

طرح دوره (Course Plan)

نام دوره (درس): سبک زندگی

نام گروه آموزشی: بهداشت مدارس

نام مدرس / مدرسان: دکتر لیلی ربیعی

رشته / مقطع تحصیلی جمعیت هدف: بهداشت مدارس / کارشناسی

نوع و تعداد واحد: تئوری ۲ عملی -۰ هر دو ۲

نیمسال تحصیلی: دوم مکان اجرا: دانشکده بهداشت و ایمنی روز/ساعت: ۸-۱۰ یکشنبه کلاس: ۱۳

هدف کلی دوره: آشنایی با ضرورت پیشگیری سطح اول و اهمیت ارتقا سلامت و پیشگیری از بیماری های مرتبط با سبک زندگی سالم

اهداف اختصاصی دوره (رفتاری)^۱

از فراگیر انتظار می رود در پایان دوره آموزشی بتواند:

سبک زندگی و ابعاد آن را تعریف نماید.

اصول پایه ای در سبک زندگی را توضیح دهد.

ارتباط ویژگی های دموگرافیک و سبک زندگی بررسی نماید.

بیماری های مرتبط با سبک زندگی را توضیح دهد.

نحوه شکل گیری سبک زندگی سالم را توضیح دهد.

نحوه اصلاح سبک زندگی در پیشگیری سطح اول را توضیح دهد.

نحوه اصلاح سبک زندگی در پیشگیری سطح دوم را توضیح دهد.

اهمیت سبک زندگی در سنین مدرسه و ارتباط آن با بیماری های مزمن را شرح دهد.

نحوه مشاوره جهت ارتقا سبک زندگی در دانش آموزان را شرح دهد.

^۱منظور از اهداف رفتاری، بیان انتظارات اساتید برحسب رفتار قابل مشاهده و اندازه گیری می باشد و با افعال رفتاری همچون تحلیلکردن، پیشبینیکردن، توضیحدادن، مجزاکردن، تقسیمکردن، نوشتن، محاسبهکردن، کشیدن و ... بیان می شود.



دانشگاه بهداشت و ایمنی
دفتر توسعه آموزش (EDO)

طرح دوره (Course Plan)

اصول خودمراقبتی در سنین مدرسه را توضیح دهد.
مداخلات تغذیه ای در سبک زندگی سالم را توضیح دهد.
مداخلات فعالیت فیزیکی در سبک زندگی سالم را توضیح دهد.
ارتباط خواب با سبک زندگی سالم را شرح دهد.
ارتباط بهداشت روان با سبک زندگی سالم را توضیح دهد.
ارتباط مدیریت استرس با سبک زندگی سالم را توضیح دهد.
برنامه های جاری در کشور ایران جهت کنترل عوامل خطر مربوط به سبک زندگی سالم را توضیح دهد.
جهت ارتقا سبک زندگی سالم در مدارس برنامه ریزی نماید.

طرح دوره (Course Plan)

سرفصل های آموزشی دوره		
مدرس / مدرسین	عنوان یا موضوع	شماره جلسه
ربیعی	تعریف سبک زندگی و ابعاد آن	اول
ربیعی	اهمیت اصول پایه ای در سبک زندگی	دوم
ربیعی	ارتباط ویژگی های دموگرافیک و سبک زندگی	سوم
ربیعی	آشنایی با بیماری های مرتبط با سبک زندگی	چهارم
ربیعی	عوامل موثر در شکل گیری سبک زندگی سالم	پنجم
ربیعی	نحوه اصلاح سبک زندگی در پیشگیری سطح اول	ششم
ربیعی	نحوه اصلاح سبک زندگی در پیشگیری سطح دوم	هفتم
ربیعی	اهمیت سبک زندگی سالم در سنین مدرسه و ارتباط آن با بیماری های مزمن	هشتم
ربیعی	نحوه مشاوره جهت ارتقا سبک زندگی سالم در دانش آموزان	نهم
ربیعی	اصول خودمراقبتی در سنین مدرسه	دهم
ربیعی	مداخلات تغذیه ای در سبک زندگی سالم	یازدهم
ربیعی	مداخلات فعالیت فیزیکی در سبک زندگی سالم	دوازدهم
ربیعی	ارتباط خواب با سبک زندگی سالم	سیزدهم
ربیعی	ارتباط بهداشت روان با سبک زندگی سالم	چهاردهم
ربیعی	ارتباط مدیریت استرس با سبک زندگی سالم	پانزدهم
ربیعی	آشنایی با برنامه های جاری در کشور ایران جهت کنترل عوامل خطر مربوط به سبک زندگی سالم	شانزدهم
ربیعی	سمینار دانشجویی (طراحی جلسه آموزشی و نحوه ارائه)	هفدهم

طرح دوره (Course Plan)

شیوه (های) تدریس:

- سخنرانی
- پرسش و پاسخ
- حل مسئله
- بارش افکار

وسایل کمک آموزشی:

- کتب درسی و مقالات، اسلایدهای آموزشی، رایانه، نرم افزارهای مرتبط و فیلم آموزشی

شیوه (های) ارزشیابی های دوره:

- فعالیت کلاسی شامل ارایه مباحث محول شده و حضور فعال در کلاس، حل تمرینهای داده شده، اراده سمینار و امتحان پایان ترم

منابع مورد استفاده (فارسی و انگلیسی):

- ۱- الگوی زندگی سالم رضا توکلی، شهرام رفیعی فر و همکاران. نشر تندیس. اداره ارتباطات و آموزش سلامت معاونت سلامت وزارت بهداشت آخرین چاپ
- ۲- استرس و روش های مقابله با آن. محمد خدایاری فرد. اکرم پرنده. تهران دانشگاه تهران. موسسه انتشارات چاپ آخرین چاپ
- ۳- پیشگیری از اعتیاد. حامد فرسا. ملک آفاق شکرالهی. صفورا دژپسند. نفیسه معمار کرمانی. تهران وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی آخرین چاپ
- ۴- برنامه ریزی و مدیریت تغذیه خانواده. فیروزه خرمشاهی. انتشارات مدیسه. آخرین چاپ