

23.2.22  
 93873

**תכנית לימודים מפורטת**

**אורח חיים בריא- 60 שעות**

**תאריך פתיחה: 12.4.22 תאריך סיום: 26.7.22**

מספר השעות	שעות הלימוד	שם המרצה	פירוט נושאי הלימוד	תאריך	מס' מפגש
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	הרצאת מבוא: מהי בריאות? מהו חינוך לקידום בריאות? מהו אורח חיים בריא? מהם גורמי סיכון לתחלואה? השמנה כמגפה	12.4.22 יום ג'	1.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	ארוחת הבוקר וחשיבותה. השפעת ארוחת הבוקר על הגדילה וההתפתחות בקרב ילדים, מתבגרים ומבוגרים. הקשר בין ארוחת הבוקר, חילוף חומרים ומניעת השמנה	26.4.22	2.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	קבוצות המזון ועקרונות התזונה הנכונה והמאוזנת. מהן קבוצות המזון? מהי תזונה נכונה ומאוזנת? חינוך לתזונה נכונה כיצד? פחמימות, חלבונים ושומנים	3.5.22	3.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	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	10.5.22	4.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	המלצות תזונתיות למניעת מחלות לב ויתר לחץ דם. דיאטה DASH ים תיכונית ודיאטת	17.5.22	5.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	השפעת הפעילות הגופנית על הלב, על המערכת הקרדיו וסקולרית	24.5.22	6.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	פעילות גופנית כמקדמת בריאות, השפעת הפעילות הגופנית על מדדים בריאותיים	31.5.22	7.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	פעילות גופנית בגיל הרך ובילדות והשפעתה על הבריאות. כיצד ניתן להגדיל את זמן התנועה בקרב ילדים	7.6.22	8.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	הקשר בין פעילות גופנית/היעדר פעילות גופנית בגיל הרך ובילדות והשפעתה על השמנה, סוכרת ומחלות לב	14.6.22	9.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	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	21.6.22	10.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	אימון אירובי, קפיצה בחבל, ההשפעות הפיזיולוגיות של הקפיצה בחבל. כיצד ניתן לאמץ אימון זה כחלק משגרת אימון עבור ילדים, תלמידים ומבוגרים	28.6.22	11.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	בדרך אל השינוי: כיצד ניתן לחולל שינויים בחיים ולהפוך אותם להרגל	5.7.22	12.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	פעילות על הדרך": כיצד ניתן להגדיל את הזמן המוקדש לפעילות הגופנית בתוך שגרת החיים שלנו, גם בלי ללכת לחדר כושר ולהוציא על כך כסף למי שאינו יכול	12.7.22	13.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	עישון סיגריות: השפעת עישון סיגריות על תחלואה"	19.7.22	14.
4	16:00-19:15	בת שבע בן-חורין	כיצד קבלת החלטות משפיעה על חיינו: סכום ההשתלמות, משוב מסכם בכתב ובעל-פה בפורום ההשתלמות. סיום חגיגי, ארוחה בריאה, קבלת תעודות	26.7.22	15.