

19 בפברואר 2026

לכבוד:

מנהל/יות התיכונים  
מנהל/יות החטיבות העליונות  
רכזים/ות ומורים/ות בחטיבה העליונה

## סמסטר ראשון בתיכון<sup>1</sup>

♣ מצגת חשיפה למורים

♣ קישור לשאלות ותשובות נפוצות

### עיקרי מפגש החשיפה לתוכנית:

1. **רקע** - מטרתה של התוכנית "סמסטר ראשון בתיכון" היא לפתח כישורי למידה אקדמיים, לבסס את תחושת המסוגלות העצמית בהקשר האקדמי ולאפשר צבירת נקודות זכות אקדמיות במהלך הלימודים בתיכון.
2. **רציונל** - תכנית "סמסטר ראשון בתיכון" מאפשרת לתלמידי בתי הספר התיכוניים ללמוד קורסים אקדמיים במסגרת מכללת גבעת ושינגטון כבר במהלך לימודיהם בתיכון.  
הקורס המוצע במסגרת התכנית:

### • תזונה

- התכנית מיועדת לכלל תלמידי התיכונים ופועלת **בשני מסלולים**:
- א. בתי ספר שבהם קיימת מגמת חינוך גופני בהיקף של 5 יח"ל – הקורס האקדמי נלמד במסגרת שעות המגמה, כחלק משיעורי המקצוע המוגבר בחינוך גופני, בהובלת מורה מומחה לתחום ובהתאם למערכת השעות הבית-ספרית. הציון בקורס האקדמי יהווה רכיב מציון הבגרות במקצוע, ובנוסף יקנה לתלמיד נקודות זכות אקדמיות (נק"ז).
  - ב. בתי ספר שבהם לא קיימת מגמת חינוך גופני – בתי ספר המעוניינים לשלב את הקורסים **כהעשרה** לתלמידים יוכלו לעשות זאת במסגרת שעות שיוקצו לטובת למידת הקורס. גם במסלול זה, הציון בקורס האקדמי יהווה רכיב בציון המקצוע ויקנה לתלמיד נקודות זכות אקדמיות (נק"ז).
- תכנית האקדמיה בתחום הדעת בחינוך גופני נותנת מענה שוויוני לכלל התלמידים, מעלה את תדמית החינוך הגופני בבתי הספר על ידי פיתוח התחום בבתי הספר העל יסודיים.
  - התכנית מחזקת את הקשר בין מקצוע החינוך הגופני לבין קמפוס גבעת ושינגטון.
  - התוכנית חושפת את התלמידים ללימודים אקדמיים ומאפשרת לתלמידים אקדמיים של קורסים אם יחליטו ללמוד לתואר ראשון בהוראת החינוך הגופני במכללת גבעת ושינגטון.

<sup>1</sup> למשרד החינוך שמורה הזכות לעדכן פרטים הנוגעים למתווה התוכנית, למבנה ולתכנים ככל שיידרשו וככל שיימצא לנכון. כל עדכון שכזה יוצג מראש למורים שילמדו בתוכנית.

- התוכנית החדשה היא נדבך נוסף בתפיסת החינוך הגופני בכלל ובחטיבה העליונה בפרט. על פי תכנית הלימודים **בחינוך גופני** לחינוך העל-יסודי.

### 3. מבנה הלמידה

בבתי ספר תיכוניים שבהם יש מגמות לימוד לחמש יחידות בחינוך גופני תוקדש היחידה החמישית (פנימית) מתוך החמש לקורס תזונה. בתי הספר בהם אין מגמת חינוך גופני בהיקף של 5 יח"ל, בית הספר יקדיש שעות העשרה ספציפיות לטובת הלמידה. הקורס הינו קורס מקוון הווה אומר שהתלמידים לומדים את הקורס או באופן עצמאי במהלך השנה או במסגרת שעות בביס הספר על פי החלטת בית הספר. כדי לאפשר למידה מיטבית מרצה הקורס: ד"ר לבנת עמיאור (תזונה), יקיימו למורי בית הספר כ 3 מפגשי זום במהלך השנה. מטרת המפגשים היא לאפשר למורי המגמה להכיר את מבנה הקורס ותכניו על מנת שיכולו לעזור לתלמידים אותם הם מלמדים בבית הספר. 2 מפגשי זום נוספים יתקיימו עם תלמידים וזאת כדי לענות על שאלות. מרצת הקורס תהיה זמינה לאורך השנה לשאלות ותשובות דרך אתר הקורס – המודל.

- ✓ המורים בבתי הספר יתווכו ויעזרו לתלמידים עם החומר הלימודי.
- ✓ המורים יוכלו להיעזר ולהתייעץ עם הסגל האקדמי לגבי תכני הקורס.
- ✓ בעתיד, אם התלמיד יבחר ללמוד תואר בחינוך גופני במכללת גבעת ושינגטון, יקבל פטור (אקראיטציה) על קורס תזונה שבמסגרת התואר, עד שמונה שנים מקבלת התעודה.

- כ 13 שיעורים יעלו לאתר הקורסים (המודל) על ידי סגל ההוראה לטובת השיעורים האסינכרוניים בתמיכת צוות הטכנולוגיה. התלמידים ילמדו את התכנים באופן מקוון ובמקביל ילוו ויתווכו על ידי מורי המגמה/ מורי בית הספר בתרגילים, בפורום שאלות ותשובות, וכן בכל בעיה שתתעורר עם תוכני הלימוד.

- תכני הקורס פותחו על ידי ד"ר ליבנת עמיאור במכללה לחינוך גבעת ושינגטון. התכנים עברו התאמה לצרכים הייחודיים של תלמידי התיכון, כאשר הקורס הסמסטריאלי הקיים יותאם למסגרת בית ספרית. ההתאמות הללו יאפשרו לתלמידי כיתה הטרואגנית ממוצעת במערכת החינוך לעמוד בהצלחה באתגר האקדמי של התוכנית.

### תפקיד המורה

המורים לחינוך גופני יעברו הכשרה על תכני הקורס בכדי שיוכלו לתווך ולעזור לתלמידים עם החומר שילמד בקורס. המורים יוכלו להיעזר ולהתייעץ במהלך השנה עם הסגל האקדמי לגבי תכני הקורס. המורים יקבלו גישה מלאה לאתר הקורס ולתכניו. האתר יספק למורה ערכות מלאות הכוללות מערכי שיעור, מגוון תרגילים וחומרי העשרה.

#### 4. חברי הסגל בתוכנית\*

ד"ר ליבנת עמיאור – רכזת ומרצה בקורס תזונה  
ד"ר איתמר ארז שידלוב, ראש המסלול לחינוך גופני מכללת גבעת ושינגטון  
תהילה, אחראית טכנולוגיה  
\*ייתכנו שינויים במצבת הסגל.

#### 5. הערכה

- למידה עצמאית/ במסגרת שעות בית הספר לפי לוח זמני התקדמות הקורס וביצוע משימות מקוונות.
- ציון עובר במבחן העיוני מעל 60.

#### 6. מרכיבי הציון:

- מבחן מסכם - 70% מהציון הסופי.
- משימות ובחנים מקוונים 30% מהציון הסופי.

\*\*\*תלמידים אשר יכשלו במבחן העיוני הסופי במועד א' או בבחנים המקוונים במהלך השנה יהיו זכאים למבחן/ בחנים חוזרים במועד ב'. תלמידים אשר יכשלו גם במועד ב' יכלו להמיר את המבחן/ בחנים בהערכה חלופית (עבודות).

#### 7. למה התוכנית כדאית לתלמידים?

- ✓ התלמידים זכאים להכרה אקדמית (אקרדיטציה) על לימודיהם.
- ✓ הלומדים בתוכנית יקבלו בונוס לציון הקורס כשזה יומר לציון בתעודת הבגרות.
- ✓ התלמידים בקורס הם במעמד סטודנט של המוסד האקדמי. בעבור התלמידים יש בזה התנסות מעצימה כשלעצמה.

#### 8. למה התוכנית כדאית למורים?

- ✓ המורים יקבלו הכשרה ייעודית להנחיית הקורס, שתוכר גם לצורך גמול.
- ✓ המורים ייהנו מחומרי הוראה מקצועיים, הכוללים מערכי שיעור, מצגות, תרגילים ועוד, שיהפכו את מלאכת ההוראה קלה יותר.
- ✓ המורים יזכו להוביל את תלמידיהם בתוכנית ייחודית ראשונה מסוגה בישראל.

תוכנית לימודים (עיקרי נושאי הלימוד)/ שנה ראשונה בתוכנית – תזונה/ ד"ר לבנת עמיאור

שעור	נושא	פירוט התכנים
1	מבנה המזון, מערכת העיכול	מבנה ותפקיד מערכת העיכול במנוחה ובמאמץ, ספיגת אבות המזון במעי הדק אל מחזור הדם.
2	המים	משק הנוזלים במנוחה ובזמן מאמץ, מכת חום והיפותרמיה.
4-3	מינרלים במזון, Fe, Na, K, Ca	מיקרונוטריאנטים סקירה; מטבוליזם וצרכים של סידן, ברזל, ומינרלים נוספים.
5	ויטמינים	ויטמין D, וויטמין 12B, נוגדי חמצון.
7-6	פחמימות מבנה ותפקיד	מבנה הפחמימות ותפקידם במשק האנרגיה, מטבוליזם של פחמימות, סיבים תזונתיים, ממתקים מלאכותיים, צריכת אלכוהול.
9-8	שומנים- סוגי ליפידים מבנה תפקיד	מבנה השומנים ותפקידם, מטבוליזם של שומנים. שומן רווי ובלתי רווי, שומני טרנס; אומגה 3, צריכת שומנים והתפתחות מחלת טרשת העורקים. כולסטרול.
11-10	חלבונים מבנה ותפקיד	מבנה החלבונים ותפקידם, מטבוליזם של חלבונים, חומצות אמינו ומאמץ גופני אקוטי וכרוני; תוספים ארוגניים (משפרי ביצועים)
12	חילוף חומרים- מטבוליזם, סימון ערך תזונתי ופירמידת המזון	זיהוי אבות המזון במזונות.
13	ערכם התזונתי של אבות המזון. משק האנרגיה בגוף.	ערך קלורי, מרכיבי ההוצאה האנרגטית, מאזן האנרגיה היומי, ההוצאה האנרגטית במנוחה ובמאמצים משתנים; נוסחאות להערכת ההוצאה האנרגטית.

בכל שאלה נוספת אפשר לפנות לח"מ או למדריכים/ות במחוזות.

בכבוד רב,

גיא דגן,

הממונה והמפמ"ר על החינוך הגופני

**העתיקים:**

ד"ר טלי יניב, יושבת ראש המזכירות הפדגוגית  
שימי ביטון, ממונה תכנית סמסטר ראשון בתיכון