



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

نام درس: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم	کد درس: ۱۶۰۲۹۶
مقطع تحصیلی: دکتری	رشته تحصیلی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	پیش نیاز: ندارد
تعداد و نوع واحد: ۳۴ ساعت نظری	محل برگزاری: دانشکده بهداشت
روز و ساعت برگزاری:	مدرس: دکتر محمد واحدیان شاهرودی
طراحی اولیه ☐ بازنگری ☒	
شرح درس : آشنایی دانشجویان با نقش سبک زندگی سالم، اصول پایه ای در شکل گیری آن و همچنین ابعاد سبک زندگی سالم در ارتقاء سلامت می باشد. در این درس سعی می شود که دانشجویان معلومات لازم و عوامل پایه ای سبک زندگی سالم و همچنین بیماریهای مربوط به سبک زندگی برای طراحی مداخله ای شکل دادن سبک زندگی سالم کسب نمایند.	
هدف کلی دوره: آشنایی دانشجویان با تعاریف سبک زندگی سالم، اصول پایه ای در شکل گیری آن و همچنین ابعاد سبک زندگی سالم در ارتقاء سلامت	
روش های ارزیابی دانشجو (سهم هر روش بر حسب درصد نوشته شود): روش های ارزیابی در طول دوره: ✓ انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس و کنفرانس ۲۰٪ ✓ انجام تکلیف عملی و آزمون کتبی میان دوره ۴۰٪ روش های ارزیابی در انتهای دوره: آزمون کتبی پایان دوره ۴۰٪	
وسایل آموزشی: دیپتا پروژکتور ، تخته سیاه و وایت برد، تخته هوشمند	
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, 4 th Edition: Practical Applications for Health Professionals by David Haber. (The edition) 4- Health Promotion and patient Education: A Professional's Guide by p.Webb (the last edition)	



دانشکده بهداشت
دفتر توسعه آموزش
طرح درس (Lesson Plan)

جلسه اول

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۱. ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم را تعریف کند .
۲. دو مورد از ابعاد سبک زندگی سالم را شرح دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۰	تعاریف ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم
۵۰	ابعاد ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه دوم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۱. اصول شکل گیری ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم را شرح دهد .
۲. چهار مورد از مهارت های مورد نیاز در شکل گیری ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم را نام ببرد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۰	اصول ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم
۵۰	مهارت های مورد نیاز جهت دستیابی به ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه سوم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۱. چهار مورد از انواع مشکلات فردی در ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم را نام ببرد .



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

۲. چهار مورد از انواع مشکلات جامعه در ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم را نام ببرد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۰	مشکلات فردی در ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم
۵۰	مشکلات جامعه در ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه چهارم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۱. نقش گذر اپیدمیولوژی در ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم را بیان نماید.

۲. مفهوم دموکراسی در ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم را توضیح دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۵۰	گذر اپیدمیولوژی
۴۰	دموکراسی ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه پنجم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۱. ۵ مورد از موانع و مشکلات در دستیابی به ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم در جوامع امروزی را نام ببرد .

۲. راههای دستیابی به مفهوم ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم را شرح دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

مشکلات و موانع مرتبط با ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم	۴۵
راههای دستیابی به مفهوم ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم	۴۵
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه ششم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۱. پنج مورد از ویژگیهای محیط زندگی سالم را نام ببرد .
۲. چهار مورد از ویژگیهای محیط کار سالم را نام ببرد .

جدول زمانبندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	ویژگیهای محیط زندگی سالم
۴۵	ویژگیهای محیط کار سالم
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه هفتم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۱. اصول ارتقای سلامت و تغذیه سالم را شرح دهد .
۲. اصول ارتقای سلامت و تغذیه سالم را در مبارزه با لاغری و چاقی شرح دهد .

جدول زمانبندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	اصول ارتقای سلامت و تغذیه سالم
۴۵	اصول ارتقای سلامت و تغذیه سالم و مبارزه با لاغری و چاقی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

جلسه هشتم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۱. ارتباط ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم را با پیشگیری از بیماری های غیر واگیر (ایدز و آموزشهای جنسی) شرح دهد .
۲. انواع روشهای پیشگیری از بیماری های مربوط به سبک زندگی در بیماریهای قلبی عروقی و نقش ورزش را شرح دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریهای واگیر (ایدز و آموزشهای جنسی)
۴۵	ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه نهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۱. روشهای مختلف مربوط به سبک زندگی در کشورهای مختلف جهان را نقد نمایند.
۲. ارتباط فرهنگ با سبک زندگی را شرح دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	سبک زندگی در کشورهای مختلف
۴۵	فرهنگ و سبک زندگی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه دهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

۱. نحوه ارزشیابی برنامه های ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم در سالمندی را شرح دهد .
۲. یک مورد ارزشیابی برنامه ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم در سالمندی را انجام دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	ارزشیابی برنامه های ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم در سالمندی
۴۵	کار عملی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه یازدهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۱. ارتباط سبک زندگی سالم و تغییر رفتار (کودکان- جوانان- زنان) را شرح دهد.
۲. یک مورد اقدامات لازم جهت تغییر رفتار (کودکان- جوانان- زنان) را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	ارتباط سبک زندگی سالم و تغییر رفتار
۴۵	کار عملی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه دوازدهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۳. پنج مورد از ویژگیهای محیط زندگی سالم را نام ببرد .
۴. چهار مورد از ویژگیهای محیط کار سالم را نام ببرد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه
--



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	ویژگیهای محیط زندگی سالم
۴۵	ویژگیهای محیط کار سالم
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه سیزدهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۳. اصول ارتقای سلامت و تغذیه سالم را شرح دهد .

۴. اصول ارتقای سلامت و تغذیه سالم را در مبارزه با لاغری و چاقی شرح دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	اصول ارتقای سلامت و تغذیه سالم
۴۵	اصول ارتقای سلامت و تغذیه سالم و مبارزه با لاغری و چاقی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه چهاردهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۳. ارتباط ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم را با پیشگیری از بیماری های غیر واگیر (ایدز و آموزشهای جنسی) شرح دهد .

۴. انواع روشهای پیشگیری از بیماری های مربوط به سبک زندگی در بیماریهای قلبی عروقی و نقش ورزش را شرح دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریهای واگیر (ایدز و آموزشهای جنسی)
۴۵	ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز):	



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس

جلسه پانزدهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۳. روشهای مختلف مربوط به سبک زندگی در کشورهای مختلف جهان را نقد نمایند.

۴. ارتباط فرهنگ با سبک زندگی را شرح دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	سبک زندگی در کشورهای مختلف
۴۵	فرهنگ و سبک زندگی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	

جلسه شانزدهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۳. نحوه ارزشیابی برنامه های ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم در سالمندی را شرح دهد .

۴. یک مورد ارزشیابی برنامه ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم در سالمندی را انجام دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	ارزشیابی برنامه های ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم در سالمندی
۴۵	کار عملی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

جلسه هفدهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

۳. ارتباط سبک زندگی سالم و تغییر رفتار (کودکان- جوانان- زنان) را شرح دهد.

۴. یک مورد اقدامات لازم جهت تغییر رفتار (کودکان- جوانان- زنان) را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد .

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	ارتباط سبک زندگی سالم و تغییر رفتار
۴۵	کار عملی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): پرسش و پاسخ ، انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف، حضور مستمر و مشارکت در کلاس	