

חינוך גופני ואורח חיים

מערכי שיעור ופעילויות מומלצות

לחינוך היסודי



לאורח החיים השפעה רבה על הבריאות בכל גיל. מודעות להתנהגות בריאה תורמת לבחירות נכונות בתחום הבריאות, לאיכות חיים ולרווחה נפשית. לסביבה החינוכית יש תפקיד חשוב בהקניית הרגלים ליצירת אורח חיים בריא ופעיל בקרב ילדים ובני נוער.

חינוך לבריאות בגיל צעיר מהווה תשתית בעלת חשיבות רבה לעיצוב אורח חיי התלמידים בהווה ובעתיד.

באמצעות אוגדן זה תוכלו לטפח ידע, להעלות מודעות ולהשפיע על אורח החיים של התלמידים והקהילה בשגרה ובחירום.



פעילות גופנית



עיסוק סדיר בפעילות גופנית בתקופות הילדות וההתבגרות חשוב לגדילה ולהתפתחות תקינות, בהיבט הגופני ובהיבט הקוגניטיבי. בנוסף, פעילות גופנית נמצאה קשורה להשפעות חיוביות בהיבט הרגשי בקרב צעירים וכן מסייעת בהפחתת סימפטומים של חרדה ודיכאון.

כמו כן, ביצוע פעילות גופנית תורם לפיתוח מיומנויות חברתיות-ערכיות כגון: ביטוי עצמי, ביטחון עצמי, עבודת צוות, קבלת החלטות, הוגנות, אחריות וכבוד. ארגון הבריאות העולמי ממליץ לילדים ובני נוער בגילאי 6-18, לבצע לפחות 60 דקות ביום פעילות גופנית.



גוף, תנועה ונפש



קיים קשר הדוק והדדי בין הגוף לבין הנפש. קיימת חשיבות רבה לפיתוח יכולתם של הילדים ובני הנוער לזהות את ההשפעות ההדדיות בין הנפש לבין הגוף, ולהיות מודעים להן ולתרומתן לבריאות ולשלומות.



פעילות גופנית



- ערוץ יוטיוב- אתגרי כושר גופני- רועיקי מצחיקי- כיתות א-ב.
- זומבה לילדים- I like to move it- סרטון- כיתות א-ב.
- line jump workout- סרטון- כיתות א-ג.
- אקדמיה ברשת- השפעת הפעילות הגופנית על מצב הרוח- כיתות א-ד.
- אימון ללא ציוד- סרטון- כיתות ג-ד.
- שילוב מרכיבי הכושר הגופני- סרטון- כיתות ג-ד.
- אתגר הפלאנק- cha cha slide- כיתות ג-ו.
- אתגר הסקווט- bring sally up- כיתות ג-ו.
- ריצת אתגר- ריצה מול נופי הרים בשילוב תרגילי כושר- כיתות ד-ו.
- משחקי פנאי ונופש- מגוון פעילויות- כיתות א-ו.



גוף , תנועה ונפש



- יוגה לילדים- פעילות מרגיעה- סרטון- כיתות א-ב.
- חדר היוגה- מרחב פיזיטלי עם פעילויות- כיתות א-ג.
- כרטיסיות יוגה לילדים- כיתות א-ג.
- אקדמיה ברשת- רוגע, יוגה ועוד..- שידור מקוון- כיתות א-ג.
- לרקוד וליצור בהשראת טקסט- שידור מקוון- כיתות ד-ו.
- שילוב מיומנויות גוף נפש בשיעור אנגלית- כיתות ד-ו.
- מיינדפולנס- מודעות רגשית- פורטל פדגוגי- כיתות א-ו.
- תרגילים פשוטים לשיפור הקשב והריכוז- הגיע זמן חינוך- כיתות א-ו.
- תרגילי נשימה ומיינדפולנס לילדים- ערוץ יוטיוב- מרכז סגול- כיתות א-ו.

