

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

קידום פעילות גופנית , תזונה ובריאות - 96122

תאריך עדכון אחרון 13-08-2023

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: בוגר

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: רפואה

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר א'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: קרית א"י ספרא

מורה אחראי על הקורס (רכז): פרופ' נעמה קונסטנטיני

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

שעות קבלה של רכז הקורס: בתיאום עם המזכירה ב 5325590

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. חלק מתכני הקורס ישמשו חומר במפגשי הסטודנט עם חולה כרוני במסגרת קורס "אדם ורפואה".

מטרות הקורס:

1. הכרת היתרונות הבריאותיים המיוחדים לפעילות גופנית ולאמון
2. הבנת מרכיבי הכושר הגופני ועקרונות ה"מרשם" לפעילות גופנית לבריאים
3. הכרת מושגים בסיסיים בתזונת האדם, הרכב הגוף והדיאטות למיניהן
4. הכרת מרכיבי בריאות נוספים לרבות עישון, שינה, מיניות וסטרס.
5. הקניית כלים בסיסיים ליצירת שינוי

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

בסיום הקורס יכירו הסטודנטים

1. את היתרונות הבריאותיים המיוחדים לפעילות ולמאמץ גופני
 2. את עקרונות ה"מרשם" לפעילות גופנית לבריאים והדרכים לשיפור מרכיבי הכושר הגופני
 3. מושגים בסיסיים בתזונת האדם ובישול בריא, והבנת הקשר בין תזונה ותחלואה
 4. הסיכונים בעישון אקטיבי וכפוי וכיצד לעזור בגמילה
 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 מתכני הקורס על אדם/סביבה או עידוד לפ"ג בחולה קשיש.

דרישות נוכחות (%):

חובת נוכחות בשיעור הראשון - 23.10 ב14:00.
חובת השתתפות בכל היחידות המקוונות. ביצוע תרגיל בשינוי או פרוויקט ליווי קשיש.

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות.

לימוד מקוון

תרגול יצירת שינוי באחד ממרכיבי הבריאות או ליווי קשיש ועדודו לפ"ג.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:
מידת הפעילות והאימון הגופנית, 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:
חומרי למידה, מאמרים ואתרים שיתפרסמו באתר הקורס.

חומר לקריאה נוספת:

מרכיבי הציון הסופי :
מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 70 %
השתתפות פעילה / עבודת צוות 30 %

מידע נוסף / הערות:
חובות התלמיד:

- השתתפות בהרצאות המקוונות ומילוי המטלות שבכל יחידת הוראה (30%).
- קריאת החומר שבאתר הקורס.
- חובת הגשת תרגיל בשינוי התנהגותי או בליווי קשיש* או בליווי קשיש מורחב ** .
- עמידה בהצלחה בבחינת הסיום (ציון עובר - 60, 70% מהציון הכולל).
- יש חובת ביצוע ומעבר בציון 60 על כל אחד מהמרכיבים בנפרד.
- *המשתתפים בפרויקט ליווי קשיש, ליווי מתבגר מחויבים במפגש הכשרה מקוון במודל ובעשרה מפגשים עם הקשיש. 4 ממפגשים אלו "מכסים" את ליווי החולה הכרוני שבמסגרת קורס אדם ורפואה. יינתן בonus של 10 נקודות לכל משתתפי הפרויקט.
- **ליווי קשיש מורחב- בשניים עשר מפגשים עם הקשיש וכן ב-5 מפגשים קבוצתיים + פרויקט קהילתי בסביבת הקשיש. יינתן בonus של 10 נקודות לכל משתתפי הפרויקט. תוכנית זו מוכרת כ-2 נ"ז מטעם האוניברסיטה במסגרת קורסי אבני פינה (קורס מעורבות חברתית).