



برنامه ریزی و اجرای یک برنامه آموزشی تغذیه

مراحل برنامه ریزی در آموزش تغذیه

- (۱) بررسی و شناخت اولیه امکانات و اولویت های جامعه
- (۲) مرحله برنامه ریزی با توجه به منابع موجود
- (۳) مرحله اجرا (اجرای مقدماتی و سپس گسترده)
- (۴) مرحله ارزشیابی

ارزشیابی تنها در انتهای هر برنامه انجام نمی شود بلکه در کلیه مراحل، ارزشیابی درست، عامل کنترل و سنجش میزان دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده است.

در کشور ما اولویت های کلی پژوهش در امر تغذیه که از سوی شورای پژوهش های علمی کشور تعیین شده است ؛

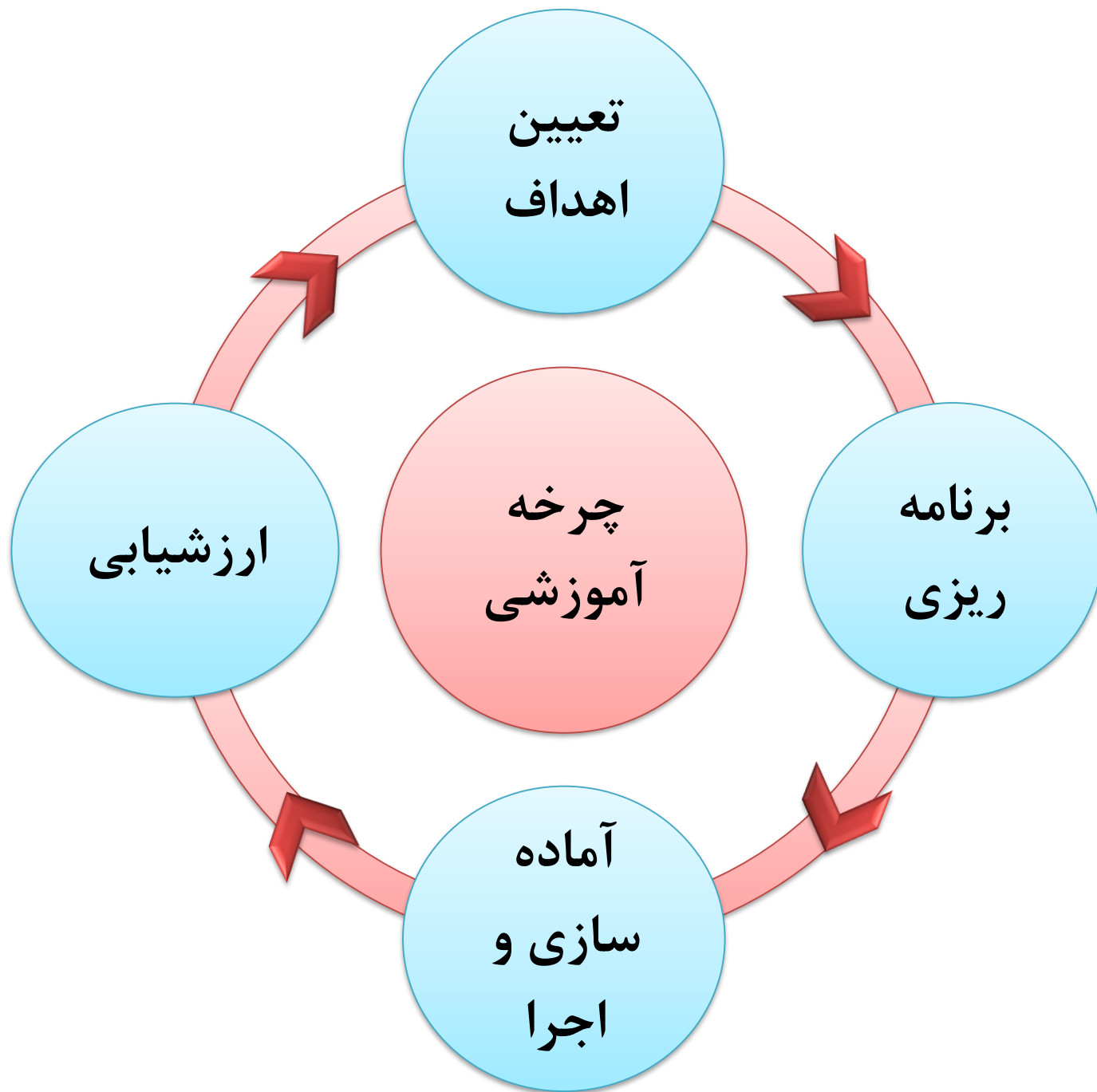
(۱) سوءتغذیه

(۲) سیاست ها و امنیت غذایی

(۳) تغذیه در پیشگیری، کنترل و درمان بیماری ها

(۴) حمایت تغذیه ای از افراد آسیب پذیر

(۵) تغذیه در خدمات بهداشتی



شناخت اولویت های هر منطقه بسیار مهم است، ممکن است طرح آموزشی در یک منطقه بسیار موفق باشد اما در منطقه دیگر نه

مراحل برنامه ریزی در آموزش تغذیه

- (۱) بررسی و شناخت اولیه امکانات و اولویت های جامعه
- (۲) مرحله برنامه ریزی با توجه به منابع موجود
- (۳) مرحله اجرا (اجرای مقدماتی و سپس گسترده)
- (۴) مرحله ارزشیابی

مرحله بررسی و شناخت اولیه

- در این مرحله ابتدا لازم است یک مبنا تهیه شود
- برای این مبنا یا هدف، لازم است از اطلاعات گذشته استفاده شود و یا تحقیق شود؛

به عنوان مثال برای ترویج تغذیه با شیر مادر لازم است ابتدا تعیین شود که چند درصد از مادران تا ۶ ماهگی تغذیه انحصاری با شیر خود را برای کودک دارند.

- دوم باید دید چه گروهی مخاطب پیام ما هستند ؛

به عنوان مثال گیرنده پیام ما پزشک است یا بهورز خانه بهداشت یا مادر باردار و...

در صورتیکه مشکل یا مانعی در راه آموزش وجود دارد بهتر
است با روش منطقی به حل مشکل پرداخت

در حل مشکل مراحل زیر باید طی شود؛

- (۱) بیان مسئله و جنبه های مربوط به آن
- (۲) شناسایی مشکل اصلی و دلیل وجود آن
- (۳) تحلیل و فهرست نمودن علل موجود
- (۴) پیشنهاد راه حل های متعدد و ثبت نتایج احتمالی
- (۵) ارزیابی و فهرست کردن اهمیت هریک از راه حل ها
- (۶) تصمیم به عمل و راه های اجرایی برای حل مسائل
- (۷) برنامه ریزی و زمان بندی برای نتایج
- (۸) ارزشیابی نتایج به دست آمده

شناسایی
وضعیت

-تعریف مسئله

-تشخیص
اهداف

-تشخیص علل

ایجاد بدیل

-جستجوی
بدیل های
خلاق

-ارزیابی نباید
در این مرحله
انجام شود

اجرا و
پیشگیری

-بدیل های
گوناگون
ارزیابی و
بهترین بدیل
انتخاب شود

ارزیابی و
انتخاب

-برای به اجرا
در آوردن
تصمیم برنامه
ریزی شود

هدایت فعالیت
ها ضمن اجرا

-انجام
اصلاحات
ضروری

نکات پیشنهادی جهت حل مشکل؛

- آموزش دهنده خوب مردم را بشناسد
- میزان سوء تغذیه و گروه های آسیب پذیر را بشناسد
- مشکلات مربوط به غذا و تغذیه را از نظر اهمیت درجه بندی کند
- علل مشکلات تغذیه و دیگر مشکلات مربوط به تغذیه را تعیین کند
- موانعی را که در مسیر حل مشکلات وجود دارد را به دقت ارزیابی کند
- آموزش گیرندگان یاد بگیرند به یاری هم به حل مشکل بپردازند

فقدان آگاهی

آموزش دهید و به موانع دیگر هم فکر کنید

باور نادرست

در مورد بهترین راه غلبه بر این مشکل با کمیته بهداشت یا تغذیه محل مشورت کنید

عمل نادرست

روش های تغییر رفتار را بررسی کنید سپس آن ها را با کمیته های بهداشتی یا تغذیه ای در میان بگذارید

نبود ارتباط درست

موانع برقراری ارتباط را بررسی کنید

تمایل به تغییر عادت

با همکاری مردم راه انجام این کار را پیدا کنید و موانع را بررسی کنید

راه های تغییر رفتار را بررسی و موانع را شناسایی کنید و مشخص کنید می خواهید بر کدام یک غلبه کنید چرا؟

مراحل برنامه ریزی در آموزش تغذیه

- (۱) بررسی و شناخت اولیه امکانات و اولویت های جامعه
- (۲) مرحله برنامه ریزی با توجه به منابع موجود
- (۳) مرحله اجرا (اجرای مقدماتی و سپس گسترده)
- (۴) مرحله ارزشیابی

مرحله دوم تهیه یک برنامه آموزشی، برنامه ریزی است که پس از تعیین اولویت های جامعه و معیارهای گروه هدف انجام می پذیرد

یک برنامه تلفیقی از منابع گوناگون اعم از پرسنل، بودجه،
زمان و ... می باشد. برنامه ریزی یعنی قراردادن کلیه امکانات
در یک چارچوب منظم، هدفدار و پویا

اهداف برنامه ریزی؛

- (۱) افزایش احتمال رسیدن به هدف از طریق تنظیم فعالیت ها
- (۲) امکان پذیری و مقرون به صرفه بودن فعالیت ها
- (۳) تمرکز بر روی مقاصد و اهداف و پیشگیری از تغییر مسیر
- (۴) کنترل فعالیت ها و ارزشیابی مداوم

- در برنامه ریزی ها آموزشی هدف آن است که تا حد ممکن میزان یادگیری بالا برود و افراد آموزش گیرنده بتوانند در پایان دوره، وظایف فرا گرفته شده را بکار ببرند و مشارکت آنان در حل مشکلات افزایش یابد
- پیش از برنامه ریزی آموزش تغذیه باید سوالات زیر را مطرح کرد؛
- (۱) افراد آموزش گیرنده در شغل خود چه وظایفی را بر عهده دارند؟
- (۲) آموزش گیرندگان هم اکنون چه وظایفی را می توانند انجام دهند؟
- (۳) هر یک از این وظایف را چگونه باید انجام داد؟

پاسخ گویی به این سوالات روشن خواهد کرد که چه مطالبی
را باید به گروه آموزشی یاد داد

- به عنوان مثال زمانیکه گروه آموزش گیرنده بهورزان باشند ابتدا فهرستی از مطالب آموزشی که مرتبط با وظایف بهورزان است تهیه می کنیم؛
- آشنایی باترازوهای توزین کودک-آشنایی با محدوده های رشد طبیعی کودک- شناخت منحنی های وزن استاندارد- توزین کودک به روش صحیح- رسم منحنی رشد کودک- تفسیر منحنی رشد- چگونگی ارجاع کودک دارای اختلال رشد
- تهیه ی این لیست به ما می گوید که هدف آموزشی ما باید در زمینه رشد کودکان باشد.

- بعد از تهیه مطالب آموزشی در ارتباط با هدف مورد نظر، مناسب ترین روش آموزشی انتخاب می شود که در این مرحله این سوال مطرح است که آموزش گیرندگان در چه شرایطی مطالب آموزشی را بهتر یاد می گیرند؟؟؟

- روش های آموزشی در واقع راه هایی برای کمک به یادگیری می باشد.
- به طور معمول ۳ روش برای یادگیری وجود دارد؛
 - (۱) از راه دریافت اطلاعات (سخنرانی، کتاب و...)
 - (۲) از راه دیدن (نمایش، عکس، اسلاید، فیلم و...)
 - (۳) به وسیله تمرین (ایفای نقش، تمرین تحت نظارت در شرایط واقعی کار و یا تمرین های نوشتنی)

در این ۳ روش به ترتیب بر میزان یادگیری افزوده می شود

در سال های اخیر تاکید زیادی بر آموزش از طریق حل مسئله
شده است (problem based learning)

در انتخاب روش آموزش توجه به نکات زیر به بهبود کیفیت یادگیری کمک می کند

- زبان مادری آموزش گیرنده
- توانایی آموزش گیرنده در درک تصاویر و نشانه ها
- تجربیات پیشین یادگیرنده
- شخصیت یادگیرنده

آموزش دهنده باید برای شروع برنامه آموزشی برنامه
ریزی کند

باید به افراد گفته شود هدف از آموزش چیست؟
آن ها چه تکالیف و مطالبی را یاد خواهند گرفت .
قبل از انجام تکالیف مثال زده شود.
بعد از انجام تکلیف پسخوراند گرفته شود.

در برنامه ریزی آموزشی باید مطالب را به سه دسته
تقسیم کرد؛ ضروری، مفید، قابل توجه

به عنوان مثال درمورد آموزش توزین کودکان به بهورز؛

ضروری؛ چگونه کودک را وزن کنیم
مفید؛ متوسط وزن در سنین مختلف
جالب؛ انواع متفاوت ترازو



موفق باشید