כאב בטן, כאב גב, סחרחורת או קשיי הירדמות), יותר מפעם בשבוע בששת החודשים האחרונים, לפי מגדר וכיתה



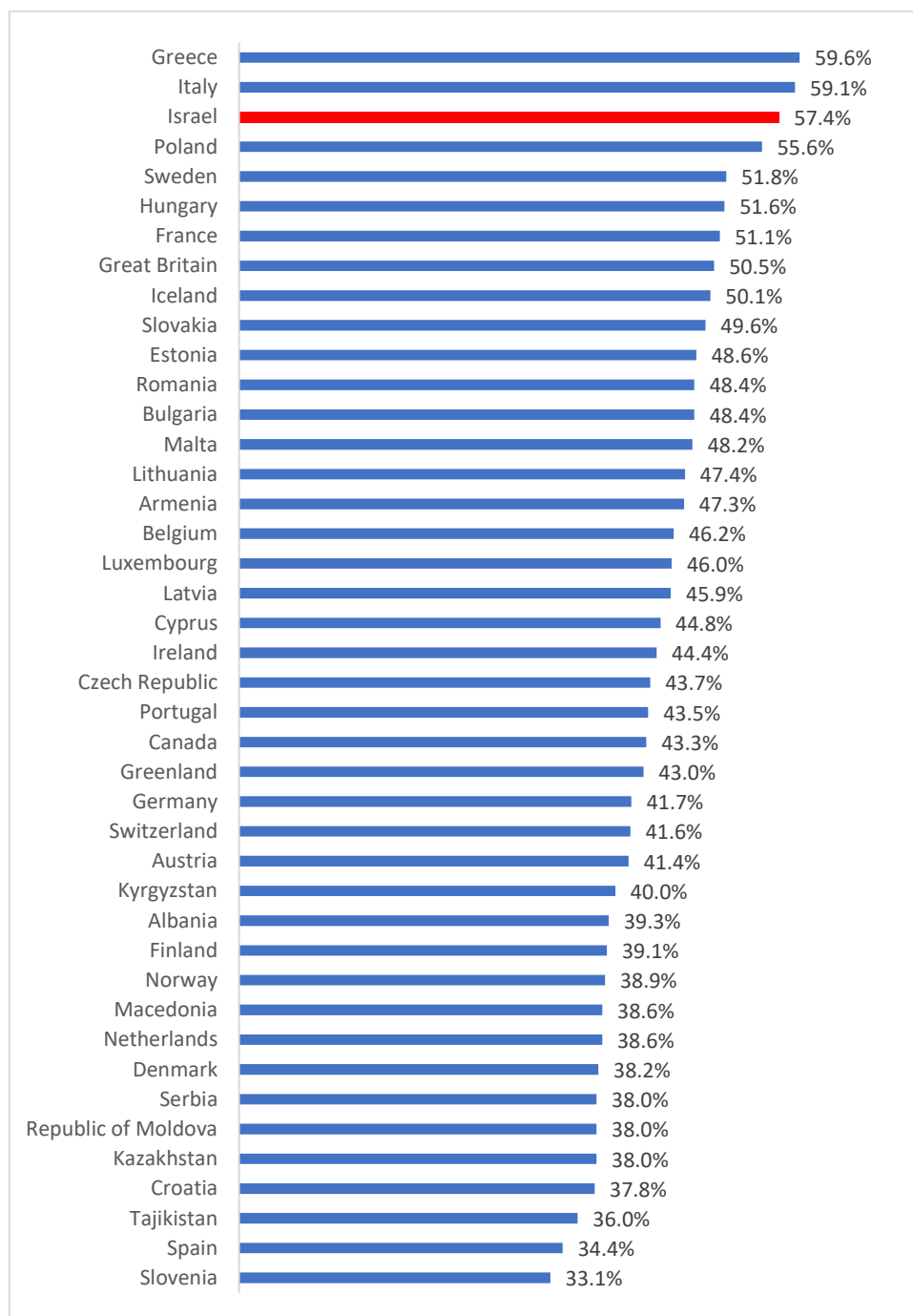
תרשים 2.2: אחוז התלמידים שחוו לפחות שני סימפטומים נפשיים ו/או גופניים (כעס, עצבנות, מצב רוח רע, כאב ראש, כאב בטן, כאב גב, סחרחורת או קשיי הירדמות), יותר מפעם בשבוע בששת החודשים האחרונים, לפי מגזר וכיתה



השוואה בין-לאומית

תרשים 2.3 מציג השוואה בין התלמידים מישראל לבין התלמידים משאר המדינות השותפות במחקר, במדד הדיווח על סימפטומים מרובים. הממצאים מראים כי התלמידים הישראלים בגילאי 11, 13 ו-15 מדווחים במקום ה-3 במדד זה מבין 42 מדינות, עם כ-57% תלמידים שדיווחו כי חוו לפחות שני סימפטומים נפשיים ו/או גופניים יותר מפעם בשבוע בששת החודשים האחרונים. יש לציין, כי בסקר הקודם (2019) ישראל דורגה גם כן במקום השלישי, עם זאת אחוזי הדיווח על סימפטומים מרובים היו נמוכים יותר באופן משמעותי (כ-46%).

תרשים 2.3: אחוז התלמידים בגילאי 11, 13 ו-15 שחוו לפחות שני סימפטומים נפשיים ו/או גופניים (כעס, עצבנות, מצב רוח רע, כאב ראש, כאב בטן, כאב גב, סחרחורת או קשיי הירדמות), יותר מפעם בשבוע בששת החודשים האחרונים, לפי מדינה



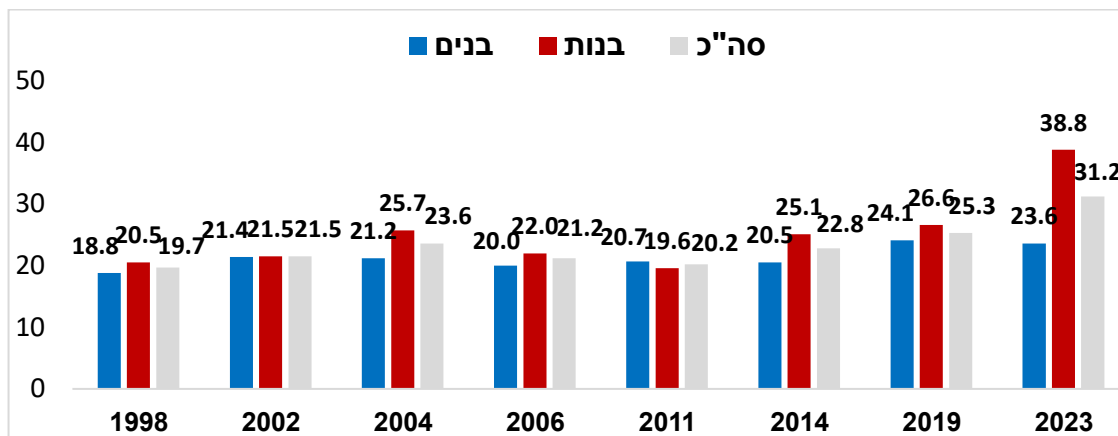
סימפטומים נפשיים

נתוני לוח 3 מעלים כי כ- 30% תלמידים דיווחו כי הם חשים לפחות סימפטום נפשי אחד מבין שלושה (כעס/עצבנות/מצב רוח רע) כמעט כל יום. גם במדד זה אחוז הבנות שדיווחו על סימפטומים נפשיים יומיומיים גבוה משמעותית מאחוז הבנים (כ- 37% בהשוואה לכ- 24% בהתאמה). כמו כן, אחוז התלמידים במגזר הערבי שמדווח על סימפטומים נפשיים יומיומיים גבוה מאחוז התלמידים במגזר היהודי (כ- 36% בהשוואה לכ- 28% בהתאמה). תרשימים 3.1 ו- 3.2 מלמדים כי בשנת 2023 חלה עלייה באחוז התלמידים שדיווחו על סימפטומים נפשיים, מכ- 25% בשנת 2019, לכ- 31% בשנת 2023. עם זאת, העלייה במדד זה חלה רק בקרב בנות (מכ- 27% בשנת 2019 לכ- 39% בשנת 2023), אך לא בקרב הבנים. כמו כן, העלייה בולטת יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (מכ- 22% לכ- 30%).

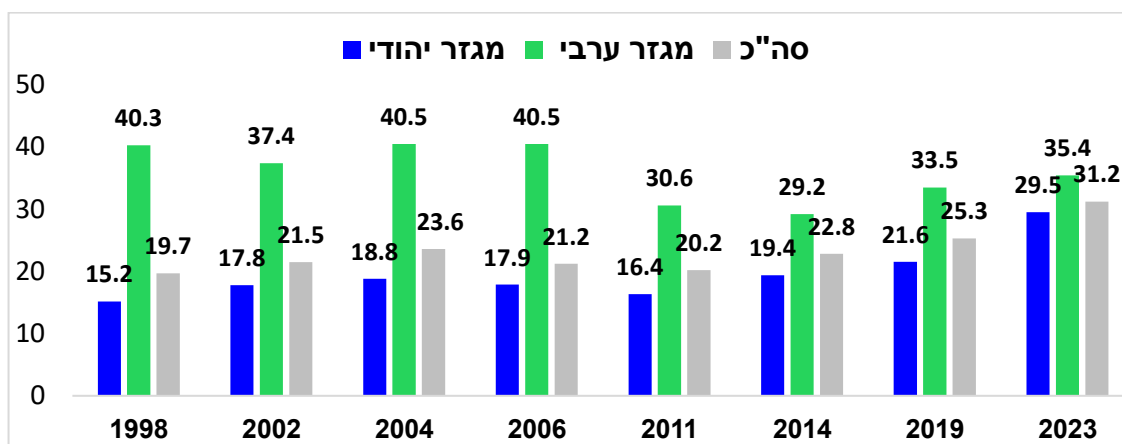
לוח 3: אחוז התלמידים שחוו לפחות סימפטום נפשי אחד מתוך שלושה (כעס/ עצבנות/ מצב רוח רע), כמעט כל יום בששת החודשים האחרונים, לפי מגזר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	24.0%	30.8%	27.4%	31.5%	35.6%	33.6%	26.2%	32.2%	29.2%
ז	22.2%	37.6%	29.9%	34.0%	47.2%	40.6%	25.5%	40.3%	32.9%
ח	21.3%	43.9%	32.6%	31.3%	49.6%	40.5%	24.2%	45.6%	34.9%
ט	22.8%	41.2%	32.0%	29.1%	42.1%	35.6%	24.6%	41.4%	33.0%
י	20.7%	41.8%	31.3%	25.1%	43.0%	34.0%	22.0%	42.1%	32.0%
יא-יב	16.3%	29.4%	22.9%	26.6%	37.4%	32.0%	19.3%	31.8%	25.5%
סה"כ	21.1%	35.7%	28.4%	29.6%	41.0%	35.3%	23.5%	37.2%	30.4%
סה"כ משיבים	6,894	7,279	14,176	3,287	5,224	8,511	10,181	12,503	22,684

תרשים 3.1: אחוז התלמידים שחוו לפחות סימפטום נפשי אחד מתוך שלושה (כעס/ עצבנות/ מצב רוח רע), כמעט כל יום בששת החודשים האחרונים, לפי מגדר ושנת הסקר



תרשים 3.2: אחוז התלמידים שחוו לפחות סימפטום נפשי אחד מתוך שלושה (כעס/ עצבנות/ מצב רוח רע), כמעט כל יום בששת החודשים האחרונים, לפי מגזר ושנת הסקר



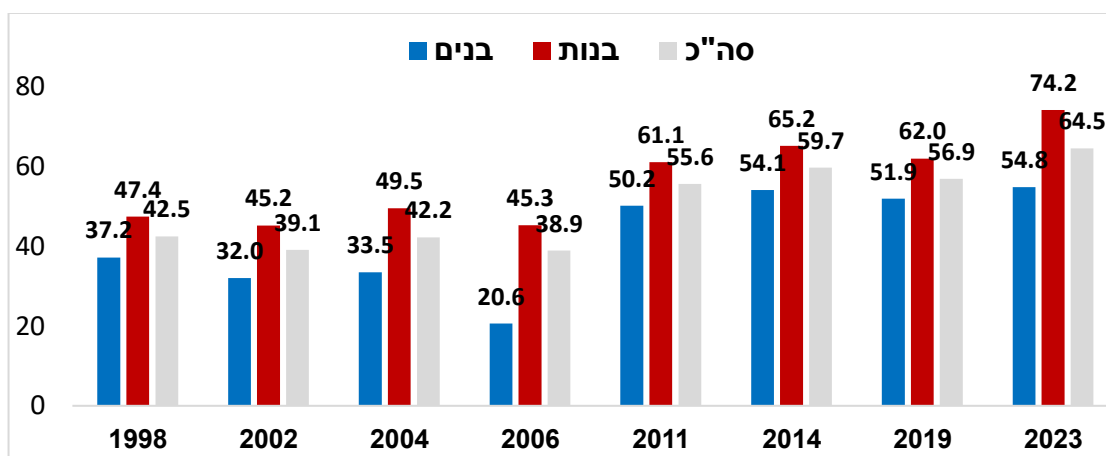
סימפטומים גופניים

מלוח 4 ניתן ללמוד שכ- 64% תלמידים דיווחו על לפחות סימפטום גופני אחד מתוך ארבעה (כאב ראש, כאב בטן, כאב גב, סחרחורת), לפחות פעם בשבוע. גם במדד זה האחוז המדווח בקרב הבנות גבוה משמעותית המדווח בקרב הבנים (74% בהשוואה לכ- 55%). עם הגיל חלה עלייה בדיווח על סימפטומים גופניים מכ- 57% בקרב תלמידי כיתות ה'-ו', לכ- 71% בקרב תלמידי כיתות י'. אין הבדל משמעותי בין המגזרים במדד זה. מהשוואת המגמות (תרשימים 4.3 ו- 4.4) ניתן לראות כי שנת 2023 מסמנת עלייה באחוזי הדיווח על סימפטומים גופניים מכ- 57% בשנת 2019 לכ- 65% בשנת 2023. עוד עולה מהתרשימים, שבקרב הבנות חלה עלייה גבוהה בדיווח במדד זה (מ- 62% בשנת 2019 לכ- 74% בשנת 2023), ואילו בקרב הבנים חלה עלייה קטנה יותר (מכ- 52% בשנת 2019, לכ- 55% בשנת 2023). בשני המגזרים חלה עלייה דומה בדיווח על סימפטומים גופניים.

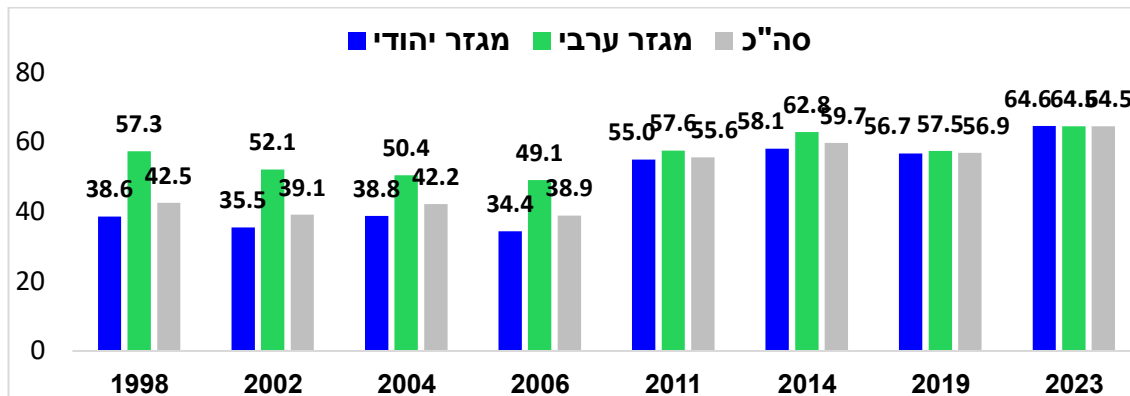
לוח 4: אחוז התלמידים שחוו לפחות סימפטום גופני אחד מתוך ארבעה (כאב ראש, כאב בטן, כאב גב, סחרחורת), לפחות פעם בשבוע בששת החודשים האחרונים, לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	49.5%	62.8%	56.1%	56.3%	62.6%	59.5%	51.5%	62.7%	57.1%
ז	53.3%	72.1%	62.7%	60.9%	72.3%	66.6%	55.5%	72.1%	63.8%
ח	56.5%	81.9%	69.2%	62.6%	74.7%	68.6%	58.3%	79.8%	69.0%
ט	60.1%	83.9%	72.0%	60.6%	75.8%	68.2%	60.3%	81.5%	70.9%
י	58.1%	83.9%	71.0%	59.2%	81.1%	70.0%	58.4%	83.1%	70.8%
יא-יב	49.8%	75.3%	62.6%	53.3%	76.3%	64.8%	50.8%	75.6%	63.2%
סה"כ	53.4%	74.6%	64.0%	57.9%	72.4%	65.1%	54.7%	74.0%	64.3%
סה"כ משיבים	6,894	7,279	14,176	3,287	5,224	8,511	10,181	12,503	22,684

תרשים 4.1: אחוז התלמידים שחוו לפחות סימפטום גופני אחד מתוך ארבעה (כאב ראש, כאב בטן, כאב גב, סחרחורת), כמעט בכל יום לפחות פעם בשבוע בששת החודשים האחרונים, לפי מגדר ושנת הסקר



תרשים 4.2: אחוז התלמידים שחוו לפחות סימפטום גופני אחד מתוך ארבעה (כאב ראש, כאב בטן, כאב גב, סחרחורת), לפחות פעם בשבוע בששת החודשים האחרונים, לפי מגזר ושנת הסקר



רווחה נפשית ירודה

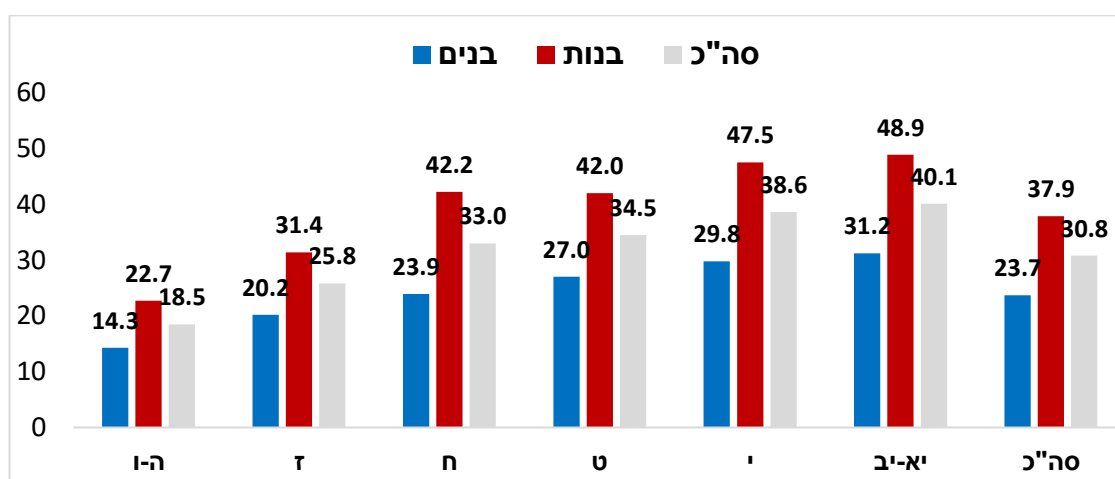
התלמידים התבקשו לתאר את הרגשתם בשבועיים האחרונים על סולם תדירות הנע בין "אף פעם" ל- "כל הזמן" (באופנים הבאים: א) הרגשתי שמח ובמצב רוח טוב; ב) הרגשתי שליו ורגוע; ג) הרגשתי פעיל ונמרץ; ד) התעוררתי בתחושת רעננות ונינוחות; ה) חיי היומיום שלי מלאים בדברים שמעניינים אותי. מתוך היגדים אלו חושב סולם רווחה נפשית הנע בין ציון 0 (ללא רווח נפשית) לציון 25 (רווחה נפשית גבוהה מאוד). הנתונים שיוצגו כוללים את אחוז התלמידים שיש להם רווחה נפשית ירודה (ציון 12 ומטה) ואחוז התלמידים שנמצאים בסיכון לדיכאון (ציון 6 ומטה).

מלוח 5 עולה כי אחוז התלמידים שיש להם רווחה נפשית ירודה עומד על כ- 31%. נתון זה גבוה משמעותית יותר בקרב בנות (כ- 38%) לעומת בנים (כ- 24%), וכן בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 33%) לעומת המגזר הערבי (כ- 24%). אחוזי הדיווח הגבוהים ביותר על רווחה נפשית ירודה נרשמו בקרב בנות במגזר היהודי (כ- 42%), ובייחוד בקרב תלמידות כיתות י"א-י"ב (כ- 51%). עם הגיל חלה עלייה משמעותית באחוזי הדיווח על רווחה נפשית ירודה, מכ- 19% בקרב תלמידי כיתות ה'-ו', לכ- 40% בקרב תלמידי כיתות י"א-י"ב.

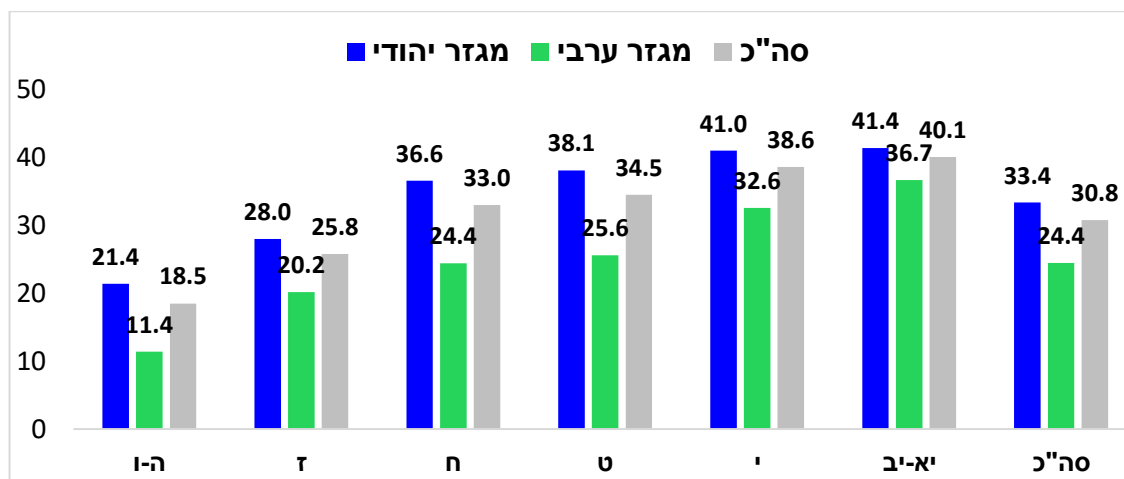
לוח 5: אחוז התלמידים שיש להם רוחחה נפשית ירודה לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	15.9%	26.9%	21.4%	10.5%	12.4%	11.4%	14.3%	22.7%	18.5%
ז	20.8%	35.3%	28.0%	18.8%	21.7%	20.2%	20.2%	31.4%	25.8%
ח	25.4%	47.9%	36.6%	20.2%	28.6%	24.4%	23.9%	42.2%	33.0%
ט	28.5%	47.7%	38.1%	23.3%	27.8%	25.6%	27.0%	42.0%	34.5%
י	31.7%	50.4%	41.0%	25.3%	40.2%	32.6%	29.8%	47.5%	38.6%
יא-יב	32.0%	50.8%	41.4%	29.1%	44.4%	36.7%	31.2%	48.9%	40.1%
סה"כ	25.0%	41.7%	33.4%	20.6%	28.3%	24.4%	23.7%	37.9%	30.8%
סה"כ משיבים	6,889	7,270	14,159	3,286	5,222	8,505	10,175	12,492	22,667

תרשים 5.1: אחוז התלמידים שיש להם רוחחה נפשית ירודה, לפי מגדר וכיתה



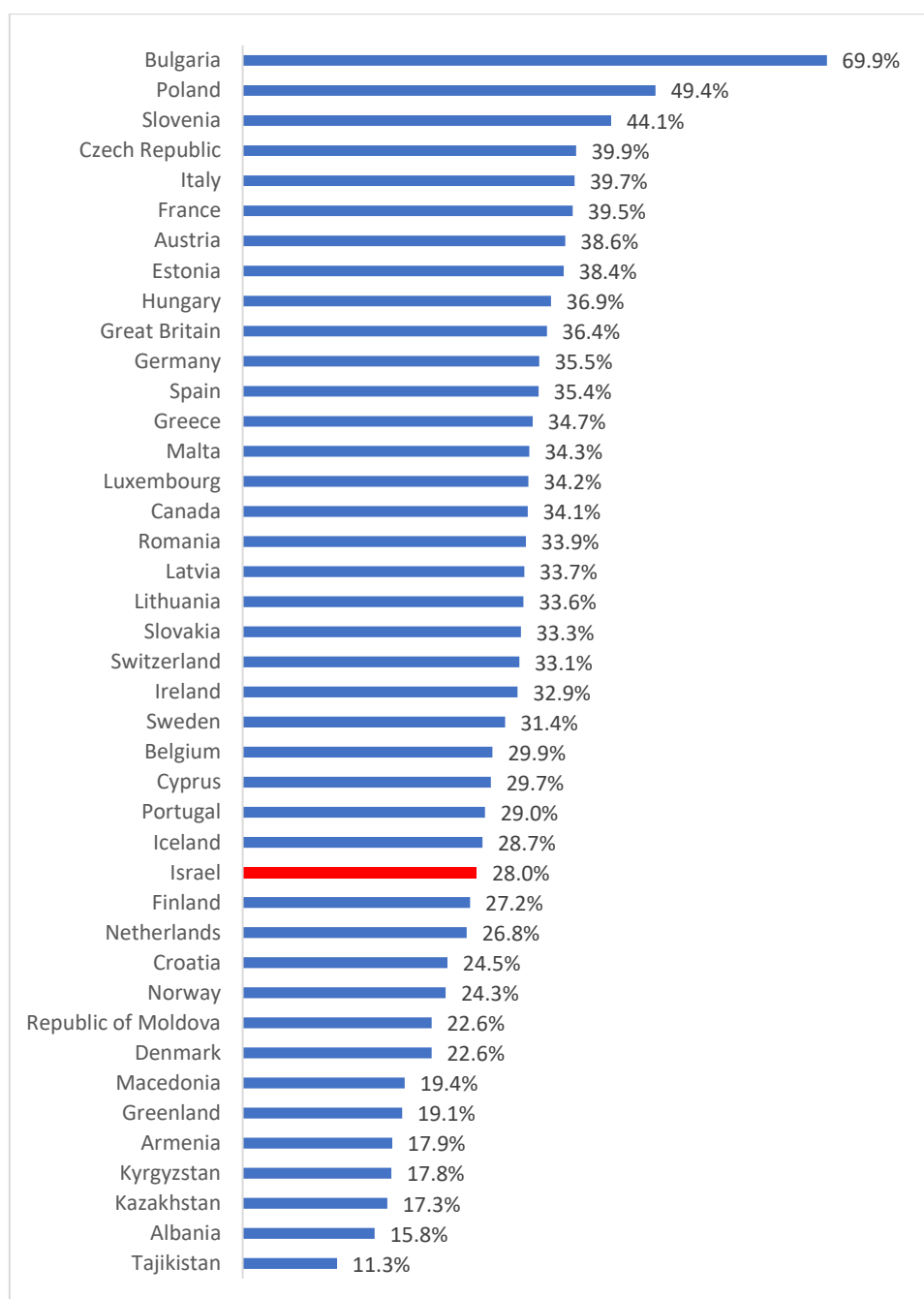
תרשים 5.2: אחוז התלמידים שיש להם רוחחה נפשית ירודה, לפי מגזר וכיתה



השוואה בין-לאומית

תרשים 5.3 מציג השוואה בין התלמידים מישראל לבין התלמידים משאר המדינות השותפות במחקר, במדד הדיווח על רוחה נפשית. הממצאים מראים כי התלמידים הישראלים בגילאי 11, 13 ו-15 מדורגים במקום ה-28 מבין 41 מדינות, עם 28% תלמידים שדיווחו על רוחה נפשית ירודה.

תרשים 5.3: אחוז התלמידים בגילאי 11, 13 ו-15 שיש להם רוחה נפשית ירודה, לפי מדינה



רווחה נפשית ירודה מאוד – סיכון לדיכאון

לוח 6 מלמד שכ- 12% תלמידים דיווחו על רווחה נפשית ירודה מאוד ונמצאים בסיכון לדיכאון. גם במדד זה אחוזי הדיווח גבוהים יותר בקרב בנות (כ- 15%) בהשוואה לבנים (כ- 8%). כמו כן, עם הגיל חלה עלייה בדיווח במדד זה: מכ- 7% בקרב תלמידי כיתות ה'-ו', לכ- 16% בקרב תלמידי כיתות י', כאשר אחוזי הדיווח הגבוהים ביותר נרשמים בקרב בנות בכיתות י'-י"ב (כ- 19%-22%). ההבדלים בין המגזרים במדד זה קטנים.

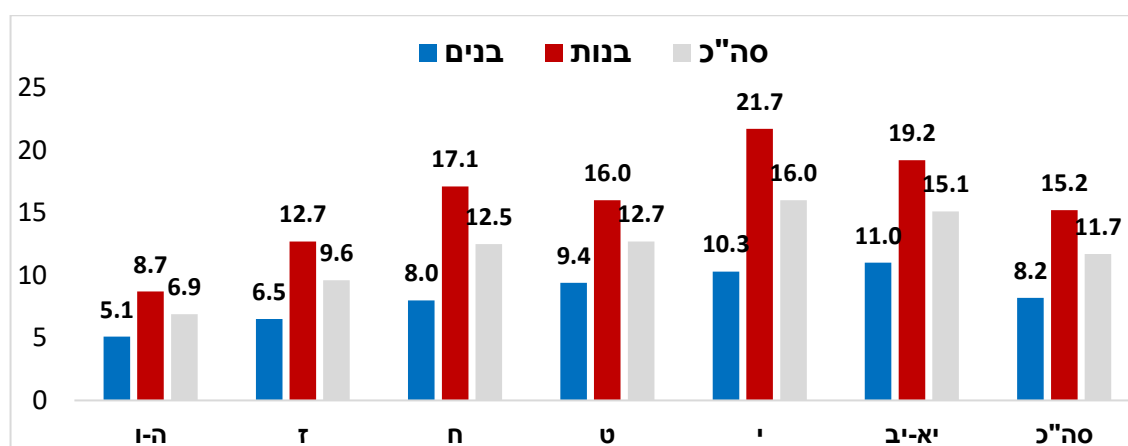
לוח 6: אחוז התלמידים שיש להם רווחה נפשית ירודה מאוד ואשר נמצאים בסיכון לדיכאון, לפי מגדר,

מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	4.9%	9.8%	7.3%	5.4%	6.2%	5.8%	5.1%	8.7%	6.9%
ז	6.3%	14.9%	10.6%	6.9%	7.4%	7.1%	6.5%	12.7%	9.6%
ח	8.6%	19.6%	14.1%	6.6%	10.9%	8.8%	8.0%	17.1%	12.5%
ט	9.3%	18.0%	13.6%	9.7%	11.2%	10.4%	9.4%	16.0%	12.7%
י	10.7%	22.6%	16.7%	9.2%	19.2%	14.2%	10.3%	21.7%	16.0%
יא-יב	10.6%	18.6%	14.6%	12.1%	20.6%	16.4%	11.0%	19.2%	15.1%
סה"כ	8.1%	16.3%	12.2%	8.3%	12.5%	10.4%	8.2%	15.2%	11.7%
סה"כ משיבים	6,889	7,270	14,159	3,286	5,222	8,505	10,175	12,492	22,667

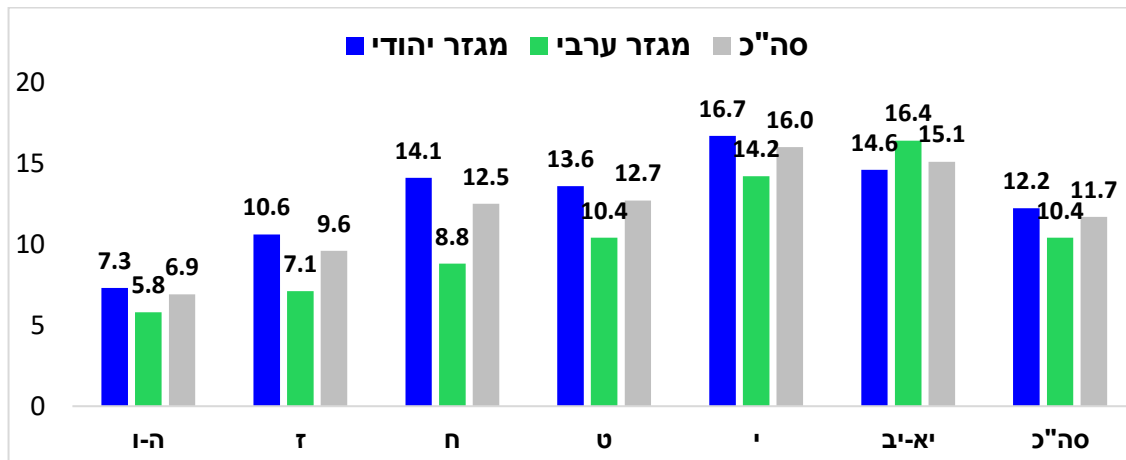
תרשים 6.1: אחוז התלמידים שיש להם רווחה נפשית ירודה מאוד ואשר נמצאים בסיכון לדיכאון, לפי

מגדר וכיתה



תרשים 6.2: אחוז התלמידים שיש להם רוחה נפשית ירודה מאוד ואשר נמצאים בסיכון לדיכאון, לפי

מגזר וכיתה



מתח וחרדה

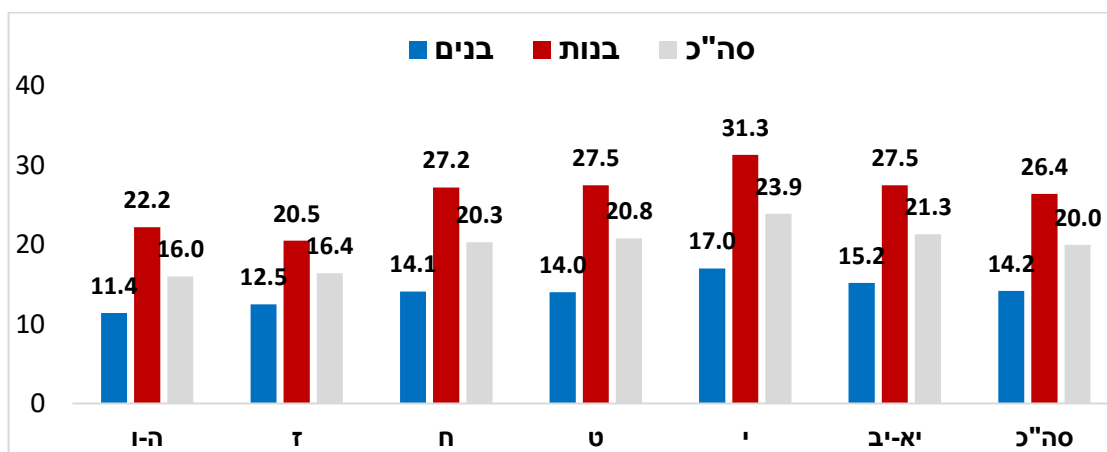
התלמידים נשאלו עד כמה בחודש האחרון: (1) הם מרגישים שהם לא מצליחים לשלוט בדברים החשובים בחיים שלהם; (2) הם בטוחים ביכולת שלהם להתמודד עם בעיות אישיות (קידוד הפוך); (3) הם הרגישו שדברים מתנהלים כרצונם (קידוד הפוך); (4) הם הרגישו שהקשיים נערכים עד כדי כך שלא יוכלו להתגבר עליהם. סולם המענה נע מ"אף פעם" ל"לעיתים קרובות מאוד". מתוך היגדים אלה חושב סולם מתח וחרדה הנע בין ציון 0 (ללא חרדה) ל- 16 (חרדה גבוהה מאוד). **הנתונים שיוצגו כוללים את אחוז התלמידים שהם בעלי חרדה גבוהה (ציון 9 ומעלה).**

מלוח 7 עולה כי 20% תלמידים מדווחים על חרדה גבוהה. נתון זה גבוה משמעותית יותר בקרב בנות (כ- 26%) בהשוואה לבנים (כ- 14%), וכן גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 22%) בהשוואה לתלמידים במגזר הערבי (כ- 16%). ישנה עלייה עם הגיל באחוז התלמידים שדיווחו על חרדה מ- 16% בקרב תלמידי כיתות ה'-ו' לכ- 24% בקרב תלמידי כיתות י'. אחוזי הדיווח הגבוהים ביותר נרשמו בקרב תלמידות כיתה י' במגזר היהודי (35%).

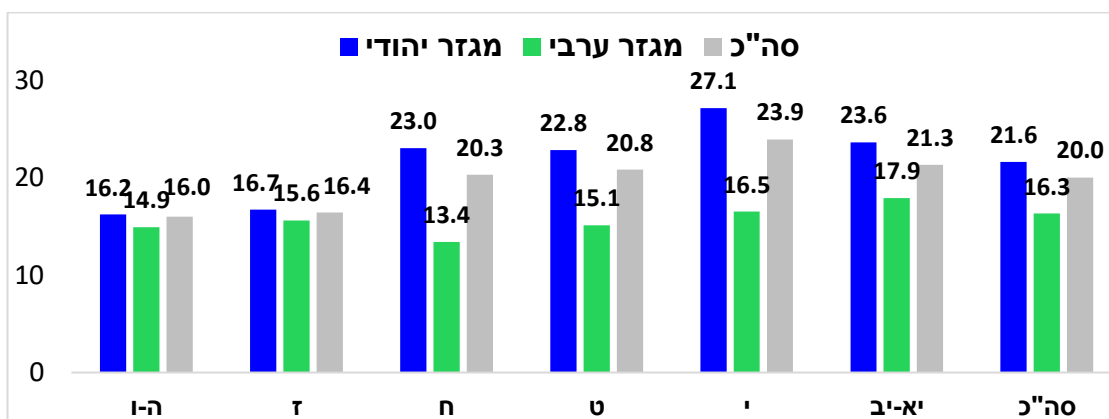
לוח 7: אחוז התלמידים שיש להם חרדה גבוהה (ציון 9 ומעלה), לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	11.5%	22.4%	16.2%	10.5%	20.9%	14.9%	11.4%	22.2%	16.0%
ז	11.8%	21.4%	16.7%	14.6%	16.8%	15.6%	12.5%	20.5%	16.4%
ח	15.6%	31.2%	23.0%	10.5%	16.8%	13.4%	14.1%	27.2%	20.3%
ט	13.8%	32.5%	22.8%	14.9%	15.2%	15.1%	14.0%	27.5%	20.8%
י	19.1%	35.0%	27.1%	12.5%	21.7%	16.5%	17.0%	31.3%	23.9%
יא-יב	17.0%	30.6%	23.6%	12.8%	23.1%	17.9%	15.2%	27.5%	21.3%
סה"כ	14.8%	28.9%	21.6%	12.6%	20.3%	16.3%	14.2%	26.4%	20.0%
סה"כ משיבים	3,749	3,779	7,528	1,694	2,594	4,288	5,443	6,373	11,816

תרשים 7.1: אחוז התלמידים שיש להם חרדה גבוהה, לפי מגדר וכיתה



תרשים 7.2: אחוז התלמידים שיש להם חרדה גבוהה, לפי מגזר וכיתה



ערך עצמי

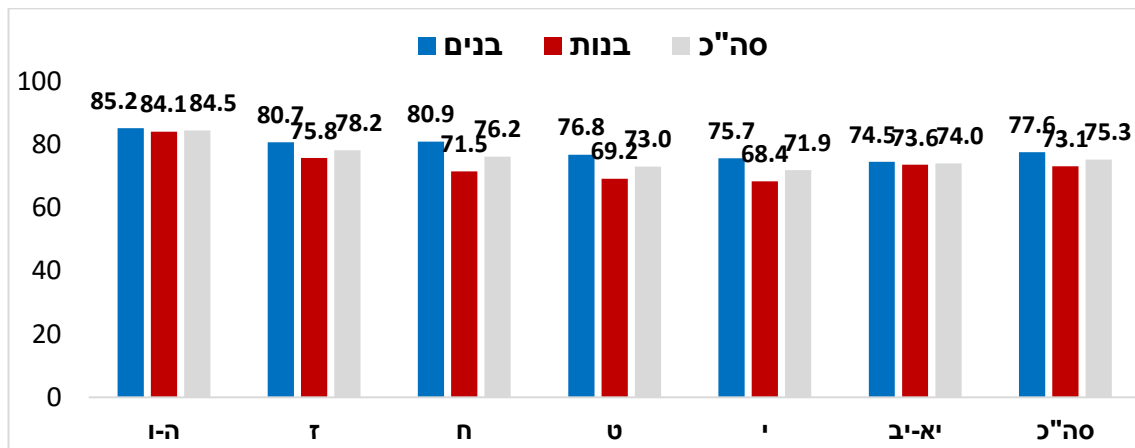
התלמידים נשאלו עד כמה הם מסכימים עם המשפטים הבאים לגבי עצמם: (א) "בסך הכל אני מרוצה מעצמי"; (ב) "אני מסוגל לעשות דברים באותה מידת הצלחה כמו רוב האנשים"; (ג) "אני חושב שאני אדם בעל ערך לפחות כמו רוב האנשים". סולם המענה נע בין "מאוד מסכים" ל- "מאוד לא מסכים". מתוך סולם זה חושב מדד "ערך עצמי גבוה" הכולל את אחוז התלמידים אשר מסכימים או מסכימים מאוד עם כל שלושת ההיגדים. הנתונים שיוצגו להלן כוללים את אחוז התלמידים שיש להם ערך עצמי גבוה (מסכימים עם כל שלושת ההיגדים).

מלוח 8 עולה כי כ- 75% תלמידים בעלי תחושת ערך עצמי גבוה. נתון זה גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 82%) בהשוואה לתלמידים במגזר היהודי (כ- 73%). עוד עולה כי במגזר היהודי, אך לא בערבי, אחוז גבוה יותר של בנים בעלי ערך עצמי גבוה לעומת בנות (כ- 77% בהשוואה לכ- 69% בהתאמה). בקרב המגזר הערבי, המגמה הפוכה: אחוז גבוה יותר של בנות בהשוואה לבנים בעלי ערך עצמי גבוה (83% לעומת כ- 80% בהתאמה). כמו כן, עם השנים חלה ירידה חוצת מגדר ומגזר באחוזי הדיווח על תחושת ערך עצמי גבוה, מכ- 85% בקרב תלמידי כיתות ה'-ו', ל- 74% בקרב תלמידי כיתות י"א-י"ב.

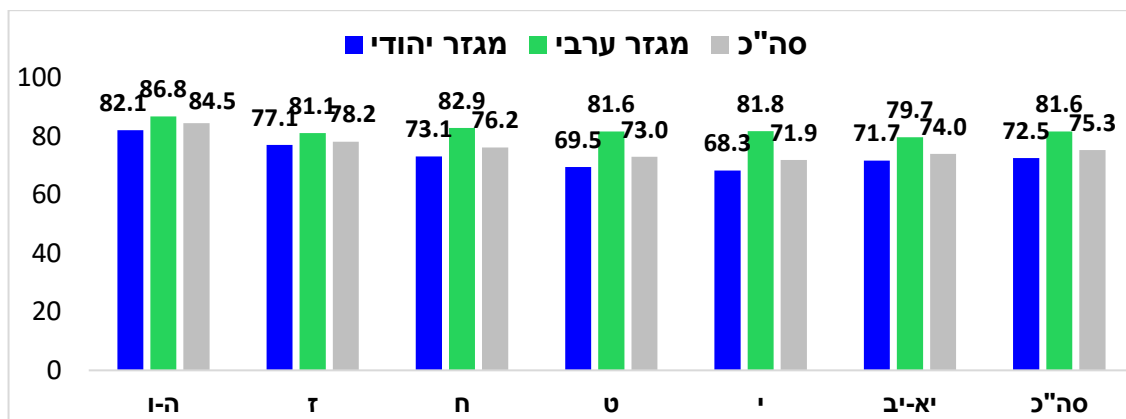
לוח 8: אחוז התלמידים שיש להם ערך עצמי גבוה, לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	82.3%	81.9%	82.1%	89.9%	85.5%	86.8%	85.2%	84.1%	84.5%
ז	81.7%	72.5%	77.1%	78.2%	84.0%	81.1%	80.7%	75.8%	78.2%
ח	79.7%	66.5%	73.1%	83.4%	82.4%	82.9%	80.9%	71.5%	76.2%
ט	75.5%	63.5%	69.5%	80.0%	83.3%	81.6%	76.8%	69.2%	73.0%
י	72.8%	63.9%	68.3%	84.2%	79.8%	81.8%	75.7%	68.4%	71.9%
יא-יב	73.5%	69.9%	71.7%	76.9%	82.5%	79.7%	74.5%	73.6%	74.0%
סה"כ	76.5%	68.6%	72.5%	80.1%	83.0%	81.6%	77.6%	73.1%	75.3%
סה"כ משיבים	5,237	5,692	10,929	2,286	4,129	6,415	7,523	9,821	17,344

תרשים 8.1: אחוז התלמידים שיש להם ערך עצמי גבוה, לפי מגדר וכיתה



תרשים 8.2: אחוז התלמידים שיש להם ערך עצמי גבוה, לפי מגזר וכיתה



מסוגלות עצמית

התלמידים התבקשו להשיב על שתי השאלות הבאות בנוגע לאופן שבו הם מתמודדים עם דברים: (א) "באיזו תדירות אתה מוצא פתרון לבעיה אם אתה מנסה חזק מספיק"; (ב) "באיזו תדירות אתה מצליח לעשות את הדברים שהחלטת לעשות". סולם המענה נע מ- "אף פעם" ל- "תמיד". **הנתונים שיוצגו כוללים את אחוז התלמידים אשר השיבו "תמיד" או "רוב הזמן" לכל אחד מההיגדים.**

על פי לוח 9 עולה כי כ- 75% תלמידים דיווחו שהם רוב הזמן או תמיד מצליחים למצוא פתרון לבעיה אם הם מנסים חזק מספיק. אחוז הדיווח גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 70%) בהשוואה לתלמידים במגזר הערבי (כ- 51%). כמו כן, בקרב המגזר היהודי, אך לא הערבי, אחוזי הדיווח במדד זה גבוהים יותר בקרב בנים (כ- 73%) בהשוואה לבנות (כ- 67%). עם הגיל, חלה עלייה במדד זה מכ- 59% בקרב תלמידי כיתות ה'-ו', לכ- 72% בקרב תלמידי כיתות י"א-י"ב.

לוח 9: אחוז התלמידים שתמיד או רוב הזמן מצליחים למצוא פתרון לבעיות לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	66.3%	63.6%	64.9%	45.3%	46.3%	45.8%	60.1%	58.5%	59.3%
ז	71.3%	67.0%	69.1%	44.7%	52.5%	48.6%	63.7%	62.8%	63.2%
ח	69.2%	62.6%	65.9%	46.2%	51.5%	48.8%	62.5%	59.4%	60.9%
ט	76.3%	66.1%	71.2%	53.0%	54.5%	53.7%	69.6%	62.8%	66.2%
י	73.1%	66.8%	70.0%	53.8%	54.9%	54.3%	67.5%	63.5%	65.5%
יא-יב	80.8%	75.2%	78.0%	59.9%	56.3%	58.1%	74.7%	69.7%	72.2%
סה"כ	72.8%	67.3%	70.1%	50.7%	52.2%	51.4%	66.4%	62.9%	64.7%
סה"כ משיבים	6,883	7,258	14,141	3,285	5,218	8,503	10,168	12,476	22,644

על פי לוח 10 עולה כי כ- 65% תלמידים דיווחו שהם רוב הזמן או תמיד מצליחים לעשות את הדברים שהחליטו לעשות. אחוז הדיווח גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 67%) בהשוואה לתלמידים במגזר הערבי (כ- 58%). כמו כן, בקרב המגזר היהודי, אך לא הערבי, אחוזי הדיווח במדד זה גבוהים יותר בקרב בנים (כ- 70%) בהשוואה לבנות (כ- 65%). לא ניכר שינוי משמעותי במדד זה עם הגיל.

לוח 10: אחוז התלמידים שתמיד או רוב הזמן מצליחים לעשות את הדברים שהחליטו לעשות לפי מגזר, מגדר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	68.7%	65.9%	67.3%	52.3%	55.5%	53.9%	63.9%	62.8%	63.4%
ז	69.8%	67.1%	68.5%	57.1%	59.8%	58.5%	66.2%	65.0%	65.6%
ח	68.8%	61.6%	65.2%	53.0%	57.6%	55.3%	64.2%	60.4%	62.3%
ט	71.5%	61.8%	66.7%	63.1%	59.1%	61.1%	69.1%	61.1%	65.1%
י	68.5%	60.1%	64.3%	59.7%	58.2%	59.0%	66.0%	59.5%	62.8%
יא-יב	70.6%	68.3%	69.5%	65.2%	54.6%	59.9%	69.0%	64.3%	66.7%
סה"כ	69.6%	64.9%	67.3%	58.3%	56.9%	57.6%	66.3%	62.6%	64.5%
סה"כ משיבים	6,883	7,258	14,141	3,285	5,218	8,503	10,168	12,476	22,644

שעות שינה

התלמידים התבקשו לציין באיזו שעה עם הולכים לישון בערב כשלמחרת יום לימודים, וכן באיזו שעה הם קמים בבוקר יום הלימודים. מתוך תשובותיהם, חושב משתנה שעות שינה. **הנתונים שיוצגו להלן כוללים את ממוצע שעות השינה של התלמידים.**

לוח 11 מלמד כי שעות השינה הממוצעות של תלמידים באמצע השבוע הן 7:44. עם הגיל ישנה ירידה במספר שעות השינה הממוצעות מ- 8 וחצי שעות בקירוב בכיתות ה'-ו' לכ- 7 שעות בקירוב בכיתות י'. עוד עולה כי בקרב המגזר היהודי בנים דיווחו על יותר שעות שינה בהשוואה לבנות, ואילו בקרב המגזר הערבי המגמה הפוכה.

לוח 11: ממוצע שעות שינה באמצע שבוע לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	8:36	8:16	8:11	8:03	8:26	8:07	8:33	8:13	8:23
ז	8:02	7:45	7:45	7:33	7:54	7:40	7:58	7:42	7:50
ח	7:44	7:16	7:34	7:32	7:31	7:33	7:41	7:20	7:31
ט	7:28	7:09	7:16	7:04	7:19	7:10	7:25	7:07	7:16
י	7:10	6:54	7:14	6:54	7:02	7:05	7:11	6:54	7:03
יא-יב	7:26	7:04	6:52	7:20	7:15	7:11	7:24	7:06	7:15
סה"כ	7:57	7:37	7:35	7:31	7:47	7:33	7:53	7:36	7:44
סה"כ משיבים	4,227	4,300	1,452	2,282	8,527	3,734	5,679	6,582	12,261

דימוי גופני

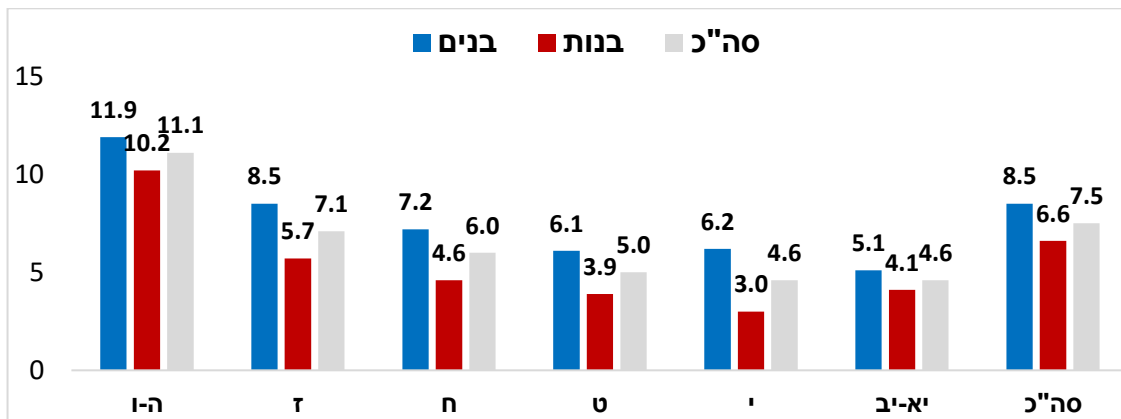
התלמידים נשאלו האם הם חושבים שגופם: יותר מדי רזה; מעט רזה; בערך במידה הנכונה; מעט שמן; יותר מדי שמן. **הנתונים שיוצגו להלן כוללים את אחוז התלמידים שחושבים שגופם רזה מדי ואת אחוז התלמידים שחושבים שגופם יותר מדי שמן.**

מלוח 13 עולה כי כ- 8% תלמידים חושבים שגופם רזה מדי. נתון זה גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר הערבי (כ- 11%) בהשוואה לתלמידים במגזר היהודי (6%). כמו כן, במגזר היהודי, אך לא בערבי, ישנו פער בין בנים לבנות במדד זה, כאשר אחוז הבנים במגזר היהודי שחושב שגופו רזה מדי מעט גבוה מאחוז הבנות (כ- 7% בהשוואה לכ- 5%). עוד עולה כי עם הגיל, ישנה ירידה באחוז התלמידים שסבורים שגופם רזה מדי מכ- 11% בקרב תלמידי כיתות ה'-ו', לכ- 5% בקרב תלמידי כיתות י"א-י"ב. תרשימים 13.3 ו- 13.4 מלמדים כי אין שינוי משמעותי במדד זה בשנת הסקר הנוכחי בהשוואה לשנים קודמות.

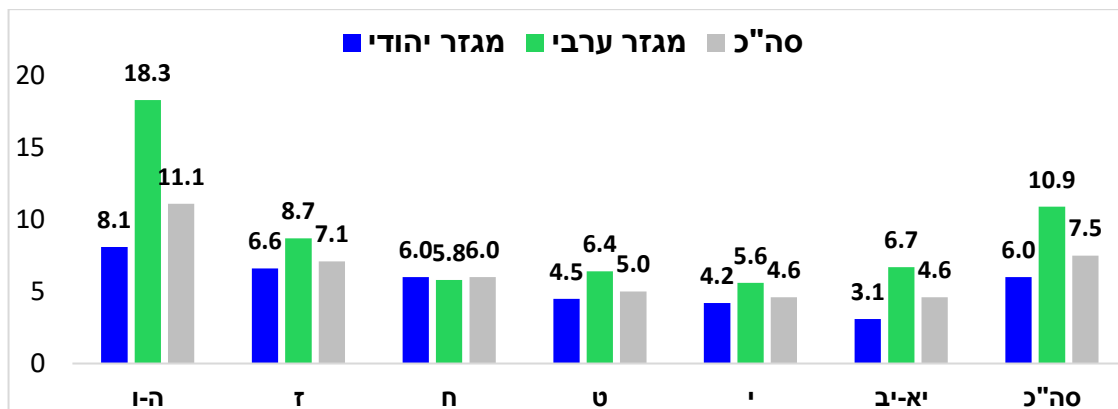
לוח 12: אחוז התלמידים שחושבים שגופם רזה מדי, לפי מגדר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	9.3%	6.8%	8.1%	18.2%	18.6%	18.3%	11.9%	10.2%	11.1%
ז	8.5%	4.8%	6.6%	8.4%	9.0%	8.7%	8.5%	5.7%	7.1%
ח	7.9%	4.0%	6.0%	5.4%	6.3%	5.8%	7.2%	4.6%	6.0%
ט	5.7%	3.2%	4.5%	8.0%	5.6%	6.4%	6.1%	3.9%	5.0%
י	6.4%	2.0%	4.2%	5.8%	5.1%	5.6%	6.2%	3.0%	4.6%
יא-יב	3.9%	2.5%	3.1%	6.9%	6.5%	6.7%	5.1%	4.1%	4.6%
סה"כ	7.4%	4.6%	6.0%	10.8%	11.0%	10.9%	8.5%	6.6%	7.5%
סה"כ משיבים	4,262	4,350	8,612	2,306	3,556	5,862	6,568	7,906	14,474

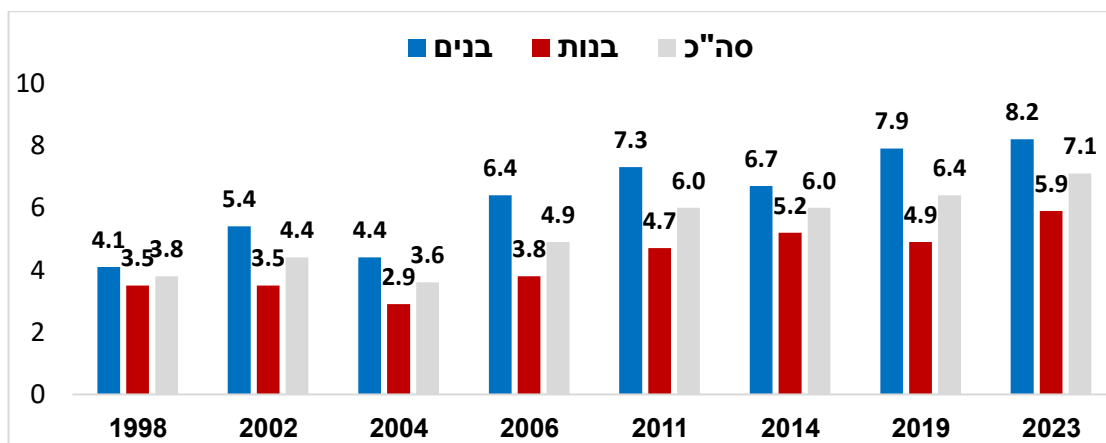
תרשים 13: אחוז התלמידים שחושבים שגופם רזה מדי, לפי מגדר וכיתה



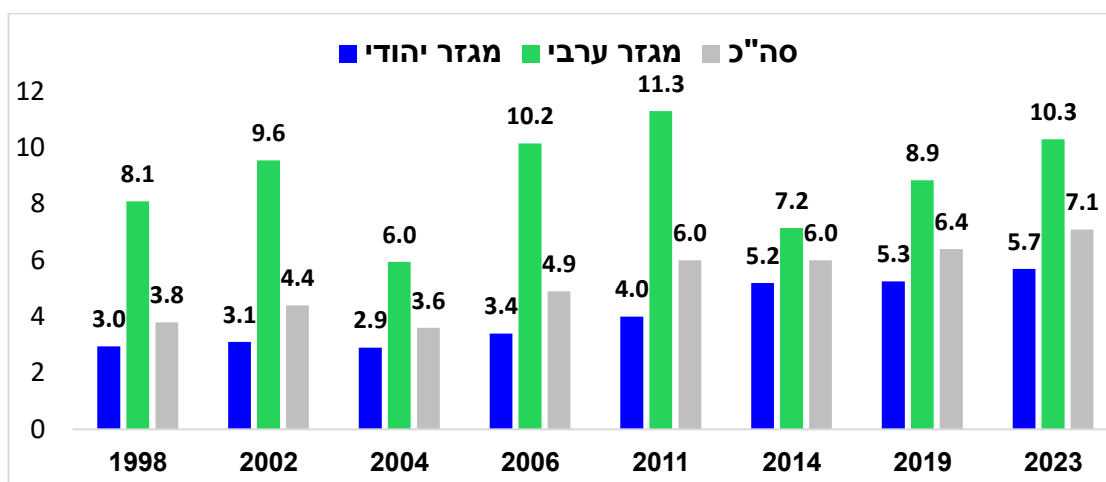
תרשים 13.1: אחוז התלמידים שחושבים שגופם רזה מדי, לפי מגזר וכיתה



תרשים 13.2: אחוז התלמידים שחושבים שגופם רזה מדי, לפי מגדר ושנת הסקר (כיתות ו', ח' ו- י' בלבד)



תרשים 13.3: אחוז התלמידים שחושבים שגופם רזה מדי לפי מגזר ושנת הסקר (כיתות ו', ח' ו- י' בלבד)

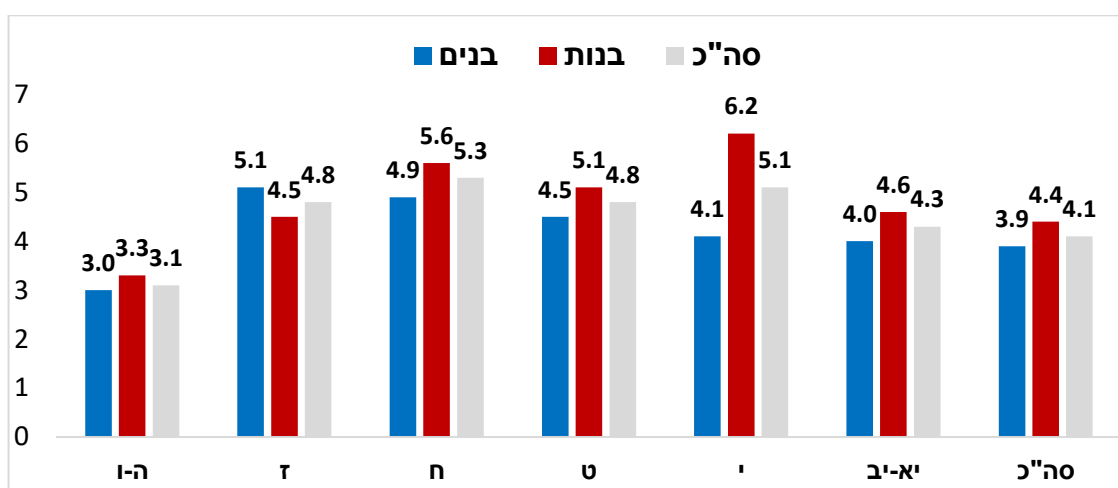


לפי לוח 14, כ- 4% תלמידים סבורים שגופם שמן מדי. אין הבדל משמעותי במדד זה בין בנים לבין בנות, עם זאת אחוז הדיווח מעט גבוה יותר בקרב תלמידים במגזר היהודי (כ- 5%) בהשוואה למגזר הערבי (כ- 3%). תרשימים 14.3 ו- 14.4 מלמדים שאין שינוי משמעותי במדד זה בשנת הסקר הנוכחי בהשוואה לשנים קודמות.

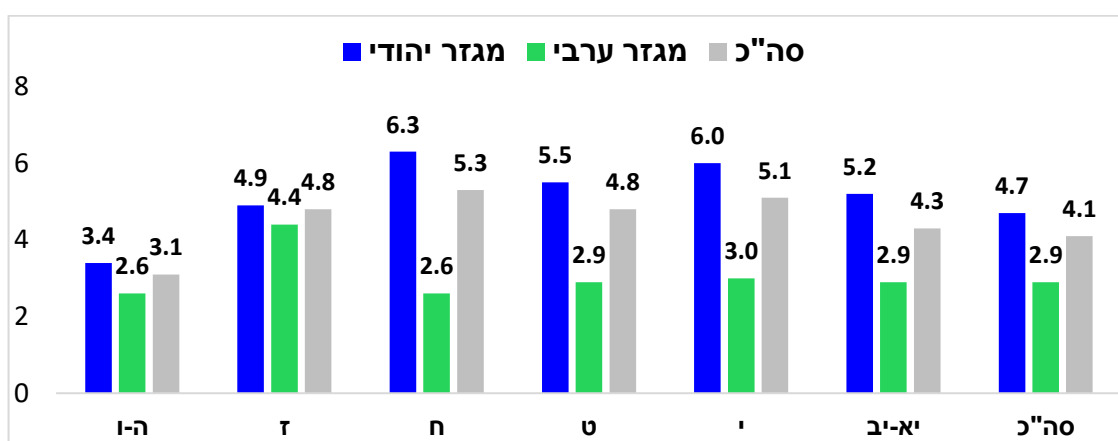
לוח 14: אחוז התלמידים שחושבים שגופם שמן יותר מדי לפי מגזר, מגזר וכיתה

כיתה	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ה-ו	2.9%	3.8%	3.4%	3.2%	2.0%	2.6%	3.0%	3.3%	3.1%
ז	4.8%	5.0%	4.9%	6.1%	2.6%	4.4%	5.1%	4.5%	4.8%
ח	5.3%	7.3%	6.3%	4.0%	0.9%	2.6%	4.9%	5.6%	5.3%
ט	4.9%	6.1%	5.5%	3.4%	2.6%	2.9%	4.5%	5.1%	4.8%
י	4.9%	7.1%	6.0%	2.5%	3.6%	3.0%	4.1%	6.2%	5.1%
יא-יב	4.0%	6.5%	5.2%	3.9%	1.9%	2.9%	4.0%	4.6%	4.3%
סה"כ	4.0%	5.4%	4.7%	3.6%	2.2%	2.9%	3.9%	4.4%	4.1%
סה"כ משיבים	4,262	4,350	8,612	2,306	3,556	5,862	6,568	7,906	14,474

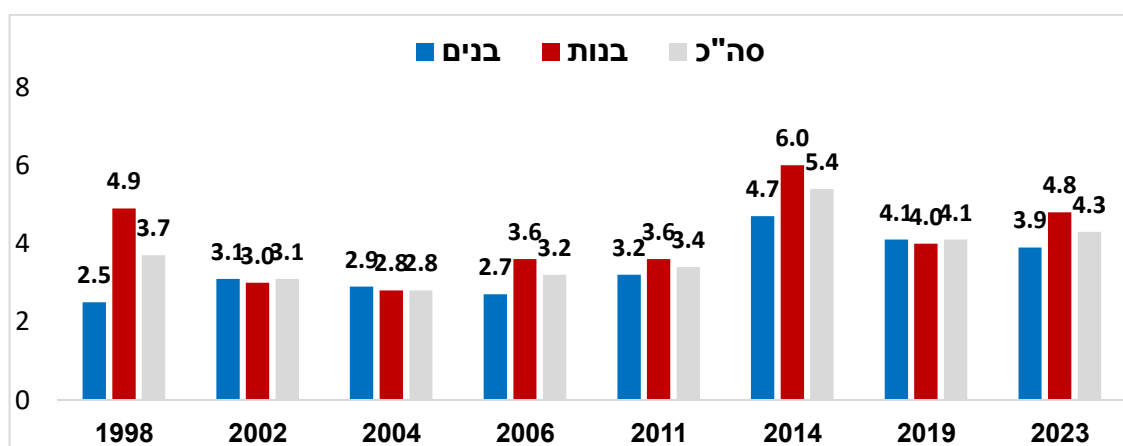
תרשים 14.1: אחוז התלמידים שחושבים שגופם שמן יותר מדי, לפי מגדר וכיתה



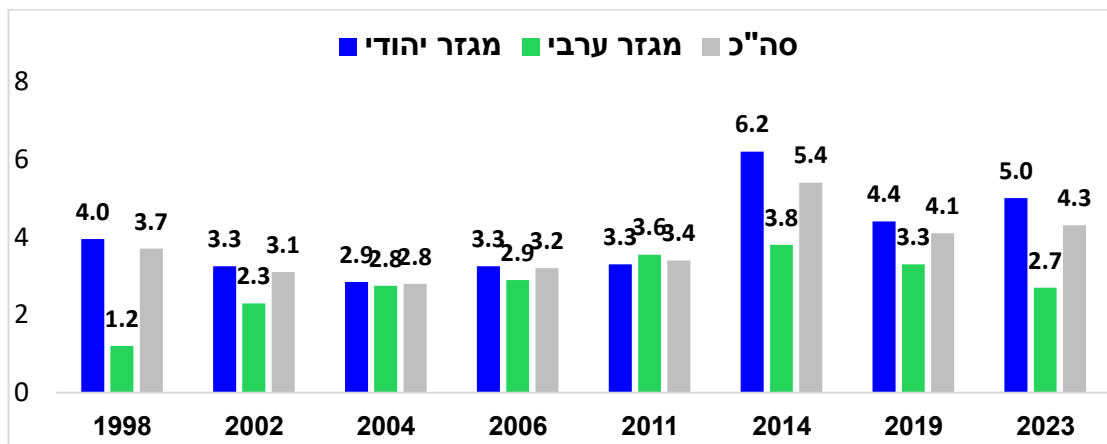
תרשים 14.2: אחוז התלמידים שחושבים שגופם שמן יותר מדי, לפי מגדר וכיתה



תרשים 14.3: אחוז התלמידים שחושבים שגופם שמן יותר מדי, לפי מגדר ושנת הסקר (כיתות ו', ח' ו- י' בלבד)



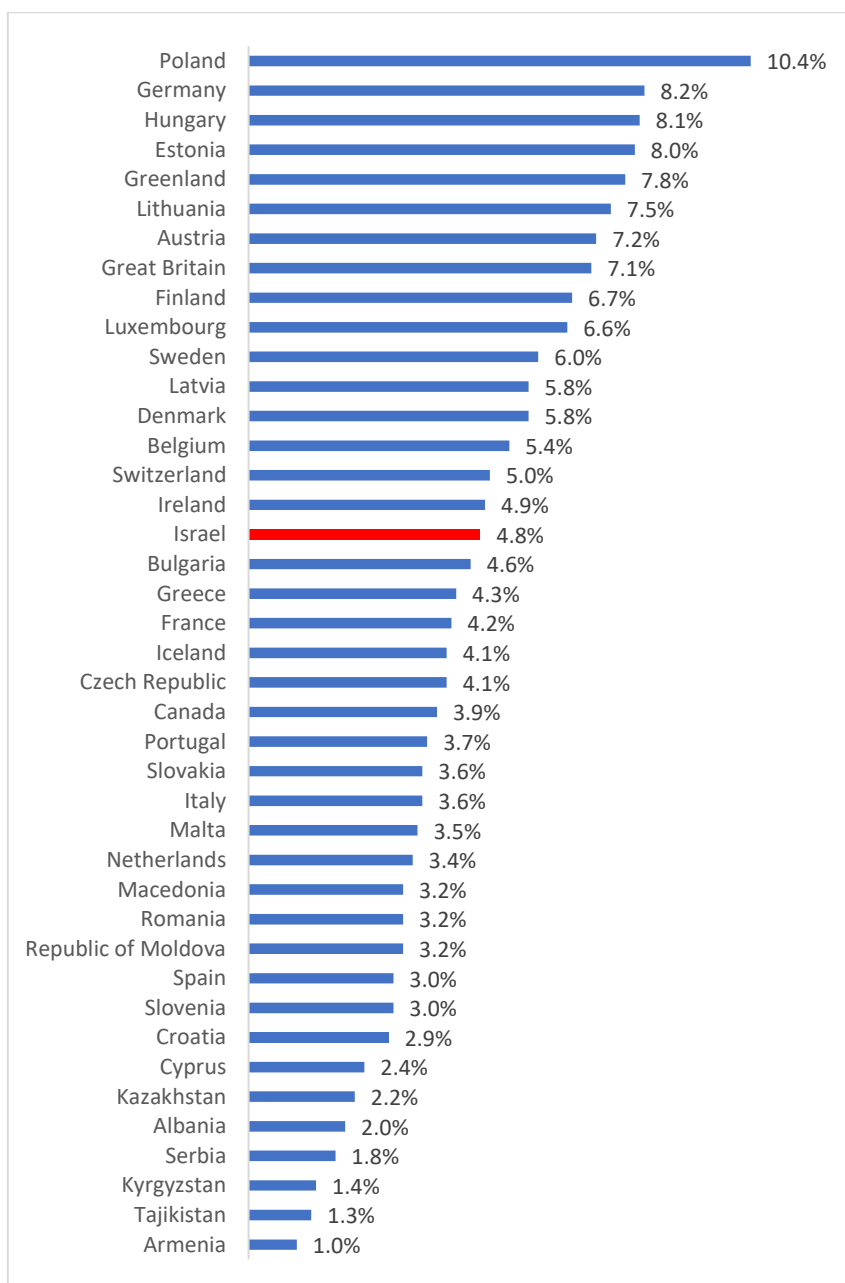
תרשים 14.4: אחוז התלמידים שחושבים שגופם שמן יותר מדי לפי מגזר ושנת הסקר (כיתות ו', ח' ו- י' בלבד)



השוואה בין-לאומית

תרשים 14.5 מציג השוואה בין התלמידים מישראל לבין התלמידים משאר המדינות השותפות במחקר, במדד הדיווח על דימוי גוף שמן. הממצאים מראים כי התלמידים בישראל בגילאי 11, 13 ו-15 מדורגים במקום ה-17 מבין 41 מדינות, עם 4.8% תלמידים אשר חושבים כי הגוף שלהם שמן יותר מדי.

תרשים 14.5: אחוז התלמידים בגילאי 11, 13 ו-15 שחושבים שהגוף שלהם שמן יותר מדי, לפי מדינה



- Cárdenas, D., Lattimore, F., Steinberg, D., & Reynolds, K. J. (2022). Youth well-being predicts later academic success. *Scientific reports*, 12(1), 2134.
- Christiansen, J., Qualter, P., Friis, K., Pedersen, S. S., Lund, R., Andersen, C. M., ... & Lasgaard, M. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in public health*, 141(4), 226-236.
- Dockray, S., & Steptoe, A. (2010). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(1), 69-75.
- Gobina, I., Zaborskis, A., Pudule, I., Kalnins, I., & Villerusa, A. (2008). Bullying and subjective health among adolescents at schools in Latvia and Lithuania. *International journal of public health*, 53(5), 272-276.
- Hoare, E., Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H., Millar, L., Nichols, M., & Allender, S. (2015). Systematic review of mental health and well-being outcomes following community-based obesity prevention interventions among adolescents. *BMJ open*, 5(1), e006586 .
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 108.
- Hoyt, L. T., Chase-Lansdale, P. L., McDade, T. W., & Adam, E. K. (2012). Positive youth, healthy adults: does positive well-being in adolescence predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood?. *Journal of Adolescent Health*, 50(1), 66-73.
- Katsantonis, I. (2022). The mediating role of school and sibling bullying in the relationship between subjective well-being and mental health symptoms. *Psych*, 4(2), 258-268.
- Keenan-Miller, D., Hammen, C. L., & Brennan, P. A. (2007). Health outcomes related to early adolescent depression. *Journal of Adolescent Health*, 41(3), 256-262.

- Kong, F., Li, W., Wang, Q., & Zhen, Z. (2023). Incremental Well-being Beliefs and Well-being in Adolescents: The Mediating Role of Self-esteem and Optimism. *Child Indicators Research*, 16(2), 533-549.
- Levin, K. A., & Currie, C. (2010). Family structure, mother-child communication, father-child communication, and adolescent life satisfaction. *Health Education*.
- Lin, W.-H., & Yi, C.-C. (2019). The Effect of Family Cohesion and Life Satisfaction During Adolescence on Later Adolescent Outcomes: A Prospective Study. *Youth & Society*, 51(5), 680-706 .
- Lyons, M. D., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2016). Relations among personality characteristics, environmental events, coping behavior and adolescents' life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1033-1050.
- Manderscheid, R. W., Ryff, C. D., Freeman, E. J., McKnight-Eily, L. R., Dhingra, S., & Strine, T. W. (2010). Peer reviewed: evolving definitions of mental illness and wellness. *Preventing chronic disease*, 7(1).
- Marconcin, P., Werneck, A. O., Peralta, M., Ihle, A., Gouveia, É. R., Ferrari, G., ... & Marques, A. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1-14.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: a systematic review and meta-analysis. *World journal of psychiatry*, 7(1), 60-76.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2011). Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal of youth and adolescence*, 40(7), 889-901.
- Osher, D., Cantor, P., & Caverly, S. (2019). The Relational, Ecological, and Phenomenological Foundations of School Safety, Mental Health, Wellness, and Learning. In D. Osher, M. J. Mayer, R. J. Jagers, K. Kendziora, & L. Wood (Eds.), *Keeping Students Safe and Helping Them Thrive: A Collaborative*

Handbook on School Safety, Mental Health, and Wellness (pp. 29). Santa Barbara, CA, USA: Praeger.

- Piko, B. F. (2006). Satisfaction with life, psychosocial health and materialism among Hungarian youth. *Journal of health psychology*, 11(6), 827-831.
- Pinquart, M., & Shen, Y. (2011). Behavior problems in children and adolescents with chronic physical illness: a meta-analysis. *Journal of pediatric psychology*, 36(9), 1003-1016.
- Shapiro, O., Gannot, R. N., Green, G., Zigdon, A., Zwillling, M., Giladi, A., Ben-Meir, L., Adilson, M., Barak, S., Harel-Fisch, Y., & Tesler, R. (2022a). Risk Behaviors, Family Support, and Emotional Health among Adolescents during the COVID-19 Pandemic in Israel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3850. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073850>
- Schreier, H., & Chen, E. (2013). Socioeconomic status and the health of youth: a multilevel, multidomain approach to conceptualizing pathways. *Psychological bulletin*, 139(3), 606.
- Steptoe, A., Wardle, J., & Marmot, M. (2005). Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 102(18), 6508-6512.
- Xiang, M., Gu, X., Jackson, A., Zhang, T., Wang, X., & Guo, Q. (2017). Understanding adolescents' mental health and academic achievement: Does physical fitness matter? *School Psychology International*, 38(6), 647-663.

ניתוחי רגרסיה לניבוי השפעה של פעילות גופנית

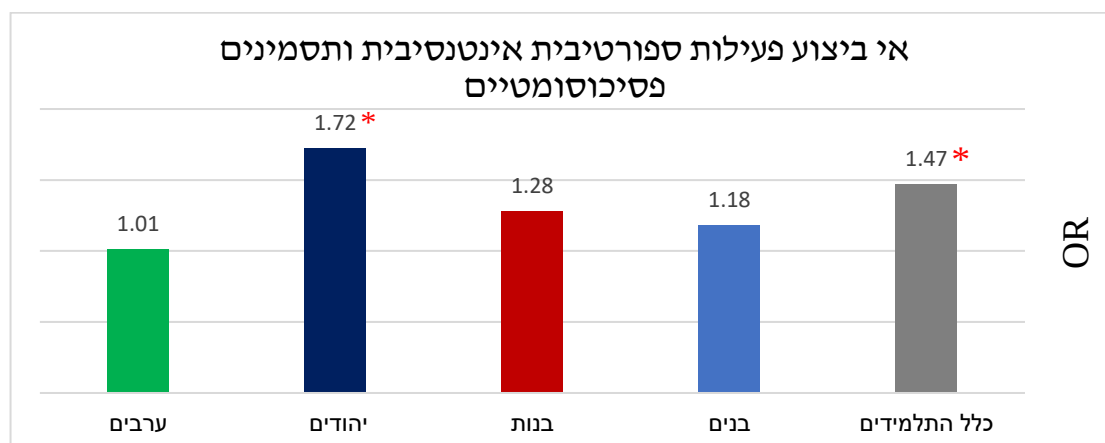
רגרסיה לוגיסטית לניבוי השפעה של אי ביצוע פעילות ספורטיבית אינטנסיבית (לפחות ארבע פעמים בשבוע, לפחות שעתיים) על תסמינים פסיכוסומטיים (תלמידים שחווים לפחות שתי תסמינים יותר מפעם בשבוע) ועישון כל יום.

מן הממצאים עולה, כי תלמידים אשר אינם מבצעים פעילות גופנית לפחות ארבע פעמים בשבוע למשך לפחות שעתיים, נמצאים בסיכון גדול יותר לפיתוח תסמינים פסיכוסומטיים (הסיכון עולה פי 1.47). **בחלוקה למגדר:** בקרב בנים אי ביצוע פעילות ספורטיבית אינטנסיבית (לפחות ארבע פעמים בשבוע, לפחות שעתיים) מהווה גורם לסיכון לעישון (הסיכון עולה פי 1.54). **בחלוקה למגזר:** בקרב יהודים אי ביצוע פעילות ספורטיבית אינטנסיבית (לפחות ארבע פעמים בשבוע, לפחות שעתיים) מהווה גורם סיכון לפיתוח תסמינים פסיכוסומטיים (הסיכון עולה פי 1.72), ועישון (הסיכון עולה פי 1.67).

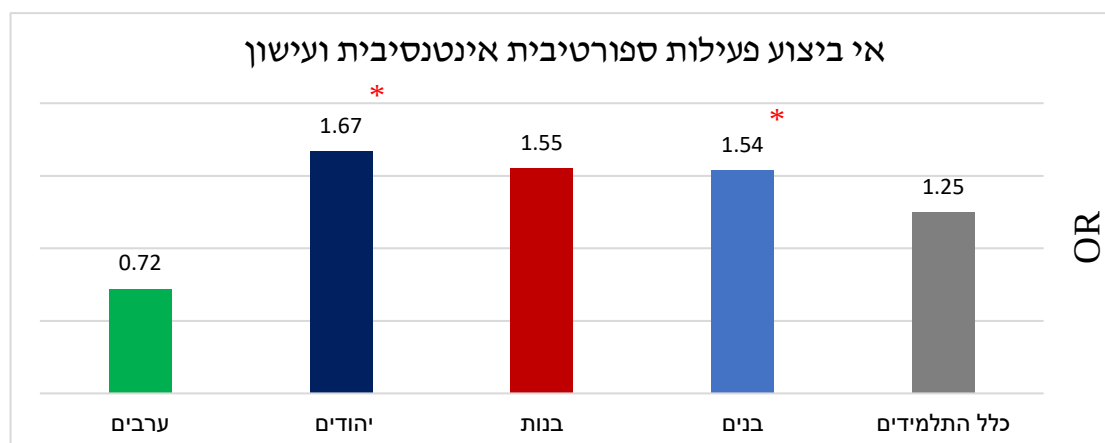
רגרסיה לוגיסטית לניבוי השפעה של אי ביצוע פעילות ספורטיבית של ההורים (אבא, אמא) בשבוע האחרון על אי ביצוע פעילות ספורטיבית של התלמיד/ה בשבוע האחרון.

מן הממצאים עולה, כי בקרב תלמידים אשר האבות שלהם אינם מבצעים פעילות גופנית, הסיכוי שהם עצמם אינם מבצעים פעילות גופנית גודל פי 2.17. תלמידים שאימותיהם אינן מבצעות פעילות גופנית, הסיכוי שהם עצמם אינם מבצעים פעילות גופנית גודל פי 2.00. **בחלוקה למגדר:** בקרב בנים אשר האבות שלהם אינם מבצעים פעילות גופנית, הסיכוי שהם עצמם אינם מבצעים פעילות גופנית גודל פי 1.94 ואילו בנים שאימותיהם אינן עוסקות בספורט, הסיכוי שהם עצמם אינם מבצעים פעילות גופנית גודל פי 1.77. בקרב בנות אשר האבות שלהן אינם מבצעים פעילות גופנית, הסיכוי שהן עצמן אינן מבצעות פעילות גופנית גודל פי 2.30, ואילו בנות אשר אימותיהן אינן עוסקות בספורט הסיכוי שהן עצמן אינן מבצעות פעילות גופנית גודל פי 2.52. **בחלוקה למגזר:** בקרב תלמידים מהמגזר הערבי אשר האבות שלהם אינם מבצעים פעילות גופנית, הסיכוי שהם עצמם אינם מבצעים פעילות גופנית גודל פי 2.03, בעוד שבקרב תלמידים מהמגזר הערבי שאימותיהם אינן עוסקות בספורט הסיכוי שהם עצמם אינם מבצעים פעילות גופנית גודל פי 1.79. בקרב יהודים אשר האבות שלהם אינם מבצעים פעילות גופנית, הסיכוי שהם עצמם אינם מבצעים פעילות גופנית גודל פי 2.20, בעוד שבקרב תלמידים מהמגזר היהודי אשר אימותיהם אינן עוסקות בספורט הסיכוי שהם עצמם אינם מבצעים פעילות גופנית גודל פי 2.09.

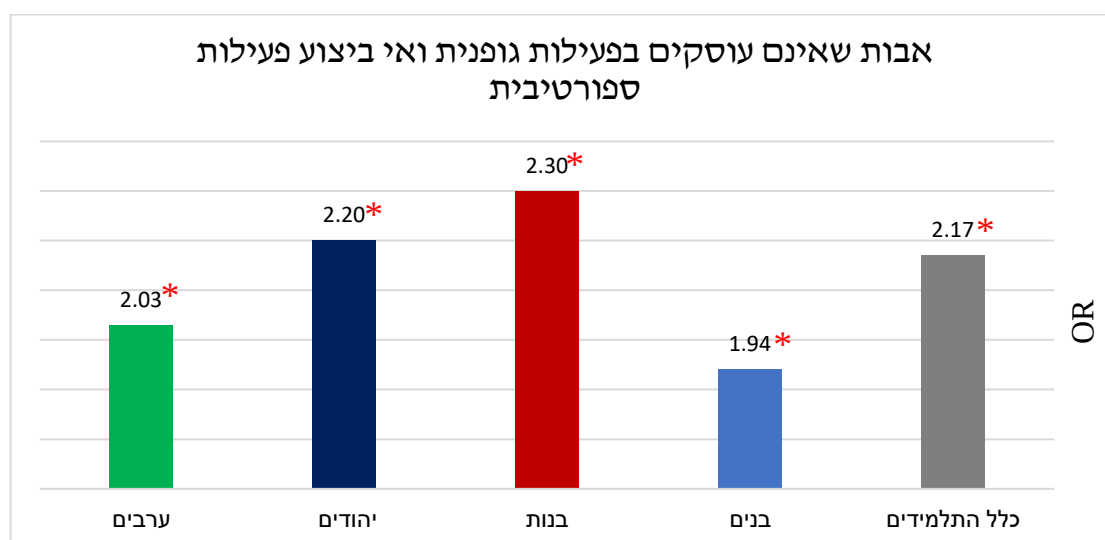
תרשים 1: אי ביצוע פעילות ספורטיבית אינטנסיבית ותסמינים פסיכוסומטיים בחלוקה למגדר ומגזר



תרשים 2: אי ביצוע פעילות ספורטיבית אינטנסיבית ועישון בחלוקה למגדר ומגזר



תרשים 3: אבות שאינם עוסקים בפעילות גופנית ואי ביצוע פעילות גופנית בחלוקה למגדר ומגזר



תרשים 4: אימהות שאינן עוסקות בפעילות גופנית ואי ביצוע פעילות גופנית בחלוקה למגדר ומגזר

