

باسمه تعالی

راهنمای مطالعاتی دانشجویان

(Study guide)

عنوان درس: ارتباط، ارتقاء و تغییر رفتار تغذیه‌ای

گروه: تغذیه جامعه

تاریخ: ۱۴۰۳/۰۶/۱۵

تعداد واحد: ۲ واحد نظری

هماهنگ کننده: دکتر مینا باباشاهی

مدرس: دکتر مینا باباشاهی

پیش نیاز: ندارد

اهمیت این درس را در یک پاراگراف توضیح دهید:

این درس به دانشجویان کمک می‌کند تا ضمن کسب دانش لازم در مورد عوامل تعیین‌کننده رفتارهای تغذیه‌ای و شناخت نظریه‌های رفتاری، درک بهتری از نقش ارتباطات مؤثر در ترویج عادات غذایی سالم داشته باشند. همچنین دانشجویان در طی دوره می‌آموزند چگونه با استفاده از تکنیک‌ها و کانال‌های ارتباطی مناسب، افراد را به تغییر رفتارهای نادرست تغذیه‌ای ترغیب کنند و آگاهی آن‌ها را درباره اهمیت تغذیه سالم افزایش دهند. از سوی دیگر این درس به توسعه مهارت‌های لازم برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات تغذیه‌ای مؤثر کمک می‌کند، که می‌تواند به بهبود سلامت عمومی و کاهش بیماری‌های مرتبط با تغذیه منجر شود.

اهداف کلی و میانی:

- آشنایی دانشجویان با عوامل مؤثر بر انتخاب‌های غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای
- آشنایی دانشجویان با فرایند ارتباطات بین فردی و بین گروهی
- آشنایی دانشجویان با مبانی و نظریات رفتار و یادگیری
- آشنایی دانشجویان با نظریه‌ها و مدل‌های تغییر رفتار
- آشنایی دانشجویان با مراحل تغییر رفتار فردی و اجتماعی
- آشنایی دانشجویان با کاربرد نظریه‌ها و مدل‌های تغییر رفتار در شناخت عوامل مرتبط با رفتارهای تغذیه‌ای
- آشنایی دانشجویان با شیوه تدوین اهداف و راهبردهای تغییر رفتار تغذیه‌ای
- آشنایی دانشجویان با روش تدوین یک برنامه مبتنی بر مدل‌های تغییر رفتار
- آشنایی دانشجویان با روش تدوین و ارزشیابی کانال‌ها، ابزار و مواد آموزشی در انتقال پیام و مطالب تغذیه‌ای
- آشنایی دانشجویان با روش ارزشیابی برنامه‌های آموزش تغذیه
- آشنایی دانشجویان با رفتار حرفه‌ای و ملاحظات فرهنگی در ارائه خدمات تغذیه

روش تدریس:

آموزش بخشی از درس به صورت حضوری به روش سخنرانی با بهره گیری از وسایل کمک آموزشی (اسلاید و دیتا پروژکتور) و بخشی به صورت غیرحضوری آفلاین با ارائه اسلایدهای صداگذاری شده و بارگذاری شده در سامانه نوید انجام می شود. در طول جلسات آموزشی، از روش بارش فکری نیز استفاده خواهد شد و پرسش و پاسخ و بحث پیرامون موضوع آزاد می باشد. دانشجویان موظفاند در طول ترم تحصیلی در مورد مباحثی که از سوی استاد طرح می شود در منابع کتابخانه ای و اینترنتی جستجو کرده و مطالبی را به کلاس ارائه دهند.

روش ارزشیابی:

قسمتی از ارزشیابی درس به صورت تکوینی در طول ترم انجام می شود. علاوه بر پاسخ به سؤالات مطرح شده در سامانه نوید، دانشجویان در طول ترم به تحلیل یک برنامه تغذیه ای که در آن از مدل های تغییر رفتار در تعیین استراتژی های خود بهره برده اند می پردازند و آن را به صورت کنفرانس در کلاس ارائه خواهند داد. همچنین ارزشیابی تجمیعی در میان و پایان دوره به شکل آزمون تشریحی به صورت حضوری انجام می شود.

مراجع (کتاب ژورنال یا سایت اینترنتی مرتبط را به طور دقیق معرفی نمائید):

منابع آموزشی اصلی (آخرین ویرایش)

- Isobel R. Contento. Nutrition education: linking research, theory, and practice. Sudbury, Massachusetts USA, Jones & Bartlett
- Elliot, Stephen B., Kratochwill, Thomas R. et.al. Education Psychology effective teaching, effective learning. USA: Brown and Benchmark Publisher.
- Glanz K. Romer B. Lewis F. Health behavior and health education: Theory, Research and Practice. Jossey Bass Publisher, San Francisco.
- Maibach, E. and Louiselle R. Designing health messages: Approaches from communication theory and public health practice. Sage Publications.

منابع آموزشی کمکی

- میرزایی علویچه م، جلیلیان ف. الفبای نظریه های تغییر رفتار، انتشارات سفیر اردهال، ۱۳۹۹

اشتباهات رایج دانشجویان در این درس عبارتند از:

- یک از اشتباهات برخی از دانشجویان، عدم توجه به اهمیت ارتباط مؤثر با مخاطبان است، به طوری که گاهی اوقات اطلاعات علمی را به شکل پیچیده و غیرقابل درک ارائه می دهند. همچنین، نادیده گرفتن عوامل فرهنگی و اجتماعی که بر رفتارهای تغذیه ای تأثیر می گذارند، از دیگر اشتباهات رایج است. عدم شفافیت در اهداف ارتباطی و عدم انتخاب ابزارهای مناسب برای ارتقای آگاهی نیز از دیگر مشکلات است. برخی دانشجویان به جای تمرکز بر تغییرات تدریجی و پایدار در عادات غذایی، به دنبال راه حل های سریع و موقتی هستند. از سوی دیگر، عدم ارزیابی و بازخورد مستمر در فرآیند ارتقا و تغییر رفتار نیز می تواند مانع از موفقیت شود.

نکات کلیدی در یادگیری بهتر این درس عبارتند از:

- مطالعه هر جلسه و انجام تکالیف گام به گام همزمان با پیشرفت دوره
- مراجعه به منابع و وبسایت ها و مقالات ارائه شده و مطالعه بیشتر در مورد مفاهیم و مدل های ارتباط و تغییر رفتار