

فرم طرح درس روزانه

دانشکده پرستاری مامایی شهید بهشتی رشت		عنوان درس: بهداشت روان	تعداد واحد: ۲	رشته تحصیلی: پرستاری	ترم: ۴	نوع واحد: نظری
اهداف کلی: آشنایی دانشجو با اصول و مبانی بهداشت روان ، انسان و نیازهایش ، مفهوم خود. همچنین آشنایی با عوامل مؤثر در ایجاد اختلالات روانی ، آشنایی با علائم و نشانه های بیماری و روش های پیشگیری در سطوح مختلف ، ارائه مداخلات منطقی در جهت حفظ و توسعه سلامت روان فرد ، خانواده و جامعه.		گروه آموزشی: روانپرستاری		تدوین کننده: فرزانه شیخ الاسلامی		
فعالیت های قبل از تدریس:		فعالیت های حین تدریس		مقطع تحصیلی: کارشناسی پیوسته		
رئوس مطالب (اهداف جزئی)	هدف های رفتاری:	حیطه	طبقه	نحوه ارائه درس	استاد دانشجو	روش ها- رسانه- وسیله
جلسه اول الی سوم: معرفی درس مفهوم سلامت روان بیماریهای روانی و اهداف بهداشت روان. ۱- مفهوم سلامت روان و بیماریهای روانی را بداند. ۲- تعریف بهداشت روان و اهداف آن ۳- سطوح پیشگیری در بهداشت روان (اولیه ، ثانویه ، ثالث) ۴- نقش خانواده ، مدرسه ، جامعه در تأمین سلامت روان	دانشجو در پایان درس می تواند : ۱- سلامت روان و بیماری روانی را با معیارهای عینی تمیز دهد. ۲- بهداشت روان و اهداف آن را تعریف نماید. ۳- سطوح پیشگیری اولیه ، ثانویه ، ثالث را در جامعه خود بیان نماید. ۴- نقش خانواده ، مدرسه ، جامعه را در دوران رشد و تکامل و پرورش سلامت انسان توضیح دهد. اصول بهداشت روان را در تأمین و حفظ سلامت روان خود توضیح	شناختی	تجزیه و تحلیل دانش درک و فهم دانش دانش	تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه نوید پيام رسان ها مجازی پيام کوتاه ایمیل	پروژکتور و ارائه پاورپوینت	زمان «دقیقه»
سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی		۱۲۰				

							دهد.	۵- اصول بهداشت روان در تأمین و حفظ سلامت روان
سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی	۱۲۰	پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out	تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه نوید پیام رسان ها مجازی پیام کوتاه ایمیل	سخنرانی و پرسش و پاسخ بحث گروهی	دانش	شناختی	<ol style="list-style-type: none"> تعریف جامعی از روان پرستار بیان نماید. سطوح تحصیلات روان پرستاری را در جهان و ایران توضیح دهد. تاریخچه روان پرستاری را در جهان و ایران توضیح دهد. نقش روان پرستار را در مراکز بهداشتی درمانی- آموزشی، جامعه، بعنوان عضوی از تیم روان پزشکی توضیح دهد. 	جلسه چهارم: روان پرستاری ۱. تعریف روان پرستار ۲. انواع دوره های روان پرستاری ۳. نقش های روان پرستار در سطوح مختلف پیشگیری
سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی	۱۲۰	طلق و پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out	تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه ایمیل	سخنرانی و پرسش و پاسخ بحث گروهی Brain Storming	دانش	شناختی	<ol style="list-style-type: none"> ۱- انسان را بعنوان یک واحد زیستی- روانی اجتماعی توصیف نماید ۲- ساختار روان انسان را توضیح دهد. ۳- نقش سیستم عصبی را در روان انسان تعیین نماید. ۴- صفات و ویژگی های انسان و توانایی های بالقوه و بالفعل را تمیز دهد 	جلسه پنجم: انسان از دیدگاه های مختلف ۱- انسان بعنوان یک واحد زیستی- روانی اجتماعی ۲- ساختار روان انسان ۳- سیستم عصبی در روان انسان صفات و ویژگی های انسان

<p>سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی</p>	<p>۱۲۰</p>	<p>طلق و پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out</p>	<p>تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه ایمیل</p>	<p>سخنرانی و پرسش و پاسخ بحث گروهی Brain Storming</p>	<p>دانش</p>	<p>شناختی</p>	<p>جلسه ششم: انگیزش و نیازهای انسان ۱. انسان بعنوان یک واحد زیستی- روانی اجتماعی ۲. ساختار روان انسان ۳. سیستم عصبی در روان انسان ۴. صفات و ویژگی های انسان</p> <p>۱- انسان را بعنوان یک واحد زیستی- روانی اجتماعی توصیف نماید ۲- ساختار روان انسان را توضیح دهد. ۳- نقش سیستم عصبی را در روان انسان تعیین نماید. ۴- صفات و ویژگی های انسان و توانایی های بالقوه و بالفعل را تمیز دهد.</p>	
<p>سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی</p>	<p>۱۲۰</p>	<p>طلق و پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out</p>	<p>تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه ایمیل</p>	<p>سخنرانی و پرسش و پاسخ بحث گروهی Brain Storming</p>	<p>دانش</p>	<p>شناختی</p>	<p>جلسه هفتم: مفهوم خود ، خویشتن احساس ارزشمندی تأثیر آن بر خصوصیات انسان ۱- تعریف خود، خودشناسی ۲- نقش خود و هوش ، اجتماع ۳- اجزاء خود و خویشتن ۴- ارزش، احساس ارزشمندی ۵- تشخیص ارزشها</p> <p>۱- مفهوم خود، خود ایده ال و خود واقعی را تعریف نماید. ۲- نقش خود را در ساختار هوش و ارتباطات اجتماعی تعیین نماید. ۳- اجزاء ساختمان خود ، خود ایده ال و خود واقعی را بتفکیک توضیح دهد. ۴- خویشتن و علل پیدایش آن را بیان نماید. ۵- ارزش ، اشکال و انواع دیدگاه های ارزشی را توضیح دهد. ۶- معیارهای تشخیص ارزشها را تعیین نماید. ۷- ۷- خصوصیات افراد با احساس ارزشمندی بالا و پائین را مقایسه نماید.</p>	

<p>سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی</p>	<p>۱۲۰</p>	<p>طلق و پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out</p>	<p>تعامل از طریق: کلاس حضوری سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه ایمیل</p>	<p>سخنرانی و پرسش و پاسخ تمرین و حل مسئله</p>	<p>دانش تجزیه تحلیل درک و فهم درک و فهم درک و فهم</p>	<p>شناختی</p>	<p>۱- مشکلات مربوط در سبب شناسی بیماریهای روانی را تعیین نماید. ۲- عوامل مستعد کننده، تسریع کننده و تداوم دهنده بیماریهای روانی را به تفکیک تعیین نماید. ۳- علل بیماریهای روانی را بر اساس الگوی زیستی توضیح دهد. ۴- علل بیماریهای روانی را بر اساس الگوی اجتماعی تعیین نماید. ۵- علل بیماریهای روانی را بر اساس الگوی روانی و استرس دانشن مقایسه نماید.</p>	<p>جلسه هشتم: عوامل مؤثر در ایجاد اختلالات روانی ۱- سبب شناسی در بیماریهای روانی ۲- طبقه بندی عوامل مؤثر (مستعد کننده ، تسریع کننده ، تداوم دهنده) ۳- الگوی زیستی - روانی - اجتماعی بیماریهای روانی ۴- الگوی استرس دانشن ۵- نقش مذهب الهی در پیشگیری و درمان بیماریهای روانی</p>
<p>سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی</p>	<p>۱۲۰</p>	<p>طلق و پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out</p>	<p>تعامل از طریق: کلاس حضوری سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه ایمیل</p>	<p>سخنرانی و پرسش و پاسخ</p>	<p>ترکیب</p>	<p>شناختی سوم شناختی سوم شناختی</p>	<p>۱- چگونگی تاریخچه بهداشت روان در ایران و جهان را مقایسه نماید. ۲- تاریخ تأسیس اولین مراکز روانپزشکی را توضیح دهد. ۳- ویژگی های مرکز روانپزشکی را از نظر سازمان و تجهیزات ، ساختار فیزیکی توضیح دهد. ۴- در مورد ویژگیهای یک محیط روانپزشکی در استان گزارش نمایند. ۵- تحقیقی در مورد ویژگی</p>	<p>جلسه نهم: تاریخچه بهداشت و روان و مراکز روانپزشکی در جهان و ایران ۱- تاریخچه بهداشت روان در ایران و جهان ۲- تاریخچه تأسیس مراکز روانپزشکی ۳- ویژگیهای مرکز روانپزشکی ۴- سازمان و تجهیزات بخش روانپزشکی</p>

						کارکنان شاغل در مورد روانپزشکی ارائه نمایند.	۵- ساختار فیزیکی مرکز روانپزشکی ۵- ویژگی کارکنان و محیط درمانی
سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی	۱۲۰	پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out	تعامل از طریق: کلاس حضوری سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه	سخنرانی و پرسش و پاسخ بحث گروهی Brain Storming	تجزیه و تحلیل درک و فهم درک و فهم درک و فهم درک و فهم درک و فهم درک و فهم تجزیه و تحلیل	شناختی ۱- تفاوت استرس و بحران را بیان نماید. ۲- عوامل تنش زا را به تفکیک نام ببرد. ۳- تأثیر استرس را بر انسان توضیح دهد. ۴- روش های پیشگیری و سازگاری را نام ببرد. ۵- انواع بحران را به تفکیک توضیح دهد. ۶- مراحل بحران را با مراحل استرس مقایسه نماید. ۷- روش های مداخله در بحران را نام ببرد. ۸- روش های مؤثر در پیشگیری از عوارض بحران را توضیح دهد.	جلسه دهم: استرس و بحران تأثیر آن بر ارگانسیم و مداخلات پرستاری در بحران ۱- تعریف استرس، نظری های مختلف ۲- عوامل ایجاد کننده استرس ۳- تأثیر آن بر ارگانسیم ۴- پیشگیری و تطابق با استرس ۵- تعریف بحران، انواع بحران ۶- مراحل بحران ۷- مداخله در بحران ۸- پیشگیری از عوارض بحران
سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف	۱۲۰	پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out	تعامل از طریق: کلاس حضوری	سخنرانی و پرسش و پاسخ بحث گروهی Brain Storming	درک و فهم	۱- در مورد نیاز انسان به ارتباط در کلاس بحث نمایند. ۲- ارتباط را تعریف نماید.	جلسه یازدهم: ارتباط ، عناصر ارتباط سطوح ارتباط

<p>کوویز فعالیت گروهی</p>			<p>سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه</p>				<p>۳- اجزاء ارتباط را به تفکیک توضیح دهد. ۴- سطوح ارتباط (کلامی، غیر کلامی ، فرا ارتباط) را مقایسه نماید. ۵- انواع ارتباط (بین فردی ، اجتماعی) و درون فردی را توضیح دهد. ۶- عوامل مؤثر بر ارتباط را تعیین نماید.</p>	<p>۱- تعریف ارتباط ۲- سطوح ارتباط ۳- انواع ارتباط ۴- عوامل مؤثر بر ارتباط</p>
<p>سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی</p>	<p>۱۲۰</p>	<p>پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out</p>	<p>تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه</p>	<p>سخنرانی و پرسش و پاسخ بحث گروهی Brain Storming</p>	<p>تجزیه و تحلیل درک و فهم تجزیه و تحلیل درک و فهم درک و فهم درک و فهم درک و فهم درک و فهم</p>	<p>شناختی شناختی</p>	<p>۱- رابطه درمانی و رابطه اجتماعی را مقایسه نماید. ۲- مراحل رابطه درمانی (پیش آشنایی ، آشنایی ، عملیاتی و اختتامیه) را به تفکیک توضیح دهد. ۳- ویژگیهای چهار مرحله رابطه درمانی را مقایسه نماید. ۴- اهداف رابطه درمانی را تعیین نماید. ۵- نقش و وظایف پرستار را در یک رابطه درمانی توضیح دهد. ۶- عوامل مؤثر و موانع رابطه درمانی را نام ببرد. ۷- مراحل یک مصاحبه را توضیح دهد. ۸- تکنیک های غیر درمانی در</p>	<p>جلسه دوازدهم: ارتباط درمانی و مراحل آن اهداف ارتباط درمانی رابطه درمانی روش های مؤثر در یک رابطه درمانی اصول مصاحبه ۱- تعریف ارتباط درمانی ۲- مراحل ارتباط درمانی (پیش آشنایی ، آشنایی ، عملیاتی ، پایانی) ۳- اهداف رابطه درمانی ۴- ویژگی های پرستار در یک رابطه درمانی ۵- عوامل مؤثر بر ارتباط درمانی ۶- اصول مصاحبه ۷- روش های برخورد غیر</p>

						مصاحبه را نام ببرد.	درمانی
سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی	۱۲۰	پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out فیلم	تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه	سخنرانی و پرسش و پاسخ ایفای نقش	درک و فهم تجزیه و تحلیل درک و فهم درک و فهم کاربرد تجزیه و تحلیل درک و فهم کاربرد درک و فهم تجزیه و تحلیل کاربرد تجزیه و تحلیل کاربرد درک و فهم	شناختی شناختی	جلسه سیزدهم: علامت شناسی در بیماریهای روانی اختلال در تفکر- درک- هیجان- حافظه-هوشیاری- تکلم- روانی- حرکتی ۱- علائم- نشانه- سندرم ۲- اختلال در حیطه تفکر ۳- اختلال در حیطه ۴- حسی- درکی- هشیاری ۴- اختلال در حیطه هیجان(خلق و عاطفه) ۵- اختلال در حیطه تکلم ۶- اختلال در حیطه رفتاری ۵- ۷- اختلال در حیطه حافظه ۱- علائم- نشانه و سندرم را در نشانه شناسی مقایسه نماید. ۲- معیارهای تفکر سالم را در مثال های عینی تعیین نماید. ۳- انواع اختلال در سه حیطه (محتوی، فرم، فرآیند) فکر تعیین نماید. ۴- انواع هذیان را تعریف نماید. ۵- سئوالات مؤثر در تشخیص هذیان را تعیین نماید. ۶- توهم و اشتباه حسی را با مثال های عینی مقایسه نماید. ۷- انواع توهم را تعریف نماید. ۸- نحوه سئوالات در تشخیص توهم را مثال بزند. ۹- اختلال در سطوح هشیاری را تعریف نماید. ۱۰- رابطه میان اختلال در تکلم و تفکر را بیان نماید. ۱۱- سئوالات معین برای سنجش حافظه نزدیک و دور طرح نماید. ۱۲- تفاوت خلق و عاطفه را توضیح دهد. ۱۳- انواع اختلالات خلق و عاطفه را

							توضیح دهد.	
سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی	۱۲۰	پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out	تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه	سخنرانی و پرسش و پاسخ	تجزیه و تحلیل	شناختی	۱- فرآیند و فرآیند در روانپرستاری را مقایسه نماید. ۲- هدف از مراحل فرآیند را توضیح دهد. ۳- مرحله بررسی شناخت را با مرحله آشنایی مقایسه نماید. ۴- مرحله تشخیص را در مراحل رابطه درمانی تعیین نماید. ۵- مراحل مداخلات پرستاری را با مرحله عملیاتی در ارتباط درمانی مقایسه نماید. ۶- اهداف ارزیابی را در رابطه درمانی و مصاحبه های درمانی مقایسه نماید. ۷- اهداف ارزیابی را در مرحله اختتامیه توضیح دهد.	جلسه چهاردهم: فرآیند روانپرستاری مراحل فرآیند پرستاری ۱- تعریف فرآیند در روانپرستاری ۲- مراحل فرآیند در روانپرستاری بررسی و شناخت تشخیص برآیندهای مورد انتظار مداخلات پرستاری ارزیابی
سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز	۱۲۰	پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out	تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه	سخنرانی و پرسش و پاسخ	درک و فهم تجزیه و تحلیل	شناختی	۱- اهمیت فارماکودینامیک را در روان دارو درمانی بحث نماید. ۲- در مورد اهمیت فارماکوکینتیک و مراحل آن تجزیه و تحلیل نماید. ۳- از نظر تاریخی در مورد طبقه	جلسه پانزدهم: روان داروشناسی داروهای آنتی سایکوتیک داروهای ضد اضطراب ۱- فارماکودینامیک در

فعالیت گروهی			نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه	درک و فهم درک و فهم درک و فهم درک و فهم درک و فهم ترکیب		<p>بندی داروهای روانپزشکی و ضرورت این گروه بندی بحث نماید.</p> <p>۴- در مورد انواع داروهای آنتی سایکوتیک تی پیک و آپتیک و موارد کاربرد درمانی آن بر اساس کنترل علائم بحث نماید.</p> <p>۵- در مورد مکانیزم عمل، مقدار درمانی، کاربرد آن در علائم و نشانه ها داروهای ضد سایکوزپتیک و آتی پیک بحث نماید.</p> <p>۶- در مورد عوارض داروئی کوتاه مدت و دراز مدت شایع بحث نماید.</p> <p>۷- در مورد اثر بخشی، مکانیزم، عوارض، احتمال مسمومیت و چگونگی مصرف داروهای ضد اضطراب بحث نماید.</p> <p>۸- تدابیر پرستاری مناسب در آموزش به بیمار و خانواده در مصرف صحیح دارو را در مورد یک بیمار تنظیم نماید.</p>	<p>روان داروشناسی</p> <p>۲- فارماکوکینتیک در روان داروشناسی</p> <p>۳- انواع طبقه بندی داروها در روان پزشکی</p> <p>۴- انواع داروهای آنتی سایکوتیک</p> <p>۵- انواع داروهای ضد اضطراب</p> <p>۶- عوارض کوتاه مدت و دراز مدت</p> <p>۷- اصول دارو درمانی و نقش پرستار در آن</p>
سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی	۱۲۰	پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out	تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه نوید پیام	سخنرانی و پرسش و پاسخ	شناختی	<p>۱- مکانیزم اثر، مقدار درمانی، نحوه مصرف، احتمال مسمومیت، عوارض کوتاه مدت و دراز مدت را در مورد داروهای یک حلقه ای، دو حلقه ای، سه حلقه ای، چهار حلقوی، SSRI بحث نماید.</p> <p>۲- در مورد اهمیت اقدامات</p>	<p>جلسه شانزدهم: داروهای ضد افسردگی و مانیک درمان های غیرداروئی ۱- انواع داروهای ضد افسردگی دو حلقه ای</p>

			<p>رسان مجازی پیام کوتاه</p>		<p>تجزیه و تحلیل</p> <p>درک و فهم</p> <p>درک و فهم</p> <p>درک و فهم</p> <p>درک و فهم</p> <p>درک و فهم</p>		<p>پاراکلینیکی قبل از شروع درمان لیتوم بحث نماید.</p> <p>۳- در مورد تفاوت های کاربرد داروهای مختلف آنتی مانیک کار با مازپین، سدیم و البروت بحث نماید.</p> <p>۴- عوارض کوتاه مدت و درازمدت داروهای آنتی مانیک را توضیح دهد.</p> <p>۵- تاریخچه ضرورت آغاز استفاده از شوک درمانی را توضیح دهد.</p> <p>۶- در مورد اهمیت مراقبت های قبل، حین و بعد از شوک درمانی بحث نماید.</p> <p>۷- در مورد اهمیت همراهی دارو درمانی و سایر روان درمانی ها بحث و بررسی بر اساس تحقیقات انجام گرفته نماید.</p>	<p>سه حلقوی چهار حلقوی SSRI ۲- داروهای ضد مانیک ۳- روان درمانی ها ۴- شوک درمانی ۵- باور جامعه و پرستاران در مورد دارو درمانی</p>
<p>سوال تشریحی سوال چند گزینه ای ارائه تکالیف کوویز فعالیت گروهی</p>	<p>۱۲۰</p>	<p>پروژکتور- ارائه پاورپوینت و hand out</p>	<p>تعامل از طریق: کلاس حضور سامانه نوید پیام رسان مجازی پیام کوتاه</p>	<p>سخنرانی و پرسش و پاسخ</p>	<p>درک و فهم</p> <p>تجزیه و تحلیل</p>	<p>شناختی</p>	<p>۱- انواع روشهای تشنج درمانی را توضیح دهد</p> <p>۲- روش انجام تشنج درمانی را توضیح دهد.</p> <p>۳- مکانیسم اثر آن را بیان نماید.</p> <p>۴- موارد کاربرد و ممنوعیت ها را بیان نماید.</p> <p>۵- مراقبتهای قبل از انجام تشنج درمانی را توضیح دهد.</p>	<p>جلسه هفدهم: درمانهای غیردارویی: ۱- ۱- تشنج درمانی ECT ۲- نوروسرجری و نوردرمانی ۳- رواندرمانی</p>

				درک و فهم	۶- مراقبتهای حین تشنج درمانی را توضیح دهد.	
				درک و فهم درک و فهم	۷- مراقبتهای بعد از تشنج درمانی را توضیح دهد.	
				درک و فهم	۸- نوردرمانی و نوروسرجری را شرح دهد.	
				درک و فهم	۹- روان درمانی را تعریف و انواع آن را بیان نماید.	
				درک و فهم		
مدت جلسه: ۱۶- جلسه ۱۷	عرصه آموزش: کلاس آموزشی		تاریخ بازبینی ۱۴۰۲/۳/۳		منابع: 1. Carson, V.B., Mental Health Nursing (znded), Philadelphia W.B Saunders. 2. Wanda K. Mohr John sons Psychiatric – Mental Health Nursing, Fifth edition. Lippicott . ۳. عظیمی حمیده، جنتی یدالله، درسنامه جامع روان پرستاری بهداشت روان انتشارات سالمی تهران.	

- ۱- حیطه شناختی «دانش، ادراک، کاربرد، تجزیه و تحلیل، ترکیب، ارزشیابی»
- ۲- حیطه عاطفی (نگرشی و...) «دریافت، واکنش، ارزشگذاری، سازماندهی ارزش ها، درونی شدن ارزش ها»
- ۳- حیطه روان حرکتی « تقلید، اجرای مستقل، دقت و سرعت، هماهنگی حرکات، عادی شدن»