

مدت: ۱۷ ساعت نظری و ۱۷ ساعت عملی

نام مربی: خانم متشکر

جلسه	موضوع و عنوان کلی درس	هدف کلی	نحوه تدریس	فعالیت‌های جانبی
اول	شناخت مراقبت‌های ادغام یافته سلامت میانسالان	آشنایی با برنامه میانسالی	سخنرانی بحث گروهی پرسش و پاسخ	کار عملی
دوم		آشنایی با ویژگی یک ارزیابی استاندارد	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث گروهی	سوال از درس قبل ، کار عملی
سوم	شناخت مهارت‌های لازم بر ارتباط موثر	آشنایی با مراحل تغییر رفتار	سخنرانی بحث و تبادل نظر	سوال از درس قبل کار عملی حل تمرین
چهارم		آشنایی با رویکرد مبتنی بر سن در برنامه‌های سلامت خانواده، آشنایی با نیازهای نوین سلامت	سخنرانی بحث و تبادل نظر	سوال از درس قبل کارگروهی
پنجم		آشنایی با رویکرد جنسیت و سلامت بزرگسالان ،	سخنرانی بحث و تبادل نظر پرسش و پاسخ	ارائه کنفرانس سوال از درس قبل
ششم	شناخت خطر سنجی بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان‌های شایع	آشنایی با ارزیابی میزان خطر ده ساله سکته‌های قلبی و مغزی کشنده یا غیرکشنده	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	کوبیز از جلسات قبل
هفتم		آشنایی با پیشگیری، تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان‌های پستان، روده بزرگ و دهانه رحم	سخنرانی بحث و تبادل نظر	کار گروهی سوال از درس قبل

کار گروهی	سخنرانی بحث و تبادل نظر	آشنایی با ارزیابی تن سنجی	شناخت اهمیت تن سنجی	هشتم
آزمون تئوری و عملی و رفع اشکال				نهم
کار گروهی سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	آشنایی با ارزیابی تغذیه میانسالان و مکمل یاری	شناخت سبک زندگی سالم در میانسالی	دهم
تمرین و کار گروهی و سوال از درس	سخنرانی بحث و تبادل نظر آموزش عملی	آشنایی با فعالیتهای بدنی		یازدهم
تمرین و کار گروهی و سوال از درس کار در پراتیک	سخنرانی آموزش عملی بارش افکار	آشنایی با آسیب های استعمال دخانیات		دوازدهم
کار گروهی	سخنرانی پرسش و پاسخ	آشنایی با سلامت روان در برنامه میانسالی		سیزدهم
سوال از درس قبل استفاده از کتب و پمفلت های آموزشی	سخنرانی	آشنایی با شیوه های کنترل عوامل خطر افسردگی		چهاردهم
کوئیز کار عملی با سامانه سیب	سخنرانی پرسش و پاسخ کار عملی با سامانه سیب	آشنایی با توصیه های کلیدی در خصوص عوامل تغذیه ای خطر ساز در بروز بیماری های غیرواگیر		پانزدهم
سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر	آشنایی با توصیه های کاربردی تغذیه ای برای کاهش مصرف نمک و قند		شانزدهم
تمرین و کار گروهی	سخنرانی پرسش و پاسخ ایفای نقش	آشنایی با تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی		هفدهم
تمرین عملی و آزمون تئوری و عملی و رفع اشکال	سخنرانی آموزش عملی کار با سامانه سیب	آشنایی با اضافه وزن و چاقی		هجدهم

کار عملی	سخنرانی پرسش و پاسخ	آشنایی با عوامل تغذیه ای و شیوه زندگی مستعدکننده ابتلاء به سرطان ها		نوزدهم
سوال از درس قبل کار عملی در پراتیک	سخنرانی پرسش و پاسخ	آشنایی با اثرات مثبت فعالیت بدنی بر جسم و روان		بیستم
سوال از درس قبل	سخنرانی پرسش و پاسخ	آشنایی با انواع فعالیت بدنی		بیست و یکم
سوال از درس قبل کار عملی در پراتیک کار با سامانه سیب	سخنرانی پرسش و پاسخ	آشنایی با میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب		بیست و دوم
بوکلت خوانی	سخنرانی پرسش و پاسخ	آشنایی با ماده دخانی و انواع آن		بیست و سوم
تمرین و کارگروهی	کار با سامانه سیب	آشنایی با سامانه سیب	شناخت سامانه سیب	بیست و چهارم
سوال از درس قبل کار عملی در پراتیک	آموزش عملی کار با سامانه سیب	آشنایی با شاخص گیری از سامانه سیب		بیست و پنجم