

# دوره دوره ی مقدماتیی پرشکی کو هستانی

# فهرست مطالب

طرح درس فیزیولوژی ارتفاع و بیماریهای
ارتفاع
Ψ
طرح درس نـور خورشید و کـوهنـوردان
٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠
۵
طرح درس اصول و مبانی تغذیه در کوهنوردی- آب و الکترولیت
طرح درس
سرمًا زدگی
 9

ת ש ב כ ת ש ייי הייי הייי הייי הייי הייי הייי היי	
اعقها	
))	
رح درس گـرمـازدگـی هـپـرتـرمـی)	( ه
۱۴	
رح درس يپوتـرمـىيىپ	
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	

ارتفاع فرم طرح درس روزانه

<b>تدوین کننده:</b> مریم حقیقی	کلیهی ورزشکاران	<b>مخاطبین:</b> فراگیران و علاقهمند	
نام مدرس:	کـلاس درس	فضای آموزشی:	موضوع درس: فیزیولوژی ارتفاع و بیماریهای ارتفاع

لدی ارتفاعات	هدف كلى آموزش: آشنايى فراگير با مباحث مربوط به فيزيولوژى ارتفاع، تقسيمبندى ارتفاعات					
	T			T	و بیماریهای ایجاد شده در اثر ارتفاع	
ارزشیابی- فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:	زمان (دقیقه)	رسانـ <i>هی</i> آموزشی	روش تـدريس	حيطه	اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:	
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	1. مفهوم ارتفاع را تعریف کرده و تقسیمبندی مربوط به آن را توضیح دهد.	
	۴ ساعت	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	2. تاثیرات ارتفاع بر بدن انسان را توضیح دهد.	
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	3. روشهای تطابق بدن انسان با ارتفاع را بیان کند.	
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	4. مفهوم هم هوایی را تعریف کرده و فرایند رسیدن به هم هوایی در ارتفاعات را شرح دهد.	
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بـحث گـروهی	شناختی	5. علل ایجاد بیماریهای ارتفاع را توضیح دهد.	
		ماژیک و تـخته	سخنرانی بحث	شناختی	6. انواع بیماریهای ارتفاع را نام برده و علایم و نشانههای آنها	

	پاورپوینت جزوه	گــر و هـی	را به تفکیک شرح دهد و روشهای پیشگیری و درمان آنها را توضیح
			د هـد .

رفتار ورودی: کلیهی معلومات و دانسته های فراگیران که مدرس می تواند پیش از شروع مبحث، با استفاده از طرح سوالات هدفمند دربارهی موضوع تدریس به سطح دانش کلی فراگیران به تدریس بپردازد.

#### منابع:

- 1. High altitude medicine and physiology. West & nilledge
- 2. Complete climber handbook, jerry cinnamon

٣.كتاب همراه پزشكى كوهستان

٤. جزوات و مقالات ارایه شده در کمیته ی پزشکی UIAA

- 5. Mountaineering handbook connally
- 6. Rosen's emergency medicine vol1

٧. کتاب همراه پزشکی کوهستان، دکتر شهبازی

## آفتاب زد*گی* فرم طرح درس روزانه

<b>تدوین کننده:</b> مریم حقیقی	مخاطبین: کلیهی فراگیران و ورزشکاران علاقهمند	ر نشک کی دستان کی معدماتی ا
نام مدرس:	فضای آموزشی: کلاس درس	<b>موضوع درس:</b> نور خورشید و کوهنوردان
(5 ) 0 5 ( 9 ) 1 0 5 1	ا مداحث مديمطيه آفتان	هدف کل آمهنش: آشنار فراگیر ر

	I			I	
ارزشیابی-					اهداف رفتاری:
فعالیت های	.1	رسانهی	.*		فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد
تكميلى	زمان	ž	روش	حيطه	ابود:
طرح سوال از	(دقیقه)	اموزشی	تدريس	**	3 .
اهداف عمده:					
اهداف عمده.		· .	• ( • •		
		ماژیک و	سخنرانی	شناختی	1. پرتوها و اشعههای نور خورشید
		تخته	بحث		را به تفکیک بیان کند و مشخصا
		پاورپوینت	گــر و هـی		اشعهی UV را تقسیمبندی کند.
		جزوه			., .,
		ماژیک و	سخنرانی	شناختى	2. آفتاب سوختگی، علایم و
		تخته	بحث	G	نشانه ها و روشهای درمان آن را
	۲ ساعت				
	۱ ساعد	پاورپوینت	گــر و هـی		بیان کند.
		جز و ه			
		ماژیک و	سخنرانی	شناختی	3. روشهای مراقبت از پوست،
		تخته	بحث		انواع ضدآفتاب، مفهوم SPF و
		پاورپوينت	گــر و هـی		روشهای جلوگیری از آفتاب سوختگی
		جزوه			را توضيح دهد.
			*( . * * .		-
		ماژیک و	سخنرانی	سناحتى	4. تاثیرات اشعهی UV بر چشمها
		تخته	بـحث		را شرح دهد.
		پاورپوينت	گــر و هـی		
		جزوه			
		ماژیک و	سخنرانی	شناختى	5. اصطلاح برفکوری، علایم و
		تخته	بحث		نشانههای آن، روشهای پیشگیری و
		یا ورپوینت	 گــر و هـی		
		•	تار و می		درمان آن را توضیح دهد.
		جزوه			

رفتار ورودی: کلیهی معلومات و دانسته های فراگیران که مدرس می تواند پیش از شروع مبحث، با استفاده از طرح سوالات هدفمند دربارهی موضوع تدریس به سطح دانش کلی فراگیران پی برده و بر اساس درک فراگیران به تدریس بپردازد.

# منابع:

1. Rosen's emergency medicine vol1	
	۲.جزوات و مقالات ارایه شده در کمیتهی پزشکی UIAA
	۳.کتاب همراه پزشکی کوهستان، دکتر شهبازی

تغذیه فرم طرح درس روزانه

<b>تدوین کننده:</b> مریم حقیقی		<b>مخاطبین:</b> فراگیران علاقهمند	عدوان درس: دوره ی معدمانی پزشکی کوهستان
نام مدرس:	ے: کلاس درس	فضای آموزش	<b>موضوع درس:</b> اصول و مبانی تغذیه در کوهنوردی− آب و الکترولیت
در کوهنودی، آشنایی با گروههای	لیتهای بدن.	ُب و الكترو	هدف کلی آموزش: آشنایی فراگیر ه مختلف مواد غذایی و نحوه ی حفظ آ ایجاد توانایی تنظیم یک برنامه ی

ارزشیابی-					اهداف رفتاری:
فعالیت های تکمیلی طرح سوال از	زمان (دقیقه)	رسانه <i>ی</i> آموزشی	روش تىدرىس	حيطه	فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:
اهداف عمده:		ماژیک و	سخنرانی	شناختی	
		تخته	بحث	ست حتی	1. میزان انرژی مورد نیاز بدن در شرایط مختلف (زندگی روزمره –
		یا و ریوینت	گــر و هـی		کوهنوردی) را بیان کند.
		جزوه	<b>)</b>		J -
		ماژیک و	سخنرانی	شناختی	2. موانع سر راه تغذیهی مناسب
		تخته	بحث		در ورزش کوهنوردی را شرح دهد.
	۲ ساعت	پا و رپوینت	گــر و هــی		
		جزوه	• • • • •		
		ماژیک و	_	شناختی	
		تخته	بـحث گـروهـی		شناخته و هر نوع مادهی غذایی را
		پاورپوینت جزوه	تروهی		گروهبندی کند.
		بروہ ماژیک و	سخنرانی	شناختی	. 4 رژیم غذایی در یک فرد معمولی
		تخته	بحث	سدد کی	را با رژیم غذایی یک کوهنورد از
		یا و رپوینت	گــر و هـی		نظر میزان استفاده از هریک از
		٠ جزوه			گروه های غذایی مقایسه کند.
		ماژیک و	سخنرانی	شناختي	5. دستورالعمل دريافت مناسب
		تخته	بحث		مایعات در ورزش کوهنوردی را شرح
		پا و رپوینت	گــر و هـی		د هـد .
		جزوه			
		ماژیک و		شناختی	6. علایم و اثرات کم آبی و از دست
		تخته	بحث		رفتن مایعات بدن را بیان کند.
		پاورپوینت	گــر و هــی		
		جـز و ه			

	ماژیک و	سخنرانی	شناختی	7. بهترین نوع نوشیدنی ورزشی را
	تخته	بحث		در ورزش کوهنوردی تهیه کند.
	پاورپوينت	گــر و هــی		
	جز و ه	کـا ر		
		عملى		

رفتار ورودی: کلیهی معلومات و دانسته های فراگیران که مدرس می تواند پیش از شروع مبحث، با استفاده از طرح سوالات هدفمند دربارهی موضوع تدریس به سطح دانش کلی فراگیران پی برده و بر اساس درک فراگیران به تدریس بپردازد.

# منابع:

- ۱.تغذیه در کوهستان، دکتر ابوالفضل جوادی
- ۲. جزوات و مقالات ارایه شده در کمیتهی پزشکی UIAA
  - ۳. زمانبندی تغذیه، دکتر فرهاد دریانوش

## **سرمازدگی** فرم طرح درس روزانه

<b>تدوین کننده:</b> مریم حقیقی	مخاطبین: کلیهی فراگیران و ورزشکاران علاقهمند	ر نشک کی دستان کی شکیدشانی از نشک کی دستان
نام مدرس:	فضای آموزشی: کلاس درس	<b>موضوع درس:</b> سرمازدگی
دگی، شناسایی، درجهبندی و درمان	با مباحث مربوط به سرماز	هدف کلی آموزش: آشنایی فراگیر آن

ارزشیابی- فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:	زمان (دقیقه)	رسانهی آموزشی	روش تـدريس	حيطه	اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:
		ما ژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	1. سرمازدگی را تعریف کرده و مکانیسم ایجاد آن را بیان کند.
	۲ ساعت	ما ژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	2. عوامل تشدیدکننده ی بروز سرمازدگی را شرح دهد و اضلاع تشکیلدهنده ی مثلت مرگ را بیان کرده و به تفکیک شرح دهد.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	3. مفهوم باد لرز را تشریح کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	4. سرمازدگی را با توجه به درگیری بافت درجهبندی کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بـحث گـروهی	شناختی	5. آسیبهای ایجاد شده توسط سرما را تقسیمبندی کرده، هر کدام را به تفصیل بیان کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	6. نقاط شایع بروز سرمازدگی را بیان کرده و علایم و نشانههای آن را توضیح دهد.

	ماژیک و	سخنرانی	شناختى	7. در برخورد با عضو سرمازده
	تخته	بحث		کمکهای اولیهی را اجرا کرده و
	پاورپوينت	گــر و هـی		درمانهای مورد نیاز را بیان کند.
	جز و ه			
	ماژیک و	سخنرانی	شناختى	8. تفاوت بین هیپوترمی
	تخته	بحث		وسرمازدگی را تشریح کند.
	پا و رپوینت	گــر و هــی		
	جزوه			

رفتار ورودی: کلیهی معلومات و دانسته های فراگیران که مدرس میتواند پیش از شروع مبحث، با استفاده از طرح سوالات هدفمند دربارهی موضوع تدریس به سطح دانش کلی فراگیران به تدریس بپردازد.

### منابع:

- 1. Rosen's emergency medicine vol1
- 2. Complete climber handbook, jerry cinnamon
- 3. Mountaineering handbook connally

- ٤. كتاب همراه پزشكى كوهستان، دكتر شهبازى
- ه.سرما قاتل خاموش، دكتر فريد عباسى دزفولى
- ٦. سرمازدگی اندام ها (یخزدگی موضعی)، دکتر حمید مساعدیان

**صاعقه** فرم طرح درس روزانه

	333 63 63 73	
	مخاطبین: کلیه: فراگیران و ورزشکارا، علاقهمند	<b>تدوین کننده:</b> مریم حقیقی
<b>موضوع درس:</b> صاعقه	فضای آموزشی: کلاس درس	نام مدرس:
هدف كلي آموزش: آشناني في الحيد	یا میاحث مربوط به صاع	ن دگی، روشهای بیشگیری و اقدامات

					پس از برخورد صاعقه با مصدوم
ارزشیابی- فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:	رمان (دقیقه)	رسانهی آموزشی	روش تـدريـس	حيطه	اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	1. مفهوم صاعقه را تعریف کند.
	۲ ساعت	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	2. روش تخمین فاصله ی صاعقه از خویش را توضیح داده و اجرا نماید.
		ما ژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بـحث گـروهی	شناختی	3. راههای انتقال صاعقه را بیان کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	4. آسیبهای ناشی از برخورد مستقیم و غیرمستقیم صاعقه را شرح دهد.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بـحث گـروهی	شناختی	5. جریان القایی را توضیح دهد.
		ماژیک و تخته	سخنرانی بحث	شناختی	6. روشهای پرهیز از اصابت مستقیم صاعقه و جریان منتقل شده

	پاورپوینت	گــر و هـی		از زمین را توضیح دهد.
	جزوه ماژیک و	سخنرانی	شناختی	7. اقدامات احیا در برخورد با
	تخته	بحث		فرد مصدوم ناشی از صاعقه را بیان
	پاورپوینت جزوه	گــر و هـی		کرده و اجرا کند.

رفتار ورودی: کلیهی معلومات و دانسته های فراگیران که مدرس میتواند پیش از شروع مبحث، با استفاده از طرح سوالات هدفمند دربارهی موضوع تدریس به سطح دانش کلی فراگیران پی برده و بر اساس درک فراگیران به تدریس بپردازد.

## منابع:

- 1. Complete climber handbook, jerry cinnamon
- 2. Mountaineering handbook connally

٣.کتاب همراه پزشکی کوهستان، دکتر شهبازی

٤. اورژانسهای آسیب محیطی؛ برگرفته از روزن، تینتینالی و طب وحش؛ دکتر صمد شمس وحدتی

**گرمازدگی** فرم طرح درس روزانه

			کلیهی رزشکاران	ن و و	<b>مخاطبین</b> فراگیرا علاقهمند	<i>قىدم</i> اتى	عنوان درس: دورهی م پزشکی کوهستان
	نام مدرس:			وزشی: ک	فضای آم	گـرمــا زدگــی	<b>موضوع درس:</b> (هیپرترمی)
		گــی	به گرمازد	ئ مربوط	ا مباحث	نایی فراگیر ب	هدف كلى آموزش: آش
ارزشیابی- فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:	زمان (دقیقه)	رسانهی آموزشی	روش تـدريـس	حيطه	صواهد	ان درس قـادر خ	اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایـ بود:
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	3 . 3 .	_	1. راههای د گرما و مفهوم دهد.
	۲ ساعت	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	مختلف	و مراحل	2. چگونگی ا بیان کرده گرمازدگی را کند.
		ما ژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی			3. علایم و مراحل گرمازدگ کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	, را بـه	مان گرمازدگی ه بیان کند.	4. روشهای در تفکیک هر مرحل

	ماژیک و	سخنرانی	شناختی	از گرمازدگی	5. روشهای پیشگیری
	تخته	بحث			را توضیح دهد.
	پاورپوينت	گــر و هـی			
	جـز و ه				

رفتار ورودی: کلیهی معلومات و دانستههای فراگیران که مدرس میتواند پیش از شروع مبحث، با استفاده از طرح سوالات هدفمند دربارهی موضوع تدریس به سطح دانش کلی فراگیران پی برده و بر اساس درک فراگیران به تدریس بپردازد.

#### منابع:

1. Rosen's emergency medicine vol1

۲.کتاب همراه پزشکی کوهستان، دکتر شهبازی

**هیپوترمی** فرم طرح درس روزانه

عنوان درس: دوره ی مقدماتی مخاطبین: کلیه ی تدوین کننده: مریم حقیقی پزشکی کوهستان فراگیران و ورزشکاران

				*	
			•	علاقهمند	
	نام مدرس:	فضای آموزشی: کلاس درس			<b>موضوع درس:</b> هیپوترمی
پیشگیری و درمان آن	می، روشهای	به هیپوتر	ت مربوط	ا مباحث	هدف کلی آموزش: آشنایی فراگیر ب
ارزشیابی-					اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر ۶
زمان (دقیقه) طرح سوال از	رسانهی آموزشی	روش تـدريـس	حيطه		بـود:
اهداف عمده:					
	ماژیک و تخته	سخنرانی بحث	شناختی	_	1. هیپوترمی را تعریف ک مکانیسمهای از دست رفتن
	یا وریوینت	ب گــر و هـی		کر تک ی	بدن را توضیح دهد.
	، جزوه				
	ماژیک و	سخنرانی	شناختی	ری از	2. روشهای مختلف جلوگی
	تخته	بحث		. ١	بروز هیپوترمی را توضیح ده
۲ ساعت	پاورپوینت	گــر و هــی			
	جزوه ماژیک و	سخنرانی	شناختی	1	3. علایم و نشانههای هیپوت
	تخته	بحث	ست حتی		شناسایی کرده و بسته ب
	پاورپوينت	گــر و هـی			هیپوترمی را تقسیمبندی کند
	جزوه				- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	ماژیک و	سخنرانی	شناختی	، درمان	4. بسته به شدت هیپوترمی
	تخته	بحث		و شرح	مربوطه را شناسایی کرده
	پاورپوينت	گــر و هـی			د هـد .
	جزوه	• ( • •	* • • • *		
	ماژیک و تخته	سخنرانی بحث	شناحتی	ح کند.	5. مفهوم باد لرز را تشری
	باورپوينت پاورپوينت	· .			
	پ ورپویت	_روح <u>ي</u>			

	ح ۱ ۵ ۵			
	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			

رفتار ورودی: کلیهی معلومات و دانسته های فراگیران که مدرس می تواند پیش از شروع مبحث، با استفاده از طرح سوالات هدفمند دربارهی موضوع تدریس به سطح دانش کلی فراگیران پی برده و بر اساس درک فراگیران به تدریس بپردازد.

#### منابع:

- 1. Rosen's emergency medicine vol1
- 2. Complete climber handbook, jerry cinnamon
- 3. Mountaineering handbook connally

٤.کتاب همراه پزشکی کوهستان، دکتر شهبازی

ه.سرما قاتل خاموش، دكتر فريد عباسى دزفولى

با تشکر از جناب آقای دکتر بهپور بابت صبر و حوصله و راهنماییهای بیدریغ.