SƯ ĐOÀN 325

**TRUNG ĐOÀN 101**

**GIÁO ÁN**

**HUẤN LUYỆN CÔNG TÁC HẬU CẦN**

**Bài: Chữa một số bệnh thông thường bằng thuốc nam**

**PHÓ ĐẠI ĐỘI TRƯỞNG**

**Thượng úy Lê Tuấn Anh**

*Ngày … tháng … năm 2021*

**PHÊ DUYỆT**

**CỦA CHỦ NHIỆM HẬU CẦN**

**1. Phê duyệt giáo án:** HUẤN LUYỆN CÔNG TÁC HẬU CẦN

Bài: Chữamột sốbệnh thông thường bằng thuốc nam

Của đ/c: Lê Tuấn Anh – Thượng úy – Phó đại đội trưởng – Đại đội 18

**2. Địa điểm phê duyệt:**

*a. Thông qua tại:*

Địa điểm: ..........................................................................................................

Thời gian: Từ ............ đến …........ ngày ........ tháng.......... năm 2021

*b. Phê duyệt tại:*

Địa điểm: ..........................................................................................................

Thời gian: Từ ............ đến …........ ngày ........ tháng.......... năm 2021

**3. Nội dung phê duyệt:**

*a. Phần nội dung của giáo án:*

...........................................................................................................................

...........................................................................................................................

...........................................................................................................................

*b. Phần thực hành huấn luyện:*

...........................................................................................................................

...........................................................................................................................

...........................................................................................................................

**4. Kết luận:**

...........................................................................................................................

...........................................................................................................................

...........................................................................................................................

...........................................................................................................................

**CHỦ NHIỆM HẬU CẦN**

**Phần một**: **Ý ĐỊNH HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

**1**. **Mục đích:**

- Hiểu biết nguyên nhân, triệu chứng và cách chữa một số bệnh thường bằng thuốc nam.

**2. Yêu cầu**:

- Nắm chắc triệu trứng và cách chữa.

**II. NỘI DUNG HUẤN LUYỆN**

- Các bệnh thường gặp

**III. THỜI GIAN**

- - Tổng thời gian: 01 giờ

- Thời gian huấn luyện: 25 phút

- Thời gian ôn luyện: 30 phút

- Thời gian kiểm tra: 05 phút

**IV. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức**:

- Tổ chức lớp học tập trung và chia thành các tổ theo đầu mối đơn vị để theo dõi và quản lý quân số.

- Tổ chức kiểm tra tập trung, chấm điểm đánh giá cho từng cá nhân và từng đơn vị.

**2. Ph­ương pháp**:

- Dùng phư­ơng pháp trình bày, diễn giải là chủ yếu, có phân tích lấy ví dụ minh hoạ.

**V. ĐỊA ĐIỂM**

- Tại hội trư­ờng đơn vị

**VI. BẢO ĐẢM**

- Giáo viên: Giáo án, bài giảng theo hư­ớng dẫn tài liệu huấn luyện hậu cần cho HSQ-BS nhà xuất bản quân đội nhân dân.

- Ng­ười học: Chuẩn bị giấy bút ghi chép, tập trung nghe giảng.

**Phần hai: THỰC HÀNH HUẤN LUYỆN**

1. **THỦ TỤC LỚP HỌC**
2. Tập trung đơn vị, kiểm tra quân số, báo cáo cấp trên.
3. Phổ biến quy định, kỷ luật lớp học.

* Quá trình huấn luyện không nói chuyện riêng, ngủ gật.
* Nghỉ giải lao không đi khỏi khu học tập, không về phòng ở làm ảnh hưởng đến trật tự vệ sinh.

1. Phổ biến tín hiệu luyện tập, ôn luyện.
2. Kiểm tra bài cũ.
3. **HẠ KHOA MỤC**
4. Tên đề mục: HUẤN LUYỆN CÔNG TÁC HẬU CẦN

Bài: Chữa một số bệnh thông thường bằng thuốc nam

1. Mục đích, yêu cầu.
2. Nội dung.
3. Thời gian.
4. Tổ chức và phương pháp.

(Như phần ý định huấn luyện)

1. **NỘI DUNG HUẤN LUYỆN**

**I. Cảm Mạo**

Cảm được chia làm hai loại

* Cảm lạnh hay còn gọi là phong hàn.
* Cảm nóng hay còn gọi là phong nhiệt.

1. **Cảm lạnh**
2. *Triệu chứng*

Hắt hơi, sổ mũi, nhức đầu, đau mình, sợ lạnh, không khát nước, không ra mồ hôi, nước tiểu trong và nhiều.

1. *Cách chữa*

* Nồi thuốc xông : Dùng các loại lá thơm, mỗi thứ một nắm nhỏ, càng được nhiều loại lá càng tốt, như lá sả, kinh giới, tía tô, chanh, cam, buởi, quýt, đại bì, cúc tần, long não, bạch đàn, hương nhu, tre, cây chổi…Lá cho vào nồi cùng với 4 lít nước, đậy kín, đun đến sôi. Sau đó, người bệnh trùm chăn kín cùng với nồi xông ( mở hé nắp cho hơi ra vừa sức chịu đựng ). Khi mồ hôi đã ra nhiều, ngừng xông, lau khô nguời, nằm nghỉ, tránh chỗ gió lùa. Nếu không có điều kiện xông toàn thân, có thế chỉ xông đầu, mặt, mũi, họng.
* Đánh gió ( cạo gió ) : Dùng lá trầu không chấm vào dầu hoả, hay một củ gừng giã nát, sao nóng hoặc một nắm lá ngải cứu sao nóng cho thêm một ít rượu rồi bọc vào miếng vải, xát dọc hai bên cổ, gáy xuống đến bả vai, dọc hai bên cột sống, vùng trán. Nếu không có các loại lá để đánh gió thì dùng mép đĩa hoặc miệng bát cơm cạo dọc theo những đường như đánh gió. Sau khi đánh gió xong, cho nguời bệnh ăn một bát cháo giải cảm. Cháo giải cảm gồm có mấy củ hành giã nát, mấy lát gừng tuơi, mấy ngọn tía tô và ít nước mắm cho sẵn vào bát. Khi cháo chín đổ vào bát ăn ngay. Ăn xong, nguời bệnh nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

1. **Cảm nóng**
2. *Triệu chứng*

Gần giống như cảm lạnh, chỉ khác là sốt cao hơn, không sợ lạnh mà sợ nóng, miệng khô, khát nước, nước tiểu vàng.

1. *Cách chữa*

* Người bệnh không ra mồ hôi hoặc ra mồ hôi ít thì xông như cảm lạnh.
* Thuốc uống

+ Lá bạc hà : 08g

+ Lá kinh giới : 08g

+ Lá cam thảo đất : 12g

+ Lá dâu : 08g

+ Lá tre : 16g

+ Lá cành kim ngân : 16g.

Những thứ lá trên cho vào hai bát nước, sắc còn một bát rồi uống.

+ Đậu xanh cả vỏ : 50g

+ Lá dâu non : 16g

+ Lá tía tô : 12g

Đậu xanh đun chín nhừ ( có thể thêm ít gạo tẻ ) sau đó cho lá dâu và tía tô thái nhỏ vào rồi đun sôi 5 – 10 Phút. Khi cháo nguội mới ăn để tránh ra nhiều mồ hôi.

**II. ỈA CHẢY**

* 1. **Do lạnh**

1. *Triệu chứng*

Đêm nằm bị lạnh, đau bụng lâm râm, không khát, không sốt, phân lẫn nhiều nước.

*b) cách chữa*

Sau khi xoa cao Sao Vàng vào rốn và quanh rốn không thấy đỡ và khỏi bệnh thì dùng bài thuốc sau:

+ Gừng nướng cháy vỏ : 08g

+ Riềng sao : 12g

+ Củ sả sao : 12g

+ Nụ sim hoặc búp ổi sao : 08-12g.

Những thứ trên cho vào nồi, đổ hai bát nước, sắc còn một bát, thuốc chia làm 2 lần uống trong ngày, uống nóng.

* 1. **Do nóng**

1. *Triệu chứng*

Đau quặn bụng, phân nặng mùi, hậu môn nóng, khát nước và sốt.

1. *Cách chữa*

* Bài 1 :

+ Búp chè xanh : 16g

+ Rau má : 16g

+ Bông mã đề : 16g

+ Lá mơ : 16g

+ Nụ sim : 08g.

Những thứ trên cho vào nồi, đổ hai bát nước, sắc còn một bát, uống 2 lần trong ngày.

* Bài 2 :

+ Cây mã đề : 20g

+ Củ sắn dây : 15g

+ Cỏ nhọ nồi : 10g.

Cách sắc và uống như Bài 1.

**3.Do ăn uống thiếu vệ sinh.**

1. *Triệu chứng*

Sau khi ăn phải thức ăn ôi thịu thấy bụng đầy tức, đau bụng ( có khi đau ở thắt lưng ) ợ chua, ợ hơi, phân nóng và nặng mùi .

1. *Cách chữa*

Xoa bóp vùng thắt lưng và quanh rốn . Nếu không thấy đỡ và khỏi bệnh thì dùng bài thuốc sau :

+ Củ riềng già thái mỏng sao qua : 12g

+ Củ gấu giã giập sao vàng : 16g

+ Vỏ quýt sao qua : 08g.

Những thứ trên cho vào nồi, đổ hai bát nước, sắc còn 1 bát rồi uống.

**III. Viêm Họng, Ho**

1. *Triệu chứng*

Ngứa họng, nuốt đau, ho và nóng sốt.

1. *Cách chữa*

Hằng ngày súc miệng nước muối nhiều lần. Ngoài ra còn có thể dùng những bài thuốc sau :

* Bài 1: Gừng tươi + muối ăn ( hai thứ giã nhỏ, ngậm và nuốt dần )
* Bài 2: Dùng một miếng lá cây rẻ quạt ( xạ can ) khoảng 2cm , rửa sạch rồi cho vào miệng nhấm và nuốt nuớc . Khi thấy nóng miệng thì bỏ miếng lá ra. Ngày thấm vài ba lần, không nên ngậm lâu và nhiều, vì dễ gây bỏng rộp lưỡi.
* Bài 3: Lá chua me đất 20g + muối ăn 02g (hai thứ giã nhỏ trộn đều, ngậm nuốt dần ).

**IV. Táo Bón**

*Cách chữa :*

* Bài 1:

+ Ngọn lá khoai lang : 20g

+ Rau đay : 16g

+ Rau má : 16g

+ Rau mồng tơi : 20g.

Những thứ trên đem thái nhỏ nấu canh ăn.

* Bài 2: Rễ cây chút chít 08g + lá muồng trâu 08g ( hai thứ đem sắc uống ngày 1 lần ).
* Bài 3: Dùng 30g vừng đen hoặc vừng ăn thương đem rang chín, xát bỏ vỏ, trộn với 10g đường rồi ăn, mỗi ngày 1 lần.

**V. Ghẻ**

*Cách chữa:*

* Nước tắm : Nấu một trong những thứ lá để tắm, như lá lim, lá xà cừ, lá xoan, lá chẻ ba, lá xoan leo, lá cỏ lào, lá bầu giác, lá cúc tần, lá xuyên tâm liên, lá bạch đàn…
* Thuốc bôi :

+Bài 1: Rễ cây kiến cò ( bạch hạc ) 20g + rễ cây muồng trâu 20g ( hai thứ trên đem phơi khô, thái nhỏ, ngâm vào 100ml rượu trong 5 ngày ) .

+ Bài 2: Lá chàm hoặc cặn tinh dầu chàm.

+ Bài 3: Hạt mã tiền rang cháy đem giã nát, trộn với mỡ hoặc dầu thực vật ( cấm ăn hoặc uống ) .

+ Bài 4: Vỏ cây săng lẻ khô khoảng 20g đem giã giập, ngâm vào 100ml rượu.

+ Bài 5: Lá chút chít 50g giã nát ngâm vào 100ml rượu.

**VI. Hắc Lào**

*Cách chữa:*

* Nước tắm : Bồ kết 12g + phèn chua 20g ( hai thứ đem đun sôi, để nguội vừa đủ nóng rồi đem tắm và rửa kỹ ở chỗ bị hắc lào ) .
* Thuốc bôi:

+ Bài 1: Vỏ đại tươi ngoài 50g + rễ chút chít 50g.

+ Bài 2:

* Hạt muồng tươi 12g
* Hạt muồng trâu tươi 12g
* Hạt bồ kết tươi 12g.

+ Bài 3: Rễ cây kiến cò ( hay bạch hạc ) 50g.

+ Bài 4: Vỏ cây săng lẻ 50g.

Những thứ trong bài thuốc trên đem rửa sạch, giã nát, ngâm với 100ml rượu ( 40 độ ) trong 1 tuần đem bôi.

**TỔ CHỨC ÔN LUYỆN**

1. **NỘI DUNG**

- Các bệnh thường gặp

**II. THỜI GIAN**

30 phút

**III. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP**

1. **Tổ chức**

Ôn tập cá nhân nằm trong đội hình của phân đội, đại đội. pct duy trì tại các điểm tập, và điều hành ôn luyện chung

1. **Phương pháp**

Từng người nằm trong đội hình của phân đội ôn luyện các nội dung theo câu hỏi. Phân đội trưởng quan sát và duy trì các bộ phận ôn luyện.

**IV.THÀNH PHẦN**

Toàn đại đội.

**V.ĐỊA ĐIỂM**

Phòng học đơn vị

**VI.BẢO ĐẢM**

Như trong quá trình huấn luyện.

**Phần ba: KIỂM TRA KẾT THÚC HUẤN LUYỆN**

**I. MỤC ĐÍCH YÊU CẦU:**

**1. Mục đích**: Đánh giá kết quả những nội dung qua bài giảng mà học viên đã nắm được.

**2. Yêu cầu**: Đánh giá kết quả khách quan,rút ra đư­ợc những điểm còn yếu để có biện pháp tổ chức bồi dư­ỡng và thực hành thêm

**II. NỘI DUNG KIỂM TRA**

- Nguyên nhân và cách chữa một số bệnh thông thường bằng thuốc nam?

- Liên hệ với thực tế đơn vị và bản thân? .

**III. THỜI GIAN**

* 05 phút

**IV- TỔ CHỨC VÀ PHƯ­ƠNG PHÁP**

**1. Tổ chức**: Lấy đội hình cấp Tiểu đội để kiểm tra

**2. Phư­ơng pháp**: kiểm tra viết, có liên hệ vận dụng thực tế trên cư­ơng vị đảm nhiệm

**V. ĐỊA ĐIỂM**: tại khu học tập chính trị của đơn vị.

**VI. BẢO ĐẢM**

- Đối với lớp học: phân công chuẩn bị bảng, phân, khăn lau bảng, n­ước rửa tay, bàn, ghế, điện n­ước, vệ sinh sạch sẽ khu vực kiểm tra, trực ban lớp học

- Đối với giáo viên: chuẩn bị danh sách, câu hỏi và giấy kiểm tra

- Đối với học viên: chuẩn bị bút để làm bài kỉêm tra

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KẾT QUẢ KIỂM TRA** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **TT** | | **Họ và tên** | **Cấp**  **bậc** | **Đơn**  **vị** | **Nội dung** | **Kết quả** | | **Ghi chú** |
| **Điểm** | **XL** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |