

نام درس: ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم

کد درس: ۲۱

نوع واحد: نظری

تعداد واحد: ۲ واحد

هدف کلی درس: آشناساختن دانشجویان با نقش سبک زندگی سالم، اصول پایه ای در شکل گیری آن و همچنین ابعاد سبک زندگی سالم در ارتقاء سلامت می باشد. در این درس سعی می شود که دانشجویان معلومات لازم و عوامل پایه ای سبک زندگی سالم و همچنین بیماریهای مربوط به سبک زندگی برای طراحی مداخله ای شکل دادن سبک زندگی سالم کسب نمایند.

شرح درس: باتوجه به گذر اپیدمیولوژی و دموگرافی در آخرین دیدگاههای سازمان جهانی بهداشت مبنی بر تاثیر سبک زندگی سالم در ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماریها و ضرورت توجه به پیشگیری سطح اول در ارتباط با ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماریهای مربوط به سبک زندگی و از همه مهمتر توجه به سلامت جامعه قبل از بیماریهای آن درس ارتقاء سلامت و سبک زندگی لازم در این راستا ضروری است.

رئوس مطالب: (۲۴ ساعت)

تعریف و ابعاد سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت
اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم و ارتقاء سلامت
گذر اپیدمیولوژی و دموگرافی و ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم
دیدگاههای اساسی و سبک زندگی سالم
ابعاد و ارتقاء سلامت و شکل گیری سبک زندگی سالم
تعریف شهر سالم و خصوصیات آن
محیط سالم، محیط کار سالم و ارتقاء سلامت
ارتقاء سلامت و سبک زندگی سالم (کودکان - جوانان - زنان)
تغذیه سالم و مبارزه با لاغری و چاقی
ورزش و سبک زندگی سالم
آموزش جنسی و سبک زندگی سالم
سالمندی و سبک زندگی سالم
معلولین و سبک زندگی سالم
نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از اعتیاد
ارتقاء سلامت و پیشگیری از بیماری های مربوط به سبک زندگی (ایدز- بیماریهای قلبی عروقی - سرطان ها و ...)
آموزش بیمار و سبک زندگی سالم



منابع اصلی درس (References):

1. Health & Health Care Later Life CL by Victor C (the last edition)
2. Caring for Children With HIV And AIDS by Rosie Claxton and Tony Harrison. (the last edition)
3. Health Promotion and Aging, 4th Edition: Practical Applications for Health Professionals by David Haber.(the last edition)
4. Health Promotion and Patient Education: A Professional's Guide by P. Webb.(the last edition)

شیوه پیشنهادی برای ارزشیابی دانشجو در این درس (در هر حیطه):
ارزیابی تشخیصی اولیه با کمک پیش آزمونهای دانشی و نگرشی انجام خواهد شد.
ارزیابی مرحله ای درس با استفاده از آزمونهای مرحله ای و پرسش های کلاسی صورت می گیرد.
ارزیابی پایانی درس با کمک آزمون کتبی انجام خواهد شد.

