

סילבוס

להתאמן, לאCOL, לחיות - 96125

תאריך עדכון אחרון 01-09-2020

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: רפואה

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר ב'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: עין כרם

מורה אחראי על הקורס (רכז): פרופ נומה קונסטנטיני

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: naamacons@gmail.com

שעות קבלה של רכז הקורס; בתיאום עם המרצה 5325590

מורים הקורס:
פרופ נומה קונסטנטיני

תאור כללי של הקורס:
החיים בעולם המודרני מעלים שאלות רבות לדין בנושא חול ובריאות: מה זו בריאות? מדוע אנחנו

עדין חולים בעידן של קידמה ושפע? אין קורה שחייב עולם רעב ללחם והחץ השני טובע בתוך ים של קולניות שישלו אותו לפחות בטרם עת? נושא הבריאות והחוליה היה מאז ומעולם עיסוק מרכזי של חברות ותרבותם רבות ובא לידי ביטוי בהתפתחות המדע והרפואה אך גם בפילוסופיה, באומנות, בתרבות ובחים הצבוריים. במהלך השנים נוצרו מערכים של התנהגויות, אמונות, טקסטים ופעליות הקשורות לחולי ובריאות, חלקם "חדודים לכל חברה וחלקו בעלי ממד אוניברסלי. כיום ההוצאה הפרטית על בריאות, תעשיית הדיאטה והקשר הולכת ומאמירה אולם חברה נדמה כי המגמה היא הפוכה ושיעורי השמנת יתר (obesity) ואורח החיים היישובני (lifestyle sedentary) נמצאים בשיא של כל הזמנים. כמו כן, למרות שבעולם המערבי יש ירידה בשיעור המעשנים, עישון הוא עדין הגורם המוביל למגוון בר-מנעה בעולם המערבי כמו-גום גורמים הקשורים לתזונה לא נכונה ואי-ביטחוע פעילות גופנית. לעומת זאת חופש ושיטוף מידע שכמוו לא נראה מעולם, נדמה כי אנו יודעים פחות ופחות על גופנו והדרך הנכונה לתחזק אותו, ומישימים בחי הימורים חלק מזעיר מידע מועט זה.

קורס זה מיועד לתלמידי בסיסי, תיאורטי וישומי בנושאי בריאות האדם והתהליכים המקדים בריאות. הקורס נועד לסטודנטים מכלל חוגי הלימוד, ואין מצריך ידע מוקדים. בקורס זה נעורוק מסע בין התנהגויות והיבטים שונים הנוגעים לבריאותו של האדם, מפעילות גופנית ותזונה נכונה ועד לשעות שינה, מיניות וניהול לחצים. ננסה להבין מה מניע אנשים להתנהגויות הפוגעות בבריאותם, נלמד כיצד יוצרים מוטיבציה לשינוי התנהגות, מי יכול לעשות את זה, והאם יש סיכוי שהשינוי ישאר לאורך זמן. נקרה, נעורוק דיוונים וננסה להבין כיצד תחומים כאלה קשורים באופן ישיר לבריאות כגון חקיקה וככללה משפיעים באופןם השונים על בריאות וחוליה בחברה הישראלית המודרנית בכלל. בהמשך, נזקק את הידע שצברנו כדי לענות על השאלה היומתנית: מהי בריאות וכייז מגיעים אליה? ולסיקום הקורס, נישם את שלמדנו על ידי יצירת תהליך שינוי באחד מהתחומים הבריאותיים לפי בחירתו האישית של כל אחד.

מטרות הקורס:

להקנות לסטודנטים מהדיסציפלינות השונות ידע בסיסי בנושאי פעילות גופנית, תזונה והתנהגויות בריאות שונות וכייז התנהגות הפרט ואלמנטים סביבתיים משפיעים על בריאות היחיד והחברה.

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

בסיום הקורס יכירו הסטודנטים:

1. את היתרונות הבריאותיים המזוהים לפעילות ולמאזן גופני
2. את עקרונות ה"מרשם" לפעילויות גופנית לבראים והדריכים לשיפור מרכיבי הקשר הגוף
3. מושגים בסיסיים בתחום האדם ובישול בריא, והבנת הקשר בין תזונה ותחלואה
4. הסיכונים בעישון אקטיבי וכפוי וכייז לעזרה בಗמילה
5. חשיבות השינה האיכותית והסכנות בחוסר שינה
6. ידע מדעי-בסיסי בנושא אנטומיה של מערכת המין, אמצעי מין והתנהגות מינית
7. מושגים בסיסיים ביצירת מוטיבציה לשינוי התנהגותי בהרגלי בריאות כמו-כן יתרגלו שינוי באחד מתוכני הקורס על אדם/סביבה.

דרישות נוכחות (%):

קורס מקוון

שיטת ההוראה בקורס: ההוראה מקוונת
תרגול יצירת שינוי באחד ממרכבי הבריאות.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

תאריך התחלת תאריך סיום נושא היחידה המרצה
14.3.21 27.3.21 מבוא: סקר הבריאות הגדל, כמה צעדים מומלץ לעשות ביום?, בריאות וחולי בח'י
האדם, כושר גופני ובריאות, כלכלת בריאות, שיווקழון לילדי.

***חופשת פסח 24.3-3.4** פרופ' נעמה קונסטנטיניו

פרופ' מאיר ברזיס

3.4.21 21.3.21 מוטיבציה לשינוי: התנהוגות בריאות, מוטיבציה על פי המודל הפסיכודינמי ועל פי
המודל הקוגניטיבי-התנהגותי, כיצד ניתן ליצור אצל מוטיבציה וכיוצא לנו לה שינוי. עודד המרמן

10.4.21 28.3.21 תזונה: תזונה ובריאות, אבות המזון - מחסימות, שומנים וחלבונים - מקרוות,

תפקידים, צרכים והמלצות, ויטמינים ומינרלים וחשיבותם. רקפת אריאלי

24.4.21 4.4.21 מאزن אנרגיה, משקל והרכב גוף: מרכיבי ההוצאה האנרגטית, חישוב הוצאה
אנרגטית וצריכה תזונתית, משקל והרכב גוף, מדידת אחותי שומן, עיתוי אכילה לאורך היום.

*יום הזיכרון ויום העצמאות 15.4-14 רקפת אריאלי

1.5.21 11.4.21 לאכול טעים, לאכול בריא: אוכל מתועש ובריאות האדם, החשובות של בישול בית'
لتזונה מאוזנת, הנחיות לביצוע ארוחה בריאה מסכמת, הצעות למתקנים בריאות. ד"ר רני פולק

25.4.21 15.5.21

25.4-8.5 : 7

יחידה 8:

2.5-15.5 2.5.21 פעילות גופנית (פ"ג): כמה צעדים אני עושה בשבוע, ההבדל בין פ"ג לאימון גופני, פירמידת
הפעילות - החשובות של ביצוע פ"ג יומיומית ספונטנית, יישנות ונשנושי ממץ, מרכיבי הקשר הגוף-

אימון מובנה לפיתוח מרכיבי הקשר, דופק מירבי ודופק מטרה, צריכת חמצן מרבית והסף האנairoובי,
כושר שריר- אימוני כוח קווארדיינציה וगמישות, מבחני כושר גופני, דוגמאות לתרגילים בחדר הקשר,

סיכום ביניים לקורס ותצלפית להמשך. פרופ' נעמה קונסטנטיניו

ושחר ניס

29.5.21 9.5.21 עישון: היבטים ההיסטוריים, חברתיים וכלכליים. נזק יחיד ולסביבה, מנגנון
התמכרות, שיווק ופרסום מוצרי טבק ודרכי גמילה

***חופשת שבועות 17.5-16 ד"ר אבי שריב**

16.5.21 5.6.21 מיניות: מודל בי-פסיכו-סוציאלי, מקורות מידע, מיניות לאורך החיים, אנטומיה של
מערכת המין, אמצעי מניעה- מניעת מחלות ומניעת הרין, מיזמנויות תקשורת- סירוב, ערכים ויצירת
קוהרנטיות, נתיה מינית זהות מגדרית. ד"ר מיכל לוריא

23.6.21 5.6.21 סטרס: מהו סטרס?, סטרס כגירוי, אரועי חיים מלחיצים, סטרס כפרשנות
סובייקטיבית, סטרס כתגובה, שיטות להפחחת לחץ באופן פיזיולוגי, שיטות להפחחת לחץ על פי המודל

הCognitiviy עודד המרמן

30.5.21 12.6.21

חלק 1 :

30.5-5.6

חלק 2 :

2.6-12.6 2.6 שינוי- חלק ראשון: מספר המפתח של שעות השינה, ניהול יומן שינוי, השפעת קפאי
ואלכוהול על שעות השינה, השעון הביולוגי הסירוקדיANI

שינה- חלק שני: חשיפה לאור טבעי וסינטטי והמקצב הסירקדייני, מסכימים ושינה, במידה ושינה, כיצד ניתן לשים את השינה בעדיפות ראשונה? ד"ר מירב כהן-צין 13.6.21 26.6.21 סיכון הקורס: אורחות חיים, על תרומת הפעולות הגוףנית במניעת תחלואה ובSHIPOR איכות ותוחלת חיים, סיכון הקורס ועובדת מסכמת פרופ' נעמה קונסטנטינין

חומר חובה לקריאה:
חומר שיועלה לאתר הקורס ויסומן כ"חובה"

חומר לקריאה נוספת:

1. ניס, ש. וקונסטנטינין, ג. (2011). מרסם אישי לאימון גופני ולבリアות פולק, ר. (2009). ליהנות מאוכל בריא.
2. אלוני (פיגנבאום), י. (2004). ערכם התזונתי של המזונות.
3. מאמרי רשות באתר הקורס.

הערכת הקורס - הרכב הציון הסופי :
מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 0 %
הרצאה 0 %
השתתפות 0 %
הגשת עבודה 40 %
הגשת תרגילים 0 %
הגשת דוחות 0 %
פרויקט מחקר 0 %
בחנים 0 %
אחר 60 %
מטלות מטעם מורים

מידע נוספת / הערות:

ביצוע הפעולות השוטפות במהלך הקורס (סה"כ 60% מהציון):

- בוחני תרגול עם ציון 2 הבחנים עם הציונים הנמוכים ביותר יורדו מחישוב הציון הסופי.
- השתתפות בדיונים בפורום- חובת השתתפות של 80%
- מענה על סקרים.

ביצוע הפעולות נבדק באופן אוטומטי על ידי המחשב. פוסטים ותגובה בפורום נבדקות באופן רנדומלי על ידי צוות הקורס.

.

- מטלות הגשה: מטלות אלו נבדקות על ידי צוות הקורס.

פרויירט מסכם (40%): הציון עבור המטלה המסכמת מבוסס על הערכת עמיתים. סטודנטים מעריכם עבודות של סטודנטים אחרים, על פי מחוון שיננתן על ידי צוות הקורס. עבור המטלה המסכמת:
ההוראה סgal של ותיקון לבדיקה כפוף, עמיתים הערכת לפי "ינתן מהציון 70%" o

אחרים סטודנטים 3-2 של לעבודות הסטודנט שיעשה ההערכות איקות על "נתן מהצין 30%"
* לא ניתן לעבור את הקורס ללא הגשת עבודה מסכמת (אלא אם מבצעים במקביל קורס מעורב
חברתית בנושא ליווי קשיים)