

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

طرح درس: ارتقاء بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم

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: 1401-1402

مدرس: آمنه باصری آرانی

تاریخ شروع ترم: ۱۴۰۱/۷/۱

هدف کلی: آموزش ارتقا بهداشت فردی و شیوه زندگی سالم

ردیف	تاریخ	عنوان	اهداف جزئی	شیوه تدریس
۱	۱۴۰۱/۷/۹	اصول بهداشت فردی شامل: تعریف سلامت - مفهوم کلی بهداشت فردی - بهداشت عمومی - اهمیت بهداشت فردی برای انسان - عوامل مؤثر بر سلامتی - ابعاد مختلف سلامتی	مفهوم کلی بهداشت را توضیح دهد اهمیت بهداشت برای سلامتی را شرح دهد عوامل مؤثر بر سلامتی را نام برده و توضیح دهد ابعاد مختلف سلامتی را شرح دهد.	سخنرانی بارش افکار پرسش و پاسخ
۲	۱۴۰۱/۷/۱۶	تغییر در شیوه زندگی (کنترل وزن، فعالیت فیزیکی، تغذیه سالم و عدم مصرف دخانیات) شامل: اهمیت تغییر در شیوه زندگی - اجزای مختلف شیوه زندگی سالم - تغذیه سالم - تاثیر کنترل وزن بر سلامت فرد - فعالیت جسمانی یا تحرک - استعمال دخانیات	اهمیت تغییر در شیوه زندگی را توضیح دهد . اجزا مختلف شیوه زندگی سالم را بیان کند تاثیر کنترل وزن بر سلامت فرد را شرح دهد اهمیت تغذیه سالم را بیان کند عوارض ناشی از استعمال دخانیات را شرح دهد.	سخنرانی بارش افکار پرسش و پاسخ
۳	۱۴۰۱/۷/۲۳	بهداشت چشم و گوش شامل: اهمیت بهداشت چشم - عمده ترین مشکلات چشمی - مراقبت از چشم - بهداشت چشم در محیط کار - اهمیت رعایت بهداشت شنوایی - اصول مراقبت از گوش - بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار - نکات ضروری جهت حفاظت از دستگاه شنوایی در برابر صدا	اهمیت حفظ سلامت چشم را توضیح دهد. نحوه مراقبت از چشم ها را بیان کند. تاثیر عوامل زیان آور محیط کار بر سلامت چشم را شرح دهد. اهمیت رعایت بهداشت گوش و دستگاه شنوایی را توضیح دهد. اصول مراقبت از گوش را بیان کند. نحوه رعایت بهداشت دستگاه شنوایی در محیط کار را شرح دهد.	مرور درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار
۴	۱۴۰۱/۸/۷	بهداشت پوست و مو شامل: اهمیت بهداشت پوست - اصول پیشگیری از بیماری های پوستی - عرق کردن - بهداشت دست و پا - بهداشت مو	اهمیت رعایت بهداشت پوست و مو را توضیح دهد نحوه مراقبت از پوست و مو را بیان کند اصول مهم در پیشگیری از بیماری های پوستی را شرح دهد.	مرور درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار

<p>سوال از درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار</p>	<p>اهمیت رعایت بهداشت دستگاه گوارش را شرح دهد . مراقبت هایی را که برای حفظ سلامت دستگاه گوارش باید انجام گیرد را توضیح دهد اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان را شرح دهد . نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان را بیان کند . عوامل موثر در پوسیدگی دندان را توضیح دهد.</p>	<p><b>بهداشت اعضا و اندامهای بدن:</b> <b>بهداشت دستگاه گوارش و دهان و دندان</b> شامل: اهمیت بهداشت دستگاه گوارش - بیماری ها و عوارض مربوط به دستگاه گوارش - مراقبت های دستگاه گوارش - اهمیت بهداشت دهان و دندان - عوامل موثر در پوسیدگی دندان - نکات اساسی در حفظ بهداشت دهان و دندان</p>	<p>۵ ۸/۱۴ ۱۴۰۱</p>	
<p>سوال از درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار</p>	<p>اهمیت رعایت بهداشت دستگاه تنفس را توضیح دهد . عوامل ایجاد اختلال و بیماری در دستگاه تنفس را بیان کند . مراقبت های بهداشتی از دستگاه تنفس را شرح دهد.</p>	<p><b>بهداشت اعضا و اندامهای بدن:</b> <b>بهداشت دستگاه تنفس</b> شامل: اهمیت دستگاه تنفس - ساختمان دستگاه تنفس - اختلالات و بیماری های دستگاه تنفس - مراقبت های بهداشتی از دستگاه تنفس - بهداشت دستگاه تنفس در محیط کار</p>	<p>۶ ۸/۲۱ ۱۴۰۱</p>	
<p>سوال از درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار</p>	<p>اهمیت رعایت بهداشت قلب و دستگاه گردش خون را توضیح دهد مراقبت های دستگاه قلب و گردش خون را شرح دهد خود مراقبتی دستگاه قلب و گردش خون را به عمل آورد.</p>	<p><b>بهداشت اعضا و اندامهای بدن:</b> <b>بهداشت دستگاه گردش خون</b> شامل: اهمیت بهداشت دستگاه گردش خون - مراقبت های دستگاه گردش خون - پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی</p>	<p>۷ ۱۴۰۱/۸/۲۸</p>	
<p>سوال از درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار</p>	<p>اهمیت رعایت بهداشت دستگاه عصبی را توضیح دهد . مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی را شرح دهد اهمیت رعایت بهداشت دستگاه ادرازی را توضیح دهد مراقبت های بهداشتی از دستگاه ادرازی را شرح دهد.</p>	<p><b>بهداشت اعضا و اندامهای بدن:</b> <b>بهداشت دستگاه عصبی و دستگاه ادرازی</b> شامل: اهمیت رعایت بهداشت دستگاه عصبی - مهمترین بیماری های دستگاه عصبی - مراقبت های بهداشتی از دستگاه عصبی - اهمیت دستگاه ادرازی - مراقبت های بهداشتی از دستگاه ادرازی</p>	<p>۸ ۱۴۰۱/۹/۵</p>	
<p>آزمون سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار</p>	<p>علل ایجاد عوارض استخوانی و مفصلی در محیط کار را توضیح دهد . مراقبت های بهداشتی در مورد دستگاه حرکتی را بیان کند . نکات بهداشتی هنگام ورزش کردن را شرح دهد . اصول بهداشتی در انجام فعالیتهای ورزشی را توضیح دهد.</p>	<p><b>بهداشت اعضا و اندامهای بدن:</b> <b>بهداشت دستگاه حرکتی</b> شامل: اهمیت بهداشت دستگاه حرکتی - علل اختلال و بیماری های دستگاه حرکتی - علل ایجاد عوارض استخوانی و مفصلی در محیط کار - مراقبت های بهداشتی دستگاه حرکتی - اهمیت اصول بهداشتی در انجام فعالیت های ورزشی</p>	<p>۹ ۱۴۰۱/۹/۱۲</p>	
<p>امتحان از کل مطالب قبلی سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار</p>	<p>اهمیت بهداشت آب را توضیح دهد . مشخصات آب و ویژگی های آب آشامیدنی را شرح دهد . منابع آب را نام برده ونحوه بهسازی آنها را بیان کند بیماری های منتقله از آبرین آب را توضیح دهد . مواد و ناخالصی های موجود در آب را نام ببرد</p>	<p><b>بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه</b> <b>بهداشت آب (۱)</b> شامل: اهمیت بهداشت آب آشامیدنی - مشخصات آب - ویژگی های آب سالم - منابع آب مشروب - بیماری های منتقله بوسیله آب - ناخالصی ها و آلودگی های متداول آب - سختی</p>	<p>۱۰ ۱۴۰۱/۹/۱۹</p>	

	آب - سالم سازی آب آشامیدنی	روش های سالم سازی آب را شرح دهد.		
سوال از درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه بهداشت مواد غذایی شامل: تعریف بهداشت مواد غذایی - عوامل آ ینده و فاسد کننده مواد غذایی - شیوه های نگهداری مواد غذایی - عفونت ها و مسمومیت های غذایی - آلودگی مواد غذایی - روش های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذایی	بهداشت مواد غذایی تعری کند. شیوه های مختلف نگهداری مواد غذایی را توضیح دهد . راه های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذایی را شرح دهد.	۱۴۰۱/۹/۲۶	۱۱
سوال از درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	بهداشت آب آشامیدنی و مواد غذایی در خانه بهداشت مواد غذایی شامل: نگهداری مواد غذایی - مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجاز - بهداشت شیر و فراورده های آن - بهداشت گوشت و روغن - فرق بین ماهی سالم و فاسد - نکاتی که در خرید کنسرو باید به آنها توجه کرد	شیوه نگهداری مواد غذایی در منزل را توضیح دهد مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجاز را شرح دهد نکاتی که باید در بهداشت شیر و فراورده های آن رعایت شود را بیان کند. نکاتی که در بهداشت گوشت بایستی رعایت شود را توضیح دهد نحوه تشخیص ماهی سالم از ماهی فاسد را شرح دهد مواردی را که باید هنگام خرید کنسرو رعایت شود را بیان کند.	۱۴۰۱/۱۰/۳	۱۲
سوال از درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	(بهداشت در خانه) آشپزخانه، حمام، توالت (و).... شامل: تعریف بهداشت مسکن - ویژگی های مسکن بهداشتی - چهار اصل در یک مسکن بهداشتی - بهداشت در آشپزخانه - بهداشت در حمام - بهداشت در توالت	اصول مهم در یک مسکن بهداشتی را توضیح دهد شرایط اساسی در بهداشت مسکن را بیان کند شرایط آشپزخانه بهداشتی را شرح دهد.	۱۴۰۱/۱۰/۱۰	۱۳
سوال از درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	استفاده از مواد گند زدا در خانه شامل: اهمیت استفاده از مواد گند زدا در خانه - تعریف گند زدایی و ضد عفونی - انواع گند زداها (فیزیکی، شیمیایی) - گندزداهای فیزیکی (حرارت - برودت - خشک کردن - نور خورشید) - (گندزداهای شیمیایی) کلر، کرئولین، الکل، ساولن، بتادین، هالمید و آهک	اهمیت استفاده از مواد گندزدا در خانه را توضیح دهد . گندزدایی و ضد عفونی را تعریف کند انواع گندزدا ها و نحوه استفاده از آنها را شرح دهد.	۱۴۰۱/۱۰/۱۷	۱۴
سوال از درس قبل سخنرانی بحث و تبادل نظر بارش افکار	استفاده از مواد گند زدا در خانه شامل: گندزداها (آهک ، بتادین) - توصیه های لازم در مورد استفاده از مواد شیمیایی - سالم سازی سبزیجات و میوه جات - دستورالعمل استفاده از صابون مایه - دستورالعمل شستشوی توالت ها	نحوه استفاده از مواد گندزدا (آهک ، بتادین) را توضیح دهد . مراحل سالم سازی سبزیجات و میوه جات را شرح دهد. توصیه های الزم در مورد استفاده از مواد شیمیایی را توضیح دهد دستور العمل استفاده از صابون مایه را بیان کند.	۱۴۰۱/۱۰/۲۴	۱۵