

به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی – درمانی شهید بهشتی
دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی
گروه تغذیه جامعه

طرح درس

اصول آموزش و مشاوره تغذیه

تعداد واحد: ۱ واحد نظری، ۱ واحد عملی

مخاطبان: دانشجویان کارشناسی رشته علوم تغذیه

زمان ارائه درس: چهارشنبه‌ها ساعت ۸-۱۰ (نظری)، ساعت ۱۰-۱۲ (عملی)

پیش نیاز یا همزمان: مبانی روانشناسی، جامعه شناسی پزشکی، تغذیه در دوره‌های زندگی

مدرس: دکتر مرجان باژن

آدرس پست الکترونیک: marjanbazhan@yahoo.com

هدف کلی:

انتظار می‌رود در پایان این درس دانشجو بتواند روش‌های مختلف آموزش و مشاوره تغذیه را در طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و مشاوره برای تغییر رفتار در سطوح فردی، گروهی، محلی و منطقه‌ای مورد بحث قرار دهند و به کار بندد.

اهداف ویژه:

انتظار می‌رود دانشجو در پایان ترم بتواند:

- ۱- مفهوم ارتباط، اجزای مدل برقراری ارتباط، و مهارت‌های برقراری ارتباط موثر را شرح دهد.
- ۲- درباره موانع برقراری ارتباط و نحوه غلبه بر آن‌ها را بحث کند.
- ۳- اهداف مصاحبه تغذیه‌ای و شرایط لازم برای مصاحبه موثر را توضیح دهد.
- ۴- مراحل مختلف مصاحبه و اجزای هر یک را بیان کند.
- ۵- فهرستی از سوالات مناسب برای مصاحبه تغذیه‌ای تهیه و به ترتیب منظم کند.
- ۶- مفهوم مشاوره و اهمیت آن، و نقش رژیم‌شناس در مشاوره با مراجعان را توضیح دهد.
- ۷- رویکرد‌های مختلف در مشاوره و کاربرد هر یک را شرح دهد.
- ۸- مراحل موجود در روند مشاوره تغذیه را بیان کند.
- ۹- تکنیک‌ها و اصول مصاحبه انگیزشی را به عنوان یکی از انواع مشاوره توضیح دهد و به‌طور آزمایشی اجرا کند.
- ۱۰- شیوه‌های یادگیری برای ایجاد تغییرات رفتاری را تعریف کند و به‌طور ویژه در موقعیت‌های مختلف مورد استفاده قرار دهد.
- ۱۱- حیطة‌های یادگیری را با هم مقایسه نماید و برای هر حیطة، اهداف عملکردی بنویسد.
- ۱۲- مراحل طراحی یک جلسه آموزشی را فهرست کند.
- ۱۳- مزایا و معایب روش‌ها و تکنیک‌های مختلف آموزشی را شرح دهد.
- ۱۴- چند نمونه وسایل کمک آموزشی مناسب را طراحی کرده، پیش‌آزمون نموده، و به کار برد.
- ۱۵- یک برنامه آموزشی برای تغییر رفتار گروه هدف در ارتباط با یک مشکل تغذیه‌ای رایج در آن گروه تدوین و اجرا نماید.

روش تدریس:

- سخنرانی
- بحث گروهی کلاسی
- کار عملی / پروژه

روش ارزشیابی واحد نظری:

- ٪۵ - نظم حضور و مشارکت در کلاس
- ٪۹۵ - آزمون پایان ترم

روش ارزشیابی واحد عملی:

بر اساس تکالیف محول شده به شرح زیر:

- ٪۵۰ - تکلیف ۱ (طراحی، اجرا و ارزشیابی یک برنامه آموزش تغذیه گروهی)
- ٪۱۰ - تکلیف ۲ (ارزیابی ابزارهای کمک آموزشی؛ شامل پمفلت و پوستر)
- ٪۲۰ - تکالیف ۳، ۴، ۶ و ۷ (حل مطالعات موردی و تمرین آن‌ها به روش ایفای نقش در کلاس)
- ٪۲۰ - تکلیف ۵ (نوشتن سناریو مصاحبه انگیزشی و تمرین آن به روش ایفای نقش در کلاس)

منابع:

- ۱- هالی ب. ب.، کلابرس ر. ج.، میلتن ج. س. "مهارت‌های برقراری ارتباط و آموزش برای متخصصان رژیم‌شناس". مترجم: قوام صدری م. انتشارات انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، تهران، ۱۳۸۷.
2. Boyle MA, Holben DH. Community Nutrition in Action: An Entrepreneurial Approach. Wadsworth, USA. 6th ed. 2013.
3. Health Communication Message Review Criteria. Available at: http://www.publichealthontario.ca/en/eRepository/Health_communication_message_review_criteria_2012.pdf. Accessed 30th December 2016.
4. Making Health Communication Programs Work. Available at: <http://www.cancer.gov/cancertopics/cancerlibrary/pinkbook/page1>. Accessed 30th December 2016.
5. Guide for Pre-testing Communication Materials. Available at: http://h1n1vax.aed.org/docs/Methodology_Pretesting_feb2010.pdf. Accessed 21th December 2011.

تقویم ترم

جلسه	موضوع	منبع	بخش عملی و تکلیف مربوطه
۱	معرفی اهداف و برنامه کلاس	-	-
آموزش تغذیه: اصول طراحی و اجرای برنامه آموزشی			
۱	طرح ریزی یادگیری - مفاهیم تدریس، یادگیری و آموزش، محیط یادگیری، حیطه‌های یادگیری، شرایط موثر بر یادگیری - مراحل آموزش، ارزیابی نیازهای آموزشی	فصل ۱۱ منبع یک	-
۲	طراحی و تنظیم اهداف آموزشی - اهداف کلی، اهداف ویژه رفتاری (عملکردی)، جدول SOB	فصل ۱۱ منبع یک	بخش اول تکلیف ۱: - مشخص کردن عنوان برنامه آموزش گروهی - نوشتن هدف کلی - ترسیم جدول SOB و نوشتن اهداف ویژه رفتاری و حیطه‌های یادگیری هر هدف در ستون‌های مربوطه - بحث پیرامون آن در جلسه بعدی
۳	محتوای آموزشی، روش و تکنیک آموزش - تعیین محتوا، انواع روش‌ها و تکنیک‌های آموزشی (شامل آموزش فردی، گروهی، و جمعی)، آموزش یک‌طرفه و دو طرفه	فصل ۱۲ منبع یک	بخش دوم تکلیف ۱: - آماده‌سازی محتوای آموزشی - مشخص کردن نوع روش آموزش متناسب با هر هدف ویژه رفتاری و تکمیل ستون مربوط به آن در جدول SOB - بحث پیرامون آن در جلسه بعدی
۴	رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی - مفهوم رسانه و وسیله کمک آموزشی، انواع رسانه‌های آموزشی در حوزه سلامت و دلایل استفاده از آن‌ها، معیارهای انتخاب و کاربرد یک رسانه مناسب، نکات مهم و کاربردی در تهیه رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی	فصل ۱۵ منبع یک	-
۵	طراحی و پیش‌آزمون پیام‌های آموزشی - مفهوم پیام، هدف از طراحی پیام، انواع پیام، مراحل طراحی پیام، معیارهای لازم جهت طراحی پیام، پیش‌آزمون پیام	منابع ۳ و ۴	بخش سوم تکلیف ۱: - طراحی پمفلت و پوستر برای برنامه آموزشی مدنظرتان - بحث پیرامون آن در جلسه بعدی
۶ و ۷	ارزیابی رسانه‌های آموزشی	-	تکلیف ۲: - ارزیابی درجه خوانایی یک نمونه پمفلت - ارزیابی میزان تطابق یک نمونه پمفلت و پوستر با اصول استاندارد طراحی رسانه نوشتاری

جلسه	موضوع	منبع	بخش عملی و تکلیف مربوطه
۸	اجرا و ارزشیابی برنامه آموزشی	فصل ۱۲ منبع یک	بخش پنجم تکلیف ۱: - تهیه پرسشنامه برای ارزشیابی برنامه آموزشی مدنظرتان - بحث پیرامون آن در جلسه بعدی
مشاوره تغذیه: اصول مشاوره و مهارت‌های مرتبط با آن			
۹	چالش‌های پیش‌روی کارشناسان تغذیه - ریشه‌های عادات و رفتارهای غذایی، پیروی از رژیم غذایی برقراری ارتباط - مفهوم ارتباط، تعریف عملی ارتباط موثر، مدل برقراری ارتباط - اشکال ارتباط (کلامی و غیرکلامی) و عوامل موثر بر آن	فصل‌های ۱ و ۲ منبع یک	-
۱۰	مهارت‌های برقراری ارتباط، موانع ارتباط موثر	فصل ۲ منبع یک	تکلیف ۳: حل مطالعه موردی شماره ۱ (صفحات ۵۴ و ۵۵ منبع یک) و تحویل آن به مدرس
۱۱	مصاحبه - مصاحبه تغذیه‌ای و هدف از انجام آن، شرایط تسهیل مصاحبه، اجزای مصاحبه (آغاز، کاوش، پایان) - انواع سوالات مورد استفاده در مصاحبه، بایدها و نبایدها در طراحی سوالات مصاحبه، انواع پاسخ‌های مصاحبه‌کننده	فصل ۳ منبع یک	تکلیف ۴: حل مطالعه موردی شماره ۲ (صفحه ۱۱۳ منبع یک) و تحویل آن به مدرس
۱۲ و ۱۳	مشاوره - مفهوم مشاوره، رویکردهای مشاوره (هدایت‌کننده و غیرهدایت‌کننده) - مدل‌های مشاوره (شامل مصاحبه انگیزشی، مدل انتقالی یا مراحل تغییر، چارچوب رول نیک، و فرایند چهار مرحله‌ای مشاوره)	فصل ۴ منبع یک	- تمرین عملی تکالیف ۳ و ۴ - تکلیف ۵: آماده‌سازی سناریوی مصاحبه انگیزشی به روش ایفای نقش (Role playing) مطابق با توضیحات ارائه شده در صفحه ۶ طرح درس برای تمرین عملی در جلسه بعدی
۱۴	مشاوره تغذیه - اهداف، روند مشاوره تغذیه (شامل ارزیابی فردی، تعیین اهداف، مداخله و درمان، ارزشیابی پیامدها و پیگیری)	فصل ۵ منبع یک	- تمرین عملی تکلیف ۵ (مصاحبه انگیزشی) - تکلیف ۶: حل مطالعه موردی شماره ۲ (صفحه ۱۹۲ منبع یک) و تحویل آن به مدرس
۱۵	مشاوره برای اصلاح رفتار - شرطی شدگی کلاسیک، شرطی شدگی موثر، الگوبرداری - تغییر رفتارهای خوردن، خودپاشی، خودمدیریتی، حمایت اجتماعی	فصل ۶ منبع یک	- تکلیف ۷: حل مطالعه موردی شماره ۲ (صفحه ۲۴۷ منبع یک) و تحویل آن به مدرس - تمرین عملی تکالیف ۶ و ۷
۱۶	مروری بر مطالب ارائه شده در طول ترم و رفع اشکال		
۱۷	آزمون پایان ترم		

تکالیف واحد عملی

توجه: تکالیف واحد عملی در قالب گروه‌های سه یا چهار نفره انجام می‌شود.

تکلیف ۱: تدوین و اجرای یک برنامه آموزشی برای تغییر رفتار گروه هدف در ارتباط با یک مشکل تغذیه‌ای رایج در آن گروه

شرح تکلیف:

- برای انجام این تکلیف، در گام نخست، یک گروه مشخص (از نظر سنی، جنسی، طبقه اقتصادی - اجتماعی، یا ...) را انتخاب نمایید. مشکل تغذیه‌ای مورد توجه و حائز اهمیت در این گروه را انتخاب کنید. سپس، یک برنامه آموزشی برای تغییر رفتار گروه هدف در ارتباط با آن مشکل، طراحی و اجرا نمایید.
- بخش‌های مختلف برنامه آموزشی را طبق جدول زمان‌بندی زیر تهیه و ارائه کنید.

برنامه زمان‌بندی ارائه بخش‌های مختلف تکلیف ۱

ردیف	بخش‌های مختلف تکلیف	تاریخ ارائه گزارش کتبی هر بخش
۱	ارائه عنوان آموزشی، هدف کلی و اهداف ویژه رفتاری و جدول مربوط به آن (جدول SOB)	یک هفته پس از تدریس مبحث مربوطه
۲	- آماده سازی و ارائه محتوای آموزشی - مشخص کردن نوع روش آموزش متناسب با هر هدف ویژه رفتاری و تکمیل ستون مربوط به آن در جدول SOB	یک هفته پس از تدریس مبحث مربوطه
۳	آماده سازی و ارائه ابزار کمک آموزشی (پوستر و پمفلت)	یک هفته پس از تدریس مبحث مربوطه
۴	محاسبه درجه خوانایی پمفلت تهیه شده	یک هفته پس از تدریس مبحث مربوطه
۵	آماده سازی و ارائه پرسشنامه (Pre/post test)	یک هفته پس از تدریس مبحث مربوطه
۶	اجرای برنامه آموزشی در مرکز مورد نظر، تهیه فیلم از اجرای خود، و تفسیر یافته‌های به دست آمده	حداکثر یک هفته قبل از ارائه گزارش مربوط به آن در کلاس

- بخش‌های مختلف "تکلیف ۱" را در قالب یک گزارش به صورت کتبی، حداکثر یک روز قبل از ارائه شفاهی آن در کلاس، به مدرس تحویل دهید.
- در تهیه گزارش نهایی این تکلیف، به ترتیب عناوین زیر را در نظر بگیرید:
 - عنوان آموزشی
 - هدف کلی
 - جدول SOB
 - محتوای آموزشی
 - یافته‌ها
 - نقاط ضعف و قوت برنامه آموزشی
 - منابع (منظور منابعی است که برای تهیه محتوای آموزشی از آن‌ها استفاده کرده‌اید)
 - پیوست‌ها (شامل پرسشنامه، پمفلت، پوستر، محاسبات مربوط به درجه خوانایی پمفلت، CD فیلم)

تکلیف ۲: ارزیابی ابزارهای کمک آموزشی (پمفلت و پوستر)

شرح تکلیف:

۱- ارزیابی خوانایی پمفلت: درجه خوانایی پمفلتی را که در اختیارتان قرار می‌گیرد، با توجه به روش‌ها و توضیحات داده شده در کلاس، محاسبه و تفسیر کنید. گزارش کتبی آن را به مدرس تحویل دهید.

۲- ارزیابی میزان تطابق پمفلت و پوستر با اصول استاندارد طراحی رسانه نوشتاری: با استفاده از فرم ارزیابی رسانه نوشتاری که در اختیارتان قرار می‌گیرد، پمفلت و پوستر را که برای برنامه آموزشی خود طراحی کرده‌اید، از جنبه‌های مختلف مثل محتوای رسانه، گرافیک، صفحه‌آرایی، ادبیات به کار رفته در رسانه، تحریک مخاطب به خواندن رسانه، و تناسب فرهنگی ارزیابی کنید و گزارش کتبی آن را به مدرس تحویل دهید.

تکلیف ۳: حل مطالعه موردی شماره ۱ (صفحات ۵۴ و ۵۵ منبع یک)، تمرین آن به روش ایفای نقش در کلاس و بحث پیرامون آن

تکلیف ۴: حل مطالعه موردی شماره ۲ (صفحه ۱۱۳ منبع یک)، تمرین آن به روش ایفای نقش در کلاس و بحث پیرامون آن

تکلیف ۵: تمرین تکنیک "مصاحبه انگیزشی" به روش ایفای نقش در کلاس و بحث پیرامون آن

شرح تکلیف:

- یک مشکل تغذیه‌ای را انتخاب نمایید و با توجه به "اصول مصاحبه انگیزشی" و "مهارت‌های برقراری ارتباط موثر" که در کلاس درس آموخته‌اید، سناریویی را بنویسید و در محدوده زمانی ۱۵-۱۰ دقیقه به روش ایفای نقش در کلاس اجرا نمایید.
- برای اجرای سناریو، یکی از اعضای گروه نقش مراجعه‌کننده (بیمار) و نفر دوم نقش مشاور را اجرا می‌کند.
- هنگامی که یک گروه به ایفای نقش می‌پردازد، سایر گروه‌ها به عنوان Observer باید به دقت به جزئیات اجرای آن‌ها توجه کنند و مهارت دانشجویی را که به عنوان مشاور در اجرای تکنیک "مصاحبه انگیزشی" ایفای نقش می‌کند، ارزیابی کنند. شاخص‌های مورد ارزیابی شامل موارد زیر هستند:
 - رعایت اصول کلیدی تکنیک "مصاحبه انگیزشی" شامل:
 - ۱- ابراز همدلی با بیمار
 - ۲- شرح تفاوت بین رفتار فعلی بیمار و رفتار ایده‌آل که با اهداف و ارزش‌های والای بیمار همخوانی دارد
 - ۳- پرهیز از بحث و جدل با بیمار
 - ۴- تطابق با ناسازگاری‌ها (مدارا با مقاومت بیمار)
 - ۵- تقویت احساس توانمندی و خودکارآمدی در بیمار به منظور ایجاد تغییر در خود
 - استفاده از مهارت‌هایی چون طرح سؤالات باز، تصدیق بیمار، منعکس کردن آنچه که بیمار در برقراری ارتباط با مشاور ارائه می‌کند، و خلاصه کردن صحبت‌های بیمار و برگرداندن آن به او به صورت سازمان یافته، و ...
- پس از اجرا، پیرامون نمایش اجرا شده و نقاط ضعف و قوت آن بحث خواهد شد.
- در پایان، هر گروه باید گزارش کتبی از اجرای خود و بحث‌های صورت گرفته پیرامون آن را به مدرس تحویل دهد.

تکلیف ۶: حل مطالعه موردی شماره ۲ (صفحه ۱۹۲ منبع یک)، تمرین آن به روش ایفای نقش در کلاس و بحث پیرامون آن

تکلیف ۷: حل مطالعه موردی شماره ۲ (صفحه ۲۴۷ منبع یک)، تمرین آن به روش ایفای نقش در کلاس و بحث پیرامون آن