

عنوان درس: ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم تعداد و نوع واحد: ۱ واحد (یک واحد نظری)

مکان تدریس: مرکز آموزش بهورزی

روز و ساعت تدریس: شنبه ساعت ۸-۱۰

فراگیران: دانشجویان بهورزی

نیمسال اول سال تحصیلی: ۱۴۰۱-۱۴۰۲

مدرس: آمنه باصری آرانی

تاریخ شروع ترم: ۱۴۰۱/۷/۱

جلسه	موضوع و عنوان کلی درس	هدف کلی	نحوه تدریس	فعالیت‌های جانبی
اول	اصول بهداشت فردی	بیان تعاریف بهداشت و سلامتی و شخص سالم و سلامت جسم و روان از نظر اجتماعی و روحی	سخنرانی بارش افکار پرسش و پاسخ	-
دوم	تغییر در شیوه زندگی سالم (کنترل وزن، فعالیت فیزیکی، تغذیه سالم و عدم مصرف دخانیات)	آشنایی با تعریف شیوه زندگی سالم و اجزای شیوه زندگی سالم	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	کنفرانس و سوال از درس قبل
سوم	بهداشت چشم و گوش	بیان نکات اساسی در زمینه بهداشت و نظافت فردی در بهداشت چشم و گوش	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	کنفرانس و سوال از درس قبل
چهارم	بهداشت پوست و مو	بیان نکات اساسی در زمینه بهداشت و نظافت فردی در بهداشت پوست و مو	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	کنفرانس و سوال از درس قبل
پنجم	بهداشت اعضا و اندامهای بدن: بهداشت دستگاه گوارش و دهان و دندان	بیان نکات اساسی در زمینه بهداشت و نظافت فردی در بهداشت دستگاه گوارش و دهان و دندان	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	کنفرانس و سوال از درس قبل و کار عملی

کنفرانس و سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	بیان نکات اساسی در زمینه بهداشت و نظافت فردی در بهداشت دستگاه تنفس	بهداشت اعضا و اندامهای بدن: بهداشت دستگاه تنفس	ششم
کنفرانس و سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	بیان نکات اساسی در زمینه بهداشت و نظافت فردی در بهداشت دستگاه گردش خون	بهداشت اعضا و اندامهای بدن: بهداشت دستگاه گردش خون	هفتم
کنفرانس و سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	بیان نکات اساسی در زمینه بهداشت و نظافت فردی در بهداشت دستگاه عصبی و دستگاه ادراری	بهداشت اعضا و اندامهای بدن: بهداشت دستگاه عصبی و دستگاه ادراری	هشتم
سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	بیان نکات اساسی در زمینه بهداشت و نظافت فردی در بهداشت دستگاه حرکتی	بهداشت اعضا و اندامهای بدن: بهداشت دستگاه حرکتی	نهم
امتحان از کل مطالب قبلی	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	آشنایی با بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه	بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه بهداشت آب (1)	دهم
سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	آشنایی با بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه	بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه بهداشت مواد غذایی	یازدهم
سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	آشنایی با بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه	بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه بهداشت مواد غذایی	دوازدهم
سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	آشنایی کلی با بهداشت در خانه	(بهداشت در خانه) آشپزخانه، حمام، توالت)....	سیزدهم
سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	آشنایی با استفاده از مواد گندزدا در خانه	استفاده از مواد گندزدا در خانه گندزدا	چهاردهم
سوال از درس قبل	سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	آشنایی با استفاده از مواد گندزدا در خانه	استفاده از مواد گندزدا در خانه گندزدا	پانزدهم