



אורחות חיים - תזונה, פעילות גופנית, עישון חוסן וקידום בריאות

מרצה: פרופ' רונית אנדוולט

מס' קורס: 286.4350

שיעור: סמסטר ב', יום ד' 08-12 תשפ"ד, שנת 2024

מטרות הקורס:

1. פיתוח חשיבה ביקורתית על מידע ומחקרים בתחומי התזונה הפעילות הגופנית העישון והסטרס וכן הבנה מעמיקה של חומרי הלימוד.
2. הבנת החשיבות של התזונה הפעילות הגופנית ומניעת העישון וחוסן מבחינת בריאות הציבור ובריאות הפרט במהלך החיים ובמצבי מחלה שונים.
3. הקניית כלים לניתוח צרכי הפעילות הגופנית והתזונה באוכלוסיות השונות.
4. הכרת דרכים, שיטות ותכניות לביצוע פעילות גופנית ותזונה בריאה ומניעת עישון.
5. לימוד דרכים למדידה, הערכה ומעקב אחרי פעילות גופנית הערכה תזונתית ומניעת עישון.

פרקי הנושא (ע"פ סדר השיעורים):

שעור מספר	הנושא הנלמד
1	"אורחות חיים" אופנה חולפת או עתיד הרפואה- היסטוריה ועתיד הנושאים המדוברים : תזונה פג עישון וחוסן מטלה: קריאת מאמר
2	מחקרים של אורחות חיים עכשוויים, מטלה: קריאת מאמר , אפידמיולוגיה של תזונה
3	קצובת התזונה העולמית
4	מושגי יסוד בפעילות גופנית פעילות גופנית- היבטים פיזיולוגיים והקשר בין פעילות גופנית לתחלואה ותמותה
5	שכיחות ביצוע פעילות גופנית בארץ ובעולם : פעילות גופנית - תמונת מצב אפידמיולוגית בארץ ובעולם



מטלה קריאת מאמר	
EBM - כיתת מחשבים שיטות מחקר בפעילות גופנית ובתזונה, <u>עבודת כיתה</u>	6
פעילות גופנית- תכניות התערבות והערכה	7
גדילה והתפתחות, ילדות התבגרות ותזונה והשמנה, 1000 הימים הראשונים	8
תזונה באמצע החיים. PBL- השמנה super size me , סרט על סוכר	9
תזונה בגיל השלישי, מאמר על אלצהיימר	10
עישון: ההיסטוריה של הטבק, עישון ותחלואה	11
קריאה ביקורתית בכיתה : עישון בפאבים שאלה מוסרית? תרופות או לא להיות? שכיחות העישון בעולם, דילמת חולי הנפש	12
סרט הדגמה – כוחות השוק – מסך עשן, עישון בבני נוער – אלכוהול?	13
חזרה למבחן	14

1. **"אורחות חיים" אופנה חולפת או עתיד הרפואה** – חברה מול רפואה, האם מה שתמיד ידענו נכון?

היסטוריה, מול הווה ועתיד.

תרגיל בית : לקרא מאמר על DPP / או מאמר אחר

2. **מחקרים של אורחות חיים עכשוויים**. כמשל לתרומת מרכיבי אורחות חיים לבריאות.

3. **אפידמיולוגיה של תזונה** שכיחות של מחלות תלויות-תזונה בעולם; עקרונות ודרכים לקביעת המלצות

לתזונה המותאמת לאוכלוסיות שונות, ע"י מערכות בריאות עולמיות, התלבטויות ופתרונות, המלצות ה

WHO, מה זה אומר?

תרגיל בית לקרא מאמרים בנושא DRI

4. **"קצובת התזונה העולמית"**. כיצד קובעים כמה מה ומתי, מרכיבי תזונה ייחודיים כדוגמא.

תרגיל: FFQ תרגול בכיתה

5. **מושגי יסוד בפעילות גופנית**- מרכיבי הכושר הגופני, הקניית מושגי יסוד בפיזיולוגיה של מאמץ, סיבולת

שרירית, כוח, עקרון עומס יסף, VO2max, מעגל הלקטאט.

6. **פעילות גופנית- היבטים פיזיולוגיים והקשר בין פעילות גופנית לתחלואה ותמותה**



הקשר האפידמיולוגי והפיזיולוגי בין פעילות גופנית לתמותה, מחלות CVD, סרטן, סכרת, אוסטיאופורוזיס, obesity, מחלות אוטואימוניות וכו'; תופעות שליליות של פעילות גופנית. בחינת הסיבתיות בין פעילות גופנית ותחלואה.

תרגיל: לראיין 2 אנשים על הרגלי פעילות גופנית שלהם ולסכם על עמוד אחד להצגה בכיתה

7. **שכיחות ביצוע פעילות גופנית בארץ ובעולם : פעילות גופנית - תמונת מצב אפידמיולוגית בארץ ובעולם.** – Case for action: שכיחות הפעילות הגופנית בארץ ובעולם והקשר בין פעילות גופנית ובריאות; population burden of sedentary life והקשר הכלכלי, המלצות לפעילות גופנית, Healthy People 2010, וכן Evidence Based Physical Activity והמלצות ה Surgeon General
8. **פעילות גופנית- תכניות התערבות והערכה.** הצגת תכניות התערבות ותוכניות הערכה שונות ובחינה ביקורתית שלהן. + שאלוני הערכה
9. **EBM** -כיתת מחשבים **שיטות מחקר בפעילות גופנית ובתזונה** :- דרך שאלונים בכיתה המחקר הפיזיולוגי לעומת האפידמיולוגי; דרכי מדידה: מבחני מעבדה ושדה, שאלונים מקובלים, דרכי מדידה אלקטרוניים (Pedometer, accelerometer, מדי דופק) ו-Logs, מחקר איכותני (ראיונות- focus group, semi structured). **כיתת מחשבים**
10. **גדילה והתפתחות, ילדות התבגרות ותזונה.** המלצות תזונתיות לתזונת התינוק, הילד והמתבגר; כיצד מיושמות ההמלצות בשטח; כיצד נעשית הערכה תזונתית.
11. **תזונה באמצע החיים. PBL – יחולקו חומרים בכיתה לדיון סביב הנושאים השונים הנוגעים לנושא נרחב זה.** סיכון למחלות לב וכלי דם, קריירה, חוסר זמן ושינויים הורמונליים המשנים את האיזון התזונתי של האדם; כיצד יש להתאים את התזונה לשינויים אלה, מהם הסיכונים הבריאותיים באותם שינויים וכיצד ניתן לטפל בהם.
12. **תזונה בגיל השלישי.** הגיל השלישי מציב אתגרים בתחומי הבריאות השונים. השינויים החלים במערכת העיכול באדם המבוגר משנים את צריכת המזון ועשויים לגרום למצבי חסר ידועים. כיצד ניתן לזהות ולטפל במצבים אלה.
13. **עישון: ההיסטוריה של הטבק,** הסכנות הבריאותיות העיקריות, מגמות עולמיות במלחמה בנגע העישון והמצב בארץ, בני נוער כאוכלוסייה בסיכון מוגבר, סכנות בריאותיות, התמכרות פיזית נפשית וחברתית, גמילה שיטתית דו"ח עישון לכנסת, חקיקה, לחץ חברתי, פרסים מניעה, מדיה, דמויות לחיקוי, אגודות מסייעות, תוכניות טלוויזיה.
14. **עישון ותחלואה**
15. **קריאה ביקורתית בכיתה . (פסיביות ואקטיביות של המעשן דילמת חולי הנפש).**
16. **תרגיל בית להצגה בכיתה : שכיחות העישון בעולם**
17. **עישון בבני נוער**
18. (yes priminister .-) **עישון** : תכניות מניעה של עישון



19. **השמנה מנגנונים ומגמות עתידיות.** הגדרת הבעיה; מגמות עולמיות; המשמעות הבריאותית של השמנה בילדים ובמבוגרים; יתרונות בריאותיים של ירידה במשקל; עלויות כלכליות של הטיפול וסיבוכי ההשמנה; בדיקת הגורמים המשפיעים על הארעות ההשמנה; מניעה וניהול של עודף משקל והשמנה
20. **סרט על השמנה – השמנה כגורם סיכון משמעותי האם אורחות חיים הן הפיתרון?**

דרכי הוראה:

הרצאות עיוניות, קריאה מעמיקה של ספרות מקצועית, תרגול במעבדת מחשבים, עבודה בכיתה. נוכחות חובה ב-80% מהמפגשים, כולל מפגשי זום. במפגשי הזום הסטודנטים נדרשים לפתוח מצלמות בשיעורים. אי פתיחת מצלמה תחשב כהיעדרות. במקרים פרטניים של קושי בפתיחת מצלמה, יש לפנות למרצה הקורס מראש לפני השיעור לקבלת אישור או עזרה.

אופן הערכת התלמיד:

מבחן עיוני - 70%

תרגילים - 30%

קריאה ביקורתית

עישון

1. דוח שר הבריאות על עישון
https://www.health.gov.il/UnitsOffice/ICDC/HealthAndLifestyle/smoking/Pages/MOH_report.aspx
2. Eldalo AS. Prevalence and perception of smoking habits among the Palestinian population in the Gaza Strip. J Multidiscip Healthc. 2016 Jul 15;9:297-301.

תזונה

1. USDA nutritional guidelines [Dietary Guidelines for Americans](#)
2. The Israeli Nutritional guidelines , <https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/dietary-guidelines.pdf>
3. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, et al. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts)Developed with the



- special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). *Eur Heart J.* 2016;37(29):2315-2381.
doi:10.1093/eurheartj/ehw106
4. Locke A, Schneiderhan J, Zick SM. Diets for Health: Goals and Guidelines. *Am Fam Physician.* 2018;97(11):721-728.
 5. Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Deschasaux M, Fassier P, Latino-Martel P, Beslay M, Hercberg S, Lavalette C, Monteiro CA, Julia C, Touvier M. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ.* 2018 Feb 14;360:k322.

פעילות גופנית

6. Kramer A. An Overview of the Beneficial Effects of Exercise on Health and Performance. *Adv Exp Med Biol.* 2020;1228:3-22. doi: 10.1007/978-981-15-1792-1_1. PMID: 32342447.
7. Battaglia G, Bellafiore M, Alesi M, Paoli A, Bianco A, Palma A. Effects of an adapted physical activity program on psychophysical health in elderly women. *Clin Interv Aging.* 2016 Jul 29;11:1009-15.

ספרות מומלצת

מאמרים שיומלץ לקרוא וכן אתר ה WHO' CDC

סטודנט/ית יקר/ה,

אם יש לך לקות למידה או מוגבלות/בעיה רפואית שעשויה להשפיע על לימודיך, ושבגינה את/ה זקוק/ה להתאמות אנא פנה/י לדיקנאט הסטודנטים למדור נגישות ולקויות למידה: דוא"ל: LDA@univ.haifa.ac.il טל': 04-8249265

לאבחון והתאמות בגין לקות למידה ו/או הפרעת קשב יש לפנות ליה"ל: דוא"ל: mhait@univ.haifa.ac.il טל': 04-249022

אם יש ברשותך מכתב התאמות מהאוניברסיטה ואת/ה זקוק/ה להנגשה בקורס אנא פנה/י אליי בשעות הקבלה או במייל בסמוך לתחילת הקורס.