

بسمه تعالی

نام درس: سبک زندگی سالم	نیمسال دوم:
دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
نام و شماره درس: اصول مدیریت	رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی بهداشت مدارس
روز و ساعت برگزاری: چهارشنبه	محل برگزاری: کلاس 5
تعداد و نوع واحد (نظری/عملی): 2 واحد (نظری)	دروس پیش نیاز: -
نام مسوول درس: دکتر آسیه پیرزاده	آدرس دفتر: دانشکده بهداشت-گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
تلفن و روزهای تماس: شنبه-چهارشنبه 37923340	آدرس Email: as_pirzadeh@hlth.mui.ac.ir

• هدف کلی درس:

- آشنا نمودن دانشجویان با سبک زندگی سالم، ابعاد، روشهای پیشگیری و کنترل و برنامه های مداخله ای ارتقاء سلامت در شکل دادن سبک زندگی سالم

اهداف اختصاصی درس:

- تعریف و ابعاد سبک زندگی سالم
- اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم
- مداخلات تغذیه ای سبک زندگی سالم و ارتباط آن با بیماریهای مزمن
- مدیریت استرس
- ورزش و سبک زندگی سالم
- روابط خانوادگی سالم
- سبک زندگی سالم در سنین مدرسه و ارتباط آن با بیماریهای مزمن
- اصول خودمراقبتی با تاکید بر سنین مدرسه
- مشاوره برای سبک زندگی سالم
- اصلاح سبک زندگی در پیشگیری سطح اول از بیماریهای مزمن
- اصلاح سبک زندگی در پیشگیری سطح دوم از بیماریهای مزمن
-

✓ منابع اصلی درس

- ✓ الگوی زندگی سالم رضا توکلی، شهرام رفیعی فر و همکاران. نشر تندیس. اداره ارتباطات و آموزش سلامت معاونت سلامت وزارت بهداشت-آخرین چاپ
- ✓ استرس و روشهای مقابله با آن، محمد خدایاری فرد. انتشارات دانشگاه تهران-آخرین چاپ
- ✓ پیشگیری از اعتیاد، حامد فرسا و همکاران، انتشارات وزارت بهداشت و درمان-آخرین چاپ
- ✓ برنامه ریزی و مدیریت تغذیه خانواده، فیروزه خرمشاهی، انتشارات مدرسه-آخرین چاپ

نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول دوره (کوئیز، تکالیف، امتحان میان ترم...): 4 نمره

ب) پایان دوره: 15 نمره

ج) حضور منظم در کلاس و شرکت در بحث: 1 نمره

***سیاست مسوول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو در کلاس درس:**

غیبت دانشجو بر اساس مقررات آموزشی دانشکده می باشد. به ازای هر غیبت نیم نمره از نمره نهایی کسر می گردد. حضور به موقع دانشجو در کلاس و قبل از حضور استاد الزامیست و تاخیر به عنوان غیبت محسوب می گردد. خاموش بودن تلفن همراه دانشجو در طول کلاس الزامیست.

ردیف	ساعت	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
1	10-12	آشنایی با دانشجویان و بیان اهداف آموزشی	پیرزاده	-
2	-	تعریف و ابعاد سبک زندگی سالم	...	مطالعه
3	-	اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم	...	مطالعه
4	-	مداخلات تغذیه ای سبک زندگی سالم و ارتباط آن با بیماریهای مزمن	...	مطالعه
5	-	مدیریت استرس	...	مطالعه
6	-	ورزش و سبک زندگی سالم	...	مطالعه
7	-	روابط خانوادگی سالم	...	مطالعه و فعالیت کلاسی
8	-	عواطف - خواب - تفریحات سالم	...	مطالعه و فعالیت کلاسی
9	-	سبک زندگی سالم در سنین مدرسه و ارتباط آن با بیماریهای مزمن	...	مطالعه و فعالیت کلاسی
10	-	اصول خودمراقبتی با تاکید بر سنین مدرسه	...	مطالعه و فعالیت کلاسی
11	-	آشنایی با برنامه های جاری در کشور ایران جهت کنترل عوامل خطر مربوط به سبک زندگی	...	مطالعه و فعالیت کلاسی
12	-	رعایت بهداشت فردی	...	مطالعه و فعالیت کلاسی
13	-	مشاوره برای سبک زندگی سالم	...	مطالعه و فعالیت کلاسی
14	-	ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماریهای مربوط به سبک زندگی سالم	...	مطالعه و فعالیت کلاسی
15	-	اصلاح سبک زندگی در پیشگیری سطح اول از بیماریهای مزمن	...	مطالعه و فعالیت کلاسی
16	-	اصلاح سبک زندگی در پیشگیری سطح دوم از بیماریهای مزمن	...	مطالعه و فعالیت کلاسی
17	-	جمع بندی مطالب و رفع اشکالات	...	مطالعه و فعالیت کلاسی