

תכנית להכשרת מקדמי אורח חיים בריא תשע"ח

הקורס מיועד לבוגרי קורסי הבסיס קורס ללימודי תעודה מחזור 2

הקורס מציג גישות עדכניות ביותר לסוגיות ודילמות ייחודיות בתחומי החינוך לאורח חיים בריא, ומקנה למשתלמים כלים מעשיים ליישום הנלמד בשמשם כמקדמי אורח חיים בריא. במסגרת הקורס מתקיים דיון נרחב ותכליתי בנושאי בריאות מהותיים, כמו: המרת מיתוסים תזונתיים שגויים בעובדות מדעיות עדכניות; שיפור הבחירה במאגרי מידע אמינים בנושאי תזונה, בריאות ורפואה; זיהוי הגורמים המרכזיים למחלות ניווניות של הגוף והמוח והתגוננות מפניהם; דרכים לשיפור ויישום גישות של תזונה ורפואה מונעת תכליתית ועוד. כל אלה, תוך הקניית כלים מעשיים ליישום נושאי הקורס בקידום אורח חיים בריא במסגרת המשפחה והקהילה.

מטרות הקורס

- הכשרת מקדמי חינוך לאורח חיים בריא בסטנדרטים הגבוהים והעדכניים ביותר.
- הקניית כלים מעשיים לקידום אורח חיים בריא וחינוך לבריאות ומניעת מחלות.
- פיתוח היכולת והמיומנות לשימוש במאגרי מידע אמינים בנושאי תזונה ובריאות.
- חשיפה לגישות מתקדמות ולנושאי מפתח בקידום אורח חיים בריא ומניעת מחלות.

שם הקורס

מקדמי אורח חיים בריא – קורס פרונטאלי - 56 שעות

מועדי הקורס

יתקיים בימי שלישי בין השעות 16:00-19:15 תאריך פתיחה: 31.10.17

עלות הקורס

2900 ש"ח + 140 דמי הרשמה

קהל היעד ודרישות קדם

תזונאים, נטורופתים, אחיות או העוסקים במקצועות פרא-רפואיים, רכזי בריאות במוסדות חינוך, אנשי חינוך (יש לצרף אישור ממנהל בית הספר) שהם בוגרי הקורסים של פרופ' חיים גמליאל בחמש השנים האחרונות:

1. 'לאכול נכון ולהיות בריא' (מתוקשב), או לחילופין: 'חינוך לבריאות' (פרונטלי – בר אילן או פסגה אשדוד) - רק 60 שעות מוכרות לתעודה בתוכנית להכשרת 'מקדמי אורח חיים בריא'
2. 'קידום הבריאות' (מתוקשב) – 60 שעות מוכרות לתעודה בתכנית ההכשרה.

בוגרי הקורסים הנ"ל שאינם עומדים בדרישות האחרות יוכלו להשתתף בקורס ללא קבלת תעודה על בסיס מקום פנוי.

תעודה

לבוגרי הקורס שיעמדו בכל המטלות, כולל עבודת סיכום, תוענק תעודה "סיים בהצלחה תוכנית הכשרה למקדמי אורח חיים בריא" מטעם 'רות'ם מכוני מחקר' ו'אוניברסיטת בר אילן'.

נושאי הקורס 'מקדמי אורח חיים בריא'

- גישות רפואיות מתקדמות – המרת מיתוסים שגויים בעובדות מדעיות עדכניות.
- הנחיית מודרכים לביצוע בדיקות דם רוטיניות – איזה בדיקות, למה ומתי?
- בדיקות סקר וגילוי מוקדם של מחלות - קידום גישת הרפואה המונעת התכליתית.
- העמקת ההיכרות והשימוש במאגרי מידע אמיינים בנושאי תזונה, בריאות ורפואה.
- מחלות נגיפיות (שפעת, הרפס, מונו) וסיבוכיהן – מניעה יעילה וחיסון פעיל.
- הנחיית מודרכים לשימוש באמצעים היעילים ביותר למלחמה במחלות המטבוליות וסיבוכיהן, ובמחלות ניווניות של מערכות גוף שונות ושל המוח.
- בחירת המדדים והאמצעים המתאימים ביותר לקביעת האבחנה של השמנה חולנית – שיטת ה-BMI לעומת מדידות אחוזי שומן. הדיאטה הטובה מכולן. נקודה.
- אבחנה ברורה בין תנגודת לאינסולין ('טרומ סוכרת') לבין סוכרת – הדרכה לאימוץ גישות תזונתיות יעילות למניעת ההזדקקות לטיפול תרופתי מיותר.
- מתי יש להעדיף תרופות כימיות על פני תרופות טבעיות ולהיפך?
- פעילות גופנית נלהבת מדי, פגיעות בשלד ובשרירים וקידום תזונת ספורט נבונה ואחרית.
- דרכים מעשיות ליישום נושאי הקורס בתוכנית יעילה ומועילה לקידום אורח חיים בריא.
- **דרכי הוראה**

התוכנית משלבת קורסים בלמידה מרחוק וקורס פרונטאלי. כל שיעור מובנה מהרצאה פרונטאלית ותרגול. תינתן גישה חופשית לדפי סיכום ו/או העתקים של שקפים נבחרים ובהם ההנחיות ליישום מעשי של נושאי הקורס. התוכנית כוללת קריאת וניתוח חומר תיאורטי, התנסות אישית, דיון בפורום ועוד. כל משתתף יציג בפני הכיתה עבודת גמר על אחד מנושאי הקורס.

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'.

דרכי התקשרות עם המרצה:

טלפון: 054-4949-549 פקס: 02-678-7131

דואר אלקטרוני: ghaim@rotem.org.il אתר אינטרנט: www.rotem.org.il

כיצד נרשמים?

1. למלא את טופס המתעניין והגשת מועמדות

[לטופס הגשת מועמדות לקורס לחץ כאן.](#)

2. להירשם בטופס 2 כולל מילוי פרטי אשראי.

על מנת שנוכל להיערך בהתאם חשוב להגיש מועמדות כבר בשלב זה ולא לחכות לפתיחת שנת הלימודים.