



معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی همدان

طرح دوره (Course Plan)

مشخصات کلی

نام دانشکده: بهداشت	گروه آموزشی: بهداشت عمومی
نام درس: سبک زندگی سالم از دیدگاه طب ایرانی	رشته تحصیلی: کارشناسی بهداشت عمومی

مشخصات درس

نام درس: سبک زندگی سالم از دیدگاه طب ایرانی	پیش نیاز: -
تعداد واحد: ۲ واحد نظری	
زمان برگزاری: نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴	
نام مدرس مسئول درس: دکتر ناهید شهابی	نام مدرس یا مدرسین: دکتر ناهید شهابی
شماره تماس و آدرس پست الکترونیکی: ۰۹۱۷۱۶۰۰۲۸۱ nahid.shahabi@hums.ac.ir	

اهداف درس

هدف کلی: آشنایی با اصول و مفاهیم مرتبط با مدیریت عوامل ضروری برای حفظ سلامتی و تأثیرات مثبت سبک زندگی سالم بر بهبود سلامت عمومی با تأکید بر دانش آموزان و آشنایی با مفاهیم نظری و کاربردهای عملی مدیریت عوامل ضروری برای حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی و اهمیت سبک زندگی سالم در جلوگیری از بیماریها و ارتقای سلامت عمومی
--



اهداف اختصاصی 1:

از فراگیر انتظار می رود در پایان دوره آموزشی بتواند:

مفهوم عوامل ضروری برای حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی و نقش آنها در پیشگیری از بیماریها و مشکلات سلامت عمومی را تشریح نماید.

اصول مدیریت سبک زندگی از دیدگاه طب ایرانی از جمله، شناسایی ارزیابی و کنترل عوامل ضروری برای حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی را توضیح دهد

تأثیر سبک زندگی سالم از جمله تغذیه، خواب فعالیت بدنی تعادل سیستم جذب و دفع مواد در بدن و کنترل استرس بر بهبود سلامت فردی و جامعه ای را بیان نماید

راهکارهای عملی برای ترویج سبک زندگی سالم در جامعه و بهبود نتایج سلامت عمومی را در دانش آموزان توضیح دهد.

وظایف / تکالیف دانشجویان

- رعایت نظم و مقررات کلاس بویژه حضور بموقع، عدم خوردن و آشامیدن و استفاده از گوشی تلفن همراه

- شرکت فعال در بحث های گروهی

- ارائه کنفرانس های علمی

- انجام تکالیف

- مطالعه منابع و محتوای ارائه شده

- شرکت در آزمون پایان دوره

ارزشیابی دانشجو

مبنای ارزشیابی	درصد از نمره کل
نتیجه آزمون پایان دوره	۸۰
حضور و مشارکت فعال در کلاس، کیفیت ارائه کنفرانس های علمی و انجام تکالیف	۲۰

¹ منظور از اهداف اختصاصی، همان اهداف اصلی می باشد که به اجزای کوچکتر تقسیم شده است.



منابع پیشنهادی برای مطالعه

محمدی کناری، ح. و دیگران. سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی. تهران: انتشارات طب گستر
گروه نویسندگان. کتابچه آموزشی طرح نهضت سواد سلامت آموزی.
گروه نویسندگان. سری کتابچه های سبک زندگی سلامت محور ویژه مربیان بهداشت و ویژه دانش آموزان
ناصری، م. حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران. تهران: انتشارات طب سنتی ایران.



دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی و درمانی

شماره جلسه	عنوان مطلب	روش تدریس	نام مدرس
۱	اهمیت نقش سبک زندگی در علم پزشکی امروزی و همچنین در طب سنتی ایرانی مفهوم عوامل ضروری و غیر ضروری برای حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۲	عوامل ضروری برای حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی و انواع عوامل ضروری (سته ضروریه) برای حفظ سلامتی یا به عبارت دیگر ابعاد سبک زندگی در طب ایرانی	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۳	ارتباط عوامل و ابعاد سبک زندگی در طب ایرانی با بیماریها و مشکلات سلامت عمومی	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۴	نقش آب و هوا در سلامتی و نحوه مدیریت سبک زندگی در زمان آلودگی هوا	سخنرانی- بحث گروهی-کنفرانس	دکتر ناهید شهابی
۵	اهمیت آداب خوردن و آشامیدن و نوع غذا در حفظ سلامتی	سخنرانی- بحث گروهی-کنفرانس	دکتر ناهید شهابی
۶	مدیریت تغذیه برای حفظ سلامتی در گروههای سنی مختلف	سخنرانی- بحث گروهی-کنفرانس	دکتر ناهید شهابی
۷	نقش ورزش و فعالیت بدنی در حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۸	مدیریت فعالیت بدنی و ورزش متناسب با شرایط فردی از دیدگاه طب ایرانی	سخنرانی- بحث گروهی-کنفرانس	دکتر ناهید شهابی
۹	نقش خواب مناسب و مدیریت شرایط برای داشتن خواب خوب از دیدگاه طب ایرانی	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۱۰	نقش سیستم نگهداری مواد ضروری و دفع مواد زائد پاکسازی در حفظ سلامتی و مدیریت آن	سخنرانی- بحث گروهی-کنفرانس	دکتر ناهید شهابی
۱۱	نقش حالات روحی روانی در حفظ سلامتی از دیدگاه طب ایرانی	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی
۱۲	روشهای مدیریت حالات روحی روانی از دیدگاه طب ایرانی	سخنرانی- بحث گروهی	دکتر ناهید شهابی



دکتر ناهید شهابی	سخنرانی - بحث گروهی - کنفرانس	راهکارهای ترویج سبک زندگی سالم در جوامع مختلف	۱۳
دکتر ناهید شهابی	سخنرانی - بحث گروهی	برنامه های جاری در کشور ایران برای کنترل عوامل موثر سبک زندگی	۱۴
دکتر ناهید شهابی	سخنرانی - بحث گروهی	برنامه های ترویج سبک زندگی سالم ارزیابی اثر بخشی کند	۱۵
دکتر ناهید شهابی	سخنرانی - بحث گروهی	نحوه ارزیابی عوامل سبک زندگی از دیدگاه طب ایرانی (پر کردن شناسنامه سبک زندگی تحت عنوان خدمت طب ایرانی در سامانه الکترونیک سلامت)	۱۶
دکتر ناهید شهابی	سخنرانی - بحث گروهی	امتحان پایان ترم	۱۷