

بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
دانشکده پزشکی
قالب نگارش طرح درس

مخاطبان : دانشجویان پزشکی دوره فیزیوپاتولوژی قلب

عنوان درس: **life style & Nutrition**

تعداد و نوع واحد : ۲ واحد سهم استاد : ۰/۰۹ از ۲ واحد درس پیش نیاز :

زمان ارائه درس : ۹۸/۱۰/۲۴

مدرس : دکتر جواد عظیمی وقار

ساعت مشاوره : ۱۰/۱۰ - ۸/۱۰

هدف کلی درس :

دانشجو در پایان این درس با شکل گیری و مطرح شدن واژه "سبک زندگی سالم" و ارتقاء کیفیت زندگی آشنا شده و راهبردهای ارتقاء سلامت را در راستای توسعه جامعه و ارتقاء کیفیت زندگی در عرصه های جامعه بکار بندد.

اهداف کلی جلسات : (جهت هر جلسه یک هدف)

اهداف مرحله ای :

- ۱) مفاهیم مرتبط با سلامتی را تعریف نماید
- ۲) عوامل عمده تأثیرگذار بر سلامتی را توضیح دهد

اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف مرحله ای :

- ۱) ارتقاء سلامت را تعریف کند.
- ۲) مفهوم ارتقاء سلامت را شرح دهد
- ۳) تاریخچه ارتقاء سلامت را ذکر کند
- ۴) تغذیه سالم و مبارزه با لاغری و چاق را شرح دهد
- ۵) ورزش و سبک زندگی سالم را شرح دهد.
- ۶) نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از اعتیاد را شرح دهد
- ۷) حضور منظم در کلاس داشته باشد.
- ۸) از منابع دیگر علمی استفاده نماید.

در پایان دانشجو قادر باشد :

- سبک زندگی سالم را تعریف کند
- ارتقاء سلامت را تعریف کند
- ابعاد سبک زندگی سالم را نام ببرد
- تغذیه سالم را تعریف کند.
- نقش تغذیه سالم در بهبود عملکرد قلب را بداند

- فعالیت فیزیکی را در جهت بهبود سیستم گردش خون و عملکرد قلب بداند
- مدیریت استرس را بداند.
- عوامل تأثیر گذار بر چاقی را بداند.
- اثر مصرف دخانیات و مواد مخدر را بر سیستم قلبی عروقی بداند.
- نقش تکنولوژی در کم تحرکی و اثر آن بر سیستم قلب و عروق را بداند
- ورزش و سبک زندگی سالم را بداند.
- تفاوت روغنهای مضر و سالم را بداند.

منابع مورد استفاده :

1. Harrison's Principles & Internal Medicine 20th edition, 2018
2. Cecil Essential of Medicine , 9th edition, 2018

روش تدریس : سخنرانی و پرسش و پاسخ
وسایل آموزشی : اسلاید (power point) – وایت برد
مقررات درس و انتظارات از دانشجو :
دانشجو باید :

- ۱- در جلسات تدریس حضور منظم داشته باشد
- ۲- از صحبت بی مورد با دیگران پرهیز نماید
- ۳- در پرسش و پاسخ گروهی شرکت نماید
- ۴- مبحث تدریس شده را از منبع معرفی شده مطالعه نماید.

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون	آزمون
		۰	--	کوئیز
		۰	--	آزمون میان دوره
		۹۵	کتبی چهار گزینه ای	آزمون پایان ترم
	توسط گروه مشخص شده است	۵	سؤال و جواب	حضور فعال در کلاس
		--	--	تکالیف دانشجو

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:

تاریخ ارسال :

نام و امضای مدیر گروه:

تاریخ ارسال:

نام و امضای مدرس:

تاریخ تحویل:

دکتر رضا حدادی مقدم
متخصص قلب و عروق
فلوشیپ فوق تخصصی آنژیولوژی
استادیار تمام وقت جغرافیای
شماره: ۸۱۵۹۹

دکتر مسعود عظیمی و قار
رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل
گروه تخصصی قلب و عروق
تاریخ تحویل: ۱۳۹۷/۰۳/۰۳
تاریخ ثبت نام: ۱۳۹۷/۰۳/۰۳