

## بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

دانشکده پرستاری و مامایی تبریز

گروه پرستاری سلامت جامعه

شماره درس: ۱۴۱۰۵۹۱۰۹

نام درس: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم

تعداد و نوع واحد: ۱ واحد نظری - ۱ واحد کارآموزی

پیشنیاز: نظریه ها، الگوهای پرستاری سلامت جامعه و کاربرد آنها

رشته تحصیلی: پرستاری سلامت جامعه

مقطع تحصیلی دانشجویان: ارشد پرستاری نیمسال تحصیلی: دوم ۹۸-۹۹

مدت زمان ارائه درس: ۲ ساعت نظری در ۸ هفته / ۱۰ روز کارآموزی در ۱۰ هفته

محل برگزاری: دروس نظری در دانشکده پرستاری مامایی تبریز / کارآموزی در مجتمع سلامت دوست دار سالمند، مدارس

روز تشکیل کلاس: کلاس های نظری روز های یکشنبه ۱۰ - ۸ ، کارآموزی روز های یکشنبه، دوشنبه و سه شنبه از مورخه ۱۷ فروردین تا ۷ اردیبهشت

نام مدرس: دکتر محمد حسن صاحبی حق،

**هدف کلی درس:** دانشجویان در پایان این درس با شکل گیری و مطرح شدن واژه "سبک زندگی سالم" و "ارتقاء کیفیت زندگی" آشنا شده و راهبردهای ارتقای سلامت را در راستای توسعه

جامعه و ارتقای کیفیت زندگی در عرصه های جامعه بکار بندد.

**اهداف میانی درس:** با توجه به سرفصل های درسی در جدول زیر آمده است.

**اهداف رفتاری درسی:** متناسب با اهداف میانی در جدول ذیل آمده است.

شماره جلسه	نام مدرس	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطة اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطة	بارم بندی سوالات	روش یاددهی یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجو	نحوه ارزشیابی
۱	دکتر صاحبی حق	۹۸/۱۱/۲۷	مروری بر مفاهیم مرتبط با سلامتی و بیماری	<p>۱. سلامتی را از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی را در یک سطر تعریف نماید؛</p> <p>۲. ابعاد سلامتی را نام برده و هرکدام را در نیم صفحه تشریح نماید؛</p> <p>۳. بیماری، ناخوشی و ضعف را در سه سطر تعریف نموده و تفاوت اینها را بیان نماید؛</p> <p>۴. پدیده کوه یخ بیماری را در سه سطر توضیح دهد؛</p> <p>۵. طیف تندرستی را در ۳ سطر توضیح دهد؛</p> <p>۶. مفاهیم علیتی بیمار را در نیم صفحه توضیح دهد؛</p> <p>۷. سیر بیماری را تعریف نموده و سطوح پیشگیری را روی آن مشخص نماید.</p>	دانش و درک	۱ نمره	سخنرانی، پرسش و پاسخ و تمرینات تفکر انتقادی، بحث گروهی	ویدئو پروژکتور و وایت برد	۹۰	حضور به موقع در کلاس، شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	آزمونهای تکوینی و تراکمی (مرحله ای و پایانی)
۲	دکتر صاحبی حق	۹۸/۱۲/۴	ارتقاء سلامتی: تاریخچه، مفاهیم، اهداف و ارزش ها و حیطة های سه گانه (آموزش بهداشت، حفاظت از سلامتی و پیشگیری)	<p>۱. ارتقاء سلامت را در دو سطر تعریف کند؛</p> <p>۲. پنج جزء منشوراتاوا را نام ببرد؛</p> <p>۳. چهار ویژگی ارتقاء سلامت را توضیح دهد؛</p> <p>۴. چهار مورد از اهداف ارتقاء سلامت را نام ببرد؛</p>	دانش و درک تجزیه و تحلیل	۱ نمره	سخنرانی، پرسش و پاسخ و تمرینات تفکر انتقادی، بحث گروهی	ویدئوپروژکتور و وایت برد،	۹۰	حضور به موقع در کلاس، شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	آزمونهای تکوینی و تراکمی (مرحله ای و پایانی)

شماره جلسه	نام مدرس	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطة اهداف آموزشی : شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطة	بارم بندی سوالات	روش یاددهی یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجو	نحوه ارزشیابی
				<p>۵. از پیش فرض های ارتقاء سلامت چهار مورد را نام ببرد؛</p> <p>۶. از مفاهیم ارتقاء سلامت مفاهیم خود مراقبتی، مراقبت اولیه، سالتونیک، تنوری و مدل را توضیح دهد؛</p> <p>۷. حیطة های ۳ گانه ارتقاء سلامت را نام برده و هر کدام را در دو سطر توضیح دهد.</p>							
۳	دکتر صاحبی حق	۹۸/۱۲/۱۱	<p>عوامل عمده تاثیرگذار بر سلامتی سبک زندگی سالم و عوامل مرتبط با آن؛ مداخلات مربوط به سبک زندگی سالم.</p>	<p>۱. عوامل تعیین کننده سلامت را نام برده و ۸ سطر توضیح دهد</p> <p>۲. سبک زندگی سالم را در دو سطر تعریف نماید؛</p> <p>۳. اهمیت سبک زندگی سالم را در دو مورد و در چهار سطر بنویسد؛</p> <p>۴. چهار مورد از مولفه های سبک زندگی سالم را نام برده و هر کدام را دو سطر توضیح دهد؛</p> <p>۵. نحوه برخورد با خطر هر کدام از مولفه های سبک زندگی را در سه سطر توضیح دهد.</p>	دانش و درک	۱ نمره	سخنرانی، پرسش و پاسخ و تمرینات تفکر انتقادی، بحث گروهی	ویدئوپرو و ژکتور و وایت برد،	۹۰	حضور به موقع در کلاس، شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	آزمونهای تکوینی و تراکمی (مرحله ای و پایانی)

شماره جلسه	نام مدرس	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	بارم بندی سوالات	روش یاددهی یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجو	نحوه ارزشیابی
۴	دکتر صاحبی حق	۹۸/۱۲/۱۹	سبک زندگی و نابرابری های اجتماعی	۱. طبقه اجتماعی و نابرابری اجتماعی را در سه سطر تعریف نماید؛ ۲. نابرابری اجتماعی را از دیدگاه صاحب نظران مختلف از جمله امیل دورکیم، ماکس وبر و کارل مارکس در یک صفحه تشریح نماید؛ ۳. تاثیر نابرابری اجتماعی را بر روی سلامت در یک صفحه تشریح نماید.	دانش و درک و تجزیه و تحلیل	۱ نمره	سخنرانی، پرسش و پاسخ و تمرینات تفکر انتقادی، بحث گروهی	ویدئوپرو و ژکتور و وایت برد،	۹۰	حضور به موقع در کلاس، شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث. ارائه کنفرانس خانم بایزیدی	آزمونهای تکوینی و تراکمی (مرحله ای و پایانی)
۵	دکتر صاحبی حق	۹۸/۱۲/۲۵	سیاست و ارتقاء سلامت سیاست گذاری های بهداشت عمومی در ارتقاء سلامت	۱. جایگاه سیاست را در ارتقاء سلامت در سه سطر توضیح دهد؛ ۲. در چهار سطر توضیح دهد که سیاست چگونه به عنوان یک عامل تعیین کننده سلامت عمل می کند؛ ۳. نقش سیاست را در تامین مراقبتهای بهداشتی اولیه توضیح دهد؛ ۴. نحوه ارزشیابی خدمات در یک برنامه سلامت را در بعد سیاسی - اجتماعی در چهار سطر توضیح دهد؛ ۵. چالش های مهم بهداشت عمومی را که در سیاست گذاری	دانش و درک	۱ نمره	سخنرانی، پرسش و پاسخ و تمرینات تفکر انتقادی، بحث گروهی	ویدئوپرو و ژکتور و وایت برد،	۹۰	حضور به موقع در کلاس، ارائه کنفرانس خانم ترغاق؛ شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	آزمونهای تکوینی و تراکمی (مرحله ای و پایانی)

شماره جلسه	نام مدرس	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیظه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیظه	بارم بندی سوالات	روش یاددهی یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجوی	نحوه ارزشیابی
				باید مورد توجه قرار گیرد نام برده و هر کدام را در سه سطر توضیح دهد.							
۶	دکتر صاحبی حق	۹۸/۱۲/۲۵	راهبردهای اساسی در ارتقاء سلامت اعلامیه های جهانی ارتقاء سلامت	۱. سه راهبرد اساسی ارتقاء سلامت را نام ببرد؛ ۲. نقش راهبرد حمایت همه جانبه Advocacy را در ارتقاء سلامت در ۵ سطر توضیح دهد؛ ۳. نقش راهبرد توانمند سازی Empowerment را در ارتقاء سلامت در ۵ سطر توضیح دهد؛ ۴. نقش مداخله Intervention را در ارتقاء سلامت در ۵ سطر توضیح دهد؛ ۵. اعلامیه های جهانی ارتقاء سلامت را نام برده و رویکرد اصلی آنها را در دو سطر توضیح دهد.	دانش و درک و تجزیه و تحلیل	۱ نمره	سخنرانی، پرسش و پاسخ و تمرینات تفکر انتقادی، بحث گروهی	ویدئوپرو و ژکتور و وایت برد،	۹۰	حضور به موقع در کلاس، ارائه کنفرانس خانم میرزایی شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	آزمونهای تکوینی و تراکمی (مرحله ای و پایانی)
۷	دکتر صاحبی حق	۹۸/۱۲/۲۶	پروژه شهر سالم در ارتقای سلامت جایگاهها و مکان های فعالیت های مرتبط با ارتقاء سلامت	۱. نقش ارتقاء سلامت را در ایجاد شهر سالم در سه سطر توضیح دهد؛ ۲. دو اصل مهم که سازمان بهداشت جهانی در ارائه پروژه شهر سالم به آن توجه داشت را نام برده و هر کدام را دو سطر توضیح دهد؛	دانش و درک	۱ نمره	سخنرانی، پرسش و پاسخ و تمرینات تفکر انتقادی، بحث گروهی	ویدئوپرو و ژکتور و وایت برد،	۹۰	حضور به موقع در کلاس، ارائه کنفرانس خانم مولایی؛ شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	آزمونهای تکوینی و تراکمی (مرحله ای و پایانی)

شماره جلسه	نام مدرس	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	بارم بندی سوالات	روش یاددهی یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجوی	نحوه ارزشیابی
				<p>۳. شهر سالم را در دو سطر تعریف نماید؛</p> <p>۴. محیط های ارتقاء دهنده سلامت را در دو سطر تعریف نماید؛</p> <p>۵. خصوصیات شهر سالم را نام برده و در یک صفحه توضیح دهد؛</p> <p>۶. اهداف پروژه شهر سالم را نام برده و در ۴ سطر توضیح دهد؛</p>							
۸	دکتر صاحبی حق	۹۸/۱۲/۲۶	فعالیت های مبتنی بر شواهد در ارتقاء سلامت	<p>۷. در بحث ارتقاء سلامت منظور از فعالیت های مبتنی بر شواهد چیست؟ در ۵ سطر توضیح دهید.</p> <p>۸. چهار مورد از عواملی که سیاست گذاری مبتنی بر شواهد را محدود می کند نام برده و در ۸ سطر توضیح دهید؛</p>	دانش و درک	۱ نمره	سخنرانی، پرسش و پاسخ و تمرینات تفکر انتقادی، بحث گروهی	ویدئو پروژکتور و وایت برد،	۹۰	حضور به موقع در کلاس، ارائه کنفرانس آقای خردمند؛ شرکت فعال در کلاس و مشارکت در بحث	آزمونهای تکوینی و تراکمی (مرحله ای و پایانی)

## شیوه ارزیابی دانشجو:

۱. کنفرانس دانشجویی ۳ نمره (محتوی خوب ۲ نمره، ارائه خوب ۱ نمره، اشکالات املائی و انشایی ۰/۵- نمره)

### نکاتی در مورد تهیه اسلایدها:

- ✓ اسلایدها در زمینه روشن با فونت های تیره تهیه شود؛
- ✓ عناوین با فونت B Titr 28 و مطالب داخل اسلاید با فونت B Koodak 28 نوشته شود،
- ✓ حاشیه مطالب تراز شود؛
- ✓ تا حد امکان از نمودار و تصویر نیز استفاده شود؛
- ✓ اسلایدها بسیار خلاصه نوشته شود. از نوشتن کامل مطلب در اسلاید اجتناب شود، مطالب مهم نوشته شود و دانشجو به زبان خود آنها را توضیح دهد. از روخوانی اسلایدها اکیداً اجتناب شود؛
- ✓ رفرانس هر اسلاید در پایین آن آورده شود؛
- ✓ مطالب کامل کنفرانس با ذکر رفرانس هر پاراگراف جداگانه در یک فایل Word ارائه شود؛
- ✓ یافته های سه مقاله مرتبط با موضوع (که دست کم یکی از آنها باید انگلیسی باشد) در کنفرانس آورده شود؛
- ✓ از آوردن تکراری اسلایدهای همان جلسه یا جلسات قبل اجتناب شود. در صورت لزوم ضروری است بالای اسلاید به تکراری بودن آن اشاره شود و به هنگام ارائه از صرف وقت زیاد روی این دسته از اسلایدها اجتناب شود؛
- ✓ مدت ارائه کنفرانس ها حداکثر یک ساعت خواهد بود برای رعایت این وقت توصیه می شود کنفرانس بین ۴۰-۳۰ اسلاید تهیه شود ۳۰ دقیقه وقت برای بحث و پاسخگویی به سوالات دانشجویان در نظر گرفته شود؛
- ✓ ضروری است دانشجو یک هفته قبل از زمان ارائه خود فایل پاورپوینت، فایل ورد و سه مقاله استفاده شده در کنفرانس را از طریق ایمیل به اینجانب ارسال نماید؛

**نکته بسیار مهم:** از پذیرش فلش مموری معذوریم لذا ضروری است دانشجو کلیه تکالیف خود را ایمیل نماید و در ارسال کلیه فایل های الکترونیکی ضروری است الگوی زیر را در نام گذاری فایل ها رعایت نماید:

نام گذاری فایل باید به زبان انگلیسی باشد و دارای ساختار زیر باشد:

Complete Date + Student name + Subject

مثال : 971206 Sahebi relation of culture and economic

چنانچه دانشجو پاورپوینت های خود را تغییر داده و مجدد به اینجانب ارسال می نماید ضروری است تاریخ ارسال جدید را روی نام فایل بنویسد؛

کلیه فایل هایی که خارج از این قاعده به اینجانب ارسال شود حذف گردیده و حکم عدم ارسال را خواهد داشت؛

ضروری است دانشجو سابقه ایمیل کلیه فایل های ارسالی خود را تا ثبت نهایی نمره درس در برنامه سما روی اکانت خود حفظ نماید.

۲. امتحان آموزش برنامه ای (طرح کلر) برابر برنامه زیر از کتاب کیاسالار محمد. سبک زندگی سالم: راهنمای خودمراقبتی خانواده ۳. ۱۳/۵ نمره براساس دستورالعمل زیر:

الف) دانشجو برابر برنامه زیر در اتاق اینجانب با هماهنگی قبلی حضور یافته و امتحان خواهد داد؛

ب) امتحان به صورت شفاهی و پرسش و پاسخ خواهد بود؛

ج) برگزاری امتحان برابر برنامه زیر خواهد بود و دانشجو نمی تواند زودتر از موعد مشخص شده در برنامه امتحان دهد و یا برنامه ها را جابجا نماید؛

د) شرط حضور در امتحان بعدی اخذ حداقل نمره قبولی آزمون قبلی آن بوده و دانشجو باید بتواند حداقل ۷۰ درصد نمره اعلام شده در هر مبحث را اخذ نماید.  
۳. امتحان پایان ترم کلیه مطالب ارائه شده در کلاس ۸ نمره (سوالات این قسمت تشریحی خواهد بود)؛

شماره برنامه	موضوع	تاریخ شروع امتحان
۱.	فصل اول: بهداشت فردی (۱/۵ نمره)	۹۸/۱۲/۱۰
۲.	فصل دوم: تغذیه سالم (۲ نمره)	۹۸/۱۲/۲۴
۳.	فصل سوم: فعالیت بدنی منظم (۱/۵ نمره)	۹۹/۱/۱۶
۴.	فصل چهارم: سلامت روان (۱ نمره)	۹۹/۱/۲۳
۵.	فصل پنجم: مهارتهای زندگی (۰/۷ نمره)	۹۹/۱/۲۳
۶.	فصل ششم: دخانیات (۱ نمره)	۹۹/۱/۳۰
۷.	فصل هفتم: بهداشت باروری (۱/۳ نمره)	۹۹/۲/۶
۸.	فصل هشتم: محیط کار و زندگی سالم (۲ نمره)	۹۹/۲/۲۰
۹.	فصل نهم: پیشگیری از بیماری های واگیر (۱ نمره)	۹۹/۲/۲۷
۱۰.	فصل دهم: پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا (۱/۵ نمره)	۹۹/۳/۱۰

ب: (کارآموزی ۱ واحد ۵۱ ساعت):

دانشجویان با توجه به مطالب ارائه شده در سر کلاس یک برنامه ارتقاء سلامت را برای کارکنان دانشکده، دانش آموزان و یا یک جمعیت ویژه در مرکز سلامت اجراء خواهند کرد.

ارزشیابی:

۱. تهیه فرم بررسی سلامت و نیازسنجی سلامت ۲ نمره این فرم تا پایان اسفند باید به اینجانب ایمیل گردد؛

۲. جمع آوری داده ها هر کیس ۰/۰۱ نمره حداکثر ۱۰ نمره؛

۳. حضور مرتب در کارآموزی ۱ نمره؛

۴. تحلیل داده ها تدوین مقاله و سابمیت آن ۷ نمره حداکثر تا مورخه ۹۹/۴/۱.



منابع درس براساس کوریکولوم آموزشی: last edition:

- 1-Asim Abdelmoneim Hussein. The Art of Health Promotion in Islam & The Contemporary Public Health Challenges.
- Butler, JT.Principles of health education and health promotion, Wadthworth, last edition
- 2- International public health, M H Merson,R E Balck,A J M H Merson, R E Balck,A J Mills, Jones and Bartlett, Last Edition.
- 4- Seedhouse D.,Health :The foundation for achievement.(Last Edition).John Wiley and sots.LTD.Last Edition.
- 5-Katz L. Pabordy A.and Doughins J.Pronin Health: Knowledge and Practice,(Last Etition),The Open University , Last Edition
- 6- Stanhope,MLancaster, . J. Foundations of Nursing in the community,Mosby,Last Edition
- 7- Merson,M H Balack,R E Mills, A J International public health ,Jones and Bartlett,(Last Edition)

۸. واژه نامه ارتقاء سلامت محمد پور اسلامی و همکاران، آخرین چاپ

۹. الگوهای مطالعه رفتار در آموزش بهداشت، داوود شجاعی زاده، آخرین چاپ

۱۰. برقرای ارتباط برای سلامت و تغییر رفتار، محمد پور اسلامی، آخرین چاپ

سایر منابع

۱۱. تولومو کای بار و همکاران. برنامه ریزی برنامه های ارتقاء سلامت: رویکرد نقشه نگاری مداخله. ترجمه مهدی میرزایی علویجه. تهران: نشر سفیراردهال، ۱۳۹۴.

۱۲. خراسانی، پروانه و فاطمه نظری. شیوه زندگی سالم. اصفهان: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ۱۳۸۹.

۱۳. سبزتکان لیلا و محمدعلی مروتی شریف آباد و داوود شجاعی زاده. نقشه نگاری مداخله برای طراحی برنامه های ارتقاء سلامت. تهران: انتشارات سبحان، ۱۳۹۵.

۱۴. شریفی، نوید. خطر سنجی سکنه های قلبی و مغزی و سرطان: راهنمای خودمراقبتی خانواده (۲). تهران: انتشارات پارسای سلامت، ۱۳۹۵.

۱۵. کیاسالار محمد. سبک زندگی سالم: راهنمای خودمراقبتی خانواده (۳). تهران: انتشارات پارسای سلامت، ۱۳۹۶.

۱۶. مبانی و کاربرد تکنولوژی آموزشی، احمد قدوسیان و همکاران، آخرین چاپ

۱۷. مجموعه گزارشات فنی پنجمین اجلاس جهانی ارتقاء سلامت، مکزیک، محمد پور اسلامی، آخرین چاپ