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 اصلی  درس 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.**