



פרויקט "סטאז' בקהילה"
המזנה את צאן טבעית ונטורופתיה
גישת "א



מזנה: ציור אמיר

"סטאז' בקהילה" - מהות ומשמעות

פרויקט הסטאז' בקהילה הינו פרויקט חובה לצד קליניקת תזונה המהווה למעשה מסגרת להתנסות מעשית בקהילה. הפרויקט מאפשר התנסויות אינטגרטיביות במגוון היבטים, תוך יישום הנלמד בתחום התזונה והנטורופתיה.

הבית הישראלי לחינוך וקידום בריאות



פרויקט הסטאז' בנוסף על היותו בעבורנו מסגרת התנדבותית להתנסות מעשית, יש בפעולתו תרומה משמעותית לרעיון הלאומי של קידום בריאות בקהילה.



קידום בריאות בישראל

ביצוע הפרויקט בשטח , הנחיות:



1

חלוקה לצוותים (2 סטודנטים בצוות) - איתור מסגרת קהילתית לביצוע הפרוייקט (בבחירה אישית מתוך רפרטואר ההמלצות של צוות הקורס)



2

כל צוות חייב לקיים פגישת הכנה ותדרוך עם צוות המקום שבו מתקיים הפרוייקט, לערוך תאום ציפיות ולבנות את מודל עבודה משותף של 10 שעות (במקום!).



3

לאחר הכנת הצעת תוכנית לפרוייקט הצוות חייב לקבל אישור מצוות הקורס של קליניקת תזונה.



4

במהלך הקורס ייפגש הצוות עם מנחת הקורס: סטאז' בקהילה, לפחות פעם אחת נוספת בשעת ייעוץ מתוכננת - להדרכה אישית/צוותית.



5

הצוותים ידווחו לכיתה, במהלך הקורס, בקווים כלליים על התנהלות הפרוייקט ויציגו נקודות חוזק ונקודות חולשה לשם הפרייה הדדית ולמידת עמיתים



6

כל צוות חייב להגיש סיכום בכתב של הפרוייקט לפי הנחיות, לאחראית הקורס.



אוכלוסיות יעד ומסגרות אפשריות



מערכת החינוך הפורמלית:
מעונות יום, גני ילדים, בתי ספר, חטיבות ביניים, תיכונים.
מתנס"ים: מועדוניות, קבוצות נשים, עולים חדשים, קשישים
אוכלוסיות בסיכון: הוסטלים לנערות בסיכון, נוער במצוקה, דיור מוגן,
מקלט לנשים, בתי סוהר – שיקום אסירים, שיקום נפגעי נפש...
אוכלוסיות מיוחדות נוספות: קהל יעד עם נכויות פיזיות, ניצולי שואה,
מרכזים למניעת השמנת ילדים ...
עובדי משמרות: צה"ל, פרמדיקים במד"א, כבאים, חברת חשמל ועוד



ס"ה 75 פרויקטים בתשע"א – פריסה ארצית

| | | | | | |
|--------|---------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------|--|
| קשישים | מבוגרים | נערות בסיכון חט"ב ותיכון | תלמידי חט"ב ותיכונים | תלמידי בתי ספר יסודיים | גני ילדים ילדים הורים וצוותים חינוכיים |
|--------|---------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------|--|

ב"ש 7 פרויקטים

| |
|--------------------|
| גן דיסנילנד – ב"ש |
| בי"ס רמב"ם ב"ש |
| נוער בסיכון – ב"ש |
| נערות – קיבוץ סעד |
| חיילים בסיס חצרים |
| אגודת עמי - מפגרים |
| גמלאים - מיתר |

כנרת 5 פרויקטים

| |
|------------------------|
| גן ברקן - שדה אילן |
| גן שיזף כפר קיש |
| בית חם טבריה |
| ספרניות "כדורי" |
| מועדון ותיקים קיבוץ דן |

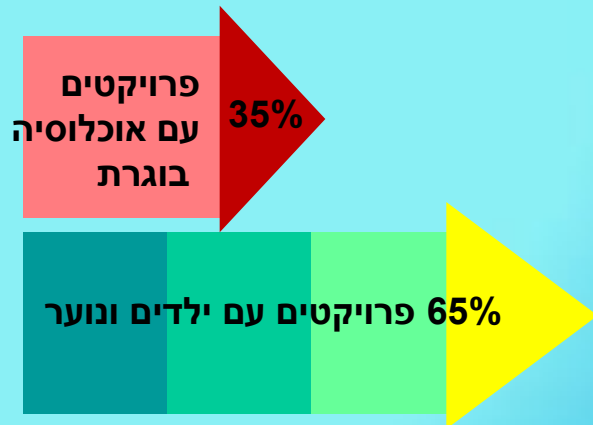
ירושלים 9 פרויקטים

| |
|--------------------------|
| גן פרטי במושב אביגדור |
| בי"ס "יד למורה" ירושלים |
| נערות - ירושלים |
| סדנה להורים בישוב עופרה |
| אשה לאשה – נשים מוכות |
| מועדון לנשים מעלה אדומים |
| חדר כושר במתנ"ס, י-ם |
| קומונריות בני עקיבא |
| משפחות נפגעי טרור |

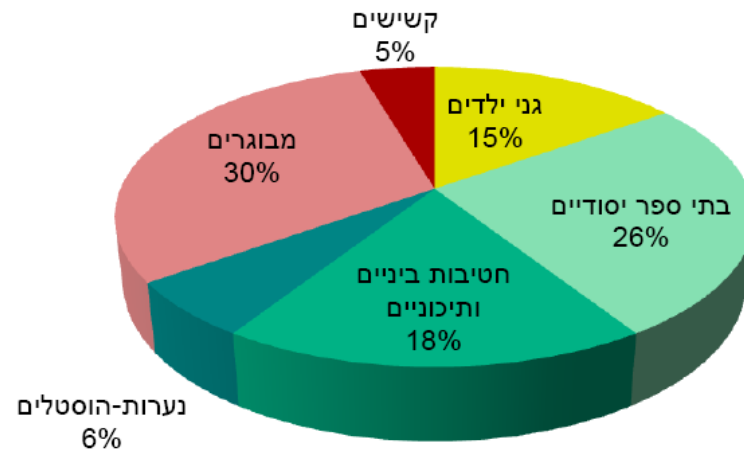
חיפה 17 פרויקטים (2 קליניקות)

| |
|------------------------|
| ריאלי גן חיפה |
| בי"ס קיסריה |
| בי"ס "אלזהרג' טמרה |
| בי"ס "זרעאליה" חיפה |
| בי"ס "אהוד" חיפה |
| בי"ס "תל-חי" חיפה |
| בי"ס "דוד ילין" חיפה |
| בי"ס יודפת נצרת עילית |
| בי"ס בנצרת |
| בי"ס יסודי קרית מוצקין |
| חט"ב עוספיה |
| נעורים לוחמי הגיטאות |
| מועדון לעיוור חיפה |
| נפגעי נפש זיכרון יעקב, |
| תחנת הכוח בחיפה, |
| פרמדיקים מד"א חיפה |
| ויצ"ו – חד הוריות |

| |
|---------------------------|
| גן חב"ד בהרצליה |
| גן פרטי בת"א |
| אשכול גנים בלוד |
| גן חובה בלוד |
| "הנדיב" הרצליה |
| "יהודה הלוי" נתניה |
| "ניצנים ר"ג 1 |
| "ניצנים" ר"ג 2 |
| "מכלל" ר"ג |
| "היובל" יהוד |
| מתנ"ס קרית שלום |
| זבולון המר גני אביב לוד |
| חט"ב "גוונים" קדימה |
| הדסה "נעורים" נתניה |
| נערות במתנ"ס ראשל"צ |
| פנימיית בנות אזור השרון |
| תיכון עירוני ד' תל-אביב |
| תיכון רמלה- לוד |
| תיכון "היובל" הרצליה |
| תיכון "בן-יהודה" נס ציונה |
| הוסטל לבנות – בית רות |
| בית –רות ראשל"צ 2 |
| בית –רות ראשל"צ 3 |
| הוסטל לנערות רמה"ש |
| הוסטל רעננה |
| "אנוש" רמה"ש |
| נפגעי נפש – כפר יונה |
| נפגעי נפש – נתניה |
| נפגעי נפש – ת"א |
| עובדי איקיאה |
| מרכז נפגעי סמים |
| סדנאות מיצים ברידמן |
| דיור מוגן - אפקה |
| מועדון קשישות ראשל"צ |



מיפוי פרויקטים על-פי אוכלוסיות יעד

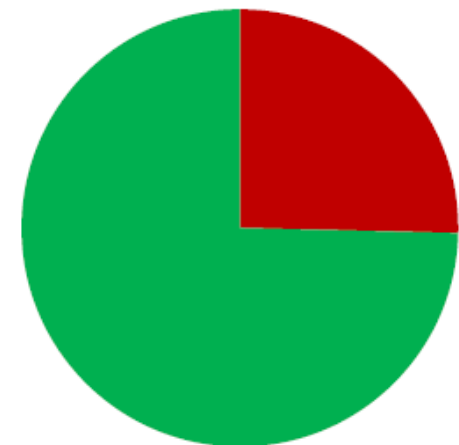


מיפוי פרויקטים עם אוכלוסיות מיוחדות

- ❑ נשים מוכות - 1
- ❑ נפגעי טרור-1
- ❑ נפגעי סמים - 1
- ❑ נפגעי נפש - 5
- ❑ הוסטל לנערות בסיכון - 4
- ❑ פנימיות לנערות - 2
- ❑ בית חם לנוער - 1
- ❑ בתי"ס לחינוך מיוחד - 2



- אוכלוסיות מיוחדות
- אוכלוסיות רגילות



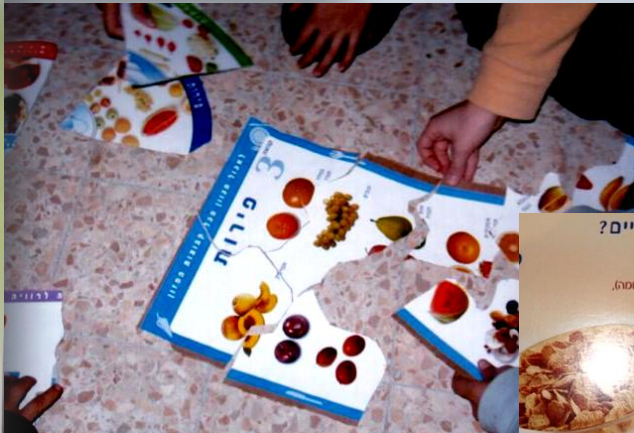
הסטודנטים בונים מצגות תוכן, משתמשים בהפעלות חווייתיות, ממחישים בבישול משותף ובטעימות ונעזרים באמצעים דידקטיים מגוונים. כרזות ועלונים מתקבלים בברכה ממחסן הפרסומים במשרד הבריאות תוך שיתוף פעולה מבורך.



משרד הבריאות
 שירותי בריאות הציבור
 www.health.gov.il

הנחיות לתזונה נבונה

1. גוון מזונתיים
2. אכלו כל יום דגנים מלאים
3. שמרו על משקל גוף רצוי
4. בחרו מזונות דלים בשומן רווי, שומן טרנס וכולסטרול
5. בחרו מזונות המכילים מעט מלח ונתרן
6. המעיטו בצריכת ממתקים, חטיפים ושתייה מתוקה
7. אכלו בכל ארוחה ירקות ופירות
8. שתו מים לרויה
9. בצעו פעילות גופנית רבונ ימות השבוע
10. התרגלו לאכול ארוחות מסודרות במהלך היום



מהם סיבים תזונתיים?

החיסופי מורכבת מסקור בקליפה החיצונה הנוספת את הערך הדיגני. שמה, הדיגני (הרס והכוסה), בריאות, ביטוח ובקנסות הסיבים התזונתיים אינם ניתנים לעיכול וזוהם חסרי ערך קלורי.

רעין הדגן
 נכס קליפה

סדנאות תזונה ואורח חיים בריא להורים, בגן במושב אביגדור, מתוך תיעוד פרויקט של הסטודנטיות: איילת זנדני ומירב בר לב שלוחת ירושלים



סדנאות תזונה ואורח חיים בריא למחלקת בוגרים בארגון "משפחה אחת" לנפגעי טרור בירושלים

מתוך תיעוד פרויקט של הסטודנטים: אלי לוי, יסמין אלמוג ומריה קצ'ינובסקי



סדנאות תזונה ואורח חיים בריא להורים, באשכול גנים ילדים בלוד מתוך תיעוד פרויקט של הסטודנטית:אמתיה מנטל, שלוחת תל-אביב



תוכנית

תקופת הילדות וההתבגרות הינה החשובה בהתפתחות וברכישת הרגלי חיים. התזונה מאפשרת גדילה והתפתחות תקינה ושומרת על בריאות הילדים בהווה וכבוגרים בעתיד.

לנו ההורים האחריות והיכולת להשפיע:

- על גיוון המזון בצלחת ילדינו.
- על האגרזיה של הילד.
- על הקשב והריכוז, על התנהגות הילד.
- על מניעת הרעלים במזון.
- על הקניית הרגלי אכילה בריאים יותר.
- על חיזוק המערכת החיסונית של ילדינו.
- על הגשרה בסידן, אבץ וברזל.

הנכם מוזמנים לסדנא בת שלושה מפגשים היכולים להשפיע על אורח ואיכות חיכם

אמתיה מנטל

מפגש ראשון:

קבוצות המזון – חשיבותם והגיון בהם.
מים. דגנים. חלבונים.
שומנים. פירות וירקות.
* תבשיל קסניות ודגנים מלאים

מפגש שני:

ויטמינים ומינרלים.
חיזוק המערכת החיסונית.
רעלים במזון.
*סדנת מיצים.

מפגש שלישי:

מה היא ארוחת הבוקר?
המלצות להקניית הרגלי אכילה נבונה.
*סדנת בישול.

למשתתפי הסדנא יחולקו אוגדנים וחמש משפחות יזכו לייעוץ תזונתי חינם

סדנאות תזונה ואורח חיים בריא מועדון קשישות
בשיכון המזרח ראשל"צ
מתוך תיעוד פרויקט של הסטודנטית: תהל משה,
שלוחת תל-אביב



סדנאות תזונה ואורח חיים בריא לאוטיסטים
בהוסטל בית אקשטיין ברעננה
מתוך תיעוד פרויקט של הסטודנטיות:
מיכל קנמוני, גליה לנגלי ג'וטר, מורן גל-עד
שלוחת תל-אביב



**סדנאות תזונה ואורח חיים בריא לתלמידי
כיתה ז' בחט"ב בעוספייה
מתוך תיעוד פרויקט של הסטודנטית:
מונא עודה ודיאנה אלבאש משלוחת חיפה**

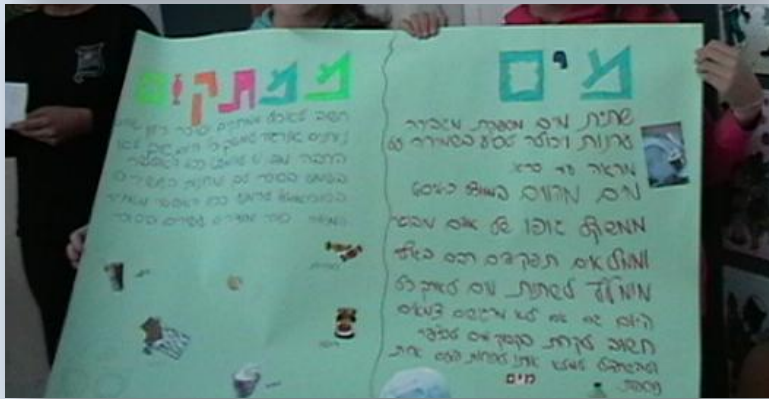


**סדנאות תזונה ואורח חיים בריא לנערות
בפנימייה בקיבוץ סעד
מתוך תיעוד פרויקט של הסטודנטית:
שחר סמית שלוחת באר שבע**



פעילויות בנושא אורח חיים בריא לתלמידים בבית ספר "אהוד" ובית ספר "זרעאליה" בחיפה

מתוך תיעוד פרויקטים של הסטודנטיות: ליאת היט, נטלי אנדצויג, אילנה בלוך, ליאת אלון משלוחת חיפה



פעילויות לתלמידים בחט"ב "גוונים" בקדימה
תיעוד מתוך פרויקט של הסטודנטיות:
אילה ארנון ומיה קומרניק משלוחת תל-אביב



סדנאות לילדים ונוער ב"בית החם בטבריה"
תיעוד מתוך פרויקט של הסטודנטים:
עומר ישראלי, קרן דללי, אפרת מראד, שלוחת כנרת



סדנאות תזונה נבונה לנשים – ספרניות "כדורי" מתוך תיעוד פרויקט של הסטודנטיות: שרון איל, סופי אופק ועינת קליפלד משלוחת כנרת



סדנאות לגיל הזהב במיתר מתוך תיעוד פרויקט של זהבה דוידסון שלוחת באר שבע



בלום רוגזו י'פחית אכולו וירבה תנעתו
סדנא לאורח חיים בריא

בריאותו של אדם מושפעת מהתורשה שלו, אך גם משלושה גורמים סביבתיים.

במסגרת הסדנא נעסוק בשלושת הגורמים הי"ל, והיא תכלול:

1. בנייתו של תפריט בריא, מגוון ומזין, ובו נתייחס ל-
 - קבוצות המזון השונות והרכבן.
 - חלקן היחסי של קבוצות המזון השונות בתפריט הבריא.
 - שיטות בישול בריאות, כולל סנת בישול מעשית בה נבשל יחדיו אוכל בריא תוך פירוט המתכונים.
 - חשיבות צורת האכילה, וחשיבות אכילה משפחתית משותפת.
 - סימון תזונתי על גבי אריזות המזונות.
2. חשיבותה של הפעילות הגופנית, כולל הצעת מגוון פעילויות גופניות פשוטות.
3. מקומו של הסטרס (המתח) בחיינו, השפעותיו ודרכי התמודדות עמו.

הסדנא תכלול 3-4 מפגשים בני 2-2.5 שעות כ"א.
הסדנא היא **ללא תשלום**.
בואו לחוויה שכולה ידע והנאה!

מצפה להשתתפותכם,
זהבה דוידסון
(טלפון 08-6518104)

מכתב ההזמנה לסדנא



גובה שהיא הצדמנות, הצדמנות שהיא זכות במה תורם פרויקט סטאז' בקהילה לסטודנטים?

מתוך משובים אישיים של סטודנטים לאחר ביצוע הפרויקט:

"סטאז' בקהילה". פרויקט שניראה מפתיע בתחילה, בגלל גובה הנסיון הפדגוגי, הגברתי כמנהל ומתגמל.

"...אני מברכת את הפרויקט הזה ואני גושבת שמעבר לתרומה אקדמית הגרומה אנו הסטודנטים היא עצומה. אי באופן אישי המפגשים תרמו לביטחון המקצועי שלי ביצע שרכשתי עד כה וביכולת שלי להעביר אותו הלאה..."

"...ההרצאה שלי הייתה בנושא שומנים טובים... היה מפתיע לראות כמה הידע באוכלוסייה הרגילה גסר, וכמה עובדי יש אומד בנושא, ולהראות להם שיש עובדי דברים גוף מסוכר לבן ושמן קנויה... הסטאז' בקהילה הייתה גוויה מעצימה ואין ספק שהוא פתח לי דלת לתחום נוסף שבו אולי אהתעסק בעתיד."

" אין חילום לתאר את הרווח האישי שלנו מהגוויה הן בפן המקצועי והנסיון שרכשנו בהעברת גכנים מול קהל, והן בפן האישי ובזכות שנפלה בגורלנו לתרום לאוכלוסייה כה מדהימה (הוסטל לפגועי נפש). אהפגשתי, ראיתי שהדברים לא נשארו רק במסגרת המפגשים שלנו ושאלשים הגלו אט אט אישם את הדברים שגוד שומנו עליהם. וזהו אמעשה הדברי הגשוב בעיני - הידיעה שהוללנו שיוני. גם אם הוא לא גדול, את המסע התגליתם בצעדים קטנים ואני שמחה וגאה לומר שאת הצעד הראשון הם עשו איתנו"

הפרויקט היווה עבורי פריצת דרך עצומה מול קהל רב משתתפים ולא דווקא אגד על אגד, ההכנות לפרויקט איחדו אותי רבות אודות התהליך שיש לעבור כדי להעביר הרצאה טובה מעניינת בעלת גוש הזמור שמתאים לאוכלוסיית היעד. נהניתי מאוד מההכנה של הפרויקט ולמדתי ממנו. כמו כן גוויתי והתנסיתי בהרצאות מול קהל רב מה שאפשר לי לבחור את נושא הטיפול בה ארצה אטפול בעתיד. למדתי על גשיבות ברשורים ועלונן מידע. הרווח שלי מהפרויקט היה ההתעניינות של קהל, השתתפותם ולקיימת גוף בשאלות שאלות, התייעצות אישית בסוף ההרצאה. גובה על הפרויקט! "