



ק.מ.ה. אורנים

ק.מ.ה. אורנים • KAMA ORANIM
קהילה • מנהיגות • ישראל

תומכות חינוך קורס שיטות ומיומנויות פדגוגיות

תזונה ואורח חיים בריא

תאריך המפגש 10/09/25

שם המנחה : אלוית חיים
דוא"ל המנחה: alvit.advice@gmail.com



ק.מ.א. אורנים

KAMA ORANIM • ق.م.ا. أورانيم • קהילה • מנהיגות • ישראל

מה נעשה היום?

עבודת גמר



עבודת הסיכום של הקורס

מטרת המטלה היא סיכום הלמידה בהכשרה תוך חיבור בין תאוריות וכלים שנלמדו במהלך ההכשרה ויישומם בשטח.

חלק ראשון – בחירה של פעולה/יוזמה

1. בהתבסס על צורך שזיהית אצל הילד.ה / אצלך כתומכת חינוך / בכיתה / בגן /

בצוות

2. בהתבסס על ידע תאורטי רלוונטי, כלים ומיומנויות שנלמדו בקורס.

עבודת הסיכום של הקורס

חלק שני – תכנון והוצאה לפועל (נספח א')

- שם הפעולה/היוזמה שבחרת לקדם על סמך לימודיך בקורס
- תאריך מה היה המצב לפני תכנון הפעולה
- מדוע בחרת בפעולה/ביוזמה זו - מה היה הצורך?
- מהם השלבים למימוש הפעולה/היוזמה?
- באיזה מהכלים שנלמדו במהלך השנה השתמשת ואיך הם באו לידי ביטוי ?
- מה תרומת הפעולה/היוזמה לילד.ה / לתפקידך כתומכת חינוך / לכיתה / לגן / לצוות



ק.א.א. אורנים

ק.א.א. אורנים • KAMA ORANIM •
קהילה • מנהיגות • ישראל

נספח א' - דף תכנון פעולה/יוזמה

שם הפעולה/היוזמה שבחרת לקדם במסגרת הקורס

תאריך מה היה המצב לפני תכנון הפעולה

מדוע בחרת בפעולה/ביוזמה זו - מה היה הצורך?

מהם השלבים למימוש הפעולה/היוזמה?

באיזה מהכלים שנלמדו במהלך השנה השתמשת ואיך הם באו לידי ביטוי?

מה תרומת הפעולה/היוזמה לילדך / לתפקידך כתומכת חינוך / לכיתה / לגן / לצוות

עבודת הסיכום של הקורס

חלק שלישי – הצגת הפעולה/היוזמה

במפגשים האחרונים של הקורס תתבקשי להציג בפני הכתה והמרצה את הפעולה/היוזמה באמצעות תמונות / סרטון / קאפה.

חלק רביעי – הגשה ורפלקציה (נספח ב')

תתבקשי להגיש רפלקציה מסכמת של הקורס אליה יצורף דף תכנון הפעולה/היוזמה שבחרת כשהוא מלא.



ק.א.א. אורנים

ق.م.ا أورانيم • KAMA ORANIM
קהילה • מנהיגות • ישראל

נספח ב' – הגשה ורפלקציה

כחלק מהלמידה המתמשכת בקורס, הנך מתבקשת להוסיף רפלקציה למיזם שיצרת

רפלקציה על הפעולה/היוזמה:

- במה הפעולה/היוזמה נגעה בך באופן אישי ו/או מקצועי?
- מה למדת על עצמך בדרך?
- מה למדת על ילדך/ה/בית הספר/ חברותיך לצוות?
- מה עוד היית רוצה לשנות ועוד לא הספקת?

רפלקציה על הקורס:

- במה הקורס קידם אותך ברמה המקצועית? פרטי 2 דוגמאות לפחות
- במה הקורס קידם אותך ברמה האישית? פרטי 2 דוגמאות לפחות
- מה התובנה הכי משמעותית שלך לגבי תפקידך כתומכת חינוך?
- מהם שלושת הדברים הכי חשובים שלמדת על עבודה עם ילדים / בעלי צרכים מיוחדים?



ק.מ.א. אורנים

KAMA ORANIM • ق.م.أ. أورانيم • קהילה • מנהיגות • השראה

חלק חמישי – הערכה עצמית (נספח ג')

קהילה • מנהיגות • השראה

נספח ג' – הערכה עצמית

דוגמאות / הערות	גבוה	בינוני	נמוך	
				נוכחות סדירה בשיעורים
				השתתפות פעילה בדיונים
				הפגנת עניין ומוטיבציה
				שאלת שאלות רלוונטיות
				שיתוף פעולה עם המשתתפות



ק.מ.א. אורנים

ق.م.أ. أورانيم • KAMA ORANIM
קהילה • מנהיגות • ישראל

עבודת הסיכום של הקורס

הערכה וציון

משקל המטלה + הדף המלווה 60% מהציון.

משקל הפרזנטציה בכיתה 30% מהציון.

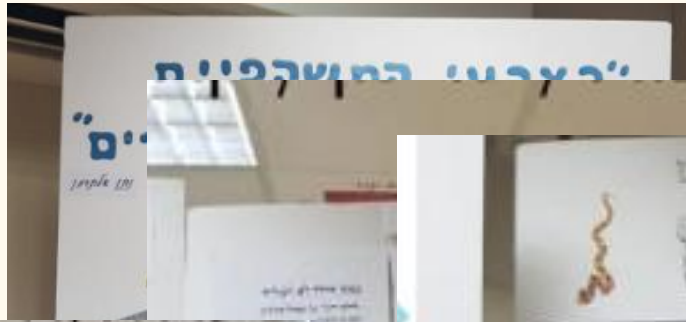
משקל השתתפות בכיתה 10% מהציון.

את העבודה יש להגיש בגופן דוד בגודל 14 ברווח של 1.5



ק.מ.א אורנים

קמ.א אורנים • קהילה • מנהיגות • השראה



עד סוף פברואר - כולן מגישות ומציגות!



צ'ק אין

**מאכל שאני אוהבת להכין
+ למי אני אוהבת להכין אותו?**



ק.מ.א. אורנים

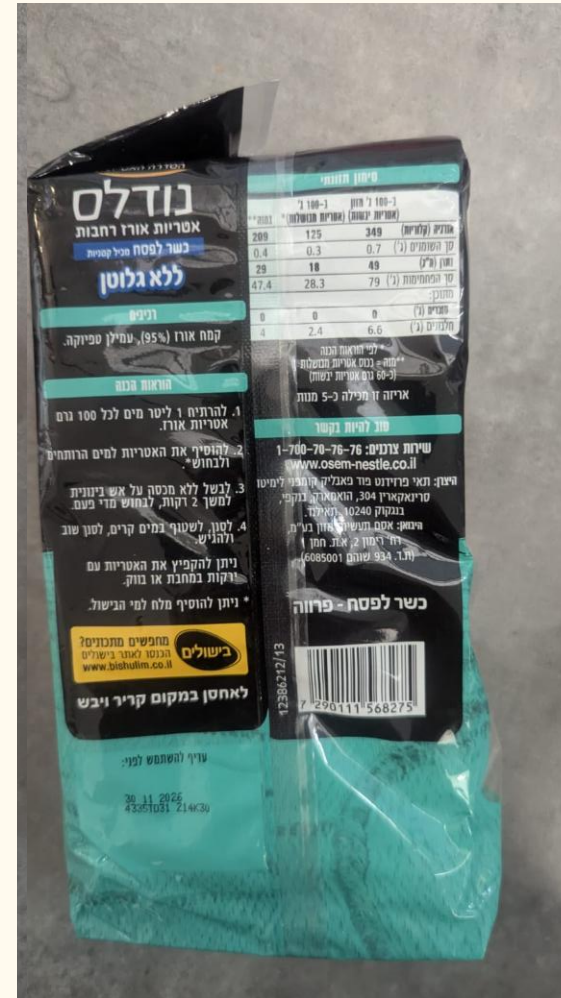
ق.م.ا أورانيم • KAMA ORANIM
קהילה • מנהיגות • ישראל





ק.מ.א. אורנימ

ק.מ.א. אורנימ • קהילה • מנהיגות • ישראל



סיפור אמיתי



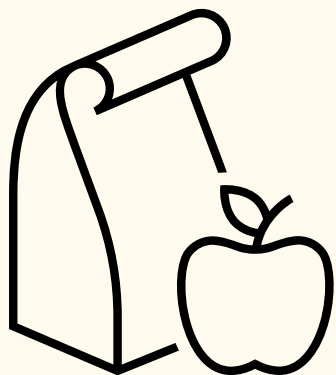
ק.מ.א. אורנים

ק.מ.א. אורנים • קהילה • מנהיגות • ישראל

תזונה טובה – למה זה חשוב?

עבודה בזוגות

לרשום כמה שיותר סיבות ותועלות
לתזונה טובה בכלל, ובייחוד לילדים





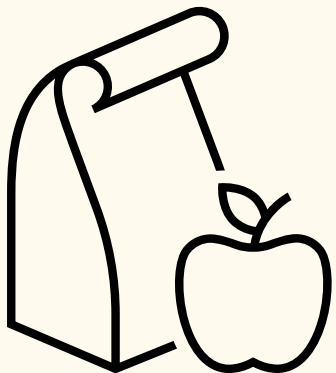
ק.מ.א. אורנים

ق.م.ا. أورانيم • KAMA ORANIM
קהילה • מנהיגות • ישראל

תזונה טובה – למה זה חשוב?

סיכום הדברים

- ✓ מספקת אנרגיה לגוף ולמוח.
- ✓ תומכת בגדילה ובהתפתחות תקינה.
- ✓ מחזקת את מערכת החיסון.
- ✓ משפרת ריכוז ולמידה.
- ✓ תורמת לאיזון רגשי ולמצב רוח טוב.
- ✓ שומרת על משקל גוף תקין.
- ✓ מונעת מחלות עתידיות (לב, סוכרת, השמנה).
- ✓ מעודדת הרגלים טובים מגיל צעיר.
- ✓ מעודדת גיוון, התנסות, פתיחות וגמישות.
- ✓ יוצרת קשר בין גוף בריא לנפש בריאה.





ק.מ.א. אורנים

ק.מ.א. אורנים • קהילה • מנהיגות • ישראל

-אורח חיים בריא-

מה זה בכלל?
דיון במליאה

➤ ספורט ותנועה

➤ היגיינה

➤ בריאות רגשית וחברתית



חלוקה לשלוש קבוצות

איך נכניס למסגרת החינוכית אורח חיים בריא?

➤ ספורט ותנועה

➤ היגיינה

➤ בריאות רגשית וחברתית

הצגה במליאה





ק.מ.א. אורנים

ق.م.ا. أورانيم • KAMA ORANIM
קהילה • מנהיגות • ישראל

יומן מסע

איזו ארוחה את זוכרת לטובה מהעבר?
מה היה שם?

רשמי-

מדוע לדעתך דווקא
ארוחה זו נצרבה לך בתודעה





ק.מ.א. אורנים
KAMA ORANIM • ق.م.ا. أورانيم •
קהילה • מנהיגות • ישראל





ק.מ.א. אורנים

ק.מ.א. أورانيم • KAMA ORANIM
קהילה • מנהיגות • ישראל

הארוחה כפעילות חינוכית

הארוחה היא חלק מסדר היום החינוכי, לא רק צורך פיזי.

הזדמנות יום-יומית לעבודה על כישורים:
רגשיים, חברתיים, שפתיים ומוטוריים.





ק.מ.א. אורנים

ق.م.ا. أورانيم • KAMA ORANIM
קהילה • מנהיגות • השראה

תפקיד הצוות:

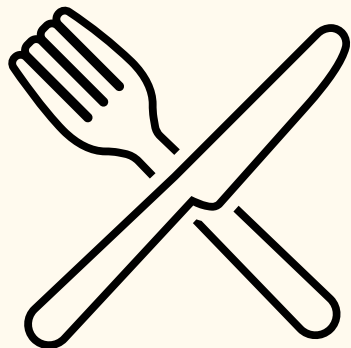
תיווך שפה וחוויה: להסביר את מה שקורה, לתת שמות לרגשות, למאכלים. לדבר על צבעים, מרקמים, כמויות..

חיזוק התנהגויות חיוביות, גם לטובת הילד וגם לטובת הקבוצה.

דוגמה אישית: ישיבה ואכילה משותפת, שפה מכבדת, קצב רגוע. הבנה שלא ממהרים, אלא נותנים לארוחה את הזמן והמקום שלה.

עידוד לעצמאות: לתת לילדים לנסות, לבחור, להגיש ולמזוג, לפנות, לסדר, גם אם לא מושלם.

תיווך חברתי: עידוד להמתנה, נימוס, התחשבות, ראיית האחר, עזרה הדדית, חיזוק חיובי להתנהגויות חברתיות.



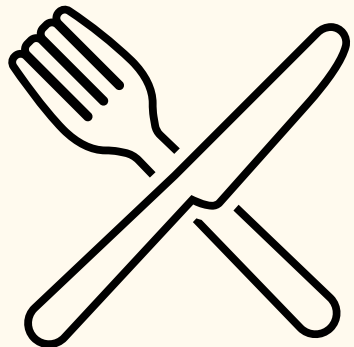
מיקוד בילדים:

להיות נוכחים, לשבת עם הילדים לאורך כל הארוחה.

להסתכל באמת ולשים לב למי צריך עזרה או תמיכה.

**להכיר את הילד: מה הוא אוהב, מה קשה לו, מתי הוא משתף פעולה.
לאפשר לילד להתקדם ביחס לעצמו בהקשר של מיומנויות, שיח, תזונה.**

לזכור שלכל ילד קצב משלו ולתת מקום לצרכים השונים.



**לשמור על כללי בריאות, ניקיון ובטיחות: הקפדה על שטיפת ידיים לפני ואחרי.
מניעה של סכנות (כמו הכנסת כמויות גדולות לפה, חנק וכו')**



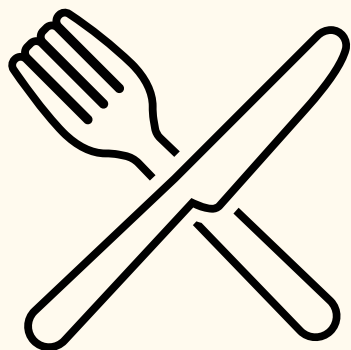
ק.מ.א. אורנים

ق.م.ا. أورانيم • KAMA ORANIM
קהילה • מנהיגות • ישראל

סביבה:

שמירה על היגיינה, ניקיון ובטיחות: שולחנות וכיסאות יציבים,
גובה מתאים לגיל הילדים, ציוד נקי, ציוד אישי ולא משותף.

סביבה אסתטית, רגועה, ללא הסחות דעת, כך למקד את תשומת
הלב בארוחה.



מטרות חינוכיות:

פיתוח שפה: שמות של מאכלים, תיאורים חושיים, רגשות.

פיתוח מוטוריקה: אחיזת כפית, מזיגה, אכילה, פינוי.

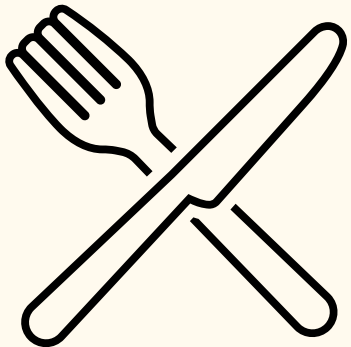
פיתוח כישורים חברתיים: שיחה בזמן הארוחה, המתנה לתור, נימוס.

מערך פעילות סביב הארוחה כפעילות חינוכית

לפני הארוחה: הכנת הסביבה

הילדים משתתפים בסידור שולחן, חלוקת מפיות או בקבוקים.

זה למעשה תרגול אחריות ושייכות.



במהלך הארוחה: התנסות, שיח ולמידה

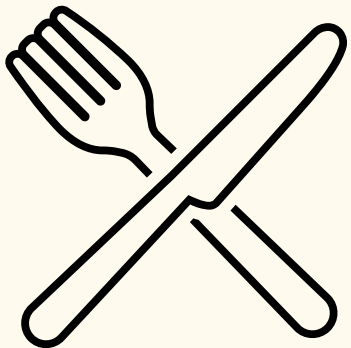
עצמאות: פי היכולת, הילדים מוזגים לעצמם מים או לוקחים בעצמם את הבקבוק. יכולים גם להמשיך ולבחור במהלך הארוחה בין סוגי הירקות והמזונות המוגשים.

למידה חושית: התייחסות הצוות למרקם, צבע, צורה, טעם.

שיח חברתי: עידוד הילדים לפנות זה לזה ולעזור. למשל, "מי יכול להעביר את הקערה ל..?". למידה ושימוש במילות נימוס, בקשת עזרה, תודה ובבקשה.

נושא שיחה חינוכי: צבעים, מרקמים, עונות השנה (למשל "אבטיח אוכלים בקיץ").

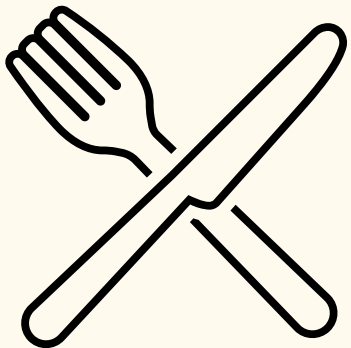
הרחבת שפה: הכנסת מילים חדשות. למשל, "קראנצ'י", "עסיסי", "חמצמץ".



בסיום הארוחה – סיכום וסגירה

שיר/דקלום/משפט מסכם לחיזוק תחושת שגרה והרגלים.

פינוי מסודר: על פי היכולת, הילדים מגישים לצוות את הכלים או מפנים בעצמם, מנגבים את השולחן וקמים באופן עצמאי.





ק.מ.א. אורנים

ק.מ.א. אורנים • קהילה • מנהיגות • ישראל

צ'ק אאוט

אם הייתן יכולות לאכול רק
מאכל אחד כל החיים,
מה זה היה?

