

---

## האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

קידום פעילות גופנית , תזונה ובריאות - 96122

תאריך עדכון אחרון 05-11-2017

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: בוגר

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' נעמה קונסטנטיני

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: [naamacons@gmail.com](mailto:naamacons@gmail.com)

שעות קבלה של רכז הקורס:

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

הסטודנטים משקיעים שעות רבות ברכישת ידע במקצועות הבסיס של הרפואה. התמודדות עם סטרס, פעילות גופנית ותזונה נכונה, שהן אבני הפינה של בריאותם, בריאות בני משפחותיהם, ובריאות מטופליהם לעתיד אינן נלמדות בד"כ. קורס ייחודי זה הינו מבוא לתחומים הקשורים באורח חיים בריא-שמטרתו להגדיל ההכרה בחשיבות הנושא, ולתת לסטודנט כלים לקיום אורח חיים בריא בעצמו, כמו גם לעודד את סביבתו לשנות הרגלי חיים בעיתיים ולשפר בריאותה. תכני הקורס ישמשו חומר במפגשי הסטודנט עם חולה כרוני במסגרת קורס "אדם ורפואה".

מטרות הקורס:

1. הכרת היתרונות הבריאותיים המיוחסים לפעילות ולמאמץ גופני.
2. הכרת מרכיבי הכושר הגופני ודרכים לשיפורו.
3. הבנת עקרונות ה"מרשם" לפעילות גופנית לבריאים.
4. הכרת מושגים בסיסיים בתזונת האדם והבנת הקשר בין תזונה ותחלואה.
5. הקניית כלים בסיסיים ליצירת שינוי במרכיבי בריאות אחרים (כגון עישון, שינה וסטרס)

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

1. את היתרונות הבריאותיים המיוחסים לפעילות ולמאמץ גופני
2. את עקרונות ה"מרשם" לפעילות גופנית לבריאים והדרכים לשיפור מרכיבי הכושר הגופני
3. מושגים בסיסיים בתזונת האדם והבנת הקשר בין תזונה ותחלואה
4. הסיכונים בעישון אקטיבי וכפוי וכיצד לעזור בגמילה
5. מושגים בסיסיים ביצירת שינוי התנהגותי בהרגלי בריאות
6. שיחה בנושא אורח חיים בריא במסגרת המפגשים עם החולה הכרוני בקורס אדם ורפואה

דרישות נוכחות (%) :

100%

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות.  
תרגול יצירת שינוי באחד ממרכיבי הבריאות.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

מושגי יסוד: פעילות גופנית, אימון גופני, כושר גופני ובריאות.  
אבות המזון- חשיבות, תפקידים, מקורות  
מאזן אנרגיה- השמנה ומגפת הדיאטות  
הרכב גוף ושיטות להערכתו: תיאוריה והתנסות מעשית, סימון תזונתי  
גמילה מעישון- כל אחד יכול  
דחק, השפעתו, ודרכי התמודדות עמו במצבי בריאות וחולי

תפקיד הרופא בקידום אורח חיים בריא  
השינה וחשיבותה  
אספקת אנרגיה לשרירים בעת ביצוע מאמצים גופניים (מטבוליזם אנאירובי-אלקטי, אנאירובי-לקטי,  
אירובי)  
מטבוליזם אירובי- מושגי יסוד (שרשרת פיזיולוגית, מצב יציב, גרעון חמצן, צריכת חמצן עודפת  
בהתאוששות, צריכת חמצן מרבית, סף אנאירובי נשימתי).  
פירמידת הפעילות והאימון הגופני, כושר אירובי: הערכה, מרשם אימון  
כושר שרירי: מושגים, הערכה, מרשם אימון  
כושר עצבי-שרירי: מושגים, הערכה, מרשם אימון  
גמישות: הערכה, מרשם אימון  
היתרונות הבריאותיים והסיכונים הנלווים לפעילות ולמאמץ הגופני

#### חומר חובה לקריאה:

1. נייס, ש. וקונסטנטיני, נ. (2011). מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות.
2. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING & PRESCRIPTION 9TH ED. BALTIMORE, WILLIAMS AND WILKINS, 2013.
3. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM'S RESOURCE MANUAL FOR GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION 7TH ED. BALTIMORE, WILLIAMS AND WILKINS, 2013.
4. MCARDLE, W.D., KATCH, F.I. AND KATCH, V. L EXERCISE PHYSIOLOGY 7TH EDITION. WILLIAMS AND WILLKINS, 2012.
5. פולק, ר. (2009). ליהנות מאוכל בריא.
6. WHO SITE ON NUTRITION.
7. DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES BY A JOINT WHO/FAO EXPERT CONSULTATION.
8. מאמרים באתר הקורס.

#### חומר לקריאה נוספת:

הערכת הקורס - הרכב הציון הסופי :  
מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 50 %  
הרצאה 0 %  
השתתפות 0 %  
הגשת עבודה 50 %  
הגשת תרגילים 0 %  
הגשת דו"חות 0 %  
פרויקט מחקר 0 %  
בחנים 0 %  
אחר 0 %

#### מידע נוסף / הערות:

---

המשתתפים בפרויקט ליווי קשיש מחויבים ביום הכשרה. ינתן בonus של 10 נקודות לכל משתתפי הפרויקט.