



شهادة الخبرة الجامعية الأسانات والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية في مجال التمريض



الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية الأسانات والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية في مجال التمريض

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول للموقع الإلكتروني: www.techtitute.com/ae/nursing/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variations-use-therapeutic-yoga-nursing

الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 24

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 18

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

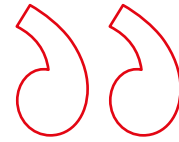
صفحة 32



01

المقدمة

تم اقتراح اليوغا كعلاج بديل فعال للغاية لتحسين الصحة البدنية للأشخاص. لهذا السبب، يتزايد عدد مستخدمي هذا التخصص، لذلك يجب أن يكون لدى المهنيين المحييين معرفة واسعة بالتنفيذ الميكانيكي الحيوي للأسنان التي ينطوي عليها هذا النشاط. مع وضع ذلك في الاعتبار، يقدم جامعة TECH مؤهلاً من شأنه تحديث الممرضات على الأسنان والتوازنات والمتغيرات 100% أونلاين، مما يسمح لهن بالدراسة بمرونة وبدون جداول زمنية محددة.



هذه أفضل فرصة للحصول على تحديث احترافي في
اليوغا العلاجية. سجّل الآن وأتقن أحدث الأساناس
والمحاذاة بطريقة متخصصة“



تحتوي شهادة الخبرة الجامعية في الأسنان والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية في مجال التمريض على البرنامج التعليمي الأكثر اكتمالاً وحدثة في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير دراسات الحالة التي يقدمها الخبراء حول الأسنان والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية في مجال التمريض
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والرعاية العملي حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها الخاص على المنهجيات المبتكرة
- ♦ محاضرات نظرية، وأسئلة للخبير، ومنتديات نقاشية حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردي
- ♦ إمكانية الوصول إلى المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت

في اليوغا العلاجية، يجب على المتخصصين المسؤولين عن تطبيقها تكييف الأسنان مع الاحتياجات والقيود الخاصة بكل شخص، مع إيلاء اهتمام خاص للحالة المرضية المراد علاجها. وذلك لأن الأبحاث أظهرت أن هذه التوازنات يمكن أن تخفف من أعراض أمراض مثل التهاب المفاصل أو الربو أو السكري أو مشاكل القلب أو آلام الظهر. ونتيجةً لذلك، هناك عدد كبير من المستخدمين الذين قرروا اختيار هذا النشاط، ولهذا السبب يجب على الممرضين المتخصصين في هذا المجال مواكبة آخر التطورات في هذا المجال.

ومن أجل تلبية الطلب الموجود في هذا السياق، طوّرت جامعة TECH شهادة الخبرة الجامعية هذه التي تزود الممرض بفهم محدث لاستخدام الأسنان كاستراتيجية علاجية فعالة للمرضى الذين يعانون من آلام مزمنة. بالإضافة إلى ذلك، سيتم تناول أحدث التقنيات لتقليل الانزعاج العضلي وتعزيز الحركة السليمة لدى المرضى.

سيكتسب الطالب كل هذه المهارات من خلال منهج كامل حيث سيتم فحص مختلف الأسنان والتوازنات التي تساعد على تخفيف الألم بالتفصيل. كما سيتعامل مع الأسنان المضادة، ويحلل بعمق الميكانيكا الحيوية لجسم الإنسان. كما سينظر أيضاً في الوسائط المختلفة، بالإضافة إلى التعديلات التي يمكن إجراؤها عليها.

وكل هذا بفضل منهجية إعادة التعلم Relearning، التي ستتيح للطلاب تعزيز مهاراتهم العملية أثناء تعلمهم بطريقة ديناميكية. تتضمن شهادة الخبرة الجامعية هذه أيضاً موارد الوسائط المتعددة التي تم تصميمها بحيث يتمكن الطلاب من تعزيز المعرفة التي يتم تلقينها بشكل فعال. من ناحية أخرى، سيتم تدريس هذه المواد من خلال منصة جامعة TECH المبتكرة، وهي منصة مبتكرة 100% أونلاين ويمكن الوصول إليها من أي مكان في العالم من خلال أي جهاز متصل بالإنترنت.



إن دافعك للتقدم المستمر وكل ما أعدته لك شهادة
الخبرة الجامعية هذه سيكون أفضل العناصر التي
ستحدثك بقوة في مجال اليوغا"

بفضل منهجية إعادة التعلُّم Relearning المبتكرة، ستتعلم بالسرعة التي تناسبك ومن راحة منزلك مع المحتويات التي أعدتها لك جامعة TECH.

أتقن بطريقة متخصصة الميكانيكا الحيوية لأكثر الأسانان استخداماً في مجال اليوغا.

شهادة خبرة جامعية ستتناول جميع فوائد اليوغا العلاجية كوسيلة علاجية بديلة للألم أو الأمراض ذات الصلة“



يضم أعضاء هيئة التدريس في البرنامج متخصصين من القطاع الذين يجلبون خبراتهم في هذا التدريب، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الجمعيات الرائدة والجامعات المرموقة.

سيتيح محتوى الوسائط المتعددة، الذي تم تطويره باستخدام أحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم في الموقع والسياق، أي بيئة محاكاة توفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في مواقف حقيقية.

يركز تصميم هذا البرنامج على التعلُّم القائم على حل المشكلات، والذي يجب على المهني من خلاله محاولة حل مختلف مواقف الممارسة المهنية التي تنشأ على مدار المساق الأكاديمي. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.

الأهداف

تسعى شهادة الخبرة الجامعية هذه إلى تحديث معارف المتخصصين من أجل التطوير الصحيح لأسانات والتوازنات في اليوغا العلاجية. وعلى وجه الخصوص، سيتمكن الطالب من الإلمام بالأسانات التي تساعد على تحسين الشعور بعدم الراحة في الجهاز الحركي وتمنح المرضى مزيداً من الرفاهية البدنية. بالإضافة إلى ذلك، هذا البرنامج من جامعة TECH يقدم لمحة شاملة عن الميكانيكا الحيوية لأجزاء مختلفة من جسم الإنسان وكيفية علاج الأمراض الكامنة فيها من خلال ممارسة هذا النشاط.



سيمكّنك هذا المؤهل من مواكبة أحدث التطورات في
الأسنان ومتغيراتها، مما يمكّنك من تحديد الأسنان
الأكثر كفاءة لعلاج كل مريض“





الأهداف المحددة

- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة للتطوير والتطبيق الصحيح لتقنيات اليوغا العلاجية من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم ومبني على أدلة علمية
- ♦ التعمق في الأسانان الأنسب وفقاً لخصائص الشخص والإصابات التي يعاني منها
- ♦ تعميق الدراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على أسانان اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكييف أسانان اليوغا على حسب الحالة المرضية لكل شخص
- ♦ التعمق في أسس الوظيفة العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الحالية



مع شهادة الخبرة الجامعية هذه ستكون قادراً على التفوق في تطبيق اليوغا كعلاج بديل وتعزيز فوائدها مع مراعاة حدود كل مريض"



الأهداف المحددة

الوحدة 1. تطبيق تقنيات الأسانات وإدماجها

- ♦ الخوض في المساهمة الفلسفية والوظيفية للأسانات المختلفة
- ♦ تحديد مبادئ الحد الأدنى من العمل: Asanasmg Sthira, Sukham
- ♦ تعميق مفهوم الأسانات الواقفة
- ♦ وصف فوائد وموانع استخدام الأسانات في التمديد
- ♦ توضيح الفوائد وموانع الاستعمال أسانات في الدوران والانحناءات الجانبية
- ♦ وصف الأسانات المضادة ووقت استخدامها
- ♦ تعميق فهم النطاقات Bandhas وتطبيقها في اليوغا العلاجية

الوحدة 2. تحليل الأسانات الواقفة الرئيسية

- ♦ التعقق في الأسس الميكانيكية الحيوية لأسانات الجبل Tadasana وأهميتها كأسانات أساسية للأسانات الأخرى
- ♦ معرفة الأشكال المختلفة لتمارين تحية الشمس وتعديلاتها وكيفية تأثيرها على الميكانيكا الحيوية للأسانات الواقفة
- ♦ الإشارة للأسانات الأرضية الرئيسية وتنويعاتها وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ تحديث المعرفة بالأساسيات الميكانيكية الحيوية لتمارين ثني العمود الفقري الرئيسي والأسانات الجانبية وكيفية أدائها بأمان وفعالية
- ♦ الإشارة إلى أسانات التوازن الرئيسية للأسانات وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية للحفاظ على الثبات والتوازن أثناء هذه الأسانات
- ♦ معرفة التمديدات الرئيسية للمناطق المعرضة للخطر وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ التعمق أكثر في التقلبات والوقوفات الرئيسية للوركين وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية لأدائها بأمان وفعالية

الوحدة 3. تفصيل الأسانات الأرضية الرئيسية وتكييفها مع الدعائم

- ♦ تحديد الأسانات الأرضية الرئيسية وتنويعاتها وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية بشكل صحيح لتحقيق أقصى قدر من الفوائد
- ♦ تعقق في أساسيات الميكانيكا الحيوية للأسانات الختامية وكيفية أدائها بأمان وفعالية
- ♦ تحديث المعرفة حول الأسانات التصالحية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية للاسترخاء واستعادة الجسم
- ♦ تحديد الانعكاسات الرئيسية وكيفية استخدام الميكانيكا الحيوية لأدائها بأمان وفعالية
- ♦ التعمق في الأنواع المختلفة من الدعائم (الكتل والحزام والسرغ) وكيفية استخدامها لتحسين الميكانيكا الحيوية للأسانات الأرضية
- ♦ دراسة استخدام الدعائم لتكييف الأسانات مع الاحتياجات والقدرات البدنية المختلفة
- ♦ تعقق في الخطوات الأولى في اليوغا الاسترخائية وكيفية تطبيق الميكانيكا الحيوية لإرخاء الجسم والعقل

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

بهدف توفير تعليم عالي الجودة وإتاحة الوصول الفوري إلى أحدث المعارف المعاصرة في السوق، اختارت جامعة TECH أعضاء هيئة التدريس لهذه المؤهل بدقة. وبهذه الطريقة، سيتمكن الطلاب من تحديث معرفتهم بالطريقة الصحيحة لتنفيذ الأسنان، بالإضافة إلى الميكانيكا الحيوية للجسم عند ممارستها. بالإضافة إلى ذلك، سيوسع الطالب رؤيته لسباق هذا النشاط، مع التركيز على الفوائد التي يقدمها في مجال الصحة.





يعد التعلم من أفضل المتخصصين في علاج اليوغا أحد المزايا
العديدة لهذا المؤهل. ابدأ الآن وانطلق في تجربة التعلم“



المديرة الدولية المستضافة

بصفتها مديرة هيئة المدرسين و رئيسة تدريب المدربين في معهد اليوغا المتكامل في نيويورك، فقد وضعت Dianne Galliano نفسها كواحدة من أهم الشخصيات في هذا المجال على المستوى الدولي. وقد انصب تركيزها الأكاديمي في المقام الأول على اليوغا العلاجية، حيث قامت بتوثيق أكثر من 6,000 ساعة من التدريس والتعليم المستمر.

وبالتالي، فقد كانت تقوم بالتوجيه وتطوير بروتوكولات ومعايير التدريب وتوفير التعليم المستمر لمدربي معهد اليوغا المتكامل. وهي تجمع بين هذا العمل ودورها كمعالجة و مديرة في مؤسسات أخرى مثل The 14 Street Y، ومنتج العافية التابع لمعهد اليوغا المتكامل أو التحالف التعليمي: مركز الحياة المتوازنة.

يمتد عملها أيضاً ليشمل إنشاء و قيادة برامج اليوغا، وتطوير التمارين وتقييم التحديات التي قد تنشأ. عملت طوال حياتها المهنية مع فئات مختلفة من الأشخاص، بما في ذلك كبار السن ومتوسطي العمر من الرجال والنساء، والأفراد قبل الولادة وبعدها، والشباب وحتى قدامى المحاربين الذين يعانون من مجموعة من المشاكل الصحية البدنية والعقلية.

فهي تقوم بعمل دقيق وشخصي لكل واحد منهم، حيث عالجت أشخاصاً يعانون من هشاشة العظام، أو في مرحلة التعافي من جراحة القلب أو بعد الإصابة بسرطان الثدي، أو الدوار، أو آلام الظهر، أو متلازمة القولون العصبي والسمنة. وهي حاصلة على العديد من الشهادات، بما في ذلك شهادة E-RYT 500 من تحالف اليوغا ودعم الحياة الأساسي (BLS) من منظمة التدريب الصحي الأمريكية ومدربة تمارين رياضية معتمدة من مركز الحركة الجسدية.

أ. Galliano, Dianne

- ♦ مديرة معهد اليوغا المتكامل، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية
- ♦ مديرة اليوغا العلاجية في شارع 14th Street Y
- ♦ معالجة اليوغا في منتجع اليوغا الصحي بمعهد اليوغا المتكامل في مدينة نيويورك
- ♦ مدرس علاجي في التحالف التعليمي: Center for Balanced Living
- ♦ إجازة في التعليم الابتدائي من جامعة ولاية نيويورك
- ♦ الماجستير في اليوغا العلاجية من جامعة Maryland

بفضل TECH ستتمكن من التعلم مع
أفضل المحترفين في العالم"



أ. Escalona García, Zoraida

- ♦ نائب رئيس الجمعية الإسبانية لليوغا العلاجية
- ♦ مؤسسة طريقة Air Core (دروس تجمع بين TRX والتدريب الوظيفي مع اليوغا)
- ♦ مدربة اليوغا العلاجية
- ♦ شهادة في العلوم البيولوجية من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ دورة في معلمي: يوغا Ashtanga التقدمة ويوغا FisiomYoga واليوغا الليفية، واليوغا والسرطان
- ♦ دورة في بيلاتيس مدرب بيلاتيس الأرضية
- ♦ دورة في العلاج بالنباتات والتغذية
- ♦ دورة معلم التأمل



الأساتذة

أ. Villalba, Vanessa

- ♦ أخصائية في اليوغا العلاجية
- ♦ مدربة Power Yoga و Vinyasa Yoga في المعهد الأوروبي لليوغا (IEY)، إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا هوائية، إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا متكاملة في IY Sevilla
- ♦ Body Intelligence TM Yoga Level en IY Huelva
- ♦ مدربة يوغا للحوامل وما بعد الولادة في IE إشبيلية
- ♦ مدربة يوغا نيدرا، واليوغا العلاجية و Shamanic Yogag
- ♦ مدربة بيلاتيس أساسي من الاتحاد الدولي للبيلاتيس
- ♦ مدربة بيلاتيس أرضي مع الأدوات
- ♦ تقنية متقدم في اللياقة البدنية والتدريب الشخصي من FEDA
- ♦ مدربة Spinning Start من قبل الاتحاد الإسباني Spinning
- ♦ مدربة Power Dumbell من جمعية الأيروبيك واللياقة البدنية
- ♦ مقوم العظام في التدليك بتقويم العمود الفقري في مدرسة التدليك بتقويم العمود الفقري والعلاجات
- ♦ التدريب على التصريف المفاوي بواسطة PRAXIS، إشبيلية



الهيكل والمحتوى

تم تطوير محتويات هذا المؤهل من قبل خبراء بارز ينفي تطبيق اليوغا التقييم السريري كوسيلة للعلاج. وبهذه الطريقة، سيحصل المعرض على تحديث للديناميكيات الجديدة التي يتم فيها تطوير هذا النشاط وأحدث الطرق لدمج الأسانات أثناء روتين العلاج. بالإضافة إلى ذلك، ستتعلم بعمق الفوائد التي تجلبها كل أسانات للجسم والميكانيكا الحيوية التي يؤديها الجسم عند ممارستها.





سيسمح لك خط السير الأكاديمي هذا بتحديثك في
اليوغا وتقوية تقنيات الأسانات الموجودة اليوم
لتطبيقها بمهارة أكبر في العلاجات"

الحدة 1. تطبيق تقنيات الأسانات وإدماجها

- 1.1. أسانات
 - 1.1.1. تعريف أسانات
 - 2.1.1. أسانات في اليوغا سوترا
 - 3.1.1. الغرض الأعمق من الأسانات
 - 4.1.1. الأسانات والتوازن
 - 2.1. مبدأ الحد الأدنى من العمل
 - 1.2.1. Asanasmg Sthira Sukham
 - 2.2.1. كيفية تطبيق هذا المفهوم على التدريب؟
 - 3.2.1. نظرية الغونا
 - 4.2.1. تأثير الغونا على التدريب
 - 3.1. الأسانات الواقفة
 - 1.3.1. أهمية الأسانات الواقفة
 - 2.3.1. كيفية عملها
 - 3.3.1. الفوائد
 - 4.3.1. موانع الاستعمال والاعتبارات
 - 4.1. أسانات الجلوس والاستلقاء
 - 1.4.1. أهمية أسانات الجلوس في أسانات الجلوس
 - 2.4.1. أسانات الجلوس للتأمل
 - 3.4.1. أسانات الاستلقاء: التعريف
 - 4.4.1. فوائد أسانات الاستلقاء
 - 5.1. أسانا التمدد
 - 1.5.1. لماذا تعتبر الإضافات مهمة؟
 - 2.5.1. كيف تعمل بأمان
 - 3.5.1. الفوائد
 - 4.5.1. الموانع
 - 6.1. أسانا الانحناء
 - 1.6.1. أهمية انثناء العمود الفقري
 - 2.6.1. التنفيذ
 - 3.6.1. الفوائد
 - 4.6.1. الأخطاء الشائعة وكيفية تجنبها

- 7.1. الأسانات الدورانية: الالتواء
 - 1.7.1. ميكانيكا الالتواء
 - 2.7.1. كيفية القيام بذلك بشكل صحيح
 - 3.7.1. الفوائد الوظيفية العضلية
 - 4.7.1. الموانع
- 8.1. الأسانات في الانثناء الجانبي
 - 1.8.1. الأهمية
 - 2.8.1. الفوائد
 - 3.8.1. أكثر الأخطاء شيوعاً
 - 4.8.1. الموانع
- 9.1. أهمية اليوغا المضادة
 - 1.9.1. ما هي؟
 - 2.9.1. متى تفعل ذلك
 - 3.9.1. الفوائد أثناء التدريب
 - 4.9.1. أكثر الأعمدة العكسية استخداماً
- 10.1. النطاق
 - 1.10.1. التعريف
 - 2.10.1. النطاقات الرئيسية bandhas
 - 3.10.1. متى تستخدمها
 - 4.10.1. Bandhas واليوغا العلاجية

الوحدة 2. تحليل الأسانات للوقوف على القدمين الرئيسية

- 1.2. أسانات الجبل TadAsanas
 - 1.1.2. الأهمية
 - 2.1.2. الفوائد
 - 3.1.2. التنفيذ
 - 4.1.2. الفرق مع أسانات الوقوف Samasthiti
- 2.2. تحية الشمس
 - 1.2.2. الكلاسيكيات
 - 2.2.2. النوع أ
 - 3.2.2. النوع ب
 - 4.2.2. التكييفات



3.2. الأسانا الواقفة

- 1.3.2. UtkatAsanas: وضعية الكرسي
- 2.3.2. أنجانيآسانا AnjaneyAsanas: low lunge
- 3.3.2. فيرايهادرآساناس Virabhadrasanas: 1: المحارب 1
- 4.3.2. أوتكاتا كوناساناس Utkata KonAsanas: أسانات الآلهة
- 4.2. ثني العمود الفقري في وضع الوقوف
 - 1.4.2. آدو موكا Adho mukha
 - 2.4.2. Pasrvotanassana
 - 3.4.2. Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.2. أسانات الإنحناء للأمام UthanAsanas

5.2. الأسانات الانثناء الجانبي

- 1.5.2. أسانات المثلث المقيد Uthhita trikonAsanas
- 2.5.2. Virabhadrasanas: 2: المحارب 2
- 3.5.2. أسانات العارضة ParighAsanas
- 4.5.2. أسانات الزاوية الجانبية الممتدة Uthhita ParsvaKonAsanas
- 6.2. أسانات التوازن
 - 1.6.2. Vkrisana
 - 2.6.2. وضع اليد إلى إصبع القدم الكبير الممتد Utthita hasta padangustAsanas
 - 3.6.2. أسانات الراقص NatarajAsanas
 - 4.6.2. أسانات النسر GarudAsanas

7.2. التمديدات المعرضة للخطر

- 1.7.2. بوجا نجاسانا BhujangAsanas
- 2.7.2. أسانات المواجهة للأعلى Urdhva Mukha SvanAsanas
- 3.7.2. سارال بوجا نجاساناس Saral BhujangAsanas: أبو الهول
- 4.7.2. أسانات الجراد ShalabhAsanas

8.2. ملحقات

- 1.8.2. أسانات منحية الظهر الراكعة UstrAsanas
- 2.8.2. أسانات القوس DhanurAsanas
- 3.8.2. أسانات العجلة Urdhva DhanurAsanas
- 4.8.2. أسانات الجسر Setu Bandha SarvangAsanas

9.2. الفتل

- 1.9.2. أسانات زاوية جانبية دوارة Paravritta ParsvakonAsanas
- 2.9.2. أسانات مثلث دوار Paravritta trikonAsanas
- 3.9.2. أسانات الزاوية المقلوية Paravritta Parsvotanassana
- 4.9.2. أسانات الكرسي Paravritta UtkatAsanas

10.2. الوركين

- 1.10.2. أسانات القرفصاء MalAsanas
- 2.10.2. أسانات العرش Badha KonAsanas
- 3.10.2. أسانات منحنى أمامي بزواوية واسعة Upavista KonAsanas
- 4.10.2. أسانات رأس البقرة GomukhAsanas

الوحدة 3. تفصيل الأسانات الأرضية الرئيسية وتكييفها مع الدعائم

1.3. الأسانات الأرضية الرئيسية

- 1.1.3. أسانات القط - أسانات البقرة MarjaryAsanas- BitilAsanas
- 2.1.3. الفوائد
- 3.1.3. المتغيرات
- 4.1.3. أسانات الموظفين DandAsanas

2.3. تمرين الضغط في وضع الاستلقاء

- 1.2.3. أسانات الإنحناء الجالس إلى الأمام PaschimottanAsanas
- 2.2.3. أسانات الرأس الى الركبة Janu sirsAsanas
- 3.2.3. أسانات منحنى أمامي جالس يمتد الجزء الخلفي من الجسم Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
- 4.2.3. أسانات السلحفاة KurmAsanas

3.3. الالتواءات والإمالة الجانبية

- 1.3.3. أسانات سيد الأسماك Ardha MatsyendrAsanas
- 2.3.3. أسانات الثماني زوايا VakarAsanas
- 3.3.3. أسانات مكرسة للحكيم بهارادفاجا BharadvajAsanas
- 4.3.3. أسانات الرأس الى الركبة Parivrita janu sirsAsanas

- 9.3. اليوغا على الكرسي
- 1.9.3. تمرين الضغط
- 2.9.3. ملحقات
- 3.9.3. الالتواءات والميول
- 4.9.3. مقلوب
- 10.3. الأسانـات التصالحية
- 1.10.3. متى تستخدمه
- 2.10.3. تمرين الضغط من وضع الجلوس والضغط للأمام
- 3.10.3. انحناءات الظهر
- 4.10.3. مقلوباً ومستلقياً

- 4.3. أسانـات الختام
- 1.4.3. بالاسانا BalAsanas
- 2.4.3. أسانـات زاوية مقيدة مائلة Supta Badha KonAsanas
- 3.4.3. وضع الطفل السعيد Ananda BalAsanas
- 4.4.3. أسانـات البطن الدوارة أ و ب Jathara ParivartanAsanas
- 5.3. مقلوب
- 1.5.3. الفوائد
- 2.5.3. الموانع
- 3.5.3. فبريتا كاراني Viparita Karani
- 4.5.3. أسانـات الجسم المتكامل SarvangAsanas
- 6.3. الكتل
- 1.6.3. ما هي وكيفية استخدامها؟
- 2.6.3. متغيرات أسانـات الواقفة
- 3.6.3. متغيرات أسانـات الجلوس والاستلقاء
- 4.6.3. متغيرات أسانـات الختامية والتصالحية
- 7.3. الحزام
- 1.7.3. ما هي وكيفية استخدامها؟
- 2.7.3. متغيرات أسانـات الواقفة
- 3.7.3. متغيرات أسانـات الجلوس والاستلقاء
- 4.7.3. متغيرات أسانـات الختامية والتصالحية
- 8.3. أسانـات الكرسي
- 1.8.3. ما هو؟
- 2.8.3. الفوائد
- 3.8.3. تحية الشمس على الكرسي
- 4.8.3. أسانـات الجبل TadAsanas على الكرسي



ستجد المحتوى الأكثر ابتكاراً في هذا البرنامج. لا تبحث أكثر من ذلك واطلع على أحدث التطورات في مجال اليوغا العلاجية“

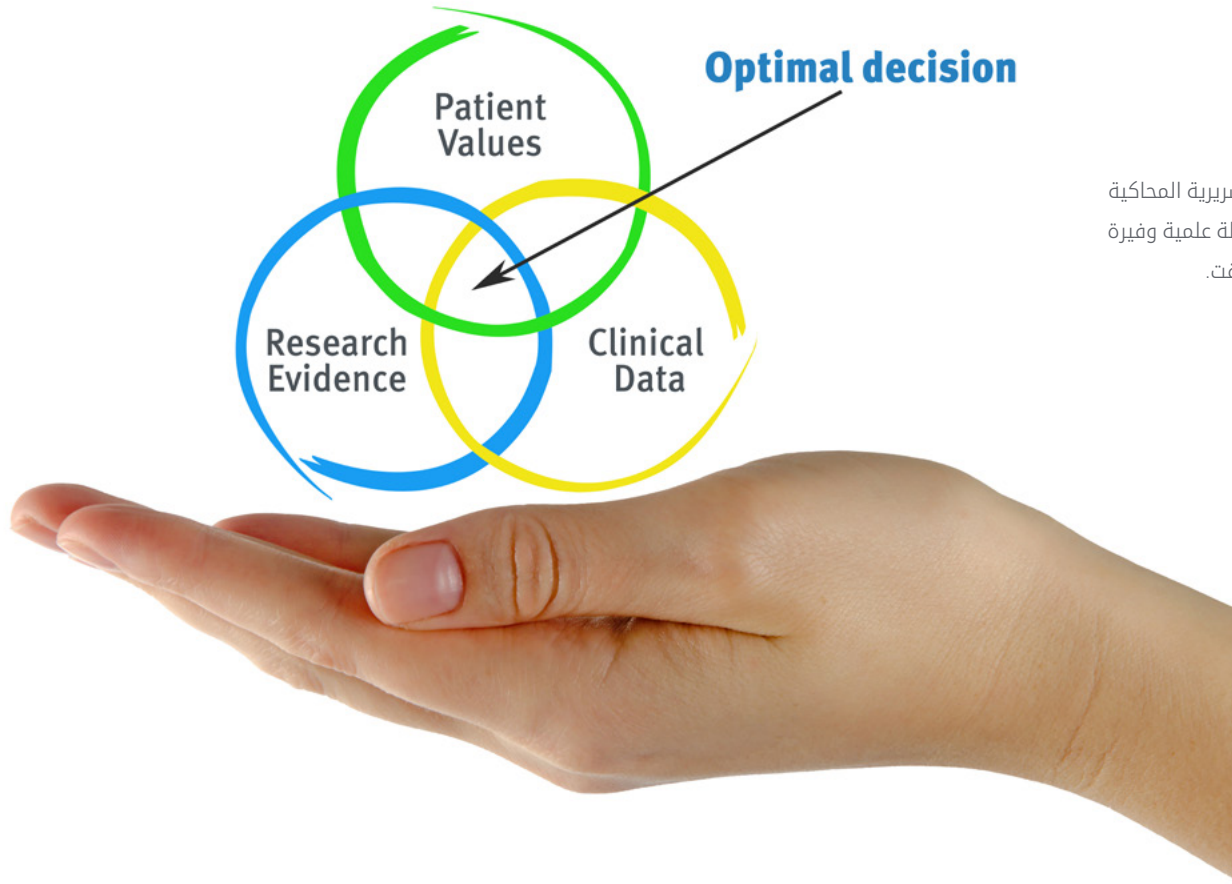
المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم، فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: Relearning منهجية إعادة التعلم. يتم استخدام نظام التدريس هذا على سبيل المثال في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل New England Journal of Medicine.



اكتشف منهجية Relearning، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"





في كلية التمريض بجامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وسيتعين عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم الممرضون والممرضات بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

مع جامعة TECH يمكن للمرضين والممرضات تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.

وفقاً للدكتور Gérvas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمرضى، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردتها أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية في مجال التمريض.



هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دارسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد"

تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. الممرضون الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.

2. يتم التعلم بطريقة قوية في القدرات العملية التي تسمح للممرض وللممرضة بدمج المعرفة بشكل أفضل في المستشفى أو في بيئة الرعاية الأولية.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ Relearning.



سوف يتعلم الممرض والممرضة من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه المحاكاة من أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

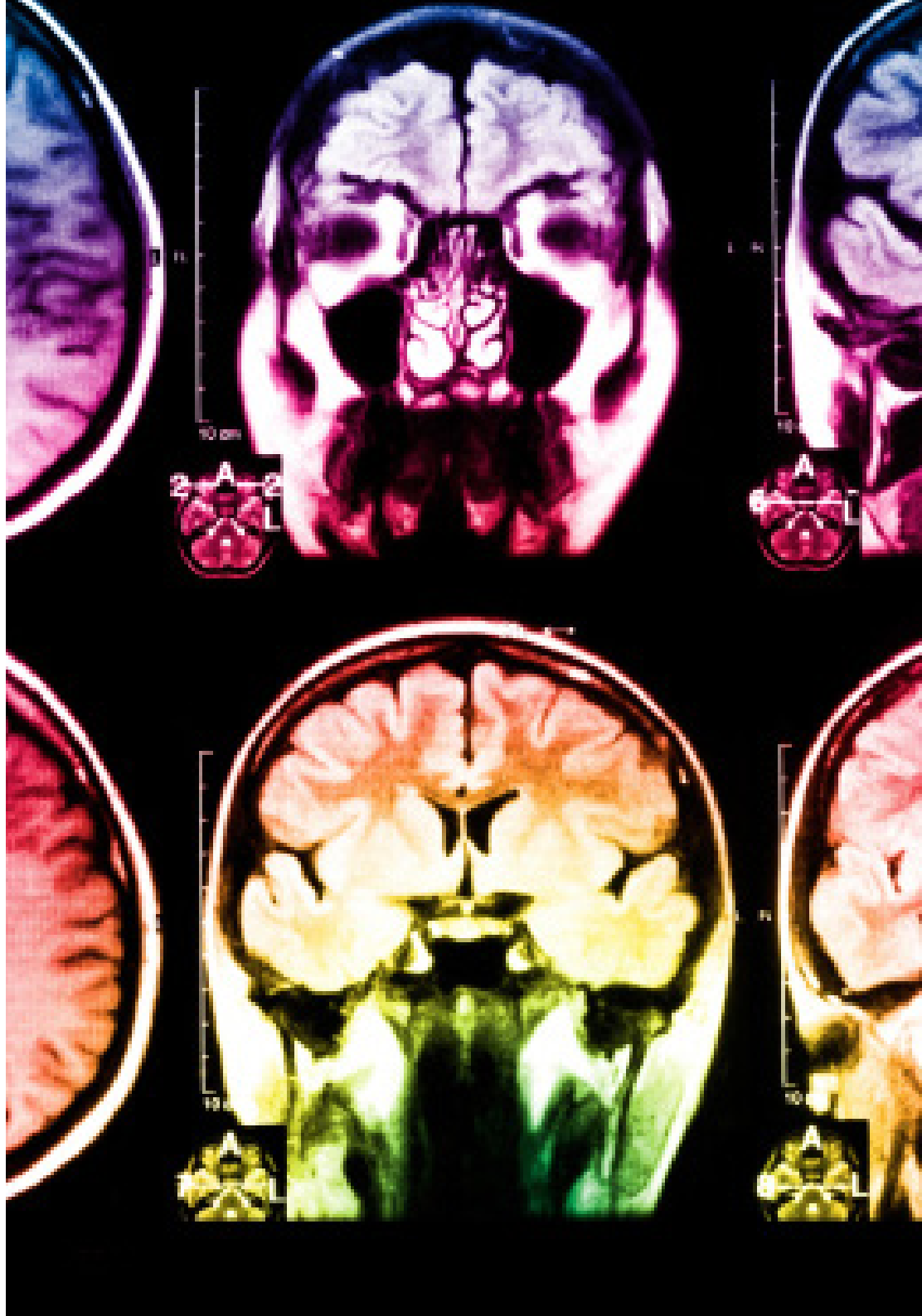
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 175000 ممرض بنجاح غير مسبوق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن عبء التدريب العملي. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ Relearning، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تخصصك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساه ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظام التعلم في TECH هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.



يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:

المحتويات التعليمية



إنشاء جميع المحتويات التعليمية من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، خصيصاً لها، بحيث يكون التطوير التعليمي محدداً وملموشاً بشكل حقيقي.

يتم بعد ذلك تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري والذي سيكون الطريقة التي سنتبناها خلال توافنا عبر الإنترنت في جامعة TECH. كل ذلك، مع التقنيات الأكثر ابتكاراً التي تتيح لنا أن نقدم لك جودة عالية، في كل جزء من الدورة سنضعه في خدمة الطالب.

أحدث تقنيات وإجراءات التمريض المعروضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة في الوقت الراهن في مجال التمريض. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحاً ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكنك مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

ملخصات تفاعلية

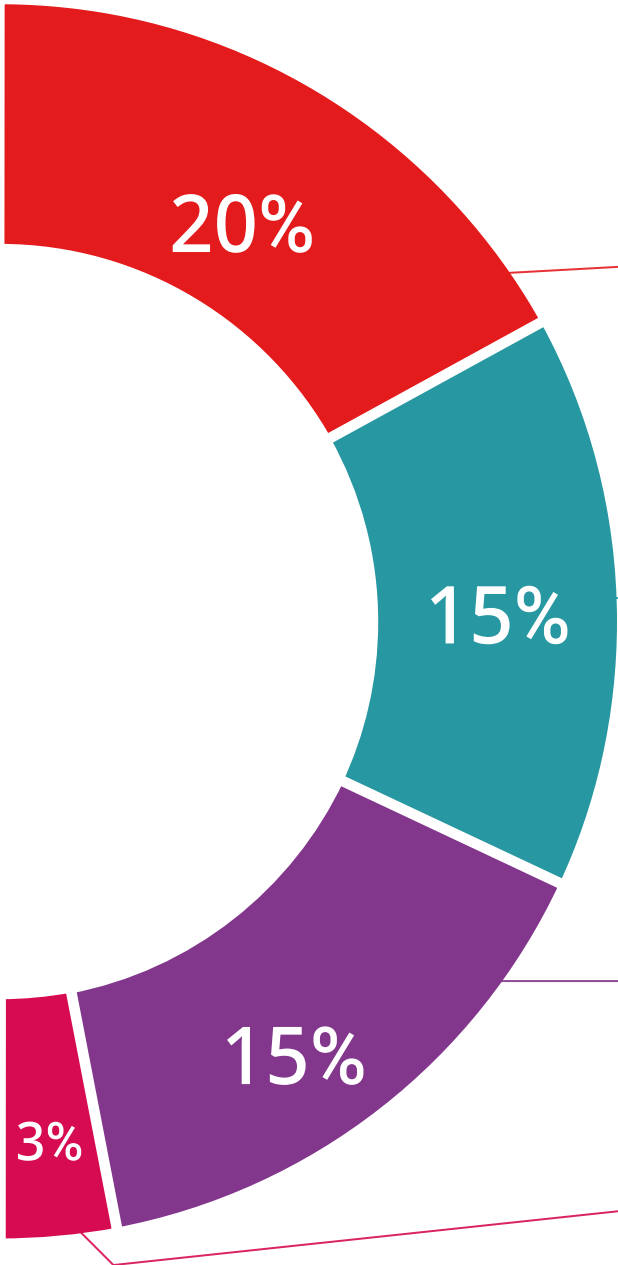


يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية.. من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.





تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



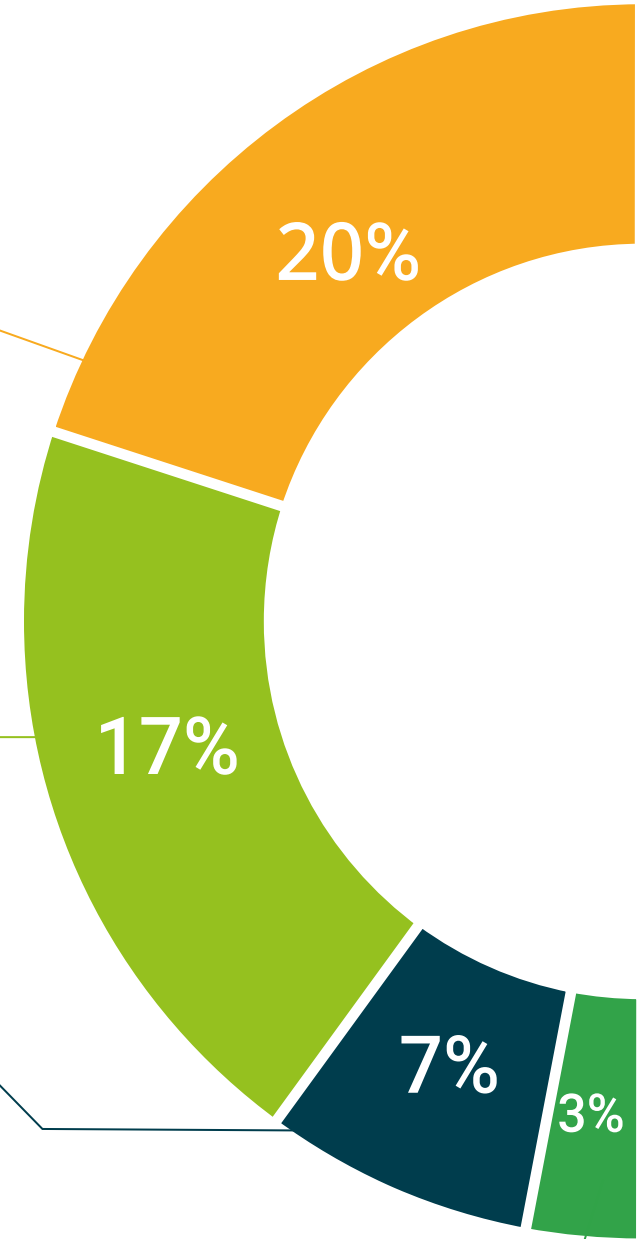
المحاضرات الرئيسية

هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم. إن مفهوم ما يسمى Learning from an Expert أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.



إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



المؤهل العلمي

تضمن شهادة الخبرة الجامعية في الأسنان والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية في مجال التمريض ، بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وتحديثاً، الوصول إلى درجة الماجستير الصادرة عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"



هذه شهادة الخبرة الجامعية في الأسنان والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية في مجال التمريض على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحداثة في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي* مصحوب بعلم وصول مؤهل شهادة الخبرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية

إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في برنامج المحاضرة الجامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: شهادة الخبرة الجامعية في الأسنان والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية في مجال التمريض

اطريقة: عبر الإنترنت

مدة: 6 شهر



الجامعة
التكنولوجية
tech

شهادة الخبرة الجامعية
الأسانات والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها
في اليوغا العلاجية في مجال التمريض

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 شهر

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

شهادة الخبرة الجامعية الأسانات والمحاذاة وأنواعها لاستخدامها في اليوغا العلاجية في مجال التمريض