

به نام خدا

نام درس: سبک زندگی سالم

مدرس: دکتر ساره شاکریان

مقدمه دوره

اتخاذ یک الگوی سالم برای زندگی از سوی آحاد جامعه، تاثیر شگرفی بر پیشگیری از بیماریها و بهبود پیامدهای سلامت آنان می‌گذارد. ورزش منظم، تغذیه سالم، عدم مصرف دخانیات، و رفتار جنسی سالم نمونه‌هایی از رفتار و الگوی زندگی سالم محسوب می‌گردد. اتخاذ یک سبک زندگی سالم الزاما نیازمند تعامل با نظام سلامت نمی‌باشد، مع الوصف ترویج سبک زندگی سالم و حمایت از تغییر مثبت رفتار در مردم از سوی نظام سلامت می‌تواند بطور قابل ملاحظه‌ای به ترویج الگوی زندگی سالم کمک نماید این بسته آموزشی بمنظور آشناسازی شما با اصول ترویج سبک زندگی سالم تدوین شده است. مباحث مطرح شده در این بسته عبارتند از:

- ۱- سبک زندگی سالم
- ۲- آموزش برای سبک زندگی سالم
- ۳- مشاوره برای سبک زندگی سالم
- ۴- غذا خوردن سالم
- ۵- تغذیه سالم
- ۶- فعالیت بدنی سالم
- ۷- خواب سالم
- ۸- لباس سالم
- ۹- عواطف سالم
- ۱۰- روابط خانوادگی سالم
- ۱۱- تفریحات سالم
- ۱۲- تحصیلات سالم
- ۱۳- وضعیت های بدنی سالم
- ۱۴- محیط کار سالم
- ۱۵- برنامه ریزی برای سبک زندگی سالم

نحوه ارائه: LMS& DVD: تالار های بحث و گفتگو		نام درس: سبک زندگی سالم	
		مدرس: ساره شاکریان	
عنوان	اهداف در پایان این مبحث فراگیران باید قادر باشند:	زمان	
شیوه زندگی سالم	• - سلامتی را تعریف نمایند.	یک هفته از زمان دسترسی	۱.
	• - ابعاد مختلف سلامتی را شرح دهند.		۲.
	• - تعیین کننده های سلامتی را بیان نمایند.		۳.
	• - عوامل موثر بر سلامتی را نام ببرند.		۴.
	• - شیوه زندگی و اهمیت آن را توضیح دهند.		۵.
آموزش برای شیوه زندگی سالم	• - آموزش سلامت و ارتقای سلامت را توضیح دهند.		۶.
	• - استراتژی های کلیدی ارتقای سلامت را بیان کنند.		۷.
	• - شیوه زندگی و اهمیت آن را توصیف کنند.		۸.
	• - برخی از روش های بهبود شیوه زندگی را توضیح دهند.		۹.
	• - شیوه زندگی سالم و عناصر آن را بیان نمایند.		۱۰.
	• - تاثیر فرآیندهای اجتماعی بر توسعه شیوه زندگی را شرح دهند		۱۱.
مشاوره برای سبک زندگی سالم	• - فرایند مشاوره را تعریف نمایند.		۱۲.
	• - موقعیتهایی که نیاز به مشاوره است را توصیف نمایند.		۱۳.
	• - اصول و قواعد مشاوره را بیان کنند.		۱۴.
	• - وظایف مشاور را تشریح نمایند.		۱۵.
	• - مهارتهای لازم برای مشاوره را توضیح دهند.		۱۶.
غذا خوردن سالم	• اهمیت تغذیه سالم در سلامت انسان را توصیف نمایند		۱۷.
	• بیماریهایی که بر اثر تغذیه نا سالم، سلامت انسان را تهدید می کنند نام برده و آنها را تشریح نمایند		۱۸.
	• اصول کنترل وزن را بیان کنند		۱۹.
	• اقداماتی که باید برای داشتن الگوی غذایی سالم داشت را ذکر نمایند		۲۰.
تغذیه سالم	• اهمیت تغذیه سالم در سلامت انسان را توصیف نمایند		۲۱.
	• بیماریهایی که بر اثر تغذیه ناسالم ، سلامت انسان را تهدید می کنند نام برده و آنها را تشریح نمایند		۲۲.
	• اصول کنترل وزن را بیان کنند		۲۳.
	• اقداماتی که باید برای داشتن الگوی غذایی سالم داشت را ذکر نمایند		۲۴.
فعالیت بدنی سالم	نقش جامعه صنعتی و اثر آن را بر کاهش فعالیتهای بدنی و سلامت انسان شرح دهند		۲۵.
	• اهمیت ورزش و نقش آن در سلامتی را توصیف نمایند		۲۶.
	• بیماریهای مرتبط با کم تحرکی را نام برده و به اختصار آنها را توصیف نمایند		۲۷.
	• نکات قابل توجه در مورد تغذیه و ورزش کردن را توضیح دهند		۲۸.
خواب سالم	کلیات خواب و اهمیت آن را در سلامتی بیان کنند		۲۹.
	• شایعترین اختلال خواب در سالمندی را توصیف نماید		۳۰.
	• علل بی خوابی را به طور خلاصه ذکر کند		۳۱.
	• نکات مهم برای پیشگیری از کم درد هنگام خواب را تشریح نمایند		۳۲.
	• توصیه های لازم برای داشتن خواب راحت را به اختصار بیان کنند		۳۳.
	کلیات خواب و اهمیت آن را در سلامتی بیان کنند		۳۴.
لباس سالم	• اهمیت لباس های ارگانیک را توصیف کنند		۳۵.
	• نکاتی را که باید هنگام خرید لباسهای ارگانیک دقت کرد را ذکر کنند		۳۶.

	• نکاتی را که باید در مورد لباس کودکان در نظر گرفت را ذکر کند	۳۷
	• اهمیت اندازه لباس را توضیح دهند	۳۸
	• لباسهای هوشمند را تعریف نموده اهمیت آن را ذکر کنند	۳۹
	• بهداشت روان را تعریف کنید	۴۰
	• ویژگی افراد سالم از نظر روانی بیان کنند	۴۱
	• نشان های هشدار دهنده ضعف روانی را توصیف کنند	۴۲
	• جمعیت آسیب در بهداشت روان را نام ببرند	۴۳
	• علل بیماریهای روانی را تشریح کنند	۴۴
	• اهداف بهداشت روان را بیان کنند	۴۵
	• پیشگیری از بیماریهای روانی را در سطوح مختلف توضیح دهند	۴۶
	• کلیات خانواده و اهمیت آن را تشریح کنند	۴۷
	• اصول تأثیر خانواده بر سلامتی فرد را توصیف کنند	۴۸
	• چرخه خانواده را توضیح دهند	۴۹
	• نواع خانواده نام ببرند	۵۰
	• خصوصیات ازدواج پایدار و خانواده پایدار را به صورت مختصر بیان کنند	۵۱
	• حمایت اجتماعی را تعریف نموده و اهمیت آن را ذکر کنند	۵۲
	• اهمیت تفریحات را از نظر اسلام بیان کنند	۵۳
	• اهمیت تفریح خانوادگی و سالم ترین آنها را توصیف نمایند	۵۴
	• اهمیت تفریح و اوقات فراغت را برای جوانان و نوجوانان تشریح نمایند	۵۵
	• اهداف اوقات فراغت ذکر کنید	۵۶
	• اهمیت آموزش سالم و بهداشت مدارس را به اختصار توصیف کنند	۵۷
	• هدف کلی و اهداف اختصاصی بهداشت مدارس را ذکر کنند	۵۸
	• راهبردهای اساسی برای تحقق اهداف بهداشت مدارس را شرح دهند	۵۹
	• اصول کلی خدمات بهداشت مدارس را نام برده و هر کدام را به اختصار توضیح دهند	۶۰
	• اهمیت آموزش مهارتهای زندگی را بیان کنند	۶۱
	• نقش و اهمیت مشارکت دانش آموزان ، اولیا و کارکنان مدرسه را خدمات بهداشت مدارس ذکر کنند	۶۲
	• ارگونومی را تعریف نمایند	۶۳
	• اهداف و دامنه عملکرد ارگونومی را تشریح نمایند	۶۴
	• سیستم انسان – ماشین را توصیف نمایند	۶۵
	• اهمیت رژیم های استراحت – کار را بیان کنند	۶۶
	• آنتروپومتری را که باید در حمل دستی کالا به آن توجه نمود را توضیح دهند	۶۷
	• فیزیولوژی کار را شرح دهند	۶۸
	• بهداشت حرفه ای را تعریف کنید	۶۹
	• اهداف بهداشت حرفه ای را تعریف کنید	۷۰
	• راههای دستیابی به اهداف بهداشت حرفه ای را تشریح نمایند	۷۱
	• نقش بهداشت حرفه ای را در توسعه پایدار توصیف نمایند	۷۲
	• ایمنی کار تعریف نمایند	۷۳
	• خطر تعریف نموده و انواع خطر را ذکر نمایند	۷۴

	• از بین بردن یا حذف خطر را توضیح دهند	.۷۵
	• مفهوم سازمان و مدیریت را بیان نمایند	.۷۶
	• وظایف اصلی مدیریت را ذکر کرده و هر کدام را به اختصار تعریف نمایند	برنامه ریزی برای سبک زندگی سالم .۷۷
	• برنامه ریزی را تعریف نمایند	.۷۸
	• برنامه تندرستی و شیوه زندگی سالم را توضیح دهند	.۷۹
	• برنامه های رسیدن به زندگی سالم را شرح دهند	.۸۰

نحوه ارزشیابی:

- ۶ نمره تکالیف
- ۱۲ نمره امتحان پایان ترم
- ۲ نمره فعالیت تالار