|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Description: untitled11  **اداره آموزش و توسعه کارکنان** | | **فرم مشخصات دوره آموزشی(طرح درس)**  **معاونت پیشنهاد دهنده:** بهداشت | | | | | | |
| **عنوان دوره** | | **آموزش سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی** | | | | | | **کد دوره:** |
| **مدت دوره( به ساعت)** | | **مدت تئوری6** | **مدت عملی:** | | | **مجموع کل دوره: 6** | | |
| **نوع الزام** | | **الزامی ⏹** | | **اختیاری🗖** | | | | |
| **نوع دوره** | | **عمومی  بهبود مدیریت تخصصی مشترک شغلی🗖** | | | | | | |
| **گروه هدف/ مخاطبین دوره** | | **رشته شغلی: مبارزه با بیماریها.خانواده** | | | | | | |
| **پست سازمانی:بمراقب سلامت. مبارزه با بیماریها و خانواده** | | | | | | |
| **نوع دوره براساس حیطه یادگیری** | | **دانشی** **⏹ مهارتی** | | | | | | |
| **شیوه اجرای دوره** | | **حضوری** | سخنرانی⏹ نمایشی🗖 کارگاه آموزشی 🗖 آموزش حین کار🗖 شبیه سازی🗖 ایفای نقش 🗖 | | | | | |
| **آموزش از راه دور** | وبینار 🗖 ویدئو کنفرانس🗖 سایر🗖 | | | | | |
| **مبتنی بر منبع** | متنی 🗖 ویدئویی🗖 مولتی مدیا🗖 پویا نمایی🗖 اسلاید🗖 تصویری🗖 سایر🗖 | | | | | |
| **نحوه ارزیابی فراگیران** | | کتبی ⏹ عملی 🗖 مشارکت فعال در مباحث 🗖 ارسال تکلیف 🗖 | | | | | | |
| **سایر شرایط مخاطبین دوره** | |  | | | | | | |
| **هدف کلی دوره** | | **توانمند سازی کارکنان در خصوص نحوه آموزش سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی** | | | | | | |
| **سرفصل های آموزشی دوره** | | | | | | | | |
| **ردیف** | **عنوان سرفصل** | | | | **حیطه یادگیری(دانشی- نگرش –مهارتی)** | | **مدت زمان لازم** | |
| **1** | اهمیت سبک زندگی و شش اصل ضروری تندرستی | | | | **دانشی** | | **30** | |
| **2** | مراقبت از نظر هوا و محیط زیست | | | | **دانشی** | | **45** | |
| **3** | مراقبت از نظر خواب و بیداری | | | | **دانشی** | | **30** | |
| **4** | مراقبت از نظر خوردن و آشامیدن | | | | **دانشی** | | **120** | |
| **5** | مراقبت از نظر حرکت و سکون | | | | **دانشی** | | **45** | |
| **6** | مراقبت از نظر دفع مواد غیر ضروری | | | | **دانشی** | | **30** | |
| **7** | مراقبت از نظر روحی و روانی | | | | **دانشی** | | **30** | |
| **8** | دستور عمل اجرای برنامه | | | | **دانشی** | | **30** | |
| **اهداف رفتاری (حیطه یادگیری مهارتی)** | | | | | | | | |
| **1** | **اهمیت سبک زندگی و شش اصل ضروری تندرستی را توضیح دهد** | | | | | | | |
| **2** | **نحوه مراقبت از نظر هوا و محیط زیست را بیان نماید** | | | | | | | |
| **3** | **نحوه مراقبت از نظر خواب و بیداری را توضیح دهد** | | | | | | | |
| **4** | **نحوه مراقبت از نظر خوردن و آشامیدن** **را توضیح دهد** | | | | | | | |
| **5** | **نحوه مراقبت از نظر حرکت و سکون** **را توضیح دهد** | | | | | | | |
| **6** | **نحوه مراقبت از نظر دفع مواد غیر ضروری راتوضیح دهد** | | | | | | | |
| **7** | **نحوه مراقبت از نظر روحی و روانی** **راتوضیح دهد** | | | | | | | |
| **8** | **دستور عمل اجرای برنامه طب ایرانی را بیان نماید** | | | | | | | |
|  | | **هسته آموزشی شهرستانها که در دوره آموزشی سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی مورخ 13 و 14 اسفند شرکت کرده اند** | | | | | | |