

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی میاندوآب

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

واحد برنامه ریزی درسی و آموزشی

(طرح دوره COURSE PLAN)

دانشکده : پرستاری	گروه آموزشی: پرستاری	مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی، پرستاری
نام درس : پرستاری بهداشت مادر و نوزاد	تعداد واحد : ۲.۵ واحد	نوع واحد : نظری
پیش نیاز: داروشناسی (فارماکولوژی)، فرایند آموزش به بیمار	روز و ساعت برگزاری کلاس:	مکان برگزاری : دانشکده پرستاری
مسئول برنامه : شماره تماس دانشکده: مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): تهیه و تنظیم : آدرس پست الکترونیکی: تاریخ تدوین/ بازنگری: ۳ بهمن ماه ۱۴۰۱		

معرفی درس: این درس بر پی ریزی یک جامعه سالم مبتنی بر موازین اسالم استوار است. براین اساس مفاهیم بهداشت مادران و نوزادان، قلمرو فعالیت مادر، نوزاد و سلامت زن به عنوان یک اولویت در ارائه مراقبت های بهداشتی اولیه با توجه به استراتژی های سازمان بهداشت جهانی است، اهمیت آموزش در تامین، حفظ و ارتقاء سلامت مادران، نوزادان و پیشگیری از عوارض ناشی از تغییرات بلوغ، بارداری، زایمان و یائسگی شرح داده می شود. این درس با حضور فعالانه دانشجویان درحیطه های آموزش نظری و عملی و آشنایی با مراحل طبیعی زندگی مادر و نوزاد به آن ها فرصت می دهد تا توانائی های لازم را برای ارزیابی سلامت مادر، جنین و نوزاد و به طور کلی خانواده در انتظار فرزند و تشخیص مسائل و مشکلات آن ها کسب نمایند نظریه ها و اصول پرستاری ارائه شده در این درس پایه ای برای کاربرد تفکر انتقادی، تحقیق و استفاده از فرآیند پرستاری در مراقبت بهداشتی از مادران و نوزادان خواهد بود.

❖ عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:

✓ کلیات پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان

✓ سلامت زن

✓ مروری بر آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی زن

✓ لقاح و رشد و تکامل جنین

✓ بارداری

✓ مراقبت های دوران بارداری

✓ ارزیابی سلامت جنین

✓ ژنتیک و مشاوره ژنتیک

✓ زایمان طبیعی

✓ روش های مختلف کاهش درد زایمان

✓ دوره بعد از زایمان

✓ نوزاد طبیعی

✓ تماس مادر و نوزاد

✓ تغذیه نوزاد

✓ بهداشت و تنظیم خانواده

❖ هدف کلی:

✓ فراهم ساختن شرایطی برای فهم دانشجو نسبت به بهبود سلامت زنان (جسمی، اجتماعی و معنوی از

نوجوانی تا کهنسالی)

✓ شناخت آناتومی، فیزیولوژی دستگاه تولیدمثل و وضعیت روانی زنان

✓ تاکید بر مسائل مربوط به رشد و تکامل مانند بلوغ، حاملگی، تولد، نوزادی، یائسگی و کهنسالی

✓ اهمیت نقش آموزش برای پذیرش نقش و پیشگیری از عوامل تاثیرگذار بر مسائل فرهنگی، اقتصادی و

اجتماعی بر سلامت زنان در

✓ انتظار فرزند

❖ هدف کلی ۱:

✓ آشنایی با کلیات پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ تعریف، اهداف و قلمرو گسترش فعالیت پرستاری بهداشت مادران و نوزادان را بیان نماید.
- ✓ نظام ارائه خدمات بهداشت مادران و نوزادان و عوامل موثر بر آن را شرح دهد.
- ✓ شاخص های مهم حیاتی در بهداشت مادران و نوزادان را نام برده و محاسبه نماید.
- ✓ استانداردهای مراقبت در بهداشت مادران و نوزادان را نام برده و مسائل و چالش های قانونی و اخلاقی آن را بیان نماید.
- ✓ کاربرد فرایند پرستاری در تامین و حفظ بهداشت مادران و نوزادان را شرح دهد.
- ✓ با ملاحظات فرهنگی و مذهبی و تاثیر آن بر بهداشت مادران و نوزادان آشنا شده و آن را شرح دهد.
- ✓ آمادگی و پذیرش خانواده نسبت به حاملگی و تولد نوزاد را بیان نماید.

❖ هدف کلی ۲:

✓ آشنایی با سلامت زن

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ مفهوم سلامت و سلامت زنان را تعریف نموده و نظر اسلام را نسبت به سلامت زنان بیان نماید.
- ✓ با تغییرات جسمی زنان در سنین مختلف آشنا شده و این تغییرات را شناسایی و تعریف نماید.
- ✓ تغییرات بلوغ در جنس مونث را شرح داده و مراحل آن را نام ببرد.
- ✓ اولین قاعدگی و عوامل موثر بر شروع آن، سندرم پیش از قاعدگی و اختلالات قاعدگی را توضیح دهد.
- ✓ دوره باروری را شرح داده و عوامل موثر بر آن را ذکر نماید.
- ✓ سندرم پیش از یائسگی، یائسگی و عوامل موثر بر آن، عوارض یائسگی را شرح دهد.

❖ هدف کلی ۳ :

✓ مروری بر آناتومی دستگاه تناسلی زن

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ دستگاه تولیدمثل زنانه را شناخته و اندام تناسلی خارجی زن از جمله برآمدگی ونوس، لب های بزرگ و کوچک و ... را تشریح نماید.
- ✓ اندام تناسلی داخلی زن از جمله رحم ، لوله های رحمی، تخمدان و ... را تشریح نماید

❖ هدف کلی ۴ :

✓ مروری بر فیزیولوژی دستگاه تناسلی زن

❖ اهداف اختصاصی

- ✓ دانشجو در پایان دوره باید بتواند:
- ✓ سیکل تخمدانی از جمله مرحله قبل از تخمک گذاری، مرحله تخمک گذاری و مرحله بعد از تخمک گذاری را شرح دهد.
- ✓ سیکل ماهانه را تعریف و عوامل مؤثر در ایجاد آن را نام ببرد.
- ✓ مراحل قبل قاعدگی، قاعدگی، تکثیری و ترشحاتی در سیکل ماهانه را شرح دهد.
- ✓ تاثیر هورمون ها در دستگاه تولید مثل و سیکل تناسلی زن را شرح دهد.

❖ هدف کلی ۵ :

✓ آشنایی با لقاح و رشد و تکامل جنینی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ بلوغ تخمک و انتقال آن به لوله های رحم را شرح دهد.
- ✓ بلوغ اسپرم و انتقال آن به لوله های رحم را شرح دهد.
- ✓ لقاح را تشریح نماید.
- ✓ تقسیمات تخم و مراحل لانه گزینی آن در رحم را بیان نماید.

- ✓ عوامل مؤثر بر رشد و تکامل را در مراحل رشد جنین شرح دهد.
- ✓ مراحل تکمیل و تکامل جفت (طرز تشکیل و اعمال جفت) را ذکر نماید.
- ✓ مراحل تکمیل و تکامل بندناف (طرز تشکیل و اعمال بندناف) را ذکر نماید.
- ✓ مراحل تکمیل مایع آمنیوتیک (منبع، خصوصیات و اعمال آن) را ذکر نماید.
- ✓ مراحل تکمیل و تکامل پرده های جنینی را ذکر نماید.
- ✓ رشد و تکامل جنینی در هر دوره و عوامل مؤثر بر رشد و نمو جنین را شرح دهد.
- ✓ گردش خون جنینی را شرح داده و تفاوت آن را با گردش خون بزرگسالان نام ببرد.

❖ هدف کلی ۶:

- ✓ آشنایی با بارداری و مفاهیم آن

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ واژه ها و اصطلاحات خاص بارداری را تعریف کند.
- ✓ علائم و نشانه های بارداری را تعریف و نام ببرد.
- ✓ علائم فرضی، احتمالی و قطعی بارداری را تعریف و روش های تشخیص هریک را ذکر نماید.
- ✓ مراقبتهای بهداشتی در مراحل مختلف به مادر باردار را شرح داده و آموزش دهد.
- ✓ روش های محاسبه تاریخ احتمالی زایمان را شرح داده و تاریخ احتمالی زایمان را محاسبه نماید

❖ هدف کلی ۷:

- ✓ آشنایی با تغییرات جسمی و فیزیولوژی دوران بارداری

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ تغییرات جسمی زنان در دستگاه تناسلی، پستان ها، دستگاه گردش خون و قلب، دستگاه تنفس، دستگاه گوارش و ...
- ✓ دوران بارداری را شناخته و بتواند این تغییرات را شناسایی نماید.
- ✓ تغییرات فیزیولوژی دوران بارداری در قلب، کلیه، خون و ... را شناسایی و توضیح دهد

❖ هدف کلی ۸ :

✓ آشنایی با تغییرات روانی دوران بارداری

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ واکنش مادر و خانواده در انتظار فرزند را شناخته و تعریف نماید.
- ✓ روان زیست شناسی مادری در بارداری (نقش هورمون ها و عوامل موثر در نقش مادر) را بیان نماید.
- ✓ تصویر ذهنی زن در بارداری را ذکر نماید.
- ✓ تکامل وظایف مادری و واکنش های روانی مادر در دوران بارداری را شناخته و ذکر نماید.
- ✓ تدابیر پرستاری در تقویت تطبیق مادر با بارداری را بیان نماید.
- ✓ نظر اسلام نسبت به نقش مادر در خانواده را بیان نماید.
- ✓ واکنش های روانی پدر نسبت به حاملگی را تشریح نماید.
- ✓ پدر شدن و مراحل آن را ذکر نماید.
- ✓ نقش پرستار در مراحل پدر شدن را بیان نماید.
- ✓ نظر اسلام نسبت به نقش پدری در خانواده در دوران بارداری را تعریف کند.

❖ هدف کلی ۹ :

✓ آشنایی با مراقبت های دوران بارداری

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ اهمیت مراقبت های دوران بارداری را بیان نماید.
- ✓ در ارزیابی سلامت مادر در دوران بارداری معاینات اولیه، معاینات عمومی، گرفتن شرح حال، معاینات مامایی و تست های آزمایشگاهی را شرح دهد.
- ✓ فواصل ملاقات و معاینات روتین ملاقات ها را بیان نماید.
- ✓ مددجو را در رابطه با خودمراقبتی آموزش دهد.
- ✓ علائم خطر در بارداری را شناسایی و آموزش دهد.
- ✓ واکسن ها و ورزش های دوران بارداری را شناخته و آموزش دهد.

✓ راههای پیشگیری و درمان ناراحتی های جزئی دوره بارداری (تهوع، استفراغ صبحگاهی و ... را شناخته و آموزش دهد).

❖ هدف کلی ۱۰:

✓ آشنایی با ارزیابی سلامت جنین

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

✓ اهمیت و دالیل بررسی سلامت جنین را شرح دهد.

✓ انواع، ویژگی ها و عوارض روش های تهاجمی و غیرتهاجمی تشخیص سلامت جنین را نام برده و شرح نماید.

✓ مراقبت های پرستاری در زمان انجام ارزیابی سلامت جنین را لیست نماید.

✓ روش های ارزیابی را به مددجو آموزش دهد.

❖ هدف کلی ۱۱:

✓ آشنایی با ژنتیک و مشاوره ژنتیک

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

✓ اهمیت ژنتیک در بهداشت مادران و نوزادان را شرح دهد.

✓ اختلالات ژنی و کروموزومی را تشریح کند.

✓ نحوه انتقال بیماری ها از طریق ژنی و کروموزومی را شرح دهد.

✓ اهداف، اندیکاسیون و مراحل و مسائل اخلاقی مشاوره ژنتیک را بیان نماید.

✓ روش های تشخیصی بیماریابی اختلالات ژنتیکی در بارداری را نام ببرد.

✓ نظر اسلام نسبت به داشتن نسل سالم را بیان نماید.

❖ هدف کلی ۱۲:

✓ آشنایی با زایمان طبیعی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ عوامل مؤثر برای زایمان طبیعی را نام ببرد.
- ✓ کانال زایمان شامل استخوان ها و مفاصل لگن، تقسیمات لگن، اقطار لگن حقیقی، انواع لگن و روش های اندازه گیری اقطار لگن (پلویمتری) را توضیح دهد.
- ✓ آناتومی سر جنین (استخوان ها، درزها و فونتانل ها)، (حالت Attitude قرار Lie)، (نمایش Presentation)، (وضعیت جنین در رحم را شرح نماید).
- ✓ روش های تشخیص وضعیت قرارگیری جنین در لگن را نام ببرد.
- ✓ مراحل عبور جنین از لگن را شرح دهد

❖ هدف کلی ۱۳ :

- ✓ آشنایی با روند زایمان طبیعی ۱

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ زایمان طبیعی را شرح دهد.
- ✓ نیروهای زایمانی دخیل در زایمان طبیعی را نام برده و آن را توضیح دهد.
- ✓ تئوری های مطرح شده برای شروع زایمان را نام برده و تشریح کند.
- ✓ عوامل روانی مؤثر بر زایمان طبیعی را نام ببرد.
- ✓ علائم مقدماتی شروع زایمان را شرح دهد.
- ✓ مراحل مختلف زایمان را لیست نماید.
- ✓ در مرحله اول زایمان؛ فازها، تشخیص، مداخلات و مراقبت ها را شناخته و شرح دهد.

❖ هدف کلی ۱۴ :

- ✓ آشنایی با روند زایمان طبیعی ۲

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ مرحله دوم زایمان؛ فیزیولوژی، عوامل موثر، مداخلات و مراقبت ها را شرح دهد.
- ✓ مکانیسم زایمان طبیعی را شناخته و تعریف نماید.
- ✓ در مرحله سوم زایمان؛ فیزیولوژی، مداخلات و مراقبت ها را شرح دهد.
- ✓ در مرحله چهارم زایمان؛ مراقبت های پرستاری را در این مرحله بطور کامل بیان کند.

❖ **هدف کلی ۱۵:**

- ✓ آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

❖ **اهداف اختصاصی**

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ علل درد زایمان را شرح دهد.
- ✓ روش های کاهش درد زایمان را نام ببرد.
- ✓ روش های کاهش درد غیردارویی را نام ببرد.
- ✓ مزایا و معایب، مکانیسم اثر و مراقبت های پرستاری هر روش کاهش درد غیردارویی را تشریح نماید.
- ✓ روش های دارویی کاهش درد زایمان را نام برده و مکانیسم اثر هر یک را تشریح نماید.
- ✓ مزایا و معایب هر روش دارویی را بیان نماید.
- ✓ مراقبت های پرستاری در حین استفاده از هر روش را لیست نماید

❖ **هدف کلی ۱۶:**

- ✓ آشنایی با دوره بعد زایمان

❖ **اهداف اختصاصی**

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ دوره نفاس را تعریف کند.
- ✓ با تغییرات فیزیکی و فیزیولوژی بعد از زایمان آشنا شده و آن را شرح دهد.
- ✓ مداخلات پرستاری و آموزش های خاص دوره بعد از زایمان را بیان نماید.
- ✓ تغییرات روحی روانی دوره نفاس را شرح دهد.

- ✓ غم و اندوه بعد زایمان را تعریف نموده و اتیولوژی، علیم و نشانه ها و درمان آن را ذکر نماید.
- ✓ سازگاری خانواده با تولد نوزاد را شرح نماید.

❖ هدف کلی ۱۷ :

- ✓ آشنایی با نوزاد طبیعی ۱

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ فیزیولوژی نوزاد از جمله تغییرات تنفسی، گردش خون، متابولیسم، عصبی، گوارشی و سایر اندام ها را تشریح کند.
- ✓ مراقبت های بلافاصله پس از تولد در اتاق زایمان از جمله تمیز کردن راه های هوایی، پیشگیری از هایپوترمی، تعیین مراقبت های پرستاری در اتاق نوزادان بررسی وضعیت جسمی نوزادان از جمله بررسی و ثبت علائم حیاتی، بررسی رفلکس ها و معاینه نوزاد برای تشخیص نقص های مادرزادی را شرح دهد .

❖ هدف کلی ۱۸ :

- ✓ آشنایی با نوزاد طبیعی ۲

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ مراقبت های پرستاری در مراقبت از پوست و بندناف، مراقبت از چشم ها، تغذیه نوزاد، تست های غربالگری و واکسیناسیون را شرح دهد.
- ✓ در مورد مراقبت از نوزاد به مادر و خانواده آموزش دهد.
- ✓ معاینه فیزیکی نوزاد را بطور کامل شرح دهد.
- ✓ در مراقبت در منزل آموزش های لازم جهت ارتقاء ارتباط عاطفی مادر و نوزاد و خانواده در مورد استحمام، مراقبت از بندناف، نحوه بغل کردن، ایمنی و ... ذکر نماید

❖ هدف کلی ۱۹ :

✓ آشنایی با تغذیه نوزاد

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ آناتومی و فیزیولوژی پستان را تشریح کند.
- ✓ فیزیولوژی ترشح شیر را بیان نماید.
- ✓ مشخصات شیر مادر، مزایا و اثرات جسمی و روانی تغذیه با شیر مادر در مادر و نوزاد را شرح دهد.
- ✓ توجهات پرستاری در شروع شیردهی، آماده کردن پستان ها برای شیردهی، روش ها و وضعیت شیردهی، موارد منع شیردهی، قطع شیردهی و نظر اسلام نسبت به تغذیه با شیر مادر را بیان نماید.
- ✓ تغذیه مصنوعی را تعریف کرده و انواع شیر مصنوعی را نام ببرد.

❖ هدف کلی ۲۰ :

✓ آشنایی با بهداشت و تنظیم خانواده

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو در پایان دوره باید بتواند:

- ✓ تاریخچه تنظیم خانواده در جهان و ایران را تشریح کند.
- ✓ تعریف، اهمیت، اهداف و استراتژی های تنظیم خانواده در جهان و ایران را بیان کند.
- ✓ نظر اسلام نسبت به تولیدمثل و روش های تایید شده پیشگیری از بارداری در اسلام را بیان نماید.
- ✓ روش های طبیعی و مصنوعی پیشگیری از بارداری را نام برده و میزان اثربخشی، مکانیسم اثر و عوارض آن را ذکر نماید.

❖ روش آموزش

ترکیبی

مجازی

حضوری

❖ امکانات آموزشی

✓ اسلاید پروژکتور ، کامپیوتر ، تخته سفید

❖ منابع درسی

آیا کتاب /مقاله خاصی برای معرفی به دانشجویان به عنوان منبع درسی در نظر دارید؟ بلی خیر

در صورت وجود جدول زیر را تکمیل کنید:

صفحات و فصلهای مشخص شده برای مطالعه	
بر اساس سرفصل های کتاب و عناوین هر جلسه مشخص می باشد.	<ul style="list-style-type: none">پرستاری بهداشت مادران و نوزادان/ ربایه ضیغمی کاشانیبوکلت ها و دستور العمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکیبارداری و زایمان ویلیامز

مشخصات مقاله شامل عنوان، نویسندگان، مجله، سال و شماره انتشار و صفحات	نحوه دسترسی دانشجویان به مقاله

❖ آزمون های تکوینی (کوئیز / میان ترم)

- آیا برای درس خود آزمون در نظر گرفته اید؟ بلی خیر
- در صورت وجود تعداد و نوع آزمونها را ذکر کنید.

شماره	عنوان آزمون	نوع آزمون	زمان آزمون

❖ تکالیف و پروژه های دانشجویان

تکالیف طول ترم

شماره	عنوان تکلیف	شرح تکلیف	هدف از ارائه تکلیف	زمان تحویل
۱	تکلیف اول کلاسی			
۲	تکلیف دوم کلاسی			
۳	تکلیف سوم کلاسی			
۴	تکلیف چهارم کلاسی			

❖ پروژه درسی

- ✓ آیا برای درس خود پروژه پایان ترم / میان ترم در نظر گرفته اید؟ بلی خیر
- ✓ در صورت پاسخ مثبت شرح مختصر و هدف از ارائه آن را بنویسید.
-
-

❖ ارزشیابی دانشجویان

بارم نمره	موارد ارزشیابی
۷	آزمون میان ترم
۱۰	آزمون پایان ترم
۱	شرکت فعال در کلاس و حضور و غیاب
۲	تکالیف و سایر فعالیت ها

❖ مقررات

- ✓ حداقل نمره قبولی
- ✓ تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس

تاریخ ارائه	ساعت ارائه	موضوع جلسه	مدرس	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
جلسه اول		کلیات پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان		سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ	کلاس درس سیستم کامپیوتر تخته سفید	آزمون میان ترم آزمون پایان ترم
جلسه دوم		سلامت زن		سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ	کلاس درس سیستم کامپیوتر تخته سفید	آزمون میان ترم آزمون پایان ترم
جلسه سوم		مروری بر آناتومی دستگاه تناسلی زن		سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ	کلاس درس سیستم کامپیوتر تخته سفید	آزمون میان ترم آزمون پایان ترم
جلسه چهارم		مروری بر فیزیولوژی دستگاه تناسلی زن		سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ	کلاس درس سیستم کامپیوتر تخته سفید	آزمون میان ترم آزمون پایان ترم
جلسه پنجم		لقاح و رشد و تکامل جنینی		سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ	کلاس درس سیستم کامپیوتر تخته سفید	آزمون میان ترم آزمون پایان ترم
جلسه ششم		بارداری		سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ	کلاس درس سیستم کامپیوتر تخته سفید	آزمون میان ترم آزمون پایان ترم
جلسه هفتم		تغییرات جسمی دوران بارداری		سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ	کلاس درس سیستم کامپیوتر تخته سفید	آزمون میان ترم آزمون پایان ترم
جلسه هشتم		تغییرات روانی دوران بارداری		سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ	کلاس درس سیستم کامپیوتر تخته سفید	آزمون میان ترم آزمون پایان ترم
جلسه نهم		مراقبت های دوران بارداری		سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ	کلاس درس سیستم کامپیوتر تخته سفید	آزمون میان ترم آزمون پایان ترم

جلسه دهم

ارزیابی سلامت
جنین

سخنرانی، بحث
و گفتگو، پرسش
و پاسخ

کلاس درس
سیستم
کامپیوتر
تخته سفید

آزمون میان ترم
آزمون پایان ترم