



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره (Course Plan)

نام درس: ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم	کد درس: ۱۶۰۱۹۶
مقطع تحصیلی: دکتری	رشته تحصیلی: دانشجویان رشته آموزش بهداشت
گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	پیش نیاز: ندارد
تعداد واحد: ۲ واحد	محل برگزاری: دانشکده بهداشت
روز و ساعت برگزاری:	مسئول درس: دکتر محمد واحدیان شاهرودی
طراحی اولیه ☐ بازنگری ☒	
هدف کلی دوره: آشنایی دانشجویان با نقش سبک زندگی سالم، اصول پایه ای در شکل گیری آن و همچنین ابعاد سبک زندگی سالم در ارتقای سلامت	
اهداف اختصاصی دوره: دانشجو پس از پایان دوره باید بتواند: ۱- ابعاد سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت را تعریف نماید. ۲- اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت را بگوید. ۳- گذر اپیدمیولوژی و دموکراسی و ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم را بیان نماید. ۴- دیدگاههای اساسی و سبک زندگی سالم را تعریف نماید. ۵- ابعاد و ارتقاء سلامت و شکل گیری سبک زندگی سالم را تعریف نماید. ۶- محیط سالم، محیط کار سالم و ارتقاء سلامت را تشخیص دهد ۷- ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری های مربوط به سبک زندگی (ایدز - بیماریهای قلبی عروقی - سرطان ها و ...) را پیاده نماید. ۸- روشهای مختلف مربوط به سبک زندگی در کشورهای مختلف جهان و دلایل آن را نقد نمایند.	
جدول ترتیب ارائه محتوای آموزشی در طول دوره	
جلسه	رئوس مطالب
اول	تعاریف و ابعاد سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت
دوم	اصول و مهارتهای شکل گیری سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت
سوم	انواع مشکلات فردی و جامعه مرتبط با سلامت
چهارم	گذر اپیدمیولوژی و دموکراسی و ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم
پنجم	انواع دیدگاههای اساسی در سبک زندگی سالم



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره (Course Plan)

ششم	ابعاد و ارتقاء سلامت و شکل گیری سبک زندگی سالم
هفتم	اصول محیط سالم، محیط کار سالم، شهر سالم و خصوصیات آن
هشتم	اصول ارتقاء سلامت و تغذیه سالم و مبارزه با لاغری و چاقی
نهم	رفع اشکالات و پاسخ به سئوالات احتمالی و آزمون میان ترم
دهم	نقش ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری های مربوط به سبک زندگی در ایدز و آموزش های جنسی
یازدهم	پیشگیری از بیماری های مربوط به سبک زندگی در بیماریهای قلبی عروقی و ورزش
دوازدهم	نقش ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری های مربوط به سبک زندگی در سرطان ها و آموزش بیمار
سیزدهم	ارزشیابی برنامه های ارتقاء سلامت در سالمندی و سبک زندگی سالم
چهاردهم	سبک زندگی سالم و تغییر رفتار (کودکان - جوانان - زنان)
پانزدهم	بعضی از روشهای زندگی در کشورهای مختلف جهان و نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از اعتیاد
شانزدهم	برگزاری کارگاه آموزشی برقراری سبک زندگی سالم در موضوعات مختلف بهداشتی برای گروههای هدف
هفدهم	نقد کارگاه آموزشی سبک زندگی سالم برگزاری شده
روش های آموزشی (نحوه ارائه درس): با توجه به مقطع تحصیلی مخاطبان در این درس و انتظار از آنان برای فعالیتهای یادگیری خود راهبر، رویکرد غالب در اجرای این درس مشارکتی و تعاملی خواهد بود. بر این اساس دانشجویان محترم منابع معرفی شده را مطالعه و با آمادگی برای بحث و تعامل در کلاس حضور می یابند. البته درس نیز به شیوهی سخنرانی توسط استاد ارائه می شود و بحث گروهی روش غالب خواهد بود. همچنین از کنفرانس دانشجویان استفاده خواهد شد.	
وسایل آموزشی: دیتا پروژکتور، تخته سیاه و وایت برد، تخته هوشمند	
وظایف و تکالیف دانشجویان: حضور منظم در کلاس آمادگی برای پاسخگویی به سئوالات شفاهی مربوط به درس جلسه قبل در ابتدای هر جلسه شرکت در مباحث کلاسی و فرآیند تدریس و یادگیری تهیه و ارائه یک موضوع برای کنفرانس در کلاس حضور در زمان آزمون کتبی پایان ترم	
روش های ارزیابی دانشجویان (لطفا سهم هر روش بر حسب درصد نوشته شود): ✓ روش های ارزیابی در طول دوره: ✓ انجام فعالیتهای یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس و کنفرانس ۲۰٪ ✓ انجام تکلیف عملی و آزمون کتبی میان دوره ۴۰٪	



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره (Course Plan)

روش های ارزیابی در انتهای دوره:

آزمون کتبی پایان دوره ۴۰٪

منابع اصلی درس:

- 1-Health &Health Care later life CL by Victor C. (The last edition)
- 2- Caring for Children With and by Rosie Claxton and tony Harrison. (The last edition)
- 3- Health promotion and Aging, 4th Edition: Practical Applications for Health Professionals by David Haber. (The last edition)
- 4- Health Promotion and patient Education: A Professional's Guide by p.Webb. (The last edition)

۵.مقالات جدید مجلات معتبر و منابع اینترنتی مرتبط

۶.کلیه کتابها و جزوات آموزشی مرتبط و موجود در کتابخانه در آخرین انتشار

توضیح: علاوه بر منابع فوق سر فصل مطالب درسی ارائه شده در جلسات آموزشی بر اساس آخرین یافته های علمی و

منابع دیگری که توسط استاد معرفی می شوند جزو منابع اصلی درس در نظر گرفته خواهند شد .