

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرکرد

دانشکده پزشکی

معاونت آموزشی مرکز آموزشی و درمانی آیت الله کاشانی

گروه آموزشی بیهوشی و مراقبتهای ویژه

طرح دوره بالینی (Clinical course plan)

نام دوره (درس)	کارورزی بیهوشی و مراقبتهای ویژه	سال تحصیلی	۱۴۰۴
شماره درس	کد درس: ۲۰۵	پیشنیاز	ندارد
طول دوره	دو هفته (اختیاری)	تعداد واحد	۴ واحد
مکان برگزاری	بیمارستان آیت الله کاشانی - طبقه زیر زمین، کلاس		
آدرس دفتر گروه آموزشی	بیمارستان آیت الله کاشانی - طبقه زیر زمین، دفتر گروه بیهوشی		
تلفن گروه آموزشی	۲۳۱۷ / داخلی ۰۳۸-۳۲۲۶۴۸۳۰	پست الکترونیک	Farokh.yadollahi1397@gmail.com
نام معاون آموزش بالینی گروه	آقای دکتر محسن شیرانی		
نام مدیر گروه آموزشی	آقای دکتر فرخ یداللهی		
نام مسئول آموزشی دوره	آقای دکتر فرخ یداللهی		
ساعت تماس با مسئول دوره	۸-۱۴		
اساتید دوره	دکتر فرخ یداللهی، دکتر محسن شیرانی، دکتر بهرام خرم قهفرخی، دکتر محمدرضا عابدین زاده، دکتر محسن شیرانی، دکتر فاطمه جعفری، دکتر آزاده بهادری، دکتر مریم صادقی، دکتر علیرضا بابایی زاده، دکتر مسعود برجیان بروجنی، دکتر یاسمن اصفهانیان، دکتر سمانه فاضلی دهکردی		
شرح چرخش آموزشی	در این چرخش آموزشی کارورزان از طریق مشارکت در ارائه خدمات سلامت در عرصه های مرتبط (بیمارستان، درمانگاه و مراکز خدمات سلامت، حضور در جلسات آموزشی تعیین شده و مطالعه فردی، توانمندی لازم برای انجام مستقل خدمات مرتبط با این بخش را در حیطه طب عمومی متناسب با سند توانمندیهای مورد انتظار از پزشکان عمومی کسب می کنند.		

هدف کلی دوره

در پایان دوره آموزشی؛ کارورز باید بتواند:

۱. با کارکنان و سایر اعضای تیم سلامت به نحو شایسته همکاری کند.
۲. ویژگی های رفتار حرفه ای مناسب را در تعاملات خود به نحو مطلوب نشان دهد. خصوصا در شرایط مختلف بالینی، نشان دهد که مسئولیت پذیری، ورزشی و اعتماد به نفس لازم برای انجام وظایف حرفه ای را بدست آورده است.
۳. از بیمار مبتلا به علایم و شکایت های مهم و شایع در این بخش (مطابق پیوست ۱)، شرح حال بگیرد، معاینات فیزیکی لازم را انجام دهد، تشخیص های افتراقی مهم را فهرست کند، اقدامات ضروری برای تشخیص و مدیریت مشکل بیمار را در حد مورد انتظار از پزشکان عمومی و متناسب با استانداردهای بخش بالینی محل آموزش، زیر نظر استاد مربوطه انجام دهد.
۴. مشکلات بیماران مبتلا به بیماری های و مهم در این بخش (مطابق پیوست ۲) را تشخیص دهد، بر اساس شواهد علمی و گایدلاین های بومی در مورد اقدامات پیشگیری، مشتمل بر درمان و توانبخشی بیمار در حد مورد انتظار از پزشک عمومی استدلال و پیشنهاد نماید و مراحل مدیریت و درمان مشکل بیمار را بر اساس استانداردهای بخش با نظارت سطوح بالاتر مطابق ضوابط بخش انجام دهد.
۵. پروسیجرهای ضروری مرتبط با این بخش (فهرست پیوست ۳) را با رعایت اصولی ایمنی بیمار، به طور مستقل با نظارت مناسب (مطابق ضوابط بخش) انجام دهد.

فعالتهای آموزشی

زمان بندی و ترکیب این فعالیت ها و عرصه های مورد نیاز برای هر فعالیت (اعم از بیمارستان، اتاق عمل، درمانگاه، مراکز خدمات سلامت، آزمایشگاه، اورژانس، مرکز اسکیل لب) در راهنمای یادگیری بالینی هماهنگ با استانداردهای اعلام شده از سوی دبیرخانه شورای آموزش پزشکی عمومی، توسط هر دانشکده پزشکی تعیین میشود.

اهداف اختصاصی دوره / پیامدهای یادگیری

دانشجو پس از گذراندن این دوره باید :

۱. آناتومی راه هوایی را شناخته و طریقه انجام صحیح مانورهای jaw thrust , chin lift را جهت باز نگه داشتن راه هوایی بداند.
۲. فارماکولوژی هوشبر های وریدی و مخدرها و داروهای آرامبخش را شناخته و دوزهای معمول آنها را بلد باشد.
۳. با عوارض داروهای بیحسی موضعی آشنایی کامل داشته باشد.
۴. با دو نوع لارنگوسکوپ شایع آشنا بوده و نحوه ی استفاده از آنها را بلد باشد
۵. اصول لارنگوسکوپی و اینتوباسیون صحیح را توضیح دهد.
۶. با دستگاه بیهوشی آشنایی داشته و اصول اولیه تهویه مکانیکی حجمی و فشاری را بداند.
۷. نحوه ی استفاده از دستگاه های مانیتورینگ غیر تهاجمی را بلد بوده و نحوه کار با پالس اکسی متر و ECG و دستگاه فشارسنج را بداند.
۸. با اصول اقدامات احیا قلبی عروقی ریوی آشنا باشد.
۹. با مانیتورینگ های ضروری و غیر تهاجمی که در تمامی انواع اعمال جراحی تحت بیهوشی کاربرد دارند، آشنایی داشته باشد.
۱۰. دانشجو روش های مختلف بیهوشی عمومی- عوارض بیهوشی و روش های پیشگیری از آن را بداند.
۱۱. دانشجو روش های مختلف نوروآنژیال و عوارض و روشهای پیشگیری از آن را بیان کند.
۱۲. شیوه صحیح انجام ترانسفیوژن خون و سایر فراورده های خونی را بداند و بیان کند.
۱۳. قدرت تصمیم گیری در موارد اورژانس در خصوص بیمار نیازمند به احیا داشته باشد.

حیطه شناختی (دانش)

دانشجو پس از گذراندن این دوره باید بتواند: ۱. بتواند از پالس اکسی متر و ECG و دستگاه فشارسنج استفاده کند و بیمار را به درستی مانیتورینگ نماید. ۲. با انواع کانول های وریدی و اندازه ی آنها آشنا بوده و نحوه ی تعبیه ی آنها را بلد باشد و بتواند وریدهای مناسب برای کانولاسیون را شناسایی و پیدا بکند. ۳. کشیدن و تزریق دارو ها و سرم ها را بصورت صحیح و استریل انجام دهد. ۴. مانورهای chin lift و jaw thrust را جهت باز نگهداشتن راه هوایی را به درستی انجام دهد. ۵. بتواند ماسک مناسب صورت و airway های دهانی و نازال صحیح را برای بیمار انتخاب و تعبیه کرده و bag mask ventilation – بخوبی انجام دهد. ۶. حداقل ۵ مورد لوله گذاری داخل تراشه از راه دهان را در بیماران کلاس ۱ و ۲ تحت نظارت انجام دهد. ۷. از لارنژیال ماسک جهت کنترل راه هوایی استفاده کند. ۸. تنظیمات دستگاه ونتیلاتور را به درستی انتخاب نموده، بیمار را به دستگاه متصل و تهویه نماید. ۹. با اقدامات احیا قلبی عروقی ریوی آشنا بوده و بتواند اقدامات اولیه را انجام دهد و مشارکت فعال در انجام احیاء قلبی ریوی داشته باشد.	حیطه مهارتی (عملکرد)
دانشجو پس از گذراندن این دوره باید بتواند : ۱. آشنایی با احساس مسئولیت در قبال بیماران ۲. اهمیت دادن به شرح حال گیری و معاینه سیستماتیک و ارزیابی قبل از عمل بیمار ۳. اهمیت دادن به مستند سازی امور بیماران و پرونده نویسی ۴. آگاهی نسبت به اصول اخلاق پزشکی و اجرای آن ۵. آگاهی نسبت به اهمیت مراقبت از بیماران در حین بیهوشی و در ICU	حیطه نگرشی

جدول عناوین شناختی (نظری/دانشی)

ردیف	عناوین و محتوای آموزشی مهارت های شناختی
۱	آناتومی راه هوایی و تعیین کلاس راه هوایی
۲	فارماکولوژی هوشبر های وریدی و مخدرها و داروهای آرامبخش و نحوه تعیین دوز مناسب و روش استعمال دارو
۳	اصول لارنگوسکوپی و اینتوباسیون
۴	اصول انتخاب ایروی دهانی و بینی و انتخاب لوله تراشه
۵	bag – mask ventilation & oral airways
۶	ابزارهای مانیتورینگ حین عمل و نحوه مانیتورینگ صحیح بیمار
۷	نحوه کار با دستگاه ونتیلاتور و تنظیمات آن
۸	انواع بیهوشی عمومی و منطقه ای و موضعی و عوارض آن
۹	اصول احیا قلبی ریوی پایه و پیشرفته در بزرگسالان و اطفال
۱۰	اصول ترانسفیوژن خون و فرآورده های خونی و عوارض آن
۱۱	ارزبایی علائم حیاتی بیمار و کانولاسیون وریدی
۱۲	آشنایی با ترومای مغزی
۱۳	آشنایی با فیزیولوژی کلیه
۱۴	اصول کنترل درد و لرز بعد از عمل

جدول عناوین مهارتی (عملی/توانستنی)

ردیف	عناوین و محتوای آموزشی مهارت های عملی	تعداد مشاهده	تعداد اجرای زیر نظر	تعداد اجرای مستقل
۱	بررسی کامل پرونده بیماران			
۲	اخذ شرح حال قبل از عمل و معاینات فیزیکی مرتبط با بیهوشی (مانیتورینگ علائم حیاتی)			
۳	مانیتورینگ صحیح و کامل بیمار			
۴	کانولاسیون وریدی و انتخاب و مایع درمانی			
۵	کشیدن داورهای تزریقی به شیوه صحیح و استریل و تزریق صحیح			
۶	انتخاب ایروی، لوله تراشه و بگ تهویه متناسب با بیمار			
۷	طریقه انجام صحیح مانورهای jaw thrust , chin lift را جهت باز نگهداشتن راه هوایی			
۸	لارنگوسکوپی و اینتوباسیون			
۹	استفاده صحیح و تنظیم دستگاه ونتیلاتور			
۱۰	آماده سازی ست و تجهیزات بی حسی منطقه ای و موضعی			
۱۱	ترانسفوزیون خون			
۱۲	مشارکت فعال در احیا قلبی ریوی			
۱۳	نحوه اکستوباسیون و بیدار کردن بیمار			
۱۴	نحوه کنترل درد، لرز و سایر عوارض بعد از عمل در ریکاوری			

کارگاه های آموزشی طول دوره

۱	کانولاسیون وریدی ، تزریق دارو و مایع درمانی
۲	اینتوباسیون و تهویه با ماسک و ایروی گذاری
۳	احیا پایه و پیشرفته در بالغین
۴	احیا پایه و پیشرفته در اطفال
۵	نحوه کار با دستگاه ونتیلاتور

منابع درسی

BARASH, CULLEN, AND STOELTING'S clinical anesthesia
Text book of miller's anesthesia

منابع
اصلی

روش های آموزش

آموزش بالینی (بیمار واقعی) □
آموزش در گزارش صبحگاهی (Morning Report) □
آموزش در آزمایشگاه مهارتی (Lab Skill) با استفاده از شبیه سازی (بیمارنما، آزمایشگاه شبیه سازی) □
آموزش در گروه کوچک (۴ تا ۶ نفره) □
راند آموزشی / گراند راند □
آموزش در عرصه (بخش بستری / درمانگاه / آزمایشگاه)
ژورنال کلاب
ارائه کنفرانس های آموزشی □
سایر موارد : به روش تئوری، ارائه کنفرانس، یادگیری مبتنی بر مسئله PBL و یادگیری عملی Hands-on

نحوه ارزشیابی و سهم ارزیابی در نمره نهایی دانشجوی

میزان امتیاز از کل

	ارزیابی عملی در محیط بالینی □
	ارزیابی در محیط شبیه سازی (مانند OSCE)
	مشاهده رفتار □
	روش ثبت عملکرد (مانند لاگ بوک / پورت فولیو)
	استفاده از Global rating form □
	خود ارزیابی □
	ارزیابی همتا / آزمون ۳۶۰ درجه □
	آزمون کتبی □
	استفاده از روش هایی مانند DOPS, Mini-CEX و ... : DOPS - CBD با هدف ارزیابی در طول دوره (قید بفرمایید) :
	سایر موارد:
	ارزشیابی عملی در طول دوره به عنوان ارزیابی تکوینی: ۱۰ نمره
	ارزیابی نگرشی: ۲ نمره
	ارزیابی تراکمی: برگزاری امتحان کتبی در پایان دوره در قالب سوالات چهارگزینه ای و تشریحی: ۸ نمره
	نحوه محاسبه نمره کل درس: ۸ نمره آزمون دانشی، ۱۰ نمره عملی و ۲ نمره نگرشی
	جمع کل نمره: ۲۰

وظایف و مسئولیت های کارآموزان / کارورزان در دوره بالینی (سیاست ها و ضوابط دوره):

شرح وظایف فراگیران در بخش (اتاق عمل و icu)

۱. حضور به موقع و طبق ساعات مقرر
۲. شناخت کامل بیماران
۳. ویزیت روزانه همه بیماران بخش و تکمیل برگه سیر بیماری
۴. نوشتن خلاصه پرونده بیماران ترخیصی
۵. همکاری با رزیدنت های محترم و تمرین مهارت های بالینی زیرنظر آن ها
۶. اخذ شرح حال و انجام معاینات برای بیماران جدید پذیرش شده
۷. حفظ کرامت و احترام به بیمار
۸. حفظ رازداری و محرمانگی اطلاعات
۹. رعایت رضایت آگاهانه
۱۰. پایبندی به صداقت علمی و گزارش دهی دقیق

شرح وظایف فراگیران در کشیک عصر و شب:

۱. حضور به موقع و طبق ساعات مقرر
۲. اخذ شرح حال و انجام معاینات برای بیماران جدید پذیرش شده
۳. پیگیری روند درمان بیماران
۴. نوشتن خلاصه پرونده بیماران ترخیصی
۵. همکاری با رزیدنت های محترم و تمرین مهارت های بالینی زیرنظر آن ها

شرح وظایف فراگیران در اتاق عمل:

۱. حضور به موقع و طبق ساعات مقرر
۲. رعایت پروتکل های بهداشتی
۳. همکاری با رزیدنت های محترم و تمرین مهارت های بالینی در صورت امکان زیرنظر آن ها

شرح وظایف فراگیران در گزارش صبحگاهی:

۱. حضور به موقع و طبق ساعات مقرر
۲. ارائه شرح حال کامل و کلاسیک از بیماران پذیرش شده شب گذشته و روند درمان ، آزمایشات ، نتایج پاراکلینیک برای اساتید ، رزیدنت ها و سایر اینترن ها
۳. شرح وظایف فراگیران در کنفرانس ها: حضور به موقع و طبق ساعات مقرر
۴. ارائه مطلب مشخص شده توسط رزیدنت محترم در قالب اسلاید ، فیلم و ...

۵. شرح وظایف فراگیران در ژورنال کلاب: حضور به موقع و طبق ساعات مقرر

شرح وظایف فراگیران در مرکز مهارت‌های بالینی:

۱. حضور به موقع و طبق ساعات مقرر
۲. تمرین مهارت‌های بالینی روی مولاژ زیر نظر رزیدنت‌های محترم آموزش دهنده
۳. انجام کار گروهی برای یادگیری بیشتر

وظایف حرفه‌ای و اخلاقی فراگیران

وظایف حرفه‌ای و اخلاقی اینترن در بخش جراحی عمومی، بخشی اساسی از آموزش پزشکی عمومی است و در کوریکولوم ملی ایران و استانداردهای آموزش پزشکی دنیا بر آن تأکید ویژه‌ای شده است. این وظایف نه تنها در حوزه رعایت اخلاق پزشکی بلکه در رشد شخصیت حرفه‌ای، تعهد، رازداری، همکاری تیمی و احترام به حقوق بیمار تعریف میشوند.

وظایف حرفه‌ای و اخلاقی اینترن در بخش جراحی عمومی

۱. حفظ کرامت و احترام به بیمار
۲. حفظ رازداری و محرمانگی اطلاعات
۳. رعایت رضایت آگاهانه
۴. پایبندی به صداقت علمی و گزارش دهی دقیق
۵. رعایت نظم، حضور به موقع و مسئولیت‌پذیری
۶. احترام به همکاران و همکاری در تیم درمانی
۷. حفظ صالحیت علمی و به روز نگه داشتن دانش
۸. رعایت انصاف و پرهیز از تبعیض
۹. مدیریت رفتار در شرایط استرس‌زا
۱۰. پایبندی به پوشش و ظاهر حرفه‌ای

▪ جدول زمانبندی ارائه دوره: (این قسمت توسط گروه آموزشی تدوین گردد)

جدول محتوای درسی پیش بینی شده برای هر مدرس

ردیف	عنوان محتوا	روش آموزش	مکان آموزش	زمان آموزش	استاد
	حیطه دانش	مانند: lecture Case Based Discussion , Small Group lecture	کلاس تئوری مورنینگ اتاق عمل و بخش مراقبتهای ویژه		
۱	آناتومی راه هوایی و تعیین کلاس راه هوایی		"		
۲	فارماکولوژی هوشبر های وریدی و مخدرها و داروهای آرامبخش و نحوه تعیین دوز مناسب و روش استعمال دارو	"	"		
۳	آشنایی با انواع کریستالوئیدها و سرم های تزریقی				
۴	اداره راه هوایی و نحوه صحیح گرفتن ماسک و استفاده از آمبویگ	"	"		
	اصول انتخاب ایروی دهانی و بینی و انتخاب لوله تراشه	"	"		
	bag – mask ventilation & oral airways	"	"		
	انواع لارنژیال ماسک، نحوه استفاده از آنها و عوارض احتمالی				
	انواع لارنگوسکوپ و موارد استفاده از آنها	"	"		
	اصول لارنگوسکوپي و اینتوباسیون	"	"		
	نحوه کار با دستگاه ونتیلاتور و تنظیمات آن	"	"		
۵	ابزارهای مانیتورینگ حین عمل و نحوه مانیتورینگ صحیح بیمار	"	"		
۶	انواع بیهوشی عمومی و منطقه ای و موضعی و عوارض آن	"	"		
۷	اصول احیا قلبی ریوی پایه و پیشرفته در بزرگسالان و اطفال	"	"		
۸	احیا قلبی ریوی در بالغین و اطفال	"	"		
۹	اصول کنترل عوارض بعد از عمل در ریکاوری	"	"		
۱۰	ارائه کنفرانس و انجام تکالیف محوله	کنفرانس	کلاس تئوری		

حیطه مهارت	روش های آموزش آموزش بر بالین ، اسکیل لب، اتاق عمل	کلاس تئوری مورنینگ اتاق عمل و بخش مراقبتهای ویژه اسکیل لب	زمان	استاد
۱	رعایت اصول حفاظت فردی و ایمنی بیمار و به کار بردن منشور حقوق بیمار	آموزش بر بالین	اتاق عمل	
۲	بررسی کامل پرونده بیماران و نحوه ثبت برگه بیهوشی	"	"	
۳	اخذ شرح حال قبل از عمل و معاینات فیزیکی مرتبط با بیهوشی (مانیتورینگ علایم حیاتی)	"	"	
۴	مانیتورینگ صحیح و کامل بیمار (کنترل علایم حیاتی بیمار در زمانهای مناسب)	"	"	
۵	آماده نمودن وسایل کانولاسیون وریدی، رگ گیری و مایع درمانی	"	"	
۶	کشیدن داورهای تزریقی به شیوه صحیح و استریل و تزریق صحیح	"	"	
۷	انتخاب ایروی، لوله تراشه و بگ تهویه متناسب با بیمار	"	"	
۸	طریقه انجام صحیح مانورهای jaw thrust , chin lift را جهت باز نگهداشتن راه هوایی (اداره راه هوایی ۱)	"	"	
۹	لارنگوسکوپی و اینتوباسیون (اداره راه هوایی ۲)	"	"	
۱۰	استفاده صحیح و تنظیم دستگاه ونتیلاتور	"	"	
۱۱	آماده سازی ست و تجهیزات بی حسی منطقه ای و موضعی	"	"	
۱۲	پوزیشن مناسب بیمار در بابتدا و حین عمل جراحی	"	"	
۱۳	ترانسفوزیون خون	"	"	
۱۴	مشارکت فعال در احیا قلبی ریوی	"	"	
۱۵	نحوه اکستوباسیون و بیدار کردن بیمار	"	"	
۱۶	کنترل درد، لرز و بیقراری بیمار در ریکاوری	"	"	
۱۷	ضد عفونی و نگهداری و آمایش وسایل بیهوشی	"	"	

حیطه نگرش	روش های آموزش مانند: AT, BT, SL RM,	کلاس تئوری مورنینگ اتاق عمل و بخش مراقبتهای ویژه اسکیل لب	زمان	استاد
۱	رعایت قوانین و مقررات و اصول علمی و اخلاقی رفتار در اتاق عمل	ایفای نقش	اتاق عمل و بخش مراقبتهای ویژه	در طول دوره همه اساتید
۲	احساس مسئولیت درقبال بیماران	"	"	"
۳	اهمیت دادن به شرح حال گیری و معاینه سیستماتیک و کامل بیمار	"	"	"
۴	اهمیت دادن به مستندسازی امور بیماران و پرونده نویسی	"	"	"
۵	اهمیت دادن به آموزش و توجیه بیمار و همراهان وی	"	"	"
۶	وقوف به اصول پزشکی و اجرای آن ها	"	"	"
۷	اهمیت به مشکلات جامعه در حیطه بیماریهای جراحی	"	"	"
۸	اهمیت دادن به مراقبت های مقرون به صرفه و باکیفیت	"	"	"
۹	اهمیت به برخورد تیمی در برخورد با بیماران باترومای متعدد و یا بدحال	"	"	"

علائم و شکایات شایع در این بخش

۱. مقدمه ای بر بیهوشی شامل بیهوشی رژینال و جنرال و شاخه های بیهوشی مثل طب تسکینی و درد
۲. آناتومی راه هوایی
۳. بازنگهداری راه هوایی
۴. فارماکولوژی مخدرها و سداتیوها
۵. نحوه گگنترل درد بعد از عمل (حاد) و دردهای مزمن
۶. اصول تهویه مکانیکی
۷. اصول CPR, BLS, ACLS, DNR
۸. آشنایی با مفاهیم اولیه و پیامدهای ترانسفیوژن و ماسیو ترانسفیوژن

* در طی این چرخش، لازم است آزمایش ها و روشهای تشخیصی رایج دارای کاربرد در حیطه فعالیتهای بالینی پزشک عمومی و نحوه درخواست و تفسیر نتایج این آزمایشها و روشها در اختلالات و بیماری های شایع جراحی، آموزش داده شود.

** در طی این چرخش، لازم است داروهای رایج دارای کاربرد در حیطه فعالیت بالینی پزشک عمومی و نحوه نوشتن نسخه در اختلالات و بیماری های شایع جراحی، آموزش داده شود.

*** یادگیری موارد ترجیحی در صورت مواجهه با بیمار مرتبط در بخش، بصورت خود آموزی یا الکترونیک بر عهده فراگیران خواهد بود.

**** در طی این دوره، لازم است دانشجویان نحوه مراعات ایمنی بیماران را یاد گرفته و عملا تمرین کنند.

پیوست ۲: پروسیجرهای ضروری در این بخش

۱. مهارت به کارگیری ونتیلاسیون با بگ و ماسک
۲. انتخاب و نحوه بکارگیری ایروی دهانی و نازال
۳. انجام لارنگوسکوپي در بیماران بیهوشی کلاس ۱ و ۲
۴. انجام لوله گذاری تراشه از راه دهانی
۵. انجام کانولاسیونهای مناسب وریدی از اندامها
۶. مشارکت فعال در انجام احیا قلبی ریوی
۷. استفاده از وسایل مانیتورینگ همودینامیک
۸. استفاده مقدماتی از ونتیلاتور

در طی این دوره لازم است دانشجویان نحوه مراعات ایمنی بیماران را یاد بگیرند و عملا تمرین کنند.