



(برای یک دوره درس کامل، برای مثال: ۱۷ جلسه ی ۲ ساعتی برای یک درس ۲ واحدی)

دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش و ارتقا سلامت مقطع و

رشته‌ی تحصیلی: کارشناسی ارشد - آموزش و ارتقا سلامت

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری

پیش نیاز: ندارد

زمان برگزاری کلاس: روز دوشنبه ساعت: ۱۰-۱۲ مکان برگزاری: دانشکده بهداشت

تعداد دانشجویان: ۵ مسئول درس: دکتر مرتضی منصوریان

شرح دوره: (لطفا شرح دهید)

آشنا ساختن آشنا ساختن دانشجویان با نقش سبک زندگی سالم، اصول پایه ای در شکل گیری آن و همچنین ابعاد سبک زندگی در ارتقا سلامت می باشد. در این درس سعی می شد که دانشجویان معلومات لازم و عوامل پایه ای سبک زندگی سالم و همچنین بیماری های مربوط به سبک زندگی برای طراحی مداخله ای شکب دادن سبک زندگی سالم کسب نمایند.

هدف کلی: (لطفا شرح دهید)

آشنایی دانشجویان با اهمیت، اهداف و اصول سبک زندگی سالم

اهداف بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

(منظورشکستن هدف کلی به اجزای تخصصی است که نسبت به اهداف کلی روشن تر و شفاف تر است و محورهای اصلی برنامه را نشان می دهد. اهداف بینابینی قابل تقسیم شدن به اجزای اختصاصی تری به نام اهداف ویژه است که در واقع همان اهداف رفتاری اند.)

- دانشجویان پس از گذراندن این واحد باید:
- تعریف و ابعاد سبک زندگی سالم و ارتقا سلامت
- اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم و ارتقا سلامت
- گذر اپیدمیولوژیک و دموکراسی و ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم
- دیدگاه های اساسی و سبک زندگی سالم
- سلامت و سبک زندگی سالم
- ابعاد ارتقا سلامت و شکل گیری سبک زندگی سالم
- ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم (کودکان - جوانان و زنان)
- تغذیه سالم و مبارزه با لاغری و چاقی
- ورزش و سبک زندگی سالم
- آموزش جنسی و سبک زندگی سالم
- نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از اعتیاد
- ارتقا سلامت و پیشگیری از بیماری های مربوط به سبک زندگی (ایدز- بیماری های قلبی عروقی- سرطان هاو ...)
- آموزش بیمار و سبک زندگی سالم



شیوه‌های تدریس:

- سخت‌خوانی ✓
بحث گروهی ✓
تیم (TBL) ✓
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----
- سخت‌خوانی برنامه ریزی شده
یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)
پرسش و پاسخ ✓
یادگیری مبتنی بر

وظایف و تکالیف دانشجوی: (لطفاً شرح دهید)

- تحقیق و مطالعه مقالات مختلف در زمینه ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم (کودکان - جوانان و زنان)

وسایل کمک آموزشی:

- وایت برد
تخته و گچ
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----
- پروژکتور اسلاید ✓

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

- آزمون میان ترم ۲۰ درصد نمره
انجام تکالیف ۱۰ درصد نمره
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----
- آزمون پایان ترم ۶۵ درصد نمره
شرکت فعال در کلاس ۵ درصد نمره

نوع آزمون

- تشریحی ✓
پاسخ کوتاه
چندگزینه‌ای ✓
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----
- صحيح- غلط
جور کردنی

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفاً نام ببرید):

- منابع انگلیسی:

- چاپی ✓
wILLIAM r. Corbin, Welk, Karen A. CONCEPTS OF PHYSICAL
FITNESS: ACTIVE LIFESTYLE FOR WELLNESS. LATEST
EDITION ✓

اینترنتی ✓

<http://www.kznhealth.gov.za/healthyliving.pdf>
<https://www.mhhe.com/hper/physed/clw/01corb.pdf>



منابع فارسی:

✓ چاپی

✓ اینترنت

جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس

جلسه	عنوان مطالب	استاد مربوط
۱	دانشجویان پس از گذراندن این واحد باید:	دکتر مرتضی منصوریان
۲	تعریف و ابعاد سبک زندگی سالم و ارتقا سلامت اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم و ارتقا سلامت	دکتر مرتضی منصوریان
۳	گذر اپیدمیولوژیک و دموگراسی و ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم	دکتر مرتضی منصوریان
۴	دیدگاه های اساسی و سبک زندگی سالم	دکتر مرتضی منصوریان
۵	سلامت و سبک زندگی سال	دکتر مرتضی منصوریان
۶	ابعاد ارتقا سلامت و شکل گیری سبک زندگی سالم	دکتر مرتضی منصوریان
۷	ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم (کودکان- جوانان و زنان)	دکتر مرتضی منصوریان
۸	تغذیه سالم و مبارزه با لاغری و چاقی	دکتر مرتضی منصوریان
۹	ورزش و سبک زندگی سالم	دکتر مرتضی منصوریان
۱۰	آموزش جنسی و سبک زندگی سالم	دکتر مرتضی منصوریان
۱۱	نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از اعتیاد	دکتر مرتضی منصوریان
۱۲	ارتقا سلامت و پیشگیری از بیماری های مربوط به	دکتر مرتضی منصوریان
۱۳	سبک زندگی (ایدز- بیماری های قلبی عروقی- سرطان هاو ...) آموزش بیمار و سبک زندگی سالم	دکتر مرتضی منصوریان
۱۴	گذر اپیدمیولوژیک و دموگراسی و ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم	دکتر مرتضی منصوریان
۱۵	رائه تکالیف کلاسی توسط دانشجویان	دکتر مرتضی منصوریان
۱۶	ارائه تکالیف کلاسی توسط دانشجویان	دکتر مرتضی منصوریان
۱۷	امتحان پایان ترم	دکتر مرتضی منصوریان