

## סמינר משולב עשייה בקידום בריאות - סילבוס:

### קידום בריאות של בני נוער ברשתות החברתיות המקוונות

סמסטר א' תשפ"ג 2022-2023, יום א' בין השעות 10:00-12:00, מספר קורס: 290.3549

מנחה: ד"ר ריקי ביטון כהן, [ricky.cohen83@gmail.com](mailto:ricky.cohen83@gmail.com)

העולם בו אנו חיים נתון בעיצומה של מהפכה דיגיטלית ומהפכת המידע, הקוראות תיגר על הסדר הקיים ומובילות לשינויים מהירים המשפיעים על כל רבדי חייה של האנושות (בריאות, חינוך, כלכלה, חברה, ממשל ועוד). אחת מהתמורות הגדולות הינן התפתחותן של מגוון פלטפורמות חברתיות מקוונות שיצרו עולם וירטואלי המקביל ל"חיים האמיתיים" במציאות. ואילו היום התפיסה המתגבשת היא שהעולם האמיתי והווירטואלי אחד הם. קידום בריאות מהווה אחד מאבני היסוד בבסיס תפיסת תפקידיה של האחות וביסודו מציע אמצעי להשגת יעדי פיתוח בר קיימא (SDGs) באמצעות שיתופי פעולה עם מגזרים ודיסציפלינות שונות תוך שילובן ושימוש במנעד רחב של פלטפורמות מקוונות על מנת להישאר מעודכן, רלוונטי ומותאם לאוכלוסיות יעד שונות.

### מטרת העל של הקורס:

לאפשר לסטודנטיות ים ליישם את התיאוריה ומושגי היסוד בקידום בריאות במסגרת עבודת סמינר בקידום בריאות המשלב עשייה עם קהילת בני נוער במרחב החברתי המקוון.

### תוצרי הלמידה בקורס:

1. להבין לעומק את העקרונות, הנחות היסוד והאסטרטגיות של קידום בריאות המותאמות לבני נוער
2. לזהות ולבדל סוגיות בבריאות הקשורות לבני נוער (תחלואה, תמותה, התנהגות סיכנית)
3. לנתח את יחסי הגומלין שבין הגורמים הסביבתיים, חברתיים והתנהגותיים המשפיעים על בריאותם של בני נוער
4. להפעיל חשיבה ביקורתית בנוגע לתוכניות קידום בריאות בקרב בני נוער שנעשו בארץ ובעולם
5. להתאים וליישם אסטרטגיות התערבות בקידום בריאות באמצעות עשייה חברתית עם בני נוער בהתאם לסוגייה הבריאותית שנבחרה:
  - זיהוי והגדרת הבעיה הבריאותית
  - איתור החסמים של בני הנוער בנוגע לסוגייה הבריאותית שנבחרה ומיפוי צרכיהם בהקשרים השונים (תרבותיים, חברתיים, סביבתיים) אל מול הספרות המדעית
  - תכנון ופיתוח תכנית התערבות מבוססת גישה "חריג החיובי" (Positive deviance)
  - יישום התערבות (בניית קמפיין) במרחב המקוון מבוסס כלים של השיווק החברתי (Social Marketing)
  - בניית כלי הערכת השימוש בתוצרי ההתערבות (צפיות, לייקים, תגובות וכו')
6. לכתוב תכנית שיווק חברתי ותקציר מנהלים אינטגרטיבי המכיל את כל שלבי הפרוייקט, להציגם ולדון עליהם במליאה
7. בניית מאגר שיתופי שאליו יועלו כלל תוצרי הקמפיין שנעשו ע"י הסטודנטיות ים בקורס (סרטונים, וידאו ארט, סלוגנים, ברשורים, כרזות, פליירים וכו'), באחת או יותר מהפלטפורמות החברתיות המקוונות שיבחרו במהלך הקורס ( Facebook, Tik Tok, Instagram וכו')
8. לנסח המלצות עבור קובעי מדיניות בקידום בריאות בהתאם לתוצרי הפרוייקט ואוכלוסיית היעד

### דוגמאות לנושאים שיועלו בפרוייקטים:

אוריינות בריאותית, התנהגויות סיכון, הגורמים החברתיים והסביבתיים המשפיעים על בריאותו והתנהגותו של המתבגר (מדיה, בית ספר, שכונה: משפחה, חברים, בני זוג), עישון סיגריות ונרגילות, צריכת אלכהל, בריונות ברשת, אורח חיים בריא ופעיל, בריאות הנפש, מיניות בקרב מתבגרים (קיום יחסי מין, אמצעי מניעה ומחלות מין)

### **אוכלוסיית היעד בפרויקט:**

תלמידי תיכון ממגמת מערכות בריאות בתיכונים בחיפה ובצפון. הסטודנטיות יים בקורס יתחלקו לקבוצות של 3-4 הסטודנטיות יים ויתערבו מול כיתת תלמידי מגמת מערכות בריאות בתיכון.

### **שלבי הפרויקט:**

#### **סמסטר א' -**

(1) זיהוי הבעיה / איתור הסוגייה הבריאותית עם אוכלוסיית היעד עליה אנו רוצים לעשות את ההתערבות; (2) סקירת ספרות קצרה על הסוגייה הנבחרת שאותרה (3) הליך איסוף הנתונים (אומדן צרכים) על אוכלוסיית היעד והצגת כלי הפרויקט (4) היבטים אתיים (5) הצגת אוכלוסיית היעד והרופיל הקהילתי (6) בניית תכנית השיווק החברתי עפ"י ארבעת ה P בהתבסס על הפרופיל הקהילתי.

#### **סמסטר ב' -**

(6) יישום ההתערבות (עפ"י תכנית השיווק החברתי) והצגת התוצרים (8) בניית כלי להערכה מותאמים (9) כתיבת מסקנות והמלצות לקובעי מדיניות (10) רפלקציה מסכמת (עבודת הצוות, עבודה עם בני הנוער, על הקורס)

### **\*ההתקדמות הקבוצות בשלבי הפרויקט לאורך כל הסמינר תתבצע דרך הגשת מטלות באמצעות מצגת שלד שמופיעה באתר הקורס במודל**

### **דרישות מהסטודנטיות.ם בקורס:**

1. חובת נוכחות ב-100% מהמפגשים (כלל כיתתיים (מליאה) ובמפגשים האישיים עם קבוצות הפרויקט)
2. במידה והלמידה בזום- השתתפות חובה במפגשי זום קבוצתיים ופרטניים עם מצלמה פתוחה.
3. קריאת מאמרים לקראת השיעורים והגשת מטלות בזמן
4. השתתפות מלאה בשיעורים ומעורבות בדיונים ובפעילויות בשיעורים
5. הפגנת רצינות ויצירתיות בביצוע הפרויקט
6. תיאום מול הגורמים הרלוונטיים (רכזי המגמות בבתי הספר השונים) לוחות זמנים ועמידה בהם
7. קיום 6-7 מפגשים וירטואליים בבתי הספר התיכון אליו קבוצת הסטודנטיות יים משובצת
8. הפגנת אחריות במפגשים מול אנשי צוות בבתי הספר והתלמידות יים והגורמים הרלוונטיים
9. הצגת התוצרים במאגר השיתופי שיפתח לטובת הקורס ובניחולטר של הקורס
10. סיוע לתלמידות יים בארגון יום שיא שיערך בתיכונים המשתתפים בפרויקט בסיום השנה שבו יוצגו התוצרים.
11. המלצה- תיעוד בסמארטפון חלקים מתוך שלבי העבודה על הפרויקט עם חברי הקבוצה והתלמידות יים באמצעות הסמארטפון קצר. (אתם.ן תודו לי על כך בסוף השנה:)

### **מתכונת הקורס:**

- 7 מועדים של מפגשי מליאה, 3 מועדים של מפגשים קבוצתיים, 2 מועדים של מפגשי מליאה בסוף הסמסטר בהם הסטודנטיות יים בקורס יציגו הפרויקט בפני הכיתה יקבלו משוב
- מועד אחד יוקדש להתקדמות עצמאית בפרויקט
- במקביל- 5-6 מפגשים לאורך השנה, חלקם בבתי הספר וחלקם וירטואליים (לא בשעות של הקורס), לצורך אומדן צרכים ועבודה על הפרויקטים עם התלמידות יים. (במידה והמפגשים בבית הספר יתקיימו בימים של התנסות קלינית- המדריכים יעודכנו ותקבלו שחרור מההתנסות. תשלימו את הימים האלו בתיאום עם המדריכים)

תכנית מפורטת של הקורס:

מס'	תאריך	הנושאים	אופן העברת השיעור	מטלות
1	23.10.22	<ul style="list-style-type: none"> <li>היכרות</li> <li>הצגת הסילבוס והסבר על הקורס והדרישות</li> <li>חזרה על עקרונות קידום בריאות ותכנון התערבות</li> </ul>	מליאה	<p>חלוקה לקבוצות עבודה (3-4) סטודנטיות. יש להירשם באתר הקורס עד ל 30/10</p>
2	30.10.22	<ul style="list-style-type: none"> <li>מגמות דיגיטליות ושימושים מקוונים בקרב בני נוער בישראל</li> <li>אוריינות דיגיטלית ואוריינות בריאות</li> <li>דיון על סוגיות בבריאות בבני נוער</li> </ul>	מליאה	
3	6.11.22	<ul style="list-style-type: none"> <li>גישת ה"חריג החיובי"- הנחות יסוד, עקרונות לאיתור הבעיה הבריאותית, תכנון התערבות סביב פתרון בעיה ( Problem solving approach)</li> <li>הכנה ליצירת קשר עם התיכונים להתחלת הפרוייקט המשותף</li> </ul>	מליאה	<p>יצירת קשר עם התיכונים. כל קבוצה תעבוד מול קבוצת התלמידות. והרכז הבית ספרי <b>מפגש 1</b> - היכרות ותיאום מפגשים (פרונטליים/ מקוונים) עם התלמידות. להמשך הפרוייקט <b>מפגש 2</b> - הגדרת הבעיה הבריאותית שנבחרה בשיתוף התלמידות. <b>הגשת תרגיל 1 במצגת- הגדרת הבעיה + סקירת ספרות קצרה להגשה באתר הקורס עד ה 18/11</b> <b>מפגש 3</b> - איסוף נתונים על אוכלו' היעד</p>
4	13.11.22	<ul style="list-style-type: none"> <li>מאיפה מתחילים? הנחיות לזיהוי והגדרה של הבעיה הבריאותית והחסמים של אוכל' היעד</li> <li>הנחיות לביצוע סקירת ספרות ממוקדת הבעיה שהוגדרה</li> <li>הכנה לאיסוף נתונים על אוכלוסיית היעד (אומדן צרכים) והפנייה למאגרים ומקורות רלוונטיים</li> </ul>	מליאה	
5	20.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>ניסוח מטרות -מודל SMART</li> <li>דיון על כלים לאיסוף נתונים</li> <li>עבודה בקבוצות על בניית כלים מותאמים לאוכל' היעד תוך שמירה על היבטים אתיים</li> </ul>	מליאה	<p><b>הגשת תרגיל 2 במצגת- הליך איסוף הנתונים, כלי הפרוייקט והיבטים אתיים להגשה באתר</b></p>

<b>הקורס עד ה 27/11</b>				
<b>הגשת רפלקציה 1 עד ה 27/11</b>	עבודה עצמאית בקבוצות	עבודה עצמאית על איסוף וניתוח הנתונים (הפרופיל הקהילתי והחסמים של אוכל' היעד)	<b>27.11.2022</b>	<b>6</b>
<b>הגשת תרגיל 3 במצגת- הפרופיל הקהילתי ותכנית השיווק להגשה באתר עד ה 4/12</b>	מליאה	<ul style="list-style-type: none"> <li>עקרונות בשיווק חברתי (Social marketing בקידום בריאות.</li> <li>איך כותבים תכנית שיווק מותאמת לאוכל' היעד בפלטפורמות החברתיות המקוונות?</li> </ul>	<b>4.12.2022</b>	<b>7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>על כל קבוצה להירשם באתר הקורס לפגישה איתי באחד מהתאריכים המוצעים</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>שאר הקבוצות ממשיכות בפרוייקט עם התלמידות.ים.</li> <li>לאחר ניתוח הנתונים שנאספו יש לשתף את התלמידות.ים בפרופיל הקהילתי והחסמים שאותרו</li> <li>יש לערוך חלוקת משימות בין חברי הקבוצה לגבי תכנון שלבי ההתערבות עד להכנת התוצרים</li> </ul>	מפגשים פרטניים עם קבוצות הפרוייקט	<b>פגישות קבוצתיות</b> תיאור הכלים ותהליכי איסוף הנתונים, דיון על תכנון וביצוע ההתערבות עם התלמידות.ים וקבלת פידבק	<b>11.12.2022</b> <b>18.12.2022</b> <b>1.01.2023</b>	<b>8</b> <b>9</b> <b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>כל קבוצה תעלה למודל הפרוייקט הסופית שלה, עד יום לפני ההצגה</li> </ul>	מליאה: כל קבוצה מציעה בפני כל הכיתה	הצגות הפרוייקט (כל קבוצה תציג את חלקי הפרוייקט שעבדה עליו במהלך סמס א' באמצעות מצגת הפרוייקט הקבוצתית) וביצוע הערכת עמיתים לאחר כל הצגה	<b>8.01.2023</b> <b>15.01.2023</b>	<b>11</b> <b>12</b>

<p>• הגשת רפלקציה 2 עד ה 17/1/23</p>				
<p>הגשת תקציר מנהלים קבוצתי עד ה 14/2/2023</p>	מליאה	סיכום הסמסטר	22.01.2023	13

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

**הערכה בקורס:**

סמסטר א'	מרכיבים
35%	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% נוכחות בשיעורים ובפגישות הקבוצתיות</li> <li>השתתפות פעילה בדיונים</li> <li>הגשת המטלות בזמן במצגת הקבוצתית, 2 רפלקציות והערכת עמיתים)</li> </ul>
65%	<ul style="list-style-type: none"> <li>הגשת תקציר מנהלים קבוצתי עד ה 14/2/2022</li> <li>ציון עובר בקורס: 70</li> </ul>

**הנגשת הקורס לסטודנטים עם לקות למידה או מוגבלות/בעיה רפואית:**

סטודנטים עם לקות למידה או מוגבלות/בעיה רפואית שעשויה להשפיע על לימודיהם, ושביניהם הם זקוקים להתאמות, אנא פנו לדיקנאט הסטודנטים למדור נגישות ולקויות למידה: דואל LDA@univ.haifa.ac.il טל: 04-8249265. לאבחון והתאמות בגין לקות למידה ו/או הפרעת קשב יש לפנות ליה"ל: דואל mhait@univ.haifa.ac.il טל: 04-8249022. סטודנטים שיש ברשותם מכתב התאמות מהאוניברסיטה ואשר זקוקים להנגשה בקורס, אנא פנו אל מרצת הקורס במייל בסמוך לתחילת הקורס.

**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. וליוין-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>)

הראל-פיש, י. נוער בישראל - בריאות, רווחה, נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל. (2016)



<https://brookdale.jdc.org.il/publication/youth-israel-health-emotional-social-wellbeing-patterns-risk-behavior-among-youth-israel-2014>

הראל-פיש, י., שטיינמן, נ., טסלר, ר., מאור, ר., בוניאל-נסים, מ., וולש, ס. נוער בישראל: דפוסי שימוש בחומרים ממכרים, מעורבות באלימות ובאלימות ברשת. (2019) <https://www.gov.il/he/departments/publications/reports/hbsc-2019>

מגדר, מין ומיניות בעולם דיגיטלי: חינוך מיטיב לצעירים ולצעירות, אפשרויות וסיכויים ד"ר עמליה רן וד"ר ליאת יוספסברג בן-יהושע. (2021) [http://library.macam.ac.il/study/pdf\\_files/d33481.pdf](http://library.macam.ac.il/study/pdf_files/d33481.pdf)

אתר איגוד האינטרנט הישראלי - [/https://www.isoc.org.il](https://www.isoc.org.il)

פרויקט קיימות עירונית חוות דעת מומחה בנושא: מדיה חברתית וקיימות (2014) [.pdf \(jerusalem-institute.org.il\)](https://www.jerusalem-institute.org.il/קיימות-ערוך.pdf) [קיימות-ערוך](https://www.jerusalem-institute.org.il/קיימות-ערוך.pdf)

ספר תקצירים כנס קידום בריאות 19 [ספר-תקצירים מהשראה להטמאה](https://www.efsharibari.gov.il/ספר-תקצירים-מהשראה-להטמאה) ([efsharibari.gov.il](https://www.efsharibari.gov.il))

(כל הרצאות הכנס של תכנית אפשרי בריא 2015)

[http://video.tau.ac.il/events/index.php?option=com\\_k2&view=itemlist&task=category&id=958:efsharibari-2015&Itemid=560](http://video.tau.ac.il/events/index.php?option=com_k2&view=itemlist&task=category&id=958:efsharibari-2015&Itemid=560)

האתר הרשמי השיתופי של גישת ה-Positive Deviance [/https://positivedeviance.org](https://positivedeviance.org)

אתר המציע מגוון כלים ואסטרטגיות לעבודה עם קבוצות [/https://www.liberatingstructures.com](https://www.liberatingstructures.com)

Bröder, J., Okan, O., Bauer, U., Bruland, D., Schlupp, S., Bollweg, T. M., ... & Jordan, S. (2017). Health literacy in childhood and youth: a systematic review of definitions and models. *BMC public health*, 17(1), 361.

Koyanagi, A., Veronese, N., Vancampfort, D., Stickley, A., Jackson, S. E., Oh, H., ... & Smith, L. (2020). Association of bullying victimization with overweight and obesity among adolescents from 41 low-and middle- income countries. *Pediatric obesity*, 15(1), e12571.

Tesler, R., Kolobov, T., Korn, L., Shuval, K., Levin-Zamir, D., Marques, A., & Fisch, Y. H. (2020). Trends in Tobacco Use among Children and Adolescents in Israel, 1998–2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1354.

[https://books.google.co.il/books?hl=iw&lr=&id=ndwJAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=health+promotion+in+nursing&ots=v-tf1Jj\\_uX&sig=4R6r3rChghGb42EcX2vwy4a0flQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=health%20promotion%20in%20nursing&f=false](https://books.google.co.il/books?hl=iw&lr=&id=ndwJAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=health+promotion+in+nursing&ots=v-tf1Jj_uX&sig=4R6r3rChghGb42EcX2vwy4a0flQ&redir_esc=y#v=onepage&q=health%20promotion%20in%20nursing&f=false)

Stellefson, M., Paige, S. R., Chaney, B. H., & Chaney, J. D. (2020). Evolving role of social media in health promotion: updated responsibilities for health education specialists. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1153.



הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות  
החוג לסייעוד ע"ש צ'ריל ספנסר  
كلية علوم الرفاه  
قسم التمريض

Faculty of Social Welfare & Health Sciences  
The Cheryl Spencer Department of Nursing



- Schillinger, D., Chittamuru, D., & Ramírez, A. S. (2020). From "infodemics" to health promotion: A novel framework for the role of social media in public health. *American journal of public health*, 110(9), 1393-1396.
- Mwaura, J., Carter, V., & Kubheka, B. Z. (2020). Social media health promotion in South Africa: Opportunities and challenges. *African Journal of Primary Health Care and Family Medicine*, 12(1), 1-7.
- Hudnut-Beumler, J., Po'e, E., & Barkin, S. (2016). The use of social media for health promotion in Hispanic populations: a scoping systematic review. *JMIR public health and surveillance*, 2(2), e5579.
- Brusse, C., Gardner, K., McAullay, D., & Dowden, M. (2014). Social media and mobile apps for health promotion in Australian Indigenous populations: scoping review. *Journal of medical Internet research*, 16(12), e3614.
- Johns, D. J., Langley, T. E., & Lewis, S. (2017). Use of social media for the delivery of health promotion on smoking, nutrition, and physical activity: A systematic review. *The Lancet*, 390, S49.
- Condran, B., Gahagan, J., & Isfeld-Kiely, H. (2017). A scoping review of social media as a platform for multi-level sexual health promotion interventions. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 26(1), 26-37.
- Wadham, E., Green, C., Debattista, J., Somerset, S., & Sav, A. (2019). New digital media interventions for sexual health promotion among young people: a systematic review. *Sexual health*, 16(2), 101-123.
- Tsao, S. F., Chen, H., Tisseverasinghe, T., Yang, Y., Li, L., & Butt, Z. A. (2021). What social media told us in the time of COVID-19: a scoping review. *The Lancet Digital Health*, 3(3), e175-e194.