



به نام ایزد دانا

(کاربرک طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۴/۱۱/۱

دانشگاه سمنان

نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

نام	فارسی: تغییر رفتارهای بهداشتی و ارتقای سلامتی	تعداد واحد: ۱ واحد نظری و ۱ واحد عملی	مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد ■ دکتری □
درس	لاتین Changing Health Behaviors and Health Promotion	پیش نیازها و هم نیازها: ندارد	
مدرس/مدرسین:	پروین رفیعی نیا	شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۳۶۳۰۳۶	
پست الکترونیکی:	p_rafieinia@semnan.ac.ir	منزلگاه اینترنتی: http://prafieinia.profile.semnan.ac.ir	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:	شنبه ساعت ۱۰ تا ۱۲؛ یکشنبه ۸ تا ۹		
اهداف درس:	آشناسازی و تقویت دانش و مهارت دانشجویان در شناخت و استفاده از مبانی نظری مبانی فرهنگی و دینی الگوها و فنون کاربردی تغییر و اصلاح رفتارهای بهداشتی و افزایش سلامتی		
امکانات آموزشی مورد نیاز:	وایت برد و ویدئو پروژکتور		
نحوه ارزشیابی	تکلیف	ارزشیابی مستمر	امتحان میان ترم
درصد نمره	۴ نمره (۲۰ درصد)	۱ نمره (۵ درصد)	۱۵ نمره (۷۵ درصد)
منابع و مآخذ درس	منبع اصلی کارن گلنز، باربرا ک. رایمر، ک. ویسوانات (۱۳۹۴). کتاب رفتار سلامت و آموزش سلامت. ترجمه صدیقه السادات طوافیان، الهام شکیبازاده، لیلا صالحی، زهرا کاووسی و محمدحسن کاوه. انتشارات سبحان. Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath. (2024). Health Behavior: Theory, Research, and Practice. 6th Edition. Wiley publication. منابع جهت مطالعه بیشتر ادوارد پ. سارافینو. (۱۴۰۲). روانشناسی سلامت. ترجمه الهه میرزایی و همکاران. انتشارات رشد.		

بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث
۱	مبانی نظریه ها و الگوهای تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت با توجه به مسائل خاص فرهنگ ایران
۲	رفتارهای ارتقاء دهنده و رفتارهای پرخطر برای سلامتی
۳	موانع و تسهیل کننده های تغییر سبک زندگی و مدیریت بیماری
۴	اصول و فنون تغییر رفتار و مداخلات مبتنی بر نظریه در جمعیت های بالینی و گروه های خاص
۵	ایجاد سبک زندگی و عادات بهداشتی سالم در بافت فرهنگی و متناسب با فرهنگ اسلامی
۶	نقش خود مهارگری در سلامت متناسب با فرهنگ اسلامی مداخلات تغییر سبک زندگی و پیشگیری از بیماری
۷	بهداشت خواب و سلامت جسمانی پیشگیری از رفتارها و عادات ناسالم بهداشتی
۸	رویکردهای پیش درمان و مصاحبه انگیزشی در تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت
۹	کاربرد فنون آموزش و ارتقای سلامت و مداخلات مدیریت بیماری مزمن
۱۰	مداخلات اجتماع محور کلان نظام و خدمات بهداشتی درمانی محور در تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت
۱۱	مداخلات اجتماع محور کلان نظام و خدمات بهداشتی درمانی محور در تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت
۱۲	محیط و رویکردهای مبتنی بر خط مشی های بهداشتی در تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت
۱۳	رویکردهای متمرکز بر فناوری در تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت
۱۴	مسائل زمینه ای بومی اخلاقی و ارزشهای دینی و فرهنگی در تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت
۱۵	مسائل زمینه ای بومی اخلاقی و ارزشهای دینی و فرهنگی در تغییر رفتارهای مرتبط با سلامت
۱۶	مسیرهای آینده در تغییر رفتارهای بهداشتی و ارتقای سلامتی