

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی لرستان  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی  
واحد برنامه‌ریزی آموزشی  
طرح درس ترمی

نیمسال تحصیلی و سال تحصیلی:

مشخصات کلی درس

دانشکده: پرستاری بروجرد      گروه آموزشی:      اتاق عمل مقطع و رشته‌ی تحصیلی:      کارشناسی

ناپيوسته

نام درس: مهارت های زندگی      تعداد واحد:      ۱      نوع واحد:      نظری

پیش نیاز: ندارد

زمان برگزاری کلاس: چهارشنبه ساعت ۸

مکان برگزاری: دانشکده پرستاری بروجرد ، اسکای روم

تعداد دانشجویان: ۱۲      مسئول درس: مهدی سیف

مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): مهدی سیف

معرفی درس:

در این درس ، فراگیران ضمن شناخت مهارتهای زندگی به اهمیت آنها در برخورد و ارتباطات بین فردی پی می برند.

هدف کلی: (لطفا شرح دهید)

آشنایی با مهارتهای زندگی و ویژگی های آن و توانایی کاربرست آن در موقعیت های مختلف

اهداف بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

آشنایی با مهارت های زندگی و تعریف آنها

آشنایی با تاریخچه مهارت های زندگی

درک اهمیت مهارتهای زندگی در عصر حاضر

آشنایی با عناصر اصلی مهارت های زندگی

یادگیری مهارت خودآگاهی و همدلی و کاربرست آن

یادگیری مهارت برقراری ارتباط موثر و کاربرست آن

یادگیری مهارت مدیریت خشم و کاربرست آن

یادگیری مهارت روابط بین فردی موثر و کاربرست آن

یادگیری مهارت رفتار جرأت مندانه و کاربرست آن

یادگیری مهارت مقابله با خلق منفی و کاربرست آن

یادگیری مهارت مدیریت استرس و کاربست آن  
یادگیری مهارت مدیریت زمان و کاربست آن  
یادگیری مهارت حل مسئله و کاربست آن  
یادگیری مهارت تفکر نقاد و کاربست آن

#### شیوه‌های تدریس:

- ✓ محتوای الکترونیک صوتی و تصویری
- ✓ بحث گروهی و پرسش و پاسخ در تالار گفتگو
- ✓ یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL) در قالب تکالیف مجازی
- ✓ یادگیری مبتنی بر تیم (TBL) در قالب تکالیف گروهی
- ✓ استفاده از محیط اسکای روم جهت آموزش همزمان الکترونیک
- ✓ ارائه مطالب در بخش نظری با استفاده از محتوای الکترونیکی صوتی و تصویری تهیه شده توسط مدرس و بحث گروهی و پرسش و پاسخ در تالار گفتگو بین مدرس و دانشجویان و رفع اشکال انجام خواهد شد.

#### وظایف و تکالیف دانشجوی:

- ✓ حضور به موقع و تمام وقت در صورت برگزاری کلاس آنلاین با استفاده از نرم افزار اسکای روم
- ✓ ارائه پاسخ به سوال‌های مطرح شده در حین برگزاری کلاس آنلاین
- ✓ حضور فعال و ارائه پاسخ به سوال‌های مطرح شده در تالار گفتگو
- ✓ زدن تیک حضور هر جلسه
- ✓ شرکت در آزمون‌های میان ترم
- ✓ شرکت در امتحانات پایان ترم.
- ✓ برداشت محتوای آموزشی بارگزاری شده در موعد مقرر
- ✓ حضور به موقع در تالار گفتگو و فعال بودن در تالار
- ✓ ارسال تکالیف در موعد مقرر
- ✓ مطالعه جلسه قبل و موضوع تدریس هر جلسه
- ✓ رعایت اصول اخلاقی در فضای مجازی و شئونات دانشجویی

#### قوانین و مقررات کلاس

- ✓ غیبت موجه، کسر یک نمره
- ✓ غیبت غیر موجه، حذف درس
- ✓ تاخیر حضور در تالار گفتگو یا کلاس آنلاین (حضور بعد از استاد) غیبت محسوب می شود.

#### وسایل آموزشی:

سامانه‌های مدیریت یادگیری (LMS) نظیر سامانه نوید و سامانه‌های آزمون نظیر فرادید، سیستم کامپیوتر، لپ‌تاپ، موبایل، نرم افزارهای تهیه محتوای آموزشی نظیر استوری لاین، iSpring و ... و محیط‌های تدریس آنلاین نظیر اسکای روم و پیام‌رسان‌های اجتماعی مورد توافق نظیر واتساپ

نحوه ارزشیابی دانشجو و سهم هر کدام از فعالیت‌های مختلف دانشجو:

ردیف	فعالیت	نمره از بیست
۱	انجام تکالیف در سامانه نوید در زمان مقرر	۰
۲	آزمون‌های کلاسی در سامانه نوید	۰
۳	حضور در کلاس‌های مجازی آنلاین	۰
۴	امتحان مستمر	۰
۴	امتحان پایان ترم	۲۰

### نوع آزمون

تشریحی، پاسخ کوتاه، چندگزینه‌ای، صحیح غلط

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفا نام ببرید):

منابع انگلیسی:

- 1- Kaplan & sodack' s comprehensive Text book of psychiatry ( last edition )
- 2- Jim Ford, Jane Knight, and Emily McDonald-Littleton .The Learning Skills course is a comprehensive orientation and study skills course designed for Tennessee Families First adult education classes written. UT Publication. last edition .
- 3- World Health organization 1997 (www.WHO.org)
- 4- Developing management skills David A. Whetten skims. Cameron, person/ prentice 5– Hall. Inc.2005, 6th Edit the prentice – Hall self Assessment library.

منابع فارسی:

راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی کتاب راهنمای مدرس تألیف لادن فتی و همکاران

### توضیحات مهم:

- هر جلسه را می‌توان به صورت آنلاین و یا آنلاین برگزار کرد.
- در صورت انتخاب جلسه به صورت آنلاین، بارگذاری محتوای چندرسانه‌ای مربوط به جلسه، به عنوان استاندارد پایه محسوب می‌گردد و استاد درس می‌تواند علاوه بر آن از سایر ماژول‌های جلسات آنلاین نیز استفاده نماید. بنابراین، می‌توانید نسبت به علامت‌گذاری بخش ماژول جلسات آنلاین در ستون مربوطه اقدام نمایید.

- انتخاب زمان ارائه جلسات آنلاین بر عهده مدرس است ولی ترجیحاً در ساعاتی که ترافیک شبکه زیاد است، سعی شود کمتر کلاس برگزار شود.

مدرس	فعالیت‌های تکمیلی جلسات آفلاین			شیوه ارائه جلسه		عنوان جلسه	تاریخ	ردیف
	گفتگو	تکلیف	خودآزمون	آنلاین	حضور			
مهدی سیف					*	آشنایی با مهارت های زندگی و تعریف آنها آشنایی با تاریخچه مهارت های زندگی درک اهمیت مهارتهای زندگی در عصر حاضر آشنایی با عناصر اصلی مهارت های زندگی	۱۴۰۲/۱۲/۲	۱
				*		یادگیری مهارت خودآگاهی و همدلی و کاربست آن  یادگیری مهارت مدیریت زمان و کاربست آن	۱۴۰۲/۱۲/۹	۲
				*		یادگیری مهارت برقراری ارتباط موثر و کاربست آن	۱۴۰۲/۱۲/۱۶	۳
				*		یادگیری مهارت حل مسئله و کاربست آن یادگیری مهارت تفکر نقاد و کاربست آن	۱۴۰۲/۱۲/۲۳	۴
				*		یادگیری مهارت مقابله با خلق منفی و کاربست آن	۱۴۰۳/۱/۱۵	۵
				*		یادگیری مهارت مدیریت استرس و کاربست آن	۱۴۰۳/۱/۲۲	۶
					*	یادگیری مهارت مدیریت خشم و کاربست آن	۱۴۰۳/۱/۲۹	۷

				*	یادگیری مهارت روابط بین فردی موثر و کاربرست آن یادگیری مهارت رفتار جرأت مندانه و کاربرست آن	۱۴۰۳/۲/۵	۸
					امتحان پایان ترم	۱۴۰۳/۲/۱۲	۹