مبحث مراقبت ازکمر،زانو،پا

راهنمای اداره کلاس:

**تعداد جلسات:** یک جلسه

**مدت دوره:** 45 دقیقه

**تعداد فراگیران:** حداقل 10 نفر

**چیدمان کلاس:** نیم دایره

**منابع آموزش:** جلد دوم بهبود شیوه زندگی سالم صفحات 13 الی 49

**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 | آیا استفاده از تشک سفت هنگام خوابیدن برای سلامتی کمر مضر است؟ |  | **🗸** |
| 2 | آیا پیاده روی در سربالایی و سرازیری کمر درد را بیشتر می کند؟ | **🗸** |  |
| 3 | آیا نشستن بر روی صندلی بجای نشستن بر روی زمین برای سلامتی زانو و کمر مفید است؟ | **🗸** |  |
| 4 | آیا برای بلند کردن اشیا باید زانو ها را صاف نگهداشت و کمر را خم کرد؟ |  | **🗸** |
| 5 | آیا زخم های پا زودتر از سایر نقاط بدن 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 | سه مورد از تغییرات طبیعی استخوان ها و مفاصل و عضلات را در دوره سالمندی بیان نمایند. | 5دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 2 | نحوه صحیح انجام فعالیت های روزانه (نحوه خوابیدن، نشستن، ایستادن، لباس پوشیدن، راه رفتن، خم شدن) خود را به طور عملی تمرین کنند. | 10 دقیقه | عملکرد | عکس - پاورپوینت | فعالیت عملی | شفاهی |
| 3 | دو مورد از راه های مراقبت از زانو را توضیح دهند. | 4 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 4 | به طور عملی حرکات تقویت ران ها را در کلاس تمرین کنند. | 8 دقیقه | عملکرد | عکس - پاورپوینت | فعالیت عملی | شفاهی |
| 5 | سه مورد از راه های مراقبت از پا را شرح دهند. | 6 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 6 | سه مورد از پوشش مناسب پاها را نام برده و خصوصیات کفش، جوراب و دمپایی مناسب را شرح دهند. | 6 دقیقه | شناختی | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |
| 7 | اهمیت انجام ماساژ پاها را در دوره سالمندی توصیف کنند. | 6 دقیقه | نگرشی (عاطفی) | عکس - پاورپوینت | پرسش و پاسخ | شفاهی |