

## שם הקורס: קידום הבריאות לשיפור הלמידה וההתנהגות

### קורס מקוון - אסינכרוני

שם המרצה: פרופ' חיים גמליאל

חוקר סרטן, מומחה לנזירולוגיה, 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 החינוך לתזונה נכונה, מניעת מחלות ושיפור הישגים בחינוך.

היקף שעות: 60 שעות

### הקורס מתקיים במתכונת של קורס מקוון א-סינכרוני.

אוכלוסיית יעד: כלל עובדי ההוראה וקהל רחב

### רציונל הקורס:

הקורס יעסוק בהרחבה בעקרונות קידום הבריאות בנושאים המשפיעים ישירות על למידה וההתנהגות, כולל הפרעות אכילה והשמנת יתר, אנמיה, אלרגיות ודלקות כרוניות, מחלות מעיים ועצירות, תסמונת מטבולית וסוכרת, מחלות לב וכלי דם, איזון הורמונלי, דילדול עצם ומחלות שלד. חלק מרכזי של הקורס יוקדש להפרעות הקשב, הריכוז וההיפראקטיביות (ADHD) ולהצעת תחליפים תזונתיים לריטלין ולטיפול תרופתי. במסגרת הקורס יושם דגש גם על קידום הרגלי תזונה נכונים אצל צעירים ומתבגרים לשיפור יכולות הלמידה וההישגים בלימודים, כולל שיפור הזיכרון, מניעת דכאון, חרדות ועייפות כרונית.

### מטרות הקורס:

- הקניית ידע בסיסי ונכון מדעית על גוף האדם ותיפקודו
- התוודעות להפרעות אכילה שונות והשפעתן על הבריאות
- הפרעות הקשב, הריכוז וההיפראקטיביות – הכרת התחליפים התזונתיים לריטלין
- הכרת מצבי החולי השונים המשפיעים על הישגים ויכולות
- הכרת מרכיבי התזונה העיקריים התורמים לשיפור הלמידה והזיכרון
- הקניית כלים וידע לקידום תכנית ה"חינוך לבריאות" של משרד החינוך

### נושאי הקורס:

- גוף האדם - שמירת הבריאות של תאים, רקמות אברים ומערכות
- הפרעות אכילה והשפעתן על הלמידה וההישגים
- התסמונת המטבולית, השמנה ומניעת הסוכרת וסיבוכיה

- **ADHD**, הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות: איזון תזונתי או טיפול תרופתי (ריטלין)?
- בריאות מערכת העיכול- שיפור העיכול ומניעת הפרעות
- איזון הורמונלי כמפתח לגדילה והתבגרות בריאים
- מניעת שברי מאמץ ודילדול העצם - כבר בגיל צעיר
- רכיבי תזונה לשיפור הלמידה, הזיכרון והישגי התלמיד

#### חובות הקורס:

בקורס 22 פרקים. בכל פרק יש מטלות המוגשות בכתב. בנוסף יש עבודת סיום.  
הציון מורכב מהמטלות בכל קורס ומעבודת הסיכום.

מועדי הפתיחה והסיום מופיעים בעמוד הקורס באתר.

