

طرح درس

خودمراقبتی

گروه سلامت سالمندان و میانسالان
مدیریت سلامت جمعیت ، خانواده، تغذیه و

مدارس

۱۳۹۱

شرح فرایند خدمت آموزش سلامت به میانسال به صورت گروهی

سخنی با مریبان

تدریس برای میانسالان، نیازمند توجه ویژه با رویکردهای زیر است:

۱. توجه به ارایه مطالب با توجه به سن و مقطع تحصیلی
۲. سرعت کم در ارایه مطالب با درنظر گرفتن زمان ارایه مباحث
۳. جمع بندی مطالب به طور مکرر در جلسه و طرح سوال در راستای درک مطلب
۴. ورود به مبحث جدید پس از اطمینان حاصل کردن از یادگیری مطالب قبلی

به یاد داشته باشید:

همواره در کلاس باید به دو سوال اصلی پاسخ دهید:

- میانسالان برای پیشگیری از بروز یا رفع مشکلات استخوانها، مفاصل و عضلات چه باید انجام دهند؟
- چرا مهم است که میانسالان این اقدامات را انجام دهند؟

الگوی فرایند تدریس برای جلسات گروهی

فرایند برگزاری جلسه آموزشی	اقدامات مربی
فرایند قبل از شروع جلسه آموزشی	
نیازسنجی اولیه	• برقراری ارتباط مناسب با دعوت شوندگان • کنترل لیست دعوت شدگان با افراد حاضر • اهداف جلسه به طور مختصر شرح داده شود و در صورت تمایل در جلسه حضور یابند. • پرسش از شرکت کنندگان در کلاس در زمینه موضوعات آموزشی مورد علاقه در جلسه و تکمیل جدول اولویت بندی نیازسنجی ترسیم شده بر روی تخته.
فرایند برگزاری جلسه آموزشی	
اجرای آموزش	• خوش آمدگویی. • بیان اهداف جلسه • نیازسنجی مباحث جلسه. • انجام آزمون اولیه (پیش آزمون). • بیان مقدمه بحث. • رایحه مباحث اصلی (پوشش دادن تمامی اهداف جلسه). • طرح سوال برای ارزیابی میزان دریافت فراگیران از موضوع و طرح مبحث جدید. • جمع بندی مباحث رایحه شده توسط مربی.
فرایند ارزشیابی جلسه	• طرح سوالات شفاهی پس از رایحه مبحث. • رایحه جمع بندی مباحث توسط دعوت شدگان در فواصل رایحه مباحث. • انجام آزمون نهایی (پس آزمون)

عنوان درس: سلامت روحی ، ذهنی و خواب

اطلاعات درسی

پیش نیاز ها:

مدت دوره: ۲ ساعت.

زمانبندی اجرا: ۲ جلسه ۶۰ دقیقه ای به طور متناوب.

تعداد فراگیران: حداکثر ۲۰ نفر میانسال

اهداف ویژه

در پایان دوره، فراگیر قادر باشند:

۱. حداقل و حداکثر خواب مورد نیاز فرد بالغ را بیان نماید .
۲. عملکرد بدن در ساعت مختلف را بیان کند .
۳. بهترین ساعت صرف صبحانه برای افرادی که می خواهند تناسب اندام داشته باشند را بیان کند.
۴. تاثیرات دیرخوابیدن و دیر بیدار شدن از خواب را بیان کند .
۵. زمان خونسازی بدن را بیان کند.
۶. ۴ مورد از عوامل انسانی و محیطی که بر خواب تاثیر می گذارد ، بیان کند .
۷. ۴ مورد از عوارض بیخوابی را بیان کند.
۸. ۳ مورد از تاثیرات مهم خواب بر سلامت را بیان کند .
۹. مدت استاندارد جهت خواب نیمروز را بیان کند .
۱۰. مدت زمانی که برای رفتن به خواب عمیق لازم است را بیان کند.
۱۱. ۲ مورد از دلایل خروپف را بیان کند.
۱۲. ۴ مورد از مشکلاتی که بدنبال وقفه تنفسی در هنگام خواب صورت می گیرد را بیان کند.
۱۳. ۴ راهکار جهت ترک خروپف را بیان کند.
۱۴. ۴ توصیه در مورد انتخاب چراغ خواب را بیان کند .
۱۵. ۴ مورد از مواردی که باعث تقویت حافظه می شود را بیان کند .
۱۶. راهکارهای ارتقای آرامش ذهنی را نام ببرد .
۱۷. ۴ مورد از مواردی که از آلزایمر جلوگیری می کند را بیان کند .

سؤالات پیش آزمون دوره آموزشی سلامت
روحي، ذهني و خواب
به تفكيك هر جلسه

تمایل نام و نام خانوادگی را بیان نمایید

سن:

نوع زبان ☐ فارس ☐ ترک ☐ عرب ☐ کرد ☐ سایر با ذکر نام.....

جنسیت: ☐ مرد ☐ زن

وضعیت تاهل: ☐ متاهل ☐ مجرد ☐ بی همسر بدلیل طلاق ☐ بی همسر بدلیل فوت همسر ☐

شغل: ☐ کارمند ☐ کارگر ☐ بازنشسته ☐ آزاد ☐ عنوان شغل

میزان تحصیلات: ☐ بیسواد ☐ ابتدایی ☐ سیکل ☐ دیپلم و فوق دیپلم ☐ لیسانس و بالاتر ☐

شغل همسر: ☐ کارمند ☐ کارگر ☐ بازنشسته ☐ آزاد ☐ عنوان شغل

میزان تحصیلات همسر: ☐ بیسواد ☐ ابتدایی ☐ سیکل ☐ دیپلم و فوق دیپلم ☐ لیسانس و بالاتر ☐

جلسه اول:

۱- بهترین ساعت صرف صبحانه برای افرادی که می خواهند تناسب اندام داشته باشند کدام مورد است .

الف - ۸ صبح ب - ۷:۳۰ صبح ج - ۷-۹ د- فرقی نمی کند

۲- عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد و ریه در چه ساعتی از شبانه روز می باشد .

الف - ۱- ۱۱ و ۷-۵ ب - ۱- ۱۱ و ۵-۳ ج - ۳- ۱ و ۵-۳ د - ۹- ۱۱ و ۵-۳

۳- حداقل و حداکثر خواب مورد نیاز فرد بالغ چند ساعت می باشد .

الف - ۷- ۹ ساعت ب - ۷- ۸ ساعت ج - ۹- ۶ ساعت د - در افراد مختلف فرق می کند.

۴- بدن در چه ساعت فعالیت خونسازی را انجام می دهد .

الف - ابتدای صبح ب- ظهر ج - بعد ظهر د- نیمه های شب تا ۴ صبح

۵- عملیات از بین بردن مواد سمی در روده بزرگ در چه ساعتی از شبانه روز صورت می گیرد.

الف - ۷- ۵ ب - ۹- ۷ ج - ۵- ۳ د - ۳- ۱

۶- کدام مورد درست است .

الف - کهنسالی و عوامل روانی از عوامل محیطی و انسانی موثر بر خواب می باشد .

ب - احساس خستگی و کاهش تمرکز از عوارض بیخوابی می باشد .

ج - داروها از عوامل محیطی و انسانی موثر بر خواب می باشد.

د- همه موارد

۷- مدت استاندارد جهت خواب نیمروز چند ساعت می باشد .

الف - ۶۰ دقیقه ب - ۴۰ دقیقه ج - ۲۰ دقیقه د - ۹۰ دقیقه

۸- مدت زمانی که برای رفتن به خواب عمیق لازم است چه مقدار می باشد .

الف - ۹۰ دقیقه ب - ۳۰ دقیقه ج - ۲۰ دقیقه د - ۶۰ دقیقه

تمایل نام و نام خانوادگی را بیان نمایید

سن:

نوع زبان ☐ فارس ☐ ترک ☐ عرب ☐ کرد ☐ سایر با ذکر نام.....

جنسیت: مرد ☐ زن ☐

وضعیت تاهل: متاهل ☐ مجرد ☐ بی همسر بدلیل طلاق ☐ بی همسر بدلیل فوت همسر ☐

شغل: کارمند ☐ کارگر ☐ بازنشسته ☐ آزاد ☐ عنوان شغل

میزان تحصیلات: بیسواد ☐ ابتدایی ☐ سیکل ☐ دیپلم فوق دیپلم ☐ لیسانس و بالاتر ☐

شغل همسر: کارمند ☐ کارگر ☐ بازنشسته ☐ آزاد ☐ عنوان شغل

میزان تحصیلات همسر: بیسواد ☐ ابتدایی ☐ سیکل ☐ دیپلم و فوق دیپلم ☐ لیسانس و بالاتر ☐

جلسه دوم:

۱ - از دلایل خروپف کدام مورد نمی باشد.

الف - راههای هوایی تنگ ب - کام نرم ج - تنفس دهانی د - دیر خوابیدن

۲ - کدامیک بدنبال وقفه تنفسی صورت نمی گیرد.

الف - فشارخون بالا ب - نارسایی قلبی ج - افزایش میل جنسی د - کاهش قدرت تمرکز

۳ - قابلیت انعطاف پذیری تشک در هنگام فشار دست کدام مورد می باشد .

الف - ۳ تا ۴ میلی متر ب - ۲ تا ۳ میلی متر ج - ۴ تا ۵ میلی متر د - ۳ تا ۵ میلی متر

۴ - کدامیک جزء فنون آرامش تراپی می باشد .

الف - آرامش ذهنی ب - آرامش مغز ج - تخیلات ذهنی آرام بخش د - همه موارد

۵ - کدامیک باعث تقویت حافظه نمی شود.

الف - اسیدهای چرب امگا ۳ ب - مواد پروتئینی ج - چربیها د - نشاسته

اطلاعات کلاس سلامت روحی ، ذهنی و خواب

جدول زمان بندی اجرایی

عناوین درس	روش کار و تدریس	زمان (دقیقه)
جلسه اول		
آشنایی مختصر با موضوع های آموزشی	مشخص کردن عناوین هر جلسه و شرح مختصر آن ها و انجام پیش آزمون دوره	۱۰
اهمیت سلامت روحی ، ذهنی و خواب	بحث در گروه بزرگ با طرح سوال	۱۰
• ساعات خواب در افراد • روشهای دستیابی به خواب آرامبخش • زمانهای مناسب خواب	بحث و تبادل نظر	۳۰
ارزیابی اطلاعات کسب شده در فراگیر	پرسش و پاسخ و جمع بندی مطالب ارایه شده و انجام پس آزمون دوره	۱۰
جمع		۶۰

جدول زمان بندی اجرایی

عناوین درس	روش تدریس	زمان (دقیقه)
جلسه دوم		
• دلایل خروپف • آپنه خواب • کابوس شبانه	بحث در گروه بزرگ	۴۵
ارزیابی اطلاعات کسب شده در فراگیر	پرسش و پاسخ و جمع بندی مطالب ارایه شده	۱۵
جمع		۶۰

فعالیت های فراگیر

پاسخ به سوالات در جلسات عمومی و پیش و پس آزمون، شرکت فعالانه در کلاس و طرح سوالات مرتبط.

فعالیت های مربی

- مطالعه طرح درس و ارایه مبحث بر اساس اهداف ویژه براساس جزوه سلامت استخوان ، مفاصل و عضلات

- تکمیل فرم اطلاعات سلامت استخوان
 - تکمیل برگه پیش و پس آزمون با توجه به پاسخ شرکت کنندگان.
-

وسایل و تجهیزات مورد نیاز

- کلاس عمومی با تخته سفید یا سیاه و ماژیک یا گچ.
 - طرح درس سلامت روحی ، ذهنی و خواب
 - برگه پیش و پس آزمون.
 - برگه اطلاعات سلامت روحی ، ذهنی و خواب
-

مدل کلاس: به صورت کلاس های رسمی

ارزشیابی فراگیران

- طرح سوال شفاهی و دریافت پاسخ شفاهی
- انجام پیش و پس آزمون در هر جلسه آموزشی توسط مربی.

طرح درس جلسه اول در مبحث سلامت روحی ، ذهنی و خواب

موضوع:

اهداف ویژه

در پایان دوره فراگیر قادر باشد .

۱. حداقل و حداکثر خواب مورد نیاز فرد بالغ را بیان نماید .
۲. عملکرد بدن در ساعت مختلف را بیان کند .
۳. بهترین ساعت صرف صبحانه برای افرادی که می خواهند تناسب اندام داشته باشند را بیان کند.
۴. تاثیرات دیرخوابیدن و دیر بیدار شدن از خواب را بیان کند .
۵. زمان خونسازی بدن را بیان کند.
۶. ۴ مورد از عوامل انسانی و محیطی که بر خواب تاثیر می گذارد ، بیان کند .
۷. ۴ مورد از عوارض بیخوابی را بیان کند.
۸. ۳ مورد از تاثیرات مهم خواب بر سلامت را بیان کند .
۹. مدت استاندارد جهت خواب نیمروز را بیان کند .
۱۰. مدت زمانی که برای رفتن به خواب عمیق لازم است را بیان کند.

راهنمای مربی برای اجرای آموزش

مقدمه: بیان اهداف جلسه و ذکر نقش سلامت روحی، ذهنی و خواب به عنوان عامل موثر در سلامت جسم

بدنه اصلی درس

ابتدا طرح سوال می کنید: عوامل انسانی و محیطی که بر خواب تاثیر می گذارد بیان کند.

سپس طرح سوال می کنید: تاثیرات دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن را بیان کند.

سپس زمان خونسازی بدن را بیان کند.

خاتمه بحث: جمع بندی مجدد مطالب گفته شده و انجام پس آزمون.

طرح درس جلسه دوم در مبحث سلامت روحی، ذهنی و خواب

موضوع: دلایل خروپف، وقفه تنفسی، بیماری آلزایمر

اهداف ویژه

۱. ۲ مورد از دلایل خروپف را بیان کند.
۲. ۴ مورد از مشکلاتی که بدنبال وقفه تنفسی در هنگام خواب صورت می گیرد را بیان کند.
۳. ۴ راهکار جهت ترک خروپف را بیان کند.
۴. ۴ توصیه در مورد انتخاب چراغ خواب را بیان کند.
۵. موارد تشک استاندارد را بیان کند.
۶. ۴ مورد از مواردی که باعث تقویت حافظه می شود را بیان کند.
۷. ۴ مورد از مواردی که از آلزایمر جلوگیری می کند را بیان کند.

راهنمای مربی برای اجرای آموزش

مقدمه: بیان اهداف جلسه

بدنه اصلی درس

ابتدا طرح سوال می کنید: دلایل خروپف را بیان کند؟

سپس طرح سوال می کنید: مشکلات وقفه تنفسی را بیان کند؟

عوامل موثر در پیشگیری از آلزایمر را بیان کند؟

خاتمه بحث: جمع بندی مجدد مطالب گفته شده و بیان جمع بندی و انجام پس آزمون.

سؤالات پس آزمون دوره سلامت روحی ، ذهنی
و خواب
به تفکیک هر جلسه

تمایل نام و نام خانوادگی را بیان نمایید

سن:

نوع زبان ☐ فارس ☐ ترک ☐ عرب ☐ کرد ☐ سایر با ذکر نام.....

جنسیت: ☐ مرد ☐ زن

وضعیت تاهل: ☐ متاهل ☐ مجرد ☐ بی همسر بدلیل طلاق ☐ بی همسر بدلیل فوت همسر ☐

شغل: ☐ کارمند ☐ کارگر ☐ بازنشسته ☐ آزاد ☐ عنوان شغل

میزان تحصیلات: ☐ بیسواد ☐ ابتدایی ☐ سیکل ☐ دیپلم و فوق دیپلم ☐ لیسانس و بالاتر ☐

شغل همسر: ☐ کارمند ☐ کارگر ☐ بازنشسته ☐ آزاد ☐ عنوان شغل

میزان تحصیلات همسر: ☐ بیسواد ☐ ابتدایی ☐ سیکل ☐ دیپلم و فوق دیپلم ☐ لیسانس و بالاتر ☐

جلسه اول:

۱- بهترین ساعت صرف صبحانه برای افرادی که می خواهند تناسب اندام داشته باشند کدام مورد است .

الف - ۸ صبح ب - ۷:۳۰ صبح ج - ۷-۹ د- فرقی نمی کند

۲- عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد و ریه در چه ساعتی از شبانه روز می باشد .

الف - ۱- ۱۱ و ۷-۵ ب - ۱- ۱۱ و ۵-۳ ج - ۳- ۱ و ۵-۳ د - ۹- ۱۱ و ۵-۳

۳- حداقل و حداکثر خواب مورد نیاز فرد بالغ چند ساعت می باشد .

الف - ۷- ۹ ساعت ب - ۷- ۸ ساعت ج - ۹- ۶ ساعت د - در افراد مختلف فرق می کند.

۴- بدن در چه ساعت فعالیت خونسازی را انجام می دهد .

الف - ابتدای صبح ب- ظهر ج - بعد اظهر د- نیمه های شب تا ۴ صبح

۵- عملیات از بین بردن مواد سمی در روده بزرگ در چه ساعتی از شبانه روز صورت می گیرد.

الف - ۷- ۵ ب - ۹- ۷ ج - ۵- ۳ د - ۳- ۱

۶- کدام مورد درست است .

الف - کهنسالی و عوامل روانی از عوامل محیطی و انسانی موثر بر خواب می باشد .

ب - احساس خستگی و کاهش تمرکز از عوارض بیخوابی می باشد .

ج - داروها از عوامل محیطی و انسانی موثر بر خواب می باشد.

د- همه موارد

۷- مدت استاندارد جهت خواب نیمروز چند ساعت می باشد .

الف - ۶۰ دقیقه ب - ۴۰ دقیقه ج - ۲۰ دقیقه د - ۹۰ دقیقه

۸- مدت زمانی که برای رفتن به خواب عمیق لازم است چه مقدار می باشد .

الف - ۹۰ دقیقه ب - ۳۰ دقیقه ج - ۲۰ دقیقه د - ۶۰ دقیقه

تمایل نام و نام خانوادگی را بیان نمایید

سن:

نوع زبان ☐ فارس ☐ ترک ☐ عرب ☐ کرد ☐ سایر با ذکر نام.....

جنسیت: مرد ☐ زن ☐

وضعیت تاهل: متاهل ☐ مجرد ☐ بی همسر بدلیل طلاق ☐ بی همسر بدلیل فوت همسر ☐

شغل: کارمند ☐ کارگر ☐ بازنشسته ☐ آزاد ☐ عنوان شغل

میزان تحصیلات: بیسواد ☐ ابتدایی ☐ سیکل ☐ دیپلم فوق دیپلم ☐ لیسانس و بالاتر ☐

شغل همسر: کارمند ☐ کارگر ☐ بازنشسته ☐ آزاد ☐ عنوان شغل

میزان تحصیلات همسر: بیسواد ☐ ابتدایی ☐ سیکل ☐ دیپلم و فوق دیپلم ☐ لیسانس و بالاتر ☐

جلسه دوم:

۱ - از دلایل خروپف کدام مورد نمی باشد.

الف - راههای هوایی تنگ ب - کام نرم ج - تنفس دهانی د - دیر خوابیدن

۲ - کدامیک بدنبال وقفه تنفسی صورت نمی گیرد.

الف - فشارخون بالا ب - نارسایی قلبی ج - افزایش میل جنسی د - کاهش قدرت تمرکز

۳ - قابلیت انعطاف پذیری تشک در هنگام فشار دست کدام مورد می باشد .

الف - ۳ تا ۴ میلی متر ب - ۲ تا ۳ میلی متر ج - ۴ تا ۵ میلی متر د - ۳ تا ۵ میلی متر

۴ - کدامیک جزء فنون آرامش تراپی می باشد .

الف - آرامش ذهنی ب - آرامش مغز ج - تخیلات ذهنی آرام بخش د - همه موارد

۵ - کدامیک باعث تقویت حافظه نمی شود.

الف - اسیدهای چرب امگا ۳ ب - مواد پروتئینی ج - چربیها د - نشاسته

فرمهای برنامه

فرم اطلاعات سلامت روحی ، ذهنی و خواب فرم اطلاعات سلامت استخوان، مفصل و عضله

دانشگاه : شهرستان : خانه بهداشت : مرکز بهداشتی درمانی شهری / روستایی : اداره :
تاریخ برگزاری کلاس : موضوع آموزش :

ردیف	نام و نام خانوادگی فراگیر	نمره فرگیر	
		پیش آزمون	پس آزمون
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
۶			
۷			
۸			
۹			
۱۰			
۱۱			
۱۲			
۱۳			
۱۴			
۱۵			
۱۶			
۱۷			
۱۸			
۱۹			
۲۰			

نام و نام خانوادگی مربی:	سابقه تدریس: ماه	میزان تحصیلات
ساعت شروع و خاتمه آموزش:	مکان برگزاری کلاس:	

دستور العمل تکمیل فرم اطلاعات سلامت استخوان

شناسنامه کلاس شامل دو بخش عمومی و جدول مشخصات فراگیران دعوت شده به کلاس است. لازم است مربی برای هر کلاس فرم اطلاعات سلامت استخوان را تکمیل نماید و در زمان کلاس آن را به همراه داشته باشد.

بخش عمومی

• ردیف اول

- **دانشگاه:** نام دانشگاه مربوطه نوشته می شود.
- **شهرستان:** نام شهرستان مجری طرح، نوشته می شود.
- **مرکز بهداشتی درمانی شهری/روستایی:** در صورتی که فراگیر در شهر آموزش می بیند، نام مرکز بهداشتی درمانی شهری مرتبط و اگر در روستا آموزش می بیند، نام مرکز بهداشتی درمانی روستایی ناظر بر خانه بهداشت ذکر شود.
- **خانه بهداشت:** چنانچه فراگیر در روستا آموزش می بیند، نام خانه بهداشت مرتبط نوشته شود.
- **اداره یا نهاد:** مکانی که فراگیر مشغول به فعالیت می باشد.

• ردیف دوم

- **موضوع آموزش:** موضوعی که کلاس آموزشی برای آن تشکیل می شود، باید در این قسمت نوشته شود.
- **تاریخ برگزاری کلاس:** تاریخ تعیین شده برای کلاس در این قسمت ثبت می شود.

• بخش جدول مشخصات

- **نام و نام خانوادگی فراگیر:** اسامی تمامی فراگیرانی که برای شرکت در کلاس آموزشی دعوت می شوند، در این ستون لیست می شوند.

- **نمره فراگیر:** در دو قسمت پیش آزمون و پس آزمون ثبت می شود.

فرم پایش آموزش شیوه زندگی سالم در دوره میانسالی

محل برگزاری کلاس آموزشی:	مرکز بهداشتی درمانی:	خانه بهداشت:	اداره:	سایر با ذکر نام:
تاریخ پایش:				
موضوع آموزش:				
تعداد دعوت شدگان:		تعداد شرکت کنندگان:		
تاریخ برگزاری کلاس:		ساعت شروع آموزش:		ساعت خاتمه آموزش:
نام و نام خانوادگی مربی:		محل خدمت مربی:		سابقه تدریس:
نام و نام خانوادگی پایشگر:		محل خدمت پایشگر:		

پایش درونداد (قبل از آموزش)

ردیف	موضوع	استاندارد	امتیاز کل	امتیاز حاصل
الف	ویژگی های فضای آموزشی			
۱	فضای مناسب آموزش نظری	۱- صندلی یا فضای نشستن بر روی زمین به تعداد شرکت کنندگان ۲- چیدمان صندلی ها یا نشستن بر روی زمین به صورت کلاسه های رسمی (بر اساس شرایط هر منطقه قابل تغییر است)	۱	۱
۲	فضای مناسب آموزش عملی	امکان انجام کارهای عملی مثل تمرینات بدنی، آرامسازی و...	۱	
۳	نور کافی	نظر خواهی از میانسال	۱	
۴	تهویه مناسب	احساس گرما و سرما نکردن فراگیر	۱	
۵	سکوت و آرامش کافی	نبود صداهای اضافی و مغل شنیندن	۱	
۶	تمیز بودن محیط آموزشی	میز مربی و صندلی ها و سطال زباله و کف زمین	۱	

پایش درونداد (قبل از آموزش)

ردیف	موضوع	استاندارد	امتیاز کل	امتیاز حاصل
۷	وسایل و تجهیزات آموزشی مرتبط و مناسب	۱- تخته سیاه / تخته سفید سالم ۲- گچ / ماژیک سالم ۳- تخته پاک کن سالم ۴- لیست جمع بندی اطلاعات کلاس سلامت استخوان ، مفاصل و عضلات ۵- طرح درس موضوع آموزش	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	
۸	رعایت نکات ایمنی	۱- سقف سالم ۲- دیوار ایمن ۳- صندلی ایمن ۴- وسایل نوری، گرمایی و سرمایی ایمن با نصب صحیح ۵- نبود وسایل اضافی در محل ورود شرکت کنندگان به کلاس و مسیر نامبردگان تا صندلی های کلاس	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	
ویژگی های فراگیر				
۹	تعداد فراگیران	۲۰ نفر میانسال در کلاس	۱	
۱۰	سن فراگیر	سن تمامی فراگیران بین ۶۰-۲۵ سال	۱	
۱۱	آگاهی فراگیر از کلاس آموزشی	۱- موضوع آموزش ۲- مکان آموزش ۳- زمان شروع آموزش ۴- زمان خاتمه آموزش	۱ ۱ ۱ ۱	

پایش فرایند آموزش (در حین اجرای آموزش)

ردیف	موضوع	استاندارد	امتیاز کل	امتیاز حاصل
1	انجام پیش آزمون	۱- انجام پیش آزمون بر اساس زمان پیش بینی شده در طرح درس ۲- انجام پیش آزمون برای کلیه فراگیران ۳- بررسی سریع پیش آزمون توسط مربی جهت پیدا کردن نقاط ضعف زمینه های اطلاعاتی فراگیران	۱ ۱ ۱	
2	توانایی و تسلط مربی	۱- شروع آموزش بر اساس طرح درس ۲- طرح سؤالات مرتبط بر اساس طرح درس ۳- بکارگیری صحیح روش های آموزشی مندرج در طرح درس ۴- مرور مطالب گفته شده بر اساس طرح درس ۵- خاتمه آموزش بر اساس طرح درس موضوع آموزشی مرتبط ۶- پاسخگویی صحیح به سؤالات مرتبط با موضوع آموزشی ۷- رعایت توالی طرح درس (به ویژه در بدنه طرح درس) ۸- هدایت بحث در مورد سؤالات غیر مرتبط با اهداف آموزشی ۹- حفظ نظم در کلاس ۱۰- ارائه مطالب آموزشی بر اساس جزوه سلامت استخوان ها ، مفاصل و عضلات	۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱	
۴	مسئولیت پذیری مربی	۱- شروع آموزش پس از برگزاری پیش آزمون ۲- خاتمه آموزش در زمان مقرر بر اساس طرح درس ۳- استفاده از وسایل آموزشی بر اساس طرح درس	۱ ۱ ۱	
۵	تعامل مربی با فراگیران و برقراری ارتباط	۱- استفاده از کلمات و عبارات های ساده و قابل فهم ۲- جلب مشارکت فراگیر بر اساس طرح درس ۳- گویش محلی ۴- ادامه کلاس بر اساس دریافت بازخورد از فراگیران	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	21

پایش برونداد (در پایان آموزش)

امتیاز حاصل	امتیاز کل	استاندارد	موضوع	ردیف
	۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱	۱- اعلام اهداف به تفکیک ۲- دریافت نظر تمامی شرکت کنندگان در مورد رفتار های هدف اعلام شده ۳- ثبت نظرات شرکت کنندگان در کلاس در لیست ۴- پرسش و پاسخ و توضیح کوتاه با شرکت کنندگان دارای نظر مخالف ۵- ارجاع شرکت کنندگان دارای مشکل به پزشک مرکز	بررسی آگاهی	۱
	۱ ۱ ۱ ۱	۱- انجام پس آزمون بر اساس زمان پیش بینی شده در طرح درس ۲- انجام پس آزمون برای کلیه فراگیران ۳- بررسی سریع پس آزمون جهت شناسایی سالمندان دارای پاسخ ناصحیح ۴- پرسش و پاسخ و توضیح کوتاه با شرکت کنندگان دارای پاسخ ناصحیح در زمینه مطالب نا صحیح	جمع بندی سلامت استخوان ۲ و ۱	۲
	54		جمع	