

שם הקורס: תזונה נבונה וחינוך לבריאות

המרצה: פרופ' חיים גמליאל Ph.D.

חוקר סרטן, מומחה ליורולוגיה, המטולוגיה, ותזונה אונקולוגית. פרופסור וראש מכוני רות"ם למחקר ברפואה ותזונה מונעת. בעל ניסיון של מעל 30 שנה בהוראת מדעי הרפואה בארץ ובעולם ושימוש בהדמיה ממוחשבת במחקרים רפואיים קליניים. הוגה ומייסד שיטת 'הרפואה המונעת התכליתית' לשיפור התזונה נכונה, מניעת מחלות ושיפור ההישגים בחינוך ובחיים. מחבר הספר: 'רפואת הרמב"ם במבחן המדע בן זמננו'.

היקף שעות: קורס פרונטלי, **מתקיים בימי שלישי בין השעות 8:30 עד 11:45, סה"כ 112 שעות (4 ש"ש)**

מספר מפגשים: 28 מספר שעות שבועיות: 4

אוכלוסיית יעד: כלל עובדי ההוראה וקהל רחב

רציונל הקורס:

הקורס יעסוק בהכרת מרכיבי תזונה "טובים ורעים" והשפעתם על מצב הבריאות, תוך שימת דגש על עובדות מדעיות מוכחות וניפוץ מיתוסים שגויים. דיון נרחב יוקדש לתופעת השמנת היתר והפרעות אכילה תוך איתור מרכיבי תזונה והרגלי חיים "האשמים" בכך. הקורס ידון בהרחבה גם באימוץ תזונה נבונה למניעה וטיפול במחלות ניווניות כמו סוכרת, מחלות לב וכלי דם, אלרגיות ודלקות כרוניות, דילדול עצם, מחלות שלד, מחלות ניווניות של המוח, שיפור הזיכרון ומניעת דיכאון, חרדות ועייפות כרונית. במסגרת זאת יושם דגש גם על הגברת המודעות לתזונה נכונה והרגלי בריאות אצל צעירים ומתבגרים לשיפור ההתפתחות הגופנית, יכולות הלמידה וההישגים, במקביל לפרוייקט החינוך לבריאות של משרד החינוך ואופק חדש.

מטרות הקורס:

- הקניית ידע בסיסי על מרכיבי תזונה "טובים ורעים" לתלמיד ולמתבגר.
- התוודעות לבעיית השמנת היתר, דיאטות שגויות והפרעות אכילה אחרות.
- הכרות עם מרכיבי תזונה חשובים לשיפור הכושר הגופני, המנטלי והנפשי.
- קידום החינוך לבריאות ולמניעת מחלות המשפיעות על למידה והישגים.

מן הנושאים:

- שמנים "טובים" ושמנים "רעים" והשפעתם על מצב הבריאות.
- בדיקות רפואיות - איך ומה לבקש מהרופא?
- ילדים ומתבגרים - תזונה נכונה להתפתחות בריאה ולשיפור הישגים.
- השמנת יתר- מגפה אמיתית או ברווז תקשורתי?
- שפעת, מחלת הנשיקה ומחלות נגיפיות - מי צריך חיסון?
- עייפות כרונית וכושר מנטלי - נזקי התזונה המודרנית הקלוקלת.
- פירות, ירקות, צמחי מרפא ותבלין - רפואה בשלל צבעי הקשת.
- ויטמינים ומשלימי (תוספי) תזונה למניעת הזדקנות וניוון - האמנם?
- איבוד זיכרון - סניליות חביבה או ניוון חמור של תאי המוח?
- כושר גופני- תזונה נכונה ופעילות נכונה למתבגרים ולמבוגרים.

חובות הקורס:

לפחות 80% נוכחות פעילה ועבודה מסכמת

