

هوالحکیم

دانشکده تغذیه و علوم غذایی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

طرح دوره «نام درس»

جدول شماره ۱: اطلاعات کلی درس

اطلاعات درس		
نام درس: ارتباط، ارتقاء و تغییر رفتار تغذیه‌ای	تعداد واحد: ۲ واحد نظری	
گروه هدف: دانشجویان کارشناسی ارشد تغذیه جامعه	پیش نیاز درس: ندارد	
گروه آموزشی ارائه‌دهنده درس: تغذیه جامعه	شماره درس: ۱۹۶۶۶۹	
اطلاعات استاد مسئول درس		
نام و نام خانوادگی: دکتر مینا باباشاهی	مرتبه علمی: استادیار	گروه آموزشی: تغذیه جامعه
اطلاعات تماس:		
- نشانی محل کار: شیراز، بلوار رازی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، گروه تغذیه جامعه - ایمیل: m.babashahi21@gmail.com - تلفن محل کار: ۸-۳۷۲۵۱۰۰۱ داخلی ۳۷۹ - ساعات دسترسی به استاد: شنبه تا چهارشنبه ساعت ۸ تا ۱۵:۳۰		

جدول شماره ۲: معرفی درس

معرفی درس (با توجه به اهداف کاربردی)
این درس به دانشجویان کمک می‌کند تا ضمن کسب دانش لازم در مورد عوامل تعیین کننده 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 درس
هدف کلی: در پایان این درس دانشجو باید درک جامعی از عوامل تأثیرگذار بر رفتار و انتخاب‌های غذایی، مبانی و نظریه‌های آموزش و ارتباطات در تغذیه و نظریه‌های رفتار و چگونگی بکارگیری آن‌ها در زمینه‌ی تغییر رفتارهای غذایی و تغذیه‌ای مردم داشته باشد. اهداف اختصاصی دانشجو در پایان دوره می‌تواند به اهداف زیر دست پیدا کند: اهداف شناختی

- ۱) با عوامل مؤثر بر انتخاب‌های غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای را آشنا باشد.
- ۲) با فرایند ارتباطات بین فردی و بین گروهی آشنا باشد.
- ۳) با مبانی و نظریات رفتار و یادگیری آشنا باشد.
- ۴) با مراحل تغییر رفتار فردی و اجتماعی آشنا باشد.
- ۵) با کاربرد نظریه‌ها و مدل‌های تغییر رفتار در شناخت عوامل مرتبط با رفتارهای تغذیه‌ای آشنا باشد.
- ۶) با شیوه تدوین اهداف و راهبردهای تغییر رفتار تغذیه‌ای آشنا باشد.
- ۷) با روش تدوین یک برنامه مبتنی بر مدل‌های تغییر رفتار آشنا باشد.
- ۸) با روش تدوین و ارزشیابی کانال‌ها، ابزار و مواد آموزشی در انتقال پیام و مطالب تغذیه‌ای آشنا باشد.
- ۹) با روش ارزشیابی برنامه‌های آموزش تغذیه آشنا باشد.
- ۱۰) با نحوه‌ی رفتار حرفه‌ای و ملاحظات فرهنگی در ارائه خدمات تغذیه آشنا باشد.

اهداف مهارتی

- ۱) مهارت بکارگیری نظریه‌های رفتار و یادگیری را در طراحی برنامه‌های آموزش تغذیه کسب کرده باشد.

اهداف نگرشی

- ۱) ضرورت و اهمیت برقراری ارتباط مؤثر با مخاطبان برای ایجاد تغییرات تدریجی و پایدار در رفتارهای تغذیه‌ای را عمیقاً درک کند.

روش ارائه درس

راهبرد آموزشی

آموزش بخشی به صورت حضوری به روش سخنرانی و یا بهره‌گیری از وسایل کمک آموزشی (دیتا پروژکتور) و بخشی به صورت غیرحضوری آفلاین و با ارائه اسلایدهای صداگذاری شده و بارگذاری شده در سامانه نوید انجام می‌گیرد. در طول جلسات آموزشی، پرسش و پاسخ و بحث پیرامون موضوع آزاد می‌باشد. دانشجویان موظف‌اند در طول ترم تحصیلی در مورد مباحثی که از سوی استاد طرح می‌شود در منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی جستجو کرده و مطالبی را به کلاس ارائه دهند. افزون بر آموزش مستقیم نظری دانشجو و استاد محور و آموزش مبتنی بر حل مشکل و حل رویداد، شیوه‌های زیر نیز در تدریس درس در نظر گرفته خواهند شد:

- برگزاری کنفرانس‌های داخل کلاس
- بارش فکری

روش تدریس حضوری

سخنرانی و یا بهره‌گیری از وسایل کمک آموزشی (ویدئو پروژکتور و پاورپوینت)، بارش فکری و پرسش و پاسخ و همچنین کار با سامانه و سایت‌های حاوی اطلاعات در مورد نظریات تغییر رفتار و ارتباطات مؤثر، ارائه فیلم‌های کوتاه مرتبط

روش تدریس الکترونیکی

- ارائه اسلایدهای صداگذاری شده و بارگذاری شده در سامانه نوید

منابع آموزشی

منابع آموزشی اصلی

- 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 نظریه‌های تغییر رفتار، انتشارات سفیر اردهال، ۱۳۹۹

تجهیزات و امکانات آموزشی

- کلاس درس
- وسایل کمک آموزش (کامپیوتر، ویدئو پروژکتور، مارکر و وایت برد)
- اتصال اینترنت مناسب
- سامانه نوید/LMS

نوع ارزشیابی	شیوه ارزشیابی دانشجوی	نمره (درصد از کل)
ارزشیابی تکوینی (میان دوره)	• حضور فعال و مشارکت در کلاس	۱۰
	• تکالیف درسی و ارائه	۴۰
ارزشیابی پایانی (پایان دوره)	• امتحان میان ترم تشریحی	۲۰
	• امتحان پایان ترم تشریحی	۳۰
جمع کل		۱۰۰

ارزشیابی برنامه: لطفاً در انتهای ترم برای ارزشیابی ترمی به لینکی که با همین عنوان در سایت دانشکده قرار داده شده است، مراجعه فرمایید.

گروه هدف: دانشجویان کارشناسی ارشد تغذیه جامعه		سال ورودی: ۱۴۰۳		زمان ارائه درس: نیمسال اول (ترم پاییز ۱۴۰۴-۱۴۰۳)		
روز		تاریخ	ساعت	عنوان جلسات		روشن ارائه / رسانه
۱	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۲	۱۰-۱۲	عوامل مؤثر بر انتخاب‌های غذایی و رفتارهای تغذیه‌ای		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۲	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۹	۱۰-۱۲	مبانی مدل‌ها و نظریه‌های تغییر رفتار و جایگاه آن‌ها در تغییر رفتارهای تغذیه‌ای		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۳	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۶	۱۰-۱۲	مدل‌های فردی رفتار سالم (Health Belief Model)		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۴	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۳	۱۰-۱۲	مدل‌های فردی تغییر رفتار (Theory of & Theory of Reasoned Action) (Planned Behavior)		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۵	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۳۰	۱۰-۱۲	مدل‌های فردی رفتار سالم (Transtheoretical Model)		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۶	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۳۰	۱۰-۱۲	مدل‌های فردی رفتار سالم (Self-efficacy Theory)		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۷	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۸/۰۷	۱۰-۱۲	مدل‌های بین فردی رفتار سالم (Social Support Theory)		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۸	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۸/۱۴	۱۰-۱۲	مدل‌های بین فردی رفتار سالم (Social Cognitive Theory)		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۹	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۸/۲۱	۱۰-۱۲	کاربرد نظریه‌ها و مدل‌ها در پژوهش و عمل (PRECEDE-PROCEED Model)		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۱۰	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۸/۲۸	۱۰-۱۲	آزمون میان‌ترم		آزمون تشریحی
۱۱	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۹/۰۵	۱۰-۱۲	کاربرد نظریه‌ها و مدل‌ها در پژوهش و عمل (Social Marketing Model)		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۱۲	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۹/۱۲	۱۰-۱۲	فرایند ارتباطات بین فردی و بین گروهی		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۱۳	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۹/۱۹	۱۰-۱۲	تحلیل نیازهای مخاطب، تدوین و ارزشیابی کانال‌ها، ابزار و مواد آموزشی در انتقال پیام و مطالب تغذیه‌ای		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۱۴	دوشنبه	۱۴۰۳/۰۹/۲۶	۱۰-۱۲	رفتار حرفه‌ای و ملاحظات فرهنگی در ارائه خدمات تغذیه		سخنرانی حضوری همراه با پرسش و پاسخ
۱۵	دوشنبه	۱۴۰۳/۱۰/۰۲	۱۰-۱۲	تحلیل یک برنامه تغذیه‌ای دارای استراتژی‌های تغییر رفتار		کنفرانس دانشجوی، بحث و جمع‌بندی مشارکتی
۱۶	دوشنبه	۱۴۰۳/۱۰/۱۰	۱۰-۱۲	تحلیل یک برنامه تغذیه‌ای دارای استراتژی‌های تغییر رفتار		کنفرانس دانشجوی، بحث و جمع‌بندی مشارکتی
۱۷	مطابق با برنامه‌ریزی آموزش	دی‌ماه ۱۴۰۳	مطابق با برنامه‌ریزی آموزش	آزمون پایان‌ترم		آزمون تشریحی