

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

نام درس: اصول و مبانی تغذیه در طب سنتی تعداد واحد: ۱-۱ نوع واحد: عملی- نظری
پیش نیاز:

زمان برگزاری کلاس: روز: چهارشنبه ساعت: ۱۰-۱۲ نظری عملی ۳-۵ و ۳-۱ مکان برگزاری:
طرح جامع- ساختمان دانشکده طب ایرانی

تعداد دانشجویان: ۲ مسئول درس: فاطمه عمادی مدرسین (به ترتیب حروف الفبا) دکتر بزرگی - دکتر
بهالالدین - دکتر علیجانیها - دکتر عمادی - دکتر ناصری - دکتر یخچالی

شرح درس: (لطفا شرح دهید)

آشنایی با اهمیت مواد غذایی و تغذیه و غذا درمانی و طب آشپزی از دیدگاه طب ایرانی و نقش آن به عنوان یکی از مهمترین اصول حفظ سلامتی در پیشگیری و درمان بیماریها

اهداف بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

(منظور شکستن هدف کلی به اجزای تخصصی است که نسبت به اهداف کلی روشن تر و شفاف تر است و محورهای اصلی برنامه را نشان می دهد. اهداف بینابینی قابل تقسیم شدن به اجزای اختصاصی تری به نام اهداف ویژه است که در واقع همان اهداف رفتاری اند)

تغذیه و آشنایی با اثرات درمانی و مضرات مواد غذایی و بکارگیری آن در عرصه سلامت و درمان مقوله است که هم در طب نوین و خصوصا در طب ایرانی جایگاه ویژه دارد و هدف از ارائه آن آگاه سازی و انتقال اطلاعات پر کاربرد در این حیطه به دانشجویان است. این واحد که به صورت ۱ واحد نظری و ۱ واحد عملی جهت آشنایی با اهمیت مواد غذایی و تغذیه و غذا درمانی و طب آشپزی از دیدگاه طب ایرانی و طب نوین و نقش آن به عنوان یکی از مهمترین اصول حفظ سلامتی در پیشگیری و درمان بیماریها به دانشجویان داروسازی سنتی ارائه می شود.

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه اول:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

با تعریف غذا و انواع غذا در طب ایرانی و دسته بندی آن آشنا شود (هدف شناختی)

اهمیت تغذیه در حفظ سلامتی و پیشگیری و درمان بیماری ها را دریابد (هدف شناختی)

دسته جات غذایی را در طب ایرانی بشناسد (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱
				مدت زمان (دقیقه)
مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ- ارزیابی کتبی	سخنرانی تعاملی		با تعریف غذا و انواع غذا در طب ایرانی و دسته بندی آن آشنا شود (هدف شناختی)	

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه دوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

با تعریف غذا و انواع غذا در طب ایرانی و دسته بندی آن آشنا شود (هدف شناختی)

اهمیت تغذیه در حفظ سلامتی و پیشگیری و درمان بیماری ها را دریابد (هدف شناختی)

دسته جات غذایی را در طب ایرانی بشناسد (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۲
				مدت زمان (دقیقه)
ارزیابی کتبی - مشارکت در بحث گروهی	سخنرانی تعاملی		اهمیت تغذیه در حفظ سلامتی و پیشگیری و درمان بیماری ها و دسته جات غذایی در طب ایرانی	

اهداف رفتاری جلسه سوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

خواص و منافع و مضرات انواع غلات و نانها را بداند

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۳
				مدت زمان (دقیقه)
ارزیابی کتبی - مشارکت در بحث گروهی	سخنرانی تعاملی		انواع غلات	

اهداف رفتاری جلسه چهارم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

خواص و منافع و مضرات انواع غلات و نانها را بداند

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۴ مدت زمان (دقیقه)
ارزیابی کتبی - مشارکت در بحث گروهی	سخنرانی تعاملی		انواع نانها	

اهداف رفتاری جلسه پنجم :

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

انواع شیرهای حیوانی و منافع و مضرات هر یک را بشناسد (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۵ مدت زمان (دقیقه)
ارزیابی کتبی - مشارکت در بحث گروهی	سخنرانی تعاملی		انواع شیرها و محصولات لبنی و خواص آنها	

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه ششم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

انواع گوشتها و خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۶ مدت زمان (دقیقه)
ارزیابی کتبی - مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ -	سخنرانی تعاملی		انواع گوشتها و خواص آنها	

اهداف رفتاری جلسه هفتم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

انواع گوشتها و خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۷ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف - مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی		انواع گوشتها و خواص و مضرات	

اهداف رفتاری جلسه هشتم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

انواع حبوبات و خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد

خواص درمانی هر یک و غذاهای تهیه شده از هریک را معرفی کند (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۸ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی		انواع حبوبات و اثرات درمانی، نخود و لپه	

اهداف رفتاری جلسه نهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

انواع حبوبات و خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد

خواص درمانی هر یک و غذاهای تهیه شده از هریک را معرفی کند (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۹ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی		لوبیا و عدس و و ماش	

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه دهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

انواع سبزیجات خوراکی و ادویه ای و خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد
با خواص درمانی و بکار گیری هر یک را در غذاها آشنا شود. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۰ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	مشاهده و اجرای عملی		انواع سبزیجات و ادویه ها: نعناع، آویشن، پونه	

اهداف رفتاری جلسه یازدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

انواع سبزیجات خوراکی و ادویه ای و خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد
با خواص درمانی و بکار گیری هر یک را در غذاها آشنا شود. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۱ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی مشاهده و اجرای عملی		زنجبیل سماق فلفل	

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه دوازدهم:

انواع سبزیجات خوراکی و ادویه ای و خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد
با خواص درمانی و بکار گیری هر یک را در غذاها آشنا شود. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۲ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی مشاهده		زردچوبه زعفران	

اهداف رفتاری جلسه سیزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

انواع سبزیجات خوراکی و ادویه ای و خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد
با خواص درمانی و بکار گیری هر یک را در غذاها آشنا شود. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۳ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی مشاهده		دارچین هل	

بسمه تعالی

دانشکده طب ایرانی

طرح درس (lesson plan)



اهداف رفتاری جلسه چهاردهم:

انواع میوه ها خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد

با خواص درمانی و بکار گیری هر یک را در غذاها آشنا شود. (هدف شناختی)

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۴ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی مشاهده		معرفی میوه ها و خواص آنها: به سیب	

اهداف رفتاری جلسه پانزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

با انواع مفردات و بخشهای مربوط به گیاهان دارویی موجود در بازار و با جنس و گونه های افیسینال و تقلبات مربوط به

آنها آشنا شده و تشخیص دهد و گونه و جنسهای های تقلبی را تمییز دهد

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۵ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی		انگور، خیار، گلابی	

اهداف رفتاری جلسه شانزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- انواع میوه ها خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد
- با خواص درمانی و بکار گیری هر یک را در غذاها آشنا شود. (هدف شناختی)
- انواع مغزها و روغنها خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد
- با خواص درمانی و بکار گیری هر یک را در غذاها آشنا شود. (هدف شناختی)
- انواع آشها و ترشیها خصوصیات و منافع و مضرات هر یک را بشناسد
- با خواص درمانی و بکار گیری هر یک را در غذاها آشنا شود. (هدف شناختی)
- با نحوه تهیه چند غذای طبی و اثرات درمانی آنها آشنا شود

جدول زمانبندی ارائه مطالب

ارزشیابی	شیوه ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۶ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی		انجیر، آلو، انار، نارنج	
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی		آشنایی با روغنها، کنجد، زیتون	جلسه ۱۷ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی		روغن دانه گلرنگ، بادام	جلسه ۱۸
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی		روغن فندق و گردو	جلسه ۱۹ مدت زمان (دقیقه)
ارایه تکلیف- مشارکت در بحث و پرسش و پاسخ	سخنرانی تعاملی		آشنایی با انواع آشها و ترشیها	جلسه ۲۰
گزارش کار عملی - و تهیه آزمایشگاهی	اجرای عملی		تهیه چند غذای طبی	جلسه ۲۱-۲۳
			سمینار	۲۳-۲۴