

بسمه تعالی
 دانشگاه علوم پزشکی بزم
 مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی بزم
 طرح درس روزانه (Lesson Plan)
 نظری- عملی

عنوان درس : اصول تغذیه	
شماره جلسه: اول	تاریخ برگزاری : ۱۴۰۲-۱۴۰۳
موضوع جلسه : انواع کربوهیدرات ها، منابع غذایی و نقش های آن ها	محل برگزاری : دانشکده بهداشت
مدت جلسه (دقیقه) : ۱۲۰ دقیقه	مدرس/ مدرسان : دکتر سحر محسنی
رشته، مقطع و سال تحصیلی دانشجویان : بهداشت حرفه ای - کارشناسی	نوع واحد: نظری

هدف کلی درس: آشنایی با انواع کربوهیدرات ها، منابع غذایی و نقش های آن ها

رئوس مطالب	اهداف رفتاری	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی)	روش تدریس	رسانه ها و وسایل آموزشی	روش ارزشیابی دانشجویان
- تعریف تغذیه، غذا و مواد مغذی - انواع کربوهیدرات ها - مونوساکاریدهای مهم تغذیه ای و منابع آن ها - دی ساکاریدهای مهم تغذیه ای و منابع آن ها - پلی ساکاریدهای مهم تغذیه ای و منابع آن ها	- تغذیه، غذا و مواد مغذی را تعریف نماید. - انواع کربوهیدرات ها را بشناسد - مونوساکاریدهای مهم تغذیه ای و منابع آن ها را توضیح دهد. - دی ساکاریدهای مهم تغذیه ای و منابع آن ها را شرح دهد. - پلی ساکاریدهای مهم تغذیه ای و منابع آن ها را بیان نماید.	شناختی و عاطفی	- سخنرانی - پرسش و پاسخ - دانشجویان - یادگیری مبتنی بر تفکر انتقادی - یادگیری مبتنی بر شواهد	- سیستم کامپیوتر - ویدئو - پروژکتور	- حضور منظم و فعال در کلاس درس - آزمون میان ترم - آزمون پایان ترم

عنوان درس : اصول تغذیه

شماره جلسه: دوم	تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳-۱۴۰۲
موضوع جلسه : انواع چربی ها، منابع غذایی و نقش های آن ها	محل برگزاری : دانشکده بهداشت
مدت جلسه (دقیقه) : ۱۲۰ دقیقه	مدرس/ مدرسان : دکتر سحر محسنی
رشته، مقطع و سال تحصیلی دانشجویان : بهداشت حرفه ای - کارشناسی	نوع واحد: نظری

هدف کلی درس: آشنایی با انواع چربی ها، منابع غذایی و نقش های آن ها

رئوس مطالب	اهداف رفتاری	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی)	روش تدریس	رسانه ها و وسایل آموزشی	روش ارزشیابی دانشجویان
• انواع چربی ها • انواع اسیدهای چرب و منابع آن ها • کلسترول و منابع آن	• انواع چربی ها را بیان نماید. • انواع اسیدهای چرب و منابع آن ها را شرح دهد. • کلسترول و منابع آن را توضیح دهد.	• شناختی و عاطفی	• سخنرانی • پرسش و پاسخ دانشجویان • یادگیری مبتنی بر تفکر انتقادی • یادگیری مبتنی بر شواهد	• سیستم کامپیوتر • ویدئو • پروژکتور	• حضور منظم و فعال در کلاس درس • آزمون میان ترم • آزمون پایان ترم

عنوان درس : اصول تغذیه	
شماره جلسه: سوم	تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳-۱۴۰۲
موضوع جلسه : انواع پروتئین ها، منابع غذایی و نقش های آن ها	محل برگزاری : دانشکده بهداشت
مدت جلسه (دقیقه) : ۱۲۰ دقیقه	مدرس/ مدرسان : دکتر سحر محسنی
رشته، مقطع و سال تحصیلی دانشجویان : بهداشت حرفه ای - کارشناسی	نوع واحد: نظری

هدف کلی درس: آشنایی با انواع پروتئین ها، منابع غذایی و نقش های آن ها

رئوس مطالب	اهداف رفتاری	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی و روانی حرکتی)	روش تدریس	رسانه ها و وسایل آموزشی	روش ارزشیابی دانشجویان
• انواع اسیدهای آمینه • اسیدهای آمینه محدود کننده • تعادل نیتروژن	• انواع اسیدهای آمینه را شرح دهد. • اسیدهای آمینه محدود کننده غذاها را بیان نماید. • تعادل نیتروژن را توضیح دهد.	• شناختی و عاطفی	• سخنرانی • پرسش و پاسخ دانشجویان • یادگیری مبتنی بر تفکر انتقادی • یادگیری مبتنی بر شواهد	• سیستم کامپیوتر • ویدئو • پروژکتور	• حضور منظم و فعال در کلاس درس • آزمون میان ترم • آزمون پایان ترم

عنوان درس : اصول تغذیه	
شماره جلسه: چهارم	تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳-۱۴۰۲
موضوع جلسه : انواع ویتامین ها، منابع غذایی و نقش های آن ها	محل برگزاری : دانشکده بهداشت
مدت جلسه (دقیقه) : ۱۲۰ دقیقه	مدرس/ مدرسان : دکتر سحر محسنی
رشته، مقطع و سال تحصیلی دانشجویان : بهداشت حرفه ای - کارشناسی	نوع واحد: نظری

هدف کلی درس: انواع ویتامین ها، منابع غذایی و نقش های آن ها

رئوس مطالب	اهداف رفتاری	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی و روانی حرکتی)	روش تدریس	رسانه ها و وسایل	روش ارزشیابی دانشجویان
------------	--------------	--	-----------	------------------	------------------------

	آموزشی		عاطفی و روانی-حرکتی)		
• نقش ها، منابع غذایی و علائم کمبود انواع ویتامین های محلول در چربی • نقش ها، منابع غذایی و علائم کمبود انواع ویتامین های محلول در چربی	• نقش ها، منابع غذایی و علائم کمبود انواع ویتامین های محلول در چربی • نقش ها، منابع غذایی و علائم کمبود انواع ویتامین های محلول در چربی	• نقش ها، منابع غذایی و علائم کمبود انواع ویتامین های محلول در چربی • نقش ها، منابع غذایی و علائم کمبود انواع ویتامین های محلول در آب را بیان نماید.	• شناختی و عاطفی	• سخنرانی • پرسش و پاسخ دانشجویان • یادگیری مبتنی بر تفکر انتقادی • یادگیری مبتنی بر شواهد	• سیستم کامپیوتر • ویدئو • پروژکتور
• حضور منظم و فعال در کلاس درس • آزمون میان ترم • آزمون پایان ترم					

عنوان درس : اصول تغذیه	
شماره جلسه: پنجم	تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳-۱۴۰۲
موضوع جلسه : انواع املاح، منابع غذایی و نقش های آن ها	محل برگزاری : دانشکده بهداشت
مدت جلسه (دقیقه) : ۱۲۰ دقیقه	مدرس/ مدرسان : دکتر سحر محسنی
رشته، مقطع و سال تحصیلی دانشجویان : بهداشت حرفه ای - کارشناسی	نوع واحد: نظری

هدف کلی درس: آشنایی با انواع املاح، منابع غذایی و نقش های آن ها

رئوس مطالب	اهداف رفتاری	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی)	روش تدریس	رسانه ها و وسایل آموزشی	روش ارزشیابی دانشجویان
------------	--------------	--	-----------	-------------------------	------------------------

• انواع مواد معدنی • نقش ها، منابع غذایی و علائم کمبود عناصر کلسیم، روی، آهن و ید	• انواع مواد معدنی را شرح دهد. • نقش ها، منابع غذایی و علائم کمبود عناصر کلسیم، روی، آهن و ید را بیان نماید.	• شناختی و عاطفی	• سخنرانی • پرسش و پاسخ دانشجویان • یادگیری مبتنی بر تفکر انتقادی • یادگیری مبتنی بر شواهد	• سیستم کامپیوتر • ویدئو پروژکتور	• حضور منظم و فعال در کلاس درس • آزمون میان ترم • آزمون پایان ترم
--	---	--	---	--	---

عنوان درس : اصول تغذیه	
شماره جلسه: ششم	تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳-۱۴۰۲
موضوع جلسه : اجزای انرژی مصرفی و عوامل موثر بر آن	محل برگزاری : دانشکده بهداشت
مدت جلسه (دقیقه) : ۱۲۰ دقیقه	مدرس/ مدرسان : دکتر سحر محسنی
رشته، مقطع و سال تحصیلی دانشجویان : بهداشت حرفه ای - کارشناسی	نوع واحد: نظری

هدف کلی درس: آشنایی با اجزای انرژی مصرفی و عوامل موثر بر آن

رئوس مطالب	اهداف رفتاری	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی)	روش تدریس	رسانه ها و وسایل آموزشی	روش ارزشیابی دانشجویان
• اجزای انرژی مصرفی • میزان متابولیک پایه و عوامل موثر بر آن • اثر گرمزایی غذا • انرژی مصرفی برای فعالیت های بدنی • محاسبه وزن ایده آل • محاسبه میزان انرژی مورد نیاز روزانه	• اجزای انرژی مصرفی را شرح دهد. • میزان متابولیک پایه و عوامل موثر بر آن را توضیح دهد. • اثر گرمزایی غذا را شرح دهد. • میزان انرژی مصرفی برای فعالیت های بدنی را توضیح دهد. • وزن ایده آل را محاسبه نماید. • میزان انرژی مورد نیاز روزانه را محاسبه نماید.	• شناختی و عاطفی	• سخنرانی • پرسش و پاسخ دانشجویان • یادگیری مبتنی بر تفکر انتقادی • یادگیری مبتنی بر شواهد	• سیستم کامپیوتر • ویدئو پروژکتور	• حضور منظم و فعال در کلاس درس • آزمون میان ترم • آزمون پایان ترم

عنوان درس : اصول تغذیه	
شماره جلسه: هفتم	تاریخ برگزاری : ۱۴۰۳-۱۴۰۲
موضوع جلسه : گروه های غذایی، راهنماهای غذایی، انواع سوء تغذیه و برنامه های حمایتی	محل برگزاری : دانشکده بهداشت
مدت جلسه (دقیقه) : ۱۲۰ دقیقه	مدرس/ مدرسان : دکتر سحر محسنی
رشته، مقطع و سال تحصیلی دانشجویان : بهداشت حرفه ای - کارشناسی	نوع واحد: نظری

هدف کلی درس: آشنایی با گروه های غذایی، راهنماهای غذایی، انواع سوء تغذیه و برنامه های حمایتی

رئوس مطالب	اهداف رفتاری	حیطه یادگیری (شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی)	روش تدریس	رسانه ها و وسایل آموزشی	روش ارزشیابی دانشجویان
• گروه های غذایی • راهنماهای غذایی • انواع سوء تغذیه • برنامه های پیشگیری از سوء تغذیه	• گروه های غذایی را شرح دهد. • در ارتباط با راهنماهای غذایی توضیح دهد. • انواع سوء تغذیه را بیان نماید. • برنامه های پیشگیری از سوء تغذیه را توضیح دهد.	• شناختی و عاطفی	• سخنرانی • پرسش و پاسخ دانشجویان • یادگیری مبتنی بر تفکر انتقادی • یادگیری مبتنی بر شواهد	• سیستم کامپیوتر • ویدئو • پروژکتور	• حضور منظم و فعال در کلاس درس • آزمون میان ترم • آزمون پایان ترم