



دوره‌های مقدماتی پزشکی کوهستانان

فهرست مطالب

طرح درس فیزیولوژی ارتفاع و بیماری‌های

ارتفاع.....
.....
..... ۳.....

طرح درس نور خورشید و

کوهنوردان.....
.....
..... ۵.....

طرح درس اصول و مبانی تغذیه در کوهنوردی- آب و

الکترولیت.....
..... ۷.....

طرح درس

سرمازدگی.....
.....
.....
..... ۹.....

طرح درس

صاعقه.....

۱۱.....

طرح درس گرمایزدگی

(هیپوترمی).....

۱۴.....

طرح درس

هیپوترمی.....

۱۶.....

ارتفاع
فرم طرح درس روزانه

تدوین کننده: مریم حقیقی	مخاطبین: کلیه فراگیران و ورزشکاران علاقه مند	عنوان درس: دوره ی مقدماتی پزشکی کوهستان
نام مدرس:	فضای آموزشی: کلاس درس	موضوع درس: فیزیولوژی ارتفاع و بیماری های ارتفاع

هدف کلی آموزش: آشنایی فراگیر با مباحث مربوط به فیزیولوژی ارتفاع، تقسیم‌بندی ارتفاعات و بیماری‌های ایجاد شده در اثر ارتفاع					
اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:	حیطه	روش تدریس	رسانه‌ی آموزشی	زمان (دقیقه)	ارزشیابی- فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:
1. مفهوم ارتفاع را تعریف کرده و تقسیم‌بندی مربوط به آن را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	۴ ساعت	
2. تاثیرات ارتفاع بر بدن انسان را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه		
3. روش‌های تطابق بدن انسان با ارتفاع را بیان کند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه		
4. مفهوم هم‌هوایی را تعریف کرده و فرایند رسیدن به هم‌هوایی در ارتفاعات را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه		
5. علل ایجاد بیماری‌های ارتفاع را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه		
6. انواع بیماری‌های ارتفاع را نام برده و علایم و نشانه‌های آن‌ها	شناختی	سخنرانی بحث	ماژیک و تخته		

		پاورپوینت جزوه	گروهی	را به تفکیک شرح دهد و روش‌های پیشگیری و درمان آن‌ها را توضیح دهد.
--	--	-------------------	-------	---

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

۳. کتاب همراه پزشکی کوهستان

۴. جزوات و مقالات ارایه شده در کمیته‌ی پزشکی UIAA

5. Mountaineering handbook connally
6. Rosen's emergency medicine voll

۷. کتاب همراه پزشکی کوهستان، دکتر شهبازی

آفتاب زدگی

فرم طرح درس روزانه

تدوین کننده: مریم حقیقی	مخاطبین: فراگیران و ورزشکاران علاقه‌مند	عنوان درس: دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان
نام مدرس:	فضای آموزشی: کلاس درس	موضوع درس: نور خورشید و کوهنوردان
هدف کلی آموزش: آشنایی فراگیر با مباحث مربوط به آفتاب‌زدگی و برف‌کوری.		

اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:	حیطه	روش تدریس	رسانه‌ی آموزشی	زمان (دقیقه)	ارزشیابی- فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:
1. پرتوها و اشعه‌های نور خورشید را به تفکیک بیان کند و مشخصا اشعه‌ی UV را تقسیم‌بندی کند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	۲ ساعت	
2. آفتاب سوختگی، علایم و نشانه‌ها و روش‌های درمان آن را بیان کند.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه		
3. روش‌های مراقبت از پوست، انواع ضدآفتاب، مفهوم SPF و روش‌های جلوگیری از آفتاب سوختگی را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه		
4. تاثیرات اشعه‌ی UV بر چشم‌ها را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه		
5. اصطلاح برفکوری، علایم و نشانه‌های آن، روش‌های پیشگیری و درمان آن را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی بحث گروهی	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه		

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.

1. Rosen's emergency medicine voll

۲. جزوات و مقالات ارائه شده در کمیته پزشکی UIAA
 ۳. کتاب همراه پزشکی کوهستان، دکتر شهبازی

تغذیه
 فرم طرح درس روزانه

تدوین کننده: مریم حقیقی	مخاطبین: کلیه فراگیران و ورزشکاران علاقه‌مند	عنوان درس: دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان
نام مدرس:	فضای آموزشی: کلاس درس	موضوع درس: اصول و مبانی تغذیه در کوهنوردی- آب و الکترولیت
<p>هدف کلی آموزش: آشنایی فراگیر با مباحث مربوط به تغذیه در کوهنوردی، آشنایی با گروه‌های مختلف مواد غذایی و نحوه‌ی حفظ آب و الکترولیت‌های بدن. ایجاد توانایی تنظیم یک برنامه‌ی غذایی مناسب با نوع برنامه‌ی کوهنوردی توسط ورزشکار.</p>		

ارزشیابی- فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:	زمان (دقیقه)	رسانه‌ی آموزشی	روش تدریس	حیطه	اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:
	۲ ساعت	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	1. میزان انرژی مورد نیاز بدن در شرایط مختلف (زندگی روزمره - کوهنوردی) را بیان کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	2. موانع سر راه تغذیه‌ی مناسب در ورزش کوهنوردی را شرح دهد.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	3. گروه‌های مختلف غذایی را شناخته و هر نوع ماده‌ی غذایی را گروه‌بندی کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	4. رژیم غذایی در یک فرد معمولی را با رژیم غذایی یک کوهنورد از نظر میزان استفاده از هریک از گروه‌های غذایی مقایسه کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	5. دستورالعمل دریافت مناسب مایعات در ورزش کوهنوردی را شرح دهد.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	6. علایم و اثرات کم‌آبی و از دست رفتن مایعات بدن را بیان کند.

		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی کار عملی	شناختی	7. بهترین نوع نوشیدنی ورزشی را در ورزش کوهنوردی تهیه کند.
--	--	--------------------------------------	--	--------	--

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. تغذیه در کوهستان، دکتر ابوالفضل جوادی
2. جزوات و مقالات ارایه شده در کمیته‌ی پزشکی UIAA
3. زمان‌بندی تغذیه، دکتر فرهاد دریانوش

سرمازدگی فرم طرح درس روزانه

عنوان درس: دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان	مخاطبین: فراگیران و ورزشکاران علاقه‌مند	تدوین کننده: مریم حقیقی
موضوع درس: سرمازدگی	فضای آموزشی: کلاس درس	نام مدرس:
هدف کلی آموزش: آشنایی فراگیر با مباحث مربوط به سرمازدگی، شناسایی، درجه‌بندی و درمان آن		

ارزشیابی- فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:	زمان (دقیقه)	رسانه‌ی آموزشی	روش تدریس	حیطه	اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:
	۲ ساعت	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	1. سرمایه‌دگی را تعریف کرده و مکانیسم ایجاد آن را بیان کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	2. عوامل تشدیدکننده‌ی بروز سرمایه‌دگی را شرح دهد و اضلاع تشکیل‌دهنده‌ی مثلث 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. سرمایه‌دگی را با توجه به درگیری بافت درجه‌بندی کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	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 سرمایه‌دگی را بیان کرده و علایم و نشانه‌های آن را توضیح دهد.

		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	7. در برخورد با عضو سرمازده کمک‌های اولیه‌ی را اجرا کرده و درمان‌های مورد نیاز را بیان کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	8. تفاوت بین هیپوترمی و سرمازدگی را تشریح کند.

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 voll
2. Complete climber handbook, jerry cinnamon
3. Mountaineering handbook connally

4. کتاب همراه پزشکی کوهستان، دکتر شهبازی
5. سرما قاتل خاموش، دکتر فرید عباسی دزفولی
6. سرمازدگی اندام‌ها (یخ‌زدگی موضعی)، دکتر حمید مساعدیان

صاعقه

فرم طرح درس روزانه

عنوان درس: دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان	مخاطبین: کلیه فراگیران و ورزشکاران علاقه‌مند	تدوین کننده: مریم حقیقی
موضوع درس: صاعقه	فضای آموزشی: کلاس درس	نام مدرس:
هدف کلی آموزش: آشنایی فراگیر با مباحث مربوط به صاعقه‌زدگی، روش‌های پیشگیری و اقدامات		

پس از برخورد صاعقه با مصدوم

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

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

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. Complete climber handbook, Jerry Cinnamon
2. Mountaineering handbook Connally

۳. کتاب همراه پزشکی کوهستان، دکتر شهبازی

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

گرم‌زدگی
فرم طرح درس روزانه

عنوان درس: دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان		مخاطبین: کلیه فراگیران و ورزشکاران علاقه‌مند		تدوین کننده: مریم حقیقی	
موضوع (هیپرترمی)		درس: گرم‌زدگی		نام مدرس:	
هدف کلی آموزش: آشنایی فراگیر با مباحث مربوط به گرم‌زدگی					
اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:					
اهداف	ارزشیابی- فعالیت‌های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:	زمان (دقیقه)	رسانه‌ی آموزشی	روش تدریس	حیطه
		۲ ساعت	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی
			ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی
			ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی
			ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی
					<p>1. راه‌های دفاعی بدن در برابر گرما و مفهوم گرم‌زدگی را توضیح دهد.</p> <p>2. چگونگی ایجاد گرم‌زدگی را بیان کرده و مراحل مختلف گرم‌زدگی را با یکدیگر مقایسه کند.</p> <p>3. علایم و نشانه‌های هر یک از مراحل گرم‌زدگی را به تفکیک بیان کند.</p> <p>4. روش‌های درمان گرم‌زدگی را به تفکیک هر مرحله بیان کند.</p>

		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	5. روش‌های پیشگیری از گرم‌زدگی را توضیح دهد.
--	--	--------------------------------------	-------------------------	--------	---

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: دوره‌ی مقدماتی پزشکی کوهستان	مخاطبین: فراگیران و ورزشکاران	کلیه‌ی تدوین کننده: مریم حقیقی
--	----------------------------------	-----------------------------------

		علاقه مند			
نام مدرس:		فضای آموزشی: کلاس درس			موضوع درس: هیپوترمی
هدف کلی آموزش: آشنایی فراگیر با مباحث مربوط به هیپوترمی، روش‌های پیشگیری و درمان آن					
اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:					
ارزشیابی- فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:	زمان (دقیقه)	رسانه‌ی آموزشی	روش تدریس	حیطه	
	۲ ساعت	ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	1. هیپوترمی را تعریف کرده و مکانیسم‌های از دست رفتن گرمای بدن را توضیح دهد.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	2. روش‌های مختلف جلوگیری از بروز هیپوترمی را توضیح دهد.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	3. علایم و نشانه‌های هیپوترمی را شناسایی کرده و بسته به شدت هیپوترمی را تقسیم‌بندی کند.
		ماژیک و تخته پاورپوینت جزوه	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	4. بسته به شدت هیپوترمی درمان مربوطه را شناسایی کرده و شرح دهد.
		ماژیک و تخته پاورپوینت	سخنرانی بحث گروهی	شناختی	5. مفهوم باد لرز را تشریح کند.

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 voll
2. Complete climber handbook, jerry cinnamon
3. Mountaineering handbook connally

۴. کتاب همراه پزشکی کوهستان، دکتر شهبازی
 ۵. سرما قاتل خاموش، دکتر فرید عباسی دزفولی

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