

קורות חיים



פרטים אישיים:

שם: זהר לרר
כתובת: רח' הגדוד העברי 7א', קרית חיים
טלפונים: 04-8428999, 052-2813367
תאריך לידה: 24.12.1970
דוא"ל: zohar@lerer.info

השכלה:

2011 - 2014: לימודי תואר שני (M.A) באוניברסיטת חיפה בחוג לגרונטולוגיה.
2000 - 1996: המכללה האקדמית בוינגייט - תואר ראשון ותעודת הוראה (B.Ed) בחינוך הגופני והספורט.
1990 - 1983: חט"ב ותיכון בסמת - תעודת בגרות מלאה וטכנאי קירור ומיזוג אוויר (עתודה טכנולוגית).

קורסים והכשרות:

2013 - 2014: המכללה האקדמית בוינגייט - קורס הוראה במגמות חינוך גופני לבגרות.
2012 - 2000: המכללה האקדמית בוינגייט - השתלמויות בנושאי בריאות, פיזיולוגיה, כושר גופני וספורט.
2005: מכון וינגייט - בי"ס להשתלמויות במכללה לחינוך גופני - מדריך אימון קטינים במכון כושר.
2005: מכון וינגייט - בי"ס למאמנים ומדריכים - מדריך לרכיבה בסטודיו (ספינינג).
2001 - 1999: מכון וינגייט, נבחרת ישראל בשחייה - התנסות באימון אצל ליאוניד קאופמן, מאמן ראשי.
2000 - 1999: מכון וינגייט - בי"ס למאמנים ומדריכים - מאמן שחייה.
1999 - 1998: המכללה האקדמית בוינגייט - הסמכה למדריך מועדוני בריאות וכושר.
1999 - 1998: המכללה האקדמית בוינגייט - קורס מדריכי שחייה בכירים.
1990: קורס חובשים קרביים.
1987 - 1988: משרד החינוך - קורס מדריכי שחייה.

תעסוקה:

אוקטובר 2014 ועדיין - **מנחה להוראה** במסלול להכשרת מורים לחינוך גופני במכללה האקדמית בוינגייט.
ספטמבר 2003 ועדיין - **עוסק מורשה (מנהל "שילובים")**:

א. **אימון כושר אישי**: בניית תכניות בריאות פרטניות וקבוצתיות הכוללות תכניות תזונה, אורך חיים, תכנית אימון, שיקום מפציעות ספורט, הרזיה, פעילות תומכת לחולי לב, סוכרת, אסטמה וכד'.

ב. **ניהול אגודת שחיה (מכבי ליאו באק חיפה)**: עד סוף אוגוסט 2005.

ג. **אימון ולימוד ענפי ספורט שונים בכל הרמות והגילאים**:

- שחייה: הכנה לשחייה לגילאי גן, הוראה בקורסי שחייה ובשיעורים פרטיים, התאמת סגנונות שחייה לבעלי צרכים מיוחדים, אימון והכנת שחיינים לנבחרת, אימון נבחרת, והתנסות בנבחרת השחיינים המחוננים בוינגייט.

- התעמלות קרקע ומכשירים: חוגים בבתי ספר ומתנ"סים (כולל הכנה לתחרויות מפעל מרט ברמת חובבנים).

- כושר גופני: הכנה לגיוס, אימון כושר למבוגרים, אימו כושר לקבוצת נשים ואימוני כושר אישיים.

- פיתוח קואורדינטיבי בתנועה לגיל הרך: הפעלת תכנית ייחודית בגני ילדים, בתי ספר ומתנ"סים.

- כדורעף: חוגים בבתי ספר ומתנ"סים עד רמת קט-עף.

ד. **שיווק ציוד ספורט**: אספקת ציוד ספורט מקצועי וציוד הפעלה לגיל הרך למוסדות ובתי עסק.

ה. **הרצאות בנושאי בריאות:** מרצה אורח בנושאי בריאות, שיקום לב, כושר גופני ופיזיולוגיית המאמץ בקורסי מדריכים והשתלמויות שונות במכון וינגייט ובמכללה לחינוך גופני ולספורט במכון וינגייט, במכללה למבוגרים במרכז חינוך ליאו באק, מכללת "רידמן" לרפואה משלימה ובפרוייקטים שונים של שרותי בריאות כללית, חברת חשמל, משרד הביטחון ועוד...

ו. **פיתוח תכניות מוסדיות לבריאות העובד והתאמת סביבת עבודה בריאותית**

ז. **ניהול חדר כושר:** במצפה עדי שלוש שנים, כולל אחריות על צוות העובדים, תכניות אימון ועוד...

ח. **מדריך מקצועי ומרכז שלוחת חיפה להכשרת מדריכים של המכללה האקדמית בוינגייט.**

ט. **מדריך מקצועי בתחום הוראת השחייה בתכנית להכשרת מטפלים במים (הידרותפיסטים) במכללת אוהלו.**

1993 - ועדיין - מרכז חינוך ליאו באק :

א. **מורה לחינוך גופני (1999 ועדיין):** הוראת חינוך גופני בכל שכבות הגיל (א' - יב') כולל בכיתות שילוב ובכיתות תקשורתיות (PDD).

ב. **מרכז מגמת החינוך הגופני והספורט לבגרות מורחב (1999 - 2003):** הכנת תלמידי כיתות יי-יב' לבגרות עיונית במקצוע עד 5 יח"ל; ניהול צוות מורים מקצועיים; תיאום ימי עיון והשתלמויות לצוות ולתלמידים במכון וינגייט; ארגון ותיאום ימי ספורט ואתגר לתלמידי המגמה.

ג. **מנהל אגודת השחייה מכבי ליאו באק חיפה (1995 - 2005):** ניהול תקציבי של מחלקת השחייה; ניהול צוות מאמנים, מדריכים ועוזריהם; טיפול ברכש; עבודה מול רשויות מקומיות, איגודים מקצועיים, ספקים וקבלנים; איתור נותני חסות ועריכת חוזים.

ד. **מאמן שחייה (1995 - ועדיין):** הכנת שחיינים מכל הגילאים לסגל הבכיר של האגודה; אימון נבחרת המסטרס; הכנה גופנית ומנטלית לכל השחיינים ובכל הרמות; יציאה לתחרויות ארציות ובינלאומיות; הדרכה בקורסי שחייה; הכנת גילאים צעירים (4-6) למסגרות קורסי השחייה; שחייה שיקומית והתאמת סגנונות שחייה לבעלי צרכים מיוחדים.

ה. **מאמן בחדר הכושר של המתנ"ס (1996 ועדיין):** בניית תכניות אימון אישיות וקבוצתיות; בניית תכניות בריאות ושיקום לאוכלוסייה הבוגרת.

ו. **מדריך ספינינג (2005 ועדיין).**

ז. **מציל בכיר סוג 2 (ע. מנהל הבריכה) (1993 - 2004):** אחריות על צוות ההצלה, השתלמויותיהם ומערכת עבודתם המקצועית.

ח. **אחראי רפואה מוסדי (1993 - ועדיין):** אחריות על צוותי הרפואה במוסד ברגיעה, בחירום ובפרוייקטים השונים; ניהול משק ציוד רפואי ורכש; ארגון ותיאום השתלמויות ורענוני עזרה ראשונה.

ט. **טיפול במשלחות מחו"ל במרכז הסמינרים הבינלאומי (1995 - 2000):** קליטת משלחות; ארגון ותיאום משפחות מארחות לנוער מחו"ל; עבודה מול גורמי ארגון וקהילה בחו"ל; תיאום, ארגון והדרכת סיורים וביקורים באתרים שונים בארץ ובחו"ל.

י. **מדריך חברתי של קבוצת האתיופים יוצאי קווארה (2003 - 2004):** אחריות חינוכית ומנהלית על הקבוצה; ניהול מרכז למידה; ריכוז הצוות הפדגוגי העובד עם הקבוצה.

1993 - 1995: **בי"ס בסמת - מורה לשל"ח (שדה, לאום, חברה):** הוראת ידיעת הארץ; הוראת טופוגרפיה ואימון נבחרת ניווט; תיאום טיולים.

1993 - 1995; 1988 - 1990: **מדריך שחייה בקורסים וחוגי שחייה בבריכת הטכניון.**

1993 - 1995 ; 1988 - 1990 : **מדריך שחייה במפעל השחייה של משרד החינוך באיזור חיפה והקריות**: רכז שחייה איזורי, מדריך שחייה ברמות שונות.

שירות צבאי :

1990 - 1993 : שירות צבאי מלא בחיל הרפואה כחובש קרבי, אחראי מרפאה וחוג"ד (אחריות פיקודית על צוות הרפואה הגדודי וניהול המרפאה בבסיס), שחרור בדרגת סמ"ר.

1993 - 2012 : שירות מילואים כחוג"ד בגדוד שריון. אחריות פיקודית על צוות הרפואה הגדודי.

2010 : מצטיין אוגדה 143.

2012 ועדיין : קצין ארגון רפואה חטיבתי בחטיבת שריון. אחריות פיקודית על כלל צוותי הרפואה בכל יחידות החטיבה.

כתיבה אקדמית :

Lerer, Z. (2015, Jun). Adaptive Swimming - From a Case Study to Guidelines. In A. Chacham-Guber (Chair), *The 20th International Symposium on Adapted Physical Activity*. Symposium conducted at the meeting of ISPA, Zinman College, Wingate Institute, ISR.

Lerer, Z. (2016). Falling due to scent deterioration in old age & building an intervention plan. Department of education, Zinman College, Wingate Institute, ISR.

לרר, ז' (2005). **הסאונה-לחמם את הלב**. אתר מאמרים.

לרר, ז'. (2015). תכנית לפיתוח התיאום העצבי שרירי. **הכשרתון, 50**. המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגיט.

לרר, ז'. (2016). המודל הרב ממדי לתכנון, ביצוע והערכה של תהליך הוראה **הכשרתון, 61**. המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגיט.

לרר, ז' יחזקאל, א' גולדנר, ל' סינוף, ג' (2012). **זרות רחוב ומחלות נפש בגיל הזקנה**. Psychogeriatrics in the Elderly, עמ' 3-5.

פרוייקטים מיוחדים :

מלבד תפקידי הנ"ל ניהלתי מספר פרוייקטים מיוחדים כגון : יו"ר הועדה המארגנת של קונגרס הסטודנטים במכללת וינגיט ; ארגון וניהול ימי ספורט לבתי ספר וילדי עובדים במפעלי היי-טק ; רכז קייטנת ילדים ונוער ; יו"ר הועדה המפקחת על הבחירות לאגודת הסטודנטים במכללת וינגיט ; יו"ר הועדה לבטחון, בטיחות ועזרה ראשונה בארבעה מחנות לימודיים במכללת וינגיט ; הדרכת עולים חדשים ; הדרכת אוכלוסיות מיוחדות (נכים), אוטיסטים וילדים עם הפרעות קשב, ריכוז וקואורדינציה) ; ארגון ליגה עירונית בשחייה ; חבר בועדת הביקורת של איגוד השחיה בישראל ; חבר בועדה המארגנת של ליגת מכבי בשחייה באיזור צפון.

התנדבות :

במהלך השנים התנדבתי במספר מסגרות כגון : משא"ז - מפקד שכונה ומפקד כיתת כוננות רובעית ; מד"א - נט"ן (ניידת טיפול נמרץ) ; אבטחת מועדון קשישים ; השתתפות בסיירת תיקונים בבתי קשישים ; הפעלות לילדים במעון לנשים מוכות ועוד ...

שפות :

עברית - שפת אם.

רוסית - שפת אם.

אנגלית - ברמת שפת אם.

ערבית - רמה בסיסית.

מחשבים :

ידע נרחב במערכת הפעלה : WINDOWS על כל גרסאותיו ; שליטה מלאה בכל תוכנות ה - OFFICE ; ניהול רשתות תקשורת (System Administrator) ושרתי רשת ; ידע נרחב בבניית אתרים, גלישה באינטרנט וחיפוש במאגרי מידע.