

# مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

## فرم طرح دوره



نام درس: زبان عمومی میزان واحد: ۳ واحد	رشته تحصیلی: هوشبری	مقطع تحصیلی دانشجویان: کارشناسی پیوسته	محل برگزاری: ساختمان کلاس ها	مدرس: المیرا ایرانی فر	نیمسال تحصیلی اول 98-1397
---	------------------------	--	------------------------------	------------------------	---------------------------

هدف کلی درس: افزایش توانایی دانشجویان در مهارت خواندن و درک متون عمومی زبان انگلیسی

شماره جلسه	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه	تکالیف دانشجویان	نحوه ارزشیابی
۱	97/1/2	آشنایی دانشجویان با مبانی آواهای زبان انگلیسی	دانشجو باید قادر باشد: حیطه شناختی: ۱- آواهای تک سیلابی را تعریف کند. ۲- برای آواهای تک سیلابی مثال بزند. حیطه عاطفی: ۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با اشتیاق پاسخ دهد. ۲- در مباحث مطرح شده مشارکت داشته باشد.	شناختی عاطفی	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	وایت برد، پاورپوینت کتاب	۱۲۰ دقیقه	ارائه کنفرانس	ارزشیابی آغازین
۲	97/1/3	آشنایی دانشجویان با مبانی آواهای زبان انگلیسی	دانشجو باید بتواند: حیطه شناختی: ۱. آواهای دو سیلابی را تعریف کند.	شناختی عاطفی	سخنرانی، بحث گروهی،	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	۱۲۰ دقیقه	ارائه کنفرانس	تکوینی

\* روش یاددهی - یادگیری می تواند شامل: سخنرانی، مباحثه ای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

\*\* آزمون ها بر اساس اهداف می توانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله ای یا تکوینی (در فرایند تدریس با هدف شناسایی قوت و ضعف دانشجویان) و آزمون پایانی یا تراکمی (پایان یک دوره یا مقطع آموزشی با هدف قضاوت در مورد تسلط دانشجویان) برگزار گردد.

## مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

				پرسش و پاسخ،		۲. بر اساس آواهای دو سیلابی کلمات را دسته بندی کند. ۳. کلمات یک سیلابی و دو سیلابی را از هم تفکیک کند. <b>حیطه عاطفی:</b> ۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با اشتیاق پاسخ دهد. ۲- در مباحث مطرح شده مشارکت داشته باشد.			
تکوینی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ،	شناختی عاطفی	<b>دانشجو باید قادر باشد</b> <b>حیطه شناختی:</b> ۱- کلمات با فرمت چند سیلابی را شناسایی کند. ۲- تفاوت های آوایی را در کلمات تک، دو و چند سیلابی را شناسایی کند ۳- در یک متن ساده کلمات را براساس دسته بندی آوایی تقسیم کند. <b>حیطه عاطفی:</b> ۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با اشتیاق پاسخ دهد. ۱- در مباحث مطرح شده مشارکت داشته باشد.	۹۷/۷/۹	آشنایی دانشجویان با مبانی آواهای زبان انگلیسی	۳
تکوینی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ،	شناختی عاطفی	<b>دانشجو باید قادر باشد</b> <b>حیطه شناختی:</b> ۱- حروف صدا دار را نام ببرد. ۲- حروف نیمه صدا دار را نام ببرد ۳- حروف بیصدا را نام ببرد. <b>لغات جدید درس را تلفظ کرده و یک جمله ساده بسازد</b> <b>حیطه عاطفی:</b> ۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با اشتیاق پاسخ دهد. ۲- در مباحث مطرح شده مشارکت داشته باشد.	۹۷/۷/۱۶	آشنایی با حروف صدا دار، نیمه صدا دار و بیصدا	۴
تکوینی، تشخیصی	ارائه	۱۲۰ دقیقه	وایت برد،	سخنرانی،	شناختی	<b>دانشجو باید قادر باشد</b>	۹۷/۷/۱۷	آشنایی با ضمائر	۵

**مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه**

	کنفرانس		پاورپوینت، کتاب	بحث گروهی، پرسش و پاسخ	عاطفی	<p><b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- خلاصه ای فارسی از متن مطالعه شده را ارائه دهد</p> <p>۲- کلمات و اصطلاحات فراگرفته در جلسه قبل را در حل تمارین استفاده کند</p> <p>۳- تعریف اصولی از ضمیر داشته باشد</p> <p>۴- ضمایر فاعلی را نام ببرد.</p> <p>۵- لغات جدید را تلفظ و معنی کند.</p> <p>۶- برای لغات جدید کلمات هم معنی پیدا کند.</p> <p><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با اشتیاق پاسخ دهد.</p> <p>۲- در مباحث مطرح شده مشارکت داشته باشد.</p>	فاعلی		
۶	تکوینی، تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	<p><b>دانشجو باید قادر باشد</b></p> <p><b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند.</p> <p>۲- برای لغات جدید کلمات هم معنی پیدا کند.</p> <p>۳- ضمایر مفعولی را تعریف کند.</p> <p>۴- برای مباحث ضمایر مفعولی جمله اصولی بسازند.</p> <p><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود پاسخ دهد.</p> <p>۲- در مباحث مطرح شده مشارکت داشته باشد.</p>	آشنایی با ضمایر مفعولی	97/۷/18
۷	تکوینی، تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	<p><b>دانشجو باید بتواند</b></p> <p><b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- خلاصه ای فارسی از متن مطالعه شده را ارائه دهد</p> <p>۲- کلمات و اصطلاحات فراگرفته در جلسه قبل را در حل تمارین استفاده کند</p> <p>۳- تعریف درستی از صفات ملکی ارائه دهد و برای هرکدام یک مثال بزند.</p>	آشنایی با صفات ملکی و ضمایر ملکی	97/۷/24

## مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

						<p>۴- لغات جدید درس را تلفظ کند و برای هر کدام یک مثال ساده بزند.</p> <p>۵- متن جدید را روخوانی کرده و معنی لغات جدید را بدرستی درک کند.</p> <p><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با اشتیاق پاسخ دهد.</p>		
	تکوینی، تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	<p><b>دانشجو باید قادر باشد حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند.</p> <p>۲- تعریف درستی از ضمایر ملکی را ارائه دهد.</p> <p>۳- برای انواع ضمایر ملکی مثال بزند.</p> <p><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۲- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با اشتیاق پاسخ دهد.</p>	۹۷/۸/۱	۸
	آزمون پایانی	ارائه کنفرانس، آمادگی برای امتحان میان ترم	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	<p><b>از دانشجو باید قادر باشد:</b></p> <p>۱- مطالب ارائه شده در طول ترم را توضیح جامعی دهد.</p> <p>۲- با انگیزه و اشتیاق در امتحان شرکت کند.</p> <p>۳- بتواند با صفات ملکی جملات مرتبط بسازد.</p>	۹۷/۸/۲	۹
	تکوینی و تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	<p><b>دانشجو باید قادر باشد حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند.</p> <p>۲- ضمایر نامعین را نام برده و از نظر دستور زبان آنها را در جملات جایگذاری کند</p>	۹۷/۸/۸	۱۰

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

				پاسخ		<p><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با اشتیاق پاسخ دهد.</p>		
تکوینی، تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	<p><b>دانشجو باید بتواند:</b></p> <p><b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- خلاصه ای فارسی از متن مطالعه شده را ارائه دهد</p> <p>۲- کلمات و اصطلاحات فراگرفته در جلسه قبل را در حل تمارین استفاده کند.</p> <p>۳- با ضمائر نامعین جلسه قبلی جمله سازی کند.</p> <p>۴- ضمائر نامعین جدید را نام برده و از نظر دستور زبانی آنها را در جملات جایگذاری کند.</p> <p><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با اشتیاق پاسخ دهد.</p>	۹۷/۱۵	۱۱
تکوینی، تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	<p><b>دانشجو باید قادر باشد</b></p> <p><b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند.</p> <p>۲- با کلمات جدید جمله سازی کند.</p> <p>۳- زمان حال ساده را تعریف کند.</p> <p>۴- برای زمان حال ساده چند مثال بزند.</p> <p>۵- جملات زمان حال ساده را منفی یا بصورت سوال در بیاورد.</p> <p><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.</p>	۹۷/۱۶	۱۲

**مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه**

<p>تکوینی، تشخیصی</p>	<p>ارائه کنفرانس</p>	<p>۱۲۰ دقیقه</p>	<p>وایت برد، پاورپوینت، کتاب</p>	<p>سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ</p>	<p>شناختی عاطفی</p>	<p><b>دانشجو باید بتواند:</b> <b>حیطه شناختی:</b> ۱- خلاصه ای فارسی از متن مطالعه شده را ارائه دهد ۲- کلمات و اصطلاحات فراگرفته در جلسه قبل را در حل تمارین استفاده کند. ۳- با کلمات جدید جمله سازی کند. ۴- زمان حال استمراری را تعریف کند. ۵- برای زمان حال استمراری مثال بزند. <b>حیطه عاطفی:</b> ۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.</p>	<p>آشنایی با گرامر زمان حال استمراری</p>	<p>97/8/22</p>	<p>۱۳</p>
<p>تکوینی، تشخیصی</p>	<p>ارائه کنفرانس</p>	<p>۱۲۰ دقیقه</p>	<p>وایت برد، پاورپوینت، کتاب</p>	<p>سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ</p>	<p>شناختی عاطفی</p>	<p><b>دانشجو باید قادر باشد</b> <b>حیطه شناختی:</b> ۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند. ۲- زمان گذشته ساده را تعریف کند. ۳- برای زمان گذشته ساده مثال بزند. ۴- کلمات جدید را به فارسی توضیح دهد و یک جمله ساده بسازد. <b>حیطه عاطفی:</b> ۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.</p>	<p>آشنایی با گرامر زمان گذشته ساده</p>	<p>97/9/23</p>	<p>۱۴</p>
<p>تکوینی، تشخیصی</p>	<p>ارائه کنفرانس</p>	<p>۱۲۰ دقیقه</p>	<p>وایت برد، پاورپوینت، کتاب</p>	<p>سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ</p>	<p>شناختی عاطفی</p>	<p><b>دانشجو باید بتواند</b> <b>حیطه شناختی:</b> ۱- خلاصه ای فارسی از متن مطالعه شده را ارائه دهد ۲- کلمات و اصطلاحات فراگرفته در جلسه قبل را در حل تمرین استفاده کند. ۳- زمان گذشته استمراری را تعریف کند. ۴- برای زمان گذشته استمراری مثال بزند. <b>حیطه عاطفی:</b></p>	<p>آشنایی با دستور زبان زمان گذشته استمراری</p>	<p>97/9/29</p>	<p>۱۵</p>

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

						۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.			
تکوینی، تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	سخنرانی ، پرسش و پاسخ	شناختی عاطفی	دانشجو باید قادر باشد حیطه شناختی: ۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند. ۲- زمان حال ساده را مثال بزند. ۳- برای زمان آینده ساده مثال بزند. ۴- کلمات اختصاصی انگلیسی مربوط به این حوزه را به فارسی توضیح دهد. حیطه عاطفی ۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.	آشنایی با دستور العمل زمان آینده ساده	97/10/1	۱۶
تکوینی و تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد پاورپوینت، کتاب	حل مسئله	شناختی عاطفی	دانشجو باید قادر باشد: ۱- زمان آینده استمراری را تعریف کند. ۲- برای ساختار زمان آینده استمراری مثال بزند. ۳- لغات جدید را تلفظ کند و برای هر کدام یک مثال ساده بزند. حیطه عاطفی ۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.	آشنایی با دستور زبان زمان آینده استمراری	97/10/14	۱۷
تکوینی و تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد پاورپوینت، کتاب	حل مسئله	شناختی عاطفی	دانشجو باید قادر باشد حیطه شناختی: ۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند. ۲- زمان ماضی نقلی را مثال بزند. ۳- برای زمان ماضی نقلی مثال بزند. ۴- کلمات اختصاصی انگلیسی مربوط به این حوزه را به فارسی توضیح دهد. حیطه عاطفی:	آشنایی با دستور زبان زمان ماضی نقلی	97/۹/15	۱۸

**مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه**

						۱- به سؤالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.			
تکوینی، تشخیصی	ارثه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	حل مسئله	شناختی عاطفی	<p align="center"><b>دانشجو باید قادر باشد</b> <b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند. ۲- ضمائر تاکیدی را تعریف کند . ۳- برای ضمائر تاکیدی ۴- برای ضمائر تاکیدی چند نمونه مثال بزند. ۵- کلمات اختصاصی انگلیسی مربوط به این حوزه را به فارسی توضیح دهد.</p> <p align="center"><b>حیطه عاطفی</b></p> <p>۱- به سؤالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.</p>	آشنایی با ضمائر تاکیدی و انعکاسی	97/۹/22	۱۹
تکوینی، تشخیصی	ارثه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	حل مسئله	شناختی عاطفی	<p align="center"><b>دانشجو باید قادر باشد</b> <b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند. ۲- زمان حال ساده را مثال بزند. ۳- برای زمان آینده ساده مثال بزند. ۴- کلمات اختصاصی انگلیسی مربوط به این حوزه را به فارسی توضیح دهد.</p> <p align="center"><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۱- به سؤالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.</p>	آشنایی با ضمائر تاکیدی و انعکاسی	97/۹/23	۲۰
تکوینی و تشخیصی	ارثه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	حل مسئله	شناختی عاطفی	<p align="center"><b>دانشجو باید قادر باشد</b> <b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند.</p>	آشنایی با قواعد جملات سوالی کوتاه	97/۱۰/۳	۲۱



**مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه**

						<p>۲- ساختار جملات سوالی کوتاه را بیاموزد.</p> <p>۳- برای جملات سوالی کوتاه مثال بزند.</p> <p>۴- لغات جدید مربوط به این درس را به فارسی توضیح دهد.</p> <p><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.</p>		
تکوینی و تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد، پاورپوینت، کتاب	حل مسئله	شناختی عاطفی	<p><b>دانشجو باید قادر باشد</b></p> <p><b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند.</p> <p>۲- جایگاه حروف اضافه را در جمله تعیین کند.</p> <p>۳- برای چندین حرف اضافه مثال مناسب بزند.</p> <p>۴- کلمات اختصاصی انگلیسی مربوط به این حوزه را به فارسی توضیح دهد.</p> <p><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.</p>	۹۷/۱۰/۴	۲۲
تکوینی و تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد پاورپوینت، کتاب	حل مسئله	شناختی عاطفی	<p><b>دانشجو باید قادر باشد</b></p> <p><b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند.</p> <p>۲- اسم مصدر را تعریف کند.</p> <p>۳- برای افعال رایج اسم مصدر بسازد.</p> <p>۴- کلمات اختصاصی انگلیسی مربوط به این حوزه را به فارسی توضیح دهد.</p> <p><b>حیطه عاطفی :</b></p> <p>۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.</p>	۹۷/۱۰/۱۰	۲۳

## مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

تکوینی و تشخیصی	ارائه کنفرانس	۱۲۰ دقیقه	وایت برد پاورپوینت، کتاب	حل مسئله	شناختی عاطفی	<p><b>دانشجو باید قادر باشد:</b></p> <p><b>حیطه شناختی:</b></p> <p>۱- لغات و اصطلاحات جدید متن را به درستی تلفظ کند.</p> <p>۲- وجوه وصفی را تعریف کند.</p> <p>۳- برای وجوه وصفی مختلف مثال بزند.</p> <p>۴- کلمات اختصاصی انگلیسی مربوط به این حوزه را به فارسی توضیح دهد.</p> <p><b>حیطه عاطفی:</b></p> <p>۱- به سوالاتی که در مورد موضوع مورد بحث پرسیده می شود با انگیزه پاسخ دهد.</p>	آشنایی با وجوه وصفی	97/۱۰/۱۷	۲۴
آزمون پایانی	حل مسائل داده شده	۱۲۰	----	حل مسئله	شناختی- عاطفی	<p><b>دانشجو بتواند:</b></p> <p>۱. مسائل مختلف ارائه شده در طول ترم را حل نماید.</p> <p>۲. هدف از ارائه این واحد درسی را به خوبی درک کرده باشد.</p> <p>۳. با انگیزه و اشتیاق در امتحان پایان ترم شرکت کند.</p>	جمع بندی کلی و امتحان پایان ترم	97/۱۱/۱۵	۲۵

### نحوه ارزشیابی:

ارزشیابی به صورت کتبی که ۲۰٪ کل نمره با استفاده از کوئیز و کنفرانس و امتحان میان ترم، ۸۰٪ باقی مانده در امتحان پایان ترم محاسبه می گردد.

### نحوه محاسبه نمره کل:

آزمون پایان ترم ۸۰٪ کل نمره  
کوئیز و تکالیف درسی و امتحان میان ترم ۲۰٪ کل نمره

### منابع درسی

1 – English for the students of public Health. Dr. Seyyed Mojtaba Alavi Naeeni, Tehran-1999 SAMT.

۲- استفاده از سایت ها و ژورنال های معتبر اینترنتی