



תזונה ו-ADHD – עקרונות לתזונה מקדמת קשב

סילבוס - טבלת מפגשים, קורס פרונטלי משולב זום

מספר מפגש	תאריך המפגש	נושא המפגש	מס' שעות	שם המרצה
1	20.10.26	יסודות ביולוגיים, נוירוכימיים וקליניים של הפרעת קשב ופעלתנות יתר (ADHD) גורמים גנטיים ונוירוכימיים (דופמין ונוראדרגלין) והשפעת ADHD על התפקוד היומיומי	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
2	27.10.26	הקדמה לאימון תפקודים ניהוליים שכולל את הבסיס הניורולוגי וטכניקות יסוד גב' ליסה גרוסמן SCAC, CCPC, CPCC, M.A., M.Ed. פסיכולוגית חינוכית, מאמנת תפקודים ניהוליים.	4 שעות	מרצה אורחת
3	03.11.26	אבחון הפרעת קשב, ריכוז ופעלתנות יתר וקריטריונים קליניים קריטריוני DSM-5T-R 2022, ICD-11, שאלוני הערכה מקובלים ואבחנה מבדלת	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
4	10.11.26	קומורבידיות, מחלות רקע ובדיקות מעבדה קשרים קליניים בין ADHD למצבים רפואיים נלווים ובדיקות מעבדה רלוונטיות	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
5	17.11.26	המוח כמערכת ביוכימית: מוליכים עצביים (נויורנסמיטורים) ותזונה יצירת מוליכים עצביים מרכיבי מזון, דלקת חמצונית והשפעת אומגה 3 והמיקרוביום	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
6	24.11.26	גלוקוז, אינדקס גליקמי ותנגודת לאינסולין יציבות אנרגטית מוחית והשפעת עומס גליקמי על ריכוז ותפקוד קוגניטיבי	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
7	01.12.26	חסרים תזונתיים משמעותיים והשפעתם הקלינית ברזל, אבץ, מגנזיום וויטמינים B ו-D בתפקוד קוגניטיבי	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל

רוט"ם - מכוני מחקר והוראה

ד"ר חיים גמליאל PhD

פרופ' למדעי הרפואה ותזונה אונקולוגית



מספר מפגש	תאריך המפגש	נושא המפגש	מס' שעות	שם המרצה
8	15.12.26	חומצות שומן אומגה 3 ואומגה 6 מנגנוני פעולה נויורביולוגיים, מינונים קליניים וסקירת מטא-אנליזות	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
9	22.12.26	מיקרוביום המעי וציר המוח-מעי השפעת חיידקי המעי על התנהגות וקשב, ותפקיד הפרו-ביוטיקה והפרה-ביוטיקה	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
10	29.12.26	רגישויות מזון ומזונות מחמירי תסמינים מזון אולטרה-מעובד, צבעי מאכל ורגישויות לגלוטן, קזאין וסויה	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
11	05.01.27	תוספי תזונה, צמחי מרפא ואינטראקציות תרופתיות יעילות ובטיחות של תוספים נויורטרופיים ואינטראקציות עם תרופות פסיכוסטימוולנטיות – בעברית קלה	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
12	12.01.27	תרופות להפרעת קשב וריכוז ושילוב עם תזונה מנגנוני פעולה, תופעות לוואי ועקרונות שילוב עם גישה תזונתית	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
13	19.01.27	שינה, סטרס ופעילות גופנית השפעת שינה, קורטיזול ופעילות גופנית על דופמין ועל תפקודים ניהוליים	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
14	26.01.27	ADHD במעגל החיים ובהבדלים מגדריים ביטויים קליניים בילדות, בהתבגרות ובבגרות, והבדלים הקשורים למגדר	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל
15	02.02.27	בניית תוכנית התערבות אישית משולבת וסיכום הקורס שילוב תזונה, שינה, פעילות גופנית וטיפול תרופתי, וכלים דיגיטליים לתכנון אישי	4 שעות	פרופ' חיים גמליאל

התאריכים מבוססים על ימי שלישי בלוח הזמנים האקדמי של אוניברסיטת בר-אילן לתשפ"ז.

עמוד 2 מתוך 2

© כל הזכויות שמורות לפרופ' חיים גמליאל ורוט"ם מכוני מחקר והוראה ©

Home page: <https://rotem.org.il>

[Wikipedia](#)

Email: prof.gamliel@rotem.org.il