

שם הקורס: למה אנחנו ישנים? מהפרעות שינה למערכת החיסון

שם המרצה: ד"ר הדס שחורי

אשכול (נא לסמן):

1. מערכות ותהליכים.
2. היבטים ישומיים של ביולוגיה - כימיה.
3. מדעי כדור הארץ.
4. אקולוגיה.
5. איכות הסביבה ושמירת טבע.
6. אורגניזם וסביבתו.

תקציר:

מסע אל עולמה המסתורי של השינה. מדוע אנחנו ישנים? מהם חלומות? מה קורה לגוף במהלך השינה וכיצד הפרעות שינה קשורות לבעיות בריאותיות ואפילו סרטן? שינה תופסת שליש מחיינו והשלכותיהן של הפרעות השינה נוגעות לכל חלקי החיים מבעיות זיכרון דרך הפרעות נפשיות ועד מחלות חשוכות מרפא. בקורס נלמד מה קורה לאדם הישן, נכנס לבכי עולם החלומות ונעסוק בהשפעות השינה על מערכת החיסון ועל היכולת שלנו להתמודד עם מחלות שונות.

השינה משתנה במהלך החיים ואיתם דפוסי השינה מהתינוק ועד האדם הבוגר. נבחן מה חשיבות השינה בכל גיל וכיצד החלומות שלנו משתנים עם הזמן. מה אפשר לעשות כדי לשפר את איכות השינה וכיצד זה משפיע על יכולות הלמידה שלנו?

כמו כן, נלמד על הפרעות שינה בילדים ובמבוגרים וכיצד ניתן לטפל בהן. החיים המודרניים שינו את סביבת החיים שלנו ואיתם את הרגלי השינה. זיהום אור, רעש וחדירת המדיה לחיינו משפיעה מאד על היכולת שלנו לקיים שינה סדירה. למשל, ילדים בישראל ישנים פחות מרוב הילדים בעולם. בקורס נלמד כיצד הסביבה בה אנו חיים משפיעה על השינה וכיצד שינויים סביבתיים קטנים ומודעות יכולים להשפיע על איכות החיים.

דרישות קדם: אין

דרישות הקורס: מבחן בסוף הקורס

ציון הקורס: ציון המבחן

פרטי המרצה (שם, מייל וטלפון): הדס שחורי hadas.schori@gmail.com נייד

0523217649