



## أ. توصیف دوره

اطلاعات دوره:

|                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| نام دوره: حفظ الصحة و خود مراقبتی                                      |
| گروه آموزشی ارائه دهنده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی |
| تعداد واحد: ۱ (نظری) - ۱ (عملی)                                        |
| تعداد ساعات: ۱۷ ساعت نظری - ۳۴ ساعت عملی                               |
| فراگیران: دستیاران دکترای تخصصی طب سنتی دوره ۲۰                        |
| محل ارائه: سالن دکتر اصفهانی دانشکده طب سنتی                           |
| تاریخ شروع دوره:                                                       |
| تاریخ آزمون پایان دوره:                                                |
| پیش نیاز: ندارد                                                        |

اطلاعات مسئول دوره:

|                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اطلاعات تماس مسئول درس : <a href="mailto:dr.ghazalrad@sbmu.ac.ir">dr.ghazalrad@sbmu.ac.ir</a> ۸۸۷۷۳۵۲۱ داخلی ۲۲۱ |
| مسئول درس: دکتر غزاله حیدری راد                                                                                  |

## ب. هدف دوره

آشنایی با کلیات و اصول تغذیه و غذارمانی در طب سنتی ایران

## ج. اهداف اختصاصی

### ۱. اهداف شناختی

- دانشجو بتواند در پایان جلسه اول، با اهمیت تغذیه شش اصل مهم در حفظ سلامتی در طب سنتی ایرانی (سته ضروریه) آشنا شده و همچنین تدابیر آب و هوا و اقلیم را بیان کند.
- دانشجو بتواند در پایان جلسه دوم، تدابیر تغذیه و تغذیه در سلامت و بیماری را بیان کند.
- دانشجو در پایان جلسه سوم بتواند تدابیر حرکت و سکون، ورزشهای مختلف، مشیت و مال (دلک و غمز) را بیان کند.
- دانشجو در پایان جلسه چهارم بتواند تدابیر مربوط به حالات روحی را بیان کند.
- دانشجو در پایان جلسه پنجم بتواند تدابیر مربوط به استحمام را بیان کند.
- دانشجو در پایان جلسه ششم بتواند تدابیر مربوط به خواب و بیداری را بیان کند.

- دانشجو در پایان جلسه هفتم بتواند تدابیر احتیاس و استفراغ را بیان کند.
- دانشجو در پایان جلسه هشتم تدابیر بلوغ و رابطه جنسی را بیان کند.
- دانشجو در پایان جلسه نهم بتواند تدابیر مربوط به زنان باردار، شیرده و اطفال را بیان کند.
- دانشجو در پایان جلسه دهم بتواند تدابیر سالمندان را بیان کند.

## ۲. اهداف عاطفی

- دانشجو در پایان جلسه اول، ضرورت و اهمیت سبک زندگی (حفظ الصحة) مناسب در طب سنتی را بیان کند.
- دانشجو در پایان جلسه اول، ضرورت استفاده از ، تدابیر سبک زندگی (حفظ الصحة) در طب سنتی را بیان کند.
- دانشجو در پایان دوره، نسبت به استفاده و توصیه ی تدابیر حفظ الصحة رغبت نشان دهد.
- دانشجو در پایان دوره، نسبت به ضرورت انجام پژوهش های بیشتر در زمینه تدابیر حفظ الصحة علاقه نشان دهد.
- دانشجو در جلسات مختلف تدریس، در بحث های گروهی فعالانه شرکت کند.

## ۳. اهداف روان- حرکتی

- دانشجو در پایان جلسه اول، قادر به ارائه توصیه های مناسب در زمینه آب و هوا و اقلیم باشد.
- دانشجو در پایان جلسه دوم ، قادر به ارائه توصیه های مناسب در تدابیر تغذیه و تغذیه در سلامت و بیماری باشد.
- دانشجو در پایان جلسه سوم، قادر به ارائه توصیه های مناسب در حرکت و سکون، ورزشهای مختلف، مشیت و مال (دلک و غمز) باشد.
- دانشجو در پایان جلسه چهارم، قادر به ارائه توصیه های مناسب مربوط به حالات روحی باشد.
- دانشجو در پایان جلسه پنجم، قادر به ارائه توصیه های مناسب مربوط به استحمام باشد.
- دانشجو در پایان جلسه ششم، قادر به ارائه توصیه های مناسب مربوط به خواب و بیداری باشد.
- دانشجو در پایان جلسه هفتم، قادر به ارائه توصیه های مناسب در مورد احتیاس و استفراغ باشد.
- دانشجو در پایان جلسه هشتم، قادر به ارائه توصیه های مناسب مربوط به زنان باردار، شیرده و اطفال باشد.
- دانشجو در پایان جلسه نهم، قادر به ارائه توصیه های مناسب مربوط به بلوغ و رابطه جنسی باشد.
- دانشجو در پایان جلسه دهم، قادر به ارائه توصیه های مناسب مربوط به سالمندان باشد.

## د. روش تدریس

- سخنرانی تعاملی با استفاده از ابزارهای کمک آموزشی شامل پاورپوینت، مازیک و وایت برد و پخش فیلم و کلیپ آموزشی

## ه. وسایل کمک آموزشی

رایانه (نرم افزارهای پاورپوینت و Word) و تخته وایت برد

## و. وظایف و انتظارات از دانشجو

حضور منظم در کلاس درس، انجام تکلیف هر جلسه شامل نگارش قسمتی از پروپوزال که مناسب با محتوای تدریس شده در جلسه است، انجام تکلیف پایان دوره در موعد مقرر شامل نگارش یک پروپوزال پژوهشی کامل با عنوان پایان نامه یا مرتبط با عنوان پایان نامه، مطالعه منابع معرفی شده و مشارکت فعال در برنامه های کلاس، شرکت در جلسات مباحثه.

## ز. روش ارزیابی دانشجو

آزمون پایان ترم تراکمی است. آزمون بصورت حضوری و کتبی هم تست و هم تشریحی می باشد.

ارزیابی دانشجو:

✓ آزمون در طول نیمسال تحصیلی ۲۵٪

✓ آزمون کتبی نیمسال ۵۰٪

✓ انجام تکالیف: ۱۵٪

✓ حضور و شرکت فعال در کلاس ۱۰٪

### ح. منابع

(۱) القانون فی الطب

(۲) قرابادین کبیر

(۳) المختار من الاغذیه

(۴) اطعمه (الاغذیه) المرضی

### ط. محتوای الکترونیک:

مقالات منتشر شده با موضوع مداخلات سبک زندگی و حفظ الصحة طب سنتی ایران در پیشگیری و درمان بیماری ها

برنامه زمان بندی دوره حفظ الصحه

| نام درس: حفظ الصحه                                  |                        |
|-----------------------------------------------------|------------------------|
| تعداد واحد (نظری و عملی): ۱ واحد نظری و ۱ واحد عملی | نیمسال:                |
| رشته تحصیلی: طب سنتی                                | گروه تدریس: طب سنتی    |
| دوره:                                               | سال ورود:              |
| ساعت و روز کلاس:                                    | نام کلاس: دکتر اصفهانی |
| مسئول درس: دکتر غزاله حیدری راد                     |                        |
| نام مدرسین و درصد تدریس:                            |                        |
| نظری:                                               |                        |
| عملی:                                               |                        |

| ردیف | عنوان                                              |
|------|----------------------------------------------------|
| ۱    | تدابیر آب و هوا و اقلیم                            |
| ۲    | تدابیر تغذیه و تغذیه در سلامت و بیماری             |
| ۳    | حرکت و سکون، ورزشهای مختلف، مشیت و مال (دلک و غمز) |
| ۴    | تدابیر مربوط به خواب و بیداری                      |
| ۵    | تدابیر احتباس و استفراغ                            |
| ۶    | تدابیر بلوغ و رابطه جنسی                           |
| ۷    | تدابیر مربوط به زنان باردار                        |
| ۸    | تدابیر مربوط به زنان شیرده                         |
| ۹    | تدابیر مربوط به اطفال                              |
| ۱۰   | تدابیر سالمندان                                    |
| ۱۱   | عملی                                               |
| ۱۲   | عملی                                               |
| ۱۳   | عملی                                               |
| ۱۴   | عملی                                               |
| ۱۵   | عملی                                               |

|      |    |
|------|----|
| عملی | ۱۶ |
| عملی | ۱۷ |
| عملی | ۱۸ |
| عملی | ۱۹ |
| عملی | ۲۰ |