
האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

להתאמן, לאכול, לחיות - 96125

תאריך עדכון אחרון 04-03-2025

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

שעות קבלה של רכז הקורס: בתיאום עם המזכירה 5325590

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

החיים בעולם המודרני מעלים שאלות רבות לדין בנושא חולי ובריאות: מה זו בריאות? מדוע אנחנו עדיין חולים בעידן של קידמה ושפע? איך קורה שחצי עולם רעב ללחם והחצי השני טובע בתוך ים של קלוריות שישלחו אותו לקבר בטרם עת? נושא הבריאות והחולי היה מאז ומעולם עיסוק מרכזי של חברות ותרבויות רבות ובא לידי ביטוי בהתפתחות המדע והרפואה אך גם בפילוסופיה, באומנות, בתרבות ובחיים הציבוריים. במהלך השנים נוצרו מערכים של התנהגויות, אמונות, טקסים ופעילויות הקשורות לחולי ובריאות, חלקם ייחודים לכל חברה וחלקם בעלי ממד אוניברסלי. כיום ההוצאה הפרטית על בריאות, תעשיות הדיאטה והכושר הולכת ומאמירה אולם כחברה נדמה כי המגמה היא הפוכה ושיעורי השמנת יתר (obesity) ואורח החיים היושבני (lifestyle sedentary) נמצאים בשיא של כל הזמנים. כמו כן, למרות שבעולם המערבי יש ירידה בשיעור המעשנים, עישון הוא עדיין הגורם המוביל למוות בר-מניעה בעולם המערבי כמו-גם גורמים הקשורים לתזונה לא נכונה ואי-ביצוע פעילות גופנית. בעידן של חופש ושיתוף מידע שכמוהו לא נראה מעולם, נדמה כי אנו יודעים פחות ופחות על גופנו והדרך הנכונה לתחזק אותו, ומיישמים בחיי היומיום חלק מזערי מידע מועט זה. קורס זה מיועד לתת מידע בסיסי, תיאורטי ויישומי בנושאי בריאות האדם והתהליכים המקדמים בריאות. הקורס נועד לסטודנטים מכלל חוגי הלימוד, ואינו מצריך ידע מקדים. בקורס זה נערוך 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 יישאר לאורך זמן. נקרא, נערוך דיונים וננסה להבין כיצד תחומים שאינם קשורים באופן ישיר לבריאות כגון חקיקה וכלכלה משפיעים באופנים שונים על בריאות וחולי בחברה הישראלית המודרנית ובכלל. בהמשך, נזקק את הידע שצברנו כדי לענות על השאלה היומרתית: מהי בריאות וכיצד מגיעים אליה? ולסיכום הקורס, ניישם 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 וכיצד התנהגות הפרט ואלמנטים סביבתיים משפיעים על בריאות היחיד והחברה.

תוצרי למידה

בסימו 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.

דרישות נוכחות (%) : קורס מקוון

שיטת ההוראה בקורס: ההוראה מקוונת, יחידות מקוונות.
תרגול יצירת שינוי באחד ממרכיבי הבריאות.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

מבוא: סקר הבריאות הגדול, כמה צעדים מומלץ לעשות ביום?, בריאות וחולי בחיי האדם, כושר גופני ובריאות, כלכלת בריאות, שיווק מזון לילדים.
פרופ' נעמה קונסטנטיני
פרופ' מאיר ברזיס

מוטיבציה לשינוי: התנהגויות בריאות, מוטיבציה על פי המודל הפסיכודינמי ועל פי המודל הקוגניטיבי התנהגותי, כיצד ניתן ליצור אצלי מוטיבציה וכיצד לנהל שינוי. ד"ר עודד המרמן
תזונה: תזונה ובריאות, אבות המזון- פחמימות, שומנים וחלבונים- מקורות, תפקידים, צרכים והמלצות, ויטמינים ומינרלים וחשיבותם. רקפת אריאלי
מאזן אנרגיה, משקל והרכב גוף: מרכיבי ההוצאה האנרגטית, חישוב הוצאה אנרגטית וצריכה תזונתית, משקל והרכב גוף, מדידת אחוזי שומן, עיתוי אכילה לאורך היום.
רקפת אריאלי

לאכול טעים, לאכול בריא: אוכל מתועש ובריאות האדם, החשיבות של בישול ביתי לתזונה מאוזנת, הנחיות לביצוע ארוחה בריאה מסכמת, הצעות למתכונים בריאים. ד"ר רני פולק
הכנת ארוחה בריאה: הכנת ארוחה ודיווח
ד"ר רני פולק

פעילות גופנית (פ"ג): כמה צעדים אני עושה בשבוע, ההבדל בין פ"ג לאימון גופני, פירמידת הפעילות - החשיבות של ביצוע פ"ג יומיומית ספונטנית, יושבנות ונשנושי מאמץ, מרכיבי הכושר הגופני- אימון מובנה לפיתוח מרכיבי הכושר, דופק מירבי ודופק מטרה, צריכת חמצן מרבית והסף האנאירובי, כושר שרירי- אימוני כוח קואורדינציה וגמישות, מבחני כושר גופני, דוגמאות לתרגילים בחדר הכושר, סיכום ביניים לקורס ותצפית להמשך.
פרופ' נעמה קונסטנטיני
ושחר ניס

עישון: היבטים היסטוריים, חברתיים וכלכליים. נזק ליחיד ולסביבה, מנגנוני התמכרות, שיווק ופרסום מוצרי טבק ודרכי גמילה
ד"ר אבי שריב

מיניות: מודל ביו-פסיכו-סוציאלי, מקורות מידע, מיניות לאורך החיים, אנטומיה של מערכת המין, אמצעי מניעה- מניעת מחלות ומניעת הריון, מיומנויות תקשורת- סירוב, ערכים ויצירת קוהרנטיות, נטיה מינית וזהות מגדרית. ד"ר מיכל לוריא

סטרס: מהו סטרס?, סטרס כגירוי, אירועי חיים מלחיצים, סטרס כפרשנות סובייקטיבית, סטרס כתגובה, שיטות להפחתת לחץ באופן פיזיולוגי, שיטות להפחתת לחץ על פי המודל הקוגניטיבי ד"ר עודד המרמן
שינה- חלק ראשון: מספר המפתח של שעות השינה, ניהול יומן שינה, השפעת קפאין ואלכוהול על שעות השינה, השעון הביולוגי הסירקדיאני

שינה- חלק שני: חשיפה לאור טבעי וסינטי והמקצב הסירקדיאני, מסכים ושינה, למידה ושינה, כיצד ניתן לשים את השינה בעדיפות ראשונה? ד"ר מירב כהן-ציון
סיכום הקורס: אורחות חיים, על תרומת הפעילות הגופנית במניעת תחלואה ובשיפור איכות ותוחלת

חיים, סיכום הקורס ועבודה מסכמת פרופ' נעמה קונסטנטיני

חומר חובה לקריאה:

החומר שיועלה לאתר הקורס ויסומן כ"חובה"

חומר לקריאה נוספת:

1. ניס, ש. וקונסטנטיני, נ. (2011). מרשם אישי לאימון גופני ולבריאות.
2. פולק, ר. (2009). ליהנות מאוכל בריא.
3. אילני (פיגנבאום), י. (2004). ערכם התזונתי של המזונות.
4. מאמרי רשות באתר הקורס.

מרכיבי הציון הסופי :

מידע נוסף / הערות:

ציון:

הציון בקורס יקבע לפי 2 המרכיבים הבאים: 50% השתתפות, 50% מטלה מסכמת.

30%- השתתפות: ביצוע הפעילויות השוטפות במהלך הקורס:

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

ביצוע הפעילויות נבדק באופן אוטומטי על ידי המחשב. פוסטים ותגובות בפורום נבדקות באופן רנדומלי על ידי צוות הקורס.

20%- מטלת הגשה: מטלות אלו נבדקות על ידי צוות הקורס.

- 50% - מטלה מסכמת: הציון עבור המטלה המסכמת מבוסס על הערכת עמיתים. סטודנטים מעריכים עבודות של סטודנטים אחרים, על פי מחוון שינתן על ידי צוות הקורס. עבור המטלה המסכמת: ההוראה סגל של ותיקון לבדיקה כפוף, עמיתים הערכת לפי ינתן מהציון 70% o
- אחרים סטודנטים 2-3 של לעבודות הסטודנט שיעשה ההערכות איכות על ינתן מהציון 30% o
- * לא ניתן לעבור את הקורס ללא הגשת עבודה מסכמת

סטודנטים שנמצאים במילואים וזקוקים להארכה נוספת של זמני פתיחת היחידות מתבקשים לפנות במייל אל

עוזר ההוראה בקורס - מר נתנאל כורם

Netanel.corem@huji.ac.il