



دانشکده / مرکز آموزشی درمانی: دانشکده پرستاری و مامایی زنجان
گروه آموزشی: پرستاری سلامت جامعه

طرح دوره نظری و بالینی - مجازی Course Plan

مشخصات فراگیران			مشخصات درس				
رشته تحصیلی: پرستاری سلامت جامعه			عنوان واحد درسی: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم				
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد			نوع واحد درسی: اختصاصی- اجباری				
ترم تحصیلی: نیمسال دوم ۱۴۰۴-۱۴۰۵			کارآموزی:	کارآموزی:	عملی: ۱	نظری: ۱	واحد
بخش:	سال:	کارآموز	کارآموزی:	کارآموزی:	عملی: ۵۱	نظری: ۱۷	ساعت
بخش:	سال:	کارورز	تاریخ تصویب جدیدترین برنامه آموزشی توسط وزارت بهداشت: ۱۴۰۰/۳/۱۱			پیشنیاز: نظریه ها، الگوهای پرستاری سلامت جامعه و کاربرد آن ها	کد درس: ۰۸
بخش:	سال:	دستیار					
سایر:			سایر:				
مشخصات مسؤل درس							
رشته تحصیلی: دکترای تخصصی سلامت جامعه			نام و نام خانوادگی: دکتر معصومه نمودیان				
رتبه علمی: دانشیار			مقطع تحصیلی: دکترای تخصصی				
پست الکترونیک: m.namadian@zums.ac.ir			شماره تماس: ۰۹۱۲۱۴۱۵۷۳۵				
آدرس محل کار: ۱- زنجان. پردیس دانشگاه علوم پزشکی. دانشکده پرستاری. ۲- معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه							
نام و نام خانوادگی سایر مدرسان:							
بازنگری بر اساس نیاز جامعه: ۱۴۰۴/۱۲/۲۶			تاریخ تدوین طرح درس توسط مدرس: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵		نحوه برگزاری دوره:		
شماره جلسات بازنگری شده: ۲	تاریخ تصویب توسط شورای EDC: ۱۴۰۳/۰۰/۰۰		تاریخ تأیید توسط شورای EDO: ۱۴۰۳/۰۰/۰۰		ترکیبی	مجازی	حضور

اهداف آموزشی

الف- واحد نظری:

شرح درس:

با توجه به گذر اپیدمیولوژی و دموگرافی در آخرین دیدگاه های سازمان جهانی بهداشت مبنی بر تاثیر سبک زندگی سالم در ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری ها، و ضرورت توجه به پیشگیری بنیادی و سطح اول از بیماری های مربوط به سبک زندگی، بنابر این آشنایی با مفاهیم ارتقای سلامت و سبک زندگی و کاربرد آن در راستای ارتقای سلامت جامعه برای کارکنان بهداشتی درمانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بنابر این درس حاضر با اهداف زیر و بر اساس سر فصل های مصوب وزارت بهداشت برای دانشجویان کارشناسی ارشد پرستاری سلامت جامعه ارائه خواهد شد.

هدف کلی

از دانشجویان انتظار میرود در پایان این درس با شکل گیری و مطرح شدن واژه "سبک زندگی" و "ارتقای سلامت"، راهبرد های ارتقای سلامت را در راستای توسعه جامعه و ارتقای کیفیت زندگی در عرصه های جامعه بکار گیرند.

اهداف اختصاصی نظری:

حیطه شناختی

از دانشجویان محترم انتظار میرود در پایان این درس قادر باشند:

- ۱- تعاریف، مفهوم، تاریخچه، اهداف و حیطه های ارتقای سلامت (آموزش بهداشت، پیشگیری و حفاظت از سلامتی) را شرح دهند.
- ۲- مدل ها، راهبرد های اساسی و رویکرد های مختلف ارتقای سلامتی را با یکدیگر مقایسه کنند.
- ۳- روش های ارزشیابی در ارتقای سلامت را مورد بحث قرار دهند.
- ۴- سیاست گذاری های بهداشت عمومی در ارتقای سلامت را تشریح کنند.
- ۵- عوامل عمده تاثیر گذار بر سلامتی را مورد بحث قرار دهند.
- ۶- مفاهیم مرتبط با سبک زندگی سالم و عوامل مرتبط با سبک زندگی، و ... را شرح دهند.
- ۷- نقش محیط بر سبک زندگی سالم (خانه، مدرسه و محیط کار) بر سلامتی را تشریح نمایند.
- ۸- ارزیابی خطرات بهداشتی مرتبط با سبک زندگی سالم را توضیح دهند.
- ۹- روش های ارزیابی سبک زندگی سالم و ابزار های مناسب آن را با یکدیگر مقایسه کنند.
- ۱۰- مداخلات مربوط به سبک زندگی سالم را برای تغذیه و فعالیت فیزیکی با ذکر مثال به تفصیل شرح دهند.
- ۱۱- سبک زندگی اسلامی ایرانی را شرح دهند.
- ۱۲- غربالگری های ضروری در مردان و زنان را با یکدیگر مقایسه نمایند.

۱۳- پروژه شهر سالم در ارتقای سلامتی را شرح دهند.

حیطه عاطفی:

۱- اهمیت کار با مددجویان مختلف در جامعه را درک نماید.

۲- نسبت به شناسایی و رفع نیازهای مختلف مددجویان در جامعه احساس مسئولیت نماید.

ب- واحد عملی (کارآموزی):

هدف کلی: نیاز سنجی، تدوین، اجرا و ارزشیابی برنامه ارتقای سلامت با هدف اصلاح سبک زندگی (خواب، تغذیه و ...) برای گروه های مختلف جامعه در یکی از عرصه های کارآموزی ارائه، و گزارش آن را به صورت شفاهی و کتبی به استاد تحویل دهند؛ و برگزاری جلسات آموزش سلامت برای مددجویان زیر نظر مربی مربوطه (پروژه کارآموزی).

❖ حیطه روانی-حرکتی

۱. از دانشجویان محترم انتظار میرود در پایان کارآموزی این درس قادر باشند:

۲. بر اساس محتوای درس و مفاهیم آموزش سلامت به مددجو، یک مبحث آموزشی در خصوص "روش های سبک زندگی سالم در سالمندان" تهیه فرمایند (فعالیت گروهی) و به صورت گزارش تایپ شده (ضمن رعایت اصول منبع نویسی) ارائه و در سامانه نوید بارگذاری نمایند.

۳. بر اساس محتوای درس و مفاهیم آموزش سلامت به مددجو، یک رسانه آموزشی بر اساس موضوع انتخابی (سبک زندگی سالم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، پیشگیری از چاقی و بیماری های قلبی عروقی در کودکان، سبک زندگی سالم در سرطان پستان، و یا موضوع انتخابی) تهیه و ضمن ارائه آن برای گروهی از مددجویان در فیلد کارآموزی، در سامانه نوید بارگزاری نمایند.

۴. بر اساس محتوای درس و مفاهیم آموزش سلامت، یک جلسه آموزش سلامت بر اساس موضوع انتخابی (مدیریت استرس و روش های آن، سبک زندگی سالم در سنین نوجوانی و بلوغ، طب سنتی و سبک زندگی سالم و یا موضوع درخواستی مددجویان یا انتخابی) به صورت فردی تهیه و برای گروهی از مددجویان در فیلد کارآموزی ارائه و رسانه آموزشی خود را در سامانه نوید بارگزاری نمایند.

۵. گزارش عملکرد (پروژه کارآموزی) خود را زیر نظر استاد مربوطه تهیه و آن را به صورت کتبی و شفاهی ارائه نماید.

روش های تدریس

سخنرانی	پرسش و پاسخ	بحث گروهی	ایفای نقش
کارگاه آموزشی	نمایش عملی	TBL	پانل
گردش علمی	گزارش صبحگاهی	جورنال کلاب	گروه کوچک
Bedside teaching	Grand Round	Case Based	بیمار شبیه سازی شده

		<u>Discussion</u>			
سایر روش های تدریس:					
مواد و وسایل آموزشی (مجازی/حضوری)					
نمودار/ چارت	کاتالوگ/ بروشور	تصویر/ عکس	وایت برد	پاورپوینت	جزوه
فایل صوتی	فیلم آموزشی	نرم افزار	ماکت	اشیاء و لوازم واقعی	بیمار استاندارد شده
بیمار واقعی					
سایر مواد و وسایل آموزشی: منابع برای مطالعه بیشتر شامل کتاب، مقالات و پایگاه های معتبر					
مکان برگزاری آموزش (مجازی/حضوری)					
مجازی		بالینی		آزمایشگاهی	
جامعه					
سایر مکان های آموزشی:					
تجارب یادگیری (مرتبط با استاد)					
• فراهم سازی شرایط مناسب برای یادگیری بهتر فراگیر بر اساس نیازهای روز جامعه					
تکالیف یادگیری (مرتبط با فراگیر)					
- حضور مرتب در فیلم های کارورزی - تهیه و ارائه برنامه های آموزشی برای مددجویان مختلف - تهیه و ارائه تکالیف مربوط به هر فیلم کارورزی به استاد مربوطه - مشارکت فعال در فعالیت های کلاسی و امتحانات کلاسی مربوط به روش تدریس TBL					
ضوابط آموزشی و سیاست های مدرسی					
انتظارات:					
۱- شرکت فعال در بحث های گروهی طراحی شده توسط مدرسین. بر این اساس دانشجویان محترم منابع معرفی شده را مطالعه و با آمادگی برای بحث در کلاس حضور می یابند.					
۲- حضور فعال در سامانه نوید در زمان کلاس های آنلاین و انجام تکالیف					
۳- تهیه کنفرانس و ارائه گزارش کتبی و شفاهی به استاد					
۴- انجام فعالیت های یادگیری، ترجمه متون و مقالات (بیب کارت) و شرکت در کوییزها					
۵- ارائه انتقاد و پیشنهاد جهت ارتقاء کیفیت تدریس					
۶- مشارکت فعال در فعالیت های کلاسی و امتحانات کلاسی مربوط به روش تدریس TBL					
۷- حضور به موقع و کامل در محیط کارورزی، انجام به موقع و مناسب تکالیف آموزشی تعیین شده در روند تدریس،					
مجازها: استفاده از زمان استراحت، استفاده از کتابخانه و سایت و موبایل در صورت لزوم					
محدودیتها:					
۱- استفاده از گوشی موبایل در کلاس، غیبت در جلسات					
۲- در صورت غیبت بیش از حد مجاز مطابق با قوانین آموزش برخورد خواهد شد.					
۳- عدم انجام تکالیف ارائه شده در زمان مقرر موجب حذف امتیاز آن خواهد شد.					

توصیه‌های ایمنی از قبیل: مواجهات شغلی، تجهیزات بیمارستانی، مواد شیمیایی، حفاظت فردی و...

۱- رعایت اصول بهداشت فردی و اخلاق حرفه ای

فهرست منابع درسی

- 1- Bulter GT. Principles of health education and health promotion. Belmont, CA: Wadsworth.
- 2- Davis M, Macdowall W. Health Promotion Theory. UK: Open University Press, 2006.
- 3- Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health Behaviour and Health Education: Theory, Research and Practice. USA: John Wiley&Sons Inc, 2008.
- 4- Katz L. Pabordy A, Doughins JP. Health: Knowledge and Practice, The Open University.
- 5- McEwen M & Wills E. Theoretical Basis for Nursing. 2nd edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- 6- Merson M H, Black RE, Mills AJ. International public health. Jones and Bartlett.
- 7- Naidoo G, Wills E. Public health and health promotion: Developing Practice. London: BailliereTrindall.
- 8- WHO. Global Action plan for the prevention and control of Non-communicable diseases 2013-2020. Available from: <http://www.int>.
- 9- WHO. Global recommendations on physical activity for health 2010. Available from: <http://www.int>.
- 10- WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Available from: <http://www.int>
- 11- Thirlaway K, and Upton D. The Psychology of Lifestyle Promoting healthy behavior. New York; Routledge, 2009.

۱۲- الگوهای مطالعه رفتار در آموزش بهداشت. داوود شجاعی زاده .

۱۳- آموزش سلامت و تغییر رفتار . کبری نوری ، داوود شجاعی زاده .

۱۴- برقراری ارتباط برای سلامت و تغییر رفتار. محمد پور اسلامی و همکاران.

۱۵- ارتقای سلامت- از مفاهیم تا کاربرد. اعظم بحیرائی، مژگان میرغفوروند. تهران: انتشارات نور دانش، ۱۳۹۰

۱۶- برنامه ریزی ارتقاء سلامت. علیرضا دیدارلو، داوود شجاعی زاده.. هاشم محمدیان. کتب و مقالات معتبر مرتبط با رشته

روش ارزشیابی

ارزشیابی تخصصی بر اساس چک لیست

ارزشیابی عمومی بر اساس چک لیست

سایر روش های ارزشیابی:

بارم بندی نمره نظری از ۱۰ (سهم از کل نمره ۵۰٪)

مشارکت فعال در فعالیت های کلاسی : ترجمه مقاله (بیب کارت) و پروژه
کنفرانس: ۳ نمره

کوئیز/ میان ترم: ۱ نمره

امتحان پایان ترم: ۱۶ نمره

بارم بندی نمره عملی از ۱۰ (ارزشیابی عمومی ۶ نمره - ارزشیابی تخصصی ۱۴ نمره) (سهم از کل نمره ۵۰٪)

ارزشیابی عمومی: بر اساس موارد مندرج در
ارزشیابی عمومی کارورزی

سایر موارد

ارزشیابی تخصصی: بر اساس چک لیست مربوطه (حضور فعال در فیلد، ارائه
منظم تکالیف، نحوه اجرای برنامه های آموزشی، تکمیل لاگ بوک دوره)

جلسه	موضوع جلسه	زمان
۱	تعاریف، مفهوم، تاریخچه و حیطه های ارتقای سلامت (آموزش بهداشت، پیشگیری و حفاظت از سلامتی)	یک شنبه ۱۲-۱۰ ۴۰۴/۱۲/۳
۲	راهبرد ها و رویکرد های مختلف ارتقای سلامتی	یک شنبه ۱۲-۱۰ ۴۰۴/۱۲/۱۰
۳	روش های ارزشیابی در ارتقای سلامت - سیاست گذاری های بهداشت عمومی در ارتقای سلامت (کنفرانس دانشجویی)	یک شنبه ۱۲-۱۰ ۴۰۴/۱۲/۱۷
۴	مفاهیم مرتبط با سبک زندگی سالم - عوامل مرتبط با سبک زندگی - بیماری های مرتبط با سبک زندگی - ارزیابی خطرات بهداشتی مرتبط با سبک زندگی سالم - روش های ارزیابی سبک زندگی سالم و ابزار های مناسب آن	یک شنبه ۱۲-۱۰ ۴۰۴/۱۲/۲۴
۵	ادامه مفاهیم مرتبط با سبک زندگی سالم - عوامل مرتبط با سبک زندگی - بیماری های مرتبط با سبک زندگی - ارزیابی خطرات بهداشتی مرتبط با سبک زندگی سالم - روش های ارزیابی سبک زندگی سالم و ابزار های مناسب آن	یک شنبه ۱۲-۱۰ ۴۰۵/۱/۱۶
۶	عوامل عمده تاثیر گذار بر سلامتی - نقش محیط بر سبک زندگی سالم (خانه، مدرسه و محیط کار) (کنفرانس دانشجویی) - پروژه شهر سالم در ارتقای سلامتی	یک شنبه ۱۲-۱۰ ۴۰۵/۱/۲۳
۷	مداخلات مربوط به سبک زندگی سالم برای تغذیه و فعالیت فیزیکی	یک شنبه ۱۲-۱۰ ۴۰۵/۱/۳۰
۸	غریبالگری های ضروری در مردان و زنان - سبک زندگی اسلامی ایرانی (کنفرانس دانشجویی)	یک شنبه ۱۸-۱۶ ۴۰۵/۲/۶

جدول برنامه کارآموزی

مدرس (مدرسین)	مکان ارائه	عنوان برنامه آموزشی	طول دوره*		
			ماه	روز	ساعت
دکتر نمودیان	مرکز جامع سلامت شهری شماره ۱۹ - پایگاه ۲ (۱۲ و ۱۳ اردیبهشت)	آموزش به مددجو	۲	۱۲ و ۱۳	۷:۳۰ الی ۱۳:۳۰
دکتر نمودیان	کارخانه گل های دشت اندیا	آموزش به مددجو	۲	۱۲ و ۱۳	۱۴ الی ۱۸
دکتر نمودیان	شرکت پاک سمن	آموزش به مددجو و بازدید بهداشت حرفه ای و محیط	۲	۱۴	۷:۳۰ الی ۱۳:۳۰
دکتر نمودیان	باغ مهربانی (سالمندان)	آموزش به مددجو	۳	۲ و ۳	۷:۳۰ الی ۱۳:۳۰
دکتر نمودیان	مرکز جامع سلامت شهری شماره ۱۷	آموزش به مددجو	۳	۴ و ۵	۷:۳۰ الی ۱۳:۳۰

*توجه: تاریخ شروع و اتمام دوره، در زمان آغاز برنامه آموزشی، توسط مسؤول درس / کارشناس آموزش، به اطلاع فراگیران رسانیده خواهد شد.