

# Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers

## Intellectual Output 2: Healthy choices in geriatric home care and tailored learning opportunities O2 A3 Trainer Guide



Project number: 2015-1-DE02-KA204-002418



*This project has been funded with support from the European Union. This publication reflects the views only of the author, and neither the Commission nor the National Agency can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



מבקרים יקרים,

ברוכים הבאים לאתר ה-WHOLE ולפלטפורמה ללמידה מרחוק! ה-WHOLE הוא פרויקט שפותח על ידי עבודה משותפת של 7 ארגונים מ-5 מדינות אירופאיות (גרמניה, אוסטריה, בולגריה, אירלנד, ויוון) וישראל, ואשר מתקצב על ידי תכנית האירסמוס+ (ERASMUS+) של האיחוד האירופאי. באתר זה, תוכלו למצוא מידע על האירגונים השותפים, כמו גם על הרקע, המטרות, הפעילויות המיוחדות, תוצאות הפעילויות, וההשפעה של פרויקט ה-WHOLE. במיוחד, אנו שמחים להציג את התוצאות החשובות של 3 השנים של פרויקט זה – התכניות לפעילות גופנית ותזונה. שתי התכניות מספקות מידע וצעדים מעשיים ליישום כמו גם "טיפים". תכנית הפעילות הגופנית כוללת יותר מ-300 תרגילים המוצגים בצורה מעניינת ואטרקטיבית בתמונות צבעוניות וקטעי וידאו. התכנים באתר ובפלטפורמה ללמידה מרחוק מתורגמים לכל השפות של המשתתפים בפרויקט: אנגלית, גרמנית, יונית, בולגרית, ועברית. אתם מוזמנים לבחור את השפה המתאימה לכם לפני שאתם מתחילים ללמוד וליישם את התכנים.

**האתר כולל 6 חלקים: פרויקט, שותפים, חדשות שוטפות, תוצאות, קשר, ריכוז הפרוייקט, וחלק לשינוי השפה.**

אנא, היכנסו לקישורים הבאים עפ"י הנושאים המעניינים אתכם:

רקע, מטרות, חידושים, פעולות, וההשפעה המצופה של הפרוייקט:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/projekt/>

קשר וקישורים לכל הארגונים המשתתפים:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/partner/>

חדשות שוטפות: מידע על הפגישות של משתתפי הפרוייקט, פגישות למטרת אימון בתכניות הפרוייקט, ומידע נוסף.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/news/>

קשר: פרטים של הארגון המרכזי

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/kontakt/>

ריכוז הפרוייקט: קשר; מידע משפטי על תחומי אחריות של האיחוד האירופאי והשלוחה המקומית; אחריות על נזקי גוף ובריאות כתוצאה משימוש בתכנית הפעילות והתזונה; אחריות על התכנים ועל מידע מקישורים חיצוניים; זכויות ושיתוף מידע; הגנה על הנתונים; שימוש ביוטיוב; Piwik (תכנית אינטרנט שמנתחת את השימוש באתר) (המבקרים באתר

וכו' אין שום מידע אישי חשוף); ומידע על השגת מקורות לאתר (מקור התמונות לאתר, המוסיקה לתרגילים, יוצרי סרטי הוידאו וכו').

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/impressum/>

הפלטפורמה ללמידה מרחוק כוללת 3 חלקים: מידע, תזונה נכונה, ופעילות גופנית

**מידע** (אנא קראו חלק זה לפני שאתם משתמשים בתכני הלימוד!)

מידע: מדוע להשתמש בתכנית הפעילות הגופנית והתזונה של פרויקט ה **WHOLE**? מי יכול להשתמש בפרויקט ה **WHOLE**?  
"טיפים" לשימוש נכון ויעיל בתכניות הפרויקט.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/information/>

לכל פרק יש תתי פרקים. אנא, קראו את הפרקים ותתי הפרקים על "היתרונות" ועל "איך להשתמש התכנית" תחילה!  
אנו ממליצים מאוד לקרוא בעיון את "כללי הבטיחות" של הפעילות הגופנית לפני שמתחילים בתכנית!

### תזונה נכונה:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/nutrition/>

היתרונות של תזונה בריאה:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/07/11/benefits-of-good-nutrition/>

איך להשתמש בתכנית התזונה:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/07/11/how-to-use-the-nutrition-module/>

**דפי מידע:** אפשר לקרוא את דפי המידע ברשת או להוריד\להדפיס את המידע ב **pdf**.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/nutrition/factsheets/>

**תכנון ארוחות ורשימת קניות:** אפשר לקרוא את דפי המידע ברשת או להוריד\להדפיס את המידע ב **pdf**.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/04/21/meal-plan-and-shopping-list/>

### תכנית הפעילות הגופנית

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/>

יתרונות הפעילות הגופנית:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/benefits-of-physical-activity/>

איך להשתמש בתכנית: ניתן למצוא סרט וידאו מסייע על "איך ליצור תכנית אימון אישית" כמו גם סקירה על התרגילים.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/how-to-use-the-physical-activity-module/>

כללי בטיחות:

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/safety-guidelines/>

תרגילים: 6 קבוצות של תרגילים, כל קבוצה בתת-פרק נפרד. כל תרגיל מלווה בסרט וידאו ופשר להוריד את סרט הווידאו ואת התמונות של התרגילים ב **pdf**.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/>

• תרגילי חימום

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/warm-up/>

• תרגילים אירוביים

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/aerobic-exercise/>

• תרגילים לפלג גוף עליון

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/upper-body/>

• תרגילים לפלג גוף תחתון

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/lower-body/>

• שיווי משקל וקואורדינציה

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/balance-and-coordination/>

• פעילות משותפת

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/exercising-together/>

האימון שלי: כאן ניתן למצוא טבלה ניתנת להורדה שבה ניתן לכתוב רשימה של כל התרגילים שמעוניינים להשתמש בהם לבחור לאימון מסוים או להוריד לשימוש מחוץ לרשת.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/07/25/my-training-session/>

מעקב התקדמות: בתת-פרק זה ניתן למצוא כלים טובים למעקב ההתקדמות ביכולת הגופנית כולל גליון רישום לתוצאות המבחנים: ה"מבחן המותאם של התכופות קדימה" (בישיבה), "התכופות קדימה" (בעמידה), מבחן "קום ולך", "מבחן הליכת 10 מטר", ומבחן "גמישות הגורת כתפיים" (גירוד גב).

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/tracking-progress/>

**תהנו מפלטפורמת הלמידה מרחוק, ותהנו מביצוע התרגילים ומעצות האכילה הנכונה.**

## Creative Commons



This publication is licensed under a [Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International License](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Title: Project Whole, Attribution: Project Consortium WHOLE