

(برای یک جلسه از درس، برای مثال ۳ ساعت از کلاس درس در یک هفته)

دانشکده: طب ایرانی گروه آموزشی: طب سنتی مقطع و رشته تحصیلی: دکترای تخصصی طب سنتی

نام درس: تدابیر حفظ الصحة و اصول پیشگیری تعداد واحد: ۲ نظری و عملی نوع واحد: کمبود جبرانی پیش نیاز: -

زمان برگزاری کلاس: روز: چهارشنبه ساعت: ۱۰ تا ۱۲ و یک ساعت نیز در برنامه سلامتکده منظور خواهد شد

مکان برگزاری: طرح جامع دانشکده طب ایرانی و سلامتکده طب ایرانی

تعداد دانشجویان ۲ مسئول درس: دکتر نامدار مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر نامدار

شرح درس: (لطفا شرح دهید)

۲ واحد نظری اختیاری می باشد

هدف کلی: (همان هدف بینابینی طرح دوره است)

شناخت راهکارهای علمی و شیوه‌های پیشگیری از بیماری‌ها، حفظ سلامت و ارتقاء آن به تناسب شرایط فردی و محیطی بر اساس طب سنتی ایران به منظور انتخاب مناسب‌ترین شیوه‌های ارتقاء سلامت با توجه به شرایط علمی روز.

اهداف رفتاری جلسه اول:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- مکانیسم خواب را در طب ایران را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- شرایط خواب مناسب را فهرست کند. (هدف شناختی)
- ... انواع خواب نامناسب را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- اثرات اختلال خواب بر بدن را تجزیه و تحلیل نماید. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	مکانیسم خواب	خواب و بیداری	۹۰
		خواب مناسب چگونه باید باشد		
		اثرات اختلال خواب بر بدن		

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه دوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- .. تعریف صحیح ورزش را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- .. خواص ورزش برای انسان را فهرست کند. (هدف شناختی)
- .. اثر آن بر بدن را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- اثر ورزش بر پیشگیری از بیماری ها را تجزیه و تحلیل نماید. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۲
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	تعریف ورزش و اثر آن بر بدن	حرکت و سکون در طب ایرانی و اثر آن در بدن	۹۰
		ویژگی ورزش مناسب		

اهداف رفتاری جلسه سوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- ..انواع ورزش را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- ..انواع ورزش خاص برای اعضای مختلف را فهرست کند. (هدف شناختی)
- چگونه نقش ورزش در بهبودی از بیماریها را تجزیه و تحلیل نماید. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۳
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	انواع ورزش	انواع ورزش و نقش آن در بیماری ها	۹۰
		ورزش و بیماری ها		

اهداف رفتاری جلسه چهارم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- تعرف دلك را ذكر نماييد. (هدف شناختی)
- ...فوايد دلك در بدن را فهرست كند. (هدف شناختی)
- ...نقش دلك در درمان بيماري ها را تجزيه و تحليل نمايد. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۴
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	دلك در طب ایرانی و اثر آن در بدن	دلك در طب ایرانی و نقش آن	۹۰
		دلك و بيماريها	در بدن	

اهداف رفتاری جلسه پنجم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- انواع دلك را ذكر نماييد. (هدف شناختی)
- .. غمز و كبس و ربط را توضيح دهد. (هدف شناختی)
- .. نقش دلك در پيشگيري از بيماري ها را تجزيه و تحليل نمايد. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۵
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	انواع دلك	انواع دلك و غمز	۹۰
		غمز و كبس و ربط	و كبس و ربط در طب ایرانی	

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه ششم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- تعریف خروج از اعتدال را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- انواع سوء مزاج را فهرست کند. (هدف شناختی)
- علل امتلاء را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- نقش امتلاء در ایجاد بیماریهای دیگر را تجزیه و تحلیل نماید. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۶
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	سوء مزاج ها	تدبیر ابدان خارج از اعتدال و فربهان	۹۰
		امتلا و علل آن		
		درمان امتلا ها		

اهداف رفتاری جلسه هفتم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- جایگاه و اهمیت اعراض نفسانی را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- انواع اعراض نفسانی را فهرست کند. (هدف شناختی)
- مکانیسم انواع اعراض نفسانی را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- رابطه اعراض نفسانی و بیماری های جسمی را تجزیه و تحلیل نماید. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۷
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	انواع اعراض نفسانی	اعراض نفسانی در طب ایرانی	۹۰
		مکانیسم انواع اعراض نفسانی		
		اعراض نفسانی و بیماری های جسمی		

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه هشتم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- تعریف سلامت معنوی را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- تعدادی از پیامدهای خوب سلامت معنوی را فهرست کند. (هدف شناختی)
- اهمیت سلامت معنوی را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- ارتباط سلامت معنوی با بیماریها را تجزیه و تحلیل نماید. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۸
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	بعد چهارم سلامت و تعریف آن	سلامت معنوی	۹۰
		اهمیت سلامت معنوی		
		ارتباط سلامت معنوی با بیماریها		

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه نهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- تدابیر مسافرت را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- عوامل آب و هوایی مؤثر بر سلامت را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- اقلیم سبزه را فهرست کند. (هدف شناختی)
- انواع آب و هوا را بر اساس مزاج توضیح دهد. (هدف شناختی)
- تدابیر فصول مختلف را توضیح دهد. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۹
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	تدابیر سفر	تدابیر سفر و آب و هوا	۹۰
		طبقه بندی عوامل آب و هوایی مؤثر بر سلامت		
		انواع هوای مضر، انواع آب مضر، بیماریهای واگیر		
		تدابیر فصول		

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه دهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- انواع مشکلات بارداری را ذکر نمایید. (هدف شناختی)
- تدابیر مشکلات شایع بارداری را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- انواع مشکلات دوران شیردهی را فهرست کند. (هدف شناختی)
- تدابیر مشکلات شایع شیردهی را توضیح دهد. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۰
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	مشکلات شایع بارداری (تهوع، ورم، یبوست و ...)	تدابیر بارداری	۹۰
		تدابیر مشکلات بارداری		
		اهمیت تغذیه با شیر مادر، مشکلات شایع شیردهی	تدابیر شیردهی	
		تدابیر شیردهی (قلت، غلظت، کثرت شیر، دایگی و ...)		

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه یازدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- اصل سته ضروریه در میانسالی و سالمندی را ذکر نمایید. (هدف شناختی)
- مشکلات شایع میانسالی و سالمندی را فهرست کند. (هدف شناختی)
- تدابیر مشکلات شایع میانسالی و سالمندی را توضیح دهد. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۱
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	تدابیر سته ضروریه در سالمندان (ورزش، تغذیه، خواب و ...)	تدبیر میانسالان و سالمندان	۹۰
		تدابیر مشکلات شایع سالمندی (یبوست، پوکی استخوان، یائسگی و ...)		

اهداف رفتاری جلسه دوازدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- اصل سته ضروریه در جوانی و بلوغ را ذکر نمایید. (هدف شناختی)
- مشکلات شایع بلوغ را فهرست کند. (هدف شناختی)
- تدابیر مشکلات شایع بلوغ را توضیح دهد. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۱
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	تدابیر سته ضروریه در دوران بلوغ (ورزش، تغذیه، خواب و ...)	تدبیر جوانی و بلوغ	۹۰
		تدابیر مشکلات شایع بلوغ (رشد قدی، چاقی، آکنه و ...)		

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه سیزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- مفهوم احتباس و استفراغ و انواع آنها را ذکر نمایید. (هدف شناختی)
- انواع استفراغ طبیعی را فهرست کند. (هدف شناختی)
- علل و تدبیر استفراغ و احتباس مفرط را توضیح دهد. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۳ مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	تعریف و علل احتباس	احتباس	۹۰
		عوارض و تدبیر احتباس مفرط (یبوست، آمنوره و ...)		
		تعریف و علل و انواع استفراغ (عرق، ، براز، قی و ...	استفراغ	
		عوارض و تدبیر استفراغ مفرط (اسهال و تعریق و ...)		

اهداف رفتاری جلسه چهاردهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- انواع حمام بر حسب مزاج را ذکر نمایید. (هدف شناختی)
- اقدامات مضر در حمام را فهرست کند. (هدف شناختی)
- ارتباط دیگر اجزای سته ضروریه را با حمام توضیح دهد. (هدف شناختی)
- ارتباط جماع با انواع مزاج را تجزیه و تحلیل نماید. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۴
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	انواع حمام بر حسب مزاج	استحمام	۹۰
		ارتباط دیگر اجزای سته با استحمام(غذا، آب و ...)		
		ارتباط جماع و دیگر اجزای سته(غذا، آب و ...)	جماع	
		ارتباط جماع با انواع مزاج		

اهداف رفتاری جلسه پانزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- تقسیم بندی سنین و دوره های طفولیت را ذکر نماید. (هدف شناختی)
- مشکلات شایع اطفال را فهرست کند. (هدف شناختی)
- تدابیر تندرستی اطفال را توضیح دهد. (هدف شناختی)
- تدابیر ساده مشکلات شایع را ذکر نماید. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۵
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	استحمام اطفال	تدبیر اطفال	۹۰
		از شیر گرفتن، غذای		
		کمکی و بی اشتهایی اطفال		
		تعلیم و تربیت		

اهداف رفتاری جلسه شانزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- حفظ الصحه مغز، قلب، معده، کبد و چشم را توضیح دهد. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۶
				مدت زمان (دقیقه)
پرسش	سخنرانی	حفظ الصحه مغز و قلب	حفظ الصحه اعضا	۹۰
		حفظ الصحه معده و کبد		
		حفظ الصحه چشم		