

אורח חיים בריא במאה ה-21 במציאות משתנה

מרצות: ד"ר רונית יעקובוביץ

מנחה: מרב פרקש-סעד

הקורס יתקיים ב סמסטר א' בימי ראשון 16:00-18:00

מיקום: חדר 104 בבניין דן דוד

מספר קורס: 1883-0101-02

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 נבונה, עידוד פעילות גופנית מתעצמת בעת מצבים כגון מלחמה ומגפות, ומטרת העל של פעילות מקדמת בריאות היא להעצים את ה- wellbeing (שלומות) של אוכלוסיות היעד והרווחה בתחומים השונים.

הבריאות נוצרת במקומות בהם אנשים חיים, לומדים, עובדים ומשחקים (ארגון הבריאות העולמי). אוניברסיטה מקדמת בריאות נמנית עם מקומות אלו, כמסגרת ליצירת סביבת למידה ותרבות ארגונית התורמת- לבריאות, לרווחה ולקיימות הקהילה שלה ומאפשרת לאנשים לממש את מלוא הפוטנציאל.

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 פיזית, נפשית חברתית וסביבה מקדמת בריאות
 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 לצרכים

תאריך	נושא השיעור	
שיעור 1 18.10	הצגת הקורס, מטרותיו ודרישותיו מבוא- חינוך וקידום בריאות	ד"ר רונית יעקובוביץ צוות הקורס
שיעור 2 25.10	הצגת הפרויקטים ליישום בקמפוס מושגי יסוד בקידום בריאות - המשך, חינוך וקידום בריאות, בניית תוכנית התערבות	ד"ר רונית יעקובוביץ צוות הקורס
שיעור 3 1.11	המשך-מושגי יסוד בקידום בריאות בניית תוכנית התערבות	ד"ר רונית יעקובוביץ צוות הקורס
שיעור 4 8.11	מודל מעגל השינויים ושינוי התנהגותי מסגרות מקדמות בריאות- אוניברסיטה מקדמת בריאות	ד"ר רונית יעקובוביץ צוות הקורס
שיעור 5 15.11	על הפרקטיקום העבודה והמסקנותוקצת על העבודה של הסטודנטים של השנה שעברה כפרויקטים לדוגמא	ד"ר רונית יעקובוביץ צוות הקורס
שיעור 6 22.11	שיטות מחקר – כמותני, איכותני (ראיונות ותצפיות)	ד"ר ויקי מאיריס
שיעור 7 29.11	מצגות אמצע	סטודנטים
שיעור 8 13.12	עיינה – על יזמות בקמפוס ליצירת קמפוס מיטיב/ שיווק חברתי	עיינה סופר/מרב פרקש סעד
שיעור 9 20.12	פעילות גופנית ותרומתה ל well being	צוות הקורס
שיעור 10 27.12	תזונה נבונה ואורח חיים בריא -איך עושים את זה?	ד"ר נעמי פליס איסקוב
שיעור 11 3.1	מבוא לחוסן ורווחה נפשית: מה קורה כשסטריס פוגש את אורח החיים שלנו? *מהם חוסן, סטריס ורווחה נפשית	אן מארי נובק
שיעור 12 10.1	עיצוב סביבה וקידום בריאות, ונאדג'	ד"ר טל אפרמן יצחק
שיעור 13 17.1	מצגות סיום	

תאריך הגשת עבודת סיום: 17.2.27

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 הכנסת דיווח שעות לסלספורס, מענה למשובים בתחילת וסיום הקורס, מילוי רפלקציה אישית

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/>