

# אפשריבריא גולן 2020-2021



משרד  
הבריאות  
רשות בריאות



אפשריבריא  
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

## תעודה

מוגשת בזאת

### למועצה אזורית גולן

על עמידה בתנאי הסף לתכנית

### אפשריבריא בעיר

### לשנת 2020

מחויבות ראש העיר ליישום התכנית



## אפשריבריא גולן

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



גב' ירדן פלג-גולן  
ראש מועצה אזורית גולן



ד"ר אפרת אפרת  
מנהל מחלקת רפואת ילדים ונעורים  
מועצה אזורית גולן



ד"ר עידן אלונה פזיש  
ראש מרכז בריאות הילדים  
מועצה אזורית גולן

# אפשריבריא גולן 2021

## פעוטונים בריאים ומקיימים

- סביבת פעוטונים נקייה מעישון
  - תזונה בריאה לפעוטים ותינוקות
  - צריכה מקיימת בפעוטונים
- 16 ישובים ענו לקול קורא לפעוטון בריא ומקיים**

## גנים בריאים

- הדרכות קבוצתיות ואישיות של צוותי החינוך וההורים בגן בתחום התזונה והפעילות הגופנית
  - ילדים ומבוגרים הולכים ורוכבים מתי שיכולים!
  - סייעות מסייעות בתזונה בריאה ומקיימת
- 15 ישובים ענו לקול קורא גן בריא ופעיל**





רשת ערים בריאות בישראל



## מבוגרים בריאים ופעילים



designed by freepik.com

- ❖ פעילות גופנית למבוגרים
  - ❖ רכישת ציוד לפעילות גופנית בישוב
  - ❖ אקדמיה של בריאות
  - ❖ סדנה - מתבוננים אחרת
  - ❖ כנס בריאות לוותיקי הגולן
- 16 ישובים ענו לקול קורא לפעילות גופנית לאוכלוסייה מבוגרת**

## בעד עצמי

בני נוער לומדים, מדברים ומביאים לביטוי את עולמם האישי בדגש על תזונה בריאה ומאוזנת הכוללת אורח חיים בריא

- ✓ בתי ספר מקדמי בריאות
- ✓ בריאות בגיל ההתבגרות
- ✓ נערות בעד עצמן בגיל ההתבגרות
- ✓ בני נוער בסלוגנים וסרטי אנימציה בריאים



## רואים בריאות

תכנית המשלבת פעילות ספורטיבית בקהילה

- יום ההליכה הבינלאומי
- מסלולי כושר צבועים על גבי שביל/מדרכה בכל ישוב
- רצות ורצים בוורוד

## תכניות נוספות:

- נוער וכושר
- הורות בגולן – , חיזוק רצפת האגן, תנועה ומשחק לגיל הרך
- מרכולים ירוקים ומקיימים
- הדרכת מד"בים
- נוער וכושר
- עובד בריא

