

תשפ"ו, סמסטר ב'

אורח חיים בריא במאה ה-21 במציאות משתנה בשיתוף עמותת נט"ל

מרצות: ד"ר רונית יעקובוביץ, ד"ר טלי ליבר

מנחה: מרב פרקש-סעד

הקורס יתקיים ב סמסטר ב' בימי רביעי 16:00-18:00

מיקום: בית הספר למקצועות הבריאות - חדר 211

מספר קורס: 1883-0101-01

רקע הקורס ומטרותיו

שמירה על הבריאות, המוגדרת כמצב של רווחה - גופנית, נפשית, חברתית וסביבתית (ארגון הבריאות העולמי) איננה עוד בגדר סוגיה רפואית בלבד. הבריאות מושפעת מגורמים נוספים מעבר לרפואיים ביניהם – גורמים חברתיים, כלכליים ופוליטיים. חשיבות העיסוק במניעת מחלות ורכישת התנהגויות בריאות - לדוגמא: תזונה נכונה, עידוד פעילות גופנית מתעצמת בעת מצבים כגון מלחמה ומגפות. בשנים האחרונות אנו למדים יותר ויותר על הקשר בין הגוף לנפש בניהם השפעות לחץ (סטריס) על הבריאות הפיזית ולהפך.

עיסוק באורח חיים בריא בדגש רווחה נפשית מקבל מישנה תוקף במים אלו. במהלך הקורס נעסוק בקידום בריאות כדרך להשגת אורח חיים בריא במאה ה-21 בדגש על רווחה נפשית. זאת, בהיבט האישי ובהיבט חברתי תוך מעורבות חברתית לעידוד ויישום רווחה נפשית ברחבי הקמפוס.

מטרות הקורס:

1. להעמיק את ההבנה התיאורטית של "אורח חיים בריא" – בדגש על רווחה נפשית
 2. ליצור קמפיינים ופרויקטים להעלאת מודעות לאורח חיים בריא ולקשרי גוף-נפש בקמפוס
- קהל היעד של הפרויקט שלנו יהיו הסטודנטים של אוניברסיטת תל אביב והפעילויות והקמפיינים השונים יקרו בקמפוס עצמו

מבנה הקורס:

הקורס משלב למידה אקדמית לצד מעורבות חברתית בקמפוס בהיקף של 25 שעות תוך עבודה קבוצתית.

תכני הקורס

*תכני השיעורים: יתכנו שינויים בהתאמה ל

תאריך	נושא השיעור	
שיעור 1 18.3.26	מטרות הקורס ודרישותיו מבוא- חינוך וקידום בריאות מושגי יסוד בקידום בריאות הצגת הפרויקטים ליישום בקמפוס	ד"ר רונית יעקובוביץ צוות הקורס
שיעור 2 25.3.26	מבוא- חינוך וקידום בריאות - המשך-מושגי יסוד בקידום בריאות בניית תוכנית התערבות מסגרות מקדמות בריאות- אוניברסיטה מקדמת בריאות אסטרטגיות לשינוי התנהגות - מודל מעגל השינויים שנויים התנהגותיים בריאותיים	ד"ר רונית יעקובוביץ צוות הקורס
שיעור 3 15.4.26	מבוא לחוסן ורווחה נפשית: מה קורה כשסטריס פוגש את אורח החיים שלנו? מהם חוסן, סטריס ורווחה נפשית מודל החוסן הנטלי מעגל המתיחה והחרדה למידה ותרגול ויסות גוף ונפש בדידות	ד"ר טלי ליבר צוות הקורס
שיעור 4 29.4.26	התנהגויות בריאות בשגרה ובחירום. משאבי חוסן, מודל החוסן הרב מימדי- 10 הדיברות של נטל לשמירה עצמית	ד"ר טלי ליבר צוות הקורס
שיעור 5 6.5.26	שיווק חברתי ככלי לקידום בריאות	מרב פרקש סעד
שיעור 6 13.5.26	מצגות אמצע	סטודנטים
שיעור 7 20.5.26	תזונה נבונה ואורח חיים בריא - איך עושים את זה?	תזונאית – יעל קרן
שיעור 8 27.5.26	פעילות גופנית ככלי לקידום בריאות	ד"ר רונית יעקובוביץ צוות הקורס
שיעור 9 3.6.26	סיפור אישי	רמי יולזרי

שיעור 10 10.6.26	יוגה והשפעת ל הבריאות הנפשית	יעל עידן
שיעור 11 17.6.26	מצגות סטודנטים	צוות הקורס, אורחים
שיעור 12 24.6.26	מצגות סטודנטים + סיכום קורס	צוות הקורס, אורחים

תאריך הגשת עבודת סיום: 5.8.26

מטלות הקורס והערכת ציון:

לשם השגת המטרות, הנוכחות בקורס היא חובה באופן פרונטלי ומחייבת את כל המשתתפים.

חובות הקורס

נוכחות חובה ב 80% מהשיעורים. לא ניתן להעדר משיעור הצגת מצגת אמצע ומצגות סיום. השתתפות פעילה בשיעורים לקיחת חלק פעיל ומשמעותי במעורבות החברתית לקיחת חלק בהכנה ובהצגת שתי מצגות התקדמות במעורבות החברתית על פי הדרישות של הקורס

מרכיבי הציון

1. עבודה מסכמת – 60%
2. עבודה על הפרויקט- 40% המורכבים מ:
 - מצגת אמצע
 - הצגת מצגת סיום
 - עבודה על הפרויקט לאורך הקורס

הערה באשר לנוכחות

הנוכחות בקורס הינה חובה ב 80% מהשיעורים, לא ניתן להעדר משיעורים בהם מוצגות מצגות- הביניים והסיום

ביבליוגרפיה

*חומרים נוספים בהתאמה לתוכנית התערבות של כל סטודנט.

בראון-אפל, א', דאוד, נ', ולוין-זמיר, ד'. (2016). קידום בריאות מתאוריה למעשה. תל אביב: דיונון אילת-אדר סיגל, מדיניות התזונה הנבונה של משרד החינוך ומשרד הבריאות בישראל, בתוך: לרזות ללא מאמץ, 2016, נספח 1.

Health Promotion: Foundations for Practice (Fourth Edition). By Naidoo, J. & Wills, J. (2016). Toronto: Bailliere Tindall.

Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice (Fifth Edition). By Glanz, K., Rimer, B.K., & Lewis, F.M. (Editors). (2015). San-Francisco: Jossey-Bass.

Health promotion glossary of terms 2021. Geneva: World Health Organization; 2021.
Licence: CC BY-NC-SA 3.0IGO

<https://wellbeing.co.il/wb/>

<https://icspc.org/basic-ph/>

<https://dror-psy.co.il/%D7%94%D7%A4%D7%A8%D7%A2%D7%95%D7%AA-%D7%97%D7%A8%D7%93%D7%94/%D7%9B%D7%90%D7%91%D7%99%D7%9D-%D7%91%D7%92%D7%95%D7%A3-%D7%9E%D7%9C%D7%97%D7%A5-%D7%A0%D7%A4%D7%A9%D7%99/>

גשר מאחד – מרכז משאבים. (ללא תאריך). מודל החוסן הרב-מימדי: גשר מאחד. ICSPC.
<https://icspc.org/basic-ph/>

פרגר-מאור, ר. (ללא תאריך). כאבים בגוף מלחץ נפשי: הקשר בין חרדה, סטרס וכאבי שרירים. מכון דרור. <https://dror-psy.co.il/הפרעות-חרדה/כאבים-בגוף-מלחץ-נפשי/>

Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(5), 730–742.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>

מוסיפה מאמר על בדידות בקשר להתמודדות גוף. נפש וחוויות סומטיות של טראומה -

Vos, A. E. C. C., Jongen, E. M. M., van den Hout, A. J. H. C., & van Lankveld, J. J. D. M. (2023). Loneliness in patients with somatic symptom disorder. Scandinavian Journal of Pain, 23(2), 291–297. <https://doi.org/10.1515/sjpain-2022-0057>