

<http://www.wincol.ac.il/%D7%95%D7%99%D7%A0%D7%92%D7%99%D7%99%D7%98/%D7%A9%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%AA-%D7%9C%D7%A7%D7%94%D7%99%D7%9C%D7%94/%D7%A%D7%A0%D7%95%D7%A2%D7%94-%D7%95%D7%AA%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%94-%D7%91%D7%97%D7%92%D7%99-%D7%99%D7%A9%D7%A8%D7%90%D7%9C>

דף הבית אודות המכללה שירות לקהילה תנועה ותזונה בחגי ישראל

ראש השנה|יום הכיפורים|סוכות ושמחת תורה|חנוכה|טו בשבט|פורים|פסח|יום העצמאות|לג בעומר|שבועות

## **תנועה ותזונה בחגי ישראל**

**תוכנית:** חינוך לאורח חיים בריא

**מגוון הפעולות בנושא חגי ישראל בספורט ותזונה** לכיתות א-ג

**כתבה:** ד"ר סיגל אילת-אדר

\* כל הזכויות שמורות למכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט בע"מ ולד"ר סיגל אילת-אדר. אין לפרסם, להעתיק, לשכפל, להפיץ או לעשות כל שימוש אחר בחומר, למעט שימוש אישי, אלא לאחר קבלת אישור בכתב ומראש

מחנכים יקרים

המזון והתנועה הם צרכים בסיסיים שיש לשים עליהם דגש בעיקר בשנות חייו הראשונות של הילד. מזון תופס חלק מרכזי בחיים החברתיים ובמסורת הקשורה לחגי ישראל. לפיכך, העיסוק במזון ובפעילות גופנית מהווים אמצעים לפיתוח מיומנויות למידה ומיומנות חברתיות. בנוסף, העיסוק במזון ובפעילות גופנית מאפשר הכוונה לאורח חיים בריא, פיתוח תקשורת בין אישית, אינטראקציה, התחשבות, כבוד הדדי וגיבוש חברתי.

חוברת זו מיועדת לצוותים חינוכיים: בבתי ספר (כיתות א-ג) ובמועדוניות ילדים.

על הפעילויות בחוברת:

הפעילויות מתמקדות סביב חגי ישראל.

בחוברת מערכי שיעור מגוונים, הבנויים באופן חווייתי, בתחום התזונה, והפעילות הגופנית באופן שמקושר לחגי ישראל.

בתחילת כל מערך ניתן מידע כללי על נושאים הקשורים לחג "על קצה המזלג". בחלק מהתכנים, הרעיונות וההפעלות נעזרתי בחוברת "לאכול ולגדול" שהייתי שותפה לכתיבתה מטעם ג'וינט ישראל. תודה מיוחדת למירי רוטמן ואיילת מן על אישורן. תודה גם לבית חב"ד על אישורם להשתמש בחומרים שלהם להסברים על המנהגים השונים.

הפעילויות מוצגות בסעיפים וניתן לבחור מתוכן את המתאימות למורה ולאופי הכיתה. יעדים:

1. העלאת הידע והמודעות ל"אורח חיים בריא": תזונה נבונה וחשיבות העיסוק בספורט.
2. פיתוח מיומנות למידה ומיומנות חברתית באמצעות ביצוע פעילות גופנית ולימוד עקרונות תזונה נבונה בדרך חווייתית.
3. הקניית ידע על מנהגים תזונתיים הקשורים לחגי ישראל, כגשר לסובלנות דתית.

לצפייה בחוברת [הפעלות בנושא חגי ישראל בספורט ותזונה שנכתבה ע"י סיגל אילת-אדר - לחץ כאן](#)