

بِسْمِ تَعَالَى



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:

۲۲	تعداد دانشجو	علوم آزمایشگاهی	گروه آموزشی
۰.۵	تعداد واحد	مهارت های زندگی	عنوان درس
۲ اسفند ۱۴۰۰ لغایت ۱ خرداد ۱۴۰۱	تاریخ شروع و پایان دوره	کارشناسی / علوم آزمایشگاهی	مقطع و رشته تحصیلی
۱۷ ساعت / ۱۱ جلسه	روز و ساعت جلسات	نی‌مسال دوم 1400-1401	نیمسال تحصیلی
-	دروس پیش نیاز	مینا محسنی	مدرس/مدرسین درس
دانشکده علوم پزشکی سیرجان	محل برگزاری	مینا محسنی	مسئول درس (دروس اشتراکی)
حضورى/مجازى	روش برگزاری (حضورى/مجازى/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 می‌کنند با نیازها و چالش‌های 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 روش‌های افزایش تاب‌آوری در ارائه خدمات شغلی را فرا می‌گیرند.

### 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.

روش تدریس مبتنی بر حل مسئله \*

روش تدریس ایفای نقش \*

روش تدریس سخنرانی

روش تدریس بحث گروهی \*

<input type="checkbox"/>	روش تدریس مبتنی بر کار تیمی	<input type="checkbox"/> *	روش تدریس پرسش و پاسخ
<input type="checkbox"/>	روش تدریس اکتشافی	<input type="checkbox"/>	روش تدریس نمایشی
<input type="checkbox"/>	روش تدریس در گروه‌های کوچک	<input type="checkbox"/>	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"/> | سئوالات چند گزینه ای  | <input type="checkbox"/> | سئوالات تشریحی کوتاه پاسخ |
| <input type="checkbox"/> | سئوالات صحیح-غلط      | <input type="checkbox"/> | سئوالات تشریحی بلند پاسخ  |
| <input type="checkbox"/> | کار عملی              | <input type="checkbox"/> | سئوالات شفاهی             |
| <input type="checkbox"/> | چک لیست مشاهده عملکرد | <input type="checkbox"/> | سئوالات جور کردنی         |
|                          |                       | <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
۱	آزمون میانترم	۳۰ درصد
۲	آزمون پایانترم	۵۰ درصد
۳	فعالیت کلاسی	۲۰ درصد
۴		
۵		

## 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:

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

مینا محسنی	فراگیر مهارت مدیریت زمان را تعریف کند	مهارت مدیریت زمان آشنا شود	مهارت مدیریت زمان	۱۰
مینا محسنی	فراگیر مهارت حل تعارضات را با ذکر مثال انجام دهد	مهارت حل تعارضات آشنا شود	مهارت حل تعارضات	۱۱
				۱۲
				۱۳
				۱۴
				۱۵
				۱۶

### 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/۱۹۹صفحه/انتشارات نشر دانژه
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.
- ۶.

