



מספר קורס: 3572.23 א1  
תוכנית גנרית - שנה ד'  
תוכנית פסגה - שנה ג'  
2022-2023

### סמינר קידום בריאות בקרב מתבגרים - סילבוס מסטר א

מועד: יום א' בין השעות 10:00-12:00

מרצה: ד"ר יעל דישון בן-עטר [yael.dishon@gmail.com](mailto:yael.dishon@gmail.com)

גיל ההתבגרות מתאפיין בשינויים גופניים, רגשיים, חברתיים ואינטלקטואליים, ובמהלכו מתגבשת הזהות העצמית של המתבגר, וכן מונחים יסודות לדפוסי התנהגות עתידיים ובתוכם הרגלי בריאות. החשיפה המתמדת למידע ברשת בכלל וברשתות החברתיות בפרט, הופכת את התהליך למאתגר אף יותר אולם היא גם מאפשרת שימוש לטובת הקניית הרגלי בריאות נכונים. בקורס זה נלמד מושגי יסוד בקידום בריאות, נעמוד על המאפיינים של גיל ההתבגרות והאתגרים הנובעים מהם, על מנת לתכנן וליישם תכנית להתערבות מקדמת בריאות.

#### מטרות הקורס:

1. הבנה של עקרונות ומרכיבים של קידום בריאות
2. יישום העקרונות על ידי:
  - (א) זיהוי בעיות בריאות קיימות ו/או פוטנציאליות של מתבגרים
  - (ב) בדיקת האוריינות הבריאותית של המתבגרים
  - (ג) שימוש במודל מעגל השינוי של ג'יימס פרוצ'סקה וקרלו דקלמנטה כדי לפתח התערבויות לקידום בריאות
  - (ד) שימוש בגישה של ה"חריג החיובי" (Positive Deviance)
  - (ה) בניית תהליך התערבות, הטמעתו והערכתו
  - (ו) תיעוד התהליך, תוצאותיו והמלצות לעתיד
  - (ז) הצגת הממצאים
3. בניית מאגר התערבויות לקידום בריאות לתלמידי תיכון
4. פיתוח הבנה של קידום בריאות בהשקפת העולם המקצועית של סטודנטים לסייעוד

#### הנחיות לפרויקט קידום בריאות:

##### אוכלוסיית היעד -

- תלמידי תיכון במגמת מערכות בריאות בתיכונים באיזור הצפון

הסטודנטים הלומדים בקורס יתחלקו לקבוצות עבודה בנות 5-6 סטודנטים ויובילו את בנייתה ויישומה של תכנית ההתערבות מול כיתת תלמידי מגמת בריאות בתיכון.

#### פרויקט קידום בריאות של תלמידי תיכון במגמת מערכות בריאות:

- ההתערבות תבצע מול תלמידי תיכון, באמצעות תלמידי מגמת מערכות בריאות באיזור הצפון:
1. זיהוי בעיות בריאות פוטנציאליות או קיימות בקרב תלמידי תיכון
  2. חיבור לספרות מקצועית - בדיקת השפעת בעיות/סוגיות בריאות שזוהו לגבי התלמידים
  3. ביצוע אומדן אוריינות בריאותית של התלמידים והעברת המידע המקצועי והרלוונטי תוך טיפול



בפייק ניז ועיוותי תפיסה על מנת שהתלמידים יפגינו אוריינות בריאותית ברמה גבוהה בתכנון וביצוע ההתערבויות בפרויקט  
4. תכנון ההתערבות - שימוש במודל השינוי של פרוצסקה וה"חריג החיובי" (Positive Deviance) בתכנון התערבויות של קידום בריאות סביב בעיות הבריאות הנבחרות

- I. הכנת תוצר על ידי התלמידים במגמה. התוצר ישמש את האוכלוסיות השונות
- II. יצירת קמפיין הסבר על הנושאים של קידום בריאות על ידי תלמידי המגמה על חבריהם – תלמידי השכבה בתיכון או מול אוכלוסיות אחרות בהתאם
- III. התוצרים - אתר ייחודי, בלוג, חלק מאתר בית ספר, פייסבוק, טיקטוק ועוד, וגם בצורת פליירים, כרזות ועוד
- IV. הערכת השימוש בתוצרים

### יתכנו משימות נוספות שיש לבצע לאור התפתחות הפרויקט.

#### דרישות מהסטודנטים:

1. במידה והלמידה בזום- השתתפות חובה במפגשי זום - קבוצתיים ופרטניים. במפגשי הזום חובת פתיחת מצלמות. במידה והלמידה הקמפוס-השתתפות חובה בכל המפגשים
2. הפגנת רצינות ויצירתיות בביצוע הפרויקט
3. תיאום מול רכזי המגמות בבתי הספר השונים לוחות זמנים ועמידה בהם
4. קיום 6-7 מפגשים בבתי הספר התיכון אליו קבוצת הסטודנטים משובצת
5. הפגנת אחריות במפגשים מול אנשי צוות בבתי הספר והתלמידים
6. הכנת יום "אוריינות אקדמית" ואירוח התלמידים באוניברסיטה
7. הגשת מטלות בזמן

#### מתכונת הקורס:

- הקורס יתקיים במתכונת של כיתה הפוכה
- מפגשים של כלל הכיתה
- מפגשים של קבוצות הפרויקט
- במקביל לפעילויות מול בית הספר

#### סמסטר א':

- 6 מפגשים עם כלל הכיתה בתחילת הסמסטר (פתיחת הסמסטר)
- 1 מפגש של אוריינות אקדמית של תלמידי המגמה - לא בשעות של הקורס
- 1-2 מפגשים פרטניים עם קבוצות הפרויקט כדי לדווח על התקדמות, לקבל משוב, לדון על ספרות מקצועי
- 4 מפגשים עם כלל הכיתה בסיום הסמסטר (סגירת הסמסטר)
- במקביל-
- 6-7 מפגשים בבית הספר לאבחונים ופעילות עם התלמידים - לא בשעות של הקורס. המפגשים יתקיימו במשך שני הסמסטרים. לפחות 3 מפגשים עם התלמידים בבית הספר יתקיימו במהלך סמסטר א'. במידה



והמפגשים בבית הספר יתקיימו בימים של התנסות קלינית- המדריכים יעודכנו ותקבלו שחרור מההתנסות.  
תשלימו את הימים האלו בתיאום עם המדריכים

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

מסטר א'			
מס'	תאריך	נושא	נוכחים
1	23.10.2022	(1) הסבר על הסילבוס (2) תיאור הפעילות ומטלות הקורס (3) הקדמה לקידום בריאות	כל הכיתה
	23.10.2022- 30.10.2022	צפייה בהרצאה- חינוך לבריאות וקידום בריאות	בבית
2	30.10.2022	• דיון על ההרצאה • עקרונות לתכנון הפרויקט - אוריינות בריאותית	כל הכיתה
	30.10.2022- 6.11.2022	צפייה בהרצאה - אוריינות בריאותית	בבית
3	6.11.2022	• דיון על ההרצאה • תרגול העקרונות על המדיה החברתית והשפעתה על אוריינות בריאות	כל הכיתה
	6.11.2022- 13.11.2022	צפייה בהרצאה - המדיה החברתית והשפעתה על אוריינות בריאות	בבית
4	13.11.2022	• דיון על ההרצאה • תרגול העקרונות	כל הכיתה
	13.11.2022- 20.11.2022	1. צפייה בהרצאה יצירתיות בהפעלת אוכלוסיית מתבגרים ומבוגרים. ואיך לגרום לאנשים לקחת אחריות 2. יצירת קשר עם התיכונים להתחלת פעילות משותפת	1. כל קבוצה עובדת מול קבוצת התלמידים והרכז הבית ספרי, מתחילים בהיכרות ויצירת קשר ופעילות קבוצתית 2. הקבוצות מתאמות מפגשים עם התלמידים ומתכננות את הפעילויות הראשונית עם התלמידים 3. מפגשים פרטניים של קבוצת הפרויקט עם המרצה
5	20.11.2022	• דיון על ההרצאה • תרגול העקרונות	כל הכיתה



	• דיון על הכניסה לבתי הספר		
1. כל קבוצה עובדת מול קבוצת התלמידים והרכז הבית ספרי. דנים עם קבוצת התלמידים על הגדרת הנושא לפרויקט ותכנון המשך הפעולות 2. הקבוצות מתאמות מפגשים עם התלמידים ומתכננות את הפעילויות הראשונית עם התלמידים 3. מפגשים פרטניים של קבוצת הפרויקט בזום עם המרצה	צפיה בהרצאה – "הסטייה החיובית" Positive deviance	20.11.2022- 27.11.2022	
כל הכיתה	• דיון על ההרצאה • דיון על תכנון הפעילות עם המתבגרים שיתחילו לאסוף נתונים	27.11.2022	6
1. כל קבוצה עובדת מול קבוצת התלמידים והרכז הבית ספרי. דנים עם קבוצת הסטודנטים על איסוף נתונים. 2. חיפוש ספרות מקצועית רלוונטית לנושא הנבחר 3. הקבוצות מתאמות מפגשי זום עם התלמידים 4. מפגשים פרטניים של קבוצת הפרויקט בזום עם המרצה		27.11.2022 4.12.2022	
1. מפגשים פרטניים של קבוצות הפרויקט 2. שאר הקבוצות ממשיכות בפעילות עם קבוצת התלמידים – מעבדים את הנתונים שהתלמידים מביאים 3. מחלקים משימות לגבי הכנת חומרי לימוד/הסברה 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	<u>פגישה</u> תיאור דרכי ותהליכי איסוף הנתונים ואבחון הבעיה/סוגיה של הפרויקט + הצגת מאמרים על מטרת הפרויקט וקבלת משוב	4.12.2022 11.12.2022 18.12.2022 25.12.2022	7 8 9 חופש חנוכה
כל קבוצה מציגה בפני כל הכיתה	הצגת הפרויקט עד השלב שהגיעו אליו בפני הכיתה וקבלת משוב <b>במצגת – חלק ראשון של הפרויקט</b>	1.1.2023 8.01.2023 9.01.2022 22.01.2023	10 11 12 13



100% נוכחות במפגשים הפרטניים של קבוצות הפרויקט

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

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

מצגת קבוצתית לתיאור תהליך איסוף הנתונים, הגדרת בעית הבריאות שנבחרה, חיבור לספרות מקצועית

סמסטר א'	מרכיבים
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%	הגשת המצגת הקבוצתית סמסטר א'

**מקורות:**

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

בראון-אפל, א., דאוד, נ. וליון-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>

### הנחיות למצגת סיכום השלב הראשון של הפרויקט בקידום בריאות

המצגת תוצג ב 4 השיעורים האחרונים של הסמסטר  
בסיום המצגת יתקבל משוב מהמרצה וינתן ציון

**דף כותרת- הצגת הסטודנטים ובית הספר והרכזת- 1 שקופית**

**הקדמה – 1 שקופית**

תיאור מאפייני האוכלוסייה של התלמידים

**שלב 1 – איסוף נתונים על אוכלוסיית התלמידים ובעיות הבריאות שלהם – קיימות ופוטנציאליות – עד 5 שקופיות**



- שימוש בנתוני המחקר הבינלאומי על בריאותם ורווחתם של בני נוער כבסיס לאיסוף הנתונים מהתלמידים- הצגת הנתונים הרלוונטיים שהיוו בסיס להכנת הפעילויות לאיסוף הנתונים מהתלמידים
- תיאור השיטות והפעילויות שנעשו כדי לאסוף נתונים מהתלמידים על בעיות הבריאות והרווחה קיימות ופוטנציאליות. הסבר איך הפעילויות שבוצעו מתאימות למאפיינים של מתבגרים. מתן דוגמאות על הפעילויות שנעשו עם התלמידים וכיצד הן הצליחו או לא.

### **שלב 2 – הגדרת בעית בריאות – קיימת או פוטנציאלית שעליה יתבצע הפרויקט – עד 3 שקופיות**

- מיפוי הבעיות השונות שעלו מהתלמידים וקביעתהבעיה 2 הרלוונטית
- מתן רציונל לבחירת הבעיה שבה יתמקד הפרויקט של קידום בריאות

### **שלב 3- קישור לספרות מקצועית – עד 5 שקופיות**

- הצגת מידע מהלשכה המרכזית לסטטיסטיקה
- הצגת 4 מאמרים לבעיה שנבחרה. הצגת תמצית המאמרים

### **שלב 4 – אוריינות בריאות-עד 5 שקפים בדיקת אוריינות בריאות של התלמידים לגבי הבעיות הנבחרות**

- איסוף מידע מקצועי על בעיות הבריאות הנבחרות והכנת המידע להצגתו בצורה יצירתית לתלמידים
- אבחון רמת האוריינות הבריאותית של התלמידים
- ביצוע פעילויות שונות להתמודד עם פערים בידע, פייק ניוז ועיוותי תפיסה. תיאור הפעילויות והתוצאות שלהן

יש לשלוח למרצה את המצגות לפני הצגתן בשיעור לקבלת משוב ואישור סופי