

طرح درس

سال تحصیلی: ۱۴۰۳-۴	تاریخ ارائه درس: نیمسال اول
نوع درس: اختصاصی اجباری	نوع درس: نظری
دانشکده: تغذیه و علوم غذایی	مقطع/ارشته: کارشناسی ارشد/تغذیه جامعه
نام مدرس: دکتر مینا باباشاهی	
نام درس(واحد): ارتباط، ارتقاء و تغییر رفتار تغذیه‌ای (۲ واحد نظری)	
تعداد دانشجو: ۶ نفر	ترم: ۱
	مدت کلاس: ۳۴ ساعت

جلسه اول: عوامل مؤثر بر انتخاب‌های غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای	
اهداف شناختی: دانشجو باید بتواند: • عوامل مؤثر بر انتخاب‌های غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای را شرح دهد. • استراتژی‌های تأثیرگذار بر انتخاب‌های غذایی را بیان کند. • محیط غذایی را تعریف کند و ویژگی‌های مؤلفه‌های آن و نقش آن در انتخاب‌های غذایی را شرح دهد. • چگونگی ارتباط مؤلفه‌های مؤثر در فرآیند انتخاب غذا را شرح دهد. • مدل مفهومی فرآیند انتخاب غذا را توضیح دهد. • فرهنگ پذیری غذایی را تعریف کند و در مورد فرآیند انطباق گروه‌های مختلف قومی و نژادی با الگوهای غذایی میزبان توضیح دهد. مهارتی: - نگرشی: -	
روش تدریس حضوری: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید	
نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ	
ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون میان‌ترم و پایان‌ترم	

جلسه دوم: مبانی مدل‌ها و نظریه‌های تغییر رفتار و جایگاه آن‌ها در تغییر رفتارهای تغذیه‌ای

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- تعریف تئوری را بیان کند.
- تفاوت تئوری و مدل را بیان نماید.
- موارد کاربرد تئوری و مدل را توضیح دهد.
- Concept, Construct و متغیر را تعریف کرده و در یک مدل این اجزاء را شناسایی نماید.
- نقش آموزش تغذیه در تغییر رفتار را بیان نموده و در این مورد بحث نماید.
- دلیل و چرایی استفاده از مدل‌های تغییر رفتار در برنامه‌ریزی تغذیه‌ای را شرح دهد.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضوری: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ
مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی
ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون میان‌ترم و پایان‌ترم

جلسه سوم: مدل‌های فردی رفتار سالم (Health Belief Model)

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- منشأ تئوریک این مدل را بیان نماید.
- درباره تاریخچه شکل‌گیری این مدل مختصری توضیح دهد.
- درباره فرضیه‌هایی که بر اساس آن‌ها این مدل شکل گرفت بحث نمایند.
- سازه‌های (اجزاء) این مدل را نام برده و در مورد هر یک توضیح مختصری بیان نمایند.
- مدل را نقد نموده و در مورد محدودیت‌های مدل بحث نمایند.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضوری: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ
مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی
ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون میان‌ترم و پایان‌ترم

جلسه چهارم: مدل‌های فردی تغییر رفتار (Theory of Reasoned Action & Theory of Planned Behavior)

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- ساختگاه نظری این تئوری را بیان نماید.
- مفروضات هر یک از تئوری‌ها را توضیح دهد.
- نحوه ارتباط بین نگرش با رفتار و نرم‌های ذهنی با رفتار را توضیح دهد.
- سازه‌های تئوری عمل منطقی و تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده را لیست نمایند.
- تفاوت تئوری عمل منطقی و تئوری رفتار برنامه‌ریزی‌شده را توضیح دهند.
- تئوری را نقد نموده و در مورد محدودیت‌های آن بحث نمایند.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضوری: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون میان‌ترم و پایان‌ترم

جلسه پنجم: مدل‌های فردی رفتار سالم (Transtheoretical Model)

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- درباره تاریخچه شکل‌گیری این مدل مختصری توضیح دهد.
- درباره اصول کلی این مدل بحث نمایند.
- سازه‌های این مدل را نام ببرند.
- پنج مرحله گذار افراد حین فرایند تغییر را نام برده و در مورد ویژگی‌های هر مرحله توضیح دهد.
- نحوه طبقه‌بندی افراد به مراحل مختلف تغییر را توضیح دهد.
- فرایندهای شناختی تغییر رفتار را لیست نماید.
- درباره هر یک از فرایندهای رفتاری ذکر شده بحث نموده و مثالی کاربردی ارائه نماید.
- برای تغییر افراد در هر یک از مراحل تغییر، فرایندهای شناختی و رفتاری مناسب را معرفی نماید.
- سازه توازن در تصمیم‌گیری را توضیح دهد.
- تفاوت Temptation و Self-efficacy را بیان نماید.
- مدل را نقد نموده و در مورد محدودیت‌های آن بحث نمایند.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون میان‌ترم و پایان‌ترم

جلسه ششم: مدل‌های فردی رفتار سالم (Self-efficacy Theory)

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- Self-efficacy را تعریف نماید.
- درباره تاریخچه شکل‌گیری این مدل مختصری توضیح دهد.
- درباره تفاوت مفهوم خود کارآمدی با مفاهیم مشابهی مانند self-esteem، outcome expectancy و self-concept بحث نماید.
- منابع پنج‌گانه خود کارآمدی را نام برده و در مورد هریک توضیح دهد.
- در مورد اثرات خود کارآمدی در تغییر رفتار تغذیه‌ای ناسالم بحث نماید.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضوری: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ
مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی
ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون پایان‌ترم

جلسه هفتم: مدل‌های بین فردی رفتار سالم (Social Support Theory)

اهداف

اهداف شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- درباره تاریخچه شکل‌گیری این تئوری مختصری توضیح دهد.
- درباره فرضیات و اصول کلی این مدل بحث نمایند.
- مفاهیم اساسی موجود در این تئوری را لیست نماید.
- حمایت عاطفی، حمایت ابزاری، حمایت خود ارزشمندی و حمایت اطلاعاتی را تعریف کند و مثال‌هایی از هر کدام بیان کند.
- تئوری را نقد نموده و در مورد محدودیت‌های آن بحث نمایند.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ
مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی
ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون میان‌ترم و پایان‌ترم

جلسه هشتم: مدل‌های بین فردی رفتار سالم (Social Cognitive Theory)

اهداف

اهداف شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- درباره تاریخچه شکل‌گیری این تئوری مختصری توضیح دهد.
- درباره فرضیات و اصول کلی این مدل بحث نمایند.
- مفاهیم اساسی موجود در این تئوری را لیست نماید.
- یادگیری مشاهده‌ای و مراحل آن را توضیح دهد.
- در مورد تعیین‌کنندگی متقابل و نحوه اثر آن بر سلامت بحث نماید.
- تفاوت outcome expectancy و expectation را بیان نماید.
- تقویت را تعریف کرده، انواع آن و نقش هر یک را با مثالی کاربردی توضیح دهد.
- در مورد توانایی رفتاری، توانایی جانشینی، توانایی دوراندیشی، توانایی خودتنظیمی، توانایی خود واکنشی و توانایی نمادسازی بحث نماید.
- تئوری را نقد نموده و در مورد محدودیت‌های آن بحث نمایند.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ
مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی
ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون میان‌ترم و پایان‌ترم

جلسه نهم: کاربرد نظریه‌ها و مدل‌ها در پژوهش و عمل (PRECEDE-PROCEED Model)

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- مفاهیم کلیدی در الگوی پریسید-پروسید را بیان و توضیح دهد.
- واژه‌های اختصاری مربوط به این مدل را بیان نماید.
- مراحل نه‌گانه مدل را نام ببرد.
- مراحل مختلف مدل را در الگوریتمی ترسیم نماید.
- در مورد مرحله اول مدل (تشخیص اجتماعی) بحث نماید.
- در مورد اصول و فرایند مشارکت و انواع آن بحث نمایند.
- نحوه تعیین اولویت‌ها بر اساس مشارکت را توضیح دهد.
- در مورد مرحله دوم مدل (تشخیص اپیدمیولوژیک) بحث نماید.
- تشخیص رفتاری و فرایند آن را توضیح دهد.
- در مورد مرحله سوم مدل (تشخیص اکولوژیک و آموزشی) بحث نماید.
- predisposing factors, reinforcing factors و enabling factors را تعریف نماید.
- در مورد مرحله چهارم و پنجم مدل (طرح اجرایی) بحث نماید.
- در مورد مرحله دوم مدل (ارزشیابی) بحث نماید.
- در مورد انواع ارزشیابی‌ها بحث نماید.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ
مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی
ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون پایان‌ترم

جلسه دهم: کاربرد نظریه‌ها و مدل‌ها در پژوهش و عمل (Social Marketing Model)

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- منشأ تئوریک این مدل را بیان نماید.
- درباره تاریخچه شکل‌گیری این مدل مختصری توضیح دهد.
- درباره فرضیه‌هایی که بر اساس آن‌ها این مدل شکل گرفت بحث نمایند.
- سازه‌های (اجزاء) این مدل را نام برده و در مورد هر یک توضیح مختصری بیان نمایند.
- چگونگی کاربرد این مدل در برنامه‌ریزی تغذیه‌ای را با ذکر مثال از نمونه برنامه‌ی تغذیه‌ای که از این مدل در طراحی آن استفاده شده است، توضیح دهد.
- مدل را نقد نموده و در مورد محدودیت‌های مدل بحث نمایند.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضوری: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون پایان‌ترم

جلسه یازدهم: فرایند ارتباطات بین فردی و بین گروهی

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- اصول اولیه ارتباط مؤثر و اهمیت آن در ترویج تغذیه سالم را شرح دهد.
- مدل‌های ارتباطی مانند مدل شانون و ویور را به‌طور مختصر توضیح دهد.
- هر یک از عناصر کلیدی در ارتباطات (شناسایی اجزای فرستنده، پیام، کانال و گیرنده) تغذیه‌ای را با مثال توضیح دهد.
- انواع مختلف ارتباطات (کلامی (گفتاری) و غیرکلامی (بدن)) را شرح دهد و در مورد تأثیر آن‌ها بحث کند.
- در مورد تأثیر ارتباطات بر رفتارهای تغذیه‌ای در قالب نظریه‌ها و مدل‌های تغییر رفتار بحث کند.
- روش‌های ارزیابی مهارت‌های ارتباطی شخصی (ابزارهای خودارزیابی و بازخورد) را توضیح دهد.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضوری: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ
مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی
ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون پایان‌ترم

جلسه دوازدهم: تحلیل نیازهای مخاطب، تدوین و ارزشیابی کانال‌ها، ابزار و مواد آموزشی در انتقال پیام و مطالب تغذیه‌ای

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- چگونگی نیازسنجی از گروه‌های مختلف مخاطبان را شرح دهد.
- انواع کانال‌ها و ابزار و مواد آموزشی کارآمد در حیطه تغذیه را نام ببرد.
- انواع پیام‌ها و پنج عنصر کلیدی یک پیام تغذیه‌ای اثربخش را بیان کند.
- تأثیر رسانه‌ها (جمعی، اجتماعی و دیجیتال) در ترویج رفتارهای تغذیه‌ای سالم را تحلیل کند.
- چگونگی ارزیابی صحت و دقت محتوای تغذیه‌ای رسانه‌ها را شرح دهد.
- چگونگی استفاده از اصول بازاریابی اجتماعی در طراحی کمپین‌های رسانه‌ای برای ارتقاء آگاهی تغذیه‌ای را شرح دهد.
- نقش فناوری (اپلیکیشن‌های موبایل برای ردیابی عادات غذایی، وبسایت‌ها و پلتفرم‌های آنلاین برای آموزش و مشاوره) در ایجاد شبکه ارتباطی مؤثر برای ترویج عادات غذایی سالم را با ذکر مثال شرح دهد.
- مزایا و معایب، چالش‌ها و فرصت‌های استفاده از فناوری در آموزش تغذیه را شرح دهد.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضوری: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ
مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی
ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون پایان‌ترم

جلسه سیزدهم: رفتار حرفه‌ای و ملاحظات فرهنگی در ارائه خدمات تغذیه

اهداف

شناختی:

دانشجو باید بتواند:

- رفتار حرفه‌ای را تعریف کند و اهمیت آن در ارائه خدمات تغذیه‌ای شرح دهد.
- ملاحظات فرهنگی مختلف که می‌تواند بر انتخاب‌ها و نیازهای تغذیه‌ای افراد تأثیر بگذارد را توضیح دهد.
- چگونگی تأثیر فرهنگ بر عادات غذایی، ترجیحات و نیازهای تغذیه‌ای را تحلیل کند.
- تکنیک‌های ارتباطی مؤثر برای تعامل با مراجعین از زمینه‌های فرهنگی مختلف را شرح دهد.
- نیازهای خاص تغذیه‌ای در گروه‌های فرهنگی مختلف شناسایی و ارزیابی کند.
- چالش‌ها و موانع احتمالی در ارائه خدمات تغذیه‌ای به گروه‌های فرهنگی مختلف را توضیح دهد.
- برنامه‌های تغذیه‌ای را با در نظر گرفتن ملاحظات فرهنگی تحلیل کند.

مهارتی: -

نگرشی: -

روش تدریس

حضور: سخنرانی با استفاده از ویدئو پروژکتور و پاورپوینت، بارش فکری و پرسش و پاسخ

مجازی: به اشتراک‌گذاری محتواها و منابع، ارائه تکالیف و فعالیت‌ها در سامانه نوید

نحوه تعامل استاد و دانشجو: سخنرانی و بارش فکری و پرسش و پاسخ

ارزیابی تکوینی: مشارکت فعال در کلاس، پاسخ به تکالیف در سامانه نوید، فعالیت گروهی و ارائه کلاسی

ارزشیابی تکمیلی: میزان پاسخ‌دهی به سؤالات مربوط به این جلسه در آزمون پایان‌ترم