

## Course Plan

| نام درس                                       | شماره درس | تعداد واحد              | نیمسال               | گروه آموزشی | فراگیران           | روز و ساعت            | مکان برگزاری                    | مسئول درس و مدرس     | تعداد دستیاران |
|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|----------------------|-------------|--------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------|----------------|
| تدابیر حفظ الصحة و خود مراقبتی پیش نیاز ندارد | ۸۱۴۶۰۲    | ۱ واحد نظری ۱ واحد عملی | نیمسال اول ۱۴۰۴-۱۴۰۵ | طب ایرانی   | دستیاران طب ایرانی | شنبه و یکشنبه ۸ تا ۱۰ | سلامتکده طب سنتی کلاس دانشجویان | دکتر محمد انصاری پور | ۲              |

تلفن و روزهای تماس: شنبه تا چهارشنبه

۳۷۹۲۹۰۷۳-33387403

آدرس دفتر: یال جنوبی دانشکده پزشکی

سلامتکده طب ایرانی، خیابان فروغی بین کوچه ۲۷

و ۲۹

آدرس Email: itm@mui.ac.ir

**\*هدف کلی درس** (در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی):

دانشی: آشنایی با اصول و مفاهیم حفظ سلامتی در دوران های مختلف زندگی

نگرشی: درک اهمیت استفاده از آموزه های طب ایرانی در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها

مهارتی: توانایی انجام مشاوره در حوزه سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری ها با اصلاح سبک زندگی

**\*اهداف اختصاصی درس** (در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی):

۱- دانشجویان مفاهیم سلامتی و بیماری از دیدگاه طب ایرانی و طب جدید را بیان کنند

۲- دانشجویان اصول شش گانه سبک زندگی سالم از منظر طب ایرانی را بیان کنند

۳- دانشجویان ریسک فاکتور بیماری های غیر واگیر را بر شمارند

۴- دانشجویان انواع ورزش را از دیدگاه طب ایرانی و طب جدید بیان کنند

۵- دانشجویان فوائد ورزش از دیدگاه طب ایرانی و طب جدید را بیان کنند

۶- دانشجویان حد ورزش از دیدگاه طب ایرانی و طب جدید را بیان کنند

۷- دانشجویان آداب تغذیه صحیح را بیان کنند

۸- دانشجویان اولویت بندی تغذیه بر اساس انواع خوراکی ها در طب ایرانی و طب جدید را بیان کنند

۹- دانشجویان آثار عدم تعادل در مقدار خوراک را بیان کنند

۱۰- دانشجویان آثار نجویدن کامل غذا در هر دو دیدگاه را بیان کنند

- ۱۱- دانشجویان ارتباط و زمان نوشیدنی ها، ورزش و خواب با وعده غذایی را بیان کنند
- ۱۲- دانشجویان اصول آب سالم و آداب صحیح نوشیدن آن را بیان کنند
- ۱۳- دانشجویان آداب خواب سالم را بیان کنند
- ۱۴- دانشجویان بیماری های ناشی از خواب نادرست را از هر دو دیدگاه بیان کنند
- ۱۵- دانشجویان انتخاب غذا در هر فصل و اقلیم را بیان کنند
- ۱۶- دانشجویان میزان و نوع ورزش در هر فصل را بیان کنند
- ۱۷- دانشجویان بیماری های هر فصل را بیان کنند
- ۱۸- دانشجویان اصول آمادگی قبل از بارداری را بر شمارند
- ۱۹- دانشجویان اصول Primordial Prevention را بر شمارند
- ۲۰- دانشجویان تدابیر حین بارداری را بیان کنند
- ۲۱- دانشجویان تدابیر شیردهی را بیان کنند
- ۲۲- دانشجویان علل ژنتیک در پیدایش بیماری های غیرواگیر را بیان کنند
- ۲۳- دانشجویان اهمیت سبک زندگی در پیشگیری و درمان بیماری ها را درک کنند
- ۲۴- دانشجویان نقش ورزش در پیشگیری و درمان بیماری ها را درک کنند
- ۲۵- دانشجویان نقش تغذیه در پیشگیری و درمان بیماری ها را درک کنند
- ۲۶- دانشجویان اهمیت آداب تغذیه درست را بیان کنند
- ۲۷- دانشجویان نقش خواب در پیشگیری و درمان بیماری ها را درک کنند
- ۲۸- دانشجویان نقش تدابیر آب و هوا در پیشگیری و درمان بیماری ها را درک کنند
- ۲۹- دانشجویان به نقش سن و جنس در پیشگیری و درمان بیماری ها واقف شوند
- ۳۰- دانشجویان به اهمیت اصول Primordial Prevention واقف شوند
- ۳۱- دانشجویان اهمیت ترکیب دانش حفظ سلامتی را در Integrative Medicine درک کنند
- ۳۲- دانشجویان به نقش سبک زندگی و سلامتی دایه در پیشگیری و درمان بیماری های شیرخوار پی ببرند
- ۳۳- دانشجویان مشاوره سبک زندگی در پیشگیری و درمان بیماری ها را به طور عملی نشان دهند
- ۳۴- دانشجویان از مراجعین حوزه سبک زندگی شرح حال بگیرند
- ۳۵- دانشجویان به مراجعین مشاوره آمادگی برای بارداری بدهند
- ۳۶- دانشجویان به زنان باردار مشاوره بهداشت باروری را به طور عملی نشان دهند
- ۳۷- دانشجویان بر اساس بیماری های شیرخواران به مادران شیرده تدابیر اصلاح سبک زندگی ارائه کنند
- ۳۸- دانشجویان اصول حفظ الصحة سالمندان را فرا گیرند.

**\*منابع اصلی درس**

- ۱- کتاب اول قانون در طب، جلد دوم، تصحیح علیرضا مسعودی، انتشارات المعی
  - ۲- کتاب قانون، جزو سوم، تحقیق شمس الدین، انتشارات موسسه الاعلمی للمطبوعات، لبنان
- منابع فرعی درس:
- ۱- مفرح القلوب، حکیم اکبر ارزانی، تصحیح ناظم
  - ۲- حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی و علوم جدید طبی، انصاری پور محمد، چاپ اول، تهران: انتشارات طب سنتی ایران
  - ۳- تدبیر زنان باردار، شیرخواران و کودکان، احمد بن محمد بلدی
  - ۴- فصلنامه علمی - پژوهشی طب سنتی ایران و اسلام، فرهنگستان علوم پزشکی ایران
  - ۵- فصلنامه علمی - پژوهشی تاریخ پزشکی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

روش تدریس:

۱. سخنرانی تعاملی (پرسش و پاسخ و بحث گروهی)
۲. استفاده از لوازم کمک آموزشی (power point, white board)
۳. ارائه مقاله توسط دانشجویان
۴. اجرای پروژه
۵. کار تیمی
۶. ارائه درس توسط دانشجویان

جدول ارزشیابی فعالیت های تحصیلی فراگیران

| ردیف                         | فعالیت                            | نحوه ارزشیابی                | مسئول ارزشیابی | نمره از ۲۰ |
|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------|------------|
| ۱                            | ارزشیابی تکوینی                   | آزمون کتبی                   | مدرس           | ۲          |
| ۲                            | ارزشیابی میان ترم                 | آزمون کتبی                   | مسئول درس      | ۸          |
| ۳                            | ارزشیابی پایان ترم                | آزمون کتبی                   | مسئول درس      | ۸          |
| ۴                            | ارائه مقاله                       | تکمیل چک لیست                | مدرس           | ۲          |
| ۵                            | تدوین مقاله جدید<br>(نمراه اضافه) | تکمیل چک لیست<br>و چاپ مقاله | مسئول درس      | ۲          |
| جمع کل نمره ارزشیابی در دوره |                                   |                              |                | ۲۰         |

توجه: ارائه نمره در پایان دوره منوط به انجام فعالیت در ۴ قسمت اول است

| ردیف | تاریخ      | عنوان                                      | زیر عنوان                                                                                    | ارائه مقاله توسط دانشجویان                      | منبع           | صفحات   |
|------|------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|---------|
| ۱    | ۱۴۰۴/۰۶/۲۹ | کلیات حفظ الصحه                            | تعاریف، سبب شناسی بیماری ها در طب ایرانی، مفاهیم سلامتی و بیماری                             | -                                               | قانون          | ۶۱۵-۶۲۲ |
| ۲    | ۱۴۰۴/۰۷/۰۵ | Global Aspects of Diseases                 | ریسک فاکتور بیماری ها در طب جدید، سطوح پیشگیری از بیماری ها، مولفه های اجتماعی موثر بر سلامت | بار بیماری های غیر واگیر و تاثیر هر ریسک فاکتور | مقالات طب جدید | -       |
| ۳    | ۱۴۰۴/۰۷/۰۶ | نقش سبک زندگی در پیشگیری و درمان بیماری ها |                                                                                              | مقالات مرتبط                                    |                |         |
| ۴    | ۱۴۰۴/۰۷/۱۲ | ورزش                                       | تعریف، نقش آن بر سلامتی، انواع، حدود، زمان ورزش                                              | انواع و حد ورزش در طب جدید                      | قانون          | ۶۶۱-۶۷۵ |
| ۵    | ۱۴۰۴/۰۷/۱۹ | دلک و ماساژ تدبیر استحمام                  | آثار، انواع منافع و مضار، زمان استحمام، شنا در آب سرد                                        | اثر سونا بر سلامتی                              | قانون          | ۶۷۶-۶۸۶ |
| ۶    | ۱۴۰۴/۰۷/۲۶ | تدبیر ماکول (تدبیر خوراک)                  | الویت بندی غذا، زمان، فصول و غذا،                                                            | تاثیر جویدن غذا                                 | قانون          | ۶۸۶-۷۰۲ |
| ۷    | ۱۴۰۴/۰۷/۲۷ | تدبیر ماکول (ادامه)                        | مقدار، غذای دوایی                                                                            | Functional food                                 | قانون          | ۶۸۶-۷۰۲ |
| ۸    | ۱۴۰۴/۰۸/۰۳ | تدبیر ماکول (ادامه)                        | امتلا و تخمه، ترتیب                                                                          | مقالات آثار پرخوری                              | قانون          | ۶۸۶-۷۰۲ |
| ۹    | ۱۴۰۴/۰۸/۰۴ | تدبیر ماکول (ادامه)                        | خواب، ورزش و نوشیدنی بعد از خوراک، گرسنگی، فساد غذا، سده، سبزی، میوه، آب                     | مضار و آثار گرسنگی طولانی                       | قانون          | ۷۰۳-۷۲۴ |
| ۱۰   | ۱۴۰۴/۰۸/۱۰ | خواب و بیدری                               | منافع، خواب درست و غلط، خواب شب و خواب روز                                                   | آثار بی خوابی                                   | قانون          | ۷۳۴-۷۳۹ |
| ۱۱   | ۱۴۰۴/۰۸/۱۷ | تدبیر فصول و آب و هوا                      | خوراک و ورزش در فصول مختلف، هوای فاسد و وبایی                                                | یون های منفی و ارتباط آن با سلامتی              | قانون          | ۷۸۹-۷۹۵ |
| ۱۲   | ۱۴۰۴/۰۸/۲۴ | امتحان میان ترم                            |                                                                                              |                                                 |                |         |

|                            |                                                    |                                                      |                                                                                                                                |                                             |            |    |
|----------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------|----|
| ۳۷۶-<br>۳۷۸<br>۴۲۳-<br>۴۲۸ | تدبیر زنان<br>باردار و<br>قانون تحقیق<br>شمس الدین | هزار روز اول زندگی<br>و<br>priconceptional<br>period | تدابیر قبل از بارداری، خوراک، ورزش،<br>خواب و جماع در بارداری، پیشگیری از<br>سقط، ورم اندام تحتانی<br>منافع، مضار و اوقات جماع | تدبیر حبالی<br>(زنان باردار)<br>تدابیر جماع | ۱۴۰۴/۰۹/۰۱ | ۱۳ |
| ۶۲۳-<br>۶۴۰                | قانون                                              | تغذیه کمکی، آغوز                                     | تدبیر مولود، تدبیر شیرخوار                                                                                                     | تربیت (۱)                                   | ۱۴۰۴/۰۹/۰۸ | ۱۴ |
| ۶۴۰-<br>۶۶۰                | قانون                                              | سرماخوردگی و<br>امراض گوش کودکان                     | امراض صبیان، تدابیر انتقال به نوجوانی<br>،بلوغ و رابطه جنسی                                                                    | تربیت (۲)                                   | ۱۴۰۴/۰۹/۱۵ | ۱۵ |
| ۷۷۱-<br>۷۷۸                | قانون                                              | تدوین پروتکل تغذیه<br>سالمندان                       | تغذیه و خواب سالمندان                                                                                                          | تدبیر مشایخ                                 | ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ | ۱۶ |
| ۷۷۱-<br>۷۷۸                | قانون                                              | ورزش سالمندان از<br>نگاه طب جدید                     | ورزش، ماساژ سالمندان                                                                                                           | تدبیر مشایخ                                 | ۱۴۰۴/۰۹/۲۳ | ۱۷ |
| ۷۷۹-<br>۷۸۸                | قانون                                              | تدابیر چاقی                                          | افزایش حرارت، برودت، بیماری مکرر،<br>لاغری و چاقی                                                                              | تدبیر مزاج<br>غیر فاضل                      | ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ | ۱۸ |
| ۷۹۶-<br>۸۱۱                | قانون                                              | علائم و درمان<br>گرمazedگی                           | انذار به بیماری، تدبیر مسافر، گرما و سرما<br>در سفر                                                                            | تدبیر مسافین<br>(۱)                         | ۱۴۰۴/۱۰/۰۶ | ۱۹ |
| ۸۱۲-<br>۸۱۷                | قانون                                              | بهداشت آب                                            | آفتاب سوختگی، نوشیدن آب، مسافرت<br>در دریا                                                                                     | تدبیر مسافین<br>(۲)                         | ۱۴۰۴/۱۰/۲۰ | ۲۰ |
|                            |                                                    |                                                      |                                                                                                                                | امتحان پایان<br>ترم                         | ۱۴۰۴/۱۱/۰۴ | ۲۱ |

سایر تذکرات مهم برای دانشجویان:

- حضور فعال در کلاسها الزامی می باشد
- در صورت غیبت ۳ جلسه درس، حذف خواهد شد
- به ازای هر جلسه غیبت یک چهارم نمره کسر می شود
- خاموش کردن موبایل در کلاس درس
- رعایت اصول اخلاقی و احترام به دیگران
- همکاری دانشجو در پیشرفت برنامه های درسی
- همکاری دانشجو در برقراری نظم در فرایند تدریس
- مشارکت فعال دانشجو در بحثهای گروهی
- انجام به موقع تکالیف تعیین شده (تا آخرین جلسه کلاس درس در ترم جاری)
- مسئولیت مطالعه جلسات کنسل شده با دانشجویان است

چک لیست ارزشیابی برنامه آموزشی درس حفظ الصحه در حوزه فرایند و خروجی:

| ردیف                         | فعالیت ها(فرایند)   | درصد اجرا | ارزشیابی خروجی                  | درصد اجرا |
|------------------------------|---------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
| ۱                            | ارائه آموزش ها      |           | تدوین مقاله جدید                |           |
| ۲                            | برگزاری کوئیز       |           | معادل نمره میانگین کلاس به درصد |           |
| ۳                            | ارائه مقاله در کلاس |           | رضایتمندی فراگیران              |           |
| ۴                            |                     |           | رضایتمندی مدیر گروه طب سنتی     |           |
| امتیاز نهایی از صد           |                     |           |                                 |           |
| جمع کل نمره ارزشیابی در دوره |                     |           | ۱۰۰                             |           |