دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جندی شاپور

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

شناسنامه درس و جدول دوره واحد درسی فرم دانشجو

**عنوان درس: سبک زندگی سالم رشته و مقطع تحصیلی:کارشناسی بهداشت مدارس دانشکده: بهداشت**

 **سال تحصیلی: 04-403 پیشنیاز: ندارد تعداد واحد: دو واحد**

 **ترم تحصیلی: ترم 1 میزان واحد: 2 (تئوری) گروه مدرسین:آموزش و ارتقای سلامت**

**روز و ساعت درس: *:* طبق برنامه آموزشي دانشكده (سه شنبه ها ساعت 10-8)**

 **مدرس مسئول: خانم دکتر عربان( استاد آموزش سلامت )**

 **پست الکترونیکی: Araban62@gmail.com**

**روزهای حضور در دانشگاه : شنبه تا چهارشنبه ساعت هشت تا شانزده عصر**

اهداف کلی درس: دانشجویان با سبک زندگی سالم ، ابعاد روشهای پیشگیری و کنترل برنامه های مداخله ای ارتقای سلامت درشکل دادن سبک زندگی سالم می باشد.

با توجه به گذر اپید میولوژی و دموگرافی در آخرین دیدگاههای سازمان جهانی بهداشت بر تاثیر سبک زندگی سالم در ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریها و همچنین ضرورت توجه به پیشگیری سطح اول و اهمیت آن در ارتباط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریهای مربوط به سبک زندگی و از همه مهمتر توجه به جامعه قبیل از بیماریها لزوم ارائه درس سبک زندگی سالم در این راستا ضروری است.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **جلسه / هفته**  | **موضوع /محتوای درسی**  | فعالیت فراگیران | نام مدرس/ هدایت کننده |
| **1** | **جلسه 1: تعریف و ابعاد سبک زندگی سالم*** **اهداف یادگیری:**
	+ **تعریف سبک زندگی سالم و شناخت ابعاد آن (جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی).**
	+ **درک اهمیت سبک زندگی سالم در ارتقای کیفیت زندگی.**
 | * + **بحث گروهی درباره تعاریف مختلف سبک زندگی سالم.**
	+ **ارائه مثال‌هایی از ابعاد مختلف سبک زندگی سالم.**
 | خانم دکتر عربان |
| **2** | **جلسه 2: اصول پایه‌ای در شکل‌گیری سبک زندگی سالم*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت عوامل مؤثر در شکل‌گیری سبک زندگی سالم (خانواده، فرهنگ، محیط).**
	+ **یادگیری اصول پایه‌ای مانند تغذیه، ورزش، خواب و مدیریت استرس.**
 | * + **کار گروهی: بررسی تأثیر خانواده و فرهنگ بر سبک زندگی.**
	+ **طراحی یک برنامه روزانه بر اساس اصول پایه‌ای.**
 | خانم دکتر عربان |
| **3** | **جلسه 3: اپیدمیولوژی و دموگرافی و سبک زندگی سالم*** **اهداف یادگیری:**
	+ **آشنایی با مفاهیم اپیدمیولوژی و دموگرافی در رابطه با سبک زندگی.**
	+ **شناخت الگوهای سبک زندگی در جوامع مختلف.**
 | * + **تحلیل داده‌های دموگرافی مرتبط با سبک زندگی.**
	+ **بحث درباره تفاوت‌های سبک زندگی در جوامع شهری و روستایی.**
 | خانم دکتر عربان |
| **4** | **جلسه 4: ابعاد و شکل‌گیری سبک زندگی سالم*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سبک زندگی سالم.**
	+ **یادگیری نحوه شکل‌گیری عادات سالم.**
 | * + **کار گروهی: بررسی تأثیر هر بعد بر زندگی فردی.**
	+ **تمرین نوشتن اهداف شخصی برای بهبود هر بعد.**
 | خانم دکتر عربان |
| **5** | **جلسه 5: اصلاح سبک زندگی در پیشگیری در سطح اول از بیماری‌های مزمن*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت نقش سبک زندگی در پیشگیری از بیماری‌های مزمن (دیابت، فشار خون، چاقی).**
	+ **یادگیری راهکارهای پیشگیری اولیه.**
 | * + **بحث درباره عوامل خطر و راه‌های پیشگیری.**
	+ **طراحی یک برنامه پیشگیری اولیه.**
 | خانم دکتر عربان |
| **6** | **جلسه 6: اصلاح سبک زندگی در پیشگیری در سطح دوم از بیماری‌های مزمن*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت راهکارهای مدیریت و کنترل بیماری‌های مزمن.**
	+ **یادگیری اصلاح سبک زندگی برای کاهش عوارض بیماری.**
 | * + **بررسی موردی بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن.**
	+ **طراحی یک برنامه مدیریت بیماری.**
 | خانم دکتر عربان |
| **7** | **جلسه 7: سبک زندگی سالم در سنین مدرسه و ارتباط آن با بیماری‌های مزمن*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت اهمیت سبک زندگی سالم در سنین مدرسه.**
	+ **یادگیری ارتباط بین عادات دوران مدرسه و بیماری‌های مزمن در آینده.**
 | * + **بحث درباره عادات ناسالم رایج در مدارس.**
	+ **طراحی یک برنامه آموزشی برای دانش‌آموزان.**
 | خانم دکتر عربان |
| **8** | **جلسه 8: مشاوره برای سبک زندگی سالم*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت اصول مشاوره برای تغییر سبک زندگی.**
	+ **یادگیری تکنیک‌های مشاوره مؤثر.**
 | * + **تمرین نقش‌آفرینی برای مشاوره.**
	+ **بحث درباره چالش‌های تغییر سبک زندگی.**
 | خانم دکتر عربان |
| **9** | **جلسه 9: اصول خودمراقبتی با تأکید بر سنین مدرسه*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت مفهوم خودمراقبتی و اهمیت آن در سنین مدرسه.**
	+ **یادگیری مهارت‌های خودمراقبتی (تغذیه، بهداشت، ورزش).**
 | * + **طراحی یک برنامه خودمراقبتی برای دانش‌آموزان.**
	+ **بحث درباره چالش‌های خودمراقبتی در مدارس.**
 | خانم دکتر عربان |
| **10** | **جلسه 10: مداخلات تغذیه‌ای سبک زندگی سالم در سنین مدرسه و ارتباط آن با بیماری‌های مزمن*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های مزمن.**
	+ **یادگیری مداخلات تغذیه‌ای مؤثر در مدارس.**
 | * + **طراحی یک برنامه تغذیه‌ای سالم برای مدارس.**
	+ **بحث درباره موانع اجرای برنامه‌های تغذیه‌ای.**
 | خانم دکتر عربان |
| **11** | **جلسه 11: ورزش و سبک زندگی سالم*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت تأثیر ورزش بر سلامت جسمی و روانی.**
	+ **یادگیری طراحی برنامه‌های ورزشی مناسب.**
 | * + **طراحی یک برنامه ورزشی هفتگی.**
	+ **بحث درباره موانع ورزش منظم.**
 | خانم دکتر عربان |
| **12** | **جلسه 12: عواطف، خواب و تفریحات سالم*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت تأثیر عواطف، خواب و تفریحات بر سلامت.**
	+ **یادگیری راهکارهای بهبود کیفیت خواب و تفریحات سالم.**
 | * + **طراحی یک برنامه خواب و تفریحات سالم.**
	+ **بحث درباره تأثیر عواطف بر سلامت.**
 | خانم دکتر عربان |
| **13** | **جلسه 13: مدیریت استرس*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت عوامل استرس‌زا و تأثیر آن بر سلامت.**
	+ **یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس.**
 | * + **تمرین تکنیک‌های تنفس عمیق و ریلکسیشن.**
	+ **بحث درباره راه‌های کاهش استرس.**
 | خانم دکتر عربان |
| **14** | **جلسه 14: روابط خانوادگی سالم*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت اهمیت روابط خانوادگی در سلامت روان.**
	+ **یادگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثر در خانواده.**
 | * + **تمرین نقش‌آفرینی برای بهبود روابط خانوادگی.**
	+ **بحث درباره چالش‌های روابط خانوادگی.**
 | خانم دکتر عربان |
| **15** | **جلسه 15: ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌های سبک زندگی*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی (روحی-روانی، اعتیاد، قلبی-عروقی، سرطان).**
	+ **یادگیری راهکارهای پیشگیری و ارتقای سلامت.**
 | * + **بحث درباره عوامل خطر و راه‌های پیشگیری.**
	+ **طراحی یک برنامه ارتقای سلامت.**
 | خانم دکتر عربان |
| **16** | **جلسه 16: آشنایی با برنامه‌های جاری در کشور ایران جهت کنترل عوامل خطر مربوط به سبک زندگی سالم*** **اهداف یادگیری:**
	+ **شناخت برنامه‌های ملی و محلی برای ترویج سبک زندگی سالم.**
	+ **یادگیری نحوه مشارکت در این برنامه‌ها.**
 | * + **بررسی برنامه‌های موجود و نقاط قوت و ضعف آن‌ها.**
	+ **طراحی یک برنامه محلی برای ترویج سبک زندگی سالم.**
 | خانم دکتر عربان |
| **17** | **جلسه 17: جمع‌بندی و مرور****- اهداف یادگیری:** **- مرور مفاهیم کلیدی درس سبک زندگی.** **- ارزیابی پیشرفت دانش‌آموزان در یادگیری مفاهیم.** | **کنفرانس، بحث گروهی** **- پرسش و پاسخ درباره مفاهیم کلیدی.** **- ارائه پروژه‌های نهایی دانش‌آموزان.** | خانم دکتر عربان |

وظایف **دانشجو: 1. حضور فعال و به موقع فراگیر در کلاس**

 **2. انجام تکالیف محوله**

 **3. شرکت در فعایتهای کلاسی**

نحوه ارزشیابی واحد درسی:

**١.امتحان ٥٠% نمره \* (١٠ نمره )**

**٢. حضور فعال و به موقع فراگیر در کلاس ٢٥% نمره (٥ نمره )**

**٣. تکالیف محوله و امتحان کلاسی در طول ترم ٢٥% نمره (٥نمره )**

**\*:** در هر جلسه از مطالب تدریس شده قبلی سوال و امتحان بعمل می آید.

|  |  |
| --- | --- |
| منابع اصلیدرس و مصوب وزارتخانه | **منابع :****1.الگوی زندگی سالم ، رضا توکلی شهرام رفیعی فر و همکاران نشر تندیس اداره ارتباطات و آموزش سلامت معاونت سلامت وزارت بهداشت ، آخرین چاپ****2. استرس و روشهای مقابله با آن ، محمد خدایاری فرد ، اکرم پرند تهران دانشگاه تهران موسسه انتشارات چاچ آخرین چاپ****3. پیشگیری از اعتیاد حامد فرسا ملک آفاق شکر الهی صفورا دزپسند نفیسه معمار کرمانی تهران وزارت بهداشت درمان و آموزش پژشکی آخرین چاپ** **4. برنامه ریزی و مدیریت تغذیه خانواده فیروزه خرم شاهی انتشارات مدیسه آخرین چاپ** |

**\*: در صورت رضایت بخش بودن ارزشیابی تکوینی ممکن است سهم نمره امتحان پایان ترم کمتر باشد.**