מחקרי גבעה

שנתון המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון **תשפ"ו**

כרך יג

המכללה האקדמית לחינוך
גבעת ושינגטון

עורכת כתב העת:
ד״ר אליסיה גרינבנק

מועצת המערכת:
פרופ׳ משה צפור
פרופ׳ שמואל ורגון
פרופ׳ אסתר עדי-יפה
פרופ׳ שונית רייטר
פרופ׳ ריקי טסלר
ד״ר רחל קולנדר
ד״ר פלג דור חיים
ד״ר היידי פלביאן

עריכה לשונית
עברית: אודי לוינגר
אנגלית: יאיר האס

מזכירת המערכת: יראת מעודה
עיצוב והפקה: צופית צחי

© כל הזכויות שמורות

תשפ״ו 2026
ISSN 2664-553X

המכללה האקדמית לחינוך גבעת ושינגטון
ד״נ אבטח 79239, טל׳ 08-8511900
אתר המכללה www.washington.ac.il
דוא״ל rjournal@washington.ac.il

תוכן

דבר נשיא המכללה		5
דבר העורכת		7
רשימת כותבי המאמרים		11

שער ראשון | יהדות

רחל וולפיש	"המדרש הפסיכולוגי" כאופציה הרמנויטית עכשווית בלימוד טקסט	17
שי מאמו	לא רק פוסק הלכה - מבט על תפיסת תפקיד הרב לר' כלפון משה הכהן מג'רבה	37
חנה קהת	מתהומות הייאוש לאמונה הנשגבת - בין איוב לאתי הילסום	57

שער שני | חינוך והוראה

אורלי שי	מֵעֵבֶר לטיפול התרופתי: תפקידן של תחושת מסוגלות ועמדות מורים בהצלחת שילוב תלמידים עם ADHD. מחקר משולב	79
אליעזר יריב	הידע והתובנות שסטודנטיות הפיקו מהוראה בשיטת UDL בכיתה משלבת	107
דנה ברק הראל	אימון פדגוגי כמנגנון מתווך בין הכשרת מורים לפיתוח תחושת מסוגלות להוראה מכלילה	129
אליסיה גרינבנק	"בונים ביחד את התמונה המלאה" - עבודת צוותים רב-מקצועיים במסגרות חינוכיות שבהן לומדים תלמידים עם מוגבלות	145
דולי אליהו לוי ואבי גבורה	בין שייכות להדרה: חוויות של גזענות ואי שוויון בקרב מורות ערביות בבתי ספר עבריים	167

עארף אבו-גוידר	"בין שיתוף לשיבוש": תפיסות מורים על מעורבות הורית בבתי ספר יסודיים במערכת החינוך הערבית-בדואית	189
ענת בארט, לי כהנר ושניאור רוכברגר	תפיסות של אנשי חינוך בלתי-פורמלי חרדים את השימוש בכלי החינוך הבלתי-פורמלי בהתמודדות עם משברים	207
דבורה חדד-עפג'ין ויעקב סגל	"...ואמרתי, את טיפשה..." - תוקפנות מילולית בגן הילדים - ביטויים ודרכי התמודדות	229
שרית שוסהיים ויהודית חסידה	מה חסר, מה עוזר ומה מחזיק? התמודדות מורים חדשים במערכת החינוך בזמן מלחמת 'חרבות ברזל'	253

שער שלישי | בריאות ורווחה

כרמית יוקל ואליסיה גרינבנק	קולות מן השבר: השפעת מלחמת "חרבות ברזל" על עולמם של ילדים ומתבגרים	279
מרדכי סופר וריקי טסלר	קידום בריאות ורווחה בריאותית בקהילה היהודית הדתית: סקירת ספרות המשלבת מקורות תורה ומחקר בריאות עכשווי - מאמר דעה	301

שער רביעי | מאמרים באנגלית

Klarina Priborkin	The Curious Incident of Ableism: Deconstructing Haddon's Portrayal of Autism in *The Curious Incident of the Dog in the Night-Time*	E9

תקצירים מתורגמים E23

מחברי המאמרים

ד"ר אבו גוידר עארף
החוג ללשון עברית כשפה שנייה, מכללת קיי; החוג לחינוך, מכללת אחוה
arefgweder@gmail.com

פרופ' אליהו-לוי דולי
ראש המכון לחקר מדיניות חינוך בישראל, ראש היחידה להערכה ובקרת איכות אקדמית, המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט
Doly.levi@l-w.ac.il

ד"ר בארט ענת
החוג לניהול וארגון מערכות חינוך וראש רשות המחקר, מכללת ירושלים
anatbarth@gmail.com

ד"ר ברק הראל דנה
החוג לחינוך מיוחד, אורנים המכללה האקדמית לחינוך והוראה
danabarakharel@gmail.com

ד"ר גבורה אבי
ראש החוג ללשון עברית ומדריך פדגוגי במסלול היסודי, המכללה האקדמית בית ברל
avi.gvura@beitberl.ac.il

ד"ר גרינבנק אליסיה
ראשת החוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
gralicia2@gmail.com

ד"ר וולפיש רחל
מנהלת מכון כרם לחינוך הומניסטי-יהודי, מכללת דוד ילין
rtwalfish@gmail.com

ד"ר חדד-עפג'ין דבורה
החוג לגיל הרך, מכללת ירושלים
drdvorahaddad@gmail.com

ד״ר חסידה יהודית
רכזת אקדמית לתוכניות המגזר החרדי, מכללת הרצוג
chassida@herzog.ac.il

פרופ׳ טסלר ריקי
המחלקה לניהול מערכות בריאות, הפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל
riki.tesler@gmail.com

ד״ר יוקל כרמית
החוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
carmityokel@gmail.com

פרופ׳ יריב אליעזר
ראש החוג לתואר שני בחינוך משלב, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
elyariv@gmail.com

ד״ר כהנר לי
ראשת החוג לגיאוגרפיה ולימודי סביבה, אורנים המכללה האקדמית לחינוך והוראה
lee_c@oranim.ac.il

ד״ר מאמו שי
החוג לחינוך, ראש המכון לפדגוגיה של חוסן, המכללה האקדמית חמדת
shaim310@gmail.com

ד״ר סגל יעקב
ראש החוג לגיל הרך, מכללת ירושלים
kobisegal@gmail.com

מר סופר מרדכי
החוג לחינוך גופני, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
sopherfitness@gmail.com

ד״ר פריבורקין קלרינה
ראשת החוג לאנגלית, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
klarina.priborkin@gmail.com

פרופ׳ קהת חנה
ראשת התוכנית לתואר שני במקרא וראשת רשות המחקר, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
hanakeh@gmail.com

ד״ר שוסהיים שרית
ראשת יחידת ההתמחות וכניסה להוראה, מכללת הרצוג
sarits@herzog.ac.il

ד״ר שי אורלי
החוג לחינוך מיוחד, המכללה האקדמית לחינוך גבעת וושינגטון
orlyshai1@gmail.com

מר שניאור רוכברגר
מינהל חברה ונוער, משרד החינוך;
המחלקה למינהל ומדיניות ציבורית, אוניברסיטת חיפה
shneori770@gmail.com

https://doi.org/10.5281/zenodo.21756776

קידום בריאות ורווחה בריאותית בקהילה היהודית-דתית: סקירת ספרות המשלבת מקורות תורה ומחקר בריאות עכשווי

מאמר דעה

מרדכי סופר, ריקי טסלר

תקציר

מאמר דעה זה בוחן את הקשר בין קידום בריאות ורווחה לבין אורח החיים של הקהילה היהודית שומרת המצוות, תוך שילוב בין מקורות התורה לבין ממצאי מחקר עדכניים. המאמר מדגיש כי שמירה על גוף בריא היא ערך מרכזי במסורת היהודית, אולם בפועל הקהילה הדתית ניצבת בפני אתגרים ייחודיים: אורח חיים יושבני, אכילת יתר בשבתות ובחגים, ומשפחות גדולות המשפיעות על בחירות תזונתיות. מחקרים מצביעים על שיעורי השמנת יתר גבוהים יותר ועל ירידה בפעילות גופנית מסודרת בקרב אוכלוסיות חרדיות בהשוואה לאוכלוסיות חילוניות. המאמר מציע מסגרת המשלבת בין תנועה יומיומית, פעילות גופנית מגוונת ומהנה, והתאמה לערכי צניעות, כדרך לקידום התמדה. לבסוף, מוצגת גישה שלפיה שילוב בין חוכמת התורה לבין ידע מדעי עדכני יכול להוות מנוף משמעותי לחיזוק הבריאות הגופנית והרוחנית.

תארנים: קידום בריאות, קהילה יהודית-דתית, פעילות גופנית, תזונה, צניעות, רווחה.

מבוא

במסורת היהודית ובמקורות התורה יש דגש משמעותי על שמירה על גוף בריא: ״הֱיוֹת הַגּוּף בָּרִיא וְשָׁלֵם מִדַּרְכֵי ה׳ הוּא״ (משנה תורה, הלכות דעות ד, א). למרבה הצער, בשל מגוון גורמים, שומרי מצוות רבים מתקשים להתמודד עם האתגרים היומיומיים של כושר ובריאות. הסקר החברתי של הלמ״ס לשנת 2023 הראה כי האוכלוסייה החרדית בישראל דיווחה על תחושת בריאות כללית גבוהה ב-25% מזו של החברה הלא חרדית, אך על מעורבות נמוכה ב-12% בפעילות גופנית בהשוואה לאוכלוסייה הלא חרדית (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2023).

הגוף האנושי הוא הכלי לרוחניות ולעשיית מעשים טובים. ״איברי הגוף נעשים מרכבה לרצון ה׳״ (ספר התניא, ליקוטי אמרים, פרק ד). חינוך והסברה לגבי גורמים המעכבים כושר גופני ופוגעים בבריאות עשוי למנוע מחלות ותמותה מוקדמת, ובקרב אוכלוסיית שומרי המצוות הדבר כולל פעילות גופנית (בלתי פורמלית ופורמלית), חינוך גופני, שיתוף פעולה עם מנהיגים דתיים (גלעד-כהן ומורן, 2020), עשיית כושר בצורה צנועה והולמת, וכן גישה מאוזנת ונכונה לתזונה. הפסוק ״וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֹׁתֵיכֶם״ (דברים ד, טו) מצוטט לעיתים קרובות כהנחיה לשמירה על הגוף כדרך לשמירה אמיתית על הנפש, ויש לחזק קשר זה באופן מתמיד.

היבטים רבים של החיים היהודיים מחייבים גוף חזק ובריא, כגון בניית סוכה, עמידה בתפילה, הליכה לבית הכנסת, וריקוד בשמחות. התורה מדגישה את התועלת שבגוף חזק: ״וְאָהַבְתָּ אֵת ה׳ אֱלֹקֶיךָ... וּבְכָל מְאֹדֶךָ״ (דברים ו, ה). נושא שמירת הגוף והבריאות זוכה למקום מרכזי בספרות היהודית לאורך הדורות, כגון ברמב״ם, בתלמוד, בחומש וכו׳. עם זאת, בעידן המודרני הוא מציב אתגר מורכב במיוחד, מפני שהחברה הדתית מתמודדת עם גורמים דומים לאלו המשפיעים על השמנת יתר בחברה החילונית, כגון שפע מזון, טכנולוגיה מתקדמת, ואורח חיים יושבני המתאפיין במעט מאוד תנועה. לחברה הדתית יש גם אתגרים ייחודיים, כגון גידול משפחות מרובות ילדים ושעות לימוד ארוכות המתבצעות בדרך כלל בישיבה. חלק גדול מהגברים החרדים לומדים בישיבות ובכוללים, ולעיתים קרובות אינם משלבים מספיק פעילות גופנית יומיומית (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2023). זרמים מודרניים יותר ביהדות שומרת מצוות, שמבודדים פחות מהחברה החילונית, עשויים להתמודד עם אתגרים בריאותיים כגון עבודה יושבנית וצריכת יתר של מדיה (Park et al., 2020).

במסגרת המחקר ניתחו החוקרים ממצאים של 1,194 נבדקים באמצעות מודל רגרסיה בינארית, כדי לבחון הבדלים בשיעורי השמנת יתר (שהוגדרה כמדד מסת גוף מעל 30) בין יהודים חילונים ליהודים חרדים בישראל, תוך בקרה על גיל. בניתוח המדגם המאוחד של מבוגרים בגילאי 21–50, נמצא כי ליהודים חרדים הסתברות חזויה גבוהה באופן מובהק להשמנת יתר בהשוואה ליהודים חילונים (Arbel et al., 2023)

אורח חיים שומר מצוות אומנם מציב אתגרים ייחודיים בדרך לכושר ובריאות מיטביים, אך יש בו גם פוטנציאל. חכמי ישראל הדגישו את חשיבות הגוף הבריא לצד רוחניות, ולכן פיתוח תרבות של כושר ואורח חיים בריא עתיד לא רק לשפר את איכות החיים אלא גם לתרום תרומה משמעותית לאורח חיים המסייע בשמירת המצוות. כאשר האוכלוסייה בריאה ואנרגטית יותר, ובעלת תוחלת חיים ארוכה יותר, היא יכולה לשגשג יותר בעבודתה הרוחנית. הֱיוֹת הַגּוּף בָּרִיא וְשָׁלֵם מַדְרֵכִי ה׳ הוּא... שֶׁאִי אֶפְשָׁר שֶׁיָּבִין אוֹ יֵדַע דָּבָר מִיְּדִיעַת הַבּוֹרֵא וְהוּא חוֹלֶה״ (רמב״ם, משנה תורה, הלכות דעות ד, א). השינויים צריכים להיעשות תוך התחשבות בגורמים תרבותיים חשובים, כגון צניעות, מבלי לגרוע מזמן לימוד התורה. שיפורים בתחום הבריאות והרווחה צריכים להיעשות בתיאום עם ההנהגה הרבנית (גלעד-כהן ומורן, 2020), שכן הרבנים הם הסמכות שעליה נשענת הקהילה הדתית, לעיתים אף יותר מהחוק האזרחי.

תזונה ואכילה בתורה ובמחקר

״בִּזְמַן שֶׁבֵּית הַמִּקְדָּשׁ קַיָּם - מִזְבֵּחַ מְכַפֵּר עַל אָדָם; וְעַכְשָׁיו - שֻׁלְחָנוֹ שֶׁל אָדָם מְכַפֵּר עָלָיו״ (תלמוד בבלי, ברכות נה, ע״א).

הארוחות בשבתות ובחגים מתאפיינות בצריכת מזון מרובה, ויש בכך אתגר לשמירה על משקל גוף תקין. מקורות חז״ל מלמדים כי אכילת יתר ואכילה בלתי בריאה אינן רצויות: *״סְעוּדָה שֶׁעָרְבָה לְךָ - מְשׁוֹךְ יָדְךָ מִמֶּנָּה״* (תלמוד בבלי, גיטין ע, ע״א). שלמה המלך אמר: *״אֱכוֹל דְּבַשׁ, הַרְבּוֹת לֹא טוֹב״* (משלי כה, כז).

ממחקר שבחן את דפוסי האכילה של 20 יהודים חרדים בארה״ב עלה שבקרב אוכלוסייה זו עשויה להיות סטיגמה כלפי אכילה בריאה, הנתפסת לעיתים כהתעסקות יתר בגוף. תופעה זו בולטת במיוחד בשבתות ובחגים, כאשר שמירת קדושת היום קודמת להתמקדות באכילה בריאה ולהימנעות מאכילת יתר (Peles et al., 2021). ממצאים אלו מחזקים את הטענה כי צריכת כמות גדולה של קלוריות בשבת תורמת לעודף משקל ולהשמנה בקהילה האורתודוקסית היהודית בארצות הברית. האתגר המודרני הוא לקיים עונג שבת וחגים מבלי להגיע לאכילת יתר: *״רוב החלאים הבאים על האדם אינם אלא מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אף ממאכלים טובים״* (הרמב״ם, הלכות דעות ד, טו).

מעבר לאכילת יתר, גם איכות המזון עשויה לתרום להרגלי תזונה לקויים: משפחות דתיות נוטות להיות גדולות יותר, ושיעורי הפריון בישראל משתנים באופן מובהק בהתאם לרמת הדתיות: נשים חרדיות יולדות בממוצע יותר משישה ילדים, לעומת כארבעה ילדים בקהילה הדתית-לאומית וכשני ילדים בקרב נשים יהודיות חילוניות (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2023). בשל ההוצאות הרבות הכרוכות בגידול ילדים, משפחות חרדיות רבות מצמצמות עלויות באמצעות רכישת מזון זול יותר, שלעיתים קרובות מאופיין באיכות תזונתית נמוכה (Leiter et al., 2020). עידוד צריכת מזונות טבעיים יותר, כגון פירות וירקות - שאינם

בהכרח יקרים יותר ממזונות מעובדים - הוא כיוון צרכני חיובי הן עבור הקהילה הדתית והן עבור הקהילה החילונית. ממחקר שנערך ב-2018 על הרגלי התזונה בישראל עלה כי 23% מהאוכלוסייה צורכים ארבע מנות ירקות או יותר ביום, כאשר השיעור נמוך יותר בקרב חרדים (20%) לעומת לא חרדים (27%). 38% מהאוכלוסייה צורכים שתיים-שלוש מנות פרי ביום, אך רק 35% בקרב החרדים. בנוסף, 27% מהאוכלוסייה צורכים שניים-שלושה משקאות ממותקים ביום, כאשר השיעור גבוה יותר בקרב חרדים (30%) לעומת לא חרדים (26%) (Malach & Cahaner, 2018).

״וַיֹּאמֶר אֱלֹקִים, הִנֵּה נָתַתִּי לָכֶם אֶת כָּל עֵשֶׂב זֹרֵעַ זֶרַע אֲשֶׁר עַל פְּנֵי כָּל הָאָרֶץ, וְאֶת כָּל הָעֵץ אֲשֶׁר בּוֹ פְּרִי עֵץ זֹרֵעַ זָרַע - לָכֶם יִהְיֶה לְאָכְלָה״ (בראשית א, כט).

הן מקורות התורה והן מחקרים עדכניים מדגישים את חשיבותה של תזונה מאוזנת ושל מתינות באכילה. המסורת היהודית מזהירה מפני אכילת יתר ומעודדת אכילה מודעת ושקולה, ומחקרים מודרניים (ובהם: Peles et al., 2021) מדגישים את האתגרים הבריאותיים והתזונתיים המאפיינים אורח חיים דתי, במיוחד בשבתות ובחגים. באמצעות שילוב חוכמת התורה עם ידע תזונתי מודרני, תוך התמקדות במתינות, בבחירות מזון בריאות יותר ובהגברת המודעות, יכולה הקהילה שומרת המצוות לחזק הן את הבריאות הגופנית והן את הרווחה הרוחנית.

אורחות חיים בעולם המודרני: בין מחקר עדכני למסורת היהודית

״זריזין מקדימין למצוות״ (תלמוד בבלי, פסחים ד, ע״א)

אורח החיים המודרני מתאפיין במידה הולכת וגוברת של ישיבה ממושכת ובירידה ברמות הפעילות הגופנית היומיומית. ארגון הבריאות העולמי מצביע על כך שכ-27% מהאוכלוסייה הבוגרת בעולם אינם מגיעים לרמת הפעילות הגופנית המומלצת, וכי אורח חיים יושבני מהווה גורם סיכון מרכזי למחלות כרוניות ולתמותה מוקדמת (World Health Organization, 2024). בישראל, נתונים עדכניים מראים ששיעור משמעותי מהאוכלוסייה אינו עומד בהמלצות לפעילות גופנית שבועית, וכי זמן הישיבה היומי הממוצע עולה בהתמדה בעשורים האחרונים (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2023).

אורח חיים יושבני הולך ומתרחב ברחבי העולם בשל מחסור במקומות זמינים לפעילות גופנית, עלייה בהתנהגויות יושבניות במסגרת העבודה (כגון עבודות משרדיות), וכן בשל ההשפעה הגוברת של טלוויזיה ומסכים. להתנהגות יושבנית יש השפעות שליליות רבות על גוף האדם, כולל עלייה בתמותה ממגוון סיבות: מחלות לב, סיכון מוגבר לסרטן, והתפתחות מחלות כגון סוכרת (Park et al., 2020). מחקר שכלל 1,184 משתתפים השווה את ההבדלים בהוצאה האנרגטית בין ישיבה לעמידה, ומצא כי עמידה מעלה את ההוצאה האנרגטית ב-0.15 קילו-קלוריה לדקה. ממצא זה עשוי להצביע על כך שהחלפת ישיבה

בעמידה יכולה לסייע בהפחתת עלייה במשקל בטווח הארוך (Saeidifard et al., 2020). מחקרים עדכניים מדגישים כי אפילו שינויים קטנים בהרגלי התנועה היומיומיים, כגון מעבר מישיבה לעמידה או שילוב הליכה קצרה במהלך היום, עשויים לתרום לשיפור במדדי הבריאות ולהפחתת הסיכון המטבולי (Ekelund et al., 2024).

ניתן להעביר חלק ניכר משעות היום בעמידה או בתנועה במקום בישיבה, לדוגמה התקנת עמדת עמידה בעבודה, או ביצוע פעילות אירובית כגון הליכה, ריצה או טיול רגלי תוך כדי שיחת טלפון. בהקשר היהודי, הליכה מהירה אל בית הכנסת וממנו, ועמידה במשך חלקים ניכרים מהתפילה, הופכות שגרה בעלת מאמץ נמוך לפעילות תובענית יותר מבחינה פיזית. מעבר לתרומה הבריאותית, פעילות גופנית נקשרה גם לשיפור בתפקודים קוגניטיביים ובריכוז (Chang et al., 2012; Meernik et al., 2024), דבר שעשוי לתרום אף לאיכות הריכוז בתפילה ובלימוד התורה.

בהקשר הישראלי, חשיבות הדברים בולטת במיוחד. נתונים עדכניים מלמדים ששיעור משמעותי מהאוכלוסייה בישראל אינו עומד בהמלצות הבין-לאומיות לפעילות גופנית. על פי נתוני משרד הבריאות והלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, חלק גדול מהילדים ובני הנוער בישראל אינם מגיעים לרמת הפעילות הגופנית המומלצת של 60 דקות פעילות ביום (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, 2024; משרד הבריאות, 2023). לפי נתונים אלו, רק כשליש מהילדים והמתבגרים מבצעים פעילות בינונית-עצימה מספר פעמים בשבוע, ושיעור קטן עוד יותר עומד בהמלצות היומיות. גם בקרב מבוגרים קיימת בעיה של חוסר פעילות. על פי נתוני ה-OECD, כ-28% מהמבוגרים בישראל אינם מבצעים פעילות גופנית מספקת, נתון הדומה לממוצע במדינות ה-OECD אך עדיין מצביע על שיעור משמעותי של חוסר פעילות (OECD, 2025). נתונים אלו משתלבים במגמה עולמית רחבה של אורח חיים יושבני, המאפיין חברות מודרניות רבות.

לפני ההחלטה על סוג הפעילות הגופנית שיש לבצע באופן קבוע, צעד ראשון ופשוט הוא לשלב יותר תנועה כללית בשגרת היום-יום. הגדלת זמן העמידה, הגדלת מספר הצעדים היומי, עלייה במדרגות, עבודה ידנית ומשחק עם הילדים - כל אלו הן פעילויות יומיומיות בעלות תרומה פיזית משמעותית. גם שעוני כושר ומדי צעדים הוכחו ככלים יעילים להגברת מספר הצעדים היומי ורמת הפעילות הגופנית (Chaudhry et al., 2020). העיקרון הזה משתלב היטב עם תפיסת העולם היהודית, המדגישה חריצות ופעילות. חז"ל הדגישו את חשיבות התנועה והעשייה: *"יָפֶה תַלְמוּד תּוֹרָה עִם דֶּרֶךְ אֶרֶץ"* (אבות ב, ב), ביטוי המעודד שילוב בין לימוד לבין עיסוק פעיל בעולם.

הרב מיכאל קאופמן, בספרו *"?Am I My Body's Keeper"*, מדגיש כי האחריות לשמירה על הגוף היא חלק בלתי נפרד מעבודת ה' (Kaufman, 2024). גישה זו נשענת גם על דברי הרמב"ם: *"חֻיּוּת הַגּוּף בָּרִיא וְשָׁלֵם מִדַּרְכֵי ה' הוּא"* (משנה תורה, הלכות דעות ד, א).

אימון בחדר כושר או יציאה לריצה עשויים להוות שינוי משמעותי עבור אנשים בעלי

אורח חיים יושבני. עם זאת, מחקרים בתחום קידום הבריאות מלמדים שהדרך היעילה ביותר ליצירת שינוי מתמשך היא הגדלה הדרגתית של הפעילות היומיומית, ולא בהכרח התחלה מיידית של תוכנית אימונים אינטנסיבית (Ekelund et al., 2024).

ניתן להגדיל את רמת הפעילות הגופנית היומית בקלות באמצעות שינויים קטנים בשגרה: ניהול שיחות טלפון תוך כדי הליכה, ויתור על נסיעה ברכב למרחקים קצרים, או שילוב הפסקות הליכה במהלך יום העבודה. בכך לא רק מוגברת הפעילות היומית, אלא גם הפרודוקטיביות. מחקר עדכני בנושא Physical Activity and Workplace Productivity מצביע על קשר חיובי בין פעילות גופנית לבין ביצועי עבודה, ומדגיש את יעילותן של תוכניות מותאמות אישית לקידום פעילות גופנית במקום העבודה בהפחתת היעדרויות ובהגברת הפרודוקטיביות (Rajab-Gyagenda, 2024).

ההליכה כשלעצמה מקבלת משמעות מיוחדת במסורת היהודית, ובמיוחד בהקשר של ארץ ישראל: ״כָּל הַמְהַלֵּךְ אַרְבַּע אַמּוֹת בְּאֶרֶץ יִשְׂרָאֵל - מֻבְטָח לוֹ שֶׁהוּא בֶּן הָעוֹלָם הַבָּא״ (תלמוד בבלי, כתובות קיא, ע״א). אמירה זו מדגישה כי גם פעולה יומיומית פשוטה כמו הליכה יכולה לשאת משמעות רוחנית עמוקה.

ממחקרים עולה כי יהודים חרדים הולכים בממוצע יותר ממבוגרים חילונים, אך משתתפים פחות בצורות אחרות של פעילות גופנית. גם ילדים חרדים נמצאו פעילים יותר מילדים חילונים (גלעד-כהן ומורן, 2020). יש להכיר בחוזקותיהם בפעילות גופנית בלתי פורמלית, כגון הליכה ושימוש במדרגות, אולם יש לעודד פעילות גופנית מסודרת ומגוונת יותר, שכן היא משפיעה באופן חיובי על הגוף בדרכים רבות, כגון שיפור שיווי משקל, גמישות, כוח כללי וסיבולת.

שילוב בין הידע המחקרי העדכני לבין ערכי המסורת היהודית מצביע על כך שאורח חיים פעיל איננו רק כלי לשיפור הבריאות הגופנית, אלא גם מרכיב משמעותי בעבודת ה׳ ובחיי הרוח. כאשר שומרי מצוות משלבים בשגרת היום-יום שלהם פעילות גופנית מודעת וערכים של מתינות ואחריות לגוף - הם מחזקים הן את הבריאות הפיזית והן את החוסן הרוחני.

הגיוון, ההנאה והצניעות כמפתח להתמדה בפעילות גופנית

אנשים רבים מצויים בכושר גופני ירוד לא משום שאינם מודעים לחשיבותה של הפעילות הגופנית, אלא משום שטרם מצאו צורת פעילות שהם נהנים ממנה באמת. כאשר הפעילות נתפסת כמהנה, קל יותר להתמיד בה לאורך זמן. הספרות המחקרית מחזקת טענה זו: הנאה מפעילות גופנית קושרה לרמות גבוהות יותר של מוטיבציה פנימית, להשתתפות בפועל ולהתמדה לאורך זמן, במיוחד בקרב ילדים ובני נוער, אך עיקרון זה רלוונטי גם למבוגרים (Bajamal et al., 2023).

מכאן עולה מסקנה יישומית ברורה: אין די בהמלצה כללית "לעשות ספורט", אלא יש לסייע לאדם למצוא את סוג הפעילות המתאים לו. עולם הפעילות הגופנית רחב ומגוון, וכולל פעילויות מסורתיות כגון הליכה, ריצה, שחייה ואימוני כוח, לצד פעילויות נוספות כגון טיפוס, חתירה, גלישה, ריקוד, טיולי הליכה בטבע, אימוני טבע ופעילות קבוצתית חווייתית. אדם שאינו נהנה מריצה או מחדר כושר עשוי להתמיד דווקא בפעילות אחרת המתאימה יותר לאישיותו, לסביבתו, למגבלותיו ולמשאביו. בקהילות דתיות מסוימות יש הסתייגות מספורט תחרותי (שכן הוא עשוי להיתפס כפרקטיקה חילונית), אך פעילות גופנית שאינה תחרותית מתקבלת בברכה. פעילות כזאת נתפסת ככלי מעשי לעידוד בריאות הגוף, המשתלב היטב עם אורח חיים ערכי והתנהלות ראויה.

בהיבט הרעיוני ניתן לראות בפסוק *"תֵּן חֵלֶק לְשִׁבְעָה וְגַם לִשְׁמוֹנָה"* (קהלת יא, ב) כהשראה לעקרון הגיוון. המסורת היהודית מכירה בערך הגמישות והפתיחות בדרכי החיים, וניתן לראות בכך גם רמז לחשיבות הגיוון בדרכי הפעילות של הגוף והנפש. תפיסה זו משתלבת היטב עם גישות מודרניות לקידום בריאות, המדגישות התאמה אישית של פעילות גופנית כגורם מרכזי להתמדה ולהצלחה ארוכת טווח (WHO, 2024).

לגישה זו יש גם בסיס אמפירי. מחקרים עדכניים מראים שתוכניות פעילות מגוונות, ובפרט כאלה הנתפסות כחווייתיות או כאלטרנטיביות, מגבירות מעורבות ומקילות על התמדה בפעילות לאורך זמן (Rhodes et al., 2025). גם אם לא כל אדם יתחבר לאותה צורת אימון, האפשרות לבחור מתוך מגוון חלופות מגבירה את הסיכוי להתאמה אישית מוצלחת. בהתאם לכך, פעילות גופנית יעילה אינה בהכרח זו הנחשבת "אופטימלית" מבחינה תיאורטית, אלא זו שהאדם מסוגל ורוצה לבצע בעקביות.

להנאה יש גם משמעות רוחנית במסורת היהודית; המקרא מדגיש כי עבודת ה' איננה אמורה להיעשות מתוך כבדות בלבד אלא מתוך שמחה וחיות פנימית: *"עִבְדוּ אֶת ה' בְּשִׂמְחָה"* (תהילים ק, ב). כאשר פעילות גופנית משתלבת בתחושת שמחה, בהכרת תודה על יכולת התנועה של הגוף ובתחושת מסוגלות, היא עשויה להפוך לא רק לכלי לשיפור הבריאות, אלא גם למרחב של איזון נפשי ורוחני. במובן זה, ההנאה אינה מותרות, אלא תנאי מרכזי להתמדה.

בתוך מציאות זו, שאלת הצניעות נעשית רלוונטית במיוחד. לעיתים הקושי להשתתף בפעילות גופנית בקרב אוכלוסיות דתיות ושומרות מצוות אינו נובע מהתנגדות עקרונית לפעילות, אלא מחוסר התאמה של סביבת האימון לערכים של צניעות, נוחות תרבותית והפרדה מגדרית. עבור חלק מהאוכלוסייה, חדר כושר מעורב, לבוש חשוף או מרחב ציבורי בולט עלולים להוות חסם ממשי להשתתפות (Khairunissya et al., 2023).

מחקר שכותרתו *"Gendered Experiences in the Gym"* בחן את תחושותיהן של מתאמנות בחדר כושר לנשים בלבד לגבי השתייכותן למתקן מגדרי ייעודי. המשתתפות דיווחו על רמת נוחות גבוהה יותר, במיוחד באזורים שנתפסים לעיתים כגבריים כמו מתחם הרמת

משקולות. עוד צוין כי לגברים ולנשים קיימות לעיתים העדפות שונות בתחום הכושר, וכי מתקן נפרד עשוי לספק מענה מיטבי כאשר הוא בפעילויות רלוונטיות ופופולריות למגזר מסוים, כמו במקרה של שיעורי זומבה לנשים (Rizzo, 2017). המחקר הראה שהקפדה על צניעות יכולה להגביר את תחושת הנוחות בזמן פעילות גופנית, והדגים כיצד התאמת המרחב הציבורי למגדר מסוים, מבחינת הציוד, המתקנים והתרבות הארגונית, תומכת במגמה זו.

דווקא בהקשר זה חשוב להדגיש כי אין סתירה הכרחית בין שמירה על ערכי הצניעות לבין קידום בריאות גופנית. להפך, התאמה תרבותית של מסגרות פעילות עשויה להרחיב את ההשתתפות ולאפשר התמדה. מחקרים מראים שסביבת אימון מותאמת מגבירה תחושת נוחות, ביטחון ושייכות בקרב מתאמנות ומתאמנים (Tesler et al., 2022). במילים אחרות, עבור אוכלוסיות המקפידות על צניעות, הפתרון איננו ויתור על פעילות גופנית, אלא התאמת סוג הפעילות והסביבה: חדרי כושר נפרדים, סטודיו ייעודי, אימון ביתי, הליכה במסלולים שקטים, שיעורים לנשים או לגברים בלבד, ושימוש בלבוש ספורט צנוע.

גם תמיכה מקצועית עשויה לשפר את ההתמדה ואת היעילות של תוכנית האימון. מחקרם של דיאס ועמיתיו מצא כי מתאמנים שביצעו אימוני כוח בליווי מאמן אישי בחרו עומסי אימון גבוהים יותר באופן מובהק במספר תרגילים, בהשוואה למתאמנים שהתאמנו ללא ליווי מקצועי (Dias et al., 2023). ממצא זה מלמד על החשיבות של הכוונה מקצועית, ביטחון ומוטיבציה בשיפור הביצועים. מהבחינה היישומית, איש מקצוע עשוי לסייע לא רק בבניית תוכנית אימונים, אלא גם במציאת פעילות מהנה, מותאמת ואף צנועה יותר מבחינה תרבותית. בכך גדל הסיכוי להתמדה לאורך זמן.

לבסוף, ניתן לראות בפעילות הגופנית גם חלק מעבודת האדם על מידותיו. הצניעות במובנה הרחב איננה רק אופן לבוש, אלא גם ביטוי של ענווה, איזון ומשמעת פנימית: *״בָּא-זָדוֹן וַיָּבֹא קָלוֹן; וְאֶת-צְנוּעִים חָכְמָה״* (משלי יא, ב). פעילות גופנית עקבית דורשת התמדה, שליטה עצמית, סבלנות והימנעות מחיפוש אחר הישגים חיצוניים בלבד. כאשר פעילות זו נעשית מתוך איזון, שמחה והתאמה לערכים, היא יכולה לחזק לא רק את הגוף אלא גם את הנפש ואת היציבות הרוחנית.

מכאן, שהדרך לקידום פעילות גופנית באוכלוסייה הישראלית בכלל, ובאוכלוסיות דתיות בפרט, אינה נשענת רק על הסברה רפואית; היא מחייבת יצירת מסגרות השתתפות מגוונות, מהנות, נגישות וצנועות, המכבדות את תרבותו של האדם ואת אורחות חייו. ככל שהפעילות תיתפס כרלוונטית יותר, מהנה יותר ומתאימה יותר לזהות האישית והדתית, כך יגדל הסיכוי להתמדה ארוכת טווח ולשיפור בריאותי משמעותי.

במערכת החינוך החרדית כמעט שאין שיעורי חינוך גופני בתוכנית הלימודים, וגם בבתי ספר דתיים-לאומיים מסוימים הוא משולב באופן מוגבל. הגבלה זו באה לידי ביטוי במחסור בציוד ובשיבוץ השיעורים בשעות אחר הצוהריים המאוחרות (Katzir & Perry-Hazan, 2023). נכון לשנת 2024, רק 8% מהתלמידים החרדים לומדים בבתי ספר ממלכתיים-

חרדיים, המציעים מקצועות ליבה כגון חינוך גופני, אך שיעור הלומדים בבתי ספר אלו נמצא במגמת עלייה (Regev & Miletzky, 2024).

התמיכה בחינוך גופני ובפעילות גופנית בבתי הספר הדתיים יכולה להוות גורם משמעותי לשינוי לקראת חברה שומרת מצוות בריאה יותר, שכן ניתן להקנות את הערכים הללו כבר מגיל צעיר. מחקרים מראים כי חינוך גופני בישראל קשור באופן ישיר לעלייה ברמת הפעילות הגופנית בקרב בני נוער. כאמור, היתרונות הבריאותיים של אורח חיים פעיל מבחינה גופנית לעומת אורח חיים יושבני הם רבים ומשמעותיים (Alayan et al., 2025).

"וּמִבְּשָׂרִי אֶחֱזֶה אֱלוֹהַּ" (איוב יט, כו): אורח חיים בריא כגשר בין מחקר מדעי לעבודת ה'

הקשר בין בריאות הגוף לבין חיי הרוח תופס מקום מרכזי הן במסורת היהודית והן במחקר המודרני. הפסוק "*וּמִבְּשָׂרִי אֶחֱזֶה אֱלוֹהַּ*" (איוב יט, כו) מבטא את הרעיון כי הגוף איננו רק כלי פיזי, אלא גם אמצעי שדרכו האדם חווה משמעות, תודעה ורוחניות. תפיסה זו עולה בקנה אחד עם מקורות רבים במסורת ישראל, המדגישים כי שמירה על הגוף היא חלק בלתי נפרד מעבודת ה'. גם מהספרות המדעית העדכנית עולה שאורח חיים בריא, הכולל פעילות גופנית סדירה, תזונה מאוזנת, שינה מספקת וניהול מתחים, תורם לא רק לבריאות הפיזית אלא גם לרווחה נפשית, לתפקוד קוגניטיבי ולתחושת משמעות בחיים (Ekelund et al., 2024; World Health Organization, 2024).

כאשר אדם מבצע שינוי כוללני באורחות חייו, הסיכוי לשיפור בריאותי משמעותי וארוך טווח גדל (Cardinali, et al., 2025). יתרה מכך, מחקרים מראים ששיפור בריאותי עשוי להוביל גם לעלייה בפרודוקטיביות, לשביעות רצון גבוהה יותר ולתפקוד חברתי טוב יותר (Zatsarinnaya et al., 2021).

במסגרת הספר "כושר כשר: מדריך תורני מעשי לפעילות גופנית ולתזונה", נערכו ראיונות עם גברים שומרי מצוות שתיארו כיצד הצליחו לשפר את מצבם הבריאותי באמצעות שילוב של ידע רפואי, שימוש בטכנולוגיה מודרנית, ליווי מקצועי ושינוי תפיסתי ביחס לגוף ולבריאות (סופר, 2025). מהראיונות עולה כי התהליך לשיפור הבריאות חל לעיתים קרובות בעקבות אירוע מעורר מודעות, כגון בדיקות דם שהצביעו על רמות גבוהות של כולסטרול או על סיכון מוגבר לסוכרת. בדיקות רפואיות עשויות לשמש לעיתים כ"קריאת השכמה" המובילה לשינוי התנהגותי משמעותי. רבים אינם מודעים למצבם הבריאותי עד לקבלת נתונים אובייקטיביים, ורק לאחר מכן מתחילים להתייחס ברצינות לתזונה, לפעילות גופנית ולשינה. אף שהאידיאל הבריאותי הוא מניעה מוקדמת, בפועל לעיתים דווקא נתונים רפואיים מדידים הם גורם מניע לשינוי. מרכיב מרכזי נוסף בקידום הבריאות הוא התאמה אישית של תוכנית התזונה והפעילות הגופנית. אנשים שונים זה מזה בהעדפותיהם, במצבם הבריאותי ובאורח חייהם, ולכן אין תוכנית אחת שמתאימה

לכולם. לעיתים נדרש תהליך של ניסוי וטעייה עד למציאת התזונה המתאימה ביותר. שימוש בכלים דיגיטליים, כגון אפליקציות לניהול תזונה ולמעקב אחר פעילות גופנית, עשוי לסייע בתהליך זה ולספק תמיכה מתמשכת בנוסף על התמיכה מאנשי מקצוע בתחום הבריאות (מאמנים, תזונאים, מעסים ורופאים).

במבט רחב יותר, ניתן לראות באורח חיים בריא חלק מעבודת האדם על עצמו. המסורת היהודית מדגישה את הקשר בין גוף לנפש ואת חשיבות האיזון והמשמעת העצמית. פעילות גופנית סדירה, שליטה בתזונה וניהול אורח חיים מאוזן, משקפים ערכים של אחריות, מתינות ומשמעת - ערכים המופיעים גם בספרות החוכמה המקראית. הפסוק ״יָדֹעַ תֵּדַע פְּנֵי צֹאנֶךָ״ (משלי כז, כג) מדגיש את חשיבות ההיכרות עם המציאות האישית ואת ההתבוננות המתמדת במצבו של האדם.

כאשר הבריאות נתפסת לא רק כמטרה רפואית אלא גם כחלק מתפיסת חיים רוחנית, היא עשויה להפוך למניע משמעותי לשינוי התנהגותי. שילוב בין ידע מדעי לבין ערכים תורניים מאפשר לראות את הגוף כפיקדון שיש לשמור עליו, ואת הבריאות כחלק ממכלול החיים הדתיים והחברתיים. במובן זה, אורח חיים בריא איננו עומד בסתירה לחיי רוח, אלא הוא חלק בלתי נפרד מהם.

לפיכך, קידום בריאות באוכלוסיות שומרות מצוות עשוי להיות יעיל במיוחד כשהוא משלב בין שני עולמות ידע: המדע והמסורת. כאשר פעילות גופנית, תזונה נכונה וניהול אורח חיים מאוזן מוצגים כחלק מערכי התורה ומהאחריות האישית לחיים, ניתן ליצור מסגרת משמעותית המקדמת בריאות, רווחה ואיזון בין גוף לנפש. המשמעות היא שיש ללמד ערכים של כושר גופני ותזונה נכונה בבתי ספר דתיים ובישיבות כחובה מדעית ורוחנית. המחקר המודרני מדגיש את חשיבות הפעילות הגופנית והתזונה הנכונה, כפי שמדגישים גם דברי חז״ל ורבנים בני זמננו. לקהילה היהודית הדתית יש פוטנציאל עצום לרווחה כוללת. מחקר משנת 2024 מצא כי האמונה והחיים הרוחניים היהודיים תורמים לבריאות הנפשית והגופנית, במיוחד בהפחתת דיכאון וחרדה ובהגברת תחושת האושר (Levin et al, 2024).

מתורתו של הרמב״ם ועד לתובנות המחקר העדכני בתחום הבריאות, עולה מסר עקבי: שמירה על הגוף משפרת את יכולתו של האדם לחיות חיים בעלי משמעות, חיים פרודוקטיביים ומלאים בעשייה רוחנית. הרוחניות משפרת את הבריאות הנפשית והגופנית, ויש להדגיש בפני הקהילה הדתית כי הבריאות גם מחזקת את הרוחניות. באמצעות שילוב נקודות מבט אלו ויישומן דרך חינוך, יוזמות קהילתיות והרגלים יומיומיים, קהילות שומרות מצוות יכולות לטפח תרבות של בריאות המחזקת הן את הגוף והן את הנפש, ובכך לאפשר אורח חיים חיוני יותר, עמיד ומאוזן. בעת עבודה עם הקהילה הדתית נדרשים משאבים מותאמים, כגון שיתוף פעולה עם רבנים, שילוב רגיש של טכנולוגיה מודרנית, והקפדה על ערכי הצניעות. באמצעות הרחבת האפשרויות לחדרי כושר נפרדים, יצירת מרחבי פעילות פרטיים, חינוך בבתי ספר ובהכוונת רבנים, ניתן להביא לשינוי חיובי בהרגלי התנועה היומיומיים של הקהילה, להגביר השתתפות בפעילות גופנית מסודרת, ולחזק את המודעות לתזונה נכונה הן במהלך ימות השבוע והן בשבת.

רשימת מקורות

גלעד-כהן, ל. ומורן, ד. (2020). החרדים חרדים לבריאותם? תהליכי קידום בריאות בקרב אוכלוסיית החרדים בישראל. *מחקרי גבעה, כרך ז'*, 285-306.

הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. (2023). *לקט נתונים בנושא פעילות גופנית - סקר חברתי 2023*. https://www.cbs.gov.il/he/mediarelease/DocLib/2024/267/19_24_267b.pdf

סופר, מ'. (2025). *כושר כשר: מדריך תורני מעשי לפעילות גופנית ולתזונה*. הוצאת מוזאיקה פרס.

Alayan, A., Salhab, A., Carmel, P., & Ahdut HaCohen, R. (2025). Institutional priorities and student engagement: A multi-stakeholder analysis of physical education in Israel. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*, 1625231. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1625231

Arbel, Y., Fialkoff, C., & Kerner, A. (2023). Do Ultra-Orthodox Israeli Jews suffer more than secular Israeli Jews from obesity? Gender, cohort effect, and the Yule–Simpson paradox. *Journal of Religion and Health, 62*(1), 255–267. https://doi.org/10.1007/s10943-022-01666-7

Bajamal, E., Abou Hashish, E. A., & Robbins, L. B. (2024). Enjoyment of physical activity among children and adolescents: A concept analysis. *Journal of School Nursing, 40*(1), 97–107. https://doi.org/10.1177/10598405221137718

Cardinali, L., Ferrari, D., Zimatore, G., Curzi, D., Perroni, F., Migliaccio, S., Baldari, C., Guidetti, L., & Gallotta, M. C. (2025). How the time and type of physical education lessons affect attention capacity and cortisol levels in primary school children. *Scientific Reports, 15*, Article 33658. https://doi.org/10.1038/s41598-025-17910-5

Chang, Y.-K., Labban, J. D., Gapin, J. I., & Etnier, J. L. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. *Brain Research, 1453*, 87–101. https://doi.org/10.1016/j.brainres.2012.02.068

Chaudhry, U. A. R., Wahlich, C., Fortescue, R., Cook, D. G., Knightly, R., Harris, T., & Ussher, M. (2020). The effects of step-count monitoring interventions on physical activity: Systematic review and meta-analysis of community-based randomised controlled trials in adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*(1), 129. https://doi.org/10.1186/s12966-020-01020-8

Dias, M. R. C., Simão, R. F., Saavedra, F. J. F., & Ratamess, N. A. (2017). Influence of a personal trainer on self-selected loading during resistance exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research, 31*(7), 1925–1930. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001663

Ekelund, U., Tarp, J., Sanchez-Lastra, M. A., & Dalene, K. E. (2024). Physical activity, sedentary time and health: A narrative review with new insights. *Danish Medical Journal*, *71*(11), A05240441.

Katzir, S., & Perry-Hazan, L. (2023). Promoting educational change in religious enclave schools: A comparison of radical and moderate Haredi activists in Israel. Educational Review, 75(7), 1425–1445. https://doi.org/10.1080/00131911.2021.2023104

Kaufman, M. (2024). *Am I my body's keeper?* Tradition Press.

Khairunissya, N., Carsiwan, & Dewi, M. S. (2023). Effectiveness of women-only gyms in increasing women's exercise participation: A systematic review. *Journal of Physical Education, Health and Sport, 12*(2), 39296. https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i2.39296

Leiter, E., Greenberg, K. L., Donchin, M., Wetzler, S., Calderon-Margalit, R., & Zwas, D. R. (2020). *Cardiovascular disease risk factors and health behaviors of ultra-Orthodox Jewish women in Israel: A comparison study*. *Ethnicity & Health, 27*(5), 1031–1046. https://doi.org/10.1080/13557858.2020.1849567

Levin, J., Bradshaw, M., & Johnson, B. R. (2024). Association between Jewish religious observance and mental health among Israeli adults: Findings from the Global Flourishing Study. *Journal for the Scientific Study of Religion, 60*(3). https://doi.org/10.1177/00912174241296230

Malach, G., & Cahaner, L. (2018). *Statistical report on Haredi society in Israel 2018*. Israel Democracy Institute & Jerusalem Institute for Policy Research.

Meernik, C., Eilat-Adar, S., Leonard, D., Barlow, C. E., Gerber, Y., Tesler, R., ... & Shuval, K. (2024). Dietary patterns and cardiorespiratory fitness in midlife and subsequent all-cause dementia: findings from the Cooper Center Longitudinal Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *21*(1), 109.

OECD. (2025). *Health at a Glance 2025: Israel*. OECD Publishing.

Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: Overview of updated evidence of potential health risks. *Korean Journal of Family Medicine, 41*(6), 365–373. https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165

Peles, C., Shloim, N., & Rudolf, M. C. J. (2021). *"Over-preoccupation with healthy food is perceived as worship of the body": Food, culture and beliefs in ultra-Orthodox Jewish families*. *Appetite, 167*, 105621. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105621

Rajab-Gyagenda, W. M. (2024). *Physical activity and workplace productivity*. http://192.168.2.74:8080/xmlui/handle/123456789/25

Regev, E., & Miletzky, Y. (2024). *State of Haredi Society Annual Report 2024*. The Haredi Institute for Public Affairs.

Rhodes, R. E., Rebar, A. L., & Strachan, S. (2025). Physical activity identity as an axis of dual process motivation and self-regulation processes: Current evidence and future research directions. *Psychology of Sport and Exercise, 80*, Article 102923. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102923

Rizzo, S. (2017). *Gendered experiences in the gym* [Unpublished Master's thesis]. Lakehead University.

Saeidifard, F., Medina-Inojosa, J. R., Supervia, M., Olson, T. P., Somers, V. K., Erwin, P. J., & Lopez-Jimenez, F. (2020). Differences of energy expenditure while sitting versus standing: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology, 25*(5), 522–538. https://doi.org/10.1177/2047487317752186

Silva, A., & Alturas, B. (2021). The benefits of the use of smartwatches in promoting regular physical activity. In *2021 16th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI)* (pp. 1–6). https://doi.org/10.23919/CISTI52073.2021.9476473

Tesler, R., Ng, K., Gelber, D., & Hytönen-Ng, E. (2022). Mamanet: Empowering mothers towards sport. In *The Routledge handbook of gender politics in sport and physical activity* (pp. 334-343). Routledge.

World Health Organization. (2024). *Global status report on physical activity*. WHO.

Zatsarinnaya, E. I., Gaidukova, O. L., Petrenko, E. G., Ignatyeva, O. V., Lvova, M. V., & Gordeyeva, O. G. (2021). The cost-effectiveness analysis aimed at paying the fitness training for the staff of a modern company. *International Journal of Applied Exercise Physiology, 10*(1), 236-241.

מקורות מן התורה

איוב (יט, כו). *"וּמִבְּשָׂרִי אֶחֱזֶה אֱלוֹהַּ"*.

בראשית (א, כט). *"וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים הִנֵּה נָתַתִּי לָכֶם אֶת כָּל-עֵשֶׂב זֹרֵעַ זֶרַע אֲשֶׁר עַל פְּנֵי כָל הָאָרֶץ וְאֶת כָּל-הָעֵץ אֲשֶׁר בּוֹ פְרִי-עֵץ זֹרֵעַ זָרַע לָכֶם יִהְיֶה לְאָכְלָה"*.

דברים (ד, טו). *"וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֹׁתֵיכֶם"*.

דברים (ו, ה). *"וְאָהַבְתָּ אֵת ה' אֱלֹקֶיךָ... וּבְכָל מְאֹדֶךָ"*.

קהלת (יא, ב). *"תֵּן חֵלֶק לִשְׁבְעָה וְגַם לִשְׁמוֹנָה"*.

תהלים (ק, ב). *"עִבְדוּ אֶת ה' בְּשִׂמְחָה"*.

משלי (יא, ב). *"בָּא-זָדוֹן וַיָּבֹא קָלוֹן; וְאֶת-צְנוּעִים חָכְמָה"*.

משלי. (כה, כז). *"אֵכֹל דְּבַשׁ הַרְבּוֹת לֹא טוֹב"*

משלי (כז, כג). *"יָדֹעַ תֵּדַע פְּנֵי צֹאנֶךָ"*.

משנה, אבות (ב, ב). *"יָפֶה תַּלְמוּד תּוֹרָה עִם דֶּרֶךְ אֶרֶץ"*.

ספר התניא, ליקוטי אמרים, פרק ד. *"איברי הגוף נעשים מרכבה לרצון ה'"*.

רמב"ם. (ללא שנה). *משנה תורה, הלכות דעות*, ד, א. "היות הגוף בריא ושלם מדרכי ה' הוא".

רמב"ם. (ללא שנה). *משנה תורה, הלכות דעות*, ד, טו. "רוב החלאים הבאים על האדם אינם אלא מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אף ממאכלים טובים".

תלמוד בבלי. (ללא שנה). *ברכות*, נה ע"א. "בזמן שבית המקדש קיים - מזבח מכפר על אדם; ועכשיו - שולחנו של אדם מכפר עליו".

תלמוד בבלי. (ללא שנה). *גיטין*, ע ע"א. "סעודה שערבה לך – משוך ידך ממנה".

תלמוד בבלי. (ללא שנה). *פסחים*, ד ע״א. ״זריזין מקדימין למצוות״.

תלמוד בבלי. (ללא שנה). *כתובות*, קיא ע״א. ״כל המהלך ארבע אמות בארץ ישראל - מובטח לו שהוא בן העולם הבא״.