

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:

۶۵	تعداد دانشجو	پرستاری	گروه آموزشی
۰/۵	تعداد واحد	مهارت های زندگی	عنوان درس
۱۴۰۲/۰۴ لغایت ۱۴۰۱/۰۱	تاریخ شروع و پایان دوره	کارشناسی	مقطع تحصیلی
کارگاه ۱۰ ساعته	روز و ساعت جلسات	دوم ۱۴۰۱	نیمسال تحصیلی
-	دروس پیش نیاز	دکتر مینا محسنی	مدرس/مدرسین درس
دانشکده پرستاری و مامایی	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 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 ارایه 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.

- | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| <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 کلاس‌ها، تعامل دو طرفه پرسش و پاسخ در کلاس‌ها، انجام تکالیف

نحوه ارزیابی فراگیران:

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

- | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> | کار عملی | <input checked="" type="checkbox"/> | سئوالات شفاهی |
| <input type="checkbox"/> | چک لیست مشاهده عملکرد | <input type="checkbox"/> | سئوالات جور کردنی |
| | | <input checked="" 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.

نمره/درصد	عناوین	ردیف
۶۰ درصد	آزمون پایان ترم	۱
۴۰ درصد	فعالیت کلاسی	۲

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

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.