

אפשריבריא גולן 2020-2021

משרד הבריאות

אפשריבריא

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'ירליו פלכנינג
עוזרת מנהלית ראשית
משרד הבריאות, מנהל גולן

ד"ר אפרת אפרת
מנהל מחלקת לחץ דם ורמת כולסטרול
משרד הבריאות

ד"ר עוזן אלרני פזיס
ראש מרפאת בריאות הילדים
מחלקת ילדים

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

