فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 1** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: تعریف و ابعاد سبک زندگی سالم** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم سبک زندگی سالم و ابعاد مختلف آن (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) و درک اهمیت آن در ارتقای کیفیت زندگی.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **فراگیران بتوانند سبک زندگی سالم را تعریف کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **فراگیران بتوانند ابعاد مختلف سبک زندگی سالم (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) را نام ببرند و توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 30 | مشارکت فعال در کلاس |
| **فراگیران بتوانند اهمیت سبک زندگی سالم را در بهبود کیفیت زندگی بیان کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **فراگیران بتوانند مثال‌هایی از رفتارهای سالم و ناسالم در هر بعد سبک زندگی ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 30 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 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** |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 2** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: اصول پایه‌ای در شکل‌گیری سبک زندگی سالم** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانش‌آموزان با اصول پایه‌ای شکل‌گیری سبک زندگی سالم و عوامل مؤثر در ایجاد عادات سالم.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند اصول پایه‌ای شکل‌گیری سبک زندگی سالم (تغذیه، ورزش، خواب، مدیریت استرس) را نام ببرند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند عوامل مؤثر در شکل‌گیری سبک زندگی سالم (خانواده، فرهنگ، محیط) را شناسایی و توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند رابطه بین عادات روزانه و سلامت کلی را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند یک برنامه روزانه سالم بر اساس اصول پایه‌ای طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های شکل‌گیری عادات سالم را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند**. | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
| انتهای صفحه |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 3** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: اپیدمیولوژی و دموگرافی و سبک زندگی سالم** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با اصول پایه‌ای شکل‌گیری سبک زندگی سالم و عوامل مؤثر در ایجاد عادات سالم.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند مفاهیم پایه‌ای اپیدمیولوژی و دموگرافی را تعریف کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند رابطه بین عوامل دموگرافیک (سن، جنس، تحصیلات، درآمد) و سبک زندگی را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند الگوهای سبک زندگی سالم و ناسالم در جوامع مختلف را مقایسه کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند داده‌های اپیدمیولوژیک مرتبط با سبک زندگی را تفسیر کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند راهکارهایی برای بهبود سبک زندگی بر اساس داده‌های اپیدمیولوژیک و دموگرافیک ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 4** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: ابعاد و شکل‌گیری سبک زندگی سالم** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با ابعاد مختلف سبک زندگی سالم (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) و فرآیند شکل‌گیری عادات سالم در هر بعد.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند ابعاد مختلف سبک زندگی سالم (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) را نام ببرند و توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند عوامل مؤثر در شکل‌گیری عادات سالم در هر بعد سبک زندگی را شناسایی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند رابطه بین ابعاد مختلف سبک زندگی و سلامت کلی را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند مثال‌هایی از رفتارهای سالم و ناسالم در هر بعد سبک زندگی ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند یک برنامه شخصی برای بهبود سبک زندگی در هر بعد طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 5** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: اصلاح سبک زندگی در پیشگیری در سطح اول از بیماری‌های مزمن** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با نقش اصلاح سبک زندگی در پیشگیری اولیه از بیماری‌های مزمن و یادگیری راهکارهای عملی برای کاهش عوامل خطر.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند بیماری‌های مزمن شایع (مانند دیابت، فشار خون بالا، چاقی و بیماری‌های قلبی-عروقی) را نام ببرند و عوامل خطر مرتبط با آن‌ها را شناسایی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند رابطه بین سبک زندگی ناسالم و ابتلا به بیماری‌های مزمن را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند راهکارهای اصلاح سبک زندگی برای پیشگیری اولیه از بیماری‌های مزمن را توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند برنامه‌های پیشگیری اولیه مبتنی بر اصلاح سبک زندگی را طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های اجرای برنامه‌های پیشگیری اولیه را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 6** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: اصلاح سبک زندگی در پیشگیری در سطح دوم از بیماری‌های مزمن** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با نقش اصلاح سبک زندگی در پیشگیری ثانویه (سطح دوم) از بیماری‌های مزمن و یادگیری راهکارهای عملی برای کنترل و مدیریت این بیماری‌ها.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند بیماری‌های مزمن شایع (مانند دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان) را نام ببرند و مراحل پیشرفت آن‌ها را توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند رابطه بین سبک زندگی و کنترل بیماری‌های مزمن را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند راهکارهای اصلاح سبک زندگی برای پیشگیری ثانویه (کنترل و مدیریت بیماری‌های مزمن) را توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند برنامه‌های مدیریتی مبتنی بر اصلاح سبک زندگی برای بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های اجرای برنامه‌های پیشگیری ثانویه را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 7** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: سبک زندگی سالم در سنین مدرسه و ارتباط آن با بیماری‌های مزمن** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با اهمیت سبک زندگی سالم در سنین مدرسه و نقش آن در پیشگیری از بیماری‌های مزمن در آینده..** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند عوامل مؤثر بر شکل‌گیری سبک زندگی در سنین مدرسه (تغذیه، فعالیت بدنی، خواب، استرس) را شناسایی و توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند رابطه بین عادات ناسالم در سنین مدرسه و ابتلا به بیماری‌های مزمن در آینده را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند راهکارهای ترویج سبک زندگی سالم در مدارس را طراحی و ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند برنامه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان در جهت بهبود سبک زندگی طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های اجرای برنامه‌های سبک زندگی سالم در مدارس را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 8** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: مشاوره برای سبک زندگی سالم** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با اصول و تکنیک‌های مشاوره برای تغییر و بهبود سبک زندگی سالم و یادگیری نحوه ارائه راهکارهای مؤثر به مراجعان.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند اصول پایه‌ای مشاوره برای تغییر سبک زندگی را توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند تکنیک‌های مشاوره مؤثر (گوش دادن فعال، همدلی، انگیزه‌بخشی) را شناسایی و در موقعیت‌های فرضی به کار بگیرند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند مراحل تغییر رفتار (مدل ترانس‌تئورتیکال) را توضیح دهند و در مشاوره به کار گیرند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند برنامه‌های شخصی‌سازی شده برای تغییر سبک زندگی طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های مشاوره برای تغییر سبک زندگی را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 9** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: اصول خودمراقبتی با تأکید بر سنین مدرسه** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با اصول خودمراقبتی و اهمیت آن در سنین مدرسه، و یادگیری نحوه آموزش و ترویج این اصول به دانش‌آموزان.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند مفهوم خودمراقبتی و اهمیت آن در سنین مدرسه را تعریف و توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند ابعاد خودمراقبتی (جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی) را شناسایی و برای هر بعد مثال‌هایی ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند راهکارهای عملی برای خودمراقبتی در سنین مدرسه (تغذیه سالم، فعالیت بدنی، بهداشت فردی، مدیریت استرس) را طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند برنامه‌های آموزشی برای ترویج خودمراقبتی در مدارس طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های اجرای برنامه‌های خودمراقبتی در مدارس را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 10** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: مداخلات تغذیه‌ای سبک زندگی سالم در سنین مدرسه و ارتباط آن با بیماری‌های مزمن** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با نقش مداخلات تغذیه‌ای در ارتقای سبک زندگی سالم در سنین مدرسه و پیشگیری از بیماری‌های مزمن در آینده.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند اهمیت تغذیه سالم در سنین مدرسه و تأثیر آن بر رشد و سلامت کلی را توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند عوامل خطر تغذیه‌ای مرتبط با بیماری‌های مزمن (چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی) را شناسایی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند مداخلات تغذیه‌ای مؤثر برای بهبود سبک زندگی در مدارس (مانند برنامه‌های غذایی سالم، آموزش تغذیه) را طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند رابطه بین عادات تغذیه‌ای ناسالم در سنین مدرسه و ابتلا به بیماری‌های مزمن در آینده را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های اجرای مداخلات تغذیه‌ای در مدارس را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 11** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: ورزش و سبک زندگی سالم** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با نقش ورزش و فعالیت بدنی در ارتقای سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با کم‌تحرکی.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند فواید ورزش و فعالیت بدنی بر سلامت جسمی و روانی را توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند رابطه بین کم‌تحرکی و بیماری‌های مزمن (مانند چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی) را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند انواع فعالیت‌های بدنی مناسب برای گروه‌های سنی مختلف را شناسایی و توصیه کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند برنامه‌های ورزشی متناسب با نیازهای فردی طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های اجرای برنامه‌های ورزشی را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 12** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: عواطف، خواب و تفریحات سالم** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با اهمیت مدیریت عواطف، خواب و تفریحات سالم در ارتقای سبک زندگی سالم و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند تأثیر عواطف مثبت و منفی بر سلامت جسمی و روانی را توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند اهمیت خواب کافی و با کیفیت در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند انواع تفریحات سالم و تأثیر آن‌ها بر کاهش استرس و بهبود سلامت روان را شناسایی و توصیه کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند راهکارهای مدیریت عواطف و بهبود کیفیت خواب را طراحی و ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های دستیابی به تعادل در عواطف، خواب و تفریحات را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 13** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: مدیریت استرس** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با مفهوم استرس، تأثیرات آن بر سلامت و یادگیری تکنیک‌های مؤثر برای مدیریت و کاهش استرس.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند مفهوم استرس و انواع آن (حاد، مزمن، مثبت و منفی) را تعریف و توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند تأثیرات استرس بر سلامت جسمی و روانی را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند تکنیک‌های مدیریت استرس (تنفس عمیق، مدیتیشن، مدیریت زمان، ورزش) را شناسایی و در موقعیت‌های فرضی به کار بگیرند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند برنامه‌های شخصی برای کاهش استرس طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های مدیریت استرس در زندگی روزمره را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 14** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: روابط خانوادگی سالم** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با اهمیت روابط خانوادگی سالم و یادگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثر برای تقویت این روابط.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند ویژگی‌های روابط خانوادگی سالم (اعتماد، احترام، حمایت متقابل) را شناسایی و توضیح دهند.**  | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند مهارت‌های ارتباطی مؤثر (گوش دادن فعال، بیان احساسات، حل تعارض) را در روابط خانوادگی به کار بگیرند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند تأثیر روابط خانوادگی سالم بر سلامت روانی و اجتماعی را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند راهکارهای تقویت روابط خانوادگی را طراحی و ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های رایج در روابط خانوادگی را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 15** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌های سبک زندگی** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با راهکارهای ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی ناسالم (مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، چاقی و سرطان).** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند بیماری‌های شایع مرتبط با سبک زندگی ناسالم را نام ببرند و عوامل خطر مرتبط با آن‌ها را شناسایی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند راهکارهای ارتقای سلامت (تغذیه سالم، فعالیت بدنی، مدیریت استرس، ترک سیگار) را توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند برنامه‌های پیشگیری اولیه و ثانویه برای کاهش خطر بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی طراحی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند رابطه بین سبک زندگی سالم و کاهش خطر بیماری‌های مزمن را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 16** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: آشنایی با برنامه‌های جاری در کشور ایران جهت کنترل عوامل خطر مربوط به سبک زندگی سالم** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: آشنایی دانشجویان با برنامه‌ها و سیاست‌های جاری در ایران برای کنترل عوامل خطر مرتبط با سبک زندگی ناسالم و ارتقای سلامت عمومی.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند برنامه‌های ملی و محلی ایران برای کنترل عوامل خطر سبک زندگی ناسالم (مانند برنامه‌های تغذیه سالم، مبارزه با چاقی، ترک سیگار و افزایش فعالیت بدنی) را شناسایی و توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند اهداف و استراتژی‌های برنامه‌های جاری در حوزه سبک زندگی سالم را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند نقاط قوت و ضعف برنامه‌های موجود را ارزیابی و ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند راهکارهایی برای بهبود اجرای برنامه‌های موجود پیشنهاد دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند نقش خود و سایر نهادها در حمایت و اجرای این برنامه‌ها را شناسایی و توضیح دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 منابع:

|  |
| --- |
|  |

فرم طرح درس روزانه

معاونت توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان درس: سبک زندگی سالم** | **شماره جلسه: 17** | **تعداد واحدها: 2** | **ترم تحصیلی:**  | **عرصه آموزشی:** |
| **موضوع درس: جمع‌بندی و مرور** | **مخاطبین: دانشجویان مقطع کارشناسی** | **نام دانشکده: بهداشت**  | **تدوین کننده: خانم دکتر عربان** |
| **هدف کلی هر جلسه: مرور و جمع‌بندی مفاهیم و مهارت‌های کلیدی ارائه‌شده در طول دوره و ارزیابی میزان یادگیری دانشجویان.** |
| **اهداف رفتاری هر جلسه:** | **حیطه** |  **روش** **تدریس** | **فعالیت حین تدریس** | **ابزار کمک آموزشی** | **زمان****(دقیقه)** | **ارزشیابی-فعالیت های تکمیلیطرح سوال از اهداف عمده:** |
| **استاد** | **فراگیر** |
| **دانشجویان بتوانند مفاهیم کلیدی مرتبط با سبک زندگی سالم را مرور و خلاصه‌سازی کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 10 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند راهکارهای عملی برای بهبود سبک زندگی را در قالب یک برنامه جامع ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند ارتباط بین مفاهیم مختلف ارائه‌شده در دوره (تغذیه، ورزش، مدیریت استرس، خواب، روابط خانوادگی و غیره) را تحلیل کنند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند چالش‌های اجرای راهکارهای سبک زندگی سالم را شناسایی و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
| **دانشجویان بتوانند نقش خود در ترویج سبک زندگی سالم در جامعه را تعریف و برنامه‌ای برای مشارکت فعال ارائه دهند.** | شناختی | سخنرانی- پرسش پاسخ | سخنرانی | پاسخ به سوالات | اسلاید | 20 | مشارکت فعال در کلاس |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 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** |