

## שם הקורס: תזונה נבונה לשיפור יכולות הלמידה

המרצה: פרופ' חיים גמליאל Ph.D.

חוקר סרטן, מומחה לנוירולוגיה, 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 ממחשבת 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 היברידי (פרונטלי ומקוון סינכרוני), **מתקיים בימי שלישי בין השעות 09:00 עד 12:15** (קורס בוקר) או **16:30 עד 19:45** (קורס ערב) **סה"כ 60 שעות (2 ש"ש)**

**מספר מפגשים: 15 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, דלדול 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 לפרויקט 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.
- הצגת אספקטים שונים של מגיפת הקורונה והקניית כלים להתמודדות טובה יותר בתחלואת הקורונה ובסיבוכיה ארוכי הטווח.

### מן הנושאים:

- שינוי הרגלי תזונה ואימוץ אורח חיים בריא בהתאמה לעידן הקורונה
- שיטת הרפואה המונעת התכליתית (רמ"ת) של פרופ' גמליאל
- 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 תקשורתית?
- קורונה, 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

### מועדי הפתיחה והסיום מופיעים בעמוד הקורס באתר.

**לצורך הגשת הקורס לגמול במשרד החינוך, יש לשמור את עמוד הקורס כ- PDF** (נכנסים לעמוד הקורס באתר היחידה, בתפריט או בקליק ימני בחרים 'הדפס', ובהגדרת המדפסת יש לבחור את האפשרות: "שמירה כ- PDF") **ולצרפו לסילבוס המוגש בפורטל.**

