



כילאת הנעלי
של המועצה לשלום הילד

המועצה הלאומית לשלום הילד
Israel National Council for the Child
المجلس الوطني لسلامة الطفل



פרלמנט הנוער לשיתוף בנות ובני נוער בקביעת מדיניות

סיכום לשנת 2023 (שנה"ל תשפ"ג)

כתיבה:

עו"ד עדי נעמת ועו"ד דניאלה זלוטניק רז



כתיבת הדוח, והליכי ההשתתפות המפורטים במסגרתו, התבצעו במהלך שנת הלימודים תשפ"ג (2022-2023),

והסתיימו לפני אירועי ה-7 באוקטובר ותחילת מלחמת 'חרבות ברזל' ב-2023.

מתחילת המלחמה, המועצה לשלום הילד נקטה יוזמות מהירות אל מול האתגרים חסרי התקדים עימם התמודדו, ועדיין מתמודדים, ילדים ונוער בישראל בעקבות טבח ה-7 באוקטובר והמלחמה. מאמצינו כללו, בין היתר:

* פעולות סנגור אל מול הקהילה הבינלאומית לשחרור הילדים שנחטפו לעזה;

* בניית ידע מקצועי ויישומי הנוגע לילדים הנפגעים וניצולי הטבח, [ולקליטה ולטיפול בילדים שנחטפו לאחר שחרורם מהשבי](#). זאת, לרבות באמצעות תדרוכים לגופי תקשורת ומדיה ופרסום [המלצות](#) לענין סיקור תקשורתי מותאם;

* בניית הכשרות מודעות-טראומה עם מומחים בינלאומיים עבור שוטרי להב 433 במשטרת ישראל ונציגי חוקרי ילדים במשרד הרווחה, לקראת גביית עדויותיהם של ילדים ובני ובנות נוער ניצולי אירועי ה-7 באוקטובר. ההכשרות כללו, בין היתר הרצאה מטעם מנהלת היחידה לילדים נפגעי עבירה ב-FBI. ההרצאה התאפשרה בזכות שיתוף הפעולה בין שגרירות ארה"ב בירושלים, מחלקת המדינה של ארה"ב, והמועצה לשלום הילד;

* הובלה משותפת, כנציגי החברה האזרחית, [של השולחן הבין-מגזרי לילדים ונוער במלחמת 'חרבות ברזל'](#), תחת משרד ראש הממשלה, לצד נציגת משרד המשפטים.

* ייזום ופיתוח המלצות לקידום מוגנות ילדים ונוער במרכזי הקליטה (למפונים);

* עריכת קמפיינים בעברית ובערבית לעידוד ילדים ונוער לפנות למרכז הסיוע של המועצה לשלום הילד.

בימים אלו, המועצה לשלום הילד עומלת על כתיבת דוח מקיף ומבוסס נתונים לבחינת ההשפעות של מלחמת חרבות ברזל על זכויות ילדים בישראל. הדוח צפוי להתפרסם באמצע שנת 2025.

המועצה לשלום הילד רואה חשיבות מיוחדת בשמיעת קולם של ילדים ונוער בנושאים הנוגעים לחייהם, הן בשגרה והן בעתות חירום. משכך, לאחר פרוץ המלחמה (סוף אוקטובר 2023), המועצה יזמה הליכי שיתוף עם בני ובנות נוער. הליכי שיתוף אלה, שעדיין נמשכים, כללו שיח עם בני ובנות נוער יהודים וערבים. השיח אפשר מיפוי ראשוני של הצרכים שלהם במלחמה, וחשיבה משותפת על מענים. הצרכים, ההמלצות לפתרונות והרעיונות למענים נפרשו בפני קובעי מדיניות רלוונטיים במטרה להביא לשיקלולם בקבלת ההחלטות. [תובנות והמלצות ראשוניות מהליכי השיתוף כבר פורסמו](#) וניתן למצוא את תמציתן באתר המועצה לשלום הילד. הליכי שיתוף נוספים מתוכננים גם לשנים 2024-2025, ומטרתם לאפשר הבנה מעמיקה ומדויקת יותר של הצרכים והאתגרים המשתנים של בני ובנות הנוער בעת הזו וכן לגבש פתרונות לתקופת המלחמה ו'ליום שאחריה'.

כתיבה:

עדי נעמת, עו"ד

דניאלה זלוטניק רז, עו"ד

מנהלת תחום השתתפות ילדים ונוער סגנית היועצת המשפטית ומנהלת תחום מחקר ומדיניות

עיצוב גרפי: **מיתר לובוצקי - אביאור**

תודה לצוות עובדות ועובדי המועצה לשלום הילד שלקחו חלק בהנחייה, בהדרכה ובסיוע לפרלמנט הנוער: עו"ד ועו"ס **ליאורה אלטמן**, **אפרת בלום**, עו"ד **נעם וילדר**, עו"ד **ליה קוק**, עו"ד ועו"ס **מיטל בק**, **מונא מחאנג'ה**, עו"ס **מיכל קליינמן**, **אלון מדר**, **מיכאל פיינברג**.

תודה והערכה מיוחדת לעו"ד **ורד וינדמן**, מנכ"לית המועצה לשלום הילד, שבלעדי החזון שלה, פרלמנט הנוער לא היה בא לעולם.

תודה מיוחדת גם **לגב' שושנה לנגרמן** ומשפחתה שסייעו בשלבי ההקמה של הפרויקט והנציחו באופן זה את תפיסת עולמו של אהרון לנגרמן ז"ל, שהיה ממייסדי המועצה לשלום הילד ומבכירי הנהלתה, והאמין כבר בשנות ה-80 של המאה הקודמת, בשיתוף הציבור שעליו תחול המדיניות, לרבות ציבור הילדים והנוער, בגיבושה ובקביעתה.

תודה מיוחדת **ליהונתן אופצ'ר וסלוא נסאסרה** על כתיבה משותפת של תוצרי התכנית.

תודות והערכה

המועצה לשלום הילד מודה מקרב לב לשותפים הרבים לפרלמנט הנוער 2023, על המחויבות, התמיכה והסיוע לאורך הדרך.

רוביק דנילוביץ', ראש עיריית באר שבע

ד"ר **חפצי זוהר**, סגנית ומ"מ ראש העיר באר שבע, מחזיקת תיק החינוך

אבי אוחיון, ראש מינהל החינוך, עיריית באר שבע

חגית ים, מנהלת מחלקת מצוינות, עיריית באר שבע

עירית פררה, מנהלת מחלקה לחינוך על יסודי, מנהל החינוך, עיריית באר שבע

שלומי נומה, מנכ"ל 'כיוונים' באר שבע

נתי מסינג, מנהל אגף חברה וצעירים, 'כיוונים' באר שבע

אורטל אזולאי-כהן, מנהלת מח' נוער, חברת 'כיוונים' באר שבע

מור דרורי, מנהלת תחום מנהיגות היוצאת, מח' נוער, חברת 'כיוונים' באר שבע

אדיר מתתיהו, מנהל תחום מנהיגות הנכנס, מח' נוער, חברת 'כיוונים' באר שבע

ג'מאל אלקרינאוי, מנכ"ל 'השחר החדש', רהט

מרואן אבו מדיעם, מנהל מח' נוער, עיריית רהט

היבא אלאפיניש, מנהלת המחלקה להתנדבות, עיריית רהט

נאורס אלהוזייל, רכזת להתנדבות, עיריית רהט

קים נטולי, נציגת שגרירות ארה"ב בירושלים

עומר בנציוני, מנהל תחום חיים משותפים, שגרירות ארה"ב בירושלים

כן תודה מיוחדת **למורים ולרכזים** שליוו את בני ובנות הנוער בתכנית: דינה יהודה, דגנית אביסדריס, זינב אלפיניש, טטיאנה גולדווארג, טלי אדרת, יובל ירמיהייב, יקיר מזור, נטלי גבאי, קרן ברוד, עבד אבו-האני, עדן בוחבוט, שלומי טובול, רחל אלכסנדרה כהן, ותמי חיים.

תוכן עניינים

5	על פרלמנט הנוער של המועצה לשלום הילד
6	אנחנו במספרים
7	דבר המנכ"לית
8	פרלמנט הנוער 2023 - מבט על ומבט קדימה
10	הליך שיתוף 1: תזונה בריאה ומיטיבה, והשפעת הרשת על תזונת בני ובנות נוער
19	הליך שיתוף 2: עולם הפנאי של ילדים ונוער

על פרלמנט הנוער של המועצה לשלום הילד

פרלמנט הנוער של המועצה לשלום הילד הינו תוכנית ייחודית לשיתוף נוער בהליכי קביעת מדיניות, ומתן אפשרות לדיאלוג משמעותי בין בני ובנות נוער לבין משרדי ממשלה, וכן גורמי מקצוע ואקדמיה, בנושאי מדיניות הנוגעים לחייהם של ילדים ונוער. מטרת פרלמנט הנוער הינן להוביל שינוי עומק בהליכי החקיקה וקביעת המדיניות בישראל באופן שמכיר בזכותם של בני ובנות נוער להשתתף ולהביע את דעתם בנושאים הנוגעים לחייהם, וכן לפתח מודל בר-קיימא לשיתוף נוער בקביעת מדיניות וקבלת החלטות ברמה הלאומית ברוח עקרונות אמנת האו"ם בדבר זכויות הילד ('אמנת זכויות הילד.ה').

פרלמנט הנוער פועל משנת 2018, ושותפים לו מדי שנה כ-100 בני ובנות נוער מאזור באר שבע ורהט, מקבוצות אוכלוסייה מגוונות. תוכנית פרלמנט הנוער הינה מקיפה, וכוללת מפגשי הכשרה ולמידה; היועצות נוער – ממשלה; וגיבוש תובנות והמלצות יישומיות לשינוי מנקודת מבטם של בני ובנות הנוער עצמם.



שומעים בני ובנות
נוער לקראת מפגש עם
קובעי המדיניות 2023:



סרטון מודל
פרלמנט הנוער
(עברית)



סרטון מודל
פרלמנט הנוער
(עברית)

אנחנו במספרים

2023 - השנה השישית לתוכנית פרלמנט הנוער

כ- 100 בני ובנות נוער משתתפים מ-12 בתי ספר בבאר שבע ורהט; 13 מורים ומדריכים מלווים

מעל ל-15 מומחים וקובעי מדיניות שותפים למפגשי היועצות מ-4 משרדי ממשלה, ו-4 ארגוני חברה אזרחית

7 מפגשים משותפים, לרבות סיור בכנסת, סדנת תקשורת ורטוריקה, **מפגש עם שר הרווחה יעקב מרגי וחברת הכנסת מיכל שיר סגמן**

משנת 2018 - כ-600 בני ובנות נוער השתתפו בתוכנית 'פרלמנט הנוער'.



השותפים שלנו

שותפים לתוכנית פרלמנט הנוער:

שגרירות ארה"ב בירושלים

עיריית באר שבע - מנהל החינוך

מחלקת הנוער העירונית, באר שבע

עיריית רהט - המחלקה להתנדבות

עמותת 'השחר החדש' ברהט



שותפים להליכי השיתוף בתוכנית פרלמנט הנוער 2023

אגף התזונה, משרד הבריאות

תחום נעורים, ג'וינט-אשלים

בתי הספר שהשתתפו בתוכנית פרלמנט הנוער 2023

בית הספר 'עתידי', באר שבע

בית הספר מקיף א' ע"ש מנצ'ל, באר שבע

בית הספר מקיף ג', באר שבע

בית הספר מקיף ו' ע"ש קוהל, באר שבע

בית הספר מקיף ע"ש דוד טוביהו, באר שבע

בית הספר גימנסיה, באר שבע

בית הספר מקיף הרכס, ע"ש משה זילברמן, באר שבע

בית הספר מקיף רבין, באר שבע

'השחר החדש', רהט (משתתפים.ות מבתי הספר אל-מנאר ודאר-אלקלם ברהט). מעורבות חברתית, עיריית רהט (משתתפים.ות מבתי הספר אבן רושד, אלשיח סלמאן אלהזייל ברהט)

דבר מנכ"לית המועצה לשלום הילד על פרלמנט הנוער

פרלמנט הנוער של המועצה לשלום הילד נולד מתוך רצון לכבד ולהביא לידי מימוש את **זכותם של בני ובנות נוער להביע עמדה** ולהשתתף בקביעת מדיניות בנושאים הנוגעים לחייהם, כמתחייב מאמנת האו"ם בדבר זכויות הילד.ה. כך גם, פרלמנט הנוער מבוסס על עמדה עקרונית, כי להשתתפות זו עשויה להיות **השפעה חיובית ומשמעותית על טיבה של המדיניות** עצמה, ועל יכולתה להשפיע לטובה על חייהם של נוער בישראל, שכן **ילדים הם המומחים הטובים ביותר לחייהם**. **שיתוף אמיתי אף תורם תרומה משמעותית להתפתחות של בני ובנות הנוער ולהעצמתם, מחזק ערכים דמוקרטיים בחברה ומאפשר שינוי חברתי של ממש**. מטרת פרלמנט הנוער היא, אם כן, **לספק פלטפורמה לדיאלוג משמעותי בין נוער לקובעי מדיניות ברוח זכויות הילד וילדה**.

פרלמנט הנוער שלנו פועל באזור הנגב ומשתתפים בו בנות ובני נוער מקבוצות אוכלוסייה שונות, מבאר שבע ומרהט. הטרוגניות זו מבקשת להבטיח ריבוי קולות, ובהם קולן של קבוצות שלעיתים מודרות מהספירה הציבורית. בכך מבקש פרלמנט הנוער לממש את עקרון ההשתתפות הקבוע באמנה בדבר זכויות הילד.ה באופן כוללני.

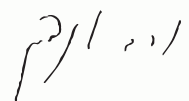
פעילויות משותפות, מעצם טבען, מייצרות **שותפות**. כאשר נוער יהודי ונוער בדואי, המתגוררים באותו חבל ארץ, פועלים יחד במרחב משותף, וחולקים את עמדותיהם ונקודת מבטם, הם לומדים אחד על השני, ויוצרים מרחב של שיח. בנוסף, פעילות התוכנית תורמת לבניית יכולות השתתפות בקרב בני נוער, בדואים ויהודים, ויכולות שיתוף בקרב קובעי מדיניות. כל אלו יחד תורמים לפיתוח מעורבות אזרחית ולקידום ערכים דמוקרטיים.

במהלך שני העשורים האחרונים הלכה והתפתחה, אם כי באופן מוגבל, חקיקה ופרקטיקה שמבקשות להבטיח השתתפות של בני נוער בהחלטות הנוגעות לחייהם. **פרלמנט הנוער מבקש לקחת את מימוש הזכות להשתתפות צעד נוסף קדימה - לצאת מגבולות הספירה האישית והמקומית אל הספירה הציבורית המדינתית**. חזונו של פרלמנט הנוער הוא **לפתח מודל השתתפות ארצי מגוון, הטרוגני ובר קיימא**, ולהביא להטמעתם של הרעיון ומודל הביצוע שלו, כך שקובעי מדיניות יערבו בני ובנות נוער, מכלל הקבוצות באוכלוסייה, בתהליך קבלת ההחלטות באופן מובנה, שיטתי ושיגרתית.

גם בשנת 2024 נפעיל את פרלמנט הנוער ונפתח אותו, במטרה להגשים את העיקרון של **'שום דבר עלינו - בלעדינו'**, ומתוך שאיפה להפוך אותו, בבוא היום, למודוס אופרנדום בתהליכי גיבוש מדיניות.

עו"ד ורד וינדמן,

מנכ"לית המועצה לשלום הילד



פרלמנט הנוער 2023 - מבט על ומבט קדימה

דוח מסכם זה מאגד את התובנות וההצעות שעלו בדיוני קבוצות השיתוף בנושאים של קידום תזונה בריאה ומיטיבה, והשפעת הרשת על תזונת נוער ועולם הפנאי של ילדים ונוער. אנו בטוחות כי הדוח יאפשר לקוראיו להתרשם מהתובנות וההצעות המגוונות של המשתתפים והמשתתפות, שמשקפות את החוויות, הניסיון, והדעות שלהם - על הדומה והשונה. אנו מאמינות כי בכוחם של דברי בני ובנות הנוער להוות עבור כולנו מצפן בקידום מדיניות מיטיבה לילדים ונוער בישראל.

כבכל שנה, מעבר למילים הכתובות, להליכי השיתוף בפרלמנט הנוער, כמו גם לפעילות הנמרצת של המועצה לשלום הילד ('המועצה') לקידום תחום השתתפות ילדים ונוער בקביעת מדיניות, הייתה גם השפעה 'בשטח', ואלה הולידו צעדים יישומיים ויוזמות המשכיות, בהם:

קידום תחום שיתוף נוער בקביעת מדיניות

* **ביוזמת ח"כ פנינה תמנו שטה והשר יעקב מרגי, ובשיתוף המועצה לשלום הילד, התקיים בחודש נובמבר 2023 כנס לציון יום זכויות הילד הבינלאומי בכנסת.** בכנס השתתפו שלושה נערים ונערות, בוגרי פרלמנט הנוער שהביעו את עמדותיהם על בריאות הנפש, מוגנות ברשת, ומערכת החינוך.

* **מדי שנה, המועצה מקיימת אירוע בבית הנשיא לרגל הוצאת השנתון הסטטיסטי 'ילדים בישראל'. השנה, האירוע בבית הנשיא כלל שיח מעמיק של הנשיא ורעייתו עם בוגרי פרלמנט הנוער על נושאים בוערים בחיי נוער בישראל.**

* **המועצה קיימה בחודש יוני 2023 יום הכשרה ייחודי לשיתוף נוער בקביעת מדיניות ל-12 בכירים ממשרדי ממשלה שעבודתם נוגעת לילדים ונוער ולתחום שיתוף ציבור. ההכשרה כללה יום למידה חווייתית של צפייה והתנסות בסימולציות מול שחקנים מקצועיים שדימו אתגרים 'מהשטח'. הסימולציות פותחו על-בסיס מחקר וניסיונה המקצועי של המועצה, בפרט דרך מודל פרלמנט הנוער. ההכשרה נועדה לתת לקובעי המדיניות ידע, מיומנויות, וכלים פרקטיים לקידום שיתוף משמעותי של נוער בקביעת מדיניות, ולעודד חשיבה ועשייה משותפת בתחום. ההכשרה בוצעה בשיתוף עם מסר - המרכז הארצי לסימולציות.**

קידום תזונה בריאה ומיטיבה לנוער, והשפעת הרשת על תזונת נוער

* **נציגות אגף התזונה במשרד הבריאות הציגו את התובנות וההצעות של הנוער בכנס מקצועי על שירותי בריאות, וכן בוועדה בין-משרדית העוסקת בהפרעות אכילה.**

* **המועצה, בשיתוף נערים ונערות משתתפים, שיגרה מכתב למשרד החינוך המאגד את תובנות והצעות הנוער בנוגע לקידום תזונה בריאה ומיטיבה ודימוי גוף חיובי בקרב נוער במוסדות חינוך.**

* **נציגות המועצה, לצד נציגות אגף התזונה במשרד הבריאות, הציגו בקורס שיתוף ציבור לבכירים במשרד הבריאות את מודל פרלמנט הנוער והעבודה המשותפת בהליך השיתוף.**

* **אגף התזונה במשרד הבריאות נותן התייחסות ומשקל מיוחד לתובנות מבני ובנות הנוער במסגרת פעולותיו השונות לקידום התחום ומכיר בחשיבות ובערך הרב של שיתוף נוער בנושאי מדיניות הנוגעים לחייהם.**

קידום עולם הפנאי של ילדים ונוער

- * התובנות וההצעות של הנוער הוכרו על ידי ג'וינט אשלים כבסיס מנחה לפיתוח יוזמות ותוכניות בנושאי פנאי.
- * התובנות וההצעות של הנוער בנושא השתתפות בתנועות נוער, והצורך בגיוון, הועברו למובילי התוכנית 'נעים ביחד' שמתמקדת בנושא של תנועות נוער.
- * המועצה הציגה את התובנות וההצעות של הנוער במסגרת דיונים בנושא בוועדות הכנסת השונות.

קידום השפעה חברתית ואזרחית של בני ובנות הנוער המשתתפים

- * בעקבות המפגש עם ח"כ מיכל שיר סגמן שהציגה את האפשרות של נערים ונערות להתמחות בכנסת, נער משתתף בפרלמנט הנוער לקח חלק ביום התמחויות בכנסת ועתיד להתחיל התמחות אצל חברת כנסת.
- * בוגר פרלמנט הנוער מבאר שבע השתתף בישיבת הפתיחה של ועדת זכויות הילד בכנסת ונשא דברים על הצורך בשיתוף נוער בוועדות הכנסת. הנער השתתף גם בדיון בוועדת זכויות הילד בנושא עבודת נוער בחופש הגדול, ובעקבותיו הוזמן לישיבת חשיבה בנושא במשרד העבודה.
- * נער משתתף בפרלמנט הנוער הציע להקים בית קפה שכונתי לנוער, שיופעל על ידי בני ובנות נוער עצמם, ויספק סביבה בטוחה ומרחב יצירה ואמנות. בסיוע המועצה לשלום הילד, הנער פנה לעיריית באר שבע בנושא, והוא עתיד להפעיל בהתנדבות ערבים ייעודיים לנוער בבית קפה קהילתי בעיר.

אנו נמשיך להשקיע מאמצים לקידום ופיתוח התחום של שיתוף ילדים ונוער בקביעת מדיניות ולהטמעתו באופן שיטתי, סדור ומשמעותי שיבטיח את זכותם של ילדים ונוער להביע עמדה, להשתתף, ולהשפיע על קביעת מדיניות בנושאים הנוגעים להם - הן במסגרת פרלמנט הנוער והן בהליכי שיתוף ייחודיים נוספים.

דניאל זלוטניק רז, עו"ד

סגנית היועצת המשפטית ומנהלת תחום מחקר ומדיניות

עדי נעמת, עו"ד

מנהלת תחום השתתפות ילדים ונוער



הליך שיתוף:

תזונה בריאה ומיטיבה
והשפעת הרשת על
תזונת בני ובנות נוער

נושא הליך השיתוף:

תזונה בריאה ומיטיבה והשפעת הרשת על תזונת בני ובנות נוער.

מספר משתתפים:

שתי קבוצות שיתוף שכללו כ-50 בני ובנות נוער מבאר שבע ורהט.

שותפים:

אגף התזונה במשרד הבריאות.

מטרה:

לשמע ישירות מבני ובנות נוער על התפיסות שלהם בנושא תזונה בריאה ומיטיבה ועל השפעת הרשת על תזונה ודימוי גוף בקרב נוער; החסמים והאתגרים הייחודיים להם; וההמלצות שלהם לשינוי על מנת להשפיע על קביעת מדיניות בנושא.

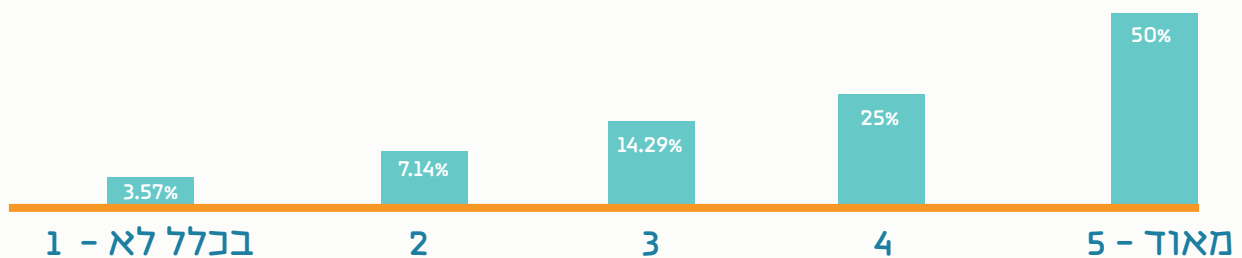
על תזונה בריאה ומיטיבה

תזונה בריאה ומיטיבה מהווה בסיס חיוני לבריאותם ולהתפתחותם של ילדים ונוער. תקופת הנוער, בפרט, מהווה 'חלון הזדמנויות' קריטי להתערבות, בשל הגדילה וההתפתחות המשמעותיות בגילים אלו, ובשל העובדה כי בתקופת חיים זו נרכשות יכולות ומיומנויות חברתיות, לימודיות וטכנולוגיות, וכן מתגבשת זהות ויכולת קבלת החלטות, לרבות בנושאי בריאות ותזונה. ברחבי העולם, וכן בישראל, בני ובנות נוער חשופים לאתגרים שונים בהיבטי תזונה שעלולים להביא לעודף משקל והשמנה, מחלות וסיכונים בריאותיים שונים, לרבות בתחומי בריאות הנפש ופיתוח הפרעות אכילה.

תובנות, עמדות ותפיסות מרכזיות

מרבית בני ובנות הנוער המשתתפים. ות סברו כי הנושא של **תזונה בריאה ומיטיבה הינו חשוב, מעסיק אותם באופן יומיומי, ורלוונטי ביותר לחייהם.**

נושא התזונה מעסיק אותי ביום יום



בני ובנות הנוער המשתתפים. ות הכירו בכך כי **ההגדרה של תזונה בריאה ומיטיבה צריכה להתייחס להיבטים 'מעבר לצלחת'**. לפי הנוער, תזונה בריאה ומיטיבה כוללת בתוכה הקשרים רבים, בהם: האוכל עצמו ומרכיביו; הרגלי אכילה (למשל, דילוג על ארוחות, אכילה מהירה בשל חוסר זמן, אכילה מול מסכים); אימוץ הרגלים בריאים; קיום פעילות ספורטיבית; ועוד. **אלא אחז יש את התזונה שהוא צקוק לה, בהתאם לבריאות שלו ולצרכים שלו.**

הייתה הסכמה כי **חשוב לערוך איזונים** בנוגע לתזונה. מצד אחד, בני ובנות הנוער המשתתפים. ות הכירו בבעייתיות של אכילה מופרזת ולא מיטיבה (למשל, רק ג'אנק פוד), ומצד שני בהשלכות החמורות של אכילה מועטה, או של דיאטות קשיחות וקפדניות. מצבים אלה עלולים להוביל, במקרים קשים, להפרעות אכילה. בהקשר זה, חלק מהמשתתפים. ות התייחסו לכך שעל התזונה גם להיות מותאמת לחיים שלהם, למשל תואמת את מידת הפעילות הגופנית שלהם, תרבותם, ועוד.

התובנה המרכזית שעלתה בדיוני בני ובנות הנוער המשתתפים. ות נגעה לרגישות הגבוהה שבעצם העיסוק בנושא התזונה בגיל הנוער. לפי הנוער, עצם השיח על תזונה בריאה ומיטיבה - גם כאשר הוא ממוקד בתזונה שמיטיבה עם בני ובנות נוער והתפתחותם ואינו עוסק במה כדאי להם לאכול - עדיין מעורר בהם **תחושות מיידיות של שיפוטיות, אשמה, בושה, ולחץ.** כך, למשל, בני ובנות הנוער המשתתפים. ות סברו כי בשיח על תזונה בני ובנות הנוער עלולים לחוש כי עליהם 'להתנצל' על הבחירות שלהם ולהימנע מהנאות הקשורות באוכל, או להגיב בכעס ובחשדנות לניסיון של מבוגרים

להיכנס להם לצלחת'. מצב דברים זה, גם גורם לבני ובנות נוער להימנע מלפעול כ- 'שגרירים' לקידום הנושא של תזונה בריאה ומיטיבה. שכן, העיסוק בהרגלי אכילה ובבחירות תזונתיות אישיות נתפס על ידם כשיפוטי ופוגעני כלפי קבוצת השווים (הינו, ילדים ונוער אחרים). **לפיכך, השיח והלמידה על תזונה בריאה ומיטיבה הינם מורכבים ורגישים ביותר, ויש להתחשב בכך בכל הפעולות והתוכניות לקידום הנושא בקרב הנוער, ולהבטיח כי אלו נעשות באופן רגיש ומותאם.**

בני ובנות הנוער המשתתפים. ות התייחסו **למקורות המידע המגוונים** שלהם בנושאי תזונה. בהקשר זה עלה כי:

* **ההורים, האחים והאחיות, וכן המשפחה המורחבת** מהווים מקור ידע משמעותי ומרכזי ביותר עבורם לקבלת מידע על תזונה והרגלי אכילה. חלק מהמשתתפים ציינו כי חשוב במיוחד ללמוד מהדור המבוגר (סבא וסבתא), כי לדעתם הם אכלו וחיו באופן בריא יותר.

* **המרחב הדיגיטלי** מהווה מרחב השפעה משמעותי, ובני ובנות נוער חשופים באינטרנט וברשתות החברתיות למידע על תזונה; לפרסום ושיווק של דיאטות; למסרים בנושאי תזונה; למוצרי מזון; למסעדות; ועוד. בהקשר זה, המשתתפים. ות, ככלל, הכירו בכך שהמרחב הדיגיטלי מהווה גם מרחב ללמידה על תזונה באופן מגוון ומיטיב.

* חלק מהמשתתפים. ות ציינו כי הם רוכשים ידע על תזונה דרך **התייעצות עם גורם מקצועי** (למשל, תזונאית). כמו כן, עלה כי בני ובנות נוער מתייעצים על תזונה ולומדים על הנושא גם **ממאמני ספורט** (לרבות דרך פרסומים שלהם באינסטגרם). בהקשר זה, המשתתפים. ות הדגישו כי חשובה להם 'איכות' המאמן והסבירו כי הם עומדים על מידת מקצועיותו בתחום בעיקר דרך 'חכמת ההמונים' של הרשת (כך, מאמנים עם מספר 'עוקבים' ו-'טראפיק' רבים יותר ברשתות החברתיות שלו [שאינם 'בוטים'] נתפסים כמומחים, וזאת ללא קשר להכשרת המקצועית בנושאי תזונה). בהקשר זה, המשתתפים. ות ציינו כי **תמיכה וליוי של גורמי מקצוע** יכולים לסייע לבני ובנות נוער, בעלי מוטיבציה לכך, לקבל החלטות תזונה שמיטיבות עמם.

* חלק מבני ובנות הנוער המשתתפים. ות ציינו כי הם לומדים על טיב המזון ובריאותו דרך **קריאת התוויות של מוצרי מזון והתייחסות לסימונים** (סימון אדום, סימון ירוק).

במהלך הדיונים ניתן דגש מיוחד לנושא של **השפעת המרחב הדיגיטלי על תזונת נוער**. כך, למשל, הייתה הסכמה רחבה כי אכילה מול מסך (בייחוד טלפון) הינה נפוצה מאוד, אף סטנדרטית, בקרב נוער, וכי רובם לא מזהים זאת כגורם מסיח (לעומת מצבים של אכילה תוך לימודים, הליכה ועוד). **'רק "אכילה" לא מספקת מספיק גירוי. כדי שיהיה לך מעניין וכיף צריך יותר גירוי ולכן כולם עם האלפונים! רק לאכול זה משעמם .. אני רוצה לנצל את הזמן שלי בזמן שאני אוכל!** בפרט, התייחסו המשתתפים. ות לקשר בין רשתות חברתיות לתזונה. לדבריהם, **'מודל השלמות'** שמשתקף ברשתות החברתיות, במדיה, ובפרסומות (למשל, מבנה גוף של דוגמנים. ות) משפיע על דימוי גוף ותזונה בקרב נוער. כמו כן, המשתתפים. ות ציינו כי אין ייצוג מספק של אנשים שנראים שונה על המסך ובמרחב הדיגיטלי. חלק מהמשתתפות הביעו תסכול בין הפער של מה שהן רואות ברשת לבין המציאות (למשל, משפיעניות רשת עם פילטרים שמציגים אותן כמושלמות ויפות).

המשתתפים. ות נתנו דגש מיוחד לנושא של **תזונה, שלמות (Well-Being) ודימוי גוף במסגרת בית הספר**, וסברו כי לבית הספר תפקיד משמעותי בקידום תזונה ואורח חיים בריא ומיטיב עבור ילדים ונוער. לענין תזונה, עלה בדיונים כי בני ובנות נוער רוכשים מזון באופן שגרת, אף יום-יומי, בקפיטריה או בקיוסק הפועלים בבית הספר, בייחוד בימי לימודים ארוכים. מרבית המשתתפים. ות ציינו כי הם חשים תסכול הן בשל ההוצאה הכספית הכרוכה בכך, והן בשל העובדה כי המזון הנמכר

בקפיטריה או בקיוסק הוא בעיקר 'מזון מהיר' שאינו בריא (למשל, טוסט, ארוחות להכנה מהירה, ועוד). במקרים בהם קיימות אלטרנטיבות בריאות יותר (למשל סלט) הן לרוב יהיו יקרות יותר. בנוסף, המשתתפים.ות חשים כי אין להם כיום, בין כתלמידים יחידים ובין במסגרת מועצת תלמידים, יכולת השפעה ממשית על התפריט בקפיטריה או בקיוסק, מאחר ולרוב מדובר בספק חיצוני. לענין שלומות ודימוי גוף, המשתתפים.ות התייחסו לקשר בין תזונה, אורח חיים פעיל וחוסן נפשי (קשר גוף-נפש), ולרגישות הרבה לסוגיות הנוגעות לדימוי גוף בקרב תלמידים ותלמידים, ובפרט במסגרת שיעורי ספורט.

תובנה מרכזית נוספת שעלתה בדיונים נוגעת **לקושי בקבלת החלטות בריאות ומיטיבות בתחום התזונה**. בעוד שמרבית בני ובנות הנוער המשתתפים.ות ציינו כי בגיל הנעורים יש להם יכולת גבוהה יותר להחליט באופן עצמאי על התזונה שלהם (הכנת ארוחות, קניית מצרכים, הזמנה ממסעדות וכיוצ"ב), הם הכירו בכך שבחירותיהם מושפעות מגורמים שונים, וכי **המודעות והידע שלהם לא בהכרח באים לידי ביטוי בפועל בבחירות או בפעולות**. כלומר, הידיעה שמוצר מסוים אינו בריא לא בהכרח מספיקה על מנת למנוע מנער או נערה לצרוך אותו. כך, הייתה הסכמה רחבה בקרב המשתתפים.ות כי **בני ובנות נוער רבים אינם מרוצים עם הבחירות שלהם ביחס לתזונה ולדימוי גופם, ואינם מרגישים טוב עם צריכת מזון שאינו בריא, אך שגם מודעות ותחושות אלה לא בהכרח יביאו לשינוי בהתנהגות ובקבלת ההחלטות**. בהקשר זה, יצוין כי מרבית המשתתפים.ות, בעיקר מרהט, שיתפו כי הם לא מכירים בני ובנות נוער שאוכלים בריא באופן שגרת.

לפי בני ובנות הנוער המשתתפים.ות, הקושי לשנות התנהגות וקבלת החלטות בנושאי תזונה קשור לקיומם של **גורמים חיצוניים ופנימיים שונים, להם השפעה משמעותית על תזונת נוער**, בהם:

* **הורים** - מבשלים ארוחות, קונים מצרכים מסוימים, ובכך מתווים את הרגלי האכילה בבית, ומחוצה לו, שרלוונטיים לבני ובנות נוער.

* **החברה / קבוצת השווים** - לרכיב החברתי השפעה רבה בקרב נוער, ופעמים רבות מפגשים חברתיים כוללים אכילה בחוץ או הזמנת מזון מהיר באפליקציית משלוחים. כמו כן, המשתתפים.ות התייחסו להשפעה של **לחץ חברתי** על תזונה, וחלקם הכירו כי לעיתים קשה לומר 'לא' ולהתמודד עם לחצים חברתיים, או להימנע מאותם מפגשים חברתיים שכוללים מרכיב של אכילה (למשל, להיפגש בגלידה השכונתית).

* **התמודדות עם ההיבטים הרגשיים של תזונה** - המשתתפים.ות הכירו בהשפעה של בריאות הנפש על תזונה וקבלת החלטות, והתייחסו, בין היתר, למצבים של 'אכילה רגשית' (למשל, אכילה של דברים מתוקים כשעצובים, לחוצים או שקשה להם; אכילה מוגברת או מופחתת בעת לחץ ('לפני מבחנים'); ועוד). **'האוכל של רשתות מזון מהיר הוא אנחא'.**

* **סביבת המזון של נוער** - בני ובנות נוער חשים 'מוגבלים' ביכולת שלהם לבחור במזון בריא בשל גורמים נסיבתיים וסביבתיים המובילים למיעוט אפשרויות זמינות להם. כך למשל, **בבית הספר** (קיוסק בית הספר), **ובמפגשים חברתיים**, לרבות **מפגשים בית-ספריים** (למשל, מסיבות בית-ספריות) יש בעיקר מזון מהיר (טוסט, פיצה, שניצל וכו').

* **פרסום ושיווק, בייחוד במרחב הדיגיטלי** - המשתתפים.ות זיהו את המרחב הדיגיטלי כמרחב מרכזי לחשיפה לפרסומות בנושאי תזונה. לדבריהם, הם חשופים בעיקר לפרסומות לרשתות מזון מהיר או לשתייה ממותקת, וכי אלה ידגישו לרוב את ההיבטים ה-'בריאים' באוכל, ויתעלמו מההיבטים הפחות בריאים (למשל, פרסומות להמבורגר שבהן מוצגים בעיקר חסה טרייה או ירקות). המשתתפים.ות ציינו כי לרשת השפעה על הבחירות שלהם בנוגע לתזונה, לרבות דרך **פרסומות סמויות במרחב הדיגיטלי**, וכן בסביבה הפיזית (בשלטי רחוב, בבית ספר, ועוד). חלק

מהמשתתפים סברו כי יש להם את הכלים לזהות את הפרסומות הסמויות ולהבין שמשווקים להם מוצר מסוים, וכי הם לא יקנו מוצר מסוים רק מפני שמשפיען רשת פרסם אותו. עם זאת, הם מכירים בכך שטכניקות אלה, ככלל, משפיעות על ילדים ונוער. *'אני מדווחת ברשתות ג'ם על פרסומות של מזון מהיר, כי זה פוגעני בעיניי. ככל שאני מדווחת אני פחות נחשפת לתכנים האלו.'*

באילו מקומות בני ובנות נוער חשופים למסרים פרסומיים בנושאי תזונה?

בית הספר	אינסטגרם, משחקים טלפוניים... דברים כאלו	אני רואה את הפרסומות האלה באינסטגרם
קניונים, רשתות חברתיות, שלטי חוצות	אינסטגרם, יוטיוב, טיקטוק, שלטים בעיר, ווטסאפ, ספוטיפיי	
אינסטגרם	סרטים, סדרות, רשתות חברתיות	סרטים, יוטיוב, פייסבוק, אינסטגרם
בני נוער נחשפים לתכנים האלו בעיקר ברשתות חברתיות. כלומר סרטים, סדרות, משחקי וידאו וכו'		
חושב שבדרך כלל אינסטגרם	חברים, בית ספר	בכל זמן ובכל מקום

* **ערכים, אידיאולוגיות וזהות** (למשל, צמחונות, כשרות). במובן זה, בני ובנות הנוער רואים בבחירות שלהם בנוגע לאוכל כקשורות גם לפיתוח הזהות והאישיות שלהם וכן, **לרקע משפחתי ולתרבותי** שלהם (מאכלים מסורתיים). למשל, בני ובנות הנוער מרהט שיתפו כי בחברה הבדואית יש מאכלים ייחודיים הכוללים מרכיבים מאוד שומניים. לצד זאת, המשתתפים.ות סברו כי לכל עדה או תרבות יש יתרונות וחסרונות ביחס למאכלים שלה, ויש גם חשיבות לשמירה על המאכלים התרבותיים.

נוכח זאת, בני ובנות הנוער המשתתפים.ות ציינו כי ההתייחסות של מבוגרים לתזונה, וכפועל יוצא מכך צעדי מדיניות ותוכניות בנושא, צריכים להיות רגישים, מתאימים, והוליסטיים ('מעבר לצלחת'), תוך התייחסות להיבטים השונים המשפיעים על תזונת נוער.

ההצעות של בני ובנות הנוער

במסגרת הליך השיתוף וההיוועצות עם קובעי המדיניות ואנשי ונשות המקצוע, העלו בני ובנות הנוער המשתתפים.ות מספר הצעות הנוגעות למענים הנדרשים עבורם:

עקרונות ללמידה ושיח בנושא תזונה בריאה ודימוי גוף חיובי

בשל הרגישות של נושא התזונה, בני ובנות הנוער המשתתפים הדגישו כי האופן בו מבוגרים משוחחים עמם על תזונה מהווה מפתח ללימוד על תזונה בריאה, ולאימוץ הרגלי אכילה מיטיבים. המשתתפים.ות העלו חששות כי לימוד שאינו רגיש ומותאם עלול להיות פוגעני ולהוביל, לכשעצמו, להפרעות אכילה בקרב נוער. מיעוט מהמשתתפים.ות אף סבר כי בשל סכנה זו יש להימנע כלל משיח בנושא.

עם זאת, חלק ניכר מהמשתתפים.ות ראו ערך בלמידה על הנושא במסגרות בית-ספריות ובחינוך הבלתי-פורמלי. בהקשר זה, המשתתפים.ות העלו מספר עקרונות לענין האופן בו על המבוגרים (בהם גורמי חינוך, מדריכים, וכן הורים וגורמי מקצוע) לשוחח עם נוער בנושא של תזונה בריאה ודימוי גוף חיובי, ולהוות גורם תומך שניתן לפנות אליו בנושא, בהם:

* לימוד והכשרה בנושא צריך להיעשות באופן רגיש אכפתי ומכבד שנותן מקום לשיח משותף ולריבוי דעות. בתוך כך, יש להימנע משיח ביקורתי או שיפוטי, מהטלת אשמה, או בעיסוק במה 'אסור או מותר' לאכול, וכן להיעשות באופן הוליסטי הכולל התייחסות לקידום בריאות פיזית ונפשית.

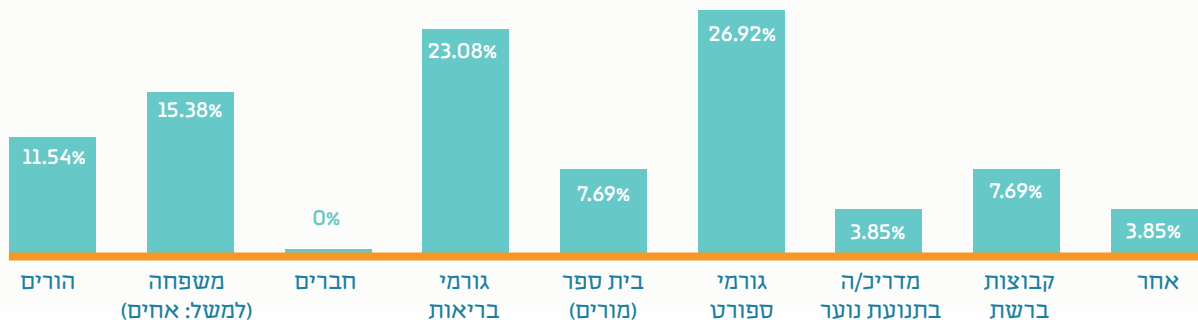
* חלק מהמשתתפים.ות הציעו כי לימוד והכשרה על תזונה בריאה יוטמעו במסגרת תוכנית הלימודים הבית-ספרית, זאת כבר בכיתות הנמוכות על מנת לעודד תזונה והרגלי אכילה בריאים, ודימוי גוף חיובי, בגילאים צעירים.

* על הלימוד והכשרות להתקיים בקבוצות קטנות ואינטימיות.

* לימוד והכשרה בנושא צריך להיעשות באופן מעניין וחוויתי. יש להימנע מעיסוק בנושא רק דרך למידה והעברת ידע. אלא, על ההכשרות לכלול מרכיב יישומי (למשל, למידה מסיפורים אישיים של צעירים, התנסות בהכנת מאכלים בריאים, סיורים מקצועיים, ועוד). 'נכדאי לקיים בקתי ספר' ימי סיור שמוקדשים לנושא.. אלכתי לחוות אורגניות מצד אחד, או למפעלים למזון מהיר מצד שני, כדי שתלמידים יבינו מה טוב ומה מזיק'.

* המשתתפים.ות ציינו כי הם היו מעדיפים ללמוד ולקבל מידע על תזונה מגורמי בריאות וכן גורמי ספורט בעלי הכשרה לכך, ולוודא כי הלימוד וההכשרה כוללים גם חשיבה ביקורתית בשל החשיפה הרבה לתכנים בנושא ברשת. 'לפעמים זה נושאים שמביך לדבר עליהם עם המורה, וכך נרגיש יותר בנוח איתך'.

הייתי רוצה לקבל הדרכה ומידע בנושאים שקשורים לתזונה מ...



העלאת מודעות, הסברה, והכשרות להורים וגורמי מקצוע

* בעוד שמרבית בני ובנות המשתתפים העדיפו כי שיח ולמידה על נושאי תזונה ייעשה עם גורמים מקצוע (למשל, תזונאיות) ולא עם מורים.ות, המשתתפים.ות ראו גם במורים.ות ככתובת חשובה לשיח ולהיוועצות אישיים בנושאים הקשורים לתזונה. לכן, על משרד החינוך לפעול לחיזוק ערוצי שיח פתוחים עם הצוות החינוכי בבית הספר, על מנת שילדים ונוער ירגישו בנח לפנות 'אחד על אחד' ולשתף בנושאים רגישים, לרבות בהקשרי תזונה ודימוי גוף. לצורך כך, המשתתפים.ות הציעו כי הצוות החינוכי (מורות, יועצות) יקבלו הכשרה בנושא שתכלול מיקוד בעקרונות לשיח רגיש עם ילדים ונוער בכלל, ובפרט לעניין תזונה, דימוי גוף והפרעות אכילה.

* יש לקיים הכשרות וסדנאות להורים על תזונה בריאה ומיטיבה לנוער, עם דגש על תקשורת מכבדת וחיובית בנושאי תזונה, דימוי גוף והפרעות אכילה. בהקשר זה, הוצע כי להורים תינתן הזדמנות להשתתף בסדנאות והכשרות כאמור דרך בתי הספר.

* יש לפעול להעלאת מודעות לנושא של תזונה בריאה ומיטיבה בקהילה. בפרט, הוצע לקיים פעילויות חינוך והסברה יצירתיות במתנס"ים, בפעילויות חינוך בלתי פורמליות (תנועות נוער), במסגרת מוסדות דת, ועוד. הוצע כי פעילויות אלה יתייחסו לגורמים שמספיעים על הבחירות

של בני ובנות נוער בענייני תזונה (למשל, פרסומות), ואיך אפשר להתמודד עמם.

- * יש לפעול **להעלאת מודעות בקרב ילדים ונוער ביחס לגורמי יעוץ וסיוע** אליהם ניתן לפנות בנושאים הנוגעים לתזונה ולדימוי גוף, לרבות גורמי מקצוע; ארגוני חברה אזרחית; וגורמי תמיכה בעלי הכשרה בסביבתם הקרובה (מחנכות, יועצות בית ספריות). בהקשר זה, עלה כי תלמידים ותלמידות רבים לא מכירים את היועצת, ולרוב אין קשר שמאפשר פניה והתייעצות.
- * **פרסום חומרים ומידע מותאם לילדים ונוער** בנושא תזונה בריאה ומיטיבה על ידי גורמים רשמיים ומקצועיים, כגון משרד הבריאות. על הפרסומים והחומרים 'לדבר' בשפה מובנת וידידותית לילדים ונוער, ולהתפרסם בעיקר במרחב הדיגיטלי (להלן).
- * **פרסום חומרי הדרכה מקצועיים ונגישים לגורמי חינוך ולהורים** בנושא של תזונה, שיעסקו, בפרט, באופן בו יש לשוחח עם ילדים ונוער בנושא.

עידוד תזונה בריאה ודימוי גוף חיובי במרחב הדיגיטלי

- * **עריכת קמפיינים לילדים ונוער במרחב הדיגיטלי.** בהקשר זה, הוצע כי משרד הבריאות יפרסם מידע ידידותי לילדים ונוער בפרט ברשתות חברתיות (בייחוד טיקטוק, אינסטגרם), וגם כי ייעשה שימוש בידוענים/מפורסמים על מנת להסביר על תזונה בריאה ומיטיבה באופן שיעניין בני ובנות נוער. בהקשר זה הוצע כי משרד הבריאות יפתח חשבון טיקטוק עם תכנים, ועם דמות וירטואלית ייעודית (בדומה ל'חמודי' של כללית).
- * **נקיטת צעדי מדיניות, פיקוח ואכיפה,** בהיבטים שונים בהם: א) בחינת קידום חקיקה לאיסור, או הגבלה של, פרסום מזון לא בריא ו/או מזון מזיק לילדים ונוער, גם במרחב הדיגיטלי. כמו כן, לעודד פרסום לילדים ונוער למזון בריא. ב) נקיטת צעדים על מנת למזער חשיפה של ילדים ונוער לפרסומים המעודדים אידיאל יופי קיצוני ולא בריא, למשל דרך הגברת האכיפה על חוק הגבלת משקל בתעשיית הדוגמנות ('חוק הפוטושופ'), והתאמת תנאיו להתפתחויות הטכנולוגיות, וכן על ידי נקיטת צעדים לעידוד ייצוג מגוון של מבני גוף שונים בפרסומות. **'יש פהר בין הפילטרים לאמציאות'**. ג) הגברת הפיקוח על תוכן ממומן במרחב הדיגיטלי, בדגש על רשתות חברתיות, שמיועד ('טירגוט') לילדים ונוער בהקשרי תזונה.
- * **הגברת אמינותם של מובילי דעה במרחב הדיגיטלי.** המשתתפים.ות התייחסו לצורך בהגברת יכולתם לעמוד על המקצועיות של מובילי דעה בתחום של תזונה וספורט ברשת, בפרט מאמני ספורט ותזונאים. בהקשר זה, הוצע לקדם חקיקה או מנגנון טכנולוגי אחר שיאפשר לוודא כי גורמים אלה בעלי ההכשרה וההסמכה הנדרשים. למשל, על ידי סימון מיוחד (כמו 'וי כחול').

עידוד אורח חיים פעיל ובריא באופן מותאם ורגיש

- * נוכח הקשר בין תזונה, אורח חיים פעיל, וחוסן נפשי (קשר גוף-נפש), הוצע **להעלות מודעות לחשיבות של פעילות גופנית ותנועה בקרב נוער,** והגדלת ההזדמנויות לכך, הן ברמה הבית ספרית והן ברמה הרשותית (למשל, שיעורי ספורט, מרחבי ספורט, יציאה לטבע, ועוד). על העלאת המודעות להיעשות באופן שיוצר מוטיבציה חיובית ומדגיש את היבטי הבריאות הפיזיים והנפשיים.
- * על משרד החינוך להכיר **כי הפעילות במסגרת שיעורי הספורט מעוררות סוגיות רגישות הקשורות לדימוי גוף בקרב תלמידים ותלמידות.** בהקשר זה, בני ובנות הנוער המשתתפים.ות הציעו מספר עקרונות לפעולה שיכולים לסייע בשמירה על כבודם של תלמידים ופרטיותם, בהם: 1) מתן אפשרות לתלמידים ולתלמידות המעוניינים בכך לבצע תרגילים באופן פרטני מול המורה, ולא מול כלל הכיתה. 2) עריכת רפורמה בהערכה ומתן ציונים בשיעורי הספורט. במקום שאלה

יתבססו על מדדים השוואתיים קבועים מראש, יש לבכר הערכה וציונים על בסיס השיפור האינדיווידואלי בהישגיהם של כל תלמיד ותלמידה מתחילת השנה. 3) לספק הכוונה אישית לתלמידים שמתקשים על ידי המורה, מתוך אכפתיות, ולא מתוך שאיפה להישגיות; 4) להבטיח שיח מכבד במסגרת שיעורי ספורט, והימנעות מהשוואה בין תלמידים. ות בכל הנוגע לביצועים ספורטיביים.

הבטחת סביבת מזון בריאה ונגישות למזון בריא בבתי הספר

- * על משרד החינוך **להקים חדרי אוכל בבתי ספר** שיאפשרו מרחב מסודר וייעודי לאכילה, בו יוגש אוכל מזין וטרי. חדרי אוכל כאמור יבטיחו לכל נער ונערה ארוחה יומית חמה, מזינה ובריאה. כמו כן, ניתן להשתמש בתשתית של חדרי האוכל גם כמרחבי למידה, ולהכשיר בני ובנות נוער לשימוש במצרכים בריאים ומגוונים והכנת ארוחות מזינות.
- * עד להקמת חדרי אוכל כאמור, יש לנקוט **פעולות ביניים ישימות ומהירות** לעידוד תזונה בריאה ומיטיבה בבית הספר, דוגמת חלוקת פירות וירקות בצהריים. החלוקה יכולה להעלות מודעות לחשיבות של פירות וירקות, לסייע לתלמידים לשמור על ריכוז בימי לימודים ארוכים, ולחסוך בהוצאות נוספות.
- * נקיטת **אמצעי פיקוח** כדי להבטיח כי הקפיטריות והקיוסקים מספקים לתלמידים ולתלמידות מזון בריא, באופן נגיש ומסובסד.
- * להבטיח כי בני ובנות הנוער, הן כחידים והן במסגרת מועצת התלמידים הבית ספרית, **יהיו מעורבים בעיצוב תפריט המזון הבית ספרי** ובהליכי קבלת החלטות הנוגעים לכך ברמה הבית-ספרית.

תודות והערכה

בני ובנות הנוער שהשתתפו בהליך השיתוף:

אדם אלהזייל, אושר ראובני, איאן אלהזייל, אמיר אביעוז, אסיל אלהזייל, אריאל אזולאי, דניאל אלקיים, הילה פרט, חמדאן אבו מוסטפא, ירין אלהזייל, מאריק ביאליק, מחמד אבו אלטייף, מחמד אלקשאעלה, מחמוד אלהזייל, מישל זלדין, מישל יהושוע, מעין אשתר, נעם סבח, עיסאם אבו אלקליעאן, ערין אלעביד, קוראל רויטמן, ריאאד אלעביד, שהד מדחת אבו לטייף, שהד תייסיר אלנימר, שהם ביטון, שי עבדייב, שירז ברוידו, שרה שוקרון, אביעד בוטוש, אבישג רווה, אייל אפרת, איתמר וקנין, אמג'ד אלגבור, אסיר אבו מדיגם, אריאל פריינטה, ביסאן אבו פרייח, הילה שוקרון, ויאם אלגבור, זיד אלנסאסרה, יאסמין אלטורי, יהונתן אופצ'ר, ינון בן לולו, אופיר לב, ליעד יצחק כהן, מאור אלימלך, מאור שמאייב, מאיה הרץ, מיכל ביטון, מירון בר, סאמי אבו בלאל, סלוא נסאסרה, עדן דריה, עמיתי אמיתי.

שותפות מטעם משרד הבריאות להליך השיתוף:

יעל ענבר, דיאטנית מחוזית מחוז דרום, משרד הבריאות
ליזה אידלמן, מנהלת תחום שיתוף ציבור במשרד הבריאות
ד"ר **מורן בלייכפלד מגנאזי**, סגנית מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות
רנאא מחאג'נה יונס, מפקחת ארצית, אגף תזונה, תזונה בחברה הערבית, משרד הבריאות
פרופ' **רונית אנדוולט**, מנהלת אגף התזונה, משרד הבריאות
שירלי רחמיאל, דיאטנית אחראית בקרה, משרד הבריאות

אנשי ונשות מקצוע נוספים שהשתתפו במפגש היוועצות:

דנה רוטשילד, עו"ד, ממונה ביחידת התיאם הממשלתית לזכויות ילדים ונוער, משרד המשפטים;
חלוד אבו שלדום אלפקיר, רכזת בריאות, אג'ק - מכון הנגב; **טלי לוי**, מדריכה מחוזית לקידום אורח חיים בריא, משרד החינוך; **מיכל ברייטמן**, מנהלת תחום בריאות במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת (מוקד '105'), משרד הבריאות; **סוניה בולסונבסקי**, מועצת התלמידים והנוער הארצית; **רביטל שטל**, מדריכה מחוזית ביחידה למיניות, ומניעת פגיעה בשפ"י, (שירות פסיכולוגי יעוצי), משרד החינוך; **רן שי**, יו"ר מועצת התלמידים והנוער הארצית דאז.


תודה על מפגש מרתק עם בני הנוער. למדתי כל כך הרבה ויכולתי להמשיך במשך שעות...

היה מעניין ומרגש לשמוע את הנוער מדבר, ואת שיתוף דעתם במגוון נושאים החשובים להם...

(קובעות מדיניות שהשתתפו במפגש היוועצות של פרלמנט הנוער, 2023).

הרגשתי שהם באמת מקשיבים לי ורוצים לשמוע ממני, ואפילו רשמו לעצמם הערות בצד...

(נער משתתף בפרלמנו על מפגש ההיוועצות).



הליך שיתוף:

עולם הפנאי של ילדים ונוער

נושא:

עולם הפנאי של ילדים ונוער

מספר משתתפים:

כ-30 בני ובנות נוער מבאר שבע ורהט

שותפים:

תחום נעורים בג'וינט אשלים

מטרה:

להכיר את עולם הפנאי של ילדים ונוער ולשמוע ישירות מבני ובנות נוער על הצרכים והאתגרים הייחודיים שלהם בהקשרי עולם הפנאי; המענים הנדרשים עבורם; וההמלצות שלהם לשינוי על מנת להשפיע על קביעת מדיניות בנושא

על חשיבות עולם הפנאי לילדים ונוער

לילדים ונוער מוקנית זכות ייעודית לפנאי, המעוגנת באמנת זכויות הילד. ה. כיום, ישנה הכרה הולכת וגוברת בתרומה של פעילויות פנאי משמעותי לילדים ונוער, בין היתר, לפיתוח כישורים ומיומנויות; לגיבוש זהות אישית ולקידום אוטונומיה; ליצירת קשרים חברתיים; לקידום בריאות ושלומות (Wellbeing) ולמניעת התנהגויות סיכון. בנוסף, מחקר רחב של ג'וינט-אשלים העלה, בין היתר, כי 'פנאי משמעותי' בקרב ילדים ונוער מגביר מובילות חברתית. מכאן, החשיבות הרבה בהשקעת משאבים בפיתוח פעילויות פנאי, הנגשתן, וכן לעידוד ההשתתפות בהן כבר מגילאים צעירים.

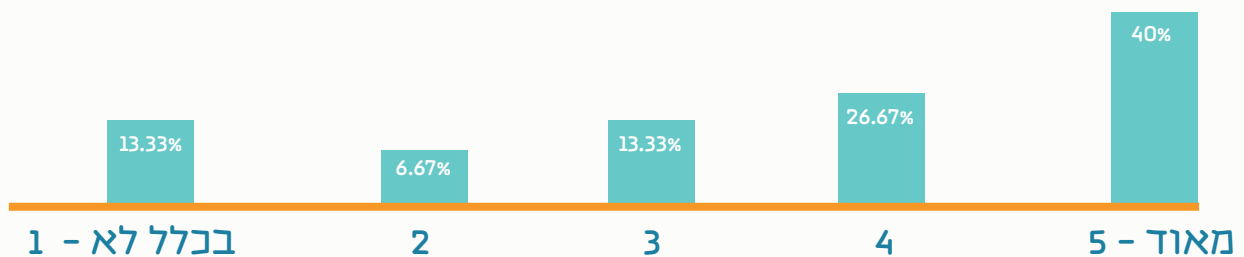
תובנות, עמדות ותפיסות מרכזיות

בני ובנות הנוער המשתתפים. ות בהליך השיתוף סברו כי **פעילויות פנאי הן חשובות לילדים ונוער**, וכי, ככלל, הפנאי הוא הזמן בו הם יכולים להתפתח בתחומים שחשובים להם ומעניינים אותם (**הזמן בו אנחנו עושים את מה שאוהבים, לחיות את חייך כפי שאנחנו שאוהבים..**).

בני ובנות הנוער המשתתפים. ות ראו **במונח 'פנאי' כמגוון ורחב, הכולל הן פעולות חברתיות והן יחידניות**. כך, חלק ציינו כי הם מנצלים את הפנאי לזמן איכות עם חברים ומשפחה (**פנאי עבדורי זה טיולים, ללכת לקולנוע עם חברים ולהיות עם משפחה**), ואילו אחרים הדגישו את היכולת לבלות לבדם (**שקט נפשי, פסק זמן, זמן לנח'.**). אחד המשתתפים מרהט הגדיר את הפנאי כזמן להתפתחות אישית. לדבריו, בני ובנות נוער זקוקים לזמן להיכרות עם עצמם, לחשיבה, לפיתוח מנהיגות, ליוזמה, ולפעילויות שונות של אמנות כדי לייצר בזמן הפנאי **'משהו גדול ויצירתי, מעבר לאימונים הפורמליים בבית הספר'**.

המשתתפים. ות ראו בהנאה ובכיף כבעלי ערך מירבי לפעילות הפנאי, ולצד זאת הכירו גם בחשיבות של פעילויות הפנאי לקידום שלומות (Well-Being), לפיתוח כישורים חברתיים, לחיזוק הזהות האישית והביטוי העצמי (למשל, עיסוק בתחומי העניין **'גורם לך להבין מי אתה ומה אתה רוצה להיות**), ולפיתוח מיומנויות וכישורים שונים - מעבר לאלו הנלמדים בבית הספר. כמו כן, המשתתפים. ות ציינו כי פעילויות פנאי מסייעות לבסס תחושת עצמאות, שבאה לידי ביטוי, בין היתר, **באפשרות של בני ובנות נוער לבחור בעצמם** כיצד לנצל את שעות הפנאי שלהם ובאילו תחומי עניין לעסוק.

מה שאני עושה בשעות הפנאי שלי מבטא אותי, את הכישורים שלי ואת הכוחות שלי



המשתתפים. ות הדגישו את החשיבות **בהבטחת מוגנותם של ילדים ונוער בפעילויות פנאי** ובהתייחסות מכבדת ושוויונית, כתנאים הכרחיים לפנאי משמעותי. לדבריהם, יתכנו מקרים בהם שיח אליו וגזעני בין בני ובנות נוער זולג גם לפעילויות הפנאי, באופן שמרחיק אותם מהשתתפות או לא מאפשר ביטוי אישי. בנוסף לכך, **המשתתפים. ות מרהט ציינו כי הפשיעה בעיר והחשש לביטחונם** גורמים להם להימנע מפעילויות פנאי מסוימות, בייחוד בשעות הערב.

בנוסף, במסגרת הדיונים עלה כי **קיים גיוון רב בתחומי העניין של בני ובנות נוער המשתתפים. ות** (ספורט, קומיקס, אמנות, מוסיקה, תיאטרון ומשחק, ועוד). אך כאשר המשתתפים. ות פירוט מה הם עושים בפועל ביום-יום ('שבוע בחי') עלו עיסוקים שונים, שלא בהכרח כללו את מכלול תחומי העניין שלהם. למשל, בין היתר, עלו מפגשים עם חברים ומשפחה, עבודה, למידה בית-ספרית ובנושאים נוספים שמעניינים אותם, מנוחה, 'הסתובבות' בחוץ, פעילויות ספורט (כדורגל, אימון בחדר כושר, רכיבה על סוסים), צפייה בסדרות וסרטים, שימוש ברשת וברשתות חברתיות, עיסוק בדת (למשל, תפילה במסגד), ועוד. בנוסף, מספר משתתפים. ות לוקחים חלק **בפעילויות מאורגנות לנוער**, בהן תנועות נוער, מועצת נוער, התנדבות נוער בקהילה, ועוד.

במסגרת דיוני הקבוצה התייחסו בני ובנות המשתתפים. ות **להשפעה של המרחב הדיגיטלי על עיצוב מחדש של עולם הפנאי**. כך, עלה כי בני ובנות נוער עוסקים יותר בפעילויות פנאי בדיגיטל (למשל, גיימינג), ומשתתף אחד ציין כי פלטפורמות ומשחקי רשת יכולים לתרום לפיתוח האישיות והכישורים. עם זאת, מרבית המשתתפים. ות ציינו כי הם מעדיפים פעילויות חווייתיות פנים-מול-פנים, ורואים ערך בפעילויות פיזיות מחוץ ל-'מסכים'.

בני ובנות הנוער המשתתפים. ות עמדו על היבטים מרכזיים שמשפיעים על יכולתם לבחור פעילויות פנאי משמעותיות ולעסוק בהן:

* **הורים:** לדברי המשתתפים. ות, להורים תפקיד חשוב בעידוד פעילויות פנאי וכן במתן אפשרות לנערה לבחור באופן עצמאי לעסוק בפעילויות פנאי שמעניינות אותו. כך, למשל, אחד המשתתפים ציין כי המרחב שהוריו נותנים לו בקבלת ההחלטות בענין פעילויות פנאי גורם לו לחוש כי הם סומכים עליו ובוטחים בו.

* כמו כן, בני ובנות הנוער המשתתפים. ות מרהט הדגישו גם את ההשפעה של **הסביבה התרבותית** בעיצוב עולם הפנאי שלהם. חלקם ציינו כי, ככלל, שעות הפנאי שלהם מצומצמות מאוד מכיוון שהם נדרשים לסייע במטלות הבית ובטיפול באחים הקטנים, או שהם עובדים. כמו כן, הם ציינו כי לעיתים ההורים מגבילים את סוגי הפעילויות ואת שעות הביוליו מטעמים חינוכיים או בטיחותיים, וכן בשל תפיסות תרבותיות שונות (למשל, הורים שמגבילים את השתתפותם בפעילויות ספורט שאינן נפרדות מגדרית).

* **הסביבה החברתית:** ככלל, המשתתפים. ות סברו כי לסביבה החברתית שלהם השפעה משמעותית על בחירות הנוגעות לפעילויות הפנאי. כך, למשל, 80% מהמשתתפים. ות ציינו כי הם מעדיפים ללכת יחד עם חברים לפעילות הפנאי, ולא לבד.

* **עלות הפעילות ואופן מימונה:** המשתתפים. ות ציינו כי עלויות של פעילויות פנאי עלולות להוות חסם להשתתפות, וכי פעמים רבות הם מתלבטים אם עליהם לשלם על הפעילות מכיסם (למשל, מדמי כיס או מעבודה) או אם לבקש מהוריהם (ככל שהם מבקשים מהוריהם סיוע במימון, הם מתלבטים כמה ראוי לבקש, ואיך ניתן להתחשב בצרכי המשפחה). אחד המשתתפים ציין כי אם הוא מעוניין להירשם לחדר כושר אך תלוי במימון הוריו, אזי בפועל חופש הבחירה שלו בפעילויות פנאי מוגבל יותר (בין אם בשל חוסר יכולת כלכלית של ההורים לסייע במימון; אי

רצונם לתמוך בפעילות המבוקשת או בשל החלטת הנער.ה שלא לפנות ולבקש מימון מההורים (מסיבות שונות). בהקשר זה, חלק מהמשתתפים ציינו כי לעיתים עלות הפעילות (לצד שיקולים אחרים) מביאה לאי-השתתפותם.

* **קיומם של אזורי ופעילויות פנאי במרחב הציבורי, ומודעות להם:** המשתתפים.ות הדגישו כי לזמינות פעילויות ומתקני פנאי במרחב הציבורי הקרוב לביתם השפעה משמעותית, אף מכרעת, על יכולתם להשתתף בפנאי משמעותי (למשל, מתנ"ס, חדר כושר ומתקני ספורט, פארקים ציבוריים, ועוד). המשתתפים.ות ברהט ציינו כי יש מחסור בפעילויות פנאי שונות בעיר. בהקשר זה, אחד המשתתפים מרהט שיתף כי הוא נחשף לסוגי פעילויות פנאי שונות דרך המדיה החברתית, אך בשל היעדר היצע באזור מגוריו, הוא מוגבל מלעסוק בהן.

* בנוסף, גם כאשר פעילויות פנאי קיימות וזמינות בסביבתם, המשתתפים.ות ציינו כי במקרים רבים, בני ובנות נוער לא מודעים לקיומן. בהקשר זה, צוין כי אין די פעולות שיחור והסברה לנוער על פעילויות פנאי, או פלטפורמה שמרכזת את הפעילויות בעיר ומועדיהן.

* **מצב רגשי ושלומות (Well-Being) של נוער:** המשתתפים.ות הצביעו על כך כי מצבם הרגשי ושלומותם משפיעים על רצונם להשתתף בפעילויות פנאי. בהקשר זה, המשתתפים.ות ציינו כי קיים *"יאוש רב בקרב בני ובנות נוער"*, וקשיים רגשיים, וכי אלה באים לידי ביטוי במוטיבציה נמוכה לקחת חלק בפעילויות פנאי משמעותי - ואין די דגש לכך במסגרות בית ספריות ואחרות. *"כיה"ס לא יודע מה קורה לבני נוער בבית. רואים רק את הציונים ולא מה שעובר עלינו. לא תמיד אפילו החברים יודעים."* *"לא מכינים אותנו מספיק. המצב הרגשי שלנו משפיע על הרצון לשתי ולהשתתף בפעילויות פנאי."*

* **בחירות פעילויות פנאי מושפעות גיל ותפיסה עצמית:** המשתתפים.ות סברו כי ישנם היבטים הקשורים להתבגרות, ולשינוי בתפיסה העצמית ובדימוי הגוף, המשפיעים על בחירות בני ובנות נוער לעסוק בפעילויות פנאי מסוימות. כך, למשל, עלה כי עיסוק בריקוד או בהתעמלות מתאים יותר לגילאים צעירים, לעומת נוער שמוטרדים מהיבטי משקל ודימוי גוף.

* **עומס לימודי:** המשתתפים.ות התייחסו לקשר בין היקף שעות הפנאי ואיכותן לבין מערכת החינוך והעומס הלימודי *"הקושי העיקרי הוא שמעמיסים בשיעורי בית ואז אין לנו זמן לעשות דברים"*. בהקשר זה, מרבית המשתתפים.ות סברו כי על בית הספר לעודד ילדים ונוער לעסוק בפעילויות פנאי מחוץ לשעות הלימודים ולצורך כך לווסת את העומס הלימודי; להפחית את עומס המטלות והדגש על ההישגיות הלימודית; ולנקוט צעדים על מנת להפחית את תחושת הלחץ בקרב תלמידים ותלמידות. חלק מהמשתתפים.ות גם התייחסו לפעילות התנדבות שהם מבצעים, דרך בתי הספר, שגם היא מוסיפה לתחושה שאין להם 'אוויר' ופנאי לעיסוק בפעילויות נוספות. בהקשר זה יצוין כי מרבית המשתתפים.ות ציינו כי אישיותם וזהותם באות לידי ביטוי יותר בפעילויות הפנאי מאשר בבית ספר. *"באופן כללי יש חוסר מודעות לתלמידים ולחיים פרטיים יותר עבורם"*.

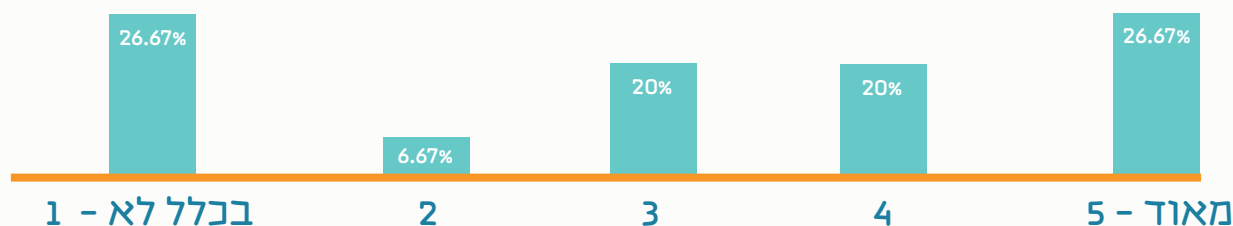
במסגרת הדיונים, ניתן דגש מיוחד לנושא של **השתתפות בתנועות נוער**. בקרב המשתתפים.ות שהם חברים בתנועות נוער עלה הם רואים חשיבות להשתתפות בתנועות נוער, וכי הסיבות שלהם להצטרפות והתמדה בפעילות נובעות בעיקר מכך שהם חשים כי הפעילות תורמת להם מבחינה אישית וחברתית, ומאפשרת להם השפעה ('אימפקט') על סביבתם ועל קידום ערכים וסוגיות החשובות להם, וכן בזכות אווירה חברתית טובה. לעומתם, המשתתפים.ות שאינם לוקחים חלק בתנועות הנוער, התייחסו לחסמים הקיימים להשתתפות בני ובנות נוער בתנועות נוער, בהם חסמים המתייחסים למאפיינים הייחודיים של תנועות הנוער - כפי שהם תופסים אותם:

* תפיסת הפעילות בתנועות נוער כמאוד מחייבות, אינטנסיביות, דורשניות, ורב-שנתיות - לעומת פעילויות אחרות;

* תפיסת תנועות הנוער כמרחבים עם מרכיב היררכי, בהם הם מקבלים 'הוראות ופקודות';

- * חוסר גיוון ותחושה לפיה תנועות הנוער מיושנות, 'משעממות', ולא רלוונטיות לחייהם ולעתידם;
- * אי-חיבור למטרות של תנועות הנוער (כפי שאלה נתפסות על ידי הנוער), אי-בהירות לגבי תרומת הפעילות בתנועה עבורם 'מה התרומה' - 'מה יוצא לי מזה';
- * היעדר חברים בתנועה, וחשש ורתיעה מהיכרות עם בני ובנות נוער אחרים "בני הנוער באים לתנועה בחקורה" וכשאחד מהם נוסר - כולם נוסרים'.

חשוב בעיניי לקחת חלק בתנועת נוער



בנוסף, המשתתפים.ות העלו גם **חסמים 'כלליים'** להשתתפות והתמדה בתנועות הנוער, בהם העדפה של בני ובנות נוער לזמן חופשי ומנוחה; עומס לימודי; מרחק של פעילות התנועה מסביבת מגוריהם; קושי 'לצאת מהמסך'; ולשינויים החלים בתחומי העניין במהלך תקופת הנוער. כמו כן, חלק מהמשתתפים.ות ציינו כי בעבר הם לקחו חלק בתנועת נוער שונות אך עזבו, בין היתר, מטעמים חברתיים, חוסר חיבור למדריכים, ותחושה כי הפעילות לא עניינה אותם.

לצד זאת, המשתתפים.ות ציינו מספר גורמים שיכולים **לעודד הצטרפות לתנועות נוער**, בהם: עניין וכיף בפעילויות; הצטרפותם של חברים אחרים לתנועה; מרחק הפעילות מביתם; הקניית כישורים ומיומנויות חברתיים אחרים; וגיוון בהיצע תנועות הנוער. כך, למשל, אחד המשתתפים שעוסק בספורט סבר כי אם הייתה תנועת נוער בנושא של ספורט זה היה מעניין אותו להתנסות ולהצטרף. כמו כן, חלק מהמשתתפים.ות ציינו כי הם נוהגים **להשתתף בארגוני נוער, או בפעילות התנדבות והדרכה, שאינם במסגרת תנועות נוער**. למשל, חלק מהמשתתפות מרהט ציינו כי הן לוקחות חלק בפעילות מועצת הנוער בעירייה, וכי במסגרת זו הן מביעות את דעתן בסוגיות רלוונטיות לנוער בעיר, וכן משתתפות בפגישות ויוצאות לטיולים. משתתפים.ות אחרים שיתפו כי הם חברים בארגוני ופעילויות נוער (למשל, אג'יק, "יוניסטרים" ותכנית המש"צים). גם עבורם, המוטיבציה להשתתפות והתמדה היא בעיקר נוכח התרומה האישית, האווירה החברתית ותחושת ההשפעה של עשייתם.

ההצעות של בני ובנות הנוער

במסגרת הליך השיתוף וההיוועצות עם קובעי המדיניות ואנשי ונשות המקצוע, העלו בני ובנות הנוער המשתתפים. זה מספר הצעות הנוגעות למענים הנדרשים עבור ילדים ונוער:

הבטחת סביבה בטוחה ומכבדת במסגרת פעילויות פנאי

* יש להבטיח התייחסות שוויונית, מכבדת ומכילה ביחס לכל נער ונערה במסגרות ופעילויות פנאי שונות, ובתוך כך לפעול להבטחת מוגנות, לקידום סובלנות ופתיחות בין בני ובנות הנוער המשתתפים, למניעת אלימות והפליה, ועוד.

הבטחת שוויון בנגישות לפעילויות פנאי

* יש להבטיח את הנגישות והזמינות של פעילויות פנאי מגוונות ומותאמות לנוער באופן שוויוני ברחבי הארץ, ולכלל קבוצות האוכלוסייה.

* על העלויות הכספיות הכרוכות בפעילויות הפנאי לא להוות חסם להשתתפותם של ילדים ונוער. לצורך כך, על המדינה, בשיתוף הרשויות המקומיות, לפעול להפחתה של מחירי חוגים ופעילויות פנאי לילדים ונוער; ולקיים פעילויות פנאי ללא עלות, שיהיו פתוחות לכלל הילדים והנוער, ולמצער לסבסדן.

הרחבת היצע פעילויות פנאי לילדים ונוער

* יש להגדיל את מספר המקומות ואזורי הפנאי לילדים ונוער (למשל, בתי קפה לנוער, מועדוני/מרחבי נוער, פארקים), וכן את היצע פעילויות הפנאי עבורם (חוגים, מסגרות חינוך בלתי פורמליות). בהקשר זה, יש להבטיח כי מקומות הביילוי ופעילויות הפנאי יתוכננו באופן שמתאים לילדים ונוער, לצרכיהם ולרצונותיהם, ושהיו אטרקטיביים עבורם. *חוסר האון מקומות פנאי לנערים שיהיו פתוחים בסופ"ש, ושהיה כף וואנין.*

* המשתתפים. ות מרהט ציינו כי אין בעירם די מקומות, אזורי, ופעילויות פנאי המתאימים לילדים ונוער, וכי יש צורך בפיתוחם ובסבסוד הפעלתם. כך, המשתתפים. ות קראו להרחיב את היצע החוגים והפעילויות לילדים ונוער, בהם: חוגי תכנות, שחייה, מועדון דיבייט, מוזיקה, ואמנות. כמו כן, הם הציעו לקיים הכשרות והדרכות ייעודיות לנוער, דוגמת עמידה מול קהל והדרכות כלכליות/עסקיות. בנוסף, המשתתפים. ות קראו להקים מתקני ספורט בעיר ולקדם פעילויות ציבוריות שונות, בהן קיום מרתון ספורט עירוני, שתילת פרחים ושיפור פני העיר והמרחב הציבורי, ועוד.

מתן מידע מרוכז, דיגיטלי ונגיש לילדים ונוער על פעילויות פנאי באזור מגוריהם

* יש להבטיח מתן מידע מרוכז, דיגיטלי, ונגיש לילדים ונוער על היצע פעילויות הפנאי באזורם. לצורך כך, המשתתפים. ות קראו לפתח אפליקציה ייעודית לילדים ונוער שתרכז את סוגי הפעילויות ותכלול פרטים רלוונטיים לגביהן (מיקום, שעות פעילות, עלות, אפשרויות רישום והצטרפות, ועוד).

הקמת תנועות נוער מגוונות

* יש להקים תנועות נוער מגוונות, ו/או להרחיב את תחומי פעילותן של תנועות נוער קיימות, באופן שיתאים לתחומי העניין המשתנים של בני ובנות נוער. למשל, תנועת נוער המתמקדת בספורט או באומנות, כגון משחק ותיאטרון. כמו כן, יש לפעול לשילוב של סדנאות והכשרות שונות

במסגרת פעילות תנועות הנוער על מנת להבטיח 'ערך מוסף' למשתתפים.ות, למשל סדנאות מוזיקה, בישול, עזרה ראשונה (מד"א), ועוד.

* **יש לעודד קיום פעילויות של תנועות נוער מחוץ לאזור המגורים**, באופן שיאפשר למשתתפים. ות שינוי אווירה, והיכרות עם מקומות ובני ובנות נוער שונים. בהקשר זה, הדגישו המשתתפים. ות כי הם לא מתכוונים לטיולים והמחנות 'הרגילים' של תנועות הנוער, אלא בקיום של פעילויות שונות אטרקטיביות וכיפיות בערים או אזורים שונים. *"לא רוצים להרגיש שהם תקועים במקום אחד".*

חיזוק פנאי משמעותי בעידוד בתי הספר

המשתתפים.ות סברו כי לבתי ספר יש תפקיד חשוב בעידוד פנאי משמעותי בקרב ילדים ונוער, והמליצו על שורת צעדים שעל בתי הספר לנקוט בהקשר זה, בהם:

* **הפחתת העומס הלימודי** על מנת להותיר זמן פנאי לילדים ונוער.

* **עידוד אקטיבי של צוותי החינוך להשתתפות ילדים ונוער בפעילות הפנאי**, לאחר שעות בית ספר. למשל, דרך שיח עם התלמידים.ות; התחשבות בלוחות הזמנים בקביעת מועדי בחינות; עידוד פרויקטים חברתיים של בני ובנות נוער (למשל בית קפה שכונתי), ועוד.

* **הטמעת פעילויות פנאי במסגרת שעות הלימודים**. בהקשר זה, הוצע כי בית הספר ישקיע בקיום פעילויות פנאי מגוונות ומעניינות לתלמידים ולתלמידות ובטיולים (*'צריך יותר פעילויות חברתיות כגון יתך ספורט, יתך שיעורים שמבטאים מי אנחנו'*).

* קיום **'הפסקות פעילות'** בבתי ספר באופן שגרת, שיכללו תכנים יצירתיים ומגוונים.

* הרחבת פעילויות המתקיימות דרך בתי הספר **גם לכיתות נמוכות** (למשל, הורדת גיל ההשתתפות במש"צים).

* **הקמת נבחרות ספורט בית ספריות במגוון ענפים, ושילוב מתקני ספורט בבית הספר** שיהיו פתוחים, הן במהלך הלימודים והן לאחריהם (למשל, בריכה).

* יצירת **קבוצות בית-ספריות ברשת** (למשל, ווטסאפ) בהן יפורסמו, מעת לעת, רעיונות והצעות לפעילויות פנאי וחוגים.

העלאת מודעות בקרב הורים לחשיבות של פנאי משמעותי

* נוכח ההכרה בתפקידם המרכזי של הורים ביחס לעולם הפנאי של ילדיהם, על המדינה, בשיתוף הרשויות המקומיות ובתי הספר, **לקיים הדרכות ושיח עם הורים על החשיבות של פנאי משמעותי** לילדים ונוער, ועל איך ביכולתם לתמוך בילדיהם בהקשרים אלה.

תודות והערכה

בני ובנות הנוער שהשתתפו בהליך השיתוף:

אוסמה אבו פואז, אופק כהן, אוריאל נחמני, איליי וקנין, אלכס שטולמן, אסמאא אבו זאיד, בושרא אבו מדיגם, גזאלה נסריאת, דניאל אבריאנוב, הדר דנינו, חוסאם אלטורי, יוסף אלגבור, יסמין עבאס, ירין בקנמינוב, ישראל דויד, מחמד אלזיאדנה, מחמד אלמלאחי, מנאר אבו עאבד, נווא נסיראת, נויה לביא, ניקיטה רוסלקין, נסר אלמלאחי, סוהא אלטורי, עדן אלטורי אבו זאיד, עואד אלטורי, עלי אבו מדיגם.

שותפות מטעם ג'וינט-אשלים להליך השיתוף:

אור ריכטר כץ, מנהלת פיתוח ידע בג'וינט-אשלים.

יעל בן נון, מנהלת תוכניות תחום נעורים, ג'וינט-אשלים.

אנשי ונשות מקצוע נוספים שהשתתפו במפגש היוועצות:

איל מור מרילוס מועצת התלמידים והנוער הארצית; ורד ארביב, מנהלת תחום תנועות וארגוני הנוער והש"ש, עיריית באר שבע; מטר כהן מעוז, מנהלת תכנית 'נעים ביחד' (שת"פ עם הג'וינט ישראל, משרד החינוך ומשרד הרווחה), מועצת תנועות הנוער בישראל; עו"ד לינא סולטאן בשארה, ממונה חברה ערבית ביחידת התיאום לזכויות ילדים ונוער, משרד המשפטים; מיכל ישראלי, מנהל חברה ונוער, ממונה ארצית תחום מועצות התלמידים והנוער ומד"צים, משרד החינוך.



פרלמנט הנוער של המועצה לשלום הילד הוא תוכנית חדשנית וייחודית לשיתוף בני ובנות נוער בהליכי קביעת מדיניות, ומתן אפשרות לדיאלוג משמעותי עם משרדי ממשלה וקובעי מדיניות בנושאים הנוגעים לחייהם.

מטרת פרלמנט הנוער היא להוביל שינוי עומק בהליכי החקיקה וקביעת המדיניות בישראל באופן שמכיר בזכות של בני ובנות נוער - מקבוצות אוכלוסייה מגוונות - להשתתף, להביע את עמדתם, ולהשפיע על נושאים הנוגעים לחייהם, והכל ברוח אמנת האו"ם בדבר זכויות הילד.

פרלמנט הנוער הושק לראשונה ב-2018 במטרה להפוך לתוכנית מתמשכת ברמה הארצית ולחשוף את הפוטנציאל הטמון בהליכי שיתוף נוער. פרלמנט הנוער מתקיים בנגב, ושותפים לו כ-100 בני ובנות נוער מאזור באר שבע ורהט, משרדי ממשלה שונים, ארגוני חברה אזרחית, וגורמי אקדמיה שעבודתם נוגעת לחייהם של ילדים ונוער בישראל.

המועצה לשלום הילד

כתובת: קמפוס חרוב לילדים, האוניברסיטה העברית, הר הצופים, ת.ד. 24100, ירושלים.

טלפון: 02-6780606

פקס: 02-6790606

דוא"ל: ncc@children.org.il

אתר: www.children.org.il

אינסטגרם (ערבית): [childrenrightsil](https://www.instagram.com/childrenrightsil)

פייסבוק: 'המועצה לשלום הילד'



כילמטל הילד
של המועצה לשלום הילד

המועצה הלאומית לשלום הילד
Israel National Council for the Child
المجلس الوطني لسلامة الطفل

