به نام ایزد دانا

 (کاربرگ طرح درس) تاریخ به­روز رسانی: 30/6/98

 دانشکده : روانشناسی و علوم تربیتی نیمسال 1 سال تحصیلی 99-98

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| مقطع: کارشناسی■ کارشناسی ارشد□ دکتری□ | تعداد واحد: نظری 2 | فارسی: بهداشت روانی | نام درس |
| پیش­نیازها و هم­نیازها: آسیب شناسی روانی 2 | لاتین: Mental health |
| شماره تلفن اتاق: 33623300 داخلی 122 | مدرس: دکتر پرویز صباحی |
| منزلگاه اینترنتی: http//semnan.psy.ac.ir | پست الکترونیکی: p\_sabahi@semnan.ac.ir |
| برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: یکشنبه ساعت 13 تا 15کلاس 5 |
| اهداف درس: آشنایی با ملاک های رفتار مطلوب و شخصیت سالم و الگوهای آرمانی انسان |
| امکانات آموزشی مورد نیاز: ویدئو پرژکتور |
| امتحان پایان­ترم | امتحان میان­ترم | ارزشیابی مستمر(کوئیز) | فعالیت­های کلاسی و آموزشی | نحوه ارزشیابی |
| 80 | - | - | 20 | درصد نمره |
| 1. نوید، جفری و راتوس، اسپنسر (1397). بهداشت روانی. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: نشر ارسباران.
2. ساپینگتون، آندروا. (1390). بهداشت روانی. ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی. تهران: نشر روان
 | منابع و مآخذ درس |

**بودجه­بندی درس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| شماره هفته آموزشی | مبحث | توضیحات |
| 1 | تعریف و ماهیت بهداشت روانی |  |
| 2 | اهداف بهداشت روانی |  |
| 3 | شخصیت و بهداشت روانی |  |
| 4 | شخصیت و بهداشت روانی |  |
| 5 | استرس و بهداشت روانی |  |
| 6 | روش های کنترل استرس |  |
| 7 | عوامل بهداشت روانی |  |
| 8 | توسعه رفتار مطلوب |  |
| 9 | توسعه رفتار مطلوب |  |
| 10 | خود در دنیای اجتماعی با تاکید بر سلامت خود |  |
| 11 | اختلالات روان |  |
| 12 | جنسیت و سلامت روان |  |
| 13 | روابط اجتماعی و سلامت روان |  |
| 14 | روابط اجتماعی و سلامت روان |  |
| 15 | دین و سلامت روان |  |
| 16 | دین و سلامت روان |  |