

אורח חיים בריא במאה ה-21 – תשפ"ד

מספר קורס : 18830101

סמסטר ב' ימי ד', 16:15 – 17:45 4 ש"ס

מרצה : ד"ר רונית יעקובוביץ

מנחות : גב' מרב סעד פרקש, נועה טייטלר

הקורס יעסוק באחד האתגרים הגדולים ביותר של בריאות הציבור במאה ה-21 - אימוץ אורח חיים בריא, תוך הבנה כי שמירה על הבריאות איננה בגדר סוגיה רפואית בלבד, כי אם מושפעת מגורמים נוספים ביניהם – גורמים חברתיים, כלכליים ופוליטיים. חשיבות העיסוק במניעת מחלות ורכישת התנהגויות בריאות - לדוגמא: תזונה נבונה, עידוד פעילות גופנית הינה בעלת חשיבות הן בהיבט שמירה על הבריאות האישית והן בהיבט של בריאות הציבור ומתעצמת בעת מצבים כגון מלחמה, ומגפות.

שינוי התנהגותי מצריך חינוך לבריאות וקידום בריאות תוך שיתוף פעולה של גורמים רבים ביניהם: משרד הבריאות, משרד החינוך, התעשייה, מגזר שלישי, רשויות מקומיות.

בקורס נתייחס לבריאות:

בהיבט אישי- רכישת התנהגויות בריאות כגון: תזונה נבונה, פעילות גופנית, שעות מסך, מניעת עישון, חוסן ועוד
בהיבט חברתי- מעורבות חברתית לעידוד ויישום קידום הבריאות במרחב הציבורי.
מטרת הקורס- העלאת המודעות לבריאות ויישומה בהיבט אישי ובהיבט חברתי

מבנה הקורס:

הקורס משלב למידה אקדמית לצד עשייה חברתית קבוצתית בהיקף של 25 שעות פעילות הכוללת השתלבות במגוון פעילויות ופרויקטים בתחום קידום הבריאות בארגונים / עמותות וגופים (לדוגמא: המיזם למיגור עישון, רשת ערים בריאות, עמותת מהיום, תוכנית בתאבון של עיריית תל אביב, אנוש) .

חובות הקורס

*נוכחות והשתתפות פעילה בשיעורים

השתתפות בפעילות המעשית בארגונים

*שני המפגשים המצוינים בכוכבית בטבלת המיפגשים הינם בגדר מיפגשים שאין אפשרות להעדר מהם.

מרכיבי הצינון

1. עבודה מסכמת, מטלות נקודתיות – 60%

2. עבודה בארגונים- 40% :

דו"ח התקדמות

הצגת מצגת סיום

הערכת מנחות

הערכת אנשי קשר בארגונים

הערה באשר לנוכחות

על פי הנחיות האוניברסיטה- סטודנטים נדרשים לנוכחות בקורסים אקדמיים משלבי עשייה.

בכל מיקרה של העדרות יש להודיע מראש לצוות הקורס. במיקרה של העדרות מעבר ל 20% מהשיעורים או מהפרויקט המעשי לא ניתן יהיה להשלים את הקורס

מראה	נושאי המיפגשים הכיתתיים	
ד"ר רונית יעקובוביץ' גב' מרב סעד פרקש נועה טייטלר	מטרות הקורס ודרישותיו הצגת האירגונים הצגת מעורבות חברתית – קבוצתו של אילן ליפובסקי ז"ל	29.5.24
ד"ר רונית יעקובוביץ'	מבוא- חינוך וקידום בריאות מושגי יסוד בקידום בריאות	5.6.24
יעל עמותת מהיום	תזונה נבונה : קשת המזון, מגפת הסוכרת, ההשמנה והשלכותיה, מיתוסים הנחיות לדו"ח התקדמות	19.6.24
מרצה אורח נועה טייטלר	רווחה נפשית- חוסן , תקווה פעילות גופנית ותרומתה לבריאות הגשת דו"ח התקדמות	26.6.24 3.7.24
שירה כסלו	סכנות השימוש בטבק וההתמכרות לטבק (ידע מבוסס מדע)	10.7.24
ד"ר רונית יעקובוביץ'	אסטרטגיות לשינוי התנהגות -מודל מעגל השינויים שנויים התנהגותיים בריאותיים מסגרות מקדמות בריאות הנחיות להצגת מצגת סיום	17.7.24
מרב סעד פרקש	שיווק חברתי ככלי לקידום בריאות התוכנית הלאומית אפשריבריא	24.7.24
צוות הקורס מנחים באירגונים אורחים	הצגת מצגות הסטודנטים	31.7.24*
המשך	הצגת מצגות הסטודנטים	7.8.24*
צוות הקורס	טיפול קידום בריאות בארגונים- רעיונות להמשך הנחיות להגשת עבודת סיכום	12.8.24

מקורות-

*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. פלד-רז מאיה, לגיטימיות ההתערבות השלטונית והמוסדית בהחלטות של הפרט הנוגעות לבריאותו, בתוך: קידום בריאות: מתיאוריה למעשה, 2016, עמ' 213-231.

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

Abrams D. Promise and Peril of e-Cigarettes Can Disruptive Technology Make Cigarettes Obsolete? JAMA 2014;311(2):135-136

Cole H, Fiore M. The war against tobacco: 50 years and counting. JAMA 2014;311:131-132.

Gately, I. Tobacco: A cultural history of how an exotic plant seduced civilization. Simon & Shuster, London, 2001.

Rosen L and Peled Raz M. Tobacco policy in Israel: 1948–2014 and beyond. Israel Journal of Health Policy Research