

عنوان درس: life style & Nutrition

مخاطبان: دانشجویان پزشکی دوره فیزیوپاتولوژی قلب

تعداد و نوع و احد: ۲ واحد

سهم استاد: ۰/۰۹ از ۲ واحد

درس پیش نیاز:

زمان ارائه درس: ۱۴۰۱/۰۲/۲۷

ساعت کلاس: ۱۰/۱۰ - ۸/۱۰

مدرس: دکتر جواد عظیمی وقار

❖ **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:**

- ✓ مفاهیم مرتبط با سلامتی را تعریف نماید
- ✓ عوامل عمده تأثیرگذار بر سلامتی را توضیح دهد

❖ **اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف مرحله ای:**

- ✓ ارتقاء سلامت را تعریف کند.
- ✓ مفهوم ارتقاء سلامت را شرح دهد
- ✓ تاریخچه ارتقاء سلامت را ذکر کند
- ✓ تغذیه سالم و مبارزه با لاغری و چاق را شرح دهد
- ✓ ورزش و سبک زندگی سالم را شرح دهد.
- ✓ نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از اعتیاد را شرح دهد
- ✓ حضور منظم در کلاس داشته باشد.
- ✓ 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 :

- ✓ Harrison's Principles & Internal Medicine 20th edition, 2018
- ✓ Cecil Essential of Medicine , 9th edition, 2018

❖ روش تدریس :

- ✓ سخنرانی
- ✓ پرسش و پاسخ

❖ وسایل آموزشی :

- ✓ اسلاید (power point)
- ✓ وایت برد

❖ مقررات درس و انتظارات از دانشجو:

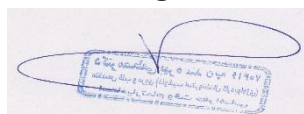
❖ دانشجو باید:

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

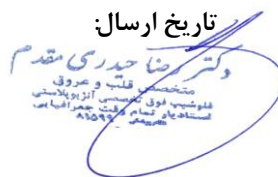
سنجش و ارزشیابی

آزمون	روش آزمون	نمره	تاریخ	ساعت
کوئیز	--	۰		
آزمون میان دوره	--	۰		
آزمون پایان ترم	کتبی چهار گزینه ای	۹۵	۱۴۰۱/۰۳/۲۱	۸/۳۰
حضور فعال در کلاس	سئوال و جواب	۵	توسط گروه مشخص شده است	
تکالیف دانشجو	--	--		

نام و امضای مسئول EDO
تاریخ ارسال:



نام و امضای مدیر گروه:
تاریخ ارسال:



نام و امضای مدرس:
تاریخ تحویل:

