

מפגש מורות ומורי הביולוגיה

חשוון תשפ"ד, 10.2023



מה מאלו מסייע לי ביותר לחוסן האישי?

1



2



3



4



5



6



7



10



11



8



9



12





משולחן המפמר



תוכנית הלימודים ללא מתמחים



תוכנית הלימודים למתמחים



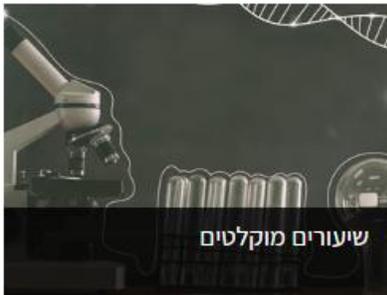
אולימפיאדות ותחרויות



בחינות בגרות



למידה מרחוק בחירום



שיעורים מוקלטים



ביולוגיה בלוח השנה



שינוי האקלים



ספרי לימוד ואתרים



המרכזים להוראת הביולוגיה



MOOC קורסים אקדמיים בביולוגיה

משולחן המפמ"ר

מה חדש?

הדרך הקצרה ל...

- תחומי דעת - למידה
- מאגר יחידות הוראה מתוקשבות
- מעגל השנה
- מאגר ההקלטות
- למידה משולבת דיגיטל
- הכלה והשתלבות
- מחוננים ומצטיינים
- הודעות ועדכונים

פתיחת פנייה מקוונת

הפניות וההודעות שלי

שירות ותמיכה

הפקת אישורים

הצהרת נגישות

[חזרה <](#)

למידה מרחוק בחירום



באריח זה תמצאו מגוון של חומרים וקורסים מקוונים שתוכלו לנצלם ללמידה פיזית בכיתה וללמידה מרחוק. כדאי מאוד להכנס לכל האריחים במרחב ה"פדגוגיה של הביולוגיה" ולהתוודע לכל החומרים וסביבות הלמידה שיכולים לשמש אתכם המורים ואת תלמידכם בשגרה ובחירום. בתקווה לימים בטוחים, שקטים ובריאים לכולם.

חומרים וקורסים מקוונים במרחב "הפדגוגיה של הביולוגיה" | פעילויות לימודיות מהנות | חוסן בעת מלחמה

[חזרה לראש הדף ^](#)

חומרים וקורסים מקוונים במרחב "הפדגוגיה של הביולוגיה"

[מאגר שיעורים מוקלטים בכל נושאי הלימוד ומיומנויות חקר ו... <](#) [לקט פעילויות מקוונות באוריינות מדעית <](#)

[קמפוס IL - קורסים מקוונים לבגרות בביולוגיה <](#)

ביולוגיה

חטיבה עליונה

- חומרי הוראה ולמידה
- הפדגוגיה של ביולוגיה
- הרעיון שלי

משולחן המפמ"ר

מה חדש?

הדרך הקצרה ל...

תחומי דעת - למידה
מאגר יחידות הוראה מתוקשבות
מעגל השנה
מאגר ההקלטות
למידה משולבת דיגיטל
הכלה והשתלבות
מחוננים ומצטיינים
הודעות ועדכונים

פתיחת פנייה מקוונת

הפניות וההודעות שלי

מקבצי פעילויות בנושאים שונים

אקולוגיה

- שיתופי פעולה בטבע- פרק של ארגון "Lifeforce"
- כוח האחדות-בניית מצגת שיתופית בנושא שיתופי פעולה בטבע

גוף האדם בדגש הומיאוסטאזיס

- חדר בריחה מערכת החיסון: עברית | קובץ מונגש
- חשיבותה של פעילות גופנית- פעילות אינטראקטיבית
- תיאום בין מערכות הגוף במצבי דחק: מערך שיעור | מצגת מלווה

- אוסף מענים רגשיים שליקטה קהילת ביוחקר ברשת
- פעילויות בדגש חברתי רגשי וחוסן בזמן מלחמה- פורטל עובדי הוראה
- פנקס חוסן- שפ"ח ירושלים
- עקרונות פעולה בשעת חירום - שפ"ח ירושלים



המזכירות הפדגוגית

אודותינו | האגף לאישור ספרים וחומרי למידה | למידה בחירום

מחקרים וכו'

אגפים ותחומי דעת

המדיניות הפדגוגית

אודותינו



האגף לאישור ספרים וחומרי למידה

למידה בחירום

ריכזנו עבורכם את המידע הנדרש כדי להקל על שילוב החומרים הדיגיטליים בהוראה מרחוק.
קישור לדף ריכוז הרשאות כניסה לסביבות התוכן והספרים הדיגיטליים החינמיים

פירוט חומרי לימוד דיגיטליים:

אנגלית

- קובץ פירוט פריטי התוכן ממוינים לפי נושאים וקישור לכל פריט.
- קובץ ספרי הלימוד הדיגיטליים באנגלית לדוברי עברית/דוברי ערבית.

ביולוגיה

- קובץ פירוט פריטי התוכן ממוינים לפי נושאים וקישור לכל פריט.
- קובץ ספרי הלימוד הדיגיטליים בביולוגיה.

גאוגרפיה אדם וסביבה

- קובץ פירוט פריטי התוכן ממוינים לפי נושאים וקישור לכל פריט.
- קובץ ספרי הלימוד הדיגיטליים בגאוגרפיה.

מקבצי פעילויות בנושאים שונים

אקולוגיה

- שיתופי פעולה בטבע- פרק של ארגון "Lifeforce"
- כוח האחדות-בניית מצגת שיתופית בנושא שיתופי פעולה בטבע

גוף האדם בדגש הומיאוסטאזיס

- חדר בריחה מערכת החיסון: עברית | קובץ מונגש
- חשיבותה של פעילות גופנית- פעילות אינטראקטיבית
- תיאום בין מערכות הגוף במצבי דחק: מערך שיעור | מצגת מלווה

- אוסף מענים רגשיים שליקטה קהילת ביוחקר ברשת
- פעילויות בדגש חברתי רגשי וחוסן בזמן מלחמה- פורטל עובדי הוראה
- פנקס חוסן- שפ"ח ירושלים
- עקרונות פעולה בשעת חירום - שפ"ח ירושלים

מערך שיעור: תאום בין מערכות הגוף במצבי דחק - fight or flight

לירן מזוז, מלי בר תיכון ליאו באק, חיפה

עינת אילני – מנחה בביוולוגיה

שלב ראשון: באילו איברים מבין אל המופיעים בשקופית השתמשתם הכי הרבה בשבוע הראשון של המלחמה?

כדאי להכין מנטימטר ולתת להם להצביע.

לאחר מכן לדון – מי בחר איזה איבר ומדוע.

שלב שני: חלוקה לקבוצות קטנות וחלוקת דף עבודה המתבסס על המאמר "להילחם או לברוח?" מאת טל פישר (דף העבודה מצורף בהמשך).

שלב שלישי: בעזרת המצגת – הסבר על ההתמודדות הפיזיולוגית של הגוף עם מצבי דחק. פעילות המערכת הסימפטטית. קישור לחומר הלימוד (לשם מה הלב דופק מהר? מדוע מערכת העיכול לא מתפקדת? נשימה תאית ועוד).

לפי אופי הכיתה – לעבור בין מצב דחק של "פגשתי נמר" לבין מצב מלחמה או אפילו תחושות קשות אחרי צפייה בסרטונים קשים.

שלב רביעי: כשאנחנו לא במצב חרום, אין צורך ואף לא בריא שהגוף יופעל על ידי המערכת הסימפטטית ללא הפסק (חרדות, מצב גופני ירוד, חשש להתקף לב וכו'...). מה אפשר לעשות כדי להפעיל את המערכת הפראסימפטטית ולהשתיק את הסימפטטית? בשקופית האחרונה כדאי לדון בכך ולשאול את הילדים – מה עוזר להם לצאת מהמצב הזה וגם להציע להם כמה רעיונות.

קצת אושר יומי

ארבעת הורמוני האושר ודרכים לעודד את פעילותם

דברים שעשיתי היום כדי לייצר לעצמי קצת אושר

אוקסיטוצין

נתתי חיבוק

רקדתי

נתתי מחמאה

ליטפתי בע"ח

החזקתי למישהו יד

דופמין

הקשבתי למוסיקה

ישנתי בלילה

אכלתי ארוחה

השלמתי משימה

התקלחתי

סרוטונין

טיילתי בחוץ

הייתי בשמש

דמיינתי משהו משמח

הכנתי לו"ז למחר

תרגלתי נשימות

אנדורפין

היה לי רגע של צחוק

היה לי רגע של בכי

עשיתי פעילות גופנית

אכלתי שוקולד

הרחתי ריח נעים

כל ההורמונים שיעזרו לך להרגיש טוב יותר גם בימים קשים

חינוכי

20.10.2023 • 1 דקת קריאה

כל ההורמונים שיעזרו

כל ההורמונים שיעזרו לך להרגיש טוב יותר גם בימים קשים

אוקסיטוצין

חיבוק
עזרה לזולת
האזנה למוזיקה

דופמין

פעילות גופנית
טיול בטבע
תחושת הצלחה

אנדורפין

צחוק
בכי
שוקולד

סרוטונין

תרגולי נשימות
שתייה של 6-8 כוסות מים
שינה איכותית

#מתודיקה בdigital

"פיתוח חוסן בזמן משבר ממבט מדעי המוח".

פסיכולוגיה חיובית הלכה למעשה איך משאירים את הראש מעל המים?

מרצה: מיטל גלבווע
יועצת ארגונית, מנחת סדנאות ומרצה בתחום הפסיכולוגיה החיובית ב-17 השנים האחרונות בארץ ובעולם

18.10 | רביעי | 20:30
דרך אפליקציית ZOOM



פיתוח חוסן בזמן משבר ממבט מדעי המוח

מרצה: ד"ר נועה אלבלדה
מרצה וחברת צוות הפיתוח של תוכנית בית ספר סגול ללמידה חברתית-רגשית מבוססת מיינדפולנס, מרכז סגול למוח ותודעה, אוניברסיטת רייכמן

12.10 | חמישי | 20:30
דרך אפליקציית ZOOM



"חוסן ופסיכולוגיה חיובית - איך משאירים את הראש מעל המים?"



Dr. Noa Albeld...

וודים חוסן?

ההיבט ההתנהגותי



ההיבט הפסיכולוגי



ההיבט המוחי



ההיבט הגופני



...

הוקלט בשידור חי

הרצאה: "פיתוח חוסן בזמן משבר ממבט מדעי המוח" | מרצה: ד"ר נועה אלבלדה - מרכז סגו...



Beit Keynan - בית קינן
Dr. Noa Albeld...

של תורשה וסביבה



- האם חוסן זה משהו מולד או נלמד?
- מחקרים מראים שחוסן הוא מיומנות (skill) שניתן לרכוש ולחזק

zoom





למה לא תוכנית עבודה

Beit Keynan - בית קינן
Dr. Noa Albelde...

"אל תחשבו שחייבים לסבול. נכון, הזמנים קשים. נכון, רבים סביבנו סובלים, ואפילו מאוד. אבל סבל כשלעצמו לא יסייע לחוסן הלאומי, לא לחיילים ולאזרחים בחזית, לא לפצועים וגם לא לכם. אם נגזר עליכם לבלות בבית עם הילדים, נצלו את הזמן. עזבו את הטלפון שלכם רגע בצד, תאפו יחד עוגיות, תרכיבו פאזל, תראו יחד סרט. כל דבר שכיף לכם לעשות אותו, ביחד או לבד, תעשו. כן, מותר אפילו (קצת) ליהנות בזמנים קשים."

ד"ר אורן טנא (פסיכיאטר, מנהל מכון לבריאות הנפש למבוגרים וסגן למנהלת המערך הפסיכיאטרי בבי"ח איכילוב)

1:12:37 / 1:32:49

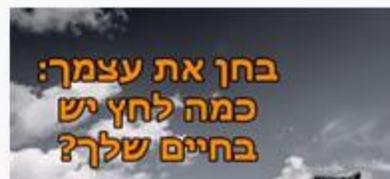
אוניברסיטת רייכמן (מרכז סגור) (למחוזות) (בית ספר סגור) (חכיות)

zoom

בא-במייל
כל מה שמעניין אותך

שיתוף תגובה לייק

בחן את עצמך: בחירת התמונות שלך תחשוף עד כמה אתה לחוץ...



<https://www.baba-mail.co.il/quizzes/quiz.aspx?quizid=894>

biology@education.gov.il

בכל פניה יש לכתוב בנושא ההודעה את שם בית הספר ואת סמל המוסד.
תשובה תינתן תוך מספר ימים.

תיבת מייל
לפניות בנושאים שונים פרט לביחוקר



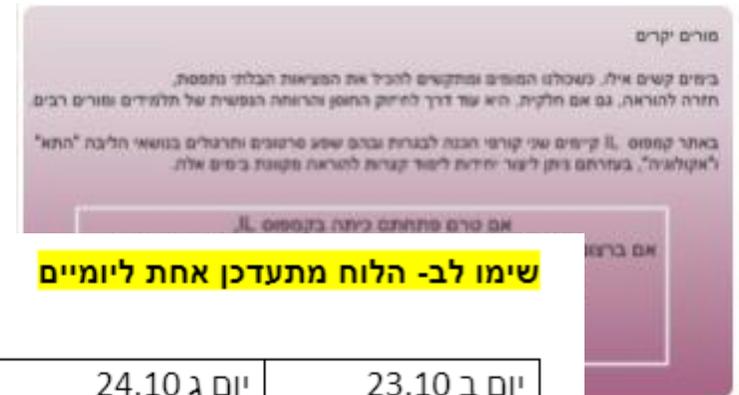
להתחברות למפגש
לחצו על הפרפר

Biomeeting

החדר יפעל פעם בשבוע לשעה בימי שלישי ב-
15:00

בכל יום שלישי הראשון בכל חודש יינתן מענה
גם בערבית

מפגש ב- google meet
עם מדריכה/ מדריך
מצוות ההדרכה הארצי



שימו לב- הלוח מתעדכן אחת ליומיים

חזרה לראש הדף

פעילויות לימודיות מהנות

מקבצי פעילויות בנושאים שונים

אקולוגיה

- שיתופי פעולה בטבע- פרק של ארגון "Lifeforce"
- כוח האחדות - בניית מצגת שיתופית בנושא שיתופי פעולה בטבע

גוף האדם בדגש הומיאוסטאזיס

- חדר בריחה מערכת החיסון: עברית | קובץ מונגש
- חשיבותה של פעילות גופנית- פעילות אינטראקטיבית
- תיאום בין מערכות הגוף במצבי דחק: מערך שיעור | מצגת מלווה

חזרה לראש הדף

חוסן בעת מלחמה

- אוסף מענים רגשיים שליקטה קהילת ביחוקר ברשת
- פעילויות בדגש חברתי רגשי וחוסן בזמן מלחמה- פורטל עובדי הוראה
- פנקס חוסן- שפ"ח ירושלים
- עקרונות פעולה בשעת חירום - שפ"ח ירושלים

יום ב 23.10	יום ג 24.10	יום ד 25.10
9:00 ערבית	9:00 עברית	9:00 עברית
10:00 עברית	10:00 עברית	10:00 עברית
16:00 עברית	16:00 עברית	16:00 ערבית
		17:00 עברית
19:00 עברית	19:00 עברית	
20:30 עברית		20:30 עברית

lpz1g15_J

3825&rtsp

קישור לכל מפגשי ההדרכה -

<https://meet.google.com/wss-jgyv-hms>