



نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس (موضوع جلسه): تعریف و ابعاد سبک زندگی سالم و ارتقای سلامت شماره جلسه: 1 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان: 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 95-96 تاریخ جلسه: 95/11/19 محل تشکیل کلاس ها: کلاس آموزش بهداشت روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی با تعریف و ابعاد سبک زندگی سالم و ارتقای سلامت

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیتهای تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
120	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور مایژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث گروهی	۱. ادراک ۲. تجزیه و تحلیل	شناختی	۱. سبک زندگی را با استفاده از مطالب آموخته شده تعریف کند. ۲. در مورد ابعاد سبک زندگی سالم بحث کنند.	مقدمه: آشنایی با تعریف سبک زندگی و ابعاد مطرح شده آن می تواند به دانشجویان در زمینه شناخت عوامل موثر بر شکل گیری سبک زندگی سالم کمک کند. اهداف اختصاصی: تعریف سبک زندگی را بداند. با ابعاد سبک زندگی سالم آشنا شود. پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت شماره جلسه: 2 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان: 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 95-96 تاریخ جلسه: 95/12/26 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت

زمان (دقیقه) (۵)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیتهای تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور ماژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث گروهی	۱. ادراک ۲. تحلیل	شناختی	۱. نقش اصول و راهبردهای ارتقای سلامت در سبک زندگی سالم را شرح دهد. ۲. در مورد اصول شکل گیری سبک زندگی سالم توضیح دهد. ۳.	مقدمه: در این جلسه به اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت پرداخته می شود. اهداف اختصاصی: با نقش ارتقای سلامت در سبک زندگی آشنا شود. با اصول شکل گیری سبک زندگی سالم آشنا شود. پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): گذر اپیدمیولوژی و دموکراسی و راتقای سلامت و سبک زندگی سالم
 شماره جلسه: 3 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان: 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و
 ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال
 تحصیلی: نیمسال دوم 95-96 تاریخ جلسه: 95/12/3 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با گذر اپیدمیولوژی و راتقای سلامت و سبک زندگی سالم

زمان (دقیقه) (ه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیت‌های تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی،روا نی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجو پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور ماژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ	۱. ادراک ۲. تجزیه و تحلیل	شناختی	۱. گذار اپیدمیولوژیک و روند آن را از گذشته تا حال توضیح دهند. ۲. گذار اپیدمیولوژی و تغییرات سبک زندگی را شرح دهند	مقدمه: در این جلسه در مورد گذر اپیدمیولوژی و راتقای سلامت و سبک زندگی سالم بحث خواهیم کرد. اهداف اختصاصی: با مفهوم گذار اپیدمیولوژیک آشنا شوند. گذار اپیدمیولوژیکی سبک زندگی را بدانند . پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): دیدگاههای اساسی و سبک زندگی سالم شماره جلسه:4 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان:6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 96- 95 -تاریخ جلسه:95/12/10 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با دیدگاههای اساسی و سبک زندگی سالم

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیت‌های تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور ماژیک و وایت برد	سخنرازی پرسش و پاسخ	۱. دانش ۲. ادراک ۳. ترکیب	شناختی	۱. ویژگی های سبک زندگی را نام ببرد. ۲. نقش رفتارهای انتخابی و سبک زندگی را در بروز بیماری ها توضیح دهد. ۳. استراتژی های مناسب برای هر کدام از حیطه های سبک زندگی پیشنهاد کند.	مقدمه: دیدگاههای اساسی در مورد سبک زندگی برای آشنایی با جنبه های مختلف سبک زندگی و نیز شناخت ویژگی های آن ضروری است. اهداف اختصاصی: ویژگی های سبک زندگی را بدانند... با استراتژی های ارتقا دهنده سبک زندگی آشنا شود پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): دیدگاههای اساسی و سبک زندگی سالم شماره جلسه: 5 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان: 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 95-96 تاریخ جلسه: 95/12/17 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با ابعاد ارتقای سلامت و شکل گیری سبک زندگی سالم

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیتهای تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور ماژیک و وایت برد	سخنران ی پرسش و پاسخ	۱. دانش ۲. تحلیل ۳. ترکیب	شناختی	۱. ارتقای سلامت را تعریف کند ۲. ارتباط سبک زندگی و ارتقای سلامت را شرح دهد ۳. با شناخت ابعاد ارتقای سلامت و درک ارتباط آن با سبک زندگی چند راهکار برای مداخلات سبک زندگی پیشنهاد کند.	<p>مقدمه:</p> <p>ارتقای سلامت از مهمترین استراتژی های مناسب در زمینه اصلاح سبک زندگی است، لذا دانشجویان باید با ابعاد و راهکارهای ارتقای سلامت برای مداخلات مناسب در زمینه سبک زندگی آشنا شوند.</p> <p>اهداف اختصاصی:</p> <p>با مفهوم ارتقای سلامت آشنا شوند. ارتباط سبک زندگی و ارتقای سلامت را بدانند. با راهکارهای ارتقای سلامت برای تغییر سبک زندگی آشنا شوند پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه</p>

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): شهر سالم و خصوصیات آن شماره جلسه:6 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان:6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 95-96 تاریخ جلسه:95/12/24 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با شهر سالم و خصوصیات آن

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیت‌های تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور ماژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ	۱. دانش ۲. درک ۳. تحلیل ۴. تحلیل	شناختی	۱. شهر سالم را تعریف کند. ۲. شاخص های شهر سالم را نام ببرد.. ۳. ویژگیهای شهر سالم و تاثیر آن بر سبک زندگی را توضیح دهد. ۴. اهداف اختصاصی برنامه شرح سالم را شرح دهد.	مقدمه: دنیا شاهد توسعه سریع شهرنشینی و رشد جمعیت شهری است که باعث افزایش فشار بر سیستم محدود، نا کافی و تحت فشار خدمات شهری شده است بنابراین شهرها هم اینک گریبانگیر هزاران مشکل فیزیکی وسازمان هستند که بر سبک زندگی تاثیر گذاشته است اهداف اختصاصی: تعریف شهر سالم را بدانند. تاثیر شهر نشینی بر سبک زندگی را بدانند. با ویژگی های شاخص یک شهر سالم واثران برسبک زندگی سالم آشنا شود. پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): محیط کار سالم و خصوصیات آن شماره جلسه:7 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان:6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 96- تاریخ جلسه:96/1/15 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6 95

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان محیط کار سالم و خصوصیات آن

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیتهای تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور ماژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ	۱. دانش ۲. درک ۳. درک	شناختی	1. محیط کار سالم را تعریف کند. 2. شاخص های محیط کار سالم را نام ببرد. 3. اهمیت محیط کار در شکل گیری سبک زندگی را توضیح دهد.	<p>مقدمه:</p> <p>در امر اصلاح سبک زندگی یا سبک زندگی سالم توجه به جمعیت های هدف بسیار مورد تأکید است. از جمله این گروه های هدف جمعیت کارمندان یا workplace است با توجه به جایگاه و سهم عمده ای که این گروه در جامعه دارند. به طوریکه می توان گفت کارکنان با استقرار در موقعیت اجتماعی جدید و دستیابی به سرمایه اقتصادی و فرهنگی بیشتر به سبک های زندگی و سلاقی خاص روی آورده اند و با توجه به اینکه نسبت کثیری از جمعیت ها در این دسته قرار می گیرند، برنامه ریزی برای اصلاح سبک زندگی در این قشر از جامعه اهمیتی صد چندان پیدا می کند.</p> <p>اهداف اختصاصی:</p> <p>با مفهوم محیط کار سالم آشنا شود. شاخص های یک محیط کار سالم را بداند. با اهمیت نقش محیط کار در سبک زندگی آشنا شود. پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه</p>

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم در کودکان، جوانان و زنان شماره جلسه: 8 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان: 5 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 95-96 تاریخ جلسه: 96/1/29 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم در کودکان، جوانان و زنان

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیت‌های تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور ماژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ	۱. درک ۲. درک ۳. ترکیب	شناختی	<p>۱. دلایل اهمیت پرداختن به سبک زندگی کودکان، جوانان و زنان به عنوان گروه‌های خاص را شرح دهند.</p> <p>۲. اولویت های بهداشتی هر کدام از گروه های زنان، کودکان و جوانان را توضیح دهند.</p> <p>۳. استراتژی های مناسب برای مداخله در زمینه سبک زندگی برای این گروهها را پیشنهاد کنند.</p>	<p>مقدمه:</p> <p>زنان در جامعه امروز به واسطه داشتن نقش های گوناگون چه در اجتماع و چه در خانواده با شرایط ویژه ای روبرو هستند که بایستی این شرایط را بهتر بشناسند و در کنار آن به سلامت خود توجه ویژه ای داشته باشند. همچنین کودکان و نوجوانان نیز به دلیل شرایط حساس خود باید در زمینه سبک زندگی مورد توجه قرار گیرند.</p> <p>اهداف اختصاصی:</p> <p>با اهمیت ارتقای سلامت در سبک زندگی کودکان، نوجوانان و زنان آشنا شود.</p> <p>اولویت ها و مشکلات مربوط به دوران کودکی، نوجوانی و همچنین زنان را بدانند.</p> <p>پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه</p>

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): تغذیه سالم در ارتقای سبک زندگی سالم شماره جلسه:9 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان:6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 96-95 تاریخ جلسه:96/2/12 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با تغذیه سالم در ارتقای سبک زندگی سالم

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیتهای تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور مازیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ	۱. دانش ۲. ترکیب ۳. تحلیل	شناختی	۱. بیماری هایی که با الگوی تغذیه افراد مرتبط هستند را نام ببرد. ۲. استراتژی های مناسب برای مداخلات آموزشی در زمینه اصلاح تغذیه را پیشنهاد کند. ۳. سیاست های اجرایی مناسب برای توصیه به بخش های مختلف در زمینه ترویج الگوی تغذیه سالم را شرح دهد.	مقدمه: در طول قرن اخیر تغییرات در شیوه زندگی، شهرنشینی و صنعتی شدن، در الگوی تغذیه افراد و خانواده ها تاثیرات زیادی گذاشته است. اهداف اختصاصی: مشکلات شایع بهداشتی که به تغذیه مربوط هستند را بشناسد با سیاست های اجرایی در مورد مداخلات تغذیه ای در سطح فرد و جامعه آشنا شود. پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): ورزش و ارتقای سبک زندگی سالم شماره جلسه:10 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 95-96 تاریخ جلسه: 96/2/19 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با نقش ورزش و ارتقای سبک زندگی سالم

زمان (دقیقه) (ه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیت‌های تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرزکتور ماژیک و وایت برد	سخنرازی پرسش و پاسخ	۱. تحلیل ۲. تحلیل ۳. دانش	شناختی	۱. ارتباط بین سبک زندگی و فعالیت فیزیکی را شرح دهد. ۲. در مورد تاثیر سیاست های موجود، در افزایش یا کاهش فعالیت فیزیکی در جامعه به بحث بپردازد. ۳. راهکارهای مناسب برای افزایش فعالیت فیزیکی را نام ببرد.	فعالیت فیزیکی منظم به عنوان یکی از ابعاد مهم سبک زندگی سالم به شمار می رود و نقش مهمی در کاهش مرگ و بار ناشی از بیماری ها دارد اهداف اختصاصی: سبک زندگی و تاثیر آن بر فعالیت فیزیکی را بداند تاثیر برنامه ریزی ها و سیاست های کشور بر فعالیت فیزیکی را بداند با راهکارهای اصلاح شیوه زندگی و افزایش فعالیت فیزیکی آشنا شود. پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): آموزش جنسی و سبک زندگی سالم شماره جلسه: 11 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان: 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 96- تاریخ جلسه: 96/2/26 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6 95

هدف کلی این جلسه: آموزش جنسی و سبک زندگی سالم

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیتهای تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور ماژیک و وایت برد	سخنران ی پرسش و پاسخ	۱. درک ۲. تحلیلی ۳. درک ۴. درک	شناختی	۱. در مورد آموزش جنسی و پیشگیری از بیماری ها توضیح دهند. ۲. تاثیرات سبک زندگی از آموزش جنسی را توضیح دهد.	مقدمه: در این جلسه به مسئله آموزش جنسی و تاثیر آن در سبک زندگی پرداخته می شود.. اهداف اختصاصی: نقش آموزش جنسی در سبک زندگی را بدانند. نقش آموزش جنسی در پیشگیری از بیماری های آمیزشی را بدانند. پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): سالمندی و سبک زندگی سالم شماره جلسه:12 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 95-96 تاریخ جلسه: 96/3/2 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با سالمندی و سبک زندگی سالم								
زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیتهای تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجو پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرزکتور ماژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ	۱. درک ۲. تحلیل ۳. درک ۴. ترکیب	شناختی	۱. سالمند سالم و فعال را تعریف کند. ۲. اهمیت سبک زندگی در دوران سالمندی را توضیح دهند. ۳. مشکلات دوران سالمندی را نام ببرد. ۴. راهکارهایی برای بهبود کیفیت زندگی سالمندان پیشنهاد کنند.	<p>مقدمه:</p> <p>افزایش سریع جمعیت سالمندان یکی از چالش های بزرگ قرن معاصر است و در صورت عدم آمادگی برای مواجهه با آن عوارض و پی آمدهای منفی بسیاری در ابعاد مختلف اقتصادی - اجتماعی و سلامت خواهد داشت</p> <p>اهداف اختصاصی:</p> <p>با اهمیت سبک زندگی در دوران سالمندی آشنا شود. مشکلات دوران سالمندی را بداند</p> <p>مفهوم سالمند سالم و فعال را بداند.</p> <p>با شاخص های بهبود وضعیت سالمندان آشنا شود.</p> <p>پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه</p>

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): معلولیت و سبک زندگی سالم شماره جلسه: 13 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 95-96 تاریخ جلسه: 96/3/9 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با معلولیت و سبک زندگی سالم

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیت‌های تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی، حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت‌های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت‌های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرزکتور ماژیک و وایت برد	سخن رانی پرسش و پاسخ	۱. دانش ۲. دانش ۳. درک	شناختی	<p>۱. معلولیت و انواع آن را تعریف کند؟</p> <p>۲. مشکلات رایج در معلولیت را نام ببرد.</p> <p>۳. راه‌های افزایش کیفیت زندگی و اصلاح سبک زندگی در معلولین را توضیح دهد.</p>	<p>مقدمه:</p> <p>معلولیت عبارتست از محدودیت‌های دائمی در زمینه‌های مختلف جسمی، حسی یا ذهنی - روانی که شخص مبتلا به آن را در زندگی روزمره در مقایسه با سایر افراد جامعه دچار مشکل یا محدودیت سازد. باید سعی کرد هرچه بیشتر به این گونه افراد کمک شود تا بتوانند به طور مستقل و بدون کمک دیگران و نیز بدون آنکه خود را سربار جامعه احساس کنند و یا منزوی باشند، به زندگی عادی خود بپردازند.</p> <p>اهداف اختصاصی:</p> <p>معلولیت و اقسام آن را بداند.</p> <p>مشکلات تغذیه‌ای رایج در معلولین جسمی را بشناسد.</p> <p>با مداخلات آموزشی در زمینه افزایش کیفیت زندگی معلولین آشنا شود.</p> <p>پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه</p>

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از اعتیاد شماره جلسه:14
 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان: 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت
 دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال
 دوم 95-96 تاریخ جلسه: 96/3/16 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از اعتیاد

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیتهای تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور ماژیک و وایت برد	سخنرانی پرسش و پاسخ	۱. درک ۲. درک ترکیب	شناختی	۱. اعتیاد را به همراه مشخصات آن تعریف کند. ۲. در مورد راههای پیشگیری از اعتیاد توضیح دهد. ۳. مداخله آموزشی مناسب در زمینه پیشگیری از اعتیاد طراحی کنند.	مقدمه: در این جلسه به آشنایی دانشجویان با نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از اعتیاد پرداخته می شود. اهداف اختصاصی: با اعتیاد و ویژگی های آن آشنا شود. راههای پیشگیری از اعتیاد را بداند. مداخلات آموزشی در زمینه پیشگیری از اعتیاد را بداند. پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): پیشگیری از بیماری های مربوط به سبک زندگی شماره جلسه:15
 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت
 دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال
 دوم 95-96 تاریخ جلسه: 94/3/23 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با نحوه پیشگیری از بیماری های مربوط به سبک زندگی

زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیت های تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجو پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرژکتور ماژیک و وایت برد	سخنران ی پرسش و پاسخ	آگاهی ادراک تجزیه و تحلیل	شناختی	۱- گذار اپیدمیولوژیکی بیماری ها و نقش سبک زندگی در بروز آنها را توضیح دهد؟ ۲- بیماری های مرتبط با سبک زندگی را نام ببرد. ۳- سبک زندگی سالم و پیشگیری کننده از بیماری های مرتبط با آن را توضیح دهند.	مقدمه: با توجه به گذار اپیدمیولوژیکی بیماری ها و افزایش بیماری های مزمن که اکثرا ریشه در سبک زندگی افراد دارد آموزش این مسائل به دانشجویان ضروری می باشد. اهداف اختصاصی: با بیماری های مربوط به سبک زندگی آشنا شود. روشهای پیشگیری و کنترل بیماری های مرتبط با سبک زندگی را بداند. پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم موضوع درس(موضوع جلسه): آموزش بیمار و سبک زندگی سالم شماره جلسه:16 مدت زمان جلسه: 120 دقیقه پیش نیاز: ندارد تعداد دانشجویان 6 رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش بهداشت نام مدرس: حمید جوینی ترم تحصیلی: 3 سال تحصیلی: نیمسال دوم 95-96 تاریخ جلسه: 96/3/30 محل تشکیل کلاس ها: ساختمان شماره 1 روز و ساعت برگزاری: سه شنبه 4-6

هدف کلی این جلسه: آشنایی دانشجویان با نحوه آموزش بیمار و سبک زندگی سالم								
زمان (دقیقه)	نحوه ارزشیابی	وظایف و فعالیتهای تکمیلی دانشجویان	مواد و وسایل کمک آموزشی	شیوه تدریس	سطح (طبقه)	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی حرکتی)	اهداف رفتاری دانشجویان پس از پایان درس قادر خواهد بود:	رئوس مطالب
۱۲۰	حضور فعال کلاس فعالیت های کلاسی آزمون پایان دوره	مشارکت فعال در بحث گوش کردن فعال انجام فعالیت های کلاسی	اسلاید رایانه و ویدئو پرزکتور ماژیک و وایت برد	سخنران ی پرسش و پاسخ	درک تحلیل تحلیل	شناختی	آموزش به بیمار را تعریف کند. فواید آموزش به بیمار را شرح دهند مراحل آموزش به بیمار را توضیح دهد. در رابطه با مشکلات و موانع آموزش به بیمار را توضیح دهد	<p>مقدمه:</p> <p>آموزش به بیمار مجموعه ای از فعالیت های برنامه ریزی شده در حیطه یادگیری است که موجب بهبودی و ارتقای سلامت در فرد می شود. آموزش به بیماران یکی از شاخص های کیفیت پذیرفته شده درمانی است. تمام بیماران حق دارند در مورد حفظ و ارتقای سطح سلامت و پیشگیری از بیماری ها آموزش های مناسب دریافت کنند.</p> <p>اهداف اختصاصی:</p> <p>با فواید و نتایج مثبت آموزش به بیمار آشنا شود. مراحل آموزش به بیمار را بداند. پیش آزمون: طرح چند سوال در زمینه موضوع جلسه</p>

امتیاز	فعالیت های دانشجو	ردیف
1	حضور فعال در کلاس	1
2	فعالیت های کلاسی	2
2	ارائه کنفرانس کلاسی	3
15	امتحان پایان ترم	4
20	جمع	

منابع:

Health & Health Care Later Life CL by Victor C (the last edition)

2: Caring for Children With HIV And AIDS by Rosie Claxton and Tony Harrison. (the last edition)

3:Health Promotion and Aging, 4th Edition: Practical Applications for Health Professionals by David Haber (the last edition)

4:Health Promotion and Patient Education: A Professional's Guide by P. Webb (the last edition)