



תאריך	מפגש	נושא המפגש
8.11.24	1	פתיחת הקורס: רקע: שינה ותפקוד, מודלים להבנת מנגנוני השינה
15.11.24	2	נדודי שינה (אינסומניה): אטיולוגיה, אבחון, פתופיזיולוגיה, המודל ההתנהגותי של ספילמן, טיפול תרופתי עדכני לאינסומניה
22.11.24	3	הפרעות שינה: פאראסומניות, היפרסומניות והפרעות בתזמון השעון הביולוגי
29.11.24	4	טיפול קוגניטיבי התנהגותי באינסומניה - CBTI הקדמה CBTI מפגש 1 סימולציה
6.12.24	5	CBTI מפגש 2
13.12.24	6	CBTI מפגש 3 סימולציה
20.12.24	7	CBTI מפגש 4
3.1.25	8	CBTI מפגשים 5 6 7
17.1.25	9	מפגש 8 CBTI סימולציה - זמן לשאלות, הבהרות ודגשים בנושא CBTI למבוגרים
24.1.25	10	הפרעות שינה שכיחות בגיל ההתבגרות אוכלוסיות ילדים מיוחדות: שינה, בעיות שינה ותחלואה נלווית
31.1.25	11	שינה ובריאות לאורך ההתפתחות הערכה, אבחון וטיפול של הפרעות שינה בקרב תינוקות וילדים
14.2.25	12	הגיל הרך: אינסומניה על רקע התנהגותי והורות. שיטות טיפול באינסומניה
21.2.25	13	הצגת תיאורי מקרה ע"י לומדים ולומדות
28.2.25	14	הצגת תיאורי מקרה ע"י לומדים ולומדות וסיכום הקורס