

بسمه تعالی



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی  
واحد برنامه ریزی درسی

طرح دوره دروس نظری و عملی

مشخصات درس:

39	تعداد دانشجو	پرستاری	گروه آموزشی
0.5	تعداد واحد	مهارت های زندگی	عنوان درس
12 مهر 1401 لغایت 13 دی 1401	تاریخ شروع و پایان دوره	کارشناسی/پرستاری	مقطع و رشته تحصیلی
10 ساعت / 10 جلسه	روز و ساعت جلسات	نیمسال اول 1401-1402	نیمسال تحصیلی
-	دروس پیش نیاز	مینا محسنی	مدرس/مدرسین درس
دانشکده علوم پزشکی سیرجان	محل برگزاری	مینا محسنی	مسئول درس (دروس اشتراکی)
حضور	روش برگزاری (حضور/مجازی/ ترکیبی)	نظری	نوع واحد (نظری/عملی)

## شرح کلی درس:

توصیفی کوتاه و مختصر از درس را در یک یا دو پاراگراف بنویسید.

مهارتهای زندگی شامل موارد زیر می باشد:

- تصمیم گیری و حل مسئله
- تفکر خلاقانه و تفکر نقادانه
- مهارت ارتباطی
- خودآگاهی
- همدلی
- مدیریت احساسات ، هیجانات و مدیریت استرس
- مدیریت زمان
- مدیریت شرایط بحران
- مهارت قاطعیت و نه گفتن
- کنترل خشم

با گذراندن این درس انتظار می رود دانشجویان با تمامی این مهارتهای زندگی آشنا شوند. مهارتهای زندگی به ما کمک می کنند با نیازها و چالش های زندگی روزمره بهتر کنار بیاییم.

آشنایی دانشجویان با این مهارتها گامی در جهت ارتقاء و تامین سلامت روان و توجه به ابعاد روانی سلامت می باشد.

در این درس دانشجویان با دانش و مهارتهای ضروری در حوزه سلامت روان آشنا شده و راههای حمایت روانی – اجتماعی ، همدلی ، احساس انسان دوستانه و روش های افزایش تاب آوری در ارایه خدمات شغلی را فرا می گیرند.

هدف/اهداف کلی درس:

با مراجعه به کوریکولوم رشته ، هدف/اهداف کلی درس را بنویسید.

آشنایی با مهارت قاطعیت و جرات ورزی و به کار گیری عملی این مهارت  
فراگیر بتواند بطور عملی مهارت های ارتباطی را به کار گیرد  
آشنایی با استرس ، اختلالات اضطرابی و روشهای مقابله با آنها  
آشنایی با مهارت خودآگاهی و به کار گیری عملی این مهارت  
آشنایی با مهارت حل مسئله و به کار گیری عملی مهارتها با روش طرح مسئله  
آشنایی با مهارت همدلی و به کار گیری عملی این مهارت  
آشنایی با مهارت برنامه ریزی و به کار گیری عملی این مهارت  
آشنایی با مهارت تفکر نقادانه و خلاقانه و به کار گیری عملی این مهارت  
آشنایی با مهارت مدیریت زمان و به کار گیری عملی این مهارت  
آشنایی با مهارت حل تعارضات و به کار گیری عملی این مهارت  
آشنایی با مهارت کنترل خشم و به کار گیری عملی این مهارت  
آشنایی با مهارت قاطعیت و نه گفتن و به کار گیری عملی این مهارت

## روش تدریس:

مشخص کنید از چه روش تدریسی در آموزش استفاده می‌نمایید. روش تدریس را بر اساس موضوع، زمان کلاس، منابع و امکانات و نحوه مشارکت فراگیران انتخاب کنید و در صورت امکان مشارکت فراگیران و شرکت آنان در بحث‌های کلاسی را در اولویت قرار دهید.

روش تدریس مبتنی بر حل مسئله \*

روش تدریس ایفای نقش \*

روش تدریس مبتنی بر کار تیمی

روش تدریس اکتشافی

روش تدریس در گروه - های کوچک

روش تدریس سخنرانی

روش تدریس بحث گروهی \*

روش تدریس پرسش و پاسخ \*

روش تدریس نمایشی

روش تدریس آزمایشگاهی

سایر موارد: ...

## مواد و وسایل آموزشی:

به منظور تسهیل فرآیند یاددهی-یادگیری، در آموزش خود از چه وسایل آموزشی استفاده می کنید.

<input type="checkbox"/> *	جزوه	<input type="checkbox"/> *	پاورپوینت
<input type="checkbox"/> *	کتاب	<input type="checkbox"/>	فیلم آموزشی
<input type="checkbox"/> *	وایت برد	<input type="checkbox"/> *	نرم افزار
<input type="checkbox"/> *	تصویر	<input type="checkbox"/>	ماکت
<input type="checkbox"/>	چارت	<input type="checkbox"/>	لوازم واقعی
<input type="checkbox"/>	فایل صوتی	<input type="checkbox"/>	پوستر

سایر موارد: ...

## تکالیف و مسئولیت‌های فراگیران:

مشخص کنید که فراگیران چه وظایف و مسئولیت‌هایی در طول ترم دارند.

- بحث‌های کلاسی، طرح مسئله و تمرین عملی در کلاس ها ، تعامل دو طرفه پرسش و پاسخ در کلاس ها ، انجام تکالیف از طریق سیستم نوید
-

## نحوه ارزیابی فراگیران:

- با توجه به اهداف اختصاصی درس، مشخص کنید که از چه روشی برای ارزیابی فراگیران استفاده می‌کنید.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> تشریحی                   | <input type="checkbox"/> سئوالات چند گزینه     |
| <input type="checkbox"/> سئوالات تشریحی بلند پاسخ | <input type="checkbox"/> سئوالات صحیح-غلط      |
| <input type="checkbox"/> سئوالات شفاهی            | <input type="checkbox"/> کار عملی              |
| <input type="checkbox"/> سئوالات جور کردنی        | <input type="checkbox"/> چک لیست مشاهده عملکرد |
| <input type="checkbox"/> پرسش‌های کلاسی           |  |

سایر موارد: ...

- مشخص کنید که نمره نهایی دانشجو با توجه به چه فعالیت هایی تعیین می شود. همچنین میزان نمره و یا درصد مرتبط با هر فعالیت را نیز مشخص کنید.

ردیف	عناوین	نمره /درصد
1	آزمون میانترم	30 درصد
2	آزمون پایانترم	50 درصد
3	فعالیت کلاسی	20 درصد
4		
5		

## سیاست ها و قوانین:

قوانین کلاس خود را به صورت شفاف برای فراگیران شرح دهید.

- حضور منظم و به موقع در کلاس
- شرکت در بحث های کلاسی
- پرهیز از بحث متفرقه در کلاس
- 
-



جدول زیر را بر اساس رئوس مطالبی که در هر جلسه آموزش می دهید کامل کنید.

برنامه زمانبندی درس:

جد سه	عنوان جلسه	هدف کلی: هدف از یادگیری این مطلب آن است که دانشجو با ...	اهداف رفتاری: دانشجو در پایان باید بتواند...	مدرس/ مدرسين
1	مهارت های ارتباطی	مهارت های ارتباطی آشنا شود	فراگیر بتواند بطور عملی مهارت های ارتباطی را به کار گیرد	
2	مهارت قاطعیت و جرات ورزی	مهارت قاطعیت و جرات آشنا شود	فراگیر مهارت قاطعیت و جرات ورزی را با ذکر مثال انجام دهد	
3	مدیریت استرس	مدیریت استرس آشنا شود	فراگیر استرس، اختلالات اضطرابی و روشهای مقابله با آنها را با ذکر مثال نام ببرد	
4	مهارت کنترل خشم	مهارت کنترل خشم آشنا شود	فراگیر بتواند بطور صحیح در موقعیت خشم رفتار کند	
5	مهارت خودآگاهی	مهارت خودآگاهی آشنا شود	فراگیر مهارت خودآگاهی را با ذکر مثال انجام دهد	
6	مهارت حل مسئله	مهارت حل مسئله آشنا شود	فراگیر مهارت حل مسئله را با ذکر مثال انجام دهد	
7	مهارت همدلی	مهارت همدلی آشنا شود	فراگیر مهارت همدلی را با ذکر مثال انجام دهد	
8	مهارت تفکر نقادانه و خلاقانه	مهارت تفکر نقادانه و خلاقانه آشنا شود	فراگیر مهارت تفکر نقادانه و خلاقانه را با ذکر مثال انجام دهد	
9	مهارت مدیریت زمان و برنامه ریزی	مهارت مدیریت زمان و برنامه ریزی آشنا شود	فراگیر مهارت مدیریت زمان و برنامه ریزی را تعریف کند	
10	مهارت حل تعارضات	مهارت حل تعارضات آشنا شود	فراگیر مهارت حل تعارضات را با ذکر مثال انجام دهد	

منابع درس:

مشخصات مقاله شامل عنوان، نویسندگان، مجله، سال و شماره انتشار و صفحات مقاله  
مشخصات کتاب شامل عنوان، نویسندگان، مترجمین، انتشارات، سال و نوبت چاپ کتاب  
1. آموزش مهارت های زندگی /علیرضا جزایری، علی سینا رحیمی، محمود دهقانی/چاپ  
دهم /199صفحه /انتشارات نشر دانژه