****

معاونت آموزشي

مركز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

واحد برنامه­ریزی آموزشی

چارچوب طراحی«طرح دوره­»

**اطلاعات درس:** ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم

گروه آموزشی ارایه دهنده درس: پرستاری سلامت جامعه و سالمندی

عنوان درس: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم

کد درس: 6990009

نوع و تعداد واحد[[1]](#footnote-1): 1 واحد نظری

نام مسؤول درس: دکتر شهزاد پاشایی پور

مدرس/ مدرسان: دکتر شهزاد پاشایی پور- دکتر مرجان دلخوش

پیش­نیاز/ هم­زمان: نظریه ها و الگوهای پرستاری

رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد پرستاری سلامت جامعه

**اطلاعات مسؤول درس:**

رتبه علمی: دانشیار

رشته تخصصی: دکترای پرستاری

محل کار: دپارتمان سلامت جامعه و سالمندی دانشکده پرستاری و مامایی علوم پزشکی تهران

تلفن تماس: 02161054208

نشانی پست الکترونیک: sh-pashaeipour@tums.ac.ir

**توصیف کلی درس (انتظار می­رود مسؤول درس ضمن ارائه توضیحاتی کلی، بخش­های مختلف محتوایی درس را در قالب یک یا دو بند، توصیف کند):**

سبک زندگی سالم پیش نیاز سلامت افراد جامعه می باشد که می تواند منجربه حفظ و ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریها شود. بدیهی است در این راستا دانش آموختگان رشته "**پرستاری سلامت جامعه**" و توانمندی بالقوه ای که آنان در ارتقاء سطح سلامت و ترویج سبک زندگی سالم در میان شهروندان (مددجویان خود از جمله: فرد، خانواده، گروه و جامعه) ایفا می کنند نقش کلیدی دارند.

**اهداف کلی/ محورهای توان­مندی:**

تسلط بر دانش و کسب مهارت های آموزش های مبتنی بر : ارتقاء سلامت ، سبک زندگی سالم و اصول بنیادی در شکل گیری و ابعاد آن ، نقش سبک زندگی سالم در کیفیت زندگی فرد ، خانواده و جامعه و تاثیر برنامه ها و فعالیت های جامع سازمان یافته در زمینه ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم در پیشگیری و کنترل مشکلات بهداشتی و بیماری های مرتبط با سبک زندگی در جامعه ، تا بتوانند آموخته های خود را در راستای سلامت جامعه در عرصه های مختلف آموزشی ، پژوهشی و مراقبتی ار خود ، خانواده و افراد جامعه مورد استفاده قرار دهند.

**اهداف اختصاصی/ زیرمحورهای هر توان­مندی:**

پس از پایان این درس انتظار می­رود که فراگیر:

 - مفاهیم مرتبط با سلامتی و بیماری را شرح دهد.

- ارتقاء سلامت : تاریخچه ، مفاهیم ، اهداف و ارزش ها را بیان کند .

- ارتقاء سلامت و حیطه های سه گانه (آموزش بهداشت ، حفاظت از سلامتی و پیشگیری )را توضیح دهد.

* چار چوب های ارتقاء سلامت را ذکر کند .
* برنامه های سطح زندگی بهداشتی را بیان نماید .
* عوامل عمده تاثیر گذار بر سلامتی را توضیح دهد .
* عوامل مرتبط با سبک زندگی سالم را تشریح نماید .
* سبک زندگی و جنسیت را توضیح دهد .
* سبک زندگی و نا برابری های اجتماعی را ذکر نماید .
* ارزیابی خطرات بهداشتی مرتبط با سبک زندگی را بیان کند .
* مداخلات مربوط به سبک زندگی بهداشتی را ذکر نماید .
* سیاست و ارتقاء سلامت را شرح دهد .
* راهبرد های اساسی در ارتقاء سلامت را توضیح دهد .
* ارزشیابی در ارتقاء سلامت را ذکر کند .
* الگو ها و رویکرد های ارتقاء سلامت را بیان کند .
* مسایل اخلاقی در ارتقاء سلامت را ذکر کند .
* اعلامیه های جهانی ارتقاء سلامت و حقوق بشر را تشریح کند .
* پروژه شهر سالم در ارتقاء سلامت را توضیح دهد .
* سیاست گذاری های بهداشت عمومی در ارتقاء سلامت را شرح دهد .
* جایگاه ها و مکان های مرتبط با ارتقاء سلامت را توضیح دهد .
* فعالیت های مبتنی بر شواهد در ارتقاء سلامت را بیان کند .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رویکرد آموزشی[[2]](#footnote-2):**  مجازی[[3]](#footnote-3)  |  حضوری |  ترکیبی[[4]](#footnote-4) |

**روش­های یاددهی- یادگیری با عنایت به رویکرد آموزشی انتخاب شده:**

**رویکرد مجازی**

 کلاس وارونه

 یادگیری مبتنی بر بازی دیجیتال

 یادگیری مبتنی بر محتوای الکترونیکی تعاملی

 یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)

 یادگیری اکتشافی هدایت شده

 یادگیری مبتنی بر سناریوی متنی

 یادگیری مبتنی بر مباحثه در فروم

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -------

**رویکرد حضوری**

 **\*** سخنرانی تعاملی (پرسش و پاسخ، کوئیز، بحث گروهی و ...)

 بحث در گروههای کوچک

 ایفای نقش

 یادگیری اکتشافی هدایت شده

 یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)

 یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)

 یادگیری مبتنی بر سناریو

 استفاده از دانشجویان در تدریس (تدریس توسط همتایان)

 یادگیری مبتنی بر بازی

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -------

**رویکرد ترکیبی**

ترکیبی از روش­های زیرمجموعه رویکردهای آموزشی مجازی و حضوری، به کار می­رود.

لطفا نام ببرید ....................

**تقویم درس:**

| نام مدرس/ مدرسان | فعالیت­های یادگیری/ تکالیف دانشجو  | روش تدریس | عنوان مبحث | جلسه |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| دکتر مرجان دلخوش | انجام تکالیف تعیین شده | سخنرانی و پرسش و پاسخ | معرفی درس مروری بر مفاهیم مرتبط با سلامتی و بیماری، ارتقاء سلامت: تاریخچه، مفاهیم، ارزش ها و اهداف، ارتقای سلامت و حیطه های سه گانه (آموزش بهداشت، حفاظت از سلامتی و پیشگیری)، چارچوب های آن | 1 |
| دکتر مرجان دلخوش | انجام تکالیف تعیین شده | سخنرانی و پرسش و پاسخ | برنامه های سبک زندگی بهداشتی، عوامل مرتبط با سبک زندگی سالم و مداخلات مربوطه | 2 |
| دکتر مرجان دلخوش | انجام تکالیف تعیین شده | سخنرانی و پرسش و پاسخ | سبک زندگی و جنسیت، سبک زندگی و نابرابری های اجتماعی، ارزیابی خطرات بهداشتی مرتبط با سبک زندگی | 3 |
| دکتر مرجان دلخوش | انجام تکالیف تعیین شده | سخنرانی و پرسش و پاسخ | عوامل عمده تاثیرگذار بر سلامتی، نابرابری در سلامت، جایگاه های و مکان های فعالیت های مرتبط با ارتقای سلامت  | 4 |
| دکتر شهزاد پاشایی پور | انجام تکالیف تعیین شده | سخنرانی و پرسش و پاسخ | ارزشیابی در ارتقای سلامت، الگوها و رویکردهای ارتقای سلامت | 5 |
| دکتر شهزاد پاشایی پور | انجام تکالیف تعیین شده | سخنرانی و پرسش و پاسخ | اعلامیه های جهانی ارتقای سلامت و حقوق بشر، سیاست های بهداشت عمومی در ارتقای سلامت، سیاست و ارتقای سلامت | 6 |
| دکتر شهزاد پاشایی پور | انجام تکالیف تعیین شده | سخنرانی و پرسش و پاسخ | فعالیت های مبتنی بر شواهد در ارتقای سلامت | 7 |
| دکتر شهزاد پاشایی پور | انجام تکالیف تعیین شده | سخنرانی و پرسش و پاسخ | راهبردهای اساسی در ارتقای سلامت، مسائل اخلاقی در ارتقای سلامت | 8 |
|  |  |  |  | 9 |
|  |  |  |  | 10 |
|  |  |  |  | 11 |
|  |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  | 13 |
|  |  |  |  | 14 |
|  |  |  |  | 15 |
|  |  |  |  | 16 |
|  |  |  |  | 17 |

**وظایف و انتظارات از دانشجو (**منظور وظایف عمومی دانشجو در طول دوره است. وظایف و انتظاراتی نظیر حضور منظم در کلاس درس، انجام تکالیف در موعد مقرر، مطالعه منابع معرفی شده و مشارکت فعال در برنامه­های کلاس[[5]](#footnote-5))

* با آمادگی قبلی طبق طرح درس در کلاس حضور داشته باشند.
* در مباحث کلاس شرکت فعال به صورت بحث گروهی و گفتگو در ارتباط با مباحث کلاس داشته باشند.
* با ارائه تازه های بهداشتی و آخرین شواهد موجود به غنی شدن مطالب کلاس کمک کنند.
* تکالیف خود را به موقع ارائه دهند.

**روش ارزیابی دانشجو:**

* ذکر نوع ارزیابی (تکوینی/تراکمی)[[6]](#footnote-6)
* ذکر روش ارزیابی دانشجو
* ذکر سهم ارزشیابی هر روش در نمره نهایی دانشجو
* **ارزیابی تکوینی (سازنده)[[7]](#footnote-7):** ارزیابی دانشجو در طول دوره­ آموزشی با ذکر فعالیت­هایی که دانشجو به طور مستقل یا با راهنمایی استاد انجام می­دهد. این نوع ارزیابی می­تواند صرفا با هدف ارایه بازخورد اصلاحی و رفع نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت دانشجو صورت پذیرفته و یا با اختصاص سهمی از ارزیابی به آن، در نمره دانشجو تأثیرگذار باشد و یا به منظور تحقق هر دو هدف، از آن استفاده شود. نظیر: انجام پروژه­های مختلف، آزمون­های تشخیصی ادواری، آزمون میان ترم مانند کاربرگ­های کلاسی و آزمونک (کوییز) های کلاسی
* **ارزیابی تراکمی (پایانی)[[8]](#footnote-8):** ارزیابی دانشجو در پایان دوره است که برای مثال می­تواند شامل موارد زیر باشد:
* آزمون­های کتبی، شفاهی و یا عملی با ذکر انواع آزمون­ها­ برای مثال آزمون­های کتبی شامل آزمون­های کتبی بسته پاسخ اعم از «چندگزینه­ای»، «جورکردنی گسترده»، «درست- نادرست» و آزمون­های کتبی باز پاسخ اعم از تشریحی و کوته پاسخ، آزمون­های استدلالی نظیر آزمون ویژگی­های کلیدی، سناریونویسی با ساختن فرضیه و ....، آزمون­های عملی که برای مثال می­تواند شامل انواع آزمون­های ساختارمند عینی نظیر OSCE[[9]](#footnote-9)، OSLE[[10]](#footnote-10) و ... و یا ارزیابی مبتنی بر محل کار[[11]](#footnote-11) با استفاده از ابزارهایی نظیر[[12]](#footnote-12)DOPS، لاگ­بوک[[13]](#footnote-13)، کارپوشه (پورت فولیو)[[14]](#footnote-14)، ارزیابی 360 درجه[[15]](#footnote-15) و ..... باشد.

|  |  |
| --- | --- |
| **نمره** | **روش** |
| **30 درصد** | **حضور فعال و مشارکت در مباحث کلاسی** **انجام به موقع و صحیح تکالیف و رعایت پوشش حرفه ای** |
| **20 درصد** | **ارائه آخرین شواهد موجود در ارتباط با سبک زندگی** |
| **50 درصد** | **امتحان کتبی پایان ترم** |

**منابع:** منابع شامل کتاب­های درسی، نشریه­های تخصصی، مقاله­ها و نشانی وب­سایت­های مرتبط می­باشد.

 **برخی از منابع:**

* واژه نامه ارتقاء سلامت محمد پور اسلامی و همکاران، آخرین چاپ
* مبانی و کاربرد تکنولوژی آموزشی، احمد قدوسیان و همکاران، آخرین چاپ
* الگوهای مطالعه رفتار در آموزش بهداشت، داوود شجاعی زاده، آخرین چاپ
* آموزش سلامت و تغییر رفتار، کبری نوری و داوود شجاعی زاده، آخرین چاپ
* برقراری ارتباط برای سلامت و تغییر رفتار، محمد پوراسلامی و همکاران، آخرین چاپ
* برنامه جامع درسی آموزش سلامت آشنایی با مفاهیم کاربردی، ویژه کارشناسان آموزش سلامت جلد اول و دوم تالیف دکتر ناصر محمدی ، دکتر شهرام رفیعی فر و همکاران
* دوره ارتقاء مهارت های آموزشی مربیان آموزشگاههای بهورزی، تکنولوژی آموزشی، جلد چهارم، تالیف یوسف رضا چگینی
* مبانی و کاربرد تکنولوژی آموزشی در ارتقاء سلامت تالیف احمد قدوسیان ، دکتر رضا قاسمی برقی ریال دکتر محمد پور اسلامی ، حمیده سرمست ، میر کبیر موسویان
* جزوه وظایف آموزش سلامت برای تیم پزشک خانواده وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
* جزوه آشنایی با مفاهیم واصول بازاریابی اجتماعی، تدوین دکتر محسن شمس  به سفارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
* مباحثی در فرآیند آموزش بهداشت تالیف دکتر علیرضا حیدری نیا
* جزوه آشنایی با اصول جلب حمایت همه جانبه در برنامه های سلامت، تدوین دکتر محسن شمس  به سفارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
* دستور العمل ها و جزوات دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
* Health & health care later life CL by Victor C(the last edition)
* Caring for children with HIV&AIDS By Rosie Claxton and Tony Harrison(the last edition)
* Health promotion and aging,4th edition
* practical for health professionals by David Haber.(the last edition)
* Health promotion and patient education: a professional guide by P. web. (the last edition).
* Maurer FA, Smith CM. Community Health Nursing: Health for Families and Population, last edition.
* Allender JA, Rector C, Warner K D. Community & Public Health Nursing: Promoting the Public's Health. Lippincott Williams& Wilkins, 2014.
* Nies M A, McEven M. Community/Public Health Nursing. Elsevier, 2011.
* Lancaster J, Stanhope . Public Health Nursing: Population –Centered Health Care in the Community, 2008.
* Glanze K et al. Health Behavior and Health Education. Theory, Research, and Practice. 2008.
1. مشتمل بر: نظري، عملي و یا نظري- عملي به تفكيك تعداد واحدهاي مصوب. (مثال: 2 واحد نظری، 1 واحد عملی) [↑](#footnote-ref-1)
2. . Educational Approach [↑](#footnote-ref-2)
3. . Virtual Approach [↑](#footnote-ref-3)
4. . Blended Approach:Blended learning is an approach to education that combines online educational materials and opportunities for interaction online with traditional place-based classroom methods. [↑](#footnote-ref-4)
5. . این وظایف مصادیقی از وظایف عمومی هستند و می­توانند در همه انواع دوره­های آموزشی اعم از حضوری و مجازی، لحاظ گردند. [↑](#footnote-ref-5)
6. . در رویکرد آموزشی مجازی، سهم ارزیابی تکوینی بیش از سهم ارزیابی تراکمی باشد. [↑](#footnote-ref-6)
7. . Formative Evaluation [↑](#footnote-ref-7)
8. . Summative Evaluation [↑](#footnote-ref-8)
9. . Objective Structured Clinical Examination [↑](#footnote-ref-9)
10. . Objective Structured Laboratory Examination [↑](#footnote-ref-10)
11. . Workplace Based Assessment [↑](#footnote-ref-11)
12. . مشاهده مستقیم مهارت­های بالینی Direct Observation of Procedural Skills: روشی است که به طور ویژه، برای ارزیابی مهارت­های عملی (پروسیجرها) طراحی شده است. در این روش فراگیر در حين انجام پروسيجر، مورد مشاهده قرار مي­گیرد و عملکرد وي بر اساس يک چک ليست ساختارمند، ارزيابي مي­شود.. با اين روش، بعد از هر بار انجام آزمون، نقاط قوت و ضعف فراگير شناسايي مي شوند. فرايند مشاهده فراگير در حدود ۱۵ دقيقه و ارائه بازخورد به وي حدود ۵ دقيقه به طول مي­انجامد. [↑](#footnote-ref-12)
13. . Logbook [↑](#footnote-ref-13)
14. . Portfolio [↑](#footnote-ref-14)
15. . Multi Source Feedback (MSF) [↑](#footnote-ref-15)