



دانشکده: پرستاری گروه آموزشی: پرستاری سالمندی و بهداشت روان مقطع و رشته‌ی تحصیلی: کارشناسی پرستاری
نیمسال تحصیلی و سال تحصیلی: نیمسال دوم 1402-1403

عنوان درس: مهارت‌های زندگی	تعداد واحد: 1	نوع واحد: تئوری	پیش نیاز: ندارد
زمان برگزاری کلاس: روز: دوشنبه ساعت: 8-10	مکان برگزاری: کلاس شماره 6	مسئول درس: دکتر افسانه بیرانوند	اساتید (به ترتیب حروف الفبا): دکتر افسانه بیرانوند
شرح درس: (لطفاً شرح دهید)			

در این درس به دانشجویان مهارت‌های زندگی که توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت است آموزش داده می‌شود به گونه‌ای که فرد بتواند با چالشها و ضروریات زندگی کنار بیاید.

هدف کلی: (اهداف را با توجه به حیطه‌ها و سطوح مختلف بنویسید.)

آشنائی دانشجویان با چگونگی برخورداری از رفتار جرات‌مندانه، تصمیم‌گیری و تفکر نقاد تا بتوانند در مقابل وسوسه و مخاطرات احتمالی آماده باشند، به جامعه و خانواده خود بیندیشند و با تصمیم‌گیری منطقی و جاره اندیشی باعث ارتقا سطح بهداشت روانی خود و دیگران شوند.

اهداف ویژه:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

فراگیران در پایان این درس قادر خواهند بود:

- 1- تعریف مهارت‌های زندگی، مفاهیم و روش اجرایی آن را بیان نمایند.
- 2- اهمیت شناخت، فواید و موارد کاربرد مهارت‌های زندگی را شرح دهند.
- 3- انواع مهارت‌های زندگی را نام برده و تعاریف آنها را بیان نمایند.
- 4- مفهوم خودآگاهی، ابعاد خود و روشهای بهتر خودشناسی را شرح دهند.
- 5- رفتار جرات‌مندانه و ابراز وجود را توضیح دهند.
- 6- مهارت‌های مقابله‌ای با اضطراب، خشم، افسردگی و سایر هیجانات را شرح دهند.
- 7- تعریف استرس و روشهای مقابله با آن را بیان نمایند.
- 8- مفهوم، اهمیت و روشهای برقراری ارتباط صحیح و موثر را شرح دهند.
- 9- مهارت تصمیم‌گیری و حل مساله را توضیح دهند.
- 10- تفکر نقاد و تفکر خلاق را شرح دهند.

شیوه‌های تدریس:

پرسش و پاسخ

سخنرانی برنامه‌ریزی شده

سخنرانی

به نام آنکه جان را فکرت آموخت



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی آموزشی
طرح درس (Lesson Plan)

بحث گروهی یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL) یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)

وظایف و تکالیف دانشجوی:

- حضور فعال، منظم و مستمر در جلسات کلاس درس و بحث گروهی
- بحث‌های گروهی در مورد یک موضوع از قبل تعیین شده

وسایل کمک آموزشی:

وایت برد تخته و گچ پروژکتور اسلاید سامانه نوید و اسکای روم

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

□□ نمره	
امتیاز	موضوع
2	حضور و غیاب
2	گروهی حضور فعال و مشارکت در بحث
16	آزمون پایان ترم
20	جمع

نوع آزمون

تشریحی پاسخ کوتاه چندگزینه‌ای جور کردنی صحیح-غلط

منابع پیشنهادی برای مطالعه:

1- خنیفر، حسین، پور حسینی، مزده. مهارت‌های زندگی، نشر هاجر 1394.

2- مگ کرا، فیلیپ. مهارت‌های زندگی، برخورد موثر با مسائل زندگی. ترجمه مهدی قراچه داغی. نشر ذهن آویز، 1397.

3- دهستانی، منصور. مهارت‌های زندگی. نشر جیحون، 1394.

4- فتی، لادن. موتابی، فرشته. آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان. نشر دانژه، 1385.

به نام آنکه جان را فکرت آموخت



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی آموزشی
طرح درس (Lesson Plan)

جلسه	تاریخ	عنوان مطالب	استاد مربوط
1		معرفی درس، مقدمه و تعریف، مفاهیم، اهمیت موارد کاربرد و انواع مهارت‌های زندگی، نقش مذهب در نگرش به زندگی	دکتر بیرانوند
2		و همدلی خودآگاهی	"
3		مدیریت استرس	"
4		مدیریت هیجان	"
5		ارتباطات بین فردی، کنترل خشم، رفتار جرات مندانه. روابط موثر	"
6		تفکر خلاق	"
7		تفکر نقاد	"
8		تصمیم‌گیری و حل مساله	"