

גוף נפש- חינוך לבריאות ושמחה

גוף נפש חינוך לבריאות ושמחה- שבתון

קוד קבוצה	מרצה
C2710G1	יעל ויזנפלד
קוד קורס לשבתון	אופי הקורס
2414	היברידי (זום+אסינכרוני)
יום	שעות
א	-
היקף שעות	שעות פיתוח מקצועי אופק חדש
30	30
תאריך פתיחה	תאריך סיום
18/10/2026	30/06/2027
ש"ש שבתון	גמול
1	30 (0 עם ציון)
קישור לקבוצה	חוברת קורס
לחצ'י להצטרפות	לחצ'י לצפייה בחוברת

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

תקציר

קורס המשלב גישות גוף-נפש לקידום בריאות ושמחה בחינוך ובחיי המשפחה. הקורס מציע כלים מעשיים לשילוב תפיסות הוליסטיות בעבודה החינוכית והטיפולית.

מידע כללי

1. הבנת הקשר בין גוף ונפש והשפעתו על דינמיקות משפחתיות וחינוכיות.

2. פיתוח מיומנויות לשילוב גישות מבוססות-גוף בחינוך ובחי המשפחה.

3. יישום כלים מעשיים לטיפול תקשורת בריאה ויחסים מיטיבים במשפחה.

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.

חובות

כתיבת עבודה מסכמת המציגה תכנית התערבות כיתתית המשלבת גישות גוף-נפש. העבודה תכלול:

1. רקע תיאורטי המבוסס על הנלמד בקורס.
2. תיאור מקרה של משפחה (אמיתית או היפותטית).
3. תכנית התערבות מפורטת הכוללת לפחות שלוש טכניקות שנלמדו בקורס.
4. רפלקציה אישית על תהליך הלמידה והיישום.

מחווון

10% על הגשה מסודרת בהתאם להנחיות, 30% על חיבור לתכני השיעור והאופן שבו חינוך לבריאות גוף-נפש נתפס ברמה התיאורטית, 30% על ניתוח נכון של השדה החינוכי שבו מתבצעת העבודה, 30% על פיתוח תוכנית התערבות או סדרת פעילויות בהתאם להנחיות העבודה.

פירוט המפגשים

מפגש	תאריך	נושא	שעות
1	30/06/2027	בירור מושגים – גוף, נפש, בריאות גוף נפש – גישות שונות לקשר גוף נפש השאלות עליהן נענה במהלך הקורס	3 שעות אסינכרוני
2	30/06/2027	קשר גוף נפש ההיסטוריה של גוף נפש גוף מסויים – גורל ? נפש מסוימת – גורל ?	3 שעות אסינכרוני
3	30/06/2027	נפש – מהי ? התנועות בנפש קיצורי דרך	3 שעות אסינכרוני
4	30/06/2027	גופנפש ביהדות – יש ? עבודת המידות – פיתוח הנפש דרך עבודת הגוף זיכור הגוף דרך עבודת הנפש הדגמות	3 שעות אסינכרוני
5	30/06/2027	מהי שמחה, מהו עצב ? השפעת העצב / שמחה על הגוף איך אשמח ? כלים מהותיים ויישומיים לחיים תרגול	3 שעות אסינכרוני
6	30/06/2027	הכרת מערכות הגוף הכרת סוגי טיפולים גופנפש	3 שעות אסינכרוני
7	30/06/2027	מהי רפלקסולוגיה ? השפעת הרפלקסולוגיה על גופנפש הכרת תרגילים לעבודה על מערכות גופנפש יישום התרגילים על ילדינו ותלמידנו – כיצד ?	3 שעות אסינכרוני
8	30/06/2027	מהו דמיון מודרך השפעת דמיון מודרך על גופנפש הכרת תרגילי דמיון מודרך יישון דמיון מודרך על ילדינו ותלמידנו – כיצד ?	3 שעות אסינכרוני

שעות	נושא	תאריך	מפגש
3 שעות אסינכרוני	הכרת המחשבות שלנו האם נוכל לנהל אותן? הכרת הפרטיקה – מאפשרים תרגול – מאפשרים	30/06/2027	9
3 שעות אסינכרוני	מהו מיינדפולדנס הכרת כוח המדמה בהשפעה על הגוף והנפש הכרת הפרקטיקה תרגול סיכום	30/06/2027	10
3 שעות זום	חיבור גוף-נפש כמשאב חוסן רגשי וגופני	14/06/2027	11
3 שעות זום	בינה מלאכותית לקידום אורח חיים בריא ושמח בקהילה החינוכית	21/06/2027	12
3 שעות זום	משחוק ככלי לקידום בריאות ושמחה בכיתה	28/06/2027	13

1. אלון, נ' ועומר, ח' (2005). השפה החדשה של ההורות. מודן הוצאה לאור.
2. בנימין, ח' (2013). הורות כמרחב אפשרי. רסלינג.
3. גור, א' (2018). מיינדפולנס להורים: להיות הורים ברוגע ובקשב. הוצאת פרדס.
4. דיין, י' (2010). יחסים במשפחה: פסיכולוגיה מעשית להורים. הוצאת אח.
5. וינברג, ח' ופרנקל, ר' (2019). הגוף זוכר: טיפול בטראומה ממוקד גוף. הוצאת אח.
6. כהן, א' (2016). הורות מודעת: מדריך להורות קשובה ואוהבת. הוצאת כתר.
7. לביא, י' (2014). חינוך גופני הוליסטי: תנועה לגוף ולנפש. מכון מופ"ת.
8. סימון, מ' (2017). הקשבה לגוף, הקשבה לנפש: מדריך לחיבור מחדש. הוצאת פוקוס.
9. קפלן, ד' (2020). משפחה בתנועה: כלים מעשיים לחיבור באמצעות תנועה. הוצאת רימונים.
10. שביט, י' ופרידמן, י' (עורכים) (2011). משפחות בישראל: בין מסורתיות למודרניות. האוניברסיטה הפתוחה.