

11 באוקטובר 2021
 235562

שם הקורס: "אורח חיים בריא: תזונה, ספורט ומה שביניהם"-60 שעות

מרצה: בת-שבע בן-חורין, M.ph בבריאות הציבור, Bed בחינוך גופני

תאריך פתיחה: 24.11.21 תאריך סיום: 2.3.22

שעת המפגש	נושא המפגש	תאריך	מפגש מספר
16:00-19:15	מבוא: מהו אורח חיים בריא, קידום בריאות, השמנה ומניעת תחלואה.	24.11.21 יום ד'	1
16:00-19:15	קבוצות המזון ועקרונות התזונה הנכונה והמאוזנת. מהן קבוצות המזון? מהי תזונה נכונה ומאוזנת? חינוך לתזונה נכונה כיצד? פחמימות, חלבונים ושומנים	1.12.21	2
16:00-19:15	קבוצות המזון ועקרונות התזונה הנכונה והמאוזנת. מהן קבוצות המזון? מהי תזונה נכונה ומאוזנת? חינוך לתזונה נכונה כיצד? חשיבות אכילת פירות וירקות כחלק מתזונה נכונה ומאוזנת	8.12.21	3
16:00-19:15	תזונה ים תיכונית -המלצות תזונתיות למניעת מחלות לב ויתר DASH לחץ דם . דיאטה ים תיכונית ודיאטת	15.12.21	4
16:00-19:15	ארוחת הבוקר וחשיבותה. השפעת ארוחת הבוקר על הגדילה וההתפתחות בקרב ילדים, מתבגרים ומבוגרים. הקשר בין ארוחת הבוקר, חילוף חומרים ומניעת השמנה	22.12.21	5
16:00-19:15	הסכנות שבישיבה ממושכת והיעדר תנועה	29.12.21	6
16:00-19:15	השפעת הפעילות הגופנית על הלב, על המערכת הקרדיו וסקולרית, פעילות גופנית כמקדמת בריאות, השפעת הפעילות הגופנית על מדדים בריאותיים	5.1.22	7
16:00-19:15	פעילות גופנית בגיל הרך ובילדות והשפעתה על הבריאות. כיצד ניתן להגדיל את זמן התנועה בקרב ילדים	12.1.22	8
16:00-19:15	הקשר בין פעילות גופנית/היעדר פעילות גופנית בגיל הרך ובילדות והשפעתה על השמנה, סוכרת ומחלות לב	19.1.22	9
16:00-19:15	אימון אירובי ואימון אנאירובי, ההבדל בין שני סוגי האימון. כיצד ניתן לשלב כל אחד מהם בתוכנית אימונים במטרה להעלות את הכושר הגופני הכללי ולשפר את הבריאות,	26.1.22	10
16:00-19:15	אימון אירובי, קפיצה בחבל, אימון מדרגות, ריצה והליכה ההשפעות הפיזיולוגיות. כיצד ניתן לאמץ אימון כחלק משגרת אימון עבור ילדים, ומבוגרים	2.2.22	11
16:00-19:15	ניקוי רעלים כדיאטת אופנה, הסכנות בניקוי רעלים	9.2.22	12
16:00-19:15	קריאת תוויות מזון, מזון על וטיפים לתזונה בריאה	16.2.22	13
16:00-19:15	בדרך אל השינוי: כיצד ניתן לחולל שינויים בחיים ולהפוך אותם להרגל כיצד קבלת החלטות משפיעה על חיינו	23.2.22	14
16:00-19:15	עישון סיגריות: השפעת עישון סיגריות על תחלואה "	2.3.22	15