

מספר קורס: 290.3549  
תוכנית גנרית - שנה ד' סמסטר א+ב  
תוכנית פסגה – שנה ג' סמסטר א + ב  
2020-2021

### סילבוס קורס קידום בריאות: בני נוער

מועד: יום א' בין השעות 10:00-12:00

מרצה: דלית וילהלם [dwilhelm@univ.haifa.ac.il](mailto:dwilhelm@univ.haifa.ac.il)

#### מטרות הקורס:

1. הבנה של עקרונות ומרכיבים של קידום בריאות
2. יישום העקרונות על ידי:
  - (א) הערכה ואבחון קהילתי.
  - (ב) זיהוי המרכיבים, חיוביים ושליילים, המשפיעים על בריאות בקהילה.
  - (ג) הגדרת צורך ספציפי בהתייחס לגורמים שמתאימים לתרבות ולצרכים של הקהילה.
  - (ד) הכרת שיטות התערבות בקהילה ודרכים להערכתן.
  - (ה) בניית תהליך התערבות, ביצועו והערכתו.
  - (ו) כתיבה של התהליך, תוצאות והמלצות לעתיד.
  - (ז) הצגת הממצאים
3. בניית מאגר התערבויות לקידום בריאות לתלמידי תיכון ולסטודנטים לסייעוד.
4. פיתוח המרכיב של קידום בריאות בהשקפת העולם המקצועית של סטודנטים לסייעוד.

#### פרויקט קידום בריאות:

אוכלוסיית היעד – תלמידי תיכון במגמת מערכות בריאות בתיכונים בחיפה ובצפון.  
לסטודנטים בתוכנית פסגה תהיה אפשרות לאוכלוסייה ייעודית לה  
הסטודנטים הלומדים בקורס יתחלקו לקבוצות של 2-3 סטודנטים ויתערבו מול כיתת תלמידי מגמת בריאות בתיכון.

מטרת הפרויקט – יישום המודל של אורינות בריאותית בהקשר של האפידמיה של COVID-19 בקרב אוכלוסיות שונות

1. זיהוי בעיות בריאות פוטנציאליות או קיימות בקרב תלמידי תיכון וביצוע התערבויות מקדמות בריאות מרכיבי ההתערבות:
  - i. פעילויות עם קבוצת התלמידים להעלאת מודעות לנושא הספציפי של קידום בריאות בהקשר ל COVID-19 בקרב אוכלוסיות שונות (תלמידי המגמה, אוכלוסיות בסיכון, חולים בקורונה בקהילה, בני משפחה של מטופלים בקורונה, חולי קורונה שהחלימו).
  - ii. חיפוש ומציאת מידע רלוונטי לבעיות הבריאות
  - iii. הכנת תוצר על ידי התלמידים במגמה. התוצר ישמש את האוכלוסיות השונות
  - iv. הפעלת התוצר על ידי תלמידי המגמה על חבריהם - תלמידי השכבה בתיכון או מול אוכלוסיות אחרות בהתאם
  - v. התוצרים ירוכזו לשימוש באתר המגמה של משרד החינוך ויעלו גם באופן מקוון ברשתות החברתיות (אתר ייחודי, בלוג, חלק מאתר בית ספר, פייסבוק, טיקטוק ועוד) וגם בצורת פליירים, כרזות ועוד
  - vi. הערכת השימוש בתוצרים יעשה לאחר שהתוצרים יהיו בשימוש על ידי אוכלוסיות היעד
2. פיתוח תפיסה של קידום בריאות בקרב תלמידי מגמת הבריאות
3. חשיפת התלמידים למקצוע הסייעוד וללמידה באקדמיה

בנוסף כדי לגייס את התלמידים הסטודנטים יסיעו בהכנת חומרים לסיור וירטואלי בבתי חולים על ידי הכנת סרטונים. החומרים (תמונות ווידאו יוכנו על ידי אחים ואחיות מבית החולים.

יתכנו משימות נוספות שיש לבצע לאור התפתחות הפרויקט.

#### דרישות מהסטודנטים:

1. השתתפות חובה במפגשי זום - קבוצתיים ופרטניים. במפגשי הזום חובת פתיחת מצלמות.
2. הפגנת רצינות ויצירתיות בביצוע הפרויקט
3. תיאום מול רכזי המגמות בבתי הספר השונים לוחות זמנים ועמידה בהם
4. קיום 6-7 מפגשים וירטואליים בבתי הספר התיכון אליו קבוצת הסטודנטים משובצת
5. הפגנת אחריות במפגשים מול אנשי צוות בבתי הספר והתלמידים
6. הכנת יום "אוריינות אקדמית" לתלמידים
7. הגשת מטלות בזמן
8. הצגת התוצרים בניוזלטר של הקורס

#### מבנה הקורס:

הקורס יתקיים במתכונת של כיתה הפוכה, מפגשים של כלל הכיתה ומפגשים של קבוצות הפרויקט

#### סמסטר א' :

7 מפגשים עם כלל הכיתה בתחילת הסמסטר (פתיחת הסמסטר)

1-2 מפגש של אוריינות אקדמית של תלמידי המגמה

3 מפגשים עם כלל הכיתה להצגת הפרויקט בפני הכיתה וקבלת משוב במקביל-

5-6 מפגשים וירטואליים בבית הספר לאבחונים ופעילות עם התלמידים

3 מפגשים עם כלל הכיתה בסיום הסמסטר (סגירת הסמסטר)

**לוחות הזמנים של הפעילויות בשיעורים יכולה להשתנות בהתאם לקשר עם בתי הספר וקצב התקדמות הפרויקט**

| סמסטר א' |                       |  |  |
|----------|-----------------------|--|--|
| מס'      | תאריך                 | נושא   | נוכחים   |
| 1        | 18.10.2020            | (1) הסבר על הסילבוס<br>(2) תיאור הפעילות ומטלות הקורס<br>(3) הקדמה לקידום בריאות | כל הכיתה   |
|          | 18.10.2020-25.10.2020 | צפייה בהרצאה על אוריינות בריאותית  | בבית   |
| 2        | 25.10.2020            | בדיקת החומר על ההרצאה -בוחן עקרונות לתכנון הפרויקט – אוריינות בריאותית           |  |
|          | 25.10.2020-1.11.2020  | צפייה בהרצאה של אוריינות בריאותית באפידמיה של COVID-19                           | כל הכיתה<br>קבוצות הסטודנטים יקבלו חומרי גלם להפיק סרטונים לתלמידי המגמה לסיור וירטואלי ברמב"ם |
| 3        | 1.11.2020             | בוחן על ההרצאה תרגול העקרונות  | כל הכיתה   |

|   |   |                                       |              |
|---|---|---------------------------------------|--------------|
| בבית<br>כל קבוצה מול הרכז של התיכון ששובצה<br>אליו<br>מתחילים בפרויקט   | 1. צפייה בהרצאה - מאפיינים<br>ייחודיים של אוכלוסיית<br>המתבגרים<br>2. יצירת קשר עם התיכונים<br>להתחלת פעילות משותפת   | 1.11.2020-<br>8.11.2020               |              |
| כל הכיתה  | בוחן על ההרצאה<br>תרגול העקרונות<br>דיון על הכניסה לבתי הספר  | 8.11.2020                             | 4            |
| 1. כל קבוצה עובדת מול קבוצת התלמידים<br>והרכז הבית ספרי.<br>מתחילים בהיכרות ויצירת קשר ופעילות<br>קבוצתית<br>2. הקבוצות מתאמות מפגשי זום עם<br>התלמידים<br>3. מפגשים פרטניים של קבוצת הפרויקט<br>בזום עם המרצה  | צפייה בהרצאה יצירתיות<br>בהפעלת אוכלוסיית מתבגרים<br>איך לגרום לילדים לקחת אחריות                                     | 8.11.2020-<br>15.11.2020              |              |
| כל הכיתה  | בוחן על ההרצאה<br>תרגול העקרונות  | 15.11.2020                            | 5            |
| 1. כל קבוצה עובדת מול קבוצת התלמידים<br>והרכז הבית ספרי. דנים עם קבוצת<br>התלמידים על הגדרת הנושא לפרויקט ותכנון<br>המשך הפעולות<br>2. הקבוצות מתאמות מפגשי זום עם<br>התלמידים<br>3. מפגשים פרטניים של קבוצת הפרויקט<br>בזום עם המרצה                       | צפייה בהרצאה השפעת<br>התקשורת והתקשורת המקוונת<br>על אוריינות בריאותית  | 15.11.2020-<br>22.11.2020             |              |
| כל הכיתה  | 1. בוחן על ההרצאה<br>2. דיון על תכנון הפעילות עם<br>המתבגרים שיתחילו לאסוף<br>נתונים                                  | 22.11.2020                            | 6            |
| 1. כל קבוצה עובדת מול קבוצת התלמידים<br>והרכז הבית ספרי. דנים עם קבוצת<br>הסטודנטים על איסוף נתונים.<br>2. חיפוש ספרות מקצועית רלוונטית לנושא<br>הנבחר<br>3. הקבוצות מתאמות מפגשי זום עם<br>התלמידים<br>4. מפגשים פרטניים של קבוצת הפרויקט<br>בזום עם המרצה | איסוף נתונים מבוסס תרבות,<br>רשתות חברתיות ומדיה  | 22.11.2020-<br>29.11.2020             |              |
| כל הכיתה  | 1. בוחן קצר על ההרצאה<br>2. דיון על תכנון הפעילות עם<br>התלמידים<br>3. אתרים לאיסוף מידע על<br>האפידמיה               | 29.11.2020                            | 7            |
| 1. מפגשים פרטניים של קבוצות הפרויקט<br>2. שאר הקבוצות ממשיכות בפעילות עם<br>קבוצת התלמידים – מעבדים את הנתונים<br>שהתלמידים מביאים  | <b>פגישה</b><br>תיאור דרכי ותהליכי איסוף<br>הנתונים ואבחון הבעיה/סוגיה של<br>הפרויקט + הצגת מאמרים על<br>מטרת הפרויקט | 6.12.2020<br>20.12.2020<br>27.12.2020 | 8<br>9<br>10 |

|   |  |                                       |           |
|---|--|---------------------------------------|-----------|
| 3. מחלקים משימות לגבי הכנת חומרי לימוד/הסברה<br>4. מתכננים את הפרויקט – מגדירים את הבעיה, מעבדים את הנתונים שהתלמידים מביאים, מחברים לספרות מקצועית, וחוזרים לתלמידים להציג בפניהם את הממצאים. מתכננים את ההמשך- איזה חומרים מכינים לאיזה מדיות ובאיזה אופן | הצגת תכנון ההתערבות וקבלת משוב                         |                                       |           |
| כל קבוצה מציגה בפני כל הכיתה  | הצגת הפרויקט עד השלב שהגיעו אליו בפני הכיתה וקבלת משוב | 3.01.2021<br>10.01.2021<br>17.01.2021 | -11<br>13 |
|   | הגשת הדו"ח על הפרויקט במודל פרקים 1-5                  | 16.02.2021                            |           |

## סמטר ב'

### 3-4 מפגשים בבית הספר לפעילות עם התלמידים

4 מפגשים עם כלל הכיתה בסיום הסמטר

| סמטר ב'  |   |   |     |
|--|---|---|-----|
| נוכחים   | נושא  | תאריך   | מס' |
|  | צפייה בהרצאה- שיטות להדרכת מטופלים  | 21.02.2021<br>לפני הסמטר  |     |
|  | 1. בוחן על ההרצאה<br>2. דיון על תכנון הפעילות עם המתבגרים שיתחילו להכין חומרים        | 28.02.2021  | 1   |
| כל קבוצה עובדת מול קבוצת התלמידים והרכז הבית ספרי. תכנון ועיצוב החומרים בהתאם לעקרונות אוריינות בריאותית בהתאם לאוכלוסייה הנבחרת | צפייה בהרצאה – הערכת אוריינות בריאותית – תהליכי הנגשה                                 | 28.02.2021-<br>7.03.2021  |     |
|  | 1. בוחן על ההרצאה<br>2. דיון על תכנון הפעילות של הערכת התוצרים עם התלמידים            | 7.03.2021   | 2   |
| כל קבוצה עובדת מול קבוצת התלמידים והרכז הבית ספרי. תכנון ועיצוב החומרים בהתאם לעקרונות אוריינות בריאותית של התוצרים              | צפייה בהרצאה – הצלחה באוריינות בריאותית   | 7.03.2021-<br>14.03.2021  |     |
| כל קבוצה עובדת מול קבוצת התלמידים והרכז הבית ספרי. תכנון ועיצוב החומרים בהתאם לעקרונות אוריינות בריאותית של התוצרים              | מפגשים פרטניים של קבוצות הפרויקט עם המרצה.<br>שאר הקבוצות מבצעות את הפרויקט בבתי הספר | 14.03.2021<br>21.03.2021<br>4.04.2021<br>11.04.2021<br>18.04.2021 | 3-5 |

|   |   |   |      |
|---|---|---|------|
| כל קבוצה עובדת מול קבוצת התלמידים והרכז הבית ספרי. תכנון ועיצוב החומרים בהתאם לעקרונות אוריינות בריאותית בהתאם לאוכלוסייה הנבחרת, והערכה של התוצרים | ארגון התוצרים ברשתות השונות ובדיקת שביעות הרצון מתוצרים אלו<br><b>הקמת ספריית חומרים והנגשתם לציבור</b> | <b>25.04.2021</b><br><b>2.05.2021</b><br><b>9.05.2021</b>                       | 6-8  |
| כל הכיתה  | הצגת תוצרים סופיים של הפרויקטים   | <b>23.05.2021</b><br><b>30.05.2021</b><br><b>6.06.2021</b><br><b>13.05.2021</b> | 9-12 |

נוכחות: 100% במפגשים של כלל הכיתה  
100% נוכחות במפגשים הפרטניים של קבוצות הפרויקט

הערכה בקורס – סמסטר א' ו-ב' (ציון עובר - 70):

(א) חובת נוכחות ב-100% מהמפגשים (כלל כיתתיים ובקבוצות הפרויקט)  
(ב) הגשת מטלות ופעילויות:

✓ במהלך סמסטר א' –

○ מצגת קבוצתית לתיאור הקהילה והפרויקט

○ דו"ח סיכום חלק 1 בפרויקט - סיום סמסטר א'. תאריך הגשה: 16.02.2021

✓ במהלך סמסטר ב' -

○ מאמר קצר לניולטר (הצגת כל שלבי הפרויקט ותוצריו) – סיום סמסטר ב'

| סמסטר ב' | סמסטר א' | מרכיבים   |
|----------|----------|---|
| 25%      | 25%      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% נוכחות בשיעורים המועברים על ידי המרצה</li> <li>• 100% נוכחות בשיעורים המועברים על ידי חברי הקבוצה</li> <li>• 100% נוכחות בפגישות הקבוצתיות</li> </ul> |
| 75%      | 75%      | <p>הדו"ח הקבוצתי סמסטר א'<br/>הדו"ח הקבוצתי סמסטר ב' והצגת התוצרים של הפרויקט</p>   |

מקורות:

ארגון הבריאות העולמי | אמנת אטווה לקידום הבריאות. (1986). *קידום בריאות*  
[/http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en)

בראון-אפל, א., דאוד, נ. וליין-זמיר, ד. (2016). *קידום בריאות – מתיאוריה למעשה*. הוצאת דיונון.

תכנית המחקר הבינלאומי על בריאותם ורווחתם של בני נוער HBSC

<https://hbsc.biu.ac.il/books.html>

**המודל של גרין וקרותר – Proceed-Precede by Green & Kreuter**

Gielen AC & McDonald EM. (2002). Using the Precede-Proceed Planning Model to Apply Health Behavior Theories. In Glanz, Rimer, & Lewis, *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice, 3<sup>rd</sup> Edition*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 409-436.

**האפידמיה של COVID-19**

World Health Organization. (2020). *Survey tool and guidance: rapid, simple, flexible behavioral insights on COVID-19: 29 July 2020* (No. WHO/EURO: 2020-696-40431-54222).

## הנחיות לכתיבת דו"ח מאמר לניוזלטר - פרויקט של קידום בריאות

### הגשת דו"ח סיכום חלק 1 של הפרויקט הקדמה

הגדרת הקהילה מבחינת:  
מיהי האוכלוסייה במיקום (מספר אנשים, תיאור של אנשים מבחינת מין, גיל, וכו')

### שלב 1 - אבחון חברתי

- א. אמונות בקשר לנושא:
  - ✓ נקודות חוזק
  - ✓ נקודות חולשה
- ב. ממדי תחלואה רלוונטיים
- ג. מאפייני הקבוצה הרלוונטית הנבחרת

### שלב 2 - אבחון אפידמיולוגי

מדדי תחלואה ותמותה וגם מגמות אחרות של אוכלוסייה נבחרת  
מגמות השימוש בשרותי בריאות ובמקומות אחרים  
מגמות ההתנהגויות בנוגע לנושא/בעיה/סוגיה

- א. מידע ממאמרים על נושא/בעיה/סוגיה של קידום בריאות שעוסקים בה בפרויקט קידום בריאות
- ב. מידע מהלשכה המרכזית לסטטיסטיקה
- ג. מידע מאתרי אינטרנט רלבנטיים
- ד. הצגת שני מאמרים על הנושא/בעיה/סוגיה

### שלב 3 - אבחון חינוכי ואקולוגי -

מהם המשתנים המשפיעים על התנהגות בריאותית, גורמים מקדימים, מאפשרים, מחזקים.

- ✓ גורמים מקדימים - משתנים מוקדמים - ידע, גישה, אמונות גיל, מין, השכלה, תפיסה של המחלה, תועלת, אמונות
- ✓ גורמים מחזקים - מוטיבציה להתנהגות - תמיכה, השפעת אחרים, סוציו-אקונומי, מקור המידע ומקום הטיפול
- ✓ גורמים מאפשרים - מאפשרי התנהגות - שרותי בריאות, משאבים, פרויקטים נורמות חברתיות, המלצת הרופא

על איזו מהגורמים אתם רוצים לנסות להשפיע? - מה הרציונל?

### שלב 4 - אבחון ערוצי המידע הרלוונטיים

בדיקת ערוצי התקשורת הרלוונטיים לאוכלוסיית היעד, יש להכיר את כל השירותים בקהילה  
תיאור קצר של ההתערבות תוך התייחסות להיבטים הארגוניים ת המיקום של ההתערבות  
יתרונות  
חסרונות

### שלב 5 - אוריינות בריאות

בדיקת מאפייני האוכלוסייה בהקשר של אוריינות בריאות

- א. מדדים סוציואקונומיים
- ב. מידת אוריינות טכנולוגית
- ג. מידת נגישות למידע בריאותי אמין

- ד. מידת ידע ורצון לקבל ידע חדש
- ה. מידת הביקורתיות על הידע הקיים
- ו. מידת טעויות בתפיסה
- ז. מוטיבציה לשינוי התנהגותי
- ח. מידת השפעת הסביבה/קהילה על ידע וקבלת החלטות בריאותיות
- ט. מידת קבלת החלטות על סמך ידע והבנה בריאותית

### שלב 6 – יישום התוכנית – הצגה במפגש פרטני של הקבוצה כדי לקבל אישור ההתערבויות המתוכננות ליישם התוכנית תוך שיתוף פעולה של קהילה:

- ✓ תיאור ההתערבויות
- ✓ קישור להתנהגויות/לסביבה או לשניהם
- ✓ מתן רציונל לכל ההתערבויות – מבוסס תיאוריות
- ✓ נקודות חוזק וחולשה של ההתערבויות
- ✓ מטרות, יעדים ותוצרים רצויים – יצירת תוצר מוחשי יחד עם התלמידים להסברה
- ✓ אמצעים להערכת התוכנית
- ✓ קישור לרשתות חברתיות (אתר רלוונטי)

### שלב 7- א. תכנון הערכת ההתערבות - הצגה במפגש פרטני של הקבוצה כדי לקבל אישור

- גורמים מקדמים
- גורמים מחזקים
- גורמים מאפשרים
- ✓ ניתן למדוד עמדות לפני ואחרי או רק למדוד תגובות לאחר ההתערבות
- ✓ מוטב לאסוף קצת מידע אודות מאפיינים דמוגרפיים כגון גיל, מין, השכלה
- ✓ עדיף לא לכלול בשאלון יותר מדי שאלות
- ✓ אפשר באמצעות קבוצות מיקוד, סיפורים אישיים, תמונות, תוצר שמיצרים יחד עם התלמידים ועוד
- ✓ מטרת השאלות היא לקבוע אם המשתתפים לומדים משהו נוסף ואם הם מתכננים לשנות את ההתנהגות

### שלב 7- ב. תיאור תוצאות של הערכת ההתערבות – הצגה בניוזלטר

### סיכום – רפלקציה קבוצתית - הצגה בניוזלטר