



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

نام درس: بهداشت سالمندان	کد درس: ۲۳
مقطع تحصیلی: کارشناسی پیوسته	رشته تحصیلی: بهداشت عمومی
گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت	پیش نیاز: ندارد
تعداد و نوع واحد: ۲ واحد تئوری	محل برگزاری: دانشکده بهداشت
روز و ساعت برگزاری:	مدرسین (مسئول درس مشخص شود): دکتر مهرالسادات مهدی زاده
طراحی اولیه ✓	بازنگری
شرح درس : در این درس دانشجویان با اصول بهداشت سالمندان، روش های مراقبت از سالمندان و مشکلات موجود در خودمراقبتی و مراقبت از سالمندان آشنا می شوند و می توانند به عنوان متخصصین مراقبت سلامت از این گروه مراقبت های لازم را به عمل آورند و برای رفع مشکلات آنان اقدام نمایند.	
هدف کلی دوره: آشنایی دانشجویان با اصول بهداشت سالمندی و حفظ و ارتقاء سلامت در دوران سالمندی	
✓ اهداف اختصاصی دوره فراگیران باید بتوانند: ✓ سالمندی را تعریف کند. ✓ تئوریهای مطرح در خصوص سالمندی را شرح دهد. ✓ عوامل موثر بر تغییرات جمعیتی و رشد جمعیت سالمندی را شرح دهد. ✓ چگونگی ایجاد تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک دوران سالمندی را شرح دهد. ✓ بیماریهای جسمی و روانی و اجتماعی شایع در دوران سالمندی و عوامل موثر بر آن را توضیح دهد. ✓ راههای پیشگیری از بیماریهای دوران سالمندی را شرح دهد. ✓ عوامل موثر بر پیری زودرس را شرح دهد. ✓ بهداشت خواب و اهمیت آن در دوران سالمندی را شرح دهد. ✓ مشکلات مرتبط با سلامت جنسی و روشهای ارتقاء آن در دوران سالمندی را شرح دهد. ✓ عوامل موثر بر افزایش کیفیت زندگی سالمندان را شرح دهد.	
روش های ارزیابی دانشجو (لطفا سهم هر روش بر حسب درصد نوشته شود): ۱- مشارکت فعال و حضور منظم در مباحث کلاسی و جلسات درس ۲۰٪ ۲- آرایه کار عملی در کلاس ۳۰٪ ۳- آزمون نهایی ۵۰٪ ۴- روش های ارزیابی در طول دوره: سوال شفاهی، سوالات کوتاه پاسخ، تکالیف عملی	



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

روش های ارزیابی در انتهای دوره: (آزمون تستی چهارگزینه ای و تشریحی و ارزشیابی تکالیف عملی)

وسایل آموزشی: دیتا پروژکتور، کتب و متون علمی معرفی شده و استفاده از محتواهای آنلاین معتبر برای یادگیری مستقل

منابع اصلی درس:

- ۱- تاجور مریم بهداشت سالمندان انتشارات نسل فردا آخرین چاپ
- ۲- گروه مولفین دانشگاه علوم پزشکی تهران، درسنامه جامع بهداشت عمومی، انتشارات ارجمند آخرین چاپ
- دستورالعمل های وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی
- ۳- مراقبتهای بهداشتی از سالمندان ، فرانک تفرش ، شهناز عباسی نیا؛ سازمان جهانی بهداشت



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

جلسه اول

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

- ✓ سالمندی را از دیدگاه های مختلف تعریف و طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت از سالمندی را شرح دهد.
- ✓ منطبق با مبانی جمعیت شناختی دلایل توجه به دوران سالمندی را توضیح دهد.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۱۵	تعاریف سالمندی و طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت از سالمندی
۱۵	دلایل توجه به دوران سالمندی
۴۵	عوامل موثر بر تغییرات جمعیتی و رشد جمعیت سالمندی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ	

جلسه دوم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

- ✓ تئوریهای مهم در خصوص سالمندی را با استفاده از منابع معتبر استخراج و نظرات مختلف در خصوص پیری را مقایسه کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	تئوریهای زیست شناختی و روان شناختی و جامعه شناختی سالمندی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث	



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

جلسه سوم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

- ✓ با استفاده از متون معتبر تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک دوران سالمندی را شرح دهد.
- ✓ با استفاده از متون معتبر علل تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک دوران سالمندی را تحلیل کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک دوران سالمندی و علل آنها
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ	

جلسه چهارم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

- ✓ مهم ترین بیماریها و مشکلات عضلانی اسکلتی و عصبی شایع در دوران سالمندی را شرح دهد.
- ✓ در خصوص مهم ترین عوامل موثر بر مشکلات اسکلتی عضلانی و عصبی در دوران سالمندی بحث کند؟

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	بیماریهای جسمی عضلانی اسکلتی حسی عصبی شایع در دوران سالمندی و عوامل موثر بر آن
روش ارزشیابی (در صورت نیاز) سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

جلسه پنجم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

- ✓ مهم ترین بیماریها و مشکلات گوارشی و ادراری شایع در دوران سالمندی را شرح دهد.
- ✓ در خصوص مهم ترین عوامل موثر بر مشکلات گوارشی و ادراری تناسلی در دوران سالمندی بحث کند؟

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	بیماریهای جسمی گوارشی ادراری تناسلی شایع در دوران سالمندی و عوامل موثر بر آن
روش ارزشیابی (در صورت نیاز) سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	

جلسه ششم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

- ✓ در گروه های کوچک در خصوص علل آسیب و زمین خوردن سالمندان و راه های پیشگیری از آن بحث کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	علل آسیب و زمین خوردن سالمندان و راه های پیشگیری از آن
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

جلسه هفتم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

- ✓ حداقل ۳ مورد از بیماریها و مشکلات روانی شایع در دوران سالمندی را شرح دهد.
- ✓ در خصوص عوامل موثر بر بیماریها و مشکلات روانی شایع در دوران سالمندی در گروه بحث کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	بیماریها و مشکلات روانی شایع در دوران سالمندی و عوامل موثر بر آن
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	

جلسه هشتم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

- ✓ حداقل ۳ مورد از مشکلات اجتماعی شایع در دوران سالمندی را شرح دهد.
- ✓ در خصوص عوامل موثر بر مشکلات اجتماعی در دوران سالمندی در گروه بحث کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	مشکلات اجتماعی شایع در دوران سالمندی و عوامل موثر بر آن
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	

جلسه نهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

- ✓ در گروه های کوچک درخصوص پیری زودرس و اثرات آن بحث کند.
- ✓ حداقل ۳ مورد از عوامل موثر بر پیری زودرس را شرح دهد.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
--	--



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	بحث در خصوص پیری زودرس، علل و اثرات آن
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	

جلسه دهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

✓ در گروه های کوچک در خصوص بهداشت خواب و مشکلات خواب و اثرات آن در سلامت سالمندان بحث کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	بحث در خصوص بهداشت خواب و اهمیت آن در دوران سالمندی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	

جلسه یازدهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

✓ در گروه های کوچک در خصوص سلامت جنسی و مشکلات جنسی و اثرات آن در سلامت سالمندان و راه های ارتقاء آن بحث کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	بحث در خصوص سلامت جنسی و راه های ارتقاء آن در دوران سالمندی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	

جلسه دوازدهم



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

✓ در گروه های کوچک درخصوص تغذیه و مشکلات آن و اثرات آن در کیفیت زندگی سالمندان بحث کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	بحث در خصوص درخصوص تغذیه و مشکلات آن و اثرات آن در کیفیت زندگی سالمندان
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	

جلسه سیزدهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

✓ در گروه های کوچک درخصوص فعالیت جسمی و سالمندی پویا و مشکلات کم تحرکی و اثرات آن در کیفیت زندگی سالمندان بحث کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	بحث در خصوص درخصوص فعالیت جسمی و سالمندی پویا و اثرات آن در کیفیت زندگی سالمندان
روش ارزشیابی (در صورت نیاز): سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	

جلسه چهاردهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

✓ در گروه های کوچک درخصوص اوقات فراغت بازنشستگی مشکلات آن و اثرات آن در کیفیت زندگی سالمندان بحث کند.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	بحث در خصوص درخصوص اوقات فراغت، بازنشستگی، و اثرات آن در کیفیت زندگی سالمندان



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح درس (Lesson Plan)

روش ارزشیابی (در صورت نیاز):
سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان

جلسه پانزدهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

✓ اهمیت خودمراقبتی در دوران سالمندی را با استفاده از متون معتبر تحلیل کند.

✓ اصول و روش های مهم خودمراقبتی در دوران سالمندی را توضیح دهد.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۴۵	خودمراقبتی و اهمیت آن در دوران سالمندی
۴۵	ابعاد و روش های خودمراقبتی در سالمندی
روش ارزشیابی (در صورت نیاز):	
سوالات کوتاه پاسخ	

جلسه شانزدهم

اهداف رفتاری:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که :

✓ مهم ترین اجزاء برنامه سلامت سالمندان در نظام شبکه را برای همتایان شرح دهد.

جدول زمان بندی ارائه محتوای آموزشی در این جلسه	
مدت زمان (دقیقه)	رئوس مطالب
۹۰	آشنایی با برنامه سلامت سالمندان در نظام شبکه بهداشت
روش ارزشیابی (در صورت نیاز):	
سوالات کوتاه پاسخ و مشارکت در بحث و ارزشیابی همتایان	

توجه: برای تمامی جلسات بایستی فرمت جلسات تکمیل شود.