

דף הבית < אודות המכללה < פרסומי המכללה < ניוזלטר המכללה האקדמית בוינגייט  
< ידועון 2014 <

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה** **בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

ידועון ינואר 2014

[לא ניתן לראות את הניוזלטר?](#)

### **תחושת מצליחנות אישית לפתיחת השנה החדשה**

תחילת שנה חדשה, במקרה זה 2014, מנוצלת בדרך כלל להכרזות חגיגיות לגבי השגת מטרות אישיות שטרם הושגו. הדבר אמור גם לגבי שיפור בכושר הגופני, הצטרפות לקורס לימודים לצד שגרת יום עמוסה, איזון משקל גוף ועוד דוגמאות נוספות רבות. לא תמיד הכרזות אלה מיושמות; וכך "ממחר באמת שאני אתחיל..." או ההכרזה המפורסמת ביותר "אחרי החגים בטוח שאני אתחיל..." חולפת לה עוד שנה; והשגת המטרות מתמסמסת ונעלמת לה כשתחושת החמצה "לזדירת" מחלחלת ומתמקמת לה בעולמו המנטאלי של האדם.

[לקריאת המשך הכתבה](#)

### **הכן גופך לחורף**

עונת הגשמים כבר כאן! אנו צריכים לדאוג לבריאותנו תמיד אך בפרט בחורף. הבעיות הרפואיות האופייניות לתקופת החורף הן התקררויות המלוות בנזלות, כאבי גרון, דלקות אוזניים, שפעת, סינוסיטיס וכדומה. בעיות אלה מצביעות על מערכת חיסונית חלשה. המערכת החיסונית יכולה להיחלש מסיבות שונות, כגון תזונה לקויה, עייפות, לחץ ומתח, היחשפות ארוכה לקור ועוד. אז מה עושים!?

[לקריאת המשך](#)

### **אירועים קרובים:**

- 28.3 [יום פתוח אקדמי](#)
- 12-15.6.14 [קונגרס וינגייט 2014](#)

### **באמצעות ספורט CVA - שיקום נפגעי שבץ**

אירוע מוחי מוגדר כהפרעה בזרימת הדם (הספקת חמצן) למוח, שיכולה לבוא לידי ביטוי בחסימה חלקית או בחסימה מוחלטת. כתוצאה מכך נגרם נזק לתאי המוח, שגורמים להפרעה פתאומית של תפקודים נוירולוגים, שעלול להסתיים בחולשה חולפת, עקצוץ באחת הגפיים ועד לשיתוק ומוגבלות ואפילו לתרדמת מוות. מטרת השיקום להחזיר את המטופל לרמה התפקודית הקודמת עד כמה שניתן.

[לקריאת המשך הכתבה](#)

**[קונגרס וינגייט 2014](#)**

יצירת קשר עם המכללה האקדמית בוינגייט: חייגו חינם \*5009 או [שלחו לנו מייל](#)  
להסרה לצמיתות מהרשימה לחצו כאן [Unsubscribe me from this contact list](#) :