



סילבוס הקורס: שינה ובריאות

מספר קורס: 286.4351

מועד הקורס: סמסטר ב', ימי ה' 10:00-12:00

מרצה: ד"ר אפרת בראל

שעות קבלה: ימי ה' בשעה 12:00-13:00 בתיאום מראש

מייל: efrat.b.yvc@gmail.com

תיאור כללי:

הקורס יעסוק בנושא השינה על היבטיו השונים בהקשרים בריאותיים והתנהגותיים. הוא יחשוף את הסטודנטים לבסיס הפיזיולוגי של השינה ולפונקציות שלה תוך בחינה אבולוציונית של התפתחות השינה. בקורס נלמד את השינויים בדפוסי השינה לאורך מעגל החיים ונבחן מעגלי מחזוריות של השינה. נבחן את הקשר בין מערכות ומחזורים שונים בגוף ואת השפעות השינה על מצבי תחלואה שונים. נכיר ונלמד את הפרעות השינה השכיחות ואת אפיקי הטיפול הקיימים כיום. נלמד את השפעות חסך שינה על תפקוד במישורים שונים כמו גם את המנגנונים השונים להתמודדות עם התופעה.

תפוקות למידה:

- א. היכרות עם נושא השינה וחשיבותה לתפקוד במישורים שונים
- ב. הבנת הבסיס הפיזיולוגי של השינה
- ג. היכרות עם הפרעות שינה
- ד. זיהוי גורמים סביבתיים המשפיעים על השינה
- ה. היכרות עם פרקטיקות התמודדות עם ישנוניות
- ו. הבנת החשיבות של מנגנוני חקיקה ומדיניות בנושא השינה
- ז. ניתוח, הערכה וביקורת מאמרים מחקרניים בנושא שינה ובריאות

דרישות הקורס:

נוכחות 80% (10% מהציון), תרגיל (20% מהציון), מבחן (70% מהציון)

בשיעורים הנערכים בזום, הסטודנטים נדרשים לפתוח מצלמות. במקרה שהשיעור יוקלט – תמונות הגלריה לא יוקלטו. אי פתיחת מצלמה תחשב כהיעדרות. במקרים פרטניים של קושי בפתיחת מצלמה, יש לפנות למרצת הקורס מראש לקבלת אישור או עזרה.

מקורות:

ספר הקורס: Grandner, M. A. (Ed.). (2019). *Sleep and health*. Academic Press.



שיעור	תאריך	נושא	חומר קריאה
1	07.03.2024	מבוא - מהי שינה? מהן פונקציות השינה? - האבולוציה של השינה - דפוסי שינה בארץ ובעולם	1. ספר הקורס פרק 2 2. McNamara, P., Barton, R. A., & Nunn, C. L. (Eds.). (2010). <i>Evolution of sleep: phylogenetic and functional perspectives</i> . Cambridge University Press. Ch. 4
2	14.03.2024	הפיזיולוגיה של השינה - שלבי שינה - הניורוביולוגיה של השינה	ספר הקורס פרק 1
3	21.03.2024	שינה במבט התפתחותי: שינה בינקות, דרך הילדות וגיל ההתבגרות ועד בגרות וזקנה	Wolfson, A. R., & Montgomery-Downs, H. (Eds.). (2013). <i>The Oxford handbook of infant, child, and adolescent sleep and behavior</i> . Oxford Library of Psychology. Part one.s
4	28.03.2024	מחזוריות שינה: - מקצבים יממתיים ועונתיים - השפעת גורמים סביבתיים	ספר הקורס פרקים 17-18
5	04.04.2024	תחלואה ושינה: - השמנת יתר - מחלות קרדיווסקולריות - סוכרת	ספר הקורס פרקים 15-17
6	11.04.2024	שינה ותפקוד: - תפקוד נוירוקוגניטיבי: שימור קשב, תפקודים ניהוליים וקבלת החלטות - בטיחות	ספר הקורס פרקים 25-27
7	02.05.2024	הפרעות שינה: - אבחון, כלים - נדודי שינה - חסך שינה	1. ספר הקורס פרק 11 2. Wilson S. & Nutt, D. (2013). <i>Sleep Disorders</i> . New York: Oxford University Press. Ch. 2



שיעור	תאריך	נושא	3. חומר קריאה
8	09.05.2024 שיעור בזום	הפרעות שינה (המשך): - הפרעות נשימתיות בשינה - פאראסוזמניות: ביעותי לילה, סיוטי לילה, קימה בשינה - היפרסומניה	4. ספר הקורס פרק 11 5. Wilson S. & Nutt, D. (2013). Sleep Disorders. New York: Oxford University Press. Ch. 4, 5
9	16.05.2024	השפעות סביבתיות על השינה – - גורמים סביבתיים - גורמים גיאוגרפיים ואקלימיים - גורמים פסיכו-חברתיים	ספר הקורס פרק 8
10	23.05.2024	אורח חיים ושינה – - תזונה - פעילות גופנית - צריכת אלכוהול - עישון - קפאין - דחק	ספר הקורס פרקים 19-24
11	30.05.2024	שינה והפרעות פסיכיאטריות – - דכאון - הפרעה ביפולרית - הפרעות חרדה - הפרעת דחק פוסט-טראומטית - הפרעת קשב והיפראקטיביות - הפרעת הספקטרום האוטיסטי - סכיזופרניה	ספר הקורס פרק 28
12	06.06.2024	התמודדות עם ישנוניות – - התערבויות התנהגותיות - התערבויות פרמקולוגיות - התערבויות טכנולוגיות	ספר הקורס פרקים 11-14
13	13.06.2024 שיעור בזום	בריאות הציבור – - חקיקה ומדיניות - אסטרטגיות ארגוניות - תפקיד מערכת הבריאות	Cappuccio, F., Miller, M. A., Lockley, S. W., & Rajaratnam, M. W. (Eds.). (2017). <i>Sleep, health, and society: from aetiology to public health</i> (2 nd end). Oxford University Press, USA.
14	20.06.2024	חזרה וסיכום	



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' - 04-8249022.

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