

**שם המרצה:** רסובסקי אורי

**שם הקורס:** מוח בריא בגוף בריא: הקשר בין הכושר והאושר.

**קוד קורס:** 60-431-01

**סוג הקורס:** סמינר' עיוני

**שנת לימודים:** תשס"ה **סמסטר:** א' **היקף שעות:** 2.

**אתר הקורס באינטרנט:**

**א. מטרות הקורס:**

הקורס נועד לחשוף את הסטודנטים למחקרים עכשוויים הבודקים את הקשר בין בריאות הגוף לנפש. מטרות הקורס כוללות העמקת ידע ורקע בתחום הפעילות הגופנית והשפעתה על מנגנונים מוחיים, קוגניטיביים ורגשיים, פיתוח חשיבה ביקורתית ותיאור שיטתי של מחקרים עדכניים בתחום.

**ב. תיאור הקורס:**

הקורס יעסוק בהבנת הקשר הנוירופסיכולוגי בין פעילות גופנית ובריאות נפשית. הקורס יעסוק בנושאים כגון הקשר בין פעילות גופנית ותפקודים קוגניטיביים ורגשיים בילדים ונוער נורמטיביים ובמסגרות של נוער בסיכון. כמו כן, נבחן את הקשר בין פעילות גופנית ובריאות נפש וקוגניציה באוכלוסיות פסיכיאטריות ונוירולוגיות, כגון הפרעות חרדה, דכאון, סכיזופרניה ומחלת פרקינסון. במהלך הקורס יידונו הממצאים המחקריים (הן ממחקרים בבני אדם והן ממחקרים בבעלי חיים) וייבחנו המודלים הרלוונטיים של מספר הפרעות מרכזיות.

מהלך השיעורים: הקורס מועבר במסגרת של סמינר עיוני. על מנת להפיק את מירב התועלת מן ההרצאות והדיונים, חובה לקרוא את חומר הקריאה הרלבנטי לפני השיעור. ההרצאות יתבססו בחלקן על חומר הקריאה, אך תכלולנה גם חומר רלבנטי שאינו בקריאת החובה.

במחצית הראשונה של הסמסטר, תינתן הרצאה פרונטאלית כל שבוע ע"י המרצה בשילוב דיונים בקבוצות. במחצית השנייה של הסמסטר, הסטודנטים יתבקשו להציג נושא לבחירתם ולהנחות דיונים כיתתיים. הנחיות הסטודנטים תתקדנה במחקרים ספציפיים הבוחנים את הקשר בין פעילות גופנית לתפקודים קוגניטיביים ורגשיים, בין אם באוכלוסיות נורמטיביות או קליניות. הסטודנטים יבחרו 1-2 מאמרים רלוונטיים לתוכן הרצאתם ויעבירו אותם (שבוע מראש) לשאר הכיתה. כל פרזנטציה חייבת לכלול את המרכיבים הבאים:

רקע כללי ותיאורטי על תחום המחקר הנבחר (15 דק').

נתונים אפידמיולוגיים, דמוגרפיים וגנטיים (10 דק').

סקירת מחקרים רלוונטיים בתחום (20 דק').

תיאור המאמרים הנבחרים (20 דק').

דיון כיתתי במאמר עם שאלות מכוונות של המציגים (25 דק').



תכנית הוראה מפורטת לכל השיעורים:

**נושא השיעור**

**ספר לימוד**

**קריאה**

1

מבוא כללי – פעילות גופנית והמוח

מבוא

פרק 1

Spark

2

למידה וזיכרון

פרק 2

פרקים 1-4

Spark

Healthy Brain, Happy Life

3

פעילות גופנית ופסיכופתולוגיה

פרקים 3-7

פרקים 5-9

Spark

Healthy Brain, Happy Life

4

פעילות גופנית וזקנה

פרקים 8-9

Spark



5

אומנויות לחימה: מלחמה להפחתת אלימות

כל המאמר

.Harwood et al

6

פעילות גופנית כדרך חיים

פרק 10

פרק 10

Spark

Healthy Brain, Happy Life

7-13

הפרעות מצב רוח, חרדה, אוטיזם, הפרעת קשב וריכוז, התמכרות

ג. דרישות קדם:

מבוא לפסיכולוגיה.

ד. חובות / דרישות / מטלות:

1. חובות קריאה עפ"י דרישת המרצה.
2. חובת נוכחות (היעדרות משיעור מותנית באישור המרצה).
3. הנחיית דיונים כמפורט לעיל.

ה. מרכיבי הציון הסופי (ציון מספרי / ציון עובר):

100% תרגיל/עבודת כיתה.



1. רשימת קריאה:

Ratey, J. J. (2008). *Spark*. New York: Little, Brown and Company

·  
Suzuki, W. (2015). *Healthy Brain, Happy Life*. New York: Harper Collins Publishers

·  
American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-V*. Washington, DC

·  
Harwood, A. Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (In press). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*