

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*

شماره درس: ۵۸۵۵۴۴

عنوان درس: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم

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

نیمسال تحصیلی: نیمسال دوم سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳

مکان کلاس: ۲۵

زمان کلاس: شنبه ها ۸ - ۱۰

زمان حضور در دفتر کار: دوشنبه ها ۱۴-۱۶

مسئول درس: دکتر ماهرخ کشوری

شماره تماس: ۳۷۹۲۷۵۶۳

Email : keshvari@med.mui.ac.ir

اساتید درس: دکتر ماهرخ کشوری، دکتر پروانه خراسانی، دکتر عاطفه افشاری

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):

- آئین نامه رفتار و پوشش حرفه ای دانشجویان طبق شیوه نامه اجرائی موجود در سایت دانشکده پرستاری،

قسمت معاونت آموزشی، اداره خدمات آموزشی، آیین نامه پوشش حرفه ای رعایت گردد.

- بر اساس مصوبه آیین نامه آموزشی نحوه برخورد با غیبت دانشجویان در کلاس به شرح زیر است.
الف) غیبت در جلسات درس تا سقف مشخص شده در آیین 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 دانشجویان در کلاس درس در سقف کمتر از $\frac{4}{17}$ (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.
- 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.

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 سایرمتون 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 با سلامت سالمندی)	۴
۴	حضور بموقع در کلاس	۲
۵	امتحان پایان ترم	۴
	جمع	۲۰

- 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, RE 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. برقرای 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، مکزیك، 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

عنوان درس: ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم
نیمسال: نیمسال دوم سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳
رشته تمصیلی: پرستاری سلامت جامعه
اساتید درس: دکتر ماهرخ کشوری، دکتر پروانه خراسانی، دکتر عاطفه افشاری
شماره درس: ۵۸۵۵۴۴
فراگیران: ۳ نفر
زمان: شنبه ها ۱۰ - ۸

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس

ردیف	تاریخ / ساعت	عنوان جلسه	نوع جلسه	فعالیت یادگیری	مدرس
۱	۱۴۰۲/۱۱/۲۱	- معرفی و شرح درس	<input type="checkbox"/> حضوری <input checked="" type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	- آزمون - تکلیف - گفتگو	دکتر کشوری
۲	۱۴۰۲/۱۱/۲۸	- برنامه های سبک زندگی بهداشتی - عوامل مرتبط با سبک زندگی سالم	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	- آزمون - تکلیف - گفتگو	دکتر خراسانی
۳	۱۴۰۲/۱۲/۰۵	- 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	- آزمون - تکلیف - گفتگو	دکتر کشوری
۴	۱۴۰۲/۱۲/۱۲	- مروری بر مفاهیم مرتبط با سلامتی و بیماری - ارتقاء سلامت: تاریخچه، مفاهیم، اهداف و ارزش ها - عوامل عمده تاثیرگذار بر سلامتی	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	- آزمون - تکلیف - گفتگو	دکتر کشوری
۵	۱۴۰۳/۰۱/۱۸	- 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	- آزمون - تکلیف - گفتگو	دکتر کشوری
۶	۱۴۰۳/۰۱/۲۵	- سبک زندگی و نابرابری های اجتماعی - ارائه کلاسی دانشجو: سبک زندگی و جنسیت	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	- آزمون - تکلیف - گفتگو	دکتر خراسانی
۷	۱۴۰۳/۰۲/۰۱	- 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	- آزمون - تکلیف - گفتگو	دکتر کشوری
۸	۱۴۰۳/۰۲/۰۸	- 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	- آزمون - تکلیف - گفتگو	دکتر افشاری
۹	۱۴۰۳/۰۲/۲۲	- 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 - ارائه گروهی دانشجویان: پروژه شهر سالم در ارتقای سلامت	<input checked="" type="checkbox"/> حضوری <input type="checkbox"/> آنلاین <input type="checkbox"/> آفلاین	- آزمون - تکلیف - گفتگو	دکتر افشاری

<https://meet.mui.ac.ir/rela3uggwhsb/>

تاریخ امتحان پایان ترم: بر اساس تقویم آموزش