**بسمه تعالی**

**عنوان درس : ارتقاء سلامت وسبک زندگی گروه فراگیر : دانشجویان کارشناسی ارشد آموزش بهداشت**

 **تعداد واحد : 2 واحد نظری**

**مدرس** : **هدایت ا... شمس**  **پیش نیاز : ندارد**

هدف کلی : آشنا ساختن دانشجویان با سبک زندگی سالم اصول پایه در شکل گیری آن وهمچنین ابعاد سبک زندگی در ارتقاءسلامت

اهداف رفتاری :پس از پایان این دوره دانشحویان بتوانند:

 **1-سبک زندگی سالم را تعریف کرده ابعاد آنرا نام ببرد**

**2- اصول پایه در شکل گیری سبک زندگی سالم را توضیح دهد**

**3-گذار اپیدمیو لوژیکی وارتباط آن را سبک زندگی سالم را توضیح دهد**

**4- دیدگاه های اساسی مربوط به سبک زندگی سالم را توضیح دهد**

**5- شهر سالم را تعریف کرده وخصوصیات آنرا نام ببرد**

**6-مشخصات محیط سالم ومحیط کار سالم را نام ببرد**

**7-سبک زندگی سالم را درکودکان نوجوانان ،زنان و.....را توضیح دهد**

**8- ارتباط تغذیه وسبک زندگی سالم را توضیح دهد**

**9- ارتباط ورزش وسبک زندگی سالم را توضیح دهد**

**10- ارتباط اموزش جنسی وسبک زندگی سالم را توضیح دهد**

**11-نقش سبک زندگی سالم رادرارتقاء سلامت سالمندان توضیح دهد**

**12- نقش سبک زندگی سالم رادرارتقاء سلامت معلولان توضیح دهد**

**13- نقش سبک زندگی سالم رادرپیشگیری از اعتیاد توضیح دهد**

**14- نقش سبک زندگی سالم رادرپیشگیری از بیماریها توضیح دهد**

**15- آموزش به بیمار وسبک زندگی سالم را توضیح دهد**

**References:**

1. Health &health care later life CL by victor c( the last edition)
2. Caring for children with HiV &AIDS by Rosie Claxton and Tony Harrison( the last edition)
3. Health promotion and aging 4 edition practical for health professional by david Haber ( the last edition)
4. Health promotion and patient education:a professional guide by P.webb( the last edition)

روش تدریس : **سخنرانی ، پرسش و پاسخ** الگوهای تدریس: **پیش سازمان دهنده**

وظایف و تکالیف دانشجو :

1- **دانشجو موظف است بطور منظم و راس ساعت مقرر در کلاس درس حاضر باشد .**

**2- دانشجو باید با مطالعه قبلی و آمادگی در کلاس حاضر شده و در مباحث درسی شرکت فعال داشته باشد**

**3-دانشجو موظف است در پایان این درس در باره یکی از موضوعات کنفرانس ارائه کند**

روش ارزشیابی دانشجو

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **شرح فعالیت**  | **درصد** |  **نمره** |
| 1 | حضور منظم و شرکت فعال در مباحث درسی | 10% | 2 |
| 2 | آزمون تکوینی | 20% | 4 |
| 3 | ارائه کنفرانس | 20% | 4 |
| 4 | آزمون تراکمی  | 50% | 10 |
|  | **جمع** | **100%** | **20** |

(( طراحي پيشگام تدريس ))

عنوان درس : **ارتقاء سلامت وسبک زندگی** گروه فراگير : **کارشناسی ارشد آموزش بهداشت**

نيمسال : **اول 95 - 1394** مدرس : هدایت ا.. شمس

روز برگزاري كلاس :شنبه ساعت كلاس : تعداد واحد :  **2 واحد**

هدف كلي درس :آشنا ساختن دانشجویان با سبک زندگی سالم اصول پایه در شکل گیری آن وهمچنین ابعاد سبک زندگی در ارتقاءسلامت

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| جلسه | تاريخ | موضوع | اهداف کلی جلسه |
| اول |  | ارزشیابی آغازین برقراری ارتباط و تعیین اهداف | اطمینان از داشتن پیشنیازهای لازم - جایابی – تبیین انتظارات  |
| **دوم** |  | تعریف بهداشت ، سبک زندگی سالم  | سبک زندگی سالم و تاریخچه ارتقاء سلامت را شرح دهد .  |
| **سوم** |  | ابعاد سبک زندگی سالم | ابعاد سبک زندگی سالم را بیان کند .  |
| **چهارم** |  | اصول پایه در شکل گیری سبک زندگی سالم | اصول پایه در شکل گیری سبک زندگی سالم را برشمارد |
| **پنجم** |  | گذار اپیدمیلوژیکی و سبک زندگی سالم | گذار اپیدمیلوژیکی و سبک زندگی سالم را توضیح دهد  |
| **ششم** |  | دیدگاه های اساسی مربوط به سبک زندگی سالم | دیدگاه های اساسی مربوط به سبک زندگی سالم را بر شمارد |
| **هفتم** |  |  تعریف شهر سالم | شهر سالم را تعریف نماید. |
| **هشتم** |  | خصوصیات شهر سالم | خصوصیات شهر سالم را بیان کند.  |
| **نهم** |  | مشخصات محیط و محیط کار سالم | مشخصات محیط و محیط کار سالم را در جامعه تبیین کند . |
| **دهم** |  | امتحان میان ترم |  |
| **يازدهم** |  | سبک زندگی سالم درکودکان نوجوانان ،زنان، سالمندان | سبک زندگی سالم درکودکان نوجوانان ،زنان را توضیح دهد .سالمندی وسبک زندگی سالم خانم غلامیان |
| **دوازدهم** |  | تغذیه وسبک زندگی سالم  | ارتباط تغذیه وسبک زندگی سالم را شرخ دهد .  |
| **سيزدهم** |  | ورزش وسبک زندگی سالم  | ارتباط ورزش وسبک زندگی سالم را بیان کند |
| **چهاردهم** |  | اموزش جنسی وسبک زندگی سالم  | ارتباط اموزش جنسی وسبک زندگی سالم را شرح دهد  |
| **پانزدهم** |  | سبک زندگی سالم درپیشگیری از اعتیاد | سبک زندگی سالم درپیشگیری از اعتیاد را بیان کند |
| **شانزدهم** |  | سبک زندگی سالم ادرپیشگیری پیشگیری از بیماریها  | سبک زندگی سالم رادرپیشگیری ازرا در پیشگیری از بیماریها توضیح دهد خانم میرزانیا |
| **هفدهم** |  | ارزشیابی تراکمی | تشخیص پیشرفت تحصیلی فراگیران |