مبحث پوکی استخوان

راهنمای اداره کلاس:

**تعداد جلسات:** یک جلسه

**مدت دوره:** 20دقیقه

**تعداد فراگیران:** حداقل 10 نفر

**چیدمان کلاس:** نیم دایره

**منابع آموزش:** جلد دوم کتاب راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم، صفحات 53 الی 57

**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** | **بله** | **خیر** |
| 1 | بیماری پوکی استخوان با علایمی مشخص می گردد؟ |  | **🗸** |
| 2 | آیا استخوان کسانی که پوکی استخوان دارند با زمین خوردن معمولی می شکند؟ | **🗸** |  |
| 3 | آیا قرار گرفتن زیر نور مستقیم خورشید از پوکی استخوان پیشگیری می کند؟ | **🗸** |  |
| 4 | آیا مصرف خودسرانه شربت معده پوکی استخوان را زیاد می کند؟ | **🗸** |  |
| 5 | آیا استخوان شکسته در سالمند میتلا به پوکی استخوان دیرتر جوش می خورد؟ | **🗸** |  |

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 | پوکی استخوان را در یک عبارت کوتاه شرح دهند | 3 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 2 | پنج مورد از افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند را بیان کنند. | 4 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 3 | پنج مورد از مشکلات فرد مبتلا به پوکی استخوان را نام ببرند | 5 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 4 | پنج مورد از راه های پیشگیری و یا جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان را نام ببرند و رفتارهای توصیه شده در هر یک را شرح دهند. | 8 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |