

חינוך לבריאות ותזונה נכונה

חינוך לבריאות ותזונה נכונה – שבתון

מרצה	קוד קבוצה
גיליה כהן	C2717G1
אופי הקורס	קוד קורס לשבתון
היברידי (זום+אסינכרוני)	2405
שעות	יום
–	א
שעות פיתוח מקצועי אופק חדש	היקף שעות
30	30
תאריך סיום	תאריך פתיחה
30/06/2027	18/10/2026
גמול	ש"ש שבתון
30 (0 עם ציון)	1
חוברת קורס	קישור לקבוצה
לחצ'י לצפייה בחוברת	לחצ'י להצטרפות

מימון מלא למורות ומורים בשבתון, עלות לפי שווי מימון לפי ש"ש של קרן השבתון, גביה ישרה מהקרן

תקציר

קורס המשלב ידע תזונתי ופעילות גופנית לקידום בריאות בקרב תלמידים ומורים. המשתתפים ירכשו כלים להטמעת אורח חיים בריא במסגרת החינוכית.

מידע כללי

מטרות

1. המורה יכיר את עקרונות הבריאות והתזונה הנבונה
2. מורה ידע לזהות אתגרי בריאות בקרב התלמידים ולהעניק סיוע מותאם
3. המורה יעביר את הידע בתחום הבריאות והתזונה אל התלמידים

קהל יעד

- עובדי הוראה, מורים וגננות, פעילים או בחצי שבתון
- מורות ומורים בשנת שבתון

מידע נוסף

על פי נהלי משרד החינוך על מנת להיות זכאים לגמול יש להשתתף ב-80% מהמפגשים, כאשר אחד מהם לפחות הוא מפגש זום. על כן שימו לב שיש בחירה בין המפגשים האסינכרוניים בקורס. לדוגמה: ניתן לבצע 7 יחידות אסינכרוניות + מפגש זום אחד, ולהיות זכאים כ"נוכחים" בקורס לגמול.

נוסח מטלה:

עצב והצג תכנית חינוך לכיתה ספציפית המתמקדת בקידום תזונה ופעילות גופנית.

התוכנית שלך צריכה לכלול שיטות אימון, בחירת תוכניות אימון ואסטרטגיות לשילוב פעילות גופנית באורחות החיים של המורים והתלמידים כאחד.

בנוסף, דנו ביתרונות של פעילות גופנית וכיצד הם תורמים לרווחה הכללית. לספק סקירה מקיפה ולכלול דוגמאות מעשיות והמלצות ליישום

מחווון

10% על הגשה מסודרת בהתאם להנחיות, 30% על חיבור לתכני השיעור והאופן שבו חינוך לבריאות ותזונה נכונה נתפס ברמה התיאורטית, 30% על ניתוח נכון של השדה החינוכי שבו מתבצעת העבודה, 30% על פיתוח תוכנית בריאות או מערך שיעור בהתאם להנחיות העבודה.

פירוט המפגשים

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות אסינכרוני	מהי באמת בריאות? מהי באמת מחלה? שבירת סטיגמות / מבוא נטורופתי , הנעה לתנועה , מבוא – אורח חיים בריא בביה"ס	30/06/2027	1
3 שעות אסינכרוני	תחזוקת הגוף, תרגילים פונקציונאליים 1, תפיסת החינוך לבריאות: בחירת תכנים מקדמי בריאות ואופן העברתם	30/06/2027	2
3 שעות אסינכרוני	מקרונוטריאנטים – פחמימות , תרגילים פונקציונאליים 2 , חשיבות התזונה בגיל צעיר: התאמת הפעילויות והתכנים לקהל היעד	30/06/2027	3
3 שעות אסינכרוני	מקרונוטריאנטים- חלבונים, אימון פרמידה, בחינת המדיניות הבית ספרית בנושא תזונה ופעילות גופנית	30/06/2027	4
3 שעות אסינכרוני	מקרונוטריאנטים – שומנים , אימון מחזורי, יוזמות חינוכיות – תכנית אפשרי בריא	30/06/2027	5
3 שעות אסינכרוני	פירות וירקות ומה מסתתר בהם מיקרו-נוטריינטים , HIIT , מודלים לשיתוף פעולה בין בית הספר, הילדים והמשפחה	30/06/2027	6
3 שעות אסינכרוני	מה בין נפש לתזונה ואכילה רגשית הערכת צרכים תזונתיים , יוגה ומדיטציה	30/06/2027	7
3 שעות אסינכרוני	ניקוי גוף מרעלים , הליכה נכונה	30/06/2027	8

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות אסינכרוני	חינוך לתזונה ולפעילות גופנית חינוך לתזונה – אסטרטגיות לקידום הרגלי אכילה בריאים בכיתה , פילאטיס	30/06/2027	9
3 שעות אסינכרוני	פרויקט גמר: עיצוב תכנית חינוך לתזונה ולפעילות גופנית לרמת כיתה מסוימת סקירה כללית: שיטות אימון, בחירת תוכניות אימון, הכנסת האימון הצגת פעילויות, והפעילות לאורח החיים של המורה ושל התלמיד. יתרונות הפעילות הגופנית- סיכום. יוזמות ותכנית מסגרת של המשתלמים. הגדרת יעדים מדידים ודרכי הערכה	30/06/2027	10
3 שעות זום	תזונה ובריאות כיסוד לחוסן גופני ונפשי בקרב תלמידים	14/06/2027	11
3 שעות זום	בינה מלאכותית לקידום הרגלי תזונה בריאים בכיתה	21/06/2027	12
3 שעות זום	משחוק ככלי לקידום הרגלי תזונה בריאים אצל ילדים	28/06/2027	13

1. רבינוביץ, ד' (2017). פעילות גופנית ובריאות בישראל: סקירה ועדכון. הרפואה, 156(5), 287-291.

2. משרד הבריאות. (2014). הנחיות תזונה לישראלים. אוחזר מאתר

h.gov.il/English/Topics/FoodAndNutrition/Nutrition/Pages/DielIsraelis.aspx-for-Guidelines-tary

3. 3. המרכז הישראלי למצוינות ספורט. (2020). ישראל פעילה 2020-2024: תכנית לאומית לפעילות גופנית בישראל. אוחזר מאתר pdf-2024

<https://sports.gov.il/English/Documents/ActiveIsrael2020>

4. רמות פעילות גופנית בקרב בני נוער ישראלים: ממצאים ממחקר התנהגות בריאותית של ילדים בגיל בית ספר (HBSC) בשנת 2017. Israel Journal of Health Policy Research, 8(1), 16.

5. אורח חיים בריא: הנחיות תזונה ופעילות גופנית למבוגרים בישראל. הרפואה, 157(11), 728-732.

6. הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. (2022). פעילות גופנית וספורט בישראל, 2019. נלקח מאתר <https://www.cbs.gov.il/en/subjects/Pages/Exercise-and-Sports-in-Israel-2019.aspx>