مبحث دخانیات

راهنمای اداره کلاس:

**تعداد جلسات :**یک جلسه

**مدت دوره :**  40 دقیقه

**تعداد فراگیران:** حداقل 10 نفر

**چیدمان کلاس:** نیم دایره

**منابع آموزش:** جلد چهارم کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم، صفحات 51 الی 60

**اجرای جلسه آموزشی:** ابتدا ضمن احترام و خیر مقدم ، فرم شناسنامه کلاس تکمیل گردد. سپس پیش آزمون با سوالات زیر آغاز شود.

**سؤالات پیش و پس آزمون ( همراه با کلید)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **سؤال** | **صحیح** | **غلط** |
| 1 | کشیدن یک سیگار در روز برای سلامتی خطری ندارد. |  | **🗸** |
| 2 | یکی از علل ناتوانی جنسی در مردان و یائسگی زودرس در زنان کشیدن سیگار است | **🗸** |  |
| 3 | کشیدن سیگار خطر سکته قلبی و مغزی را بیشتر می کند؟ | **🗸** |  |
| 4 | اولین مرحله برای ترک سیگار، چگونگی ترک آن است؟ |  | **🗸** |
| 5 | بلافاصله پس از ترک سیگار ، سرفه و مشکلات تنفسی خوب می شود؟ |  | **🗸** |

سپس بر اساس اهداف رفتاری زیر ( نمونه ای از طرح درس ) جلسه آموزش را مدیریت و پس از آن طبق سؤالات بالا پس آزمون را برگزار کنید و نتایج آن را در فرم شناسنامه کلاس وارد کنید.

**طراحی تدریس:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **اهداف رفتاری** | **زمان** | **حیطه آموزش** | **ابزار کمک آموزشی** | **روش آموزش** | **روش ارزشیابی** |
| 1 | پنج مورد از مضرات سیگار را بیان نمایند. | 3 | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 2 | دو مورد از علل گرایش بعضی از سالمندان به سیگار را عنوان نمایند. | 3 | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 3 | چهار مرحله در ترک سیگار را مختصرا شرح دهند. | 5 | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 4 | در مرحله تصمیم گیری برای ترک سیگار، سه دلیل برای ترک سیگار را ارایه دهند. | 4 | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 5 | در مرحله آمادگی برای ترک سیگار ، چهار مرحله آن را به طور خلاصه شرح دهند. | 4 |  |  |  |  |
| 5 | دو روش موجود در ترک سیگار را شرح دهند. | 4 | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 6 | پنج مورد از علائم ترک در سالمند سیگاری را نام ببرند. | 4 | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 7 | دو مورد از راه های مقابله با علائم ترک را نام برده و اقدامات برای هر یک را بیان نمایند. | 5 | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 8 | پنج اقدام برای اینکه سالمند در حال ترک یک فرد غیر سیگاری باقی بماند را بیان نمایند. | 4 | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 9 | پنج مورد از اثرات خوب سیگار را در کلاس برای سایر سالمندان بشمارند | 4 | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |