

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: دوم سال 1403-1404

مشخصات کلی درس

| | | | | |
|-------------------------|-----------------|---------------|-------------------------------|------------------|
| دانشکده: پرستاری بروجرد | گروه آموزشی: | هوشبری | مقطع و رشته‌ی تحصیلی: | کارشناسی |
| ناپیوسته هوشبری | | | | |
| نام درس: | مهارت‌های زندگی | تعداد واحد: | 1 | نوع واحد: نظری |
| پیش‌نیاز: ندارد | | | | |
| زمان برگزاری کلاس: | سه شنبه 8 | مکان برگزاری: | دانشکده پرستاری بروجرد | تعداد دانشجویان: |
| 11 | 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 می‌برند.

هدف کلی: (لطفاً شرح دهید)

آشنایی با مهارت‌های زندگی و ویژگی‌های آن و توانایی کاربردی آن در موقعیت‌های مختلف

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

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- آشنایی با مهارت‌های زندگی و تعریف آنها
- آشنایی با تاریخچه مهارت‌های زندگی
- درک اهمیت مهارت‌های زندگی در عصر حاضر
- آشنایی با عناصر اصلی مهارت‌های زندگی
- یادگیری مهارت خودآگاهی و همدلی و کاربردی آن
- یادگیری مهارت برقراری ارتباط موثر و کاربردی آن
- یادگیری مهارت مدیریت خشم و کاربردی آن
- یادگیری مهارت روابط بین فردی موثر و کاربردی آن
- یادگیری مهارت رفتار جرأت‌مندانه و کاربردی آن
- یادگیری مهارت مقابله با خلق منفی و کاربردی آن
- یادگیری مهارت مدیریت استرس و کاربردی آن
- یادگیری مهارت مدیریت زمان و کاربردی آن
- یادگیری مهارت حل مسئله و کاربردی آن
- یادگیری مهارت تفکر نقاد و کاربردی 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 محتواهای 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 دانشجو:

- ✓ 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 محتواهای 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 شئون 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، لپ تاپ، موبایل، نرم افزارهای تهیه محتوای آموزشی نظیر استوری لاین، iSpring و ... و محیط‌های تدریس آنلاین نظیر اسکای روم و پیام رسان‌های اجتماعی مورد توافق نظیر واتساپ

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

| ردیف | فعالیت | نمره از بیست |
|------|--|--------------|
| 1 | انجام تکالیف در سامانه نوید در زمان مقرر | 0 |
| 2 | آزمون های کلاسی در سامانه نوید | 0 |
| 3 | حضور در کلاس های مجازی آنلاین | 0 |
| 4 | امتحان مستمر | 0 |
| 4 | امتحان پایان ترم | 20 |

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 آفلاین و یا آنلاین برگزار کرد.
- در صورت انتخاب جلسه به صورت آفلاین، بارگذاری محتوای چندرسانه‌ای مربوط به جلسه، به عنوان استاندارد پایه محسوب می‌گردد و استاد درس می‌تواند علاوه بر آن از سایر ماژول‌های جلسات آفلاین نیز استفاده نماید. بنابراین، می‌توانید نسبت به علامت‌گذاری بخش ماژول جلسات آفلاین 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 | 1404/2/2 | 1 |
| | | | | * | | یادگیری مهارت خودآگاهی و همدلی و کاربست آن یادگیری مهارت مدیریت زمان و کاربست آن | 1404/2/9 | 2 |
| | | | | | * | یادگیری مهارت برقراری ارتباط موثر و کاربست آن | 1404/2/16 | 3 |
| | | | | * | | یادگیری مهارت حل مسئله و کاربست آن یادگیری مهارت تفکر نقاد و کاربست آن | 1404/2/23 | 4 |
| | | | | * | | یادگیری مهارت مقابله با خلق منفی و کاربست آن | 1404/2/30 | 5 |
| | | | | * | | یادگیری مهارت مدیریت استرس و کاربست آن | 1404/3/6 | 6 |
| | | | | | * | یادگیری مهارت مدیریت خشم و کاربست آن | 1404/3/13 | 7 |
| | | | | * | | یادگیری مهارت روابط بین فردی موثر و کاربست آن | 1404/3/20 | 8 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|-----------|---|
| | | | | | | یادگیری مهارت رفتار جرأت مندانه و کاربست آن | | |
| | | | | | * | امتحان پایان ترم | 1404/3/25 | 9 |