



به نام آن که جان را فکرت آموخت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان
دانشکده پرستاری و مامایی

گروه آموزشی سلامت جامعه و سالمندی

شناسنامه درس *Course Syllabus*

عنوان درس: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم
نیمسال تحصیلی: دوم سال ۱۴۰۵-۱۴۰۴
شماره درس: ۵۸۵۵۴۴
نوع و تعداد واحد: ۱ واحد نظری (۱۷ ساعت نظری)
دروس پیش نیاز: نظریه ها، الگوهای پرستاری سلامت جامعه و کاربرد آنها
فراگیران (رشته، مقطع، ترم): پرستاری سلامت جامعه، کارشناسی ارشد، ترم ۲
ساعت کلاس نظری: دو شنبه ۱۰-۸
مکان کلاس: ۲۱
مسئول درس: خانم دکتر کشوری
شماره تماس: ۷۹۲۷۵۶۳
زمان حضور در دفتر کار: یکشنبه ها ۱۶-۱۴

Email : keshvari@med.mui.ac.ir

اساتید درس: خانم ها دکتر کریمی، دکتر افشاری، دکتر ماهرخ کشوری

شرح درس:

سبک زندگی، فعالیت های عادی و معمول روزانه ای است که افراد آن ها را در زندگی خود بکار می بندند. افراد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامت خود و پیشگیری از بیماری ها اقدامات و فعالیت هایی (از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن سازی در مقابل بیماری ها) را انجام می دهند و این فعالیت ها بر روی سلامت آنها تأثیر می گذارند. انجام رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت یکی از بهترین راه هایی است که مردم توسط آن می توانند سلامت خود را حفظ و کنترل نمایند. رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت یکی از معیارهای عمده تعیین کننده سلامت می باشد که به عنوان عامل زمینه ای در عدم ابتلا به بسیاری از بیماری ها شناخته شده است و ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری ها مستقیماً با این رفتارها در ارتباط می باشد. سلامت مستلزم ارتقای سبک زندگی بهداشتی است و اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که روی کیفیت زندگی و پیشگیری از بیماری ها مؤثر می باشد.

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.

آشنایی دانشجویان با:

- ۱- تعریف ارتقاء سلامت
- ۲- شاخص های ارتقاء سلامت شامل عدالت اجتماعی، مشارکت، توانمندی و ...
- ۳- مولفه های سبک زندگی سالم شامل تغذیه، فعالیت بدنی، مدیریت استرس، روابط جنسی، و مصرف دخانیات
- ۴- عوامل مؤثر در هر یک از مولفه های سبک زندگی سالم
- ۵- الگوهای تغییر رفتار مؤثر برای هر یک از مولفه های سبک زندگی سالم

در انتهای دوره از دانشجویان انتظار می رود قادر باشند :

۱. مفاهیم مربوط به سلامت (دیدگاه زیست پزشکی، اکولوژیک، روانشناختی، همه جانبه و ارتقاء سلامت) را توضیح و کاملترین آنها را مشخص نمایند.
۲. تعاریف مختلف ارتقاء سلامت را بیان نماید.
۳. تعاریف آموزش بهداشت را بیان و با یکدیگر مقایسه نماید.
۴. مختصری در باره تاریخچه ارتقاء سلامت توضیح دهد.
۵. هر یک از بیانیه های ارتقاء سلامت شامل کنفرانس آدلاید، اتاوا، ساندزوال، جاکارتا، مکزیک، بانکوک و نیروبی را توضیح و منشور هریک را بیان نماید.
۶. چهار راهکار ارتقاء سلامت را نام ببرد.
۷. سبک زندگی سالم را تعریف کرده و ابعاد آن را نام ببرد.
۸. اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم را توضیح دهد.
۹. گذر اپیدمیولوژیکی و ارتباط آن با سبک زندگی سالم را توضیح دهد.
۱۰. دیدگاههای اساسی مربوط به سبک زندگی سالم را توضیح دهد.
۱۱. شهر سالم را تعریف کرده و خصوصیات آن را توضیح دهد.
۱۲. مشخصات محیط و محیط کار سالم را نام ببرد.
۱۳. سبک زندگی سالم در کودکان، جوانان، زنان و ... را توضیح دهند.
۱۴. ارتباط بین تغذیه و سبک زندگی سالم را توضیح دهد.
۱۵. ارتباط بین ورزش و سبک زندگی سالم را توضیح دهد.
۱۶. نقش سبک زندگی سالم را در ارتقاء سالمندان توضیح دهد.
۱۷. نقش سبک زندگی سالم را در ارتقاء سلامت معلولان توضیح دهد.
۱۸. نقش سبک زندگی سالم را در پیشگیری از اعتیاد توضیح دهد.
۱۹. نقش سبک زندگی سالم را در پیشگیری از بیماری های مربوط به آن را توضیح دهند.

روش تدریس:

- ارایه سخنرانی و پرسش و پاسخ

ابزار مورد نیاز تدریس:

- استفاده از ویدئو پروژکتور، کامپیوتر، ماژیک و وایت برد، سامانه نوید

وظایف فراگیران (در جلسات حضوری، آفلاین و جلسات آنلاین به تفکیک):

- قبل از شروع هر جلسه درس مطالعه مقدماتی در رابطه با موضوع درس انجام دهند.
- مشارکت فعال در فرایند یاددهی- یادگیری (گوش دادن فعال، مشارکت در پرسش و پاسخ ها)
- آمادگی برای ارائه تکلیف و گزارشات شفاهی در جلسات
- انجام به موقع تکالیف
- شرکت در آزمونهای مرحله ای و پایانی

قوانین و مقررات کلاس (در جلسات حضوری، آفلاین و جلسات آنلاین):

در کلاس های حضوری (تئوری) ابزار یادگیری شامل وایت بورد، کامپیوتر و پروژکتور است. همچنین از سامانه نوید، به منظور ارائه برخی از محتوای آموزشی، تکالیف، بازخورد توسط مدرسان، انتقال پیامها، تقویم آموزشی، اطلاع رسانی و سایر وقایع مهم استفاده می گردد. در صورت درخواست دانشجویان، در یکی از شبکه های اجتماعی مورد تایید آموزش جهت اطلاع رسانی به دانشجویان، گروه مجازی تشکیل خواهد شد.

- حضور به موقع و بدون غیبت در تمام جلسات کلاس درس الزامی است.
- به منظور یادگیری مؤثر این درس، مشارکت فعال دانشجویان ضرورت دارد.
- از دانشجویان انتظار می رود قبل از شروع کلاس در خصوص عنوان درس، مطالعه قبلی داشته باشند.
- گوشی های تلفن همراه در طول کلاس خاموش یا در حالت پرواز باشد و فقط با هماهنگی استاد و در خارج از محیط کلاس به تلفن های بسیار اضطراری پاسخ داده شود.
- انجام فعالیتهای یادگیری، نظیر انجام تکلیف، شرکت در آزمون، و بحث و گفتگو به منزله حضور دانشجو در کلاس درس محسوب میشود.

وظایف فراگیران (در جلسات حضوری، آفلاین و جلسات آنلاین به تفکیک):

- حضور بموقع در جلسه درس
- قبل از شروع هر جلسه درس مطالعه مقدماتی در رابطه با موضوع درس انجام دهند.
- مشارکت فعال در فرایند یاددهی - یادگیری در طی جلسات (مانند گوش دادن فعال، مشارکت در پرسش و پاسخ ها)
- آمادگی و انجام به موقع تکالیف یادگیری و گزارشات شفاهی در هر جلسه
- شرکت در ازمونهای مرحله ای و پایانی
- آئین نامه رفتار و پوشش حرفه ای دانشجویان، طبق شیوه نامه اجرائی موجود در سایت دانشکده پرستاری، قسمت معاونت آموزشی، اداره خدمات آموزشی، و آیین نامه پوشش حرفه ای رعایت گردد.
- بر اساس مصوبه آئین نامه آموزشی نحوه برخورد با غیبت دانشجویان در کلاس به شرح زیر است:
الف) غیبت در جلسات درس تا سقف مشخص شده در آئین نامه آموزشی مربوطه در صورتی مجاز خواهد بود و مشمول کسر نمره نخواهد گردید که با ارائه مدارک مستند و گواهی معتبر و تأیید شده و با تشخیص مدیر گروه مربوطه مجاز شناخته شود.

ب) نحوه برخورد با غیبت غیر موجه دانشجو در کلاس درس در سقف کمتر از ۱۷/۴ (چهار هفدهم) بشرح زیر می باشد:

- یک جلسه غیبت غیرموجه قابل بخشش

- دو جلسه غیبت غیرموجه کسر ۱ نمره

- سه جلسه غیبت غیرموجه کسر ۲ نمره

- چهار جلسه غیبت غیرموجه کسر ۴ نمره

ج) در خصوص نحوه برخورد با تعطیلی کلاس (غیر مجاز) که به صورت گروهی انجام می شود به ازای هر جلسه استاد می تواند تا سقف ۲ نمره کسر نماید.

د) بدیهی است غیبت بیش از حد مجاز (۴/۱۷) منجر به نمره صفر در درس خواهد بود و در صورت مجاز بودن غیبتها با ارائه مستندات و اخذ موافقت شورای آموزشی دانشکده، موجب حذف درس خواهد شد.

- شرکت در آزمون های میان ترم و پایان ترم و کوییز الزامی است.
- کسب حدنصاب نمره به منظور قبول شدن در این واحد درس ۱۰ از ۲۰ معادل ۵۰ از ۱۰۰ می باشد.

نحوه ارزشیابی دانشجویان و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

ردیف	فعالیت	نمره از ۲۰
۱	انجام تکالیف در سامانه نوید در زمان مقرر	۴
۲	فعالیت های کلاسی (مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایر متون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد)	۶
۳	ارائه کتبی و شفاهی سمینار تعیین شده با هماهنگی استاد (ترجمه و تالیف کتب و متون مرتبط)	۴
۴	حضور بموقع در کلاس	۲
۵	امتحان پایان ترم	۴
	جمع	۲۰

منابع اصلی:

- ۱- Butler, JT. Principles of health education and health promotion, Wadsworth, last edition\
- ۲- Naidoo, J. Wills J. Health promotion, Balliere Tindall, last edition
- ۳- 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.
- ۴- Seedhouse D., Health: The foundation for achievement. (Last Edition). John Wiley and sons. LTD. Last Edition.
- ۵- Katz L. Pabordy A. and Doughins J. Pronin Health: Knowledge and Practice, (Last Edition), The Open University, Last Edition
- ۶- Stanhope, M Lancaster, J. Foundations of Nursing in the community, Mosby, Last Edition
- ۷- Merson, M H Balack, R E Mills, A J International public health, Jones and Bartlett, (Last Edition)
- ۸- Theory at a Glance, A guide for health promotion practice, last edition
- ۹- Health promotion programs from theory to practice. Carl I Fertman, Diane D Allensworth, (Last Edition)
- ۱۰- Health promotion: Global principles and practice. Rachael Dixey (last edition)
- ۱۱- Training manual for the healthy city programme, World Health Organization (regional office for the Eastern Mediterranean)
- ۱۲- Unequal, Unfair, Ineffective and Inefficient Gender Inequity in Health: Why it exists and how we can change it, Karolinska Institute.
- ۱۳- <http://www.who.int/gender/documents/fact/en/index.html>
- ۱۴- A Conceptual Framework for Action on the Social Determinants of Health, World Health Organization Geneva.

۵. واژه نامه ارتقاء سلامت محمد پور اسلامی و همکاران، آخرین چاپ
۶. الگوهای مطالعه رفتار در آموزش بهداشت، داوود شجاعی زاده، آخرین چاپ
۷. برقراری ارتباط برای سلامت و تغییر رفتار، محمد پور اسلامی، آخرین چاپ
۸. مبانی و کاربرد تکنولوژی آموزشی، احمد قدوسیان و همکاران، آخرین چاپ
۹. مجموعه گزارشات فنی پنجمین اجلاس جهانی ارتقاء سلامت، مکزیک، محمد پور اسلامی، آخرین چاپ
۱۰. مبانی ارتقای سلامت، دکتر طاهره دهداری و همکاران، آخرین چاپ
۱۱. از آموزش سلامت تا سلامت، دکتر شهرام رفیعی، آخرین چاپ

منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر:

۱۲. کتب و مقالات معتبر و به روز مربوط به تخصص پرستاری سالمندی و پرستاری توانبخشی.

جدول زمان بندی کلاس

شماره درس: ۵۸۵۵۴۴

عنوان درس: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم

فراگیران: ۵ نفر

نیمسال: دوم سال ۱۴۰۵-۱۴۰۴

زمان: دو شنبه ها ۱۰-۸

رشته تحصیلی: پرستاری سلامت جامعه

اساتید درس: خانم ها دکتر طیبه کریمی، دکتر عاطفه افشاری، دکتر ماهرخ کشوری

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس					
ردیف	تاریخ / ساعت	عنوان جلسه	نوع جلسه	فعالیت یادگیری	مدرس
۱	۱۴۰۵/۰۱/۱۷	- معرفی و شرح درس	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	-	دکتر کشوری
۲	۱۴۰۵/۰۱/۲۴	- مروری بر مفاهیم مرتبط با سلامتی و بیماری ارتقاء سلامت: تاریخچه، مفاهیم، اهداف و ارزش ها عوامل عمده تأثیرگذار بر سلامتی	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف- بحث و گفتگو	دکتر افشاری
۳	۱۴۰۵/۰۱/۳۱	- ارتقاء سلامت و حیطه های سه گانه (آموزش بهداشت، حفاظت از سلامتی و پیشگیری) چارچوب های ارتقاء سلامت	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف- بحث و گفتگو	دکتر افشاری
۴	۱۴۰۵/۰۲/۰۷	- مروری بر نظریه ها، الگوهای مناسب ارتقاء سلامت و کاربرد آنها راهبردهای اساسی در ارتقاء سلامت	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف- بحث و گفتگو	دکتر کریمی
۵	۱۴۰۵/۰۲/۱۴	- مروری بر نظریه ها، الگوهای مناسب ارتقاء سلامت و کاربرد آنها جایگاهها و مکان های فعالیت های مرتبط با ارتقاء سلامت سیاست و ارتقاء سلامت	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف- بحث و گفتگو	دکتر کریمی
۶	۱۴۰۵/۰۲/۲۱	- مروری بر نظریه ها، الگوهای مناسب ارتقاء سلامت و کاربرد آنها راهبردهای اساسی در ارتقاء سلامت ارائه کلاسی دانشجو: تغذیه و سبک زندگی	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف- بحث و گفتگو	دکتر کشوری
۷	۱۴۰۵/۰۲/۲۸	- مروری بر نظریه ها، الگوهای مناسب ارتقاء سلامت و کاربرد آنها ارائه کلاسی دانشجو: سبک زندگی و ارتقای سلامت سالمندان	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف- بحث و گفتگو	دکتر کشوری
۸	۱۴۰۵/۰۳/۰۴	- ارزیابی خطرات بهداشتی مرتبط با سبک زندگی مداخلات مربوط به سبک زندگی بهداشتی ارائه کلاسی دانشجو: سبک زندگی در نوجوانان	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف- بحث و گفتگو	دکتر کشوری
۹	۱۴۰۵/۰۳/۱۱	- سبک زندگی و نابرابری های اجتماعی ارائه کلاسی دانشجو: سبک زندگی و جنسیت ارائه گروهی دانشجویان: پروژه شهر سالم در ارتقای سلامت	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	مطالعه منابع علمی تعیین شده و سایرمتون علمی مرتبط با موضوع هر جلسه، با هماهنگی با استاد ارائه تکلیف- بحث و گفتگو	دکتر کشوری

<https://meet.mui.ac.ir/r0qlhv22aknp/>

تاریخ امتحان پایان ترم: بر اساس تقویم آموزش