

חינוך לבריאות ותזונה נכונה

חינוך לבריאות ותזונה נכונה – שבתון

קוד קבוצה	מרצה
C2717G1	גיליה כהן
קוד קורס לשבתון	אופי הקורס
2405	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 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 הנכונה
2. מורה ידע לזהות אתגרי בריאות בקרב התלמידים ולהעניק סיוע מותאם
3. המורה יעביר את הידע בתחום הבריאות והתזונה אל התלמידים

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

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

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.

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

מפגש	תאריך	נושא	שעות
9	30/06/2027	חינוך לתזונה ולפעילות גופנית חינוך לתזונה – אסטרטגיות לקידום הרגלי אכילה בריאים בכיתה , פילאטיס	3 שעות אסינכרוני
10	30/06/2027	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	3 שעות אסינכרוני
11	14/06/2027	תזונה ובריאות כיסוד לחוסן גופני ונפשי בקרב תלמידים	3 שעות זום
12	21/06/2027	בינה מלאכותית לקידום הרגלי תזונה בריאים בכיתה	3 שעות זום
13	28/06/2027	משחוק ככלי לקידום הרגלי תזונה בריאים אצל ילדים	3 שעות זום

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, 8(1), Israel Journal of Health Policy Research, 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>