



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

....

معاونت آموزشی

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

واحد برنامه‌ریزی آموزشی

چارچوب طراحی «طرح دوره»

اطلاعات درس:

گروه آموزشی: رایج دهنده درس: طب ایرانی

عنوان درس: تدابیر حفظ الصحة و خود مراقبتی

کد درس: ۰۶

نوع و تعداد واحد: ۱ واحد نظری و ۱ 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: PhD طب ایرانی

اطلاعات مسؤول درس:

رتبه علمی: استادیار

رشته تخصصی: طب ایرانی

محل کار: دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

تلفن تماس: ۰۹۱۲۳۸۷۵۳۰۷

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 مسئول 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 بیماری‌ها. شناخت راهکارهای علمی و شیوه‌های 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 الصحة برای دانشجویان PhD طب ایرانی این است که بتوانند به درستی تدابیر حفظ الصحة را فراگرفته (حیطه دانش) و موضوعات مختلف را با هم مقایسه کنند و تفاوت‌های آنها را بیان نمایند و به اهمیت انجام توصیه‌های حفظ الصحة 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 مولفه‌های اجتماعی موثر بر سلامت
- شش اصل مهم در حفظ سلامتی در طب سنتی ایرانی (سته ضروریه)
- مفهوم سلامت و مشخصه‌های آن
- تدابیر آب و هوا و اقلیمی
- تدابیر تغذیه و تغذیه در سلامت و بیماری
- حرکت و سکون بدن، ورزش‌های مختلف، مشیت 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 استفرغ
- تدابیر بلوغ و رابطه جنسی
- تدابیر مربوط به زنان باردار و شیرده و اطفال
- تدابیر سالمندان
- تدابیر مسافرت

پس از پایان این درس انتظار می‌رود که فراگیر:

۱. اهمیت حفظ الصحه را بداند و آنها را شرح دهد و نیز تفاوت اسباب سته ضروریه و تدابیر سته ضروریه را بشناسد و تعریف کند.
۲. تدبیر آب و هوا را به طور کامل توضیح دهد و تدبیر در فصول مختلف را شرح دهد و در درمان بیماران از این توصیه ها استفاده کند.
۳. تدابیر اولیه اکل و شرب و قوانین مربوط به آنها را شرح دهد و در درمان بیماری ها به این توصیه ها عمل کند.
۴. تدابیر حرکت و سکون بدنی (ریاضت) را شرح دهد و انواع تدابیر لازم در خواب و بیداری را نام ببرد و در درمان بیماری ها به این توصیه ها عمل کند.
۵. تدابیر انواع اعراض نفسانی مثل خشم، غم، فرح و نیز تدابیر جماع را کاملاً شرح دهد و در درمان بیماری ها به این توصیه ها عمل کند.
۶. تدابیر مربوط به اسنان مختلف و نیز حبالی و مرضه و نیز ابدان خارج از اعتدال را کاملاً شرح دهد و در درمان بیماری ها این توصیه ها را بکار گیرد.
۷. تدابیر مربوط به حفظ صحت اعضای ریسه و شریفه و نیز تدابیر مربوط به انواع استفراغ و اسهال را بداند و آنها را به درستی شرح دهد و در درمان بیماری ها به این توصیه ها عمل کند.
۸. با اصول حفظ تندرستی در سایر مکاتب آشنا بوده و رؤوس مهم مطالب آنها را نام ببرد.

رویکرد آموزشی:

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

روش های 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. به استثناء مباحث استاد فقید سرکار خانم دکتر شیربیگی که جهت زنده داشتن یاد و تقدیر از زحمات و استفاده از تجارب و دانش ایشان فایل‌های تهیه شده توسط ایشان بخشی از طرح درس این دوره قرار گرفته است.

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

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

رویکرد ترکیبی

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

- 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 محتوای الکترونیکی تعاملی صرفاً 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:

جلسه	عنوان مبحث	تاریخ	تاریخ و ساعت	روش تدریس	فعالیت‌های یادگیری / تکالیف دانشجو	نام مدرس / مدرسان
اول	مقدمات - تدبیر ابدان خارج از اعتدال	۱۴۰۳/۱۱/۲۷	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	تدریس مجازی با ارایه فایل در نوید	پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید	دکتر علیزاده
دوم	ضرورت و تدبیر حرکت و سکون بدنی (ریاضت)/	۱۴۰۳/۱۲/۰۴	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	تدریس مجازی با ارایه فایل در نوید	پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید	دکتر علیزاده
سوم	ارایه تکالیف توسط دانشجویان	۱۴۰۳/۱۲/۱۱	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یی مجازی (با رعایت شرایط)	ارایه تکالیف توسط دانشجویان	دکتر علیزاده
چهارم	تدابیر نوم و یقظه	۱۴۰۳/۱۲/۱۸	-	مجازی (فایلهای یادگار ضبط شده استاد)	مشاهده درس بارگذاری شده	خانم دکتر شیربیگی
پنجم	حفظ صحت اعضا	۱۴۰۳/۱۲/۲۵	-	مجازی (فایلهای یادگار ضبط شده استاد)	مشاهده درس بارگذاری شده	خانم دکتر شیربیگی
ششم	تدابیر آب و هوا- فصول -مسکن/ مسافری	۱۴۰۴/۰۱/۱۶	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یی مجازی (با رعایت شرایط)	پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید	آقای دکتر شیرزاد
هفتم	تدابیر احتباس و استفراغ، حمام، جماع	۱۴۰۴/۰۱/۲۳	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یی مجازی (با رعایت شرایط)	پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید	آقای دکتر شیرزاد
هشتم	اعراض نفسانی	۱۴۰۴/۰۱/۳۰	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یی مجازی (با رعایت شرایط)	پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید	آقای دکتر عباسیان
نهم	تدابیر ابدان به اقتضای سن (جوانان، کهول، مشایخ)	۱۴۰۴/۰۲/۰۶	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یی مجازی (با رعایت شرایط)	پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید	آقای دکتر عباسیان
دهم	تدابیر اکل و شرب ۱	۱۴۰۴/۰۲/۱۳	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یی مجازی (با رعایت شرایط)	پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید	خانم دکتر نجات بخش
یازدهم	تدابیر اکل و شرب ۲	۱۴۰۴/۰۲/۲۰	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یی مجازی (با رعایت شرایط)	پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید	خانم دکتر نجات بخش
دوازدهم	اصول و تدابیر حفظ تندرستی در	۱۴۰۴/۰۲/۲۷	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یی مجازی (با رعایت شرایط)	پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید	آقای دکتر آیتی

جلسه	عنوان مبحث	تاریخ	تاریخ و ساعت	روش تدریس	فعالیت‌های یادگیری / تکالیف دانشجو	نام مدرس / مدرسان
	سایر مکاتب طبی ۱				نوید	
سیزدهم	اصول و تدابیر حفظ تندرستی در سایر مکاتب طبی ۲	۱۴۰۴/۰۳/۰۳	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یا مجازی (با رعایت شرایط)	پره تست پست تست/ پرسش و پاسخ حین تدریس/ارایه تکالیف یا پاسخ به سوالات مربوط به درس در سامانه نوید	آقای دکتر آیتی
چهاردهم	ارایه تکالیف توسط دانشجویان	۱۴۰۴/۰۳/۱۰	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یا مجازی (با رعایت شرایط)	ارایه تکالیف توسط دانشجویان	آقای دکتر شیرزاد
پانزدهم	ارایه تکالیف توسط دانشجویان	۱۴۰۴/۰۳/۱۷	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یا مجازی (با رعایت شرایط)	ارایه تکالیف توسط دانشجویان	آقای دکتر عباسیان
شانزدهم	تدابیر حبابی و مرضه و تدابیر اطفال	۱۴۰۴/۰۳/۲۴	-	مجازی (فایلهای یادگار ضبط شده استاد)	مشاهده درس بارگذاری شده	خانم دکتر شیربیگی
هفدهم	ارایه تکالیف توسط دانشجویان	۱۴۰۴/۰۳/۰۳۱	۱۳:۳۰ الی ۱۶:۳۰	حضور یا مجازی (با رعایت شرایط)	ارایه تکالیف توسط دانشجویان	خانم دکتر نجات بخش

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

روش ارزیابی دانشجو:

- ۱/۵ نمره از نمره نهایی به حضور و غیاب دانشجو اختصاص خواهد یافت و امتحان پایان درس از ۱۴/۵ خواهد بود.
- ۴ نمره از امتحان پایان درس مربوط به ۴ جلسه ارایه تکالیف است.
- موجه نمودن غیبت از کلاس صرفاً با هماهنگی قبلی با مسوول درس و یا ارایه مستندات مثبت امکان پذیر است.
- ✓ ارزیابی تکوینی (سازنده): ارزیابی دانشجو در طول دوره آموزشی با ذکر فعالیت‌هایی که دانشجو به طور مستقل یا با راهنمایی استاد انجام می‌دهد. این نوع ارزیابی می‌تواند صرفاً 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. (۴ نمره از امتحان پایان درس مربوط به ۴ جلسه ارایه تکالیف است).

- ✓ ارزیابی تراکمی (پایانی)^۱: 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»، «چورکردنی گسترده»، «درست- نادرست» و آزمون‌های کتبی باز پاسخ اعم از تشریحی و کوتاه پاسخ،
 - (امتحان پایان دوره معادل ۱۴/۵ نمره خواهد بود. که هر جلسه سه ساعته تدریس استاد - یک جلسه سه ساعته تدریس در جدول فوق - تقریباً معادل ۱ نمره خواهد داشت.)

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 حتماً دارای صفحه پاسخ سوال مورد نظر باشد.

عنوان مباحث:

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

- کتاب خلاصه الحکمت جلد دوم. مولف محمد حسین عقیلی خراسانی، تحقیق، تصحیح و ویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب مکمل و اسلامی ص ۷۹۸-۸۰۴ و صص ۹۰۲ الی ۹۲۰
- کتاب قانون فی طب، ابراهیم شمس الدین ج ۱: صص ۱۶-۲۱۵
- منبع و صفحات و اسلایدهای معرفی شده توسط استاد
-

مبحث تدابیر اکل و شرب:

- کتاب خلاصه الحکمت جلد دوم. مولف محمد حسین عقیلی خراسانی، تحقیق، تصحیح و ویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب مکمل و اسلامی ص ۸۰۶ الی ۸۵۱
- کتاب قانون فی طب، ابراهیم شمس الدین ج ۱: صص ۳۷-۲۳۶
- منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارائه شده

مبحث ضرورت و تدبیر حرکت و سکون بدنی (ریاضت)

- کتاب خلاصه الحکمت جلد دوم. مولف محمد حسین عقیلی خراسانی، تحقیق، تصحیح و ویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب مکمل و اسلامی ص ۸۵۳ الی ۸۶۳
- کتاب قانون فی طب، ابراهیم شمس الدین ج ۱ صص ۳-۲۲۹

- 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 و ویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب مکمل و اسلامی ص ۸۸۰ الی ۸۸۴
- کتاب قانون فی طب، ابراهیم شمس الدین ج ۱ صص ۴۸-۲۴۷
- 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 و ویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب مکمل و اسلامی صص ۶۶-۸۶۵
- 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 و ویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب مکمل و اسلامی صص ۵۱-۱۰۴۹
- کتاب قانون فی طب، ابراهیم شمس الدین ج ۱: صص ۵۷-۲۵۶
- منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

مبحث تدابیر حبالی مرضه و اطفال

- کتاب خلاصت الحکمت جلد دوم. مولف محمد حسین عقیلی خراسانی، تحقیق، تصحیح و ویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب مکمل و اسلامی صص ۹۲۸ الی ۹۶۲
- کتاب قانون فی طب، ابراهیم شمس الدین ج ۱ صص ۱۹-۲۱۸
- 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 و ویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب مکمل و اسلامی صص ۸۸۹ الی ۸۹۴ و ص ۸۶۷
- کتاب قانون فی طب، ابراهیم شمس الدین ج ۱ صص ۵-۲۳۴
- 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 و ویرایش اسماعیل ناظم سفارش موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب مکمل و اسلامی صص ۹۵-۸۹۴
- 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 ۱ صص ۲۶۰-۲۵۹
- منبع و صفحات معرفی شده توسط استاد و نیز اسلایدهای ارایه شده

مبحث حفظ الصحة اعضا

- حفظ الصحة ناصري نوشته محمد كاظم گيلاني ص ۱۹۷ الى ۲۰۶
- منبع و صفحات معرفي شده توسط استاد و نيز اسلايدهاي ارايه شده

مبحث اصول و تدابير حفظ تندرستي در ساير مكاتب طبي

- منبع و صفحات معرفي شده توسط استاد و نيز اسلايدهاي ارايه شده