



ה ש ת ל מ ו ת מ ו כ ר ת ב ס י ע ו ד
ב ת ח ו מ י ע ו ן פ ע י ל ו ת ג ו פ נ י ת
מ ב נ ה ו ת י א ו ר ה ת כ נ י ת ל ש נ ת 2024

רקע:

לפעילות גופנית תרומה משמעותית לקידום בריאות, שיפור איכות החיים ומניעת תחלואה. משרד הבריאות רואה בפעילות גופנית ציר מרכזי באסטרטגייה של קידום בריאות, והנחלתה כחלק בלתי נפרד מאורח החיים היא חובתה של מערכת הבריאות על כל מפעיליה. צוות האחים והאחיות מהווה מקור סמכות, ידע והכוונה לאוכלוסיית המטופלים ועל כן יש חשיבות רבה לעידוד והדרכת המטופלים לפעילות גופנית על ידי האחים והאחיות באשפוז ובקהילה.

מטרת התכנית:

מטרת התכנית להכשיר אחיות מוסמכות ליעוץ, הדרכה והכוונה של מטופלים באשפוז ובקהילה לפעילות גופנית המותאמת למצבם הבריאותי תוך מתן דגש לאורח חיים בריא. לצורך כך שאחים ואחיות יוכלו לתת מענה מקצועי ויעוץ פרטני מחד ולעסוק בפעולות מקדמות בריאות מאידך, עליהם לעבור הכשרה נוספת שתיתן מענה במצבים שכיחים ובלתי מורכבים כמו גם במצבי חולי מורכבים.

אוכלוסיית היעד:

אחים ואחיות מוסמכות אקדמאיות העומדות בתנאי הקבלה לתכנית השתלמות מוכרת בסייעוד

תנאים ייחודים לקבלת תעודת "מדריך כושר גופני ובריאות ואימון קטינים בחדר כושר":

1. לשם קבלת התעודה ממינהל הספורט נדרש להציג אישור בדבר ניסיון של שנת אימונים בחדר כושר, נכון ליום הרישום להשתלמות מוכרת (ראה נספח מספר 3)
2. אישור על מעבר הכשרה בהגשת עזרה ראשונה בתוקף נכון ליום סיום ההשתלמות המוכרת בייעוץ פעילות גופנית

הגדרת תפקיד:

אחות - יועצת פעילות גופנית הינה אחות אקדמאית, בוגרת הכשרה על בסיסית בתחום הפעילות הגופנית, בעלת ידע מקצועי רלוונטי המאפשר לה לתת מענה בתחום יעוץ, הכוונה והדרכה לפעילות גופנית במסגרת ניהול הטיפול הכוללני בקבוצות אוכלוסייה ומטופלים בהתאמה למצבי בריאות וחולי שונים על רצף החיים.

הפעילות של אחות – יועצת פעילות גופנית כוללת:

- זיהוי צרכים מקדמי בריאות ובניית תכנית לפעילות גופנית המותאמת למטופל תוך בחירת חלופות בהתאם לצרכים שזוהו, בהתבסס על אומדן מצבו הבריאותי.
- הצגת התכנית לקהל היעד (מטופלים, משפחות, צוות רב מקצועי) ופעילות לצורך קידום יישומה
- מעקב אחרי מצבו של המטופל העוסק בפעילות גופנית, כולל היענות לתכנית, שינוי והתאמת התכנית לפי הצורך



תיאור כללי של תכנית ההשתלמות:

תכנית עיונית

במהלך התכנית נלמד הקשר בין פעילות גופנית למצבי בריאות וחולי בקבוצות אוכלוסייה בגילאים השונים, והיבטים פיזיולוגיים של פעילות גופנית והשפעתה על מערכות הגוף ותקנה כלים להתאמת הפעילות הגופנית לצרכי המטופל בהתאם למצבו הבריאותי.

התנסות קלינית

ההתנסות תאפשר חשיפה ליעוץ והדרכה לפעילות גופנית במגוון המצבים המייצגים בקבוצות אוכלוסייה שונות על רצף החיים ובמצבי בריאות משתנים.

הערכת ההישגים (ציון עובר 70 בכל אחד מהרכיבים):

- מבחנים פנימיים לפי שיקול החלטת בית הספר
- מבחן מסכם בתום התכנית העיונית
- הגשת כל מטלות ההתנסות
- לאחר עמידה בהצלחה בתוכנית הלימודים המחייבת וההתנסות הקלינית יאושר הלומד לגשת למבחן רישום ממשלתי בתחום ייעוץ לפעילות גופנית ולמינהל הספורט לצורך קבלת תעודת "מדריך כושר גופני ובריאות ואימון קטינים בחדר כושר".



תכנית הלימודים
השתלמות מוכרת בסייעות בתחום
יעוץ פעילות גופנית
מבנה ותיאור התכנית לשנת 2023

שעות	שם הקורס
85	1. מבנה גוף האדם ותפקידו
60	1.1 מבנה מערך הגוף ותפקודן
9	1.2 תפקוד האדם במנוחה ובמאמץ
16	1.3 תזונת האדם במנוחה ובמאמץ
160	2. <u>מדעי הכושר הגופני, התנועה, הבריאות ואימון גופני</u>
14	2.1 מבוא לכושר גופני ובריאות
78	א. 2.2 תנועה ורכיבי כושר גופני
68	2.3 תכנית אימון והדרכה בחדר כושר
42	3. פעילות גופנית ואימון לאוכלוסיות מיוחדות ומצבי חולי
20	4. כישורי יעוץ ואימון לבריאות
8	5. מעמד החוקי והמשפטי של אחות בתפקיד היועצת
315	סה"כ שעות לימודים עיוניים ומעשיים בחדר כושר
85	סה"כ שעות התנסות קלינית
400	סה"כ שעות בתוכנית הלימודים



1. מבנה גוף האדם ותפקידו (סה"כ 85 שעות)

תיאור הקורס:

הקורס יעסוק בהיבטים הפיזיולוגיים של פעילות גופנית ויתאר את השפעתה על מערכות הגוף השונות.

1.1 מבנה מערך הגוף ותפקודן (60 שעות)

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	
2	מבוא לאנטומיה: רמות הארגון המבני בגוף החי, מבנה ותפקוד אברוני תא טיפוסים, פירוט הרקמות והמערכות בגוף ותיאור תפקידם, נוזלי הגוף ו"הסביבה הפנימית" של הגוף תיאור חלקי הגוף וחלליו	1.
4	מערכת שלד-שריר: עצמות, סחוס, גידים, רצועות. המבנה האופייני של רקמת חיבור ותכונות המבנה של הסיבים בה; סוגי רקמות החיבור, תכונותיהם (אלסטיות / פלסטיות) ותפקידם; המבנה והתפקיד של רקמת עצם צפופה וספוגית; תהליך ההתגרמות והגדילה של העצם לאורך ולרוחב; הבדלים אנטומיים ותפקודיים ברקמות החיבור בגילים שונים.	2.
4	מערכת שלד-שריר: מפרקים. תיאור חלקי מערכת התנועה והגדרת תפקידם; סקירת עצמות השלד ומפרקי השלד; הבדלים אנטומיים במערכת השלד בגילים שונים. סוגי מנופים במערכת התנועה ותכונותיהם; חלקי המנוף; מיקום המנופים בגוף האדם.	3.
4	מערכת שלד-שריר: שרירים. סוגי רקמת שריר; המבנה הגס של רקמת שריר שלד, תכונותיה ותפקידיה; שלבי ההתכווצות של תא שריר; סוגים של סיבי שריר שלד; אופני ההתכווצות של שריר שלד: סטאטי ודינמי, אופן החיבור של השריר לעצם; אספקת הדם לשריר; הבדלים אנטומיים ברקמות השריר בגילים שונים. המבנה המיקרוסקופי והתפקיד של מרכיבי תא שריר שלד; הקשר המבני בין תא שריר לתא עצב: הסינפסה הנוירו-מוסקולרית; סוגי יחידות מוטוריות, מיקומן ותפקידן.	4.
20	סקירת שרירים, מנח אנטומי, תנועות ומישורי תנועה, ופגיעות אופייניות באימון במכון הכושר.	5.
4	מערכת העצבים: המבנה המיקרוסקופי של תאי עצב וגופיפי חישה והתאמתם לתפקידם; תיאור כללי של המבנה הגס והתפקיד של מערכת העצבים המרכזית, ההיקפית והאוטונומית. התפקוד העצבי-שרירי, טונוס שרירים והרפיה שרירית; חשיבות המערכת האוטונומית במנוחה ובמאמץ גופני. מערכת העצבים התחושתית: פרופריוספטית, וסטיבולרית וקינסטטית, מערכת העצבים המוטורית הרצונית והאוטונומית; הבדלים אנטומיים במערכת העצבים בגילים שונים	6.
	מערכת ההובלה: תיאור כללי של מבנה מערכת ההובלה: לב, רשת כלי	7.



6	<p>הדם, מבנה שריר הלב והחללים והמסתמים שבו, כלי הדם הכליליים; הבדלים אנטומיים בגילים שונים. קצב הלב, נפח הפעימה, תפוקת – אופן הפעולה של הלב במנוחה ובמאמץ הלב; לחץ הדם וויסות זרימת הדם במנוחה ובמאמץ. תגובת מערכת הלב וכלי הדם לאימון גופני אקוטי וכרוני; הבדלים פיזיולוגיים בתגובת ההסתגלות של המערכת הקרדיו-וסקולרית לאימון בגילים שונים.</p>	
6	<p>מערכת הנשימה: מבנה מערכת הנשימה -קנה הנשימה, צינורות הנשימה, נאדיות הריאה; רשת כלי הדם בריאות; הבדלים אנטומיים במערכת הנשימה בגילים שונים. מערכת הנשימה במנוחה ובמאמץ - השרירים הפועלים, תדירות הנשימה, הנפח המתחלף ואוורור הריאות; ויסות הנשימה; תגובת מערכת הנשימה ; תהליכי Valsalva - לאימון גופני אקוטי; עצירת נשימה ותופעת התאוששות ממאמצים אירוביים ואנאירוביים; תגובות ההסתגלות הכרונית</p>	8.
4	<p>המערכת ההורמונלית: מבנה המערכת ההורמונאלית ותפקידי הבלוטות; תפקוד המערכת ההורמונלית במנוחה ובמאמץ; אופן הפעולה הבסיסי של המערכת ההורמונאלית; משוב שלילי ומשוב חיובי; מעגל הבקרה העצבי-הורמונלי; תגובת המערכת ההורמונאלית לאימון גופני אקוטי ולאימון גופני כרוני; הבדלים בתגובות המערכת ההורמונאלית למאמץ גופני בגילים שונים ובמגדר שונה</p>	9.
2	<p>מערכת העיכול: מערכת העיכול - מבנה ותפקוד במנוחה ובמאמץ.</p>	10.
4	<p>המערכת החיסונית: פירוט מרכיבי המערכת החיסונית ותפקידם; אופן הפעולה של המערכת החיסונית במנוחה ובמאמץ; התגובה הדלקתית; תגובת המערכת החיסונית לאימון גופני אקוטי וכרוני; הבדלי גיל ומגדר בתגובות המערכת החיסונית למאמץ גופני</p>	11.
60	<p>סך הכל שעות:</p>	



1.2. תפקוד האדם במנוחה ובמאמץ (9 שעות):

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	
1	תפקוד האדם כחלק ממעגל האנרגיה בטבע; הומיאוסטזיס ותהליכי ויסות; חילוף חומרים ומעבר נוזלים וגזים דרך קרומים.	1.
4	מבוא לאנרגטיקה – מושגי יסוד, מרכיבי ההוצאה האנרגטית, מאזן האנרגיה היומי, ההוצאה האנרגטית במנוחה ובמאמצים משתנים; נוסחאות להערכת ההוצאה האנרגטית. המאזן הקלורי והשינויים בהרכב הגוף; היבטים פיזיולוגיים של השמנה.	2.
2	מטבוליזם אנאירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ; מאזנים אנרגטיים בגוף; סף הצטברות חומצת חלב; הספקים אנאירוביים תת-מרביים ומרביים; עייפות שרירים; הבדלים פיזיולוגיים בהספק האנאירובי בילדים, מתבגרים, מבוגרים וקשישים.	3.
2	מטבוליזם אירובי של שרירי שלד במנוחה ובמאמץ; צריכת החמצן במנוחה ובמאמץ; הספקים אירוביים תת-מרביים ומרביים; עייפות גופנית כללית; הבדלים פיזיולוגיים בהספק האירובי בילדים, מתבגרים, מבוגרים וקשישים.	4.
9	סך הכל שעות:	

1.3. תזונת האדם במנוחה ובאמץ (16 שעות)

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	
2	מבוא ומושגי יסוד: מזון, תזונה, דיאטה, תוספי מזון, פירמידת המזון, המלצות תזונה נבונה לאוכלוסייה הבריאה על פי משרד הבריאות הישראלי והוראות החוק.	1.
7	פחמימות – מטבוליזם, תפקידים ומבנה. תגובה גליקמית, סיבים תזונתיים, העמסת פחמימות, דרישות יומיות, דרישות במהלך פעילות גופנית, משקאות איזוטונים. חלבונים – מטבוליזם, תפקידים, מבנה. חומצות אמינו, ערך תזונתי של חלבון, דרישות יומיות, דרישות במהלך פעילות גופנית, תוספי חלבון. שומנים – מטבוליזם, תפקידים, מבנה. שומן רווי ושומן בלתי רווי. שומן טראנס, אומגה 3, טריגליצרידים, כולסטרול.	2.
2	מיקרונוטריאנטים- ויטמינים מינרלים ונוגדי חמצון, תפקידים, סוגים. פולית, בי12, די, סידן, ברזל, נתרן.	3.
3	משק הנוזלים- תפקידי הנוזלים בגוף, הידרציה בתנאי אקלים שונים ובפעילות גופנית, המלצות על איזון בצריכת נוזלים. תוספי תזונה ארגוניים- הגדרה, דרגות הוכחה, תוספים מותרים ואסורים ע"פ חוק, קריאטין, קפאין, בטא אלנין, סודיום ביקרבונט.	4.
2	עיתוי אכילה ותזמוני אכילה בפעילות גופנית ובאימון לצרכים בריאותיים.	5.
16	סך הכל שעות:	



2. מדעי הכושר הגופני, התנועה, הבריאות ואימון גופני (סה"כ 160 שעות עיוניות ומעשיות)

2.1. מבוא לכושר גופני ובריאות (14 שעות - עיוני)

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	
2	הצגת תכנית ההכשרה, תפקיד המדריך, היבטים של אתיקה ופילוסופית אימון, מוגנות המתאמן, יתרונות הפעילות במכון הכושר; חוק מכוני הכושר ותקנות מינהל הספורט לאימון קטינים במכוני כושר; עקרונות הבטיחות באימון במכון הכושר, במוקדי האימון השונים, באוכלוסיות שונות.	6.
2	הגדרת מושגי יסוד הקשורים לתחום האימון והכושר הגופני; הגדרות ומושגי יסוד בבריאות ובחולי; קשרים סיבתיים בין גורמי סיכון לבין התפתחות מחלות כרוניות נפוצות; מרכיבי הכושר הגופני וביטויים במכון הכושר; חשיבות הפעילות הגופנית והכושר הגופני במכון הכושר לצרכים בריאותיים (גופניים ונפשיים) ולצרכים ספורטיביים-הישגיים; חשיבות האימון הגופני בגילים השונים.	7.
2	מאפייני הפעילות במכוני כושר על בסיס הרקע הסוציו-פסיכולוגי של אימון גופני בריאותי. מניעים והחסמים להתחלה ולהתמדה באימון גופני במכון הכושר, והתמודדות עם לחץ וחרדה.	8.
6	*פעילות גופנית והשפעתה על מחלות נפוצות (יתר לחץ דם, סוכרת, מחלות לב וריאה, אוסטאופורוזיס).	9.
2	הסתגלות ועומסי אימון (פיצוי, יסף, יתר); עקרונות אימון: פיצוי יסף, הדרגתיות, פרטנות, ייחודיות, תקופתיות, התמדה, גיוון, תמורה שולית פוחתת, הפיכות	10.
14	סך הכול	

*התכנים נלמדים במסגרת בפרק 3: " פעילות גופנית ואימון לאוכלוסיות מיוחדות ומצבי

חולי" בסך 42 שעות



2.2. תנועה ורכיבי כושר גופני (78 שעות)

שעות הלימוד	נושאי הלימוד	
חימום		
2	חימום: חשיבות החימום וחימום במכון הכושר; פירוט סוגי חימום מקובלים בהתאם למטרת האימון ואופיו ולצורכי המתאמן, יכולותיו ומגבלותיו ובהתאם לתנאי האימון (יחידה עיונית)	11.
2	תרגול והתנסות בהדרכה של סוגי חימום מקובלים ותרגילי קואורדינציה בהתאם למטרת האימון ואופיו ולצורכי המתאמן, יכולותיו ומגבלותיו ובהתאם לתנאי האימון החיצוניים (יחידה מעשית)	12.
גמישות, יציבה ושיווי משקל		
2	גמישות: הגורמים המשפיעים על גמישות: המבנה הארכיטקטוני של המפרק, אורך רקמות החיבור במפרק, אורך השרירים העוברים מעל המפרק; מסת הגוף, עקרונות להגדלת טווחי תנועה במפרקים; שיטות מתיחה סטטיות; התאמת שיטת המתיחה PNF- ודינמיות, אקטיביות ופסיביות; שיטת ה ליכולות המתאמן ולמטרות האימון, תהליך ההסתגלות לאימון הגמישות. (יחידה עיונית)	13.
2	תרגול, בקרה והתנסות בהדרכה של שיטות גמישות סטטיות ודינמיות, אקטיביות ופסיביות; שיטת ה - PNF (יחידה מעשית)	14.
2	קואורדינציה, שיווי משקל ויציבה (יחידה עיונית)	15.
2	תנועתיות עמוד השדרה, היבטים בריאותיים ואסתטיים ביציבה; היציבה התקינה בתנוחות היסוד: שכיבה, ישיבה ועמידה; היציבה התקינה בזמן הליכה, ריצה וביצוע תרגילי כושר שונים; עקרונות ההרמה הנכונה; ליקויי יציבה נפוצים והשפעתם על הביצוע הגופני. (יחידה עיונית)	16.
2	מבדקים להערכת יציבה, שיווי משקל וקואורדינציה בילדים, נשים ובמבוגרים (יחידה מעשית)	17.
2	תרגול והתנסות בהדרכה של תרגילי יציבה בגילים השונים (יחידה מעשית)	18.
אימון התנגדות		
4	עקרונות בסיסיים בניתוח תנועה: מישורים ותנועות, טווחי תנועה, שרירים ותפקידם (אגוניסטים, סינרגיסטים, אנטגוניסטים, מייצבים דינמיים וסטטיים). (יחידה עיונית)	19.
4	כוח ומומנט, עקומת מומנט התנגדות-זווית במפרק ועקומת מאמץ של שריר-זווית במפרק. (יחידה עיונית)	20.
4	היבטים בטיחותיים ובריאותיים של אימון הכוח; דגשים בביצוע של תרגילי התנגדות; הגורמים המשפיעים על יכולת השריר לפתח כוח: מבנה השריר, אורך השריר, הרכב הסיבים, סוג המאמץ ומהירות	21.



	התנועה, חיישנים עצביים. דגשים ביצוע תרגילי התנגדות, מטרות באימון התנגדות, שיקולים בבחירת תרגילי התנגדות, בקרת אימון ההתנגדות, סוגי אימון, שיטות וצורות אימון התנגדות, הסתגלות לאימון התנגדות והמרתו לביצועים מוגדרים. (יחידה עיונית)	
4	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע, בקרה והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הגו, הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה (יחידה מעשית)	.22
6	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע, בקרה והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הגב, הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה. (יחידה מעשית)	.23
6	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע, בקרה והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הכתפיים, הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה. (יחידה מעשית)	.24
6	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע, בקרה, והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי החזה, הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה. (יחידה מעשית)	.25
4	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הכתפיים והשכמות, הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה. (יחידה מעשית)	.26
4	בהדרכה של תרגילים לשרירי הידיים 22 הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה. (יחידה מעשית)	.27
6	ניתוח תנועה, יציבה ושיווי משקל, ביצוע, בקרה והתנסות בהדרכה של תרגילים לשרירי הרגליים, הערכה ומשוב (מדריך ועמיתים) על יכולות הדרכה. (יחידה מעשית)	.28
אימון סיבולת		
6	היבטים בטיחותיים ובריאותיים של אימון הסבולת; הגורמים המשפיעים על סבולת לב-ראיה, מטרות באימון אירובי, שיקולים בבחירת מיומנויות לאימון אירובי וטכניקת ביצוען (הליכה, ריצה, רכיבה, חתירה), בקרת אימון הסבולת, שיטות אימון סבולת והתאמתן ליכולות המתאמן ומטרותיו, שימוש באמצעים טכנולוגיים עדכניים, הסתגלות לאימון סבולת. (יחידה עיונית)	.29
8	הכרה, תרגול, בקרה, שימוש באמצעים טכנולוגיים עדכניים והתנסות בהדרכה של שיטות אימון אירובי (רצף, הפוגות). (יחידה מעשית)	.30



2.3 תכנית אימון והדרכה במכון הכושר (סה"כ 68 שעות)

8	שיקולים, דגשים וכלים בתכנון תכנית אימון (בריאותיים, פסיכולוגיים, תנועתיים, חברתיים, תזונתיים), שימוש באמצעים טכנולוגיים עדכניים, אתיקה ופילוסופיה, מתודיקה אימון, בקרה ומשוב. (יחידה עיונית)	31.
20	מונחים כלליים, הכרת מכשירים, ציוד ואביזרים שונים בחדר הכושר; התנסות מעשית בכתיבת תכניות אימון ויישומן; קבלת המתאמן (רקע, מאפיינים, מטרות), תכנון אימון, שימוש באמצעים טכנולוגיים עדכניים, יישום (מתודיקה באימון, היכרות מעשית, התנסות בהדרכה ובליוי), בקרה (מדדים אנטרופומטריים ומדדי אימון, אפליקציות מעקב ובקרה); התנסות בהדרכה של "מתחילים", "מאומנים" ו"מתקדמים" במכון הכושר; הכרה ויישום מעשי של טכניקות, שיטות וצורות אימון של כל מרכיבי הכושר הגופני. (יחידה מעשית)	32.
משקל גוף והרכבו		
4	הגדרת משקל יעד ומשקל גוף אידיאלי; מושגי יסוד בתופעת ההשמנה: ואחוזי שומן; מקומן של התזונה והפעילות הגופנית BMI הרכב גוף, בטיפול בהשמנה בגילים השונים; פאתו-פיזיולוגיה של תופעת ההשמנה / הרזיה; דרכים למניעה ולהתמודדות עם השמנה / הרזיה באמצעות פעילות גופנית; הפרעות אכילה; פעילות גופנית במכון הכושר ותופעת ההשמנה בקטינים; התסמונת המטבולית והדרכים למניעתה ולהתמודדות עמה באמצעות פעילות גופנית (יחידה עיונית)	33.
2	דגשים מעשיים, מתודיקה באימון, התנסות בכתיבת תכנית אימון ייעודית לבעלי משקל גוף עודף, בקרה באימון במשקל גוף עודף במכון הכושר. (יחידה מעשית)	34.
אימון קטינים ומתבגרים		
4	הפעילות הגופנית והאימון בילדים ובמתבגרים, היבטים בגדילה, התפתחות ובשלות; הסתגלות ילדים ומתבגרים לאימון, מוגנות הילד. (יחידה עיונית)	35.
4	דגשים מעשיים, מתודיקה באימון, תכנון יישום ובקרה באימון קטינים במכון הכושר ובסביבות ואמצעי אימון נוספים. (יחידה מעשית)	36.
אימון קשישים		
3	חשיבות פעילות גופנית ואימון בקשישים; המאפיינים הגופניים והמנטליים של קשישים והתאמת האימון הגופני במצבי חולי כאלצהיימר, דמנציה ואוסטאופורוזיס; הסתגלות קשישים לאימון. (יחידה עיונית)	37.
3	דגשים מעשיים, מתודיקה באימון, תכנון יישום ובקרה באימון לקשישים במכון הכושר ובסביבות ואמצעי אימון נוספים. (יחידה מעשית)	38.



אימון נשים		
2	חשיבות הפעילות הגופנית בנשים ובתקופת ההריון; עקרונות האימון הגופני בנשים ובנשים בהריון; הסתגלות נשים בהריון לאימון. (יחידה עיונית)	.39
2	דגשים מעשיים באימון, מתודיקה באימון נשים ונשים בהריון במכון הכושר ובסביבות ואמצעי אימון נוספים. (יחידה מעשית)	.40
אימון בעלי מגבלות תנועתיות		
2	הנגשה ומתקנים מתאימים, התוויות והתוויות נגד למתאמנים עם מגבלות תנועתיות. (יחידה עיונית)	.41
2	תרגילים מותאמים לבעלי מגבלות תנועתיות (קטועים, משותקים).	.42
שיטות אימון ואמצעים אימון נוספים		
8	היכרות, תרגול, מתודיקה באימון והדרכה של שיטות אימון ואמצעי אימון ייחודיים (כדורים, רצועות, חבלים, גומיות וכו'). (יחידה מעשית)	.43
ניהול ושיווק		
4	היבטים ארגוניים וניהוליים בפעילות השוטפת במכון הכושר; ביטוח ואחריות מקצועית; תכנון עסקי, שיווק ופרסום. (יחידה עיונית)	.44
160	סך הכל שעות:	



3. פעילות גופנית ואימון לאוכלוסיות מיוחדות ומצבי חולי (סה"כ 42 שעות)

תיאור הקורס: הקורס יעסוק בהתאמת תכנית פעילות הגופנית למצבי בריאות וחולי שונים, כולל קשר בין הטיפול התרופתי לפעילות גופנית וקריטריונים למעקב אחרי מצב המטופל העוסק בפעילות גופנית, בהתאם לגילו, מצבו הבריאותי והטיפול הרפואי.

שעות הלימוד	נושאי הלימוד
6	מחלות לב: דרכים למניעה והתמודדות עם מחלות לב כללית על ידי פעילות גופנית, שיקום לב
2	מוות פתאומי במאמץ גופני: שכיחות, מנגנונים, דרכים למניעה
2	יתר לחץ דם: דרכים להתמודדות ומניעת יתר לחץ דם על ידי פעילות גופנית
2	סוכרת: דרכים להתמודדות ומניעת סוכרת על ידי פעילות גופנית, פעילות גופנית במכון כושר וסוכרת בקטינים
2	סרטן: דרכים להתמודדות ומניעת עם מחלת סרטן על ידי פעילות גופנית, הבדלים בהתמודדות עם המחלה בהתאם לקבוצות גיל שונים
2	מחלות נפש: דרכים להתמודדות עם מצבי לחץ, חרדה ודיכאון על ידי פעילות גופנית ובהתאם לקבוצות גיל שונים
2	אוסטיאופורוזיס: דרכים להתמודדות ומניעת עם אוסטיאופורוזיס על ידי פעילות גופנית
4	מחלות דרכי נשימה: Asthma, COPD ושיקום נשימתי, השפעת עישון על יכולת גופנית
8	פציעות שלד – שריר ושיקום אורתופדי: פעילות גופנית לאחר שברים, קרעים ברצועה, ניתוחים אורתופדיים (ברך, כתף, מרפק, אמה, רגל....)
4	כאב כרוני: פעילות גופנית כאמצעי להתמודדות עם כאב כרוני (כאבי גב, פיברומיאלגיה)
2	מחלות כליות: פעילות גופנית בשלבים שונים של אי ספיקת כליות לזיה
4	מחלות נירולוגיות ושיקום נירולוגי, דרכים למניעה והתמודדות עם: שבץ מוחי, טרשת נפוצה ופרקינסון
2	פעילות גופנית בילד חולה: Asthma, ADHD, סרטן
42	סך הכל שעות:



4. כישורי ייעוץ ואימון לבריאות (סה"כ 20 שעות)

תיאור הקורס: בקורס זה יושם דגש על מיומנויות הדרכה וייעוץ פרטני וקבוצתי:

- אומדן: איסוף נתונים לשם זיהוי צרכי הדרכה
- מיומנויות הראיון המוטיבציוני
- מודלים של הדרכה ואימון לבריאות תוך שינוי התנהגות על בסיס העצמת המטופל
- מיומנויות העברת מסר ממוקד מטרה, הצגת תכנים ושכנוע
- התמודדות עם התנגדויות
- קבלת החלטות קליניות הקשורות לייעוץ והדרכה

5. מעמד החוקי והמשפטי של אחות בתפקיד היועצת (סה"כ 8 שעות)

תיאור הקורס:

בקורס יילמדו ההיבטים המשפטיים בהכשרת האחיות, הגדרת מעמדה המשפטי של האחיות כיועצת מקצועית, והיבטים חוקיים המשפיעים על עבודתה.

תכני הקורס:

- חוקים, פסקי דין ואספקטים משפטיים הקשורים לטיפול בחולים.
- חוק מכוני כושר ותקנות מינהל הספורט לאימון קטינים במכוני כושר
- סוגיית ההסכמה מדעת, חוק הכשרות המשפטית והאפוסטרופוסות, החוק לטיפול בחולי נפש, פסקי דין המתייחסים למעמד המשפחה והאפוסטרופוס כשותפים לקבלת החלטות בטיפול בחולה.
- היבטים בסדר הדין הפלילי - חוק העונשין
- המסגרת החוקית המעגנת את העיסוק בסייעוד: פקודת הרופאים, תקנות בריאות העם וחוק המרשם הפלילי
- יודגשו היבטים בניהול רשומה מקצועית – יומן יועץ
- יודגשו היבטים בניהול סיכונים ותחקור אירועים חריגים.
- יתקיים דיון בדילמות אתיות ומשפטיות המתעוררות במסגרת הייעוץ
- ביטוח אישי ואחריות מקצועית
- הכרת חוקי מכוני כושר ותקנות מינהל הספורט לאימון קטינים במכוני כושר



התנסות קלינית בייעוץ לפעילות גופנית

התנסות קלינית סה"כ 178 שעות

הערות	סה"כ שעות	תחום ההתנסות	
השעות המעשיות מחושבות בטבלה המופיעה בסעיף מדעי הכושר ואימון גופני בחלק של התכנית העיונית	93 ש'	התנסות מעשית במכון כושר	1
	40 ש'	התנסות במוסדות רפואיים באשפוז ובקהילה, כגון מכוני שיקום לב, שיקום ריאות, שיקום אורתופדי, שיקום נוירולוגי.	2
תרגול ויישום ידע ומיומנויות בתחום של התאמת התוכנית לצורכי המטופל והצגתה	33 ש'	ניתוח תרחישים מדמי מציאות במגוון מצבים מייצגים	3
עבודה מסכמת של הקורס, עבודה בקבוצות עד שלושה משתתפים	12 ש'	ביצוע מטלה והצגתה	4
	178 ש'	סך הכל שעות התנסות קלינית בכלל המתארים	

עקרונות ההתנסות

1. **התנסות במכון כושר:** הכרות והתנסות מודרכת עם שיטות אימון שונות לשיפור מרכיבי הכושר הגופני במכון כושר המוכרים ע"י מינהל הסיעוד ומינהל הספורט. מהווים חלק מפרק עיוני: **מדעי הכושר הגופני, התנועה, הבריאות ואימון גופני**
 2. **התנסות במוסדות רפואיים באשפוז וקהילה:** התנסות בייעוץ, הכוונה והדרכה לפעילות גופנית מותאמת למצבו הבריאותי של המטופל במכוני שיקום בליווי מנחים מוכרים ע"י מינהל הסיעוד העוסקים ביעוץ והדרכה בתחום הפעילות הגופנית. **קריטריונים להכרה בשדות הקליניים:**
 - נוכחות מטופלים במצבים מייצגים בתחום הרלוונטי
 - זמינות ציוד נדרש לשיטות מגוונות של פעילות גופנית
 - שימוש בטכניקות ושיטות אימון מתקדמות
 - הדרכה ע"י מנחים מומחים בתחום הפעילות הגופנית: פיזיולוג מאמץ, רופאים מומחים בשיקום, פיזיותרפיסטים, אחות/ות יועץ/ת לפעילות גופנית
- במהלך ההתנסות במרפאות יגיש המשתלם למנחה דיווח מסכם על מטופל 1 (בכל מרפאה) - "יומן פעילות" שהוכן במהלך ההתנסות (נספח מס' 1). ציון עובר 70. היומן מהווה 40% מהציון הסופי בהתנסות הקלינית.
- התוכניות יתמקדו במגוון מטופלים במצבים הבאים:
- מטופל מבוגר ללא מחלות רקע
 - מטופל הסובל ממחלת לב וכלי דם



- מטופל הסובל ממחלת דרכי הנשימה
 - מטופל הסובל ממחלות שלד ושריר (osteoporosis, פציעות \ ניתוחים אורתופדיים)
 - מטופל הסובל ממחלות נירולוגיות
 - מטופל הסובל ממחלת הסרטן
3. ניתוח תרחישים מדמי מציאות במגוון מצבים מייצגים
4. עבודה מסכמת: מפגש חד פעמי בהדרכת קבוצת מודרכים בתחום פעילות גופנית (ראה נספח מס' 2). עבודה בזוגות בנושא שאושר על ידי מרכזת הקורס. ציון מהווה 60% מציון של התנסות הקלינית. ציון עובר 70



רשימה ביבליוגרפית מעודכנת לשנת 2024

מקורות משותפים לכל הקורסים

חוזרי מינהל הסייעוד המתפרסמים מעת לעת הינם מליבת העשייה ועל כן מחייבים את המשתלמות להתעדכן באופן שוטף. אי לכך, כלל חוזרי מינהל הסייעוד שיפורסמו / יעודכנו עד למועד בחינת הגמר הממשלתית יהיו חלק מהסילבוס המחייב לבחינה.

Comerford, K. (Ed.). (2024). *Nursing 2024 Drug Handbook*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

מסגרת חוקית לעבודת האחות:

1. תקנות הרופאים (כשירויות לביצוע פעולות חריגות), תשס"א – 2001
https://www.health.gov.il/LegislationLibrary/Rofim_05.pdf
2. חוזר מנכ"ל מס' 43/2009 - פעולות סיעוד – עדכון חוזר 9/07 (מתאריך 17.05.07)
https://www.health.gov.il/hozer/mk43_2009.pdf
3. חוזר מנהל הסייעוד מס' 43/2001 – פעולות סיעוד
https://www.health.gov.il/hozer/ND43_01.pdf
4. חוזר מנהל הסייעוד מס' 45/2001 – קובץ הנחיות לביצוע פעולות חריגות, מהדורה רביעית מעודכנת
<https://www.health.gov.il/UnitsOffice/nursing/professionals/instructions/Documents/harigot.pdf>
5. חוזר מנהל הסייעוד מס' 177/2021 – אחריות משמרת במחלקות, מרפאות ויחידות טיפול (כלליות ומיוחדות) באשפוז ובקהילה – עדכון 2021
https://www.health.gov.il/hozer/ND177_2021.pdf
6. חוזר מנהל הסייעוד מס' 87/2010 - מתן מרשם בידי אח או אחות מוסמכים
https://www.health.gov.il/hozer/ND87_2010.pdf
7. חוזר מנהל הסייעוד 99/2013 – מומחיות בסייעוד
https://www.health.gov.il/hozer/ND99_2013.pdf
8. חוזר מנהל הסייעוד מס' 197/2022 – ריכוז הפעולות שנוספו מעת לעת לליבת העיסוק המקצועי
https://www.health.gov.il/hozer/nd197_2022.pdf
9. חוזר מנהל הסייעוד מס' 118/2016 – הבטחת רצף הטיפול הסייעודי בעת שחרור ממוסד רפואי, עדכון 2016
https://www.health.gov.il/hozer/ND118_2016.pdf
10. חוזר מינהל הסייעוד מס' 144/18 – מיצוי הפוטנציאל התפקודי של האחות במערך האשפוז והקהילה
https://www.health.gov.il/hozer/ND144_2018.pdf
11. חוזר מינהל הסייעוד מס' 151/19 - תהליך העברת משמרת "מקל" – במערך האשפוז והקהילה
https://www.health.gov.il/hozer/ND151_2019.pdf
12. חוזר מינהל הסייעוד מס' 145/19 - איתור מסוכנות לנפילות בקרב מטופלים באשפוז ובקהילה
https://www.health.gov.il/hozer/ND145_2019.pdf
13. חוזר מינהל הסייעוד מס' 155/19 – אומדן, מניעה וטיפול בכאב על ידי אחות מוסמכת במערך האשפוז והקהילה
https://www.health.gov.il/hozer/ND155_2019.pdf



14. חוזר מנהל הסייעוד מס' 154/19 – מניעה איתור והתערבות בכף רגל סוכרתית על ידי אחיות מוסמכת במערך האשפוז והקהילה.

https://www.gov.il/BlobFolder/policy/nd154-2019/he/files_circulars_nd_ND154_2019.pdf

15. חוזר המנהל הכללי מס' 6/2021 טיפול בתלונות בעקבות פגיעה או הטרדה מינית במהלך טיפול רפואי. <https://www.gov.il/he/Departments/policies/mk06-2021>

16. חוזר מנהל הסייעוד מס' 188/2021 פיתוח מקצועי מתמשך של האחיות במערך האשפוז והקהילה https://www.health.gov.il/hozer/nd188_2021.pdf

17. חוזר מנהל הסייעוד מס' 191/2022 -תפקיד האחיות המוסמכת בטיפול במטופל עם חשד לאירוע מוחי חד במערך האשפוז והקהילה

https://www.health.gov.il/hozer/nd191_2022.pdf

18. חוזר חטיבת הרפואה 11/2021 הנחיות למניעת זיהומים הקשורים בצנתרים בכלי דם לטווח קצר ולטווח ארוך

https://www.health.gov.il/hozer/mr11_2021.pdf

19. חוזר מינהל הרפואה מס' 15/09 - הגבלה פיזית של מטופלים לצורך מתן טיפול רפואי
20. חוזר חטיבת הרפואה מס' 9/2022 - הערכה, ניטור ושימוש מושכל בתכשירים לטיפול בכאב שאינו ממקום סרטני. ירושלים.

https://www.gov.il/BlobFolder/policy/mr0092022/he/files_circulars_mr_mr09_2022.pdf

21. חוזר מינהל הסייעוד מס' 204/2023 בנושא: "תפקיד האחיות המוסמכת בתגובה אנפילקטית (Anaphylaxis) במערך האשפוז והקהילה-עדכון 2

https://www.gov.il/BlobFolder/policy/nd204-2023/he/files_circulars_nd_nd204_2023.pdf

22. חוזר מינהל הסייעוד מס' 206/2023 בנושא "הזרקת תרופות לחסם עצבי פריפרי במבוגרים וילדים, כפעולת סיעוד לאחות מוסמכת במחלקות האשפוז בבית החולים על פי רשימת תרופות, הזרקה ראשונה תבוצע על ידי רופא תוצר הוועדה לפעולות חריגות "

https://www.health.gov.il/hozer/nd197_2022.pdf

23. חוזר מינהל הסייעוד מס' 207/2023 בנושא "שטיפת נפרוסטום (פיום כליה) כפעולת סיעוד לאחות מוסמכת במערך האשפוז, בקהילה ובמתאר הבית"

https://www.gov.il/BlobFolder/policy/nd207-2023/he/files_circulars_nd_nd207-2023.pdf

24. חוזר מינהל הסייעוד מס' 208/2023 בנושא "שטיפת נקז בכיס מרה כפעולת סיעוד לאחות מוסמכת במערך האשפוז, בקהילה ובמתאר הבית".

https://www.gov.il/BlobFolder/policy/nd208-2023/he/files_circulars_nd_nd208-2023.pdf

25. חוזר מינהל הסייעוד מס' 209/2023 בנושא "החלפת צנתר על חיקי (ציסטוסטום) כפעולת סיעוד לאחות מוסמכת במערך האשפוז, בקהילה ובמתאר הבית".

https://www.gov.il/BlobFolder/policy/nd209-2023/he/files_circulars_nd_nd209-2023.pdf

26. חוזר מינהל הסייעוד מס' 210/2023 בנושא "החלטה על הוצאת צנתר משלפוחית השתן כפעולת סיעוד לאחות מוסמכות במחלקות הפנימיות במערך האשפוז"

https://www.gov.il/BlobFolder/policy/nd210-2023/he/files_circulars_nd_nd210-2023.pdf

27. חוזר חטיבת בריאות הציבור מספר 04/2023 בנושא: הנחיות למניעת הדבקה בנגיף HIV לאחר החשיפה לדם או לאחר יחסי מין לא מוגנים



<https://www.gov.il/he/departments/policies/bz04-2023>

רשימה ביבליוגרפית ייחודית לקורס ייעוץ פעילות גופנית

ספרים:

זיו, א. (2011). עוצמות חדשות: כושר במעגל החיים. ת"א: קמפוס "שיאים" במועדון לספורט אוניברסיטת תל אביב.

חוק מכוני כושר (רישוי ופיקוח), תשנ"ד-1994

https://fs.knesset.gov.il//13/law/13_lsr_210975.PDF

חוק מכוני כושר (רישוי ופיקוח) תיקון מספר 2 התשע"ה - 2015

https://fs.knesset.gov.il//20/law/20_lsr_313646.pdf

מדינת ישראל, משרד הבריאות, חוזר מנהל הכללי 20/5. (8.05.2005). פעילות גופנית – מרשם לבריאות.

https://www.health.gov.il/hozer/mk20_2005_new.pdf

נייס, ש. וד"ר קונסטנטיני, ג. (2013). מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות: מדריך לרופאים, פיזיולוגים של המאמץ, אנשי חינוך גופני, פיזיותרפיסטים, מדריכי כושר. ירושלים.

American College of Sports Medicine (2023) *ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th Ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams and Wilkins

Durstine, J., Moore, G., Painter, P. & Roberts, S. (Eds) (2016). *ACSM's Exercise management for Persons with chronic diseases & disabilities*. (4nd Ed).
Champaign, IL: Human Kinetics.

ספרות מומלצת:

Williams, M., Anderson, D., Rawson, E. (2012). *Nutrition for Health, Fitness, and Sport*

אפשרי בריא: <https://www.efsharibari.gov.il>



נספח 1

יומן פעילות בהתנסות במסגרת השתלמות מוכרת בייעוץ לפעילות גופנית

תאריך: _____ שם הלומד: _____

המצב המייצג:	
תיאור המקרה (כולל גיל ומין המטופל)	
אומדן מצב רפואי	
	אבחנות רפואיות
	אומדן גופני
	בדיקות ופענוח
	טיפול תרופתי
	הרגלים משמעותיים
זיהוי צרכים והגדרת נושאים להתערבות	
	מטרות עיקריות של הפעילות הגופנית
	נושאי ההדרכה, כולל הדגשים, אזהרות ומגבלות בהקשר למצב הבריאותי



המלצה על תכנית פעילות גופנית	
	יעדי האימון (Goals)
	שיטת האימון המומלצת (Type)
	תדירות האימון (Frequency)
	משך האימון (Time)
	עצימות (Intensity)
	אמצעי עזר
	חלופות אפשריות
המלצות נוספות (הרגלי בריאות)	
המשך מעקב	
מדדי הערכה במעקב	
משוב המנחה:	

שם המנחה: _____ חתימה וחותמת המנחה: _____



נספח 2

הנחיות לעבודה מסכמת במסגרת התנסות קלינית:

הדרכה קבוצתית חד פעמית של מודרכים בתחום פעילות גופנית:

1. תיאור הקבוצה- תארי את הקבוצה בהתייחס לנושאים הבאים בשלב תכנון מפגש ההדרכה:

א. מאפייני המודרכים הנכללים בקבוצה והרציונל לבחירת האוכלוסייה

ב. נושא המפגש- כתבו את נושא המפגש כפי שתכננתם למול הצרכים שזוהו, הרציונל מאפייני אוכלוסיית היעד

ג. מטרת המפגש- רשמו את מטרת על והיעדים.

ד. תארו את ה- **SETTING** של מפגש ההדרכה: משך המפגש, היכן נפגשים, אופן ההדרכה - הדרכת יחיד / זוג, הדרכה תיאורטית / תרגול מעשי/ תרגול משולב מעשי תיאורטי, "חווה קבוצתית" בין המשתתפים למדריך (פלאפונים, לבוש וכדומה).

ה. תכנון המפגש: תיאום עם הנהלה / גורמים רלוונטיים, מס' משתתפים, יצירת הקשר עם המשתתפים

ו. תוכן המפגש: תאר את תוכן המפגש המתוכנן לפרטי פרטים (מה מתוכנן לפי זמנים, צרף מצגת / תוכן ההרצאה, מקורות שבהם את מתכנן להשתמש, ציוד נדרש, סוגי תרגילים וכדומה)

2. הצגת העבודה בכיתה:

א. תארי את הקבוצה והפעילות שנעשתה בהתייחס לנושאים המתוארים בשלבי התכנון

ב. הצגת הנושא תעשה באמצעות מצגת, עד 15 דקות הצגה לכל זוג

ג. ההצגה תלווה באמצעי המחשה כגון סרטונים, תמונות

ד. בשקף האחרון: תארו איך הרגשתם? אם איזה אתגרים נאלצתם להתמודד במהלך ההדרכה ואיך בחרתם להתמודד עמם? מה חשבתם על עצמכם כמדריכים ואופן ביצוע הדרכה? נקודות חוזק ונקודות לשיפור בביצוע ההדרכה.

כללי הצגת העבודה: העבודה תוצג במצגת לפני הכיתה ותוגש בכתב למרכזת הקורס. ציון עובר הינו 70.



נספח מס' 3:

לכבוד,

הנדון: אישור ניסיון בפעילות גופנית מודרכת

הצהרת המועמד/ת:

הריני, שם משפחה ושם פרטי: _____ מספר זהות: _____
החתום מטה, מצהיר, כי השתתפתי בפעילות גופנית מודרכת במשך למעלה משנה,
במסגרת אימונים במכון כושר על ידי מדריך כושר גופני ובריאות מוסמך.

בין השנים _____ - _____ .

חתימת המועמד: _____ תאריך: _____ .

חותמת מכון הכושר: _____ .

שם וחתימת מנהל מכון הכושר: _____ .



נספח מספר 4:

ביקור משותף במכון כושר

בכל קורס מדריכים יתקיים לכלל החניכים בקורס ביקור אחד משותף במכון כושר ייחודי

כגון:

- מכון כושר עם פעילות ייחודית לקטינים
- מכון כושר מותאם לאוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים
- מכון כושר שיש בו מתחם לאימונים ייחודיים
- מכון כושר שיש בו חידושים טכנולוגיים מעניינים

בביקור המשותף יש להתמקד בין היתר בנושאים הבאים:

הפעילויות ייחודיות למכון הכושר

ניהול מכון כושר בהיבט הארגוני (רישיון עסק, ביטוחים, עבודה מול הרשות המקומית,

רישום חניכים, גבייה...)

ניהול מכון הכושר בהיבט הניהולי (גיוס מדריכים, תחזוקה וכו')

ניהול מכון הכושר בהיבט המקצועי (מעקב אחר החידושים, הכנסת שיטות עבודה

חדשות, השתלמויות צוות, דרך עבודת המדריכים וכו')