

ד"ר ריקי טסלר
ד"ר רותם מאור
פרופ' יוסי הראל פיש



החינוך הגופני בבתי הספר
עוגן לחיים

החינוך הגופני בבתי הספר – עוגן לחיים

בעולם ובישראל הוראת החינוך הגופני נכללת בתוכנית הליבה של בתי הספר ומבוססת על תפיסה גופנית-בריאותית והקניית הרגלי אורח חיים פעיל ובריא בקרב קהילת ביה"ס.

מטרת העל של החינוך הגופני בארץ היא "לעצב, לפתח ולטפח אצל התלמיד דפוסי פעילות והתנהגות גופנית וספורטיבית, במסגרת עבודת צוות, בגבולות הפוטנציאל האישי שלו, לשם הבטחת איכות חייו, בריאותו ואישיותו".

גם ברמה הבינלאומית, תכנית הלימודים בחינוך גופני מיועדת לטפח הרגלי פעילות גופנית במטרה לשפר ולשמר את בריאותם של ילדים ובני נוער. מחקרים מראים, כי השתתפות בשיעורי החינוך הגופני מובילה למעורבות בפעילות גופנית גם מחוץ לכותלי בית-הספר.

המדיניות המוצהרת של עידוד עיסוק בפעילות גופנית במוסדות חינוך, כפי שמופיעה בחוזר המנהל הכללי (תשפ"א), כוללת את "התחייבותו של מנהל בית הספר להקפיד על מתן שתי שעות שבועיות חינוך גופני לתלמיד בהתאם לתוכנית ה'ליבה', להקפיד לשמר שעות אלה בכל חתך הגילאים ובכל המגזרים, יתרה מכך, לפעול להוספת שעת חינוך גופני שלישית במערכת השעות (בנוסף לשתי שעות 'הליבה' המוגדרות במערכת). על פי חוזר מנכ"ל, יש צורך לקיים מדי יום פעילות גופנית קבועה של התלמידים במהלך ההפסקה. מלבד עידוד התלמידים לפעילות גופנית בתוך כותלי בית הספר מושם דגש גם על עידוד התלמידים לעסוק בפעילות גופנית בשעות הפנאי וכן להשתתף בחוגי ספורט ונבחרות ביה"ס במסגרות שונות. התרומה של שיעורי החינוך הגופני נתפסת לרוב ביחס לשיפור יכולות פיזיות ומיומנויות מוטוריות וכן בקידום בריאות התלמידים, משבר COVID 19 העצים את חשיבותם של שיעורי החינוך הגופני ותרומתם לבריאות הנפשית, לאיכות החיים ולחוסן הנפשי והחברתי בקרב ילדים ובני הנוער בישראל.

המסמך הנוכחי מציג את תרומת שיעורי החינוך לבריאותם הנפשית, החברתית והפיזית בקרב ילדים ובני נוער בישראל לשנים 2018-2019, את חשיבותם של מגמות וכיתות הספורט, נבחרות בית הספר וכן את המורה לחינוך גופני כמודל לחיקוי עבור קהילת ביה"ס תלמידים, הורים ומורים כאחד.

אנו רוצים להודות למנהל הספורט במשרד התרבות והספורט, למשרד הבריאות ולמשרד החינוך על שיתוף הפעולה, החסות והמימון של המחקר הרב לאומי של ארגון הבריאות העולמי HBSC – ישראל לשנת 2019, המבוצע על ידי צוות מחקר בראשות פרופ' יוסי הראל פיש בתכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער, בבית הספר לחינוך באוניברסיטת בר-אילן.

בברכה,
ד"ר ריקי טסלר, ד"ר רותם מאור ופרופ' יוסי הראל פיש

ילדי ישראל אוהבים את שיעורי החינוך הגופני

עם עובדות לא מתווכחים!!!

נמצא כי בכיתות היסוד בקרב ילדי ישראל מעל 80 אחוז אוהבים את שיעורי החינוך הגופני. ניתן לראות כי תלמידי כיתות ו' נוטים לדיווח זה בשכיחות גבוהה יותר מתלמידים בכיתות גבוהות. עוד ניתן לציין, כי בנים נוטים לדיווח זה יותר מבנות בכל המגזרים ובכל שכבות הגיל.

לוח 1: אחוז התלמידים שמסכימים/מסכימים בהחלט עם האמירה: "אני אוהב את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר", לפי מגזר, מגדר, כיתה ומעמד סוציו-אקונומי

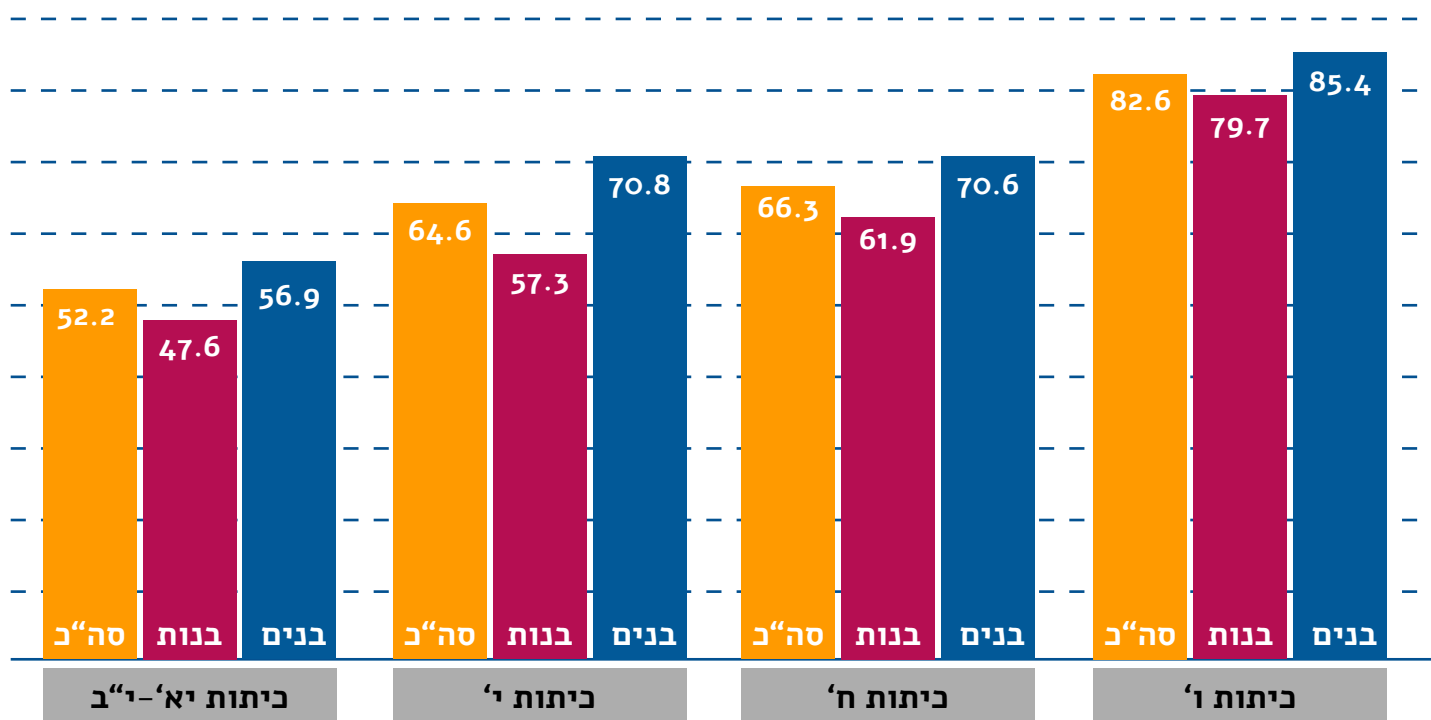
כל המדגם			מגזר ערבי			ממלכת דתי			ממלכתי			
סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	
82.6	79.7	85.4	82.4	82.9	81.9	80.2	75.2	85.1	83.5	79.4	87.6	ו'
66.3	61.9	70.6	80.3	78.7	81.9	72.5	70.1	75.0	55.8	49.2	62.4	ח'
64.6	57.3	70.8	73.4	71.7	75.0	75.7	-	75.7	57.8	48.8	66.9	י'
52.2	47.6	56.9	58.7	51.2	66.2	45.2	55.7	34.8	50.3	43.2	57.5	יא' - י"ב
66.2	62.4	70.4	70.5	69.1	72.2	70.2	67.5	72.7	57.7	51.5	66.9	סוציו' נמוך
63.9	57.9	69.5	74.6	69.2	78.4	60.8	64.4	58.5	61.8	48.3	69.0	סוציו' גבוה
4407	2170	2237	1409	704	704	627	280	347	2371	1185	1185	סה"כ משיבים



מספרים מדברים בעד עצמם

ילדי ישראל אוהבים את שיעורי החינוך הגופני

גרף 1: אחוזי הסכמה לשאלה: "האם אתה אוהב את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר"



נמצא פתרון לצמצום התנהגויות סיכון

בקרב בני הנוער בישראל!!!

במחקר HBSC 2018-19 נמצא כי שיעורי חינוך גופני מהווים גורם מגן וחוסן מהתנהגויות סיכון לילדים ובני נוער!

הקשר בין אהבת שיעורי חינוך גופני בבית הספר, תדירות הפעילות הגופנית בשיעורי החינוך הגופני והתנהגויות סיכון

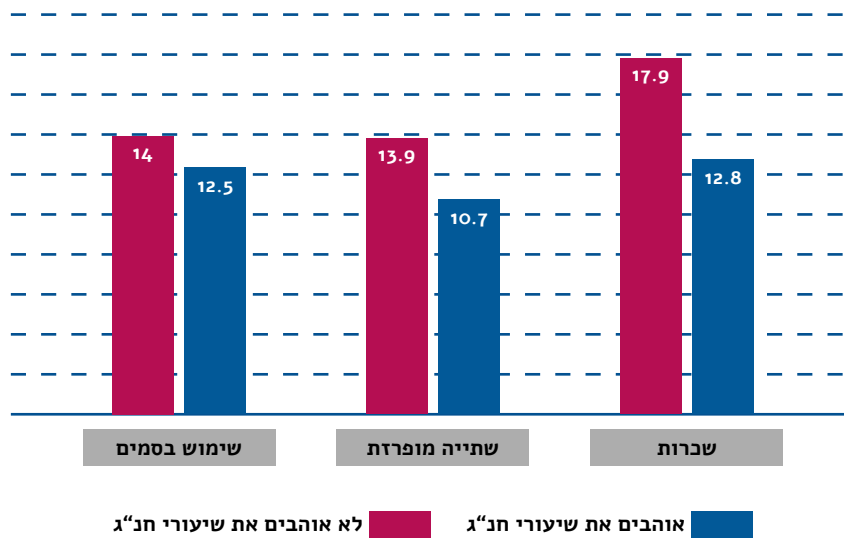
קיים קשר בין אהבת שיעורי חינוך גופני בבית הספר ומשך ההשתתפות בהם לבין התנהגויות סיכון. תלמידים אשר אוהבים את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר נמצאים בסיכון נמוך יותר לשכרות ולשתייה מופרזת אי פעם. כמו כן, תלמידים שפעילים מעל 30 דקות בשיעורי חינוך גופני נמצאים בסיכון נמוך יותר לשכרות, שתייה מופרזת ושימוש בקנאביס אי פעם. מכאן נובע כי שיעורי החינוך הגופני בבית הספר **מהווים גורם חוסן מפני התנהגויות סיכון.**

הקשר בין אהבת שיעורי חינוך גופני בבית הספר, תדירות הפעילות הגופנית בשיעורי החינוך הגופני והתנהגויות סיכון (שכרות אי פעם, שתייה מופרזת אי פעם ושימוש בסמים אי פעם)

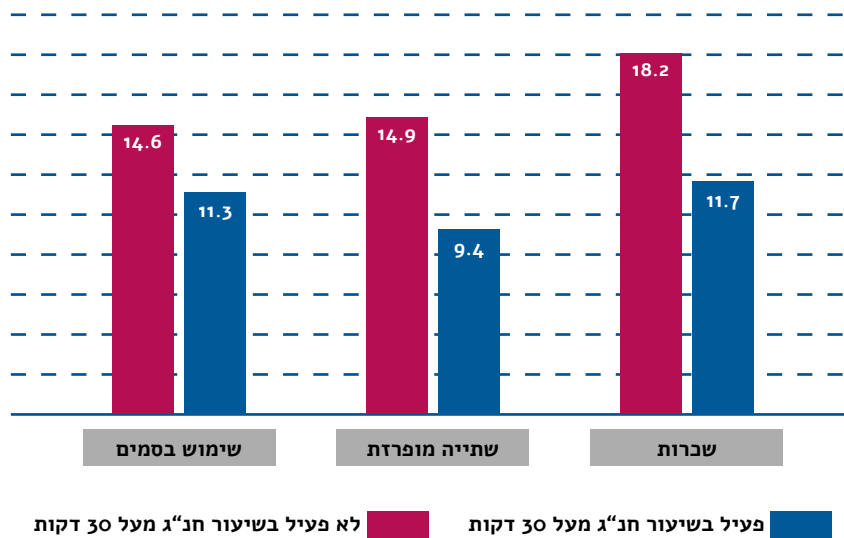
סה"כ	בנות	בנים		
1.14(0.90-1.43)	**1.34(1.16-1.62)	***1.49(1.26-1.77)	לא	אוהב/ת את שיעורי חינוך גופני בביה"ס
1	1	1	כן	
*1.34(1.06-1.69)	***1.68(1.39-2.02)	***1.67(1.41-1.98)	לא	פעיל/ה בשיעורי חינוך גופני מעל 30 דקות
1	1	1	כן	

$p < 0.05$, $**p < 0.01$, $***p < 0.001$, OR – odds ratio, 95% CI – confidence interval*

גרף 2: אחוז התנהגויות הסיכון שימוש באלכוהול ובסמים בחלוקה לפי אוהב/לא אוהב את שיעורי חנ"ג

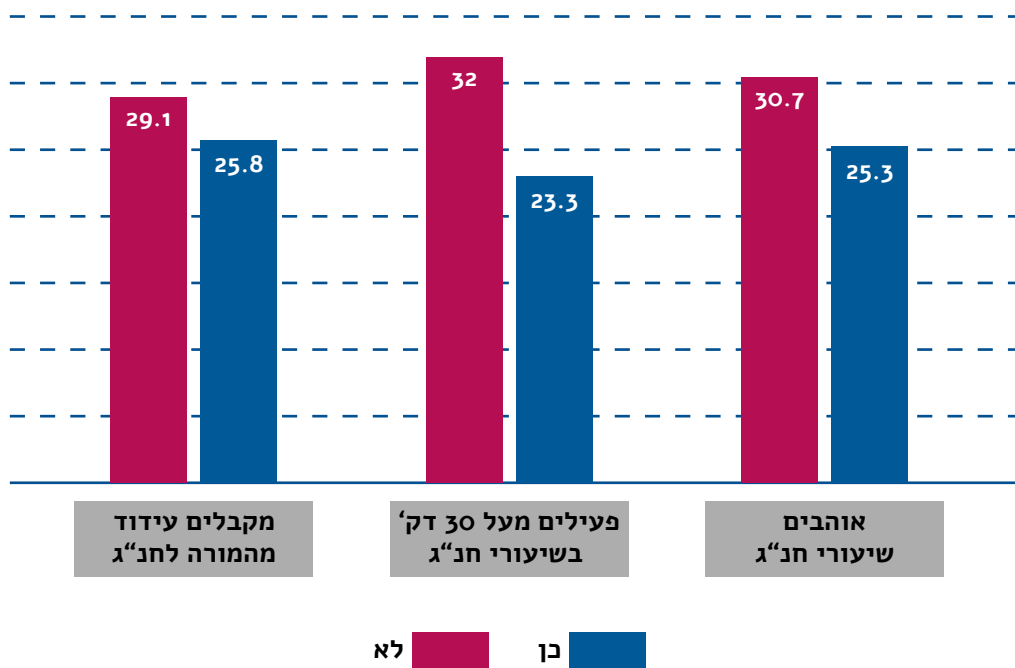


גרף 3: אחוז התנהגויות הסיכון שימוש באלכוהול ובסמים בחלוקה לפי תדירות הפעילות בשיעורי חנ"ג



בנוסף, שיעורי החינוך הגופני בבית הספר תורמים לבריאות הנפשית של התלמידים. נמצא כי ילדים שלא אוהבים את שיעורי החינוך הגופני ולא פעילים בו נמצאים בסיכון גבוה יותר (פי 1.31 ו-1.56 בהתאמה) לחוות לפחות אחד מהסמפטומים הנפשיים הבאים: בעס, עצבנות ומצב רוח רע. כמו כן, ילדים שדיווחו כי המורה לחינוך גופני לא מעודד אותם נמצאים בסיכון של פי 1.18 לחוות סימפטומים נפשיים מאשר תלמידים שחשים שהמורה לחינוך גופני מעודד אותם.

גרף 4: שיעור הסימפטומים הנפשיים על פי מדדי שיעורי החינוך הגופני (אוהבים שיעורי חנ"ג, פעילים מעל 30 דקות, מקבלים עידוד מהמורה)



יתרה מכך, יותר ממחצית מהתלמידים (53%) חושבים כי בבית הספר צריכים להתקיים יותר שיעורי חינוך גופני.

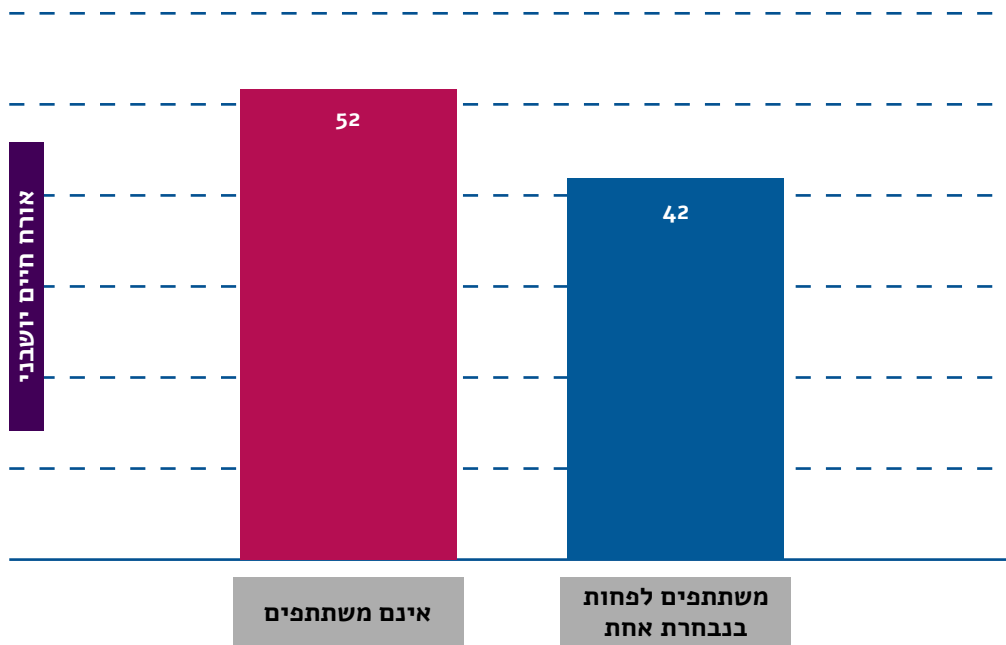


השתתפות בנבחרות בית הספר

גלגל הצלה !!!

בני נוער אשר אינם משתתפים בנבחרת ביה"ס, נמצאים בסיכון של פי 1.5 לאימוץ אורח חיים יושבני (יושבים לפחות 4 שעות ביום בסופי שבוע) בהשוואה לבני נוער אשר משתתפים בנבחרת ביה"ס לפחות אחת.

גרף 5: שיעור האימוץ של אורח חיים יושבני בחלוקה לפי השתתפות/אי השתתפות לפחות בנבחרת בית ספר אחת

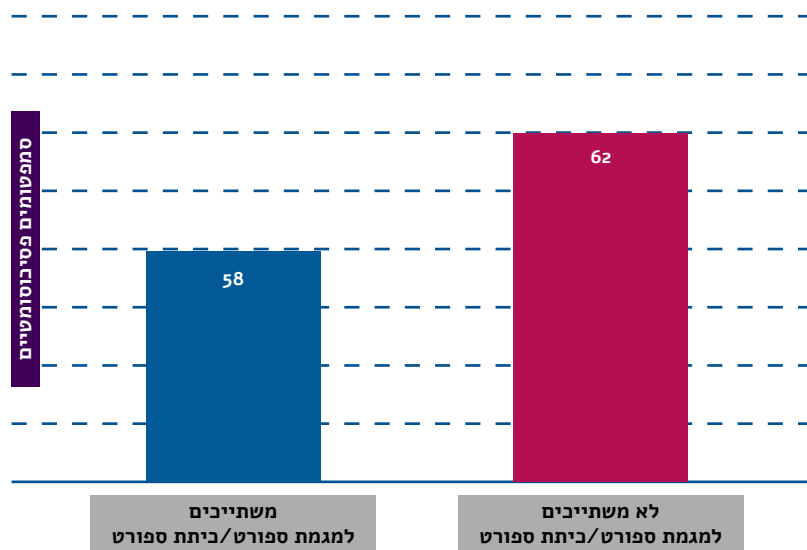


מגמת החינוך הגופני

מקור לחוסן אישי ובריאות הנפש

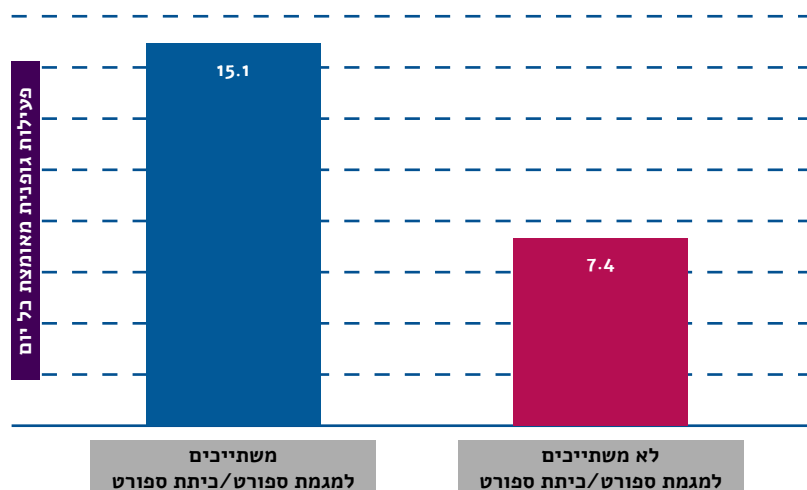
השתתפות תלמידים במגמת חינוך גופני או בכיתת ספורט מפחיתה באופן מובהק סימפטומים פסיכוסומטיים [כעס, עצבנות, כאב ראש, כאב בטן] בקרב תלמידים. תלמידים שלא משתייכים למגמת חינוך גופני או כיתת ספורט נמצאים בסיכון של פי 1.16 לחוות סימפטומים פסיכוסומטיים מאשר תלמידים המשתתפים למגמת חינוך גופני או לכיתת ספורט.

גרף 6: שיעור הסימפטומים הפסיכוסומטיים בחלוקה לפי השתייכות למסגרת ספורטיבית (במגמת ספורט/כיתת ספורט)



בנוסף, תלמידים שמשותתפים במגמת ספורט או בכיתת ספורט עוסקים בפעילות גופנית כל יום מעל 60 דקות פי 2.12 מאשר תלמידים שלא משותתפים באחת ממסגרות הספורט הללו.

גרף 7: שכיחות הפעילות הגופנית המאומצת בחלוקה לפי השתייכות למסגרת ספורטיבית (במגמת ספורט/כיתת ספורט)



הסיבות מדוע תלמידים רוצים להשתתף

בספורט/שיעורי חינוך גופני

שכיחות באחוזים	מניע
94.6	כדי לשפר את הבריאות
92.8	כדי להיכנס לכושר
90.5	כדי ליהנות
87.0	כדי להיראות טוב
85.3	כדי להיות טוב בספורט
85.0	כדי להינות מהתחושה של תפעול הגוף
82.9	כדי לשלוט במשקל שלי
74.4	כדי להיפגש עם חברים
70.9	כדי שלא ישעמם לי
67.6	כדי לנצח
64.3	כי זה מרגש
62.2	כדי לרכוש חברים חדשים
48.9	כדי לרצות את הוריי
40.9	כדי להיות מגניב (cool)
4,407	סה"כ משיבים

כמה זמן הילדים פעילים בשיעורי החינוך הגופני

ומה הרווח לאילו שפעילים יותר?

לוח 3: דיווח התלמידים על זמן פעילות בשיעורי חינוך גופני

כל המדגם 2019			מגזר ערבי			מגזר יהודי			
סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	
15.2	15.2	15.3	24.1	24.0	24.3	11.1	10.9	11.2	5-10 דקות
9.9	9.0	10.8	11.1	10.9	11.3	9.3	8.1	10.6	10-15 דקות
19.9	20.9	18.9	20.4	21.0	19.7	19.7	20.9	18.5	15-30 דקות
55.0	55.0	55.0	44.4	44.0	44.7	59.9	60.2	59.7	30-45 דקות
4407	2170	2237	1409	704	704	2998	1465	1533	סה"כ משיבים

55 אחוז מהתלמידים מדווחים כי הם פעילים מעל 30 דקות בשיעור. בנוסף, תלמידים הפעילים בשיעור חינוך גופני מעל 30 דקות מדווחים כי הם עוסקים בפעילות גופנית מאומצת כל יום פי 2.39 יותר מאלה שלא פעילים בשיעורי חינוך גופני מעל 30 דקות והם חווים פחות סימפטומים נפשיים ונמצאים בסיכון מופחת יותר להתנהגויות סיכון (ראו לעיל גרפים 3 ו-4).



השתתפות בספורט

במסגרת בית הספר

בני נוער נשאלו על השתתפותם בסוגים שונים של פעילויות ספורט. לוח 4 מפרט את התפלגות ביצוע סוגים של פעילות גופנית בבית הספר ב-12 החודשים האחרונים. בין הפעילויות: כדורגל, כדור יד, כדורסל, כדור עף, משחקי כדור אחרים, ריצה, אתלטיקה קלה, הליכה, התעמלות (קרקע/מכשירים/אמנותית), ריקודי עם, שחיה ומשחקי חצר. הממצאים מראים, כי הפעילויות העדיפות על בנים הינן כדורגל (כ-63%) וריצה (כ-50%), ואצל הבנות הן ריצה (54%) והליכה (39%). הפעילות הכי פחות שכיחה בקרב בנים היא ריקודי עם (כ-6%) ואצל הבנות היא שחייה (כ-12%).

קיים פער בין המגזרים בפעילויות שונות לדוגמה: כדור-עף שכיח יותר במגזר הממלכתי (כ-32% לעומת כ-18% במגזר הממלכתי דתי וכ-15% במגזר הערבי), ריצה שכיחה יותר במגזר הממלכתי (כ-65% לעומת כ-57% במגזר ממלכתי דתי ו-29% במגזר הערבי), שחייה שכיחה יותר בקרב המגזר הערבי (כ-22%, לעומת כ-7% במגזר ממלכתי דתי וכ-9% במגזר הממלכתי).

לוח 4: התפלגות ביצוע סוגים שונים של פעילות גופנית בבית הספר, ב-12 החודשים האחרונים, לפי מגזר ומגזר בקרב תלמידי ו' ו-י"ב.

כל המדגם			ערבי			ממלכתי דתי			ממלכתי			הפעילות
סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	
40.0	16.5	62.8	41.9	19.1	64.6	44.6	20.0	64.5	37.7	14.1	61.3	כדורגל
18.0	18.3	17.8	19.2	21.3	17.0	15.9	17.7	14.5	17.9	16.6	19.2	כדור יד
31.9	25.3	38.3	24.7	28.7	20.7	37.8	29.7	44.4	34.5	22.2	46.9	כדורסל
24.8	25.4	24.2	14.8	16.6	13.0	18.1	19.7	16.7	32.4	31.9	33.0	כדור עף
34.2	38.0	30.6	16.5	17.9	15.1	38.1	51.6	27.2	43.7	46.7	40.8	משחקי כדור אחרים
52.1	54.2	50.1	29.0	30.5	27.6	56.7	58.5	55.3	64.6	67.3	62.0	ריצה
23.3	23.4	23.2	26.6	31.7	21.4	21.1	19.7	22.2	22.0	19.4	24.6	אתלטיקה קלה
33.1	38.8	27.5	31.1	37.4	24.9	37.0	40.7	34.0	33.3	39.3	27.3	הליכה
14.2	15.7	12.8	13.3	13.4	13.2	17.6	18.8	16.6	13.9	16.4	11.4	התעמלות (קרקע/מכשירים/אמנותית)
12.5	19.2	6.0	9.2	12.2	6.3	13.9	25.7	4.5	14.0	21.8	6.3	ריקודי עם
12.7	12.0	13.4	21.8	20.7	22.8	7.3	6.1	8.2	8.8	8.2	9.3	שחיה
21.2	20.5	21.9	19.1	18.6	19.6	22.9	24.4	21.6	22.0	20.8	23.3	משחקי חצר
4407	2170	2237	1409	704	704	627	280	347	2371	1185	1185	סה"כ משיבים

השתתפות בספורט

במסגרת בית הספר

לבסוף, מלוח 5 ניתן ללמוד כי פעילויות הספורט הנפוצות ביותר בשיעורי החינוך הגופני הם כדור עף (81.2%), כדור יד (81.8%), וריצה (83.1%) בשנת 2019 בהשוואה לשנת 2014, בהם בלטו שיעורי הכדוריד (80.6%) כדורעף (76.9%) וריצה (69%). ניכר כי ברוב פעילויות הספורט בשיעורי החינוך הגופני, נבחרות ביה"ס ובהפסקה פעילה חלה עליה בשנת 2019 בהשוואה ל 2014.

לוח 5: התפלגות ביצוע סוגים שונים של פעילות גופנית שונות בביה"ס, ב-30 הימים האחרונים, בקרב תלמידי ו' ו-י"ב - השוואה על פי שנת הסקר (2019 ו-2014).

כלל המדגם 2014			כלל המדגם 2019			הפעילות
הפסקה פעילה	נבחרת ביה"ס	שיעורי חנ"ג	הפסקה פעילה	נבחרת ביה"ס	שיעורי חנ"ג	
12.6	10.8	68.2	16	13.2	77.1	כדורגל
5.2	8.0	80.6	8.9	11.9	81.8	כדור יד
9.2	9.4	68.1	8.7	12	76.2	כדורסל
6.3	11.3	76.9	6.4	9.2	81.9	כדור עף
8.8	7.0	73.4	10.7	5.9	84	משחקי כדור אחרים
8.0	7.7	69.7	8.8	6.7	83.1	ריצה
7.6	12.0	63.8	8.6	9.8	72.2	אתלטיקה קלה
8.6	10.4	39.4	10.7	9.3	43.8	הליכה
8.2	9.6	55.1	10	8.9	58.6	התעמלות
17.0	18.0	50.5	13.4	12.5	36.4	ריקודי עם
12.0	9.0	26.3	14.6	10.6	22.9	שחיה
19.2	7.1	40.5	21.5	7.7	50.2	משחקי חצר

