

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:

۱۶	تعداد دانشجو	علوم آزمایشگاهی	گروه آموزشی
۰/۵	تعداد واحد	مهارت های زندگی	عنوان درس
۱۴۰۱/۱۲/۰۲ الی ۱۴۰۲/۰۴/۰۱	تاریخ شروع و پایان دوره	کارشناسی	مقطع تحصیلی
یکشنبه ۱۰-۱۲	روز و ساعت جلسات	دوم ۱۴۰۱	نیمسال تحصیلی
-	دروس پیش نیاز	دکتر مینا محسنی	مدرس/مدرسین درس
ساختمان شجاع پور	محل برگزاری	دکتر مینا محسنی	مسئول درس (دروس اشتراکی)
حضور	روش برگزاری (حضور/امجازی/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 مهارت های ضروری در حوزه سلامت روان آشنا شده و راه های 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 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 بحث های کلاسی را در اولویت قرار دهید.

- |                                     |                       |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/>            | روش تدریس سخنرانی     | <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس مبتنی بر حل مسئله |
| <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس بحث گروهی   | <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس ایفای نقش         |
| <input checked="" type="checkbox"/> | روش تدریس پرسش و پاسخ | <input type="checkbox"/>            | روش تدریس مبتنی بر کار تیمی |
| <input type="checkbox"/>            | روش تدریس نمایشی      | <input type="checkbox"/>            | روش تدریس اکتشافی           |
| <input type="checkbox"/>            | روش تدریس آزمایشگاهی  | <input type="checkbox"/>            | روش تدریس در گروه‌های کوچک  |

سایر موارد: ...

## مواد و وسایل آموزشی:

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

<input checked="" type="checkbox"/>	جزوه	<input checked="" type="checkbox"/>	پاورپوینت
<input checked="" type="checkbox"/>	کتاب	<input type="checkbox"/>	فیلم آموزشی
<input checked="" type="checkbox"/>	وایت برد	<input checked="" 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

## نحوه ارزیابی فراگیران:

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

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

سایر موارد: ...

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

ردیف	عناوین	نمره/درصد
۱	آزمون میانترم	۳۰ درصد
۲	آزمون پایانترم	۵۰ درصد
۳	فعالیت کلاسی	۲۰ درصد

## 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.

توجه: در قسمت اهداف رفتاری، نوع هدف (حیطه شناختی، حیطه عاطفی و حیطه روانی حرکتی) را مشخص کنید.

### برنامه زمانبندی درس:

جلسه	عنوان جلسه	هدف کلی: هدف از یادگیری این مطلب آن است که دانشجو با ...	اهداف رفتاری: دانشجو در پایان باید بتواند...	مدرس / مدرسین
۱	مهارت های ارتباطی	مهارت های ارتباطی آشنا شود.	❖ بطور عملی مهارت های ارتباطی را به کار گیرد.	دکتر مینا محسنی
۲	مهارت قاطعیت و جرات ورزی	مهارت قاطعیت و جرات آشنا شود.	❖ مهارت قاطعیت و جرات ورزی را با ذکر مثال انجام دهد.	دکتر مینا محسنی
۳	مدیریت استرس	مدیریت استرس آشنا شود.	❖ استرس، اختلالات اضطرابی و روشهای مقابله با آنها را با ذکر مثال نام ببرد.	دکتر مینا محسنی
۴	مهارت کنترل خشم	مهارت کنترل خشم آشنا شود.	❖ بطور صحیح در موقعیت خشم رفتار کند.	دکتر مینا محسنی
۵	مهارت خودآگاهی	مهارت خودآگاهی آشنا شود.	❖ مهارت خودآگاهی را با ذکر مثال انجام دهد.	دکتر مینا محسنی
۶	مهارت حل مسئله	مهارت حل مسئله آشنا شود.	❖ مهارت حل مسئله را با ذکر مثال انجام دهد.	دکتر مینا محسنی
۷	مهارت همدلی	مهارت همدلی آشنا شود.	❖ مهارت همدلی را با ذکر مثال انجام دهد.	دکتر مینا محسنی
۸	مهارت برنامه ریزی	مهارت برنامه ریزی آشنا شود.	❖ مهارت برنامه ریزی را با ذکر مثال انجام دهد.	دکتر مینا محسنی
۹	مهارت تفکر نقادانه و اخلاقانه	مهارت تفکر نقادانه و اخلاقانه آشنا شود.	❖ مهارت تفکر نقادانه و اخلاقانه را با ذکر مثال انجام دهد.	دکتر مینا محسنی



دکتر مینا محسنی	❖ مهارت مدیریت زمان را تعریف کند.	مهارت مدیریت زمان آشنا شود.	مهارت مدیریت زمان	۱۰
دکتر مینا محسنی	❖ مهارت حل تعارضات را با ذکر مثال انجام دهد.	مهارت حل تعارضات آشنا شود.	مهارت حل تعارضات	۱۱

### 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  
۱. آموزش مهارت های زندگی /علیرضا جزایری، علی سینا رحیمی، محمود دهقانی /چاپ دهم/ ۹۹ صفحه/انتشارات نشر دانژه