

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان

دانشکده پرستاری و مامایی

نیمسال دوم سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰

نام درس: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم

گروه آموزشی: سلامت جامعه و سالمندی

دانشکده: پرستاری و مامایی

نام و شماره درس: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم - 585544	رشته و مقطع تحصیلی: ترم دوم کارشناسی ارشد پرستاری سلامت جامعه
تعداد و نوع واحد (نظری): ۱ واحد پیش نیاز: نظریه ها، الگوهای پرستاری سلامت جامعه و کاربرد آنها	
نام مسوول درس: دکتر ماهرخ کشوری	آدرس دفتر: دفتر مجله دانشکده پرستاری و مامایی
آدرس Email: keshvari@med.mui.ac.ir	شماره تماس: 031-37927563

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 موثر در هر یک از مولفه های سبک زندگی سالم
۵. الگوهای تغییر رفتار موثر برای هر یک از مولفه های سبک زندگی سالم

اهداف رفتاری:

در پایان این درس دانشجو قادر خواهد بود:

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.



منابع اصلی درس:

1. Butler, JT. Principles of health education and health promotion, Wadsworth, last edition\
2. Naidoo, J. Wills J. Health promotion, Balliere Tindall, last edition
3. International public health, M H Merson, R E Balck, A J M H Merson, RE Balck, A J Mills, Jones and Bartlett, Last Edition.
4. Seedhouse D., Health : The foundation for achievement. (Last Edition). John Wiley and sons. LTD. Last Edition.
5. Katz L. Pabordy A. and Doughins J. Pronin Health: Knowledge and Practice, (Last Edition), The Open University, Last Edition
6. Stanhope, M Lancaster, 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)
8. Theory at a Glance, A guide for health promotion practice, last edition
9. Health promotion programs from theory to practice. Carl I Fertman, Diane D Allensworth, (Last Edition)
10. Health promotion: Global principles and practice. Rachael Dixey (last edition)
11. Training manual for the healthy city program, World Health Organization (regional office for the Eastern Mediterranean)
12. Unequal, Unfair, Ineffective and Inefficient Gender Inequity in Health: Why it exists and how we can change it, Karolinska Institute.
13. <http://www.who.int/gender/documents/fact/en/index.html>
14. A Conceptual Framework for Action on the Social Determinants of Health, World Health Organization Geneva.

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

پایگاههای اینترنتی قابل استفاده برای درس:

<http://www.who.int/gender/documents/fact/en/index.html>

روش تدریس (در جلسات حضوری، آفلاین و جلسات آنلاین به تفکیک):

در جلسات حضوری:

۱. سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی و مروری بر موضوع درس در کتابهای مرجع

در جلسات آنلاین:

۲. سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی

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

۳. حضور به موقع در جلسات آنلاین، نداشتن غیبت و رعایت نظم و ترتیب
۴. در صورت داشتن غیبت بیش از چهار هفدهم کل جلسات، دانشجوی مجاز به شرکت در امتحان پایان ترم نبوده و برای وی نمره صفر منظور خواهد شد.
۵. حضور فعال در کلاس‌های آنلاین (نظیر گوش دادن فعال و مشارکت در پرسش و پاسخ‌ها)
۶. مطالعه محتوای جلسات آفلاین الزامی است.
۷. انجام فعالیت‌های یادگیری نظیر انجام تکلیف، شرکت در آزمون و گفتگو به منزله حضور دانشجوی در کلاس درس محسوب می‌شود.

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

۱. شرکت در آزمون‌های میان ترم و پایان ترم الزامی است.
۲. کسب حد نصاب نمره به منظور قبول شدن در این واحد درس ۱۴ از ۲۰ معادل ۷۰ از ۱۰۰ می باشد.
۳. قبل از شروع این واحد درسی، مروری بر مباحث تدریس شده در درس نظریه ها، الگوهای پرستاری سلامت جامعه و کاربرد آنها داشته باشند.
۴. قبل از شروع هر جلسه مطالعه مقدماتی در رابطه با موضوع درس داشته و در فرایند یاددهی - یادگیری، مشارکت فعال داشته باشند.
۵. حضور فعال در کلاس آنلاین داشته باشند (مانند گوش دادن فعال، مشارکت در پرسش و پاسخ‌ها).
۶. برای جلسات آنلاین امکان روش کردن میکروفن و دوربین را قبل از شروع کلاس فراهم کرده باشند.
۷. شناسنامه کامل درس در web site دانشکده www.nm.mui.ac.ir در دسترس می باشد.

نحوه ارزشیابی دانشجوی و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

ردیف	فعالیت	نمره از ۲۰
۱	ارائه تکالیف کلاسی	۲
۲	حضور فعال در کلاس	۲
۳	امتحان پایان ترم	۸
۴	انجام تکالیف	۸

دکتر کشوری	یکشنبه ۱۴-۱۶	تکلیف ☐ آزمون ☐ گفتگو ☐	حضور ☒ آنلاین ☐ آفلاین ☐	سبک زندگی و نابرابری های اجتماعی ارائه کلاسی دانشجوی: سبک زندگی و جنسیت	۱۴۰۱/۲/۲۸	۶
------------	-----------------	--	--	--	-----------	---

<http://www.who.int/gender/documents/fact/en/index.html>

-Unequal, Unfair, Ineffective and Inefficient Gender Inequity in Health: Why it exists and how we can change it, Karolinska Institute.

-A Conceptual Framework for Action on the Social Determinants of Health, World Health Organization Geneva: chapter4-5
Theory at a Glance, A guide for health promotion practice: chapter 2

دکتر افشاری	یکشنبه ۱۴-۱۶	تکلیف ☐ آزمون ☐ گفتگو ☐	حضور ☒ آنلاین ☐ آفلاین ☐	مروری بر نظریه ها، الگوهای مناسب ارتقاء سلامت و کاربرد آنها	۱۴۰۱/۲/۴	۷
-------------	-----------------	--	--	--	----------	---

الگوهای مطالعه رفتار در آموزش بهداشت، داوود شجاعی زاده

فصول ۲-۱۱

دکتر کشوری	یکشنبه ۱۴-۱۶	تکلیف ☐ آزمون ☐ گفتگو ☐	حضور ☒ آنلاین ☐ آفلاین ☐	سیاست و ارتقاء سلامت سیاست گذاری های بهداشت عمومی در ارتقاء سلامت راهبردهای اساسی در ارتقاء سلامت ارزشیابی در ارتقای سلامت ارائه کلاسی دانشجوی: تغذیه و سبک زندگی	۱۴۰۱/۲/۱۱	۸
------------	-----------------	--	--	--	-----------	---

-Health promotion: Global principles and practice: chapter3

- مبانی ارتقای سلامت، دهداری و همکاران، فصل ۱ و ۴

-Health promotion programs from theory to practice: chapter 10

الگوهای مطالعه رفتار در آموزش بهداشت، داوود شجاعی زاده

فصول ۲-۱۱

دکتر کشوری	یکشنبه ۱۴-۱۶	تکلیف ☐ آزمون ☐ گفتگو ☐	حضور ☒ آنلاین ☐ آفلاین ☐	جایگاهها و مکان های فعالیت های مرتبط با ارتقاء سلامت فعالیت های مبتنی بر شواهد در ارتقاء سلامت ارائه گروهی دانشجویان: پروژه شهر سالم در ارتقای سلامت	۱۴۰۱/۲/۱۸	۹
------------	-----------------	--	--	---	-----------	---

- مبانی ارتقای سلامت، دهداری و همکاران، فصل ۵

-Health promotion programs from theory to practice: chapter 1

-Training manual for the healthy city program :chapter 1,2,4



شماره درس: 585544

عنوان درس: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم

نیمسال تمصیلی و سال: دوم ۱۴۰۱-۱۴۰۰

رشته تمصیلی: پرستاری سلامت جامعه

زمان: یکشنبه ها ۱۴-۱۶

فراگیران: ۴ نفر

اساتید درس: دکتر ماهرخ کشوری - دکتر عاطفه افشاری

تاریخ امتحان پایان ترم: بر اساس تقویم آموزش

لینک کلاس آنلاین:

<https://eclass.mui.ac.ir/b/am7-egs-4bt-8mc>