****

معاونت آموزشي

مركز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

واحد برنامه­ریزی آموزشی

چارچوب طراحی«طرح دوره­»

**اطلاعات درس:**

گروه آموزشی ارایه دهنده درس: طب ایرانی

عنوان درس: تدابیر حفظ الصحه و خود مراقبتی

کد درس: 06

نوع و تعداد واحد[[1]](#footnote-1): 1 واحد نظری و 1 واحد عملی

نام مسؤول درس: مهدی علیزاده وقاصلو

مدرس/ مدرسان: دکتر شیرزاد-دکتر نجات بخش-دکتر علیزاده-دکتر آیتی-دکتر عباسیان-دکتر شیربیگی

پیش­نیاز/ هم­زمان: ندارد

رشته و مقطع تحصیلی:PhDطب ایرانی

**اطلاعات مسؤول درس:**

رتبه علمی: استادیار

رشته تخصصی: طب ایرانی

محل کار:دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

تلفن تماس: 09123875307

آدرس :تهران،خ طالقانی،نرسیده به میدان فلسطین،خ سرپرست ،روبروی آموزش و پرورش،دانشکده طب ایرانی

نشانی پست الکترونیک:

**توصیف کلی درس (انتظار می­رود مسؤول درس ضمن ارائه توضیحاتی کلی، بخش­های مختلف محتوایی درس را در قالب یک یا دو بند، توصیف کند):**

آشنا نمودن فراگیران با اهمیت تدابیر سبک زندگی به عنوان یکی از اصول مهم حفظ سلامتی و درمان بیماری ها. شناخت راهکارهای علمی و شیوه های پیشگیری از بیماریها ، حفظ سلامت و ارتقاء آن به تناسب شرایط فردی و محیطی بر اساس طب سنتی ایرانی به منظور انتخاب مناسب­ترین شیوه­های ارتقاء سلامت با توجه به شرایط علمی روز.

**اهداف کلی/ محورهای توان­مندی:**

هدف اصلی درس حفظ الصحه برای دانشجویان PhD طب ایرانی این‌ست که بتوانند به درستی تدابیر حفظ الصحه را فراگرفته (حیطه دانش) و موضوعات مختلف را با هم مقایسه کنند و تفاوتهای آنها را بیان نمایندو به اهمیت انجام توصیه‌های حفظ الصحه در رویکرد به افراد پی ببرند (حیطه نگرش ) و انواع تدابیر حفظ سلامتی را در درمان بیماران به کار گیرند (حیطه مهارتی)

**اهداف اختصاصی/ زیرمحورهای هر توان­مندی:**

**رئوس مطالب:**

* آشنایی با مولفه های اجتماعی موثر بر سلامت
* شش اصل مهم در حفظ سلامتی در طب سنتی ایرانی (سته ضروریه)
* مفهوم سلامت و مشخصه های آن
* تدابیر آب و هوا و اقلیمی
* تدابیر تغذیه و تغذیه در سلامت و بیماری
* حرکت و سکون بدن، ورزش های مختلف، مشت و مال (دلک و غمز)
* تدابیر مربوط به حالات روحی (حرکات نفسانی)
* تدابیر مربوط به استحمام
* تدابیر مربوط به خواب و بیداری
* تدابیر احتباس و استفراغ
* تدابیر بلوغ و رابطه جنسی
* تدابیر مربوط به زنان باردار و شیرده و اطفال
* تدابیر سالمندان
* تدابیر مسافرین

پس از پایان این درس انتظار می­رود که فراگیر:

1. اهمیت حفظ الصحت را بداند وانهارا شرح دهد ونیز تفاوت اسباب سته ضروریه و تدابیر سته ضروریه را بشناسد و تعریف کند.
2. تدبیر آب و هوا را به طور کامل توضیح دهد و تدبیر در فصول مختلف را شرح دهد و در درمان بیمارن از این توصیه ها استفاده کند.
3. تدابیر اولیه اکل وشرب و قوانین مربوط به آنها را شرح دهد و در درمان بیماری ها به این توصیه ها عمل کند.
4. تدابیر حرکت و سکون بدنی (ریاضت) را شرح دهد و انواع تدابیر لازم در خواب وبیداری را نام ببرد و در درمان بیماری ها به این توصیه ها عمل کند.
5. تدابیر انواع اعراض نفسانی مثل خشم،غم،فرح و.نیز تدابیر جماع را کاملا شرح دهد و در درمان بیماری ها به این توصیه ها عمل کند.
6. تدابیر مربوط به اسنان مختلف و نیز حبالی و مرضعه ونیز ابدان خارج از اعتدال را کاملا شرح دهد و در درمان بیماری ها این توصیه ها را بکار گیرد.
7. تدابیر مربوط به حفظ صحت اعضای رییسه و شریفه و نیز تدابیر مربوط به انواع استفراغ و اسهال را بداند وآنها را به درستی شرح دهد و در درمان بیماری ها به این توصیه ها عمل کند.
8. با اصول حفظ تندرسی در سایر مکاتب اشنا بوده و رئوس مهم مطالب آنها را نام ببرد.

**رویکرد آموزشی[[2]](#footnote-2):**

اصل بر تدریس حضوری است مگر در شرایط ویژه با هماهنگی معاونت آموزشی و مدیر محترم گروه و مسوول درس

**روش­های یاددهی- یادگیری با عنایت به رویکرد آموزشی انتخاب شده:**

**رویکرد مجازی**

تنها با کسب مجوز از دانشگاه و وزارتخانه و یا شرایط اضطراری تدریس مجازی خواهد بود.

روش­های یاددهی- یادگیری زیر به عنوان نمونه معرفی شده­اند:

 کلاس وارونه

 یادگیری مبتنی بر بازی دیجیتال

 یادگیری مبتنی بر محتوای الکترونیکی تعاملی

 یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)

 یادگیری اکتشافی هدایت شده

 یادگیری مبتنی بر سناریوی متنی

 یادگیری مبتنی بر مباحثه در فروم

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -------

**رویکرد حضوری**

روش­های یاددهی- یادگیری زیر به عنوان نمونه معرفی شده­اند:

 سخنرانی تعاملی (پرسش و پاسخ، کوئیز، بحث گروهی و ...)

 بحث در گروههای کوچک

 ایفای نقش

 یادگیری اکتشافی هدایت شده

 یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)

 یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)

 یادگیری مبتنی بر سناریو

 استفاده از دانشجویان در تدریس (تدریس توسط همتایان)

 یادگیری مبتنی بر بازی

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -------

**رویکرد ترکیبی**

\*ترکیبی از روش­های زیرمجموعه رویکردهای آموزشی مجازی و حضوری، به کار می­رود.

لطفا نام ببرید :

* حضوری: اصل بر سخنرانی حضوری تعاملی و یا استفاده از دانشجویان مقاطع بالاتر در تدریس و یا ارایه تکالیف دستیاران در حضور استاد است
* مجازی: با رعایت شرایط ذیل و بر اساس محتوی الکترونیکی تعاملی صرفا با اعلام دانشگاه و کسب مجوز امکانپذیر خواهد بود ( اسلاید همراه با صوت بارگذاری شده در سامانه نوید/آنلاین در اسکایپ یا اسکای روم دانشگاه) و یا در شرایط ویژه با هماهنگی مسوول درس و مدیر محترم گروه

**تقویم درس:**

| نام مدرس/ مدرسان | | فعالیت­های یادگیری/ تکالیف دانشجو | | | روش تدریس | | تاریخ و ساعت | تاریخ | عنوان مبحث | جلسه |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| دکتر علیزاده | | /ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | تدریس مجازی با ارایه فایل در نوید | | 13:30الی 15:30 | 01/12/1402 | مقدمات- تدبیر ابدان خارج از اعتدال | اول |
| دکتر علیزاده | | /ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | تدریس مجازی با ارایه فایل در نوید | | 13:30الی 15:30 | 08/12/1402 | ضرورت و تدبیر حرکت و سکون بدنی (ریاضت)/ | دوم |
| خانم دکتر شیربیگی | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 15/12/1402 | حفظ صحت اعضا | سوم |
| آقای دکتر شیرزاد | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 22/12/1402 | تدابیر آب و هوا-فصول -مسکن/ | چهارم |
| خانم دکتر شیربیگی | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 14/01/1403 | تدابیر نوم و یقظه | پنجم |
| خانم دکتر شیربیگی | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 21/01/1403 | تدابیر حبالی و مرضعه | ششم |
| آقای دکتر عباسیان | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 28/01/1403 | اعراض نفسانی | هفتم |
| آقای دکتر عباسیان | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 4/02/1403 | تدابیر ابدان به اقتضای سن (جوانان،کهول، مشایخ) | هشتم |
| آقای دکتر شیرزاد | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 11/02/1403 | تدابیر احتباس و استفراغ-حمام | نهم |
| آقای دکتر شیرزاد | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 18/02/1403 | تدابیر جماع | دهم |
| خانم دکتر نجات بخش | | ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 25/02/1403 | تدابیر اکل و شرب 1 | یازدهم |
| خانم دکتر نجات بخش | | ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 01/03/1403 | تدابیر اکل وشرب 2 | دوازدهم |
| خانم دکتر شیربیگی | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 08/03/1403 | تدابیر اطفال | سیزدهم |
| آقای دکتر شیرزاد | | ارایه تکالیف توسط دانشجویان | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 22/03/1403 | تدابیر مسافرین | چهاردهم |
| آقای دکتر آیتی | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه  نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | 029/03/1403 | اصول و تدابیر حفظ تندرستی در سایر مکاتب طبی1 | پانزدهم |
| آقای دکتر آیتی | | پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه  نوید | | | حضوری یا مجازی (با رعایت شرایط) | | 13:30الی 15:30 | با مدرس محترم هماهنگ شود | اصول و تدابیر حفظ تندرستی در سایر مکاتب طبی2 | شانزدهم |
|  | جلسه هفدهم | |  | آزمون پایان ترم پس از هماهنگی با دفتر آموزش | |

**وظایف و انتظارات از دانشجو:**

منظور وظایف عمومی دانشجو در طول دوره است. وظایف و انتظاراتی نظیر حضور منظم در کلاس درس، انجام تکالیف در موعد مقرر، مطالعه منابع معرفی شده و مشارکت فعال در برنامه­های کلاس[[3]](#footnote-3)

**روش ارزیابی دانشجو:**

* ذکر نوع ارزیابی (تکوینی/تراکمی)[[4]](#footnote-4) آزمون میان ترم تکوینی و آزمون پایان ترم تراکمی
* ذکر روش ارزیابی دانشجو: **5/1 نمره از نمره نهایی به حضور و غیاب دانشجو اختصاص خواهد یافت و امتحان پایان درس از 5/18 خواهد بود.** موجه نمودن غیبت از کلاس صرفا با هماهنگی قبلی با مسوول درس و یا ارایه مستندات مثبته امکان پذیر است.
* **ارزیابی تکوینی (سازنده)[[5]](#footnote-5):** ارزیابی دانشجو در طول دوره­ آموزشی با ذکر فعالیت­هایی که دانشجو به طور مستقل یا با راهنمایی استاد انجام می­دهد. این نوع ارزیابی می­تواند صرفا با هدف ارایه بازخورد اصلاحی و رفع نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت دانشجو صورت پذیرفته و یا با اختصاص سهمی از ارزیابی به آن، در نمره دانشجو تأثیرگذار باشد و یا به منظور تحقق هر دو هدف، از آن استفاده شود.

نظیر: انجام پروژه­های مختلف، آزمون­های تشخیصی ادواری، آزمون میان ترم مانند کاربرگ­های کلاسی و آزمونک (کوییز) های کلاسی

* **ارزیابی تراکمی (پایانی)[[6]](#footnote-6):** ارزیابی دانشجو در پایان دوره است که برای مثال می­تواند شامل موارد زیر باشد:
* آزمون­های کتبی، شفاهی و یا عملی با ذکر انواع آزمون­ها­ برای مثال آزمون­های کتبی شامل آزمون­های کتبی بسته پاسخ اعم از «چندگزینه­ای»، «جورکردنی گسترده»، «درست- نادرست» و آزمون­های کتبی باز پاسخ اعم از تشریحی و کوته پاسخ، آزمون­های استدلالی نظیر آزمون ویژگی­های کلیدی، سناریونویسی با ساختن فرضیه و ....، آزمون­های عملی که برای مثال می­تواند شامل انواع آزمون­های ساختارمند عینی نظیر OSCE[[7]](#footnote-7)، OSLE[[8]](#footnote-8) و ... و یا ارزیابی مبتنی بر محل کار[[9]](#footnote-9) با استفاده از ابزارهایی نظیر[[10]](#footnote-10)DOPS، لاگ­بوک[[11]](#footnote-11)، کارپوشه (پورت فولیو)[[12]](#footnote-12)، ارزیابی 360 درجه[[13]](#footnote-13) و ..... باشد.

**منابع:**

منابع شامل کتاب­های درسی، نشریه­های تخصصی، مقاله­ها و نشانی وب­سایت­های مرتبط می­باشد.

الف) کتب:

**منابع اصلی درس:**

**بسیار مهم :**مدرس محترم خواهشمند است سوالات امتحانی از صفحات اشاره شده در منابع ذیل استخراج شوند و پاسخنامه حتما دارای صفحه پاسخ سوال مورد نظر باشد.

**عنوان مباحث:**

**مبحث: مقدمات- تدابیر آب و هوا-فصول –مسکن**

* کتاب خلاصت الحکمت جلد دوم .مولف محمد حسین عقیلی خراسانی،تحقیق،تصحیح وویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی،طب مکمل و اسلامیص798-804 و صص 902 الی920
* کتاب قانون فی طب ،ابراهیم شمس الدین ج1 :صص 16-215
* منبع و صفحات و اسلایدهای معرفی شده توسط استاد

**مبحث تدابیر اکل و شرب:**

* کتاب خلاصت الحکمت جلد دوم .مولف محمد حسین عقیلی خراسانی،تحقیق،تصحیح وویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی،طب مکمل و اسلامی ص806 الی 851
* کتاب قانون فی طب ،ابراهیم شمس الدین ج1 :صص37-236
* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

**مبحث ضرورت و تدبیر حرکت و سکون بدنی (ریاضت)**

* کتاب خلاصت الحکمت جلد دوم .مولف محمد حسین عقیلی خراسانی،تحقیق،تصحیح وویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی،طب مکمل و اسلامی ص 853 الی 863
* کتاب قانون فی طب ،ابراهیم شمس الدین ج1 صص 3-229
* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

**مبحث نوم و یقظه**

* کتاب خلاصت الحکمت جلد دوم .مولف محمد حسین عقیلی خراسانی،تحقیق،تصحیح وویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی،طب مکمل و اسلامی ص880 الی 884
* کتاب قانون فی طب ،ابراهیم شمس الدین ج1 صص 48-247
* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

**مبحث اعراض نفسانی**

* کتاب خلاصت الحکمت جلد دوم .مولف محمد حسین عقیلی خراسانی،تحقیق،تصحیح وویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی،طب مکمل و اسلامی صص66-865
* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

**مبحث تدابیر ابدان به اقتضای سن (جوانان،کهول، مشایخ)**

* کتاب خلاصت الحکمت جلد دوم .مولف محمد حسین عقیلی خراسانی،تحقیق،تصحیح وویرایش اسماعیل ناظمفسفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی،طب مکمل و اسلامی صص 51-1049
* کتاب قانون فی طب ،ابراهیم شمس الدین ج1 :صص57-256
* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

**مبحث تدابیر حبالی مرضعه و اطفال**

* کتاب خلاصت الحکمت جلد دوم .مولف محمد حسین عقیلی خراسانی،تحقیق،تصحیح وویرایش اسماعیل ناظمفسفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی،طب مکمل و اسلامی ص928 الی962
* کتاب قانون فی طب ،ابراهیم شمس الدین ج1 ص19-218
* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

**مبحث احتباس، استفراغ، حمام**

* کتاب خلاصت الحکمت جلد دوم .مولف محمد حسین عقیلی خراسانی،تحقیق،تصحیح وویرایش اسماعیل ناظمفسفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی،طب مکمل و اسلامی 889الی 894 وص 867
* کتاب قانون فی طب ،ابراهیم شمس الدین ج1 ص5-234
* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

**مبحث جماع**

* کتاب خلاصت الحکمت جلد دوم .مولف محمد حسین عقیلی خراسانی،تحقیق،تصحیح وویرایش اسماعیل ناظمفسفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی،طب مکمل و اسلامی ص95-894
* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

**مبحث تدابیر ابدان خارج از اعتدال**

* کتاب قانون فی طب ،ابراهیم شمس الدین ج 1 ص 260 -259
* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

**مبحث حفظ الصحت اعضا**

* حفظ الصحه ناصری نوشته محمد کاظم گیلانی ص 197 الی 206
* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

**مبحث اصول و تدابیر حفظ تندرستی در سایر مکاتب طبی**

* منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

ب) مقالات:-

ج) محتوای الکترونیکی:-

د) منابع برای مطالعه بیشتر:-

1. مشتمل بر: نظري، عملي و یا نظري- عملي به تفكيك تعداد واحدهاي مصوب. (مثال: 2 واحد نظری، 1 واحد عملی) [↑](#footnote-ref-1)
2. . Educational Approach [↑](#footnote-ref-2)
3. . این وظایف مصادیقی از وظایف عمومی هستند و می­توانند در همه انواع دوره­های آموزشی اعم از حضوری و مجازی، لحاظ گردند. [↑](#footnote-ref-3)
4. . در رویکرد آموزشی مجازی، سهم ارزیابی تکوینی بیش از سهم ارزیابی تراکمی باشد. [↑](#footnote-ref-4)
5. . Formative Evaluation [↑](#footnote-ref-5)
6. . Summative Evaluation [↑](#footnote-ref-6)
7. . Objective Structured Clinical Examination [↑](#footnote-ref-7)
8. . Objective Structured Laboratory Examination [↑](#footnote-ref-8)
9. . Workplace Based Assessment [↑](#footnote-ref-9)
10. . مشاهده مستقیم مهارت­های بالینی Direct Observation of Procedural Skills: روشی است که به طور ویژه، برای ارزیابی مهارت­های عملی (پروسیجرها) طراحی شده است. در این روش فراگیر در حين انجام پروسيجر، مورد مشاهده قرار مي­گیرد و عملکرد وي بر اساس يک چک ليست ساختارمند، ارزيابي مي­شود.. با اين روش، بعد از هر بار انجام آزمون، نقاط قوت و ضعف فراگير شناسايي مي شوند. فرايند مشاهده فراگير در حدود ۱۵ دقيقه و ارائه بازخورد به وي حدود ۵ دقيقه به طول مي­انجامد. [↑](#footnote-ref-10)
11. . Logbook [↑](#footnote-ref-11)
12. . Portfolio [↑](#footnote-ref-12)
13. . Multi Source Feedback (MSF) [↑](#footnote-ref-13)