

# دانشگاه علوم پزشکی اراک

## گروه خودیار

### "پیشگیری از کم تحرکی"

- گروه های باز ، خودگردان و کوچک (۱۰-۱۲ نفره) که به فواصل منظمی یکدیگر را بمنظور اشتراک گذاشتن تجارب ، اطلاعات و راههای مقابله با مشکل ملاقات می کنند و از نظرات کارشناسی برخوردار می گردند

منبع محتوی	مسئول	فعالیت	جلسه
بخش چهارم کتاب راهنمای خودمراقبتی جوانان	سرگروه + مراقب سلامت	بیان اهداف تشکیل گروه ، معرفی اعضا ، تعیین فرد سر گروه خودیار ، تعیین نام برای گروه ، بیان اهمیت مسئله ، برنامه اجرایی گروه ، معرفی محتوا ، ارزیابی مقدماتی اطلاعات گروه + + بحث و تبادل نظر اعضا	اول
فصل اول و دوم صفحات ۱۰۱ - ۱۱۳	سرگروه + مراقب سلامت + حضور یک فرد موفق درافزایش تحرک بدنی + بحث و تبادل نظر اعضا	آموزش درخصوص ورزش و سلامتی - و آمادگی جسمانی	دوم
فصل سوم صفحات ۱۱۴ - ۱۲۰	سرگروه + مراقب سلامت + بحث و تبادل نظر اعضا	- چگونه به آمادگی جسمانی دست پیدا کنیم	سوم
فصل چهارم صفحات ۱۲۱ - ۱۳۵	سرگروه + مراقب سلامت + بحث و تبادل نظر اعضا	- اصول انجام فعالیت های بدنی - برنامه ریزی جهت برنامه های ورزشی و پیاده روی گروهی	چهارم
فصل پنجم و ششم صفحات ۱۳۶ - ۱۴۱	سرگروه + مراقب سلامت + کارشناس تغذیه بحث و تبادل نظر اعضا	- ترکیب بدن و کنترل وزن - آمادگی های لازم برای فعالیت بدنی -	پنجم
فصل هفتم صفحات ۱۴۱ - ۱۴۷	سرگروه + پزشک مرکز بحث و تبادل نظر اعضا	ایمنی در فعالیت های ورزشی + پاسخ به سوالات رایج + ارزشیابی اطلاعات	ششم

--	--	--	--