

پاسخ فعالیت های کتاب سلامت و بهداشت سال دوازدهم

سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷

فصل اول - درس اول: سلامت چیست؟

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- پیام مشترک اخبار بالا به نظر شما چیست؟
معطوف ساختن نگاه دانش آموز به مقوله سلامت خویش.
- مشاهدات شما در محل زندگیتان تا چه حد این اخبار را تأیید میکند؟
مشاهده افراد بیمار در خانواده، فامیل، مدرسه و اجتماع موید مشکلات فوق الذکر است.
- در صورت ادامه این شرایط، آینده سلامت مردم ایران را چگونه پیش بینی میکنید؟
شیوع بیماری ها خاصه واگیر در جامعه افزایش یافته و هزینه های درمانی گزافی را بر خانواده و جامعه تحمیل نموده و از طرف دیگر تأمین نیروی کار را با مشکل مواجه می سازد.

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- باتوجه به تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت از نظر شما چیست؟
سلامتی کیفیتی است از زندگی که در آن فرد از سلامت جسمی، روان، عاطفی، خانوادگی-اجتماعی و معنوی برخوردار است ولی توصیه اینجانب به همکاران این است که تعریف W.H.O سازمان بهداشت جهانی را که «رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی» را مد نظر قرار دهند چون در تعریف جامع فوق الذکر گفته که فرد از سلامت جسمی و برخوردار باشد که در حالی نگارنده می خواهد سلامت را تعریف کند و دارای مشکل است.

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- به نظر شما در حفظ و تأمین سلامت کدامیک مقدم است؟ پیشگیری یا درمان؟ دلایل خود را بیان کنید.

همانطور که از نام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر می آید، بهداشت و پیشگیری مقدم بر درمان بوده و از تحمیل هزینه های گزاف درمانی در اثر پیشگیری بر جامعه و اشخاص جلوگیری می نماید.

فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی

متن زیر را بخوانید و به پرسشهای انتهای آن پاسخ دهید:

● جنبه های مختلف سلامت این افراد از نظر شما کدامند؟

- **حمید** از سلامت جسمی برخوردار نبوده و بر سایر ابعاد سلامتی او از جمله روانی - عاطفی تأثیر گذاشته است.
 - **خسرو** به ظاهر مشکل جسمی ندارد ولی از بعد روانی - عاطفی ، خانوادگی - اجتماعی و معنوی دارای مشکل است که به تدریج بر بعد جسمی او نیز تأثیر میگذارد.
 - **نرگس** مبتلا به اعتیاد اینترنتی است و بعد روانی - عاطفی ، خانوادگی - اجتماعی و معنوی او دچار مشکل است که و بعد جسمی او را تحت تأثیر قرار می دهد.
 - **رویا** دچار بیماری غیر واگیر و سواس بوده و به افسردگی و پر خاشگری می پردازد به نحوی که بر تمامی ابعاد سلامتی او تأثیر گذاشته است.
- با توجه به این متن ها، شما خود را چگونه توصیف می کنید؟ به عهده دانش آموز

فعالیت ۵: گفت و گوی گروهی

● جنبه های مختلف سلامت را برای خود علامت (+ یا -) بزنید.

بر عهده دانش آموز

● با توجه به نتیجه خودارزیابی، به طور کلی چه نمره ای بین ۱ تا ۲۰ به سلامت خود می دهید.

بر عهده دانش آموز

● آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت است؟

خیر - با گذشت زمان ممکن است تغییر کند.

● فکر می کنید چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما میشود؟

عوامل محیطی - عوامل وراثتی و ژنتیکی - میزان دسترسی به خدمات سلامتی و سبک زندگی

فعالیت ۶: فعالیت فردی

- در محل زندگی شما عوامل اصلی که بیشتر بر سلامت افراد مؤثرند کدام اند؟
با توجه به محل سکونت افراد عوامل تأثیرگذار متفاوت می باشد. برای مثال : میزان دسترسی مناطق محروم در مقایسه با مناطق برخوردار به خدمات بهداشتی - درمانی کمتر است . در صورتی که میزان آلودگی هوای کلان شهرها قابل مقایسه با مناطق روستایی خالی از وسایل نقلیه نیست.
- آیا کنترل همه عوامل مؤثر بر سلامت در اختیار شما قرار دارد؟ برای عوامل قابل کنترل پیشنهاد شما چیست؟

خیر- تغییر سبک زندگی مثل داشتن تحرک و ورزش و استفاده از محصولات ارگانیک و.....

فصل اول - درس دوم: سبک زندگی

فعالیت ۱:

برعهده دانش آموز

فعالیت ۲: گفت و گوی کلاسی

- به نظر شما سبک زندگی قدیم بهتر بود یا سبک زندگی امروزی؟ چرا؟
قدیمی. زیرا سحرخیزی ، فرهنگ کار و تلاش از جمله دامپروری ، زراعت ، زمینه تهیه محصولات ارگانیک و تحرک داشتن را فراهم ساخته بود و مشکل آنها ، بیماریهای واگیر مانند : شیوع وبا و... بود نه بیماری های غیر واگیر مثل افسردگی ، بیماری های قلبی عروقی ، دیابت و سرطان
- با توجه به تغییراتی که در سبک زندگی از گذشته تا حال به وجود آمده، فکر می کنید در آینده سبک زندگی خانواده ها چگونه خواهد بود؟
در صورت تداوم سبک زندگی کنونی نمیتوان شرایط بهتری را نسبت به امروز متصور بود مگر اینکه دیدگاه عمومی افراد جامعه نسبت به سلامت خویش با افزایش آگاهی ها و آموزش های سلامت محور تغییر یافته و این تغییر منجر به تغییر رفتار در آنها شود که به سمت و سوی زندگی با سبک سالم پیش روند.

● پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟

بحث گروهی در کلاس و هدایت بحث توسط اساتید محترم

فعالیت ۳ :: انفرادی

خود مراقبتی معنوی	خود مراقبتی اجتماعی	خود مراقبتی روانی - عاطفی	خود مراقبتی جسمی
۱- نمازم را به موقع بخوانم	۱- نیاز به تعلق، عشق و محبت	۱- وجود احساس رضایت	۱- خوردن غذای سالم
۲- هر روز قرآن بخوانم	۲- داشتن فعالیت اجتماعی	۲- اعتماد به نفس کافی	۲- خواب و استراحت کافی
۳- وقتی را در طبیعت بگذرانم.	۳- حفظ روابط بین فردی	۳- میل و رغبت به زندگی	۳- توجه به محیط پیرامون
۴- به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.	۴- حفظ دوستی های نزدیک	۴- توانایی مقابله با استرس	۴- فعالیتها و تمرینات ورزشی

فعالیت ۴: کار در منزل:

فعالیت عملی بر عهده دانش آموز

فصل دوم - تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

فعالیت ۱: گفت و گو در کلاس

● با توجه به آمار ارائه شده در این اخبار، نظر شما درباره وضعیت سلامت تغذیه مردم

در سطح کشور چیست؟

اخبار مذکور نوید بخش وضعیت سلامت تغذیه ای مطلوبی در جامعه نیست.

● در مقایسه با اخبار ارائه شده، وضعیت تغذیه شما، خانواده و جامعه محلی تان چگونه

است؟

جواب این سوال، پس از اتمام فصل و کسب دانش و مهارت های لازم توسط دانش آموز بر عهده

خود او واگذاشته شود.

● الگوی تغذیه سالم و اصول آن چیست؟

اصول تغذیه ای صحیح ، الگویی است که متعادل و متنوع بوده و بتواند کلیه مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین نماید و این الگو و اصول تغذیه ای در هرم غذایی شکل ۶ به نمایش گذاشته شده است.

دریس سوم - برنامه غذایی سالم

فعالیت ۲: گفت و گوی کلاسی

خوب غذا خوردن یا غذای خوب خوردن؟!

هر دو بعد کمی و کیفی ، تأمین مواد مغذی برای بدن را باید مدنظر قرار داد .
یعنی اصل تعادل و اصل تنوع در الگوی تغذیه ای سالم و صحیح

برعهده دانش آموز

● برداشت شما از این جمله چیست؟

● آیا تا به حال به نوع و میزان خوراکی ها و نوشیدنی هایی که در طول روز میخورید، فکر کرده اید؟

برعهده دانش آموز

● معیار شما برای انتخاب غذا چیست؟ مواد غذایی مورد نیاز بدن کدامند؟

برعهده دانش آموز

نکته: هدف از طرح سوالات بالا در حقیقت نوعی ارزشیابی آغازین و تعیین سطح رفتار ورودی دانش آموزان توسط همکاران محترم است و از دادن پاسخ های صحیح به آنها خودداری فرمایید. زیرا دانش آموزان در پایان فصل به این هدف های رفتاری دست خواهند یافت .

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

● برخی معتقدند که نیاز به آب را از راه مصرف چای و قهوه می توانند تأمین کنند. نظر شما در این باره چیست؟

در تهیه چای و قهوه ، آب بکار رفته ، پس می تواند بخشی از آب مورد نیاز بدن را تأمین نماید.

● شما آب مورد نیاز بدن خود را از چه منابعی تأمین می کنید؟ آیا آب دریافتی شما، نیاز بدن شما را تأمین می کند؟

۱- خوردن مستقیم آب آشامیدنی ۲- تأمین غیر مستقیم آب از سریق غذاهای آبکی یا میوه جات و ...

فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی

● در جدول زیر، به تشخیص خود، مواد مغذی انواع غذاهای نام برده شده را مشخص و آنها را براساس مواد مغذی موجودشان رتبه بندی کنید

رتبه	آب			ویتامین و مواد معدنی			پروتئین			چربی			کربوهیدرات			مواد مغذی (در ۱۰۰ گرم)
	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	نوع غذا
																آش رشته
																پیتزا
																ماکارونی
																آبگوشت
																سبزی پلو با ماهی
																یکی از غذاهای محلی تان

جدول ارزش غذایی: آش رشته، پیتزا، ماکارونی در ۱۰۰gr از هر یک از مواد غذایی نامبرده در ذیل آورده شده است .

همکاران جهت اطلاع دانش آموزان بهتر است این جدول ها را برای آموزش گیرندگان به معرض نمایش قرار دهند تا خود آنها به تکمیل جدول اقدام نمایند .

ارزش غذایی سبزی پلو با ماهی ، بسته به نوع ماهی به کار رفته ، نوع سبزی، تازه یا کهنه بودن و نوع برنج و و حتی باتوجه به روش پخت نیز متفاوت بوده و این قضیه برای آبگوشت هم صدق می کند.

مواد اصلی ماهی قزل آلابی خام		ویتامین های ماهی قزل آلابی خام نام ویتامین		مواد معدنی ماهی قزل آلابی خام	
تشکیل دهنده اصلی	مقدار در 100 گرم	مقدار در 100 گرم	ویتامین	نام ماده معدنی	مقدار در 100 گرم
انرژی (کالری)	148.00 کیلوکالری	17.00 میکروگرم	ویتامین A	کلسیم	43.00 میلی گرم
کربو هیدرات	0.00 گرم	3.90 میکروگرم	ویتامین D	آهن	1.50 میلی گرم
پروتئین	20.77 گرم	0.20 میلی گرم	ویتامین E	منیزیم	22.00 میلی گرم
چربی	6.61 گرم	0.10 میکروگرم	ویتامین K	فسفر	245.00 میلی گرم
آب	71.42 گرم	0.50 میلی گرم	ویتامین C	پتاسیم	361.00 میلی گرم
فیبر	0.00 گرم	0.35 میلی گرم	تیامین (B1)	سدیم	52.00 میلی گرم
قند	0.00 گرم	0.33 میلی گرم	ریبوفلاوین (B2)	روی	0.66 میلی گرم
کلسترول	58.00 میلی گرم	4.50 میلی گرم	نیاسین (B3)	مس	0.19 میلی گرم
		65.00 میلی گرم	کولین (B4)	منگنز	0.85 میلی گرم
		1.94 میلی گرم	پانتوتنیک اسید (B5)	سلنیم	12.60 میکروگرم
		0.20 میلی گرم	ویتامین (B6)		
		13.00 میکروگرم	فولات (B9)		
		7.79 میلی گرم	ویتامین (B12)		

مواد اصلی ماهی قزل آلابی پخته، سرخ شده		ویتامین های ماهی قزل آلابی پخته، سرخ شده		مواد معدنی ماهی قزل آلابی پخته، سرخ شده	
تشکیل دهنده اصلی	مقدار در 100 گرم	مقدار در 100 گرم	نام ویتامین	نام ماده معدنی	مقدار در 100 گرم
انرژی (کالری)	190.00 کیلوکالری	19.00 میکروگرم	ویتامین A	کلسیم	55.00 میلی گرم
کربو هیدرات	0.00 گرم	0.00 میکروگرم	ویتامین D	آهن	1.92 میلی گرم
پروتئین	26.63 گرم	0.00 میلی گرم	ویتامین E	منیزیم	28.00 میلی گرم
چربی	8.47 گرم	0.00 میکروگرم	ویتامین K	فسفر	314.00 میلی گرم
آب	63.36 گرم	0.50 میلی گرم	ویتامین C	پتاسیم	463.00 میلی گرم
فیبر	0.00 گرم	0.43 میلی گرم	تیامین (B1)	سدیم	67.00 میلی گرم
قند	0.00 گرم	0.42 میلی گرم	ریبوفلاوین (B2)	روی	0.85 میلی گرم
کلسترول	74.00 میلی گرم	5.77 میلی گرم	نیاسین (B3)	مس	0.24 میلی گرم
		0.00 میلی گرم	کولین (B4)	منگنز	1.09 میلی گرم
		2.24 میلی گرم	پانتوتنیک اسید (B5)	سلنیم	16.20 میکروگرم
		0.23 میلی گرم	ویتامین (B6)		
		15.00 میکروگرم	فولات (B9)		
		7.49 میلی گرم	ویتامین (B12)		

مواد اصلی آبگوشت ساده غذای

پخته شده مرکب از چند ماده

نام ماده معدنی	مقدار در 100 گرم
کلسیم	24.22 میلی گرم
آهن	1.33 میلی گرم
منیزیم	20.61 میلی گرم
فسفر	69.57 میلی گرم
پتاسیم	222.03 میلی گرم
سدیم	343.11 میلی گرم
روی	1.13 میلی گرم
مس	0.12 میلی گرم
منگنز	0.24 میلی گرم
سلنیم	4.93 میکروگرم

ویتامین های آبگوشت ساده غذای پخته

شده مرکب از چند ماده

نام ویتامین	مقدار در 100 گرم
ویتامین A	1.59 میکروگرم
ویتامین D	0.00 میکروگرم
ویتامین E	0.26 میلی گرم
ویتامین K	3.81 میکروگرم
ویتامین C	2.80 میلی گرم
تیامین (B1)	0.06 میلی گرم
ریبوفلاوین (B2)	0.06 میلی گرم
نیاسین (B3)	1.36 میلی گرم
کولین (B4)	11.29 میلی گرم
پانتوتنیک اسید (B5)	0.25 میلی گرم
ویتامین (B6)	0.11 میلی گرم
فولات (B9)	31.09 میکروگرم
ویتامین (B12)	0.40 میلی گرم

مواد معدنی آبگوشت ساده غذای

پخته شده مرکب از چند ماده

نام ماده معدنی	مقدار در 100 گرم
کلسیم	24.22 میلی گرم
آهن	1.33 میلی گرم
منیزیم	20.61 میلی گرم
فسفر	69.57 میلی گرم
پتاسیم	222.03 میلی گرم
سدیم	343.11 میلی گرم
روی	1.13 میلی گرم
مس	0.12 میلی گرم
منگنز	0.24 میلی گرم
سلنیم	4.93 میکروگرم

مواد اصلی رشته آش خشک

نام ماده معدنی	مقدار در 100 گرم
کلسیم	34.00 میلی گرم
آهن	3.60 میلی گرم
منیزیم	137.00 میلی گرم
فسفر	357.00 میلی گرم
پتاسیم	363.00 میلی گرم
سدیم	5.00 میلی گرم
روی	2.60 میلی گرم
مس	0.41 میلی گرم
منگنز	4.07 میلی گرم
سلنیم	61.80 میکروگرم

ویتامین های رشته آش خشک

نام ویتامین	مقدار در 100 گرم
ویتامین A	0.00 میکروگرم
ویتامین D	0.00 میکروگرم
ویتامین E	0.71 میلی گرم
ویتامین K	1.90 میکروگرم
ویتامین C	0.00 میلی گرم
تیامین (B1)	0.50 میلی گرم
ریبوفلاوین (B2)	0.17 میلی گرم
نیاسین (B3)	4.96 میلی گرم
کولین (B4)	31.20 میلی گرم
پانتوتنیک اسید (B5)	0.60 میلی گرم
ویتامین (B6)	0.41 میلی گرم
فولات (B9)	44.00 میکروگرم
ویتامین (B12)	0.00 میلی گرم

مواد معدنی رشته آش خشک

نام ماده معدنی	مقدار در 100 گرم
کلسیم	34.00 میلی گرم
آهن	3.60 میلی گرم
منیزیم	137.00 میلی گرم
فسفر	357.00 میلی گرم
پتاسیم	363.00 میلی گرم
سدیم	5.00 میلی گرم
روی	2.60 میلی گرم
مس	0.41 میلی گرم
منگنز	4.07 میلی گرم
سلنیم	61.80 میکروگرم

ارزش تغذیه‌ای در [100] گرم :
ماکارونی غنی شده - خشک

٪DV*		
19%	371 KCal	انرژی
24.9%	74.67 gr	کربوهیدرات
2.3%	1.51 gr	چربی
0%	0 mg	کلسترول
26.1%	13.04 gr	پروتئین
12.8%	3.2 gr	فیبر خوراکی
0.3%	6 mg	سدیم
6.4%	223 mg	پتاسیم
18.3%	3.3 mg	آهن
2.1%	21 mg	کلسیم
13.3%	53 mg	منیزیم
0%	0 IU	ویتامین A
0%	0 µg	ویتامین D
0%	0 mg	ویتامین C
7%	0.14 mg	ویتامین B6
59.3%	237 µg	فولات

ارزش تغذیه‌ای در [100] گرم :
ماکارونی - خشک

٪DV*		
18.6%	371 KCal	انرژی
24.9%	74.67 gr	کربوهیدرات
2.3%	1.51 gr	چربی
0%	0 mg	کلسترول
26.1%	13.04 gr	پروتئین
12.8%	3.2 gr	فیبر خوراکی
0.3%	6 mg	سدیم
6.4%	223 mg	پتاسیم
7.2%	1.3 mg	آهن
2.1%	21 mg	کلسیم
13.3%	53 mg	منیزیم
0%	0 IU	ویتامین A
0%	0 mg	ویتامین C
7%	0.14 mg	ویتامین B6
4.5%	18 µg	فولات
0%	0 µg	ویتامین B12

ارزش غذایی پیتزا

Nutrition Facts for 100 grams of pizza pie	Daily values based in a diet 2000 kcal
Protein	11.21grams
Carbohydrate	28.51 grams
Fat	15.2 grams
Dietary fiber	2.2 grams
Sugar	No sugar
Water	42.44 grams
Vitamin A	140 milligrams
Vitamin B1	0.22 milligrams
Vitamin B2	0.23 milligrams
Vitamin B3	2.47 milligrams
Vitamin B5	0.27 milligrams
Vitamin B9	47 micrograms
Vitamin B12	0.57 micrograms
Vitamin C	1.9 milligrams
Calcium	151 milligrams
Iron	2.41 milligrams
Potassium	198 milligrams
Magnesium	24 milligrams
Phosphorous	207 milligrams
Sodium	618 milligrams
Copper	0.1 milligrams
Manganese	0.31 milligrams
Selenium	19.6 micrograms
Zinc	1.48 milligrams
Total Energy	296 Kcal

فعالیت ۵: فردی در کلاس

● با توجه به فرهنگ غذایی خانواده، یک برنامه غذایی روزانه با توجه به هرم غذایی ارائه کنید .

صبحانه :

ناهار :

شام :

با توجه به هرم غذایی شکل ۶ و توضیحات در هرم غذایی برای یک روز در صفحه ۲۵ دانش آموز یک برنامه غذایی روزانه طراحی و تکمیل نماید که جهت راهنمایی در ذیل یک برنامه غذایی هفتگی آورده شده است.

ردیف	صبحانه	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی ناهار	شام ۱	شام ۲	کنار غذایی شام
شنبه	شیر-پنیر- خرما-نان	چلوکیاب کوبیده +گوجه+لیموترش	کشتک پادمجان+مغز دلمه	دوغ	انواع چلو خورشت	خوراک گوشت و قارچ	سالاد+میوه
یکشنبه	دوعدد تخم مرغ-نان	ماکارونی با گوشت چرخ کرده	خوراک قیله با قارچ+گوجه فرنگی	سالاد+میوه	سبزی پلو با گوشت	سیب زمینی و تخم مرغ +خوراک لوبیا چیتی	دوغ+میوه
دوشنبه	عدسی-نان	انواع چلو خورشت	کوفته تبریزی+سبزی خوردن	ماست	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش و خرما	خوراک مرغ+سبزیجات پخته	سالاد+میوه
سه شنبه	پنیر-گردو-نان	چلو مرغ	کنت + گوجه+سوپ	ماست+میوه	سبزی پلو با ماهی+لیمو ترش+زیتون	میرزا قاسمی+مغز دلستر	دوغ+میوه
چهارشنبه	شیر- حلو+شکری-نان	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک جوجه کیاب+گوجه+لیموترش	ماست	غذای محلی لازاد	غذای محلی لازاد	آزاد+میوه
پنجشنبه	شیر-کره و میرزا-نان	غذای محلی لازاد	غذای محلی لازاد	آزاد	چلو جوجه کیاب+گوجه+لیمو ترش	کوکو سبزی+آش جو	دوغ+میوه

فعالیت ۶: خودارزیابی

برعهده دانش آموز

فعالیت ۷: گفت و گوی گروهی

● با توجه به نیازمندی های تغذیه ای افرادی که در تصاویر زیر می بینید، تفاوت های تغذیه این افراد به نظر شما چیست؟

در تصاویر ، افراد حساس یا گروه های در معرض خطر سوء تغذیه قرار دارند . مانند : سالمندان – زنان باردار – کودکان و نوجوانان در سن رشد که نیازهای تغذیه ای متفاوتی نسبت به سایر اقشار جامعه داشته و نیازمند توجه ویژه ، حتی دولت نیز می باشند.

فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

● **با بررسی عادت ها و رفتارهای غذایی افراد در محل زندگی خود، برخی از عاداتهای درست و نادرست را بیان کنید و تأثیر آنها بر سلامت افراد را مورد تحلیل و بررسی قرار دهید.**

عادت های نادرست : مانند نوشیدن چای بلافاصله بعد از صرف غذا
 عادت های درست : مانند گرم نمودن غذای غیر تازه و شب مانده حتی در یخچال ، قبل از مصرف مجدد در جدول ۱۰ به عادت های نادرست ، اشاره شده است و همچنین در صفحه ۲۸ به عادت های درست.

فعالیت ۹: گفت و گوی گروهی

● **با مشاهده تغییر عادت ها و رفتارهای تغذیه ای در محل زندگی خود، علل و تأثیر آنها بر سلامت را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید.**

افزایش سطح آگاهی های بهداشتی و سلامتی افراد از طریق رسانه های جمعی و مراکز آموزشی که منجر به تغییر نگرش در این افراد شود ، بهترین دلیل بر تغییر رفتارهای نامطلوب بهداشتی است.

فعالیت ۱۰: گفت و گوی گروهی

● **اصلاحات پیشنهادی بر عهده دانش آموز گذاشته شود و در صورت لزوم برای انجام این اصلاحات ، دلیل یا دلایل آنها توسط همکاران محترم بیان شود . به عنوان مثال پوسیدگی دندان به علت خاصیت اسیدی نوشابه های گاز دار و قند موجود در نوشابه ها و.....**

فعالیت ۱۱: گفت و گوی کلاسی

به این تصاویر دقت کنید .

بیماری کم خونی



بیماری گواتر



بیماری پوکی استخوان



● بیماری هایی که در تصاویر نشان داده شده اند ناشی از کمبود کدام یک از ریز مغذی ها هستند؟
 ● برای جلوگیری از ابتلا به آنها، مصرف کدام مواد غذایی را پیشنهاد می کنید؟

بیماری	کمبود ریز مغذی	پیشنهاد مصرف ماده غذایی
بیماری پوکی استخوان	کلسیم	مصرف شیر و لبنیات و مصرف ویتامین D
بیماری گواتر	ید	مصرف ماهی و نمک ید دار

مصرف گوشت قرمز و سفید - عدس - پسته

آهن

بیماری کم خونی

درس چهارم - کنترل وزن و تناسب اندام

فعالیت ۱: گفت و گوی گروهی

● با توجه به نقشه، وضعیت اضافه وزن و چاقی در محل زندگی شما چگونه است؟

برعهده دانش آموز

● به نظر شما علل چاقی در محل زندگی شما چیست؟

عوامل محیطی، ژنتیکی، روانی، بیماری های جسمی و داروها

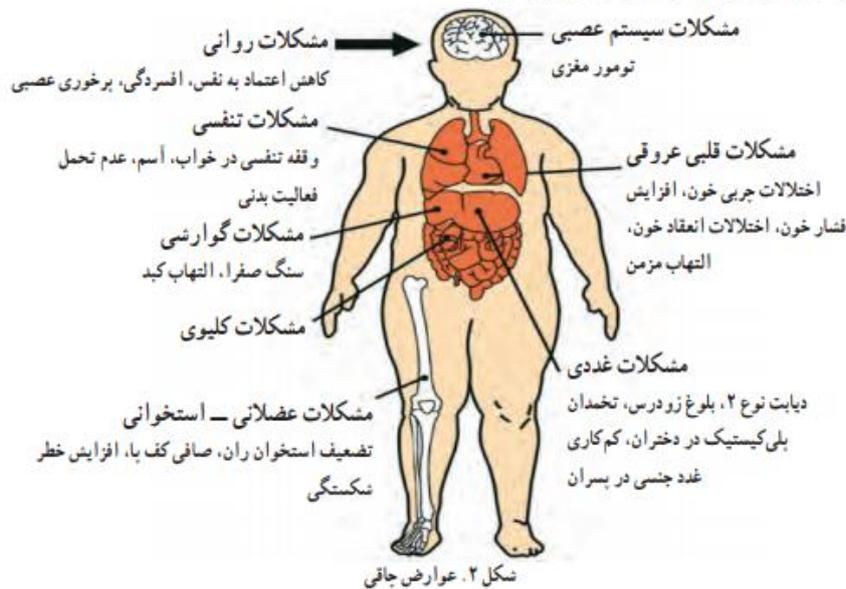
فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

● با توجه به مشاهدات خود، تأثیر چاقی و اضافه وزن را بر روی کیفیت زندگی افراد چاق مورد

بررسی و تحلیل قرار دهید.

اعتماد به نفس پایین، احتمال باروری کمتر زنان چاق و که در صفحه ۳۵ کتاب آورده شده است.

در این تصویر برخی از عوارض چاقی را می بینید.



فعالیت ۳: گفت و گوی کلاسی

- چون قد آنها متفاوت است
- شاخص توده بدنی یا (BMI)

فعالیت ۴: گفت و گوی کلاسی

با توجه به وزن و قد خود، شاخص توده بدنی تان را محاسبه کنید و با قرار دادن آن در جدول مقادیر

برعهده دانش آموز

BMI، وضعیت بدنی خود را مشخص نمایید.

فقط دقت شود تا دانش آموز، قد را بر حسب متر و وزن را بر حسب کیلوگرم در فرمول جاگذاری کند.

$$BMI = \frac{\text{وزن (برحسب کیلوگرم)}}{\text{مجدور قد (برحسب متر)}}$$

فعالیت ۵: گفت و گوی گروهی

- با توجه به انواع روشهای کاهش وزن رایج و آثار و نتایج آنها، به نظر شما بهترین روشهای کاهش وزن کدام هستند؟

بهترین روش کاهش وزن اگر مربوط به کم کاری تیروئید نباشد، افزایش وعده غذایی و کم خوردن در هر وعده همراه با ورزش میباشد به گونه ای که فرد کاهش وزن ناگهانی نداشته باشد. اگر اضافه وزن مربوط به کم کاری تیروئید باشد (که در این مورد با توجه به انجام آزمایشات لازم و مراجعه به متخصص غدد که داروهای لازم را در اختیار فرد قرار می دهد)

● فعالیت ۶: گفت و گوی فردی در کلاس

- اگر به طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت شود ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه گردد، محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۷۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت میکند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، در مدت یک ماه وزن او چه میزان افزایش خواهد یافت؟

برعهده دانش آموز

درس پنجم - بهداشت و ایمنی مواد غذایی

کاهش میزان کالری دریافتی نابرابری انرژی دریافتی و مصرفی ، افزایش فعالیت بدنی، داشتن برنامه پیوسته و پایدار و عدم افراط در کاهش وزن است .

فعالیت ۱: گفت و گوی گروهی

- **نمونه هایی از عدم رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی در شکل ها:**
آبیاری مزارع با فاضلاب و استفاده از رنگ های غیر مجاز در تولید و فرآوری مواد غذایی استفاده از سموم کشاورزی غیر مجاز یا مجاز بیش از دوز مجاز پیشنهادی ، استفاده از نگهدارنده ها در محصولات کنسروی که بعدها مشخص شد که سرطانزا می باشند ، نمونه هایی از عدم رعایت رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی است.
- **برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و حفظ بهداشت و ایمنی آنها، چه راهکارها و تدابیری را پیشنهاد میکنید؟**
پاسخ این سوال به پایان درس و خود دانش آموز موقوف گردد.

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- **بر اساس مشاهدات خود، نمونه هایی از فساد و خرابی مواد غذایی را ذکر کنید و برای جلوگیری از این پدیده راه حل های خود را پیشنهاد دهید.**
فساد محصولات باغی تولیدی و ایجاد سردخانه در قطب های تولیدی محصولات زراعی و باغی - تهیه شور های متفاوت از جمله کلم شور، خیار شور، کرفس شور و مخلوط شور و

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- **مسمویت غذایی یکی از بیماریهای شایع ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است. سایر بیماریهای غذازاد شایع در محل زندگی خود را شناسایی کنید.**
بیماری وبا - (ویبریوکلا) - کبد چرب - بیماری می نی ماتا و.....
- **با بررسی دلایل ابتلای افراد به بیماریهای غذازاد، برای پیشگیری از آنها راه حل پیشنهاد دهید.**
رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی مانند: بهداشت فردی و محیطی ، به خصوص توسط افرادی که در تهیه ، طبخ و فرآوری مواد غذایی هستند .
رعایت زنجیره سرد در نگهداری مواد غذایی تولیدی و

فصل سوم - پیشگیری از بیماری ها

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- اطلاعات و مشاهدات شما دربارهٔ خبرهای بالا، در محل زندگیتان، چیست؟
با توجه به محل زندگی دانش آموز متفاوت می باشد.



- بیماری چیست و دلایل آمار بالای بیماری در جامعه ما کدامند؟
به هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آوری اطلاق می شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.
ماشینی شدن زندگی و به تبع آن تغییرات سبک زندگی افراد
- بیشترین علت مرگ و میر در جامعه ما مربوط به کدام بیماریها است؟ و آیا میتوان از ابتلا به آنها پیشگیری کرد؟
بیماریهای غیر واگیر - بله ، چون عوامل اصلی بیماریهای غیر واگیر شناسایی شده اند.

درس نهم - بیماریهای غیر واگیر

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- بیماریهای غیر واگیر شایع در محل زندگی شما کدامند؟
با توجه به محل زندگی متفاوت است. به عنوان مثال : سرطان و انواع سکتته
- دلیل شیوع این بیماریها چه هستند؟
تغییرات در سبک زندگی مانند: کم تحرکی ، مصرف دخانیات و....

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- بر اساس مطالعات و مشاهدات خود ، برخی از علایم و نشانه های بیماریهای قلبی - عروقی را بیان کنید؟ احساس ناراحتی در قفسه سینه - ضعف و خستگی پذیری زودرس - تنگی نفس - سرگیجه - تپش قلب و تعریق

فعالیت ۴: خود ارزیابی

در جدول زیر، مهمترین عوامل خطر ابتلای به بیماریهای قلبی - عروقی را می بینید. هر یک از این عوامل را درباره خود و والدینتان بررسی کنید. در صورت وجود عامل خطر، اقدامات لازم

پیشگیرانه را پیشنهاد کنید.

برعهده دانش آموز

راه حل پیشنهادی	وضعیت خطر			عامل خطر
	مادر	پدر	خودفرد	
اطلاع پزشک خانواده، از وضعیت سابقه				سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس
کنترل فشار خون به طور مرتب و مداوم				فشار خون بالا (بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه)
				کم تحرکی
				مصرف سیگار روزانه
				اضافه وزن و چاقی
				تغذیه ناسالم (مصرف میوه و سبزی کمتر از ۵ واحد، مصرف روغن جامد و...)
				دیابت
				مصرف الکل
				استرس

فعالیت ۵: گفت و گوی گروهی

● دامنه طبیعی فشار خون چیست؟

۸۰-۱۲۰ mmHg

● آیا فشار خون در طول روز ثابت یا متغیر است؟ متغیر

● عواملی که فشار خون را بالا میبرند، کدام اند؟

فعالیت عضلانی - استرس و عوامل محیطی همانند صداها و دمای محیط و.....

فعالیت ۶: خودارزیابی

میزان توصیه شده نمک مصرفی در طول یک روز به شرح زیر است:

افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم

افراد بالای ۵۰ سال برابر با ۳ گرم

- با محاسبه تقریبی میزان نمک مصرفی خود در طول یک روز، نتیجه به دست آمده را با میزان توصیه شده مقایسه کنید و در صورت بالا بودن میزان نمک مصرفی، روشهای اصلاحی خود را پیشنهاد کنید.

– در صورت بالا بودن نمک مصرفی ، عدم مصرف غذاهای پرنمک

برعهده دانش آموز

فعالیت ۷ : خودارزیابی

- یک برگه آزمایش خون مربوط به خود و یا اعضای خانواده تان را با توجه به داده های جدول فوق مقایسه کنید .

برعهده دانش آموز

- در صورت بالا بودن چربی خون، برای اصلاح آن راه حل پیشنهاد کنید.

داشتن رژیم غذایی مناسب از نظر چربی، تا رسیدن به حد استانداردهای پیشنهادی با توجه به جنس و سن فرد

فعالیت ۸ : گفت و گوی گروهی

- در تصویر زیر برچسب غذایی چند نوع روغن نشان داده شده است، بر اساس میزان و نوع چربی آنها را مقایسه کنید.

		
۱ قاشق غذاخوری کره حیوانی = ۱۳ gr	۱ قاشق غذاخوری روغن = ۱۴ gr	۱ قاشق غذاخوری روغن حیوانی = ۱۵ gr
چربی مضر = زیاد	چربی مضر = زیاد	چربی مضر = زیاد
اسید چرب ترانس = زیاد	اسید چرب ترانس = متوسط	اسید چرب ترانس = اندک

فعالیت ۹ : گفت و گوی گروهی

- آیا از علایم احتمال بروز حمله قلبی و یا سکته مغزی اطلاع دارید؟ برخی از آنها را ذکر کنید.

علایم حمله قلبی : احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد، مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی است .

درد قفسه سینه با هریک از نشانه های عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم از دیگر نشانه های حمله قلبی است و اگر این درد به شانه ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی تر خواهد بود.

علائم سگته مغزی : سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم از علائم سگته مغزی هستند.

● اگر با فردی که دچار حمله قلبی یا سگته مغزی شده است مواجه شوید، چه اقدامات اولیه ای را انجام خواهید داد؟

- **اقدامات اولیه در مورد فردی که دچار حمله (سگته) قلبی شده است:** از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباسهای تنگ او را شل کنید.
- **اقدامات اولیه در مورد فردی که دچار سگته مغزی شده است:** بیمار در اسرع وقت با برانکاردر و یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.

فعالیت ۱۰: خودارزیابی

- **با توجه به گام های پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی، وضعیت خود و اعضای خانواده تان را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.**
- ولی گام های پیشگیری از بیماری قلبی - عروقی فوق الذکر در معرض دید دانش آموز قرار گیرد، تا به خود ارزیابی بپردازد.

برعهده دانش آموز

فعالیت ۱۱: گفت و گوی کلاسی

- **بیماری سرطان چیست و آیا این بیماری قابل پیشگیری و درمان است؟**
- سرطان یعنی رشد، تکثیر غیر طبیعی، انتشار غیر طبیعی و گاهی رشد غیر طبیعی (بی رویه) سلول های بدن
- ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم، عادات تغذیه ای صحیح، تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری می باشد.
- **کدام یک از سرطان ها در محل زندگی شما شایع تر هستند؟ علت آن چیست؟**
- بر عهده دبیر و دانش آموز
- با توجه به محل زندگی متفاوت می باشد. تحقیق شود.

فعالیت ۱۲: گفت و گوی کلاسی

فیلم های مربوط به کم تحرکی و سرطان، نقش تغذیه سالم در پیشگیری و درمان سرطان و

عوامل محیطی مؤثر در ابتلا به سرطان را ببینید .

● درباره عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان در محل زندگی خود گفت و گو کنید.

فیلم سرطان به کارگردانی حسین شهبابی (به مدت ۱۲۰ دقیقه) - تولید ۱۳۹۵ - تولیدی خانه فیلم ایران

فعالیت ۱۳: خودارزیابی

● با توجه به گام های پیشگیری از سرطان، وضعیت خود و اعضای خانواده را ارزیابی کنید و

در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

● بر عهده دانش آموز - ولی ۱۰ گام در پیشگیری از سرطان مذکور..... برای خود ارزیابی در اختیار دانش آموز قرار گیرد.

۱۰ گام در پیشگیری از سرطان به شرح زیر است :

- ۱- نشانه های هشدار دهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید .
- ۲- از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید .
- ۳- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
- ۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- ۵- مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.
- ۶- وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.
- ۷- روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.
- ۸- از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید .
- ۹- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.
- ۱۰- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.

فعالیت ۱۴: گفت و گوی کلاسی

● دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماری چه هستند؟

{ **تعریف کتاب** دیابت، بیماری ناتوان کننده ای است که عوارض بسیاری دارد و شیوع و بروز این بیماری در بسیاری از جوامع به ویژه در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است. }

به گروهی از بیماری های متابولیکی گفته می شود که ویژگی مشترک آنها، افزایش سطح قند خون به علت نقص در ترشح انسولین یا نقص در عملکرد آن یا هر دو است. ولی تعریف کتاب توسط دانش آموز عنوان گردد.

اطلاعات شما از وضعیت ابتلا به بیماری دیابت در محل زندگیتان چیست؟

- کمتر خانواده یا فامیلی یافت می شود که دیابتی نداشته باشد.



فعالیت ۱۵: خودارزیابی

با بررسی عوامل خطر ساز قابل پیشگیری و غیر قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲ در خصوص

اعضای خانواده تان، آنها را شناسایی کنید.

بر عهده دانش آموز

ولی دیگرانم زیر در اختیار دانش آموز قرار گیرد تا با توجه به آن به خودارزیابی بپردازد.



فعالیت ۱۶: خودارزیابی

با توجه به گام های پیشگیری از دیابت، وضعیت خود و اعضای خانواده تان را ارزیابی کنید و

در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

بر عهده دانش آموز - ولی ۷ گام پیشگیری از دیابت فوق الذکر در اختیار دانش آموز قرار گیرد.

۷ گام پیشگیری از دیابت عبارت اند از:

- (۱) بر خورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل
- (۲) پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب
- (۳) مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری
- (۴) حفظ وزن مطلوب
- (۵) انجام فعالیت های بدنی روزانه
- (۶) پرهیز از مصرف دخانیات
- (۷) کنترل منظم قند خون

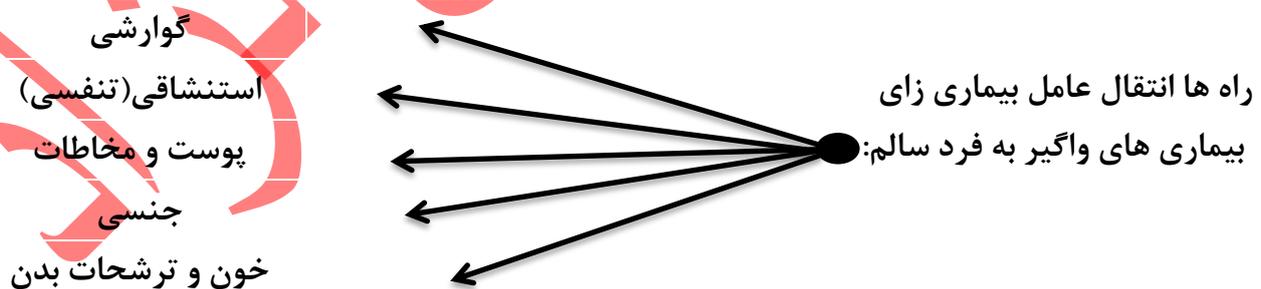
درس هفتم - بیماریهای واگیر

فعالیت ۱: گفت و گوی گروهی

● بیماریهای واگیر چیست و راههای انتقال و انتشار آنها کداماند؟

در بیماریهای واگیر مانند: هیپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفلوآنزا و... بیماری از طریق یک عامل بیماری زا (ویروس، باکتری، قارچ و...) به فرد سالم انتقال می یابد. نگرانی و خطر این دسته از بیماریها در آن است که میتوانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

بیماریهای واگیر: به آن دسته از بیماری هایی می گویند که در نتیجه یک عامل بیماری زیا فرآورده سمی آن بوجود می آید و می تواند به صورت مستقیم یا غیر مستقیم از انسان به انسان ، یا از حشرات و حیوانات به انسان ، از جانور به جانور یا از محیط به انسان یا جانوران منتقل شود .



● بیماریهای واگیر شایع در محل زندگی شما کداماند و چگونه میتوان از ابتلا به این بیماریها

پیشگیری کرد؟

با توجه به محل زندگی دانش آموز متفاوت و از مراکز بهداشت شهر خویش و واحد مبارزه با بیمارها سوال و تحقیق شود.

فعالیت ۲: خود ارزیابی

● فیلم های نحوه صحیح شستن دستها، روشهای پیشگیری از بیماریهای حاد تنفسی (سرمایه خوردگی، آنفلوآنزا) را تماشا کنید و رفتارهای خود را در این زمینه مورد ارزیابی قرار دهید.

چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



۳ کف دست ها را به هم بمالید



۲ صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید



۱ دستها را با آب خیس کنید



۶ پشت انگشت ها را داخل کف دستها برید تا در هم قفل شوند



۵ مالیدن کف دستها با انگشتهای درهم



۴ کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتهای درهم و بالعکس



۹ مچ دستها را کاملا آبکشی نمایید



۸ مالش های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



۷ مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



۱۱ اکنون دستهای شما کاملا تمیز و مطمئن هستند



۱۰ با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

● وضعیت بیماری پدیکلوزیس (آلودگی به شپش سر) را در محیط زندگی خود بررسی کنید و در صورت شیوع، راه های پیشگیری از ابتلا به آن را ارائه دهید.
با مراجعه به مراکز جامع سلامت شهر یا خانه بهداشت خود در این خصوص تحقیق کنند.

فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی

● آیا شما در محیط زندگی خود با بیمار مبتلا به هیپاتیت B برخورد داشته اید؟ مشاهدات شما از

علائم و عوارض این بیماری چیست؟

بیماری هیپاتیت «B» از یک سو میتواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر میتواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید. به طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره علامت، علائمی مانند سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی اشتها، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی در فرد ایجاد میشود.

عوارض این بیماری: اکثر افراد مبتلا به هیپاتیت B بعد از طی مراحل درمان بهبود پیدا می کنند ولی در بعضی از افراد این بیماری کاملاً مزمن شده و باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی میشود.

● برای جلوگیری از انتقال این بیماری چه راهکارهایی را پیشنهاد میکنید؟

- ♣ آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری
- ♣ تزریق واکسن
- ♣ استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار
- ♣ عدم تماس با مایعات و خون بیمار
- ♣ عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار
- ♣ استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار

فعالیت ۵: گفت و گوی کلاسی

● فیلم مربوط به «ویروس اچ آی وی با بدن چه کار می کند؟» را ببینید و راجع به موضوعات زیر گفت و گو کنید.

● علائم و نشانه های این بیماری کدامند و چگونه میتوان از خود در برابر ویروس اچ آی وی محافظت کرد؟
بهترین راه پیشگیری است و بهترین وسیله پیشگیری آموزش است.

علائم اصلی

- ❖ کاهش وزن بیش از ۱۰٪
- ❖ اسهال مزمن بیش از یک ماه
- ❖ تب های متناوب یا ثابت بیش از یک ماه

- ❖ بزرگ شدن عمومی غدد لنفی
- ❖ سرفه پایدار بیش از یک ماه
- ❖ عفونت پوستی منتشره همراه با خارش
- ❖ تبخال عود کننده
- ❖ برفک دهان

فرعی

فعالیت ۶: گفت و گوی گروهی

فیلم مکالمه اچ آی وی را ببینید.

- در صورت مواجهه با فردی مشکوک به اچ آی وی چه راهنمایی هایی به او می کنید.
- مراجعه فرد به مرکز جامع سلامت شهر خود

فعالیت ۷: گفت و گوی گروهی

● راههای انتقال ویروس اچ آی وی کداماند؟

تماس جنسی - خون و فرآورده های آن - استفاده از وسایل مشترک آلوده

انتقال از مادر مبتلا به جنین در صورت عدم رعایت موارد ایمنی وعدم مراجعه به پزشک متخصص و عدم موارد ایمنی در زمان زایمان و زمان شیر دهی (شیر دهی توسط مادر مبتلا انجام نگیرد)
انتقال در محیط های آلوده

راه های انتقال ویروس اچ آی وی



● برای پیشگیری از ابتلا به ویروس اچ آی وی چه روشهایی را پیشنهاد میکنید؟

برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت موارد زیر توصیه می شود:

۱. پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی
۲. بایبندی به شئون اخلاقی
۳. رعایت احتیاطهای لازم در مواجهه با افراد مبتلا
۴. پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می شود مانند حجامت غیر استریل، خالکوبی و ...
۵. پرهیز از استفاده از وسایل نوک تیز و برنده به طور مشترک
۶. اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی
۷. پرهیز از حضور در موقعیت های خطر آفرین
۸. تقویت مهارت های برخورد قاطعانه و نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست های ناپجا
۹. کنار گذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پرخطر قرار می دهند و تقویت بیشتر روابط خانوادگی

فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

● فیلم « من سارا هستم » را ببینید.

● تصور کنید شما با چنین فردی روبه رو شده اید، با او چه برخوردی می کنید؟ چرا؟

به عنوان یک بیمار با او برخورد نموده و از پیش داوری، مبنی بر بدکار بودن او پرهیز می نمایم و او را به واحد بیماری های مراکز بهداشت شهرستان خود ارجاع دهیم. اعتیاد و ایدز بیماری است نه جرم.

نکته: با برخورد نامناسب نه تنها فرد بیمار را نجات نمی دهیم، بلکه از نظر روانشناسی فرد بیمار را تحریک کرده تا در اثر عصبی شدن افراد سالم را بیمار نماید و باعث انتقال بیماری خود از روی لجابت

فصل چهارم - بهداشت در دوران نوجوانی

گردد.

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

● مشاهدات شما درباره خبرهایی که خواندید و علل آن چیست؟

برعهده دانش آموز

● به نظر شما اهمیت بهداشت و تأثیر آن در زندگی افراد چیست؟

از حقوق اولیه بشر محسوب می شود و محور توسعه در همه نظام های دنیا، سلامت است.



● شما تا چه حد بهداشت را در زندگی خود رعایت می کنید؟

درس هشتم - بهداشت فردی

فعالیت ۲: خودارزیابی

نشانه های زیر را در خودتان بررسی کنید و در صورت وجود هر یک از آنها در ستون مقابل علامت بزنید

خیر	بلی	علائم و نشانه ها
		نگه داشتن خیلی نزدیک یا دور متن خواندنی در مقابل چشم به هنگام مطالعه
		احساس خستگی زودهنگام چشم ها هنگام مطالعه، رانندگی و...
		احساس سردرد گاه به گاه به خصوص در ساعت های انتهایی روز
		احساس خارش، سوزش و یا درد در چشم
		مشاهده ترشحات چشمی پس از خواب شبانه
		داشتن دید کافی هنگام غروب آفتاب
		تفاوت غیرمعمول در وضوح بینایی در تاریکی و روشنایی
		تفاوت زیاد در وضوح بینایی بین دو چشم

دستورالعمل: وجود یک یا چند علامت بالا، نشانه ای از مشکلات بینایی است. در صورت مشاهده هر یک از علائم مذکور حتماً به پزشک مراجعه کنید .



فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

● مهم ترین آسیب های چشمی که تا کنون با آنها مواجه شده اید کدام اند؟

- ① عفونت های ناشی از گرد و غبار
 - ① فرو رفتن جسم خارجی در چشم
 - ① برق زدگی
- چشم

- ① خشکی و سوزش چشم حین کار با رایانه ① آلوده شدن چشم به مواد شیمیایی

● آیا میدانید به هنگام بروز آسیب چشمی، برای جلوگیری از آسیب بیشتر به چشم چه اقدامات اولیه ای را باید انجام داد؟

رعایت اقدامات ایمنی مانند: استفاده از عینک محافظ و شستن چشم با آب فراوان در هنگام بروز آسیب چشمی

فعالیت ۴ : گفت وگویی کلاسی

● گاهی افراد اقدام به انجام رفتارهایی، مانند استفاده از انواع لنزهای رنگی، لوازم آرایش چشم و... می کنند. تأثیر اینگونه رفتارها بر سلامت چشم را مورد تحلیل و بررسی قرار دهید و برای جلوگیری از عوارض آنها راههای مناسب پیشنهاد کنید.

احتمال عفونت چشمی در استفاده از لنزها وجود دارد و لوازم آرایشی به خصوص اگر غیر استاندارد باشند، مشکلات متعددی را می تواند برای چشم ها ایجاد نماید.

فعالیت ۵ : خودارزیابی

● نشانه های زیر را بررسی کنید و در صورت وجود هر یک از آنها در خودتان در ستون مقابل علامت بزنید.



خیر	بلی	علائم و نشانه ها
		احساس درد در گوش
		ترشح غیر عادی از گوش
		ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت وگوهای حضوری
		ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت وگوهای تلفنی؛ در یک یا هر دو گوش
		یاز به بلند کردن صدای تلویزیون در حدی که شدت صدا برای دیگران آزاردهنده باشد
		ناتوانی در تشخیص صداهای افراد مختلف
		ناتوانی در شنیدن کلام دیگران در یک اتاق شلوغ
		ناتوانی در شنیدن صدا در موقعیت های اجتماعی
		احساس شنیدن هرگونه صدای اضافی در گوش ها و یا در سر مثل صدای سوت

احساس پری و سنگینی در گوش ها همراه سرگیجه

دستور العمل: وجود یک یا چند مورد از علامت های فوق در شما، نشانه ای از مشکلات شنوایی است؛ حتماً به پزشک مراجعه کنید .

فعالیت ۶ : گفت و گوی کلاسی

● شما هر روز صبح با چه صدایی از خواب بلند میشوید و در طول روز چه صداهایی میشنوید؟

● فکر می کنید این صداها چه تأثیری بر سلامت شما دارند؟

امواج فراصوت [بالتر از ۲۰۰۰۰ هرتز ($> 20000\text{HZ}$)] ، به گوش آسیب می رسانند
توجه: محدوده شنوایی انسان ۲۰۰۰۰ - ۲۰ هرتز می باشد .

● شما برای مراقبت از سلامت گوش و شنوایی خود، چه روشهایی را به کار می گیرید؟

در تماس با امواج فراصوت ، رعایت زمان، فاصله و شدت با امواج صوتی مهم است. یعنی هر چه قدر زمان مواجهه را کمتر ، بُعد فاصله با امواج را افزایش و شدت موج صوتی کمتر باشد ، بهتر است.

فعالیت ۷ : خودارزیابی

● مدت زمانی را که از هدفون و سایر ابزارهای شنیداری در طول روز استفاده می کنید و شدت صدایی را که هنگام استفاده از این ابزارهای شنیداری در نظر می گیرید، مشخص کنید و آنها را با دو قانون فوق مقایسه کنید.

پاسخ سوالات بر عهده دانش آموز می باشد

● شما تا چه میزان این دو قانون را که پزشکان توصیه می کنند رعایت می کنید؟

دو قانون در صفحه ۸۷ کتاب آمده است

پاسخ سوالات بر عهده دانش آموز می باشد

فعالیت ۸ : گفت و گوی کلاسی

● خطراتی که پوست نوجوانان را تهدید می کنند، کدام اند؟

نور خورشید - آلودگی هوا و استفاده از شوینده ها، لوازم آرایشی و کرم های نامناسب و غیر استاندارد

● شما برای مراقبت از پوست خود چه روش هایی را به کار می گیرید؟

عدم دست کاری آکنه - قرار نگرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید(با توجه به سوراخ شدن لایه ازون قرار گیری در برابر نور خورشید ، بدون استفاده از کرم های ضد آفتاب مناسب در واقع قرار گیری در برابر اشعه UV) - قرار نگرفتن در برابر آلاینده های هوا - استفاده از شوینده ها ، کرم ها و مواد آرایشی مناسب و متناسب با پوست فرد استفاده کننده.

فعالیت ۹ : گفت و گوی گروهی

● برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا، چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟

۱- حمام کردن مرتب ۲- عوض کردن لباس های زیر و جوراب به طور روزانه

۳- استفاده از اسپری های خوشبو کننده (دئودورانت ها) ۴- مالیدن پودر به زیر بغل و کشاله های ران

● بسیاری از افراد برای جلوگیری از بوی نامطبوع بدن و پا از محصولات بهداشتی و یا مواد طبیعی

یا روش های دیگری استفاده می کنند، تأثیرات مثبت و منفی (جسمانی، فرهنگی، اقتصادی و...)

این روشها را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید و خودتان نیز روشهای مناسب پیشنهاد کنید.

استفاده از محصولات استاندارد و غیر تقلبی که مورد تأیید وزارت بهداشت باشد

(و روش های دیگری که همکاران و دانش آموزان ارائه می دهند)

فعالیت ۱۰ : گفت و گوی گروهی

● پیشنهاد شما برای روش صحیح شست و شوی مو، آرایش و پیرایش آن چیست؟

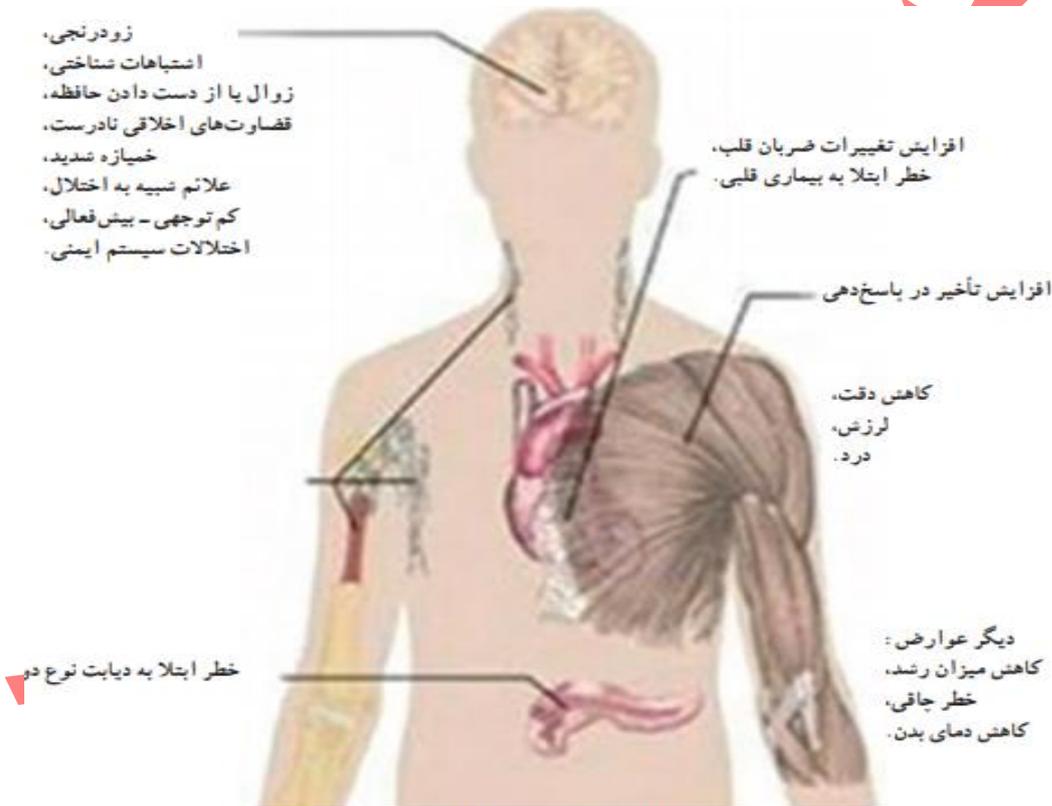
برای شست و شوی مناسب، ابتدا باید موها را کاملاً با آب گرم خیس کرد و سپس شامپو را با نوک انگشتان به لای موها مالید تا خوب کف آلود شود. البته فردی که موهای چرب دارد، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. سپس باید با یک آبکشی مناسب، کف ها را پاک کرد. برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه های آهسته دستهایتان کمک بگیرید. موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد. شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث شکستن آنها شود. پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند. در صورت استفاده از سشوار باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد. تنظیم سشوار روی حالت داغ میتواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود. همچنین اتوی مو یا استفاده از بیگودی داغ نیز ممکن است به مو آسیب برساند.

● امروزه به این منظور (از بین بردن موهای زائد بدن) از روش ها و محصولات بسیاری استفاده میشود، تأثیرات مثبت و منفی (جسمانی، فرهنگی، اقتصادی و...) آنها را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید و روش های مناسب را پیشنهاد دهید.

در به کارگیری روشهای مختلف و استفاده از محصولات بهداشتی برای حذف موهای زائد باید دقت کافی صورت گیرد تا پوست یا پیاز مو آسیب نبیند.

فعالیت ۱۱: گفت و گوی گروهی

● برخی از افراد به دلایل مختلف تا پاسی از شب بیدار می مانند یا قبل از کامل شدن خواب، ناچارند خیلی زود از خواب برخیزند، به نظر شما تأثیر عادت کم خوابی بر سلامت چیست؟



شکل ۱۳. آثار و عوارض ناشی از کم خوابی

● پیشنهاد شما درباره الگوی صحیح مدت خواب و زمان خوابیدن چیست؟

خوابیدن شبانه، حداقل به مدت ۷ ساعت و....

به کمک راهنمای خوب شبانه مراجعه شود

فعالیت ۱۲: خودارزیابی

● الگوی خواب خود را به کمک راهنمای خواب، ارزیابی کنید و در صورت نیاز، آن را اصلاح کنید.

راهنمای خواب در اختیار دانش آموز و در معرض دید او قرار گیرد تا به خودارزیابی بپردازد.

فعالیت ۱۳: گفت و گوی گروهی

● نشانه های پوسیدگی دندان چیست؟

تغییر رنگ دندان که به رنگ قهوه ای نزدیک می شود - حساسیت به گرما ، سرما و شیرینی - آبرسه لثه (لثه ها) - درد های شدید دندان

● چه عواملی باعث پوسیدگی دندانها میشوند؟



● روش های حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها چیست؟

پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار و مسواک زدن حداقل دو بار در شبانه روز ، به روش صحیح و اصولی ، همراه با نخ دندان کشیدن

فعالیت ۱۴: گفت و گوی گروهی

● گاهی افراد دچار بوی بد دهان می شوند، علل ایجاد بوی بد دهان چیست؟ برای رفع آن شما چه راه هایی را پیشنهاد می کنید؟

۱- عدم رعایت بهداشت دهان و دندان (شایع ترین نوع بوی بد دهان) ۲- پوسیدگی دندان ۳- انواع بیماری های لثه ۴- وجود بیماری در اعضای مجاور لثه (حلق و لوزه ها و سینوس های فکی) ۵- بیماری های سیستمیک مانند: آبرسه های ریوی ، دیابت و ناراحتی های گوارشی

رعایت بهداشت و درمان بیماری های مذکور

فعالیت ۱۵: خودارزیابی

● در هر شبانه روز حداقل دو نوبت و در هر نوبت حداقل به مدت ۲ دقیقه و با استفاده از مسواک مناسب باید دندان های خود را مسواک بزنیم، در شکل زیر روش های صحیح مسواک زدن و استفاده از نخ دندان نشان داده شده است.

مراحل صحیح مسواک زدن در صفحه ۹۹ کتاب آورده شده است
همکاران محترم با استفاده از مولاژ دندان و یک عدد مسواک و خمیر دندان و نخ دندان این مراحل به شکل عملی نمایش داده شود (نمایش عملی)

درس نهم - بهداشت ازدواج و باروری

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- به نظر شما سن مناسب برای ازدواج چه سنی است؟ چرا؟
زمانی است که فرد به بلوغ جسمی، روانی و اجتماعی به صورت توأم رسیده باشد. بعلاوه متأثر از اعتقادات مذهبی، نوع زیست بوم و اقتصاد و ... می باشد.

فعالیت ۲: گفت و گوی کلاسی

- به نظر شما زوجین قبل از ازدواج باید چه نکات بهداشتی را مد نظر قرار دهند؟
نداشتن بیماری های مقاربتی مانند: هیپاتیت، سوزاک، سفلیس، ایدز (مثبت HIV) و
- اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج کدام اند؟
انجام آزمایش های اپیوم، هیپاتیت، سوزاک، سفلیس، ایدز، تالاسمی، تست HIV، RH، شرکت در کلاس های مشاوره قبل از ازدواج و

فعالیت ۳: فردی

- با پرس و جو از پدر و مادر و بزرگترهای فامیل و به کمک جدول زیر، سابقه بیماریها و اختلالات ژنتیکی خانواده خود را شناسایی کنید و علامت بزنید.

وضعیت خانواده		سابقه بیماری و اختلالات ژنتیکی
وجود ندارد	وجود دارد	
		ازدواج فامیلی
		حاملگی در سن ۳۵ سال و بالاتر
		اختلالات خونی از جمله تالاسمی
		وجود نقایص مادرزادی
		کوتاهی بیش از حد قد و سایر اختلالات رشد
		عقب ماندگی ذهنی یا تأخیر رشد
		نازایی یا سقط های مکرر
		بیماری های قلبی - عروقی و بیماری هایی که ارث در آنها دخیل است
		اختلالات متابولیکی

دستورالعمل: در صورت وجود حتی یک مورد از موارد فوق، قبل از ازدواج حتما به مشاوره ژنتیک مراجعه کنید.

فعالیت ۴: گفت و گوی کلاسی

● مشکلات ناشی از ناباروری و تأثیر آن بر زندگی زوجین چیست؟

مشکلات روانشناختی مانند: اضطراب، افسردگی و فشار روانی مهمترین و بیشترین مشکلاتی است که خانواده های نابارور با آن روبرو هستند.

در بخش درون فردی شامل احساس خشم و عصبانیت، غم و اندوه، احساس حقارت و درماندگی، کاهش رضایت از زندگی، کاهش امید به زندگی، حسادت به همسران صاحب فرزند، افسردگی، استرس، تمایل به ازدواج مجدد و حتی طلاق

منبع: سایت نمناک

● عواملی که زمینه ساز ناباروری در زوجین می شوند، کدام اند؟ آیا می توان از آن ها پیشگیری کرد؟

لطفاً به pdf ناباروری و علل پیشگیری و درمان: تهیه شده در اداره سلامت میانسالان، معاونت بهداشتی ۱۳۸۹ مراجعه شود.

■ سن:

■ کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی:

■ داشتن وزن نامناسب:

■ تغذیه:

■ داروهای محرک و مکمل ها:

■ استرس:

■ آلودگی محیطی و ناباروری:

■ سفیدکننده های حاوی کلر:

■ بیماری های منتقله از راه جنسی:

■ مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان:

■ قاعدگی های نامنظم:

■ ابتلا به بیماری مزمن:

جهت توضیحات بیشتر به صفحه ۱۰۶ تا ۱۰۸ همین کتاب مراجعه شود.

فعالیت ۵: پژوهش گروهی

- با مراجعه به منابع معتبر، درباره تأثیر هر یک از عوامل زیر بر باروری، اطلاعات جامع تری را جمع آوری کنید و در کلاس ارائه دهید.
- ۱. مصرف داروهای محرک و مکمل ها
- ۲. کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی
- ۳. مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان

برعهده دانش آموز

درس دهم - بهداشت روان

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- شما خود را چه قدر می شناسید؟
- شناخت شما از خودتان شامل چه جنبه هایی است؟
در کلاس بحث شود
- [همکاران محترم با توجه به (مقالات مختلف خود آگاهی) که در کانال گذاشته شده است ، بحث انجام شود]

فعالیت ۲: خودارزیابی

- به پرسش های زیر پاسخ دهید:
- به چه چیز هایی علاقه دارید، از چه چیز هایی بدتان می آید؟
- چه نقاط قوت و چه نقاط ضعفی دارید؟
- چه خواسته ها، آرزو ها و نیاز هایی دارید؟
- چه هدف هایی دارید؟ برای رسیدن به هدف های خود چه فعالیت هایی را انجام می دهید؟
- چه چیز هایی را ارزش می دانید؟
- چه مسئولیت هایی برای خودتان قائل هستید؟
- بیشتر چه احساساتی را - چه مثبت و چه منفی - تجربه می کنید؟

- از چه چیز هایی بیشتر شاد و از چه چیز هایی بیشتر ناراحت می شوید؟
- چه چیز هایی شما را امیدوار و چه خبر هایی ناامید می کند؟
- در زندگی خود به چه چیزی می بالید و افتخار می کنید؟
- چه چیز هایی به شما کمک می کند تا در برابر سختی ها و دشواری ها مقاومت کنید؟

● پاسخ های شما به این پرسش ها، توصیفی از خود واقعی شما است.

برعهده دانش آموز

فعالیت ۳: انفرادی در کلاس

- در این تصویر برخی از پیام های درونی منفی در یک نوجوان را که می تواند بر عزت نفس او تأثیر منفی بگذارد، ملاحظه می کنید، پیامهای مثبتی را که میتوان جایگزین آنها کرد بنویسید.

بهرتر
است به جای اصلاح رفتار نامناسبی که در خانواده ام هست، با آن کنار بیایم و حرفی نزنم تا به کسی بر نخورد.

اگر
احساساتم را بروز ندهم، بیشتر احساس ایمنی خواهم کرد؛ بهتر است به همین روش ادامه دهم

من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم

من لایق رفتار احترام آمیز دیگران نیستم

بهرتر است
دروغ بگویم چون اگر راستش را بگویم شاید از من برنجند و دوستم نداشته باشند.

بهرتر است
به جای شوخ طبعی و شادی، تلخ و جدی باشم و به همین راه و روش ادامه دهم تا درباره من فکر بدی نکنند.

من
هرگز نباید درباره مشکلات خانوادگی ام با دیگران صحبت کنم

من همیشه
باید به دیگران بگویم که در خانواده ام همه چیز عالی است.

آیا شما با چنین پیام هایی در درون خود مواجه شده اید، در صورت پاسخ مثبت، پیام های مثبت پیشنهادی خود را جایگزین کرده و سعی کنید با تکرار آنها، پیام منفی درونی خود را حذف کنید.

برعهده دانش آموز

فعالیت ۴: گفت و گوی کلاسی

● به نظر شما ویژگی هایی که موجب موفقیت در برابر ناملايمات ودشواری های زندگی می شود چیست؟

افزایش خود آگاهی هیجانی، مدیریت هیجانات و تاب آوری (قابلیت ارتجاعی)

فعالیت ۵: گفت و گوی کلاسی

● به نظر شما نوجوانان با چه مشکلات روانی – رفتاری در زندگی خود مواجه هستند؟
استرس، اضطراب، افسردگی و خشم

● دلایل بروز این مشکلات چیست؟ و چگونه می توان بر آنها فائق آمد؟

دلایل: عوامل ارثی، جسمی و محیطی

راه حل: با تشخیص به موقع و درمان اختلالات

فعالیت ۶: خودارزیابی

● با مطالعه موارد زیر ویژگی های روانی خود را ارزیابی کنید.

خیر	بلی	علائم هشدار دهنده اختلالات روانی – رفتاری
		احساس مفرط درماندگی و بی ارزشی پس از شکست
		غیبت های غیر موجه و مکرر از محل تحصیل و یا کار
		عصبانیت و کم حوصلگی در برخورد با اطرافیان
		تردید و دودلی های مداوم در تصمیم گیری های مهم زندگی (تحصیل، شغل، ازدواج و...)
		نزاع و درگیری های مکرر و خشونت با افراد خانواده
		احساس ناامیدی مفرط و خلق افسرده
		گوشه گیری و انزوای اجتماعی مفرط
		رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم
		احساس مداوم تشویش، دلهره و نگرانی بی دلیل.

دستور العمل: این ها علائم هشدار دهنده و احتمالی اختلالات روانی – رفتاری دوره نوجوانی است، در صورت وجود آنها، در خودتان سعی کنید عوامل به وجود آورنده آن را شناسایی کنید و برای رفع آنها از مشاور یا روان درمانگر کمک بگیرید.



فعالیت ۷: انفرادی در کلاس

● برخی از موقعیت های استرس زادر زندگی خود را شناسایی کنید و به کمک جدول زیر راهکار های مناسب سازی با آنها را شناسایی کنید و با فلش آنها را به هم وصل کنید.

موقعیتهای استرس زای قابل پیش بینی	راهکارهای سازی با استرس
۱. دیر رسیدن مادر به منزل از محل کار	داشتن صبر و حوصله
۲. ماندن در ترافیک و ترس از جا ماندن از قطار	یافتن راه حل منطقی
۳.	توکل بر خدا و خود را به خدا واگذار کردن
۴.	نرمش و ورزش منظم
۵.	انجام تمرین تمرکز و آرام سازی خود
۶.	داشتن لبخند و شاد بودن
۷.	خودداری از عصبانیت و خصومت
۸.	رفتن دوش آب سرد به هنگام عصبانیت
۹.	استفاده از اوقات فراغت به نحو مطلوب
۱۰.	پرداختن به امور هنری مورد علاقه
۱۱.	گفت و گوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده
۱۲.	مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم های عجولانه
۱۳.	اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی



فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

در این فعالیت چند روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب ارائه شده است. با توجه به سه اصل گفته شده در بالا (بازداری، برونریزی و جایگزین کردن خواسته ها)، تشخیص دهید در هر یک از روش ها کدام اصل به کار گرفته شده است؟

● هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی ها و اضطراب آورنده های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل بازداری (مدیریت زمان اضطراب))

- یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی های خود را در آن بگذاریم. (اصل بازداری) (جلوگیری از پخش شدن نگرانی))
- با نگرانی ها و اضطراب هایمان گفت و گو کنیم و به آنها بگوییم: نه! اصلاً این گونه فکر نمی کنم، نمی توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل برون ریزی)
- نگرانی های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. (اصل بازداری)
- ذهن خود را از نگرانی ها کرده و به انجام کارهای لذت بخش همچون دوچرخه سواری، خواندن رمان و پردازیم. (اصل جایگزین کردن خواسته ها)

فعالیت ۹: خودارزیابی

● در جدول زیر علائم هشدار دهنده افسردگی را در مورد خودتان ارزیابی کنید .

خیر	بلی	علائم هشدار دهنده افسردگی
		غمگینی مداوم
		نارضایتی و بی علاقتی به فعالیت هایی که زمانی برای فرد لذت بخش بوده اند.
		خستگی مفرط و فقدان انرژی
		افزایش خشم، خشونت و تحریک پذیری و رفتار بی پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی قراری غیر قابل توجیه و گریه زاری و...)
		اختلال خواب
		تغییر وزن یا تغییر اشتها
		عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم گیری
		احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه
		بروز افکار و اظهارات مداوم درباره خودکشی یا مرگ

دستورالعمل: در صورت مشاهده ۲ الی ۴ مورد از نشانه های فوق که به مدت بیش از دو هفته در شما وجود داشته باشد، حتماً با مشاور و روان درمانگر گفت و گو کنید.



فعالیت ۱۰: انفرادی در کلاس

● یکی از شرایط یا موقعیت هایی را که شما به شدت عصبانی شده اید در نظر بگیرید و سپس به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- ۱- خشم خود را چگونه بروز دادید؟
- ۲- آیا در ابراز خشم خود واکنش افراطی نشان دادید؟
- ۳- آیا در ابراز خشم خود تحت تأثیر محیط و دیگران قرار گرفتید؟
- ۴- آیا هنوز نسبت به آن فرد یا آن موضوع، همان احساس را دارید؟
- ۵- به نظر خودتان آیا نحوه ابراز خشم شما میتواند بهتر باشد؟ چگونه؟
- ۶- اگر دوباره در همان موقعیت قرار بگیرید چگونه رفتار خواهید کرد؟

برعهده دانش آموز

فصل پنجم - پیشگیری از رفتارهای پر خطر

(استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد)

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

● با توجه به خبرهای بالا، مشاهدات یا اطلاعات شما درباره اعتیاد به دخانیات و مصرف مواد در محل زندگیتان چیست؟

سن شروع اختلالات مصرف مواد دخانی کاهش یافته و در مرحله نوجوانی قرار گرفته است

● نگرش شما درباره پدیده اعتیاد و فرد معتاد چیست؟

اعتیاد بیماری و اختلال روانی است. و معتاد مجرم نیست.

● به نظر شما علت ها یا علل گرایش برخی نوجوانان و جوانان به مصرف مواد و دخانیات چیست؟

۱. احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
۲. مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
۳. اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان
۴. الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف
۵. مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی

۶. باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا میشود .
۷. ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار
۸. اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری
۹. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
۱۰. وجود تنش و ناهنجاریهای خانوادگی، خانواده های بی ثبات و نبود حمایتهای خانوادگی
۱۱. قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

درس یازدهم - مصرف دخانیات

والکل

فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- فیلم مربوط به سیگار و سرطان را مشاهده کنید.
- بر اساس مشاهدات و اطلاعات خود، درباره مواد موجود در سیگار و بیماریها و سرطانهای ناشی از مصرف سیگار گزارشی تهیه و به کلاس ارائه کنید.

تحقیق گروهی و ارائه مطالب توسط

هر گروه

فعالیت ۳: پژوهش گروهی

- با مراجعه به سایت ها و منابع معتبر درباره آثار سوء مصرف دخانیات بر بدن در مورد یکی از موضوعات زیر گزارشی تهیه کرده و در کلاس ارائه کنید.
دخانیات و قلب، دخانیات و دستگاه تنفس، دخانیات و دستگاه گوارش، دخانیات و سرطان ها، دخانیات و تأثیر آن بر پوست و مو، دخانیات و عوارض آن در بارداری، دخانیات و تأثیر آن بر پیری زودرس، دخانیات و تأثیر آن بر مغز.

تحقیق گروهی و ارائه مطالب توسط هر گروه

۴۰

فعالیت ۴ : گفت و گوی گروهی

- فیلم مربوط به وجود انبوهی از سیگار در خانه را ببینید.
- در صورت وجود فرد سیگاری در خانواده و یا نزدیکان خود، هزینه مصرف روزانه، ماهانه و یک سال مصرف سیگار او را محاسبه کنید.

تحقیق گروهی و ارائه مطالب توسط هر گروه

فعالیت ۵ : گفت و گوی گروهی

- برخی از باورهای عمومی درباره مصرف قلیان در جدول زیر آورده شده است، نظر خود و دلایل آن را بیان کنید.

دلایل شما	نظر شما		باورهای موجود در بین مردم
	مخالفم	موافقم	
			عبور دود قلیان از داخل آب موجب کاهش سموم دود میشود .
			قلیان اعتیادآور نیست.
			مصرف قلیان کم خطرتر از سیگار است.
			مصرف قلیان فقط برای فرد مصرف کننده خطرناک است.

برعهده دانشی آموز

فعالیت ۶ : گفت و گوی گروهی

- به نظر شما چه عوامل و باورهای غلطی نوجوانان را به سمت مصرف دخانیات سوق میدهد؟
- برخی از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را بهسوی مصرف مواد دخانی سوق میدهد، عبارت اند از:

- 👉 احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- 👉 مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
- 👉 اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان

الگو برداری از هنرپیشه ها و افراد معروف مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا میشود .

ساده انگاری در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار

اشتغال ذهنی و دغدغه های فکری

در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی

وجود تنش و ناهنجاریهای خانوادگی، خانوادهمهای بی ثبات و نبود حمایتهای خانوادگی

قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

● چگونه میتوان نقش این عوامل را خنثی و باورهای غلط را اصلاح کرد؟

افزایش آگاهی های سلامتی و تغییر رفتارهای نامطلوب بهداشتی

● برای پیشگیری از مصرف دخانیات، چه روشهایی را پیشنهاد می کنید؟

گرایش نوجوانان و جوانان به ورزش و ایجاد زیرساخت های لازم ورزشی در جامعه، فعال سازی NGO های لازم پیشگیری از اعتیاد و

فعالیت ۷: انفرادی در کلاس

● فیلم به خاطر زندگیم را ببینید.

نمایش فیلم

● دلایل شما برای پرهیز از مصرف دخانیات چیست؟

نوشتن برداشت دانش آموز از فیلم و دلایل پرهیز از مصرف دخانیات

فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

● با توجه به عوارض استنشاق تحمیلی دود مواد دخانی، برخورد شما با فردی که در اماکن عمومی

و یا وسایل نقلیه عمومی و... سیگار میکشد، چیست؟

آگاه سازی این افراد در خصوص رعایت حقوق فردی و اجتماعی

شعار: سیگار نکشیدن = رعایت حقوق دیگران در برخورداری از هوای پاک

● چگونه میتوان از خود و دیگران در برابر دود تحمیلی مواد دخانی محافظت کرد؟

تشویق افراد به ترک سیگار با دادن آگاهی های بهداشتی در مدارس و رسانه های جمعی

اعمال قوانین منع مصرف سیگار در اماکن عمومی با داشتن ضمانت اجرایی

فعالیت ۹ : گفت و گوی گروهی

● با جمع آوری اطلاعات از منابع معتبر، برخی از نشانه ها و پیامدهای زیان بار مصرف الکل را بیان کنید.

در فرد مصرف کننده

.....

در خانواده فرد

.....

در اجتماع مرتبط با

فرد

.....



فعالیت ۱۰ : گفت و گوی گروهی

● با بررسی علل گرایش افراد به مصرف مشروبات الکلی، برای پیشگیری از آن، توصیه های خودمراقبتی پیشنهاد دهید

توصیه های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و

اختلالات مصرف مواد)

● احترام به خود

● احترام به خود

● مهارتهای مقاومتی

● داشتن دوستان سالم

● خودکنترلی

● مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم

● برخورداری از مهارتهای اجتماعی

● داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف

روابط خانوادگی مطلوب

داشتن الگوی سالم

مهارتهای مدیریت استرس

مهارتهای کنترل خشم

حضور در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی

توضیحات لازم در صفحه ۱۵۱ و ۱۵۲ کتاب نوشته شده است.

درس دوازدهم - اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

فعالیت ۱: گفت و گوی گروهی

● حتماً شما تا به حال با فرد معتاد مواجه شده اید و یا درباره اعتیاد اطلاعاتی دارید. به نظر تان چه عواملی باعث اعتیاد فرد به مواد مخدر میشود؟ عوامل ژنتیکی و محیطی هر دو در تعامل با یکدیگر می تواند نقش تعیین کننده ای در مصرف هر گونه از مواد داشته باشند.

(۱) تیپ شخصیتی و وضعیت روانی افراد (مانند پایین بودن اعتماد به نفس افراد و افسردگی)

(۲) مشکلات خانوادگی و محیطی و فضای روانی ناسالم خانواده، تنش در روابط زوجین و

فعالیت ۲: گفت و گوی کلاسی

● فیلم سینمایی «ابد و یک روز» را تماشا کنید و پیامدهای اعتیاد و وضعیت خانوادگی افراد معتاد را در مقایسه با خانواده سالم مورد تحلیل قرار دهید.

برعهده دانش آموز - با هدایت دبیر

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

● با جمع آوری اطلاعات از منابع معتبر، برخی از ویژگی های جسمانی، روانی و اجتماعی افراد معتاد را شناسایی کنید و به کلاس ارائه نمایید.

ویژگیهای جسمانی:

تحقیق و ارائه در کلاس - برعهده دانش آموز

ویژگیهای روانی:

ویژگیهای اجتماعی:

فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی

● برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف موادمخدر در جدول زیر ارائه شده است، اگر شما دلایل دیگری هم میدانید با آنها جدول را کامل کنید و روشهای خودمراقبتی خود را نیز

پیشنهاد کنید

ردیف	دلایل گرایش	ترتیب اولویت	روش های خودمراقبتی
۱	سابقه خانوادگی		
۲	مراقبتها و رفتارهای والدین		
۳	مصرف مواد در بین دوستان		
۴	فقدان عزت نفس		
۵	افسردگی		
۶			
۷			
۸			

برعهده دانش آموز و بحث گروهی - با کمک دبیر محترم

فعالیت ۵: انفرادی در کلاس

● اگر دوستانتان با جملات و عبارات زیر شما را به مصرف مواد دعوت کنند، پاسخ و عکس العمل شما چیست؟ جدول را کامل کنید.

برعهده دانش آموز

پاسخ های شما	دعوت به مصرف مواد
	تو که نمی ترسی! می ترسی!؟
	همه همین کار را می کنند
	به خاطر این و آن، لذت خودت را از دست نده
	بچه ننه نباش، مطمئن باش هیچکس جز من و تو از این موضوع باخبر نمیشه
	یک بار امتحان کردن کسی را معتاد نمیکنه
	اگر این کار را نکنی، دیگه پیش ما نیا
	مطمئن باش هیچ مشکلی پیش نمی یاد، خیلی خوش می گذره
	نگران نباش! ما مدتهاست داریم همین کار را میکنیم .
	مطمئن باش حال بهتری پیدا میکنی

فعالیت ۶: خودارزیابی

● چند موقعیت را که معمولاً تحت فشار دوستان دعوت به انجام عملی میشوید را به خاطر بیاورید . عکس العمل شما به درخواست آنها چه بوده است؟ آنها را در جدول زیر بنویسید و در ارزیابی مهارت مقاومتی از ۱ تا ۲۰ به خود امتیاز دهید.

برعهده دانش آموز

موقعیت	عکس العمل	امتیاز

فعالیت ۷: گفت و گوی گروهی

● برای هر یک از دستورالعمل های فوق، نمایشنامه ای تهیه کنید و با همکاری اعضای گروه خود آن را در کلاس نمایش دهید برای نمونه تصور کنید با شرایطی روبه رو شده اید که شما تحت فشار دوستانان برای انجام کاری نادرست و بر خلاف میل تان هستید. برای امتناع، از جملاتی همچون:

🌸 نه! من جدا نمیخواهم .

🌸 نه! این کار خالف قانون است.

🌸 نه! من میخواهم بروم فوتبال، بیا با من برویم فوتبال.

🌸 نه! من عqlم را هنوز از دست نداده ام.

🌸 نه! به نظرم مصرف مواد خوب نیست.

استفاده کنید و آن را به صورت یک داستان بنویسید و در صورت امکان در کلاس به نمایش بگذارید.

برعهده دانش آموز و بحث گروهی - با کمک دبیر محترم

فصل ششم - محیط کار و زندگی سالم

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

مشاهدات و اطلاعات شما درباره اخبار بالا در محل زندگیتان چیست؟

بحث گروهی در کلاسی

پیامدهای ناشی از وقوع حوادث خانگی در زندگی افراد چیست؟

بحث گروهی در کلاسی

● تأثیر عارضه کمردرد در زندگی فردی و اجتماعی افراد چیست؟ آیا این عارضه قابل پیشگیری است؟

غیبت از کار ، که بر فعالیت های تولیدی و خدماتی جامعه تأثیر منفی می گذارد. - بله

درس سیزدهم - پیشگیری از اختلالات

اسکلتی - عضلانی (کمر درد)

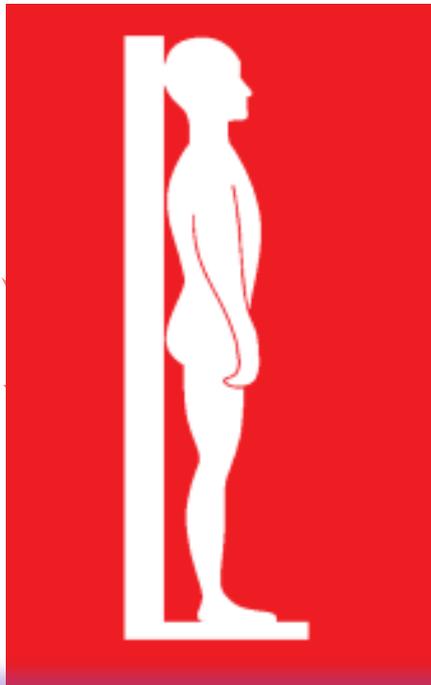
فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- با بررسی افراد مبتلا به کمر درد در محل زندگی خود، دلایل ابتلا به کمر درد را در آنها شناسایی و به کلاس ارائه کنید.

تحقیق گروهی در خارج از کلاس و ارائه در کلاس درس

فعالیت ۳: ارزیابی و گفت و گوی گروهی

به کمک دستورالعمل زیر وضعیت بدنی یکدیگر را ارزیابی کنید .
آزمون دیوار: از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار تماس شود و پاشنه پاتان ۱۵ سانتیمتر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتیمتر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتیمتر باشد، وضعیت بدن شما ایده آل است .



- به نظر شما علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟ چگونه میتوان از بروز آنها جلوگیری کرد؟

انجام فعالیت در کلاس و ارزیابی یکی از دانش آموزان به صورت انتخاب تصادفی

فعالیت ۴: خودارزیابی



● وضعیت بدن خود را در هر یک از حالت‌های فوق ارزیابی کنید.

برعهده دانش آموز

فعالیت ۵: گفت و گوی گروهی

- براساس مشاهدات خود، انواع روش‌های بلند کردن و حمل بار را بیان کنید؟ روش‌های اصولی و صحیح - روش‌های غیراصولی و ناصحیح
- به نظر شما روش‌های ایمن و صحیح بلند کردن و حمل بار کدام‌اند؟

طریقه صحیح بلند کردن و حمل بار از روی زمین:

از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده، روشی ایمن‌تر است. از این رو برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم. (شکل ۱)



شکل ۱ - روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک

برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتماً از پیچش و جرخاندن کمر خودداری کنیم. (شکل ۲)



شکل ۲. روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین

فعالیت ۶: گروهی

- در محلی مناسب مانند سالن ورزش یا نمازخانه در گروه های چند نفره، حرکات ویژه مراقبت از کمر را انجام دهید و با بررسی حرکات یکدیگر، اشکالات را برطرف کنید.



فعالیت ۷: خودارزیابی

فیلم ارگونومی کار با رایانه را ببینید .

- نحوه قرارگرفتن وضعیت بدن خود را هنگام کار با رایانه با نحوه صحیح آن مقایسه کنید و در صورت نیاز به اصلاح اقدام کنید.

درست بشینید!
کمرتان را صاف و عمود نگاه دارید. به یاد داشته باشید، خمیدگی ممنوع! سعی کنید همیشه سر و گردن را صاف و دست ها را نیز در کناره ها عمود قرار دهید.

مانیتورتان را تنظیم کنید!
صفحه نمایشگر را طوری تنظیم کنید تا بدون نیاز به تکان دادن سر یا کمر همه چیز را واضح و بدون دردسر ببینید.

ماوس و صفحه کلید را در جای صحیح قرار دهید!
ماوس و کیبورد را هر دو نزدیک به هم و در یک سطح قرار دهید. سعی کنید در هنگام تایپ آرنج های شما با زاویه ۹۰ درجه و مچ ها نیز در یک خط با بازوها قرار بگیرند.

به صورت منظم استراحت کنید!
تقریباً هر ۲۰ دقیقه استراحت کوتاه در حد ۱۵ یا ۲۰ ثانیه داشته باشید. سعی کنید در طول روز مقدار استراحت ها را طولانی تر کنید.

صندلی را تنظیم کنید!
ران ها را کمی بالاتر از زانو ها قرار دهید و کف پاها را نیز به صورت کامل روی سطح زمین بگذارید.

فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

- چه وسایل دیگری به جز رایانه و کوله پشتی میتواند وضعیت بدنی شما را در منزل و یا مدرسه به

مخاطره اندازد؟

میز و نیمکت ، میز مطالعه و.....

- برای رفع این مشکل چه راه حل هایی را پیشنهاد میکنید؟

استفاده از میز و نیمکت های استاندارد و تهیه شده بر اساس ارگونومی

فعالیت ۹: گفت و گوی گروهی

- یک سازمان مشخص را در نظر بگیرید و برای جلوگیری از بروز ناهنجاریهای اسکلتی - عضلانی

که افراد شاغل در آن را تهدید می کند ایده مناسب ارگونومیکی، پیشنهاد کنید.

برعهده دانش آموز

درس چهاردهم - پیشگیری از حوادث خانگی

فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- به نظر شما در خانه، احتمال وقوع چه حوادثی، ایمنی افراد را تهدید میکند؟
گاز گرفتگی ناشی از گازکربن مونوکسید(CO) - آتش سوزی ناشی از انفجار گاز - گیر کردن انگشتان لای چرخ گوشت و مسمومیت
- پیامدها و عواقب ناشی از بروز حوادث در منزل چیست؟
نقص عضو - مرگ

فعالیت ۲: انفرادی

● با بررسی عوامل خطر ساز در محل زندگی خود، آنها را شناسایی کنید

برعهده دانش آموز

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

● اغلب ما از شوینده های شیمیایی و سموم دفع حشرات، همچون اسپری ها، پودرها و یا مایعات حشره کش و... در منزل استفاده می کنیم و یا با گازهای ناشی از شکستن لامپ های کم مصرف (جیوه ای) مواجه می شویم. آیا میدانید چه نکات ایمنی را در این شرایط باید رعایت کرد؟ برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شیمیایی توصیه های زیر را به کار بگیرید :

کار با مواد شوینده در منزل

- از پاک کننده استاندارد استفاده کنید. بهتر است از مواد کم خطرتر نظیر جوش شیرین به جای مواد سفیدکننده قوی برای تمیزکردن سینک ظرف شویی استفاده شود.
- بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است. از ترکیب کردن این مواد جداً پرهیزید.
- توجه کنید که بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. بنابراین از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کنید. تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، بازکردن پنجره ها، استفاده نکردن از محلول های غلیظ مواد پاک کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی ها پیشگیری کند.

- هنگام کار با مواد شیمیایی در منزل مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع این مواد مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد. هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برندارید. اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن برچسب بزنید.
- در صورت جابه جا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات بقیه این ماده را به ظرف اصلی بازگردانید، در محصولات شیمیایی و پاک کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.



شکل ۲. بی دقتی و سهل انگاری در نگهداری یا جابه جا کردن مواد شوینده در منزل یکی از خطراتی است که سلامت کودکان را به خطر می اندازد.

استفاده صحیح از اسپری حشره کش در منزل

- قبل از مصرف اسپری، حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید.
- همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود. روی ظرف غذاخوری، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند.

• برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. بعد از اسپری کردن حشره کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشویید.



• بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید، سپس وارد اتاق شوید.

پاک سازی خرده های لامپ های کم مصرف

- اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه هستند، برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس بازگردید و خرده ها را جمع کنید.
- هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید بلکه با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.
- لامپ سوخته شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله ها، درون کیسه پلاستیکی، دفع شود.



فعالیت ۴: گفت و گوی گروهی

- با مراجعه به اخبار آتش سوزی های رخ داده در محل زندگی خود، دلایل و عوامل بروز این آتش سوزی ها را مشخص کنید.

حادثه پلاسکو ← ناشی از اتصالات سیم کشی برق

حادثه سانچی ← ناشی از برخورد دو کشتی باهم (در اثر برخورد)

حادثه آتش سوزی ناشی از برخورد ماشین نفت کش با اتوبوس مسافربری سنندج

فعالیت ۵: خودارزیابی

برخی از روشهای کاهش احتمال بروز آتش سوزی به شرح زیر است :

- استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنید .
- کبریت، فندک و سایر مواد محترقه را دور از دسترس کودکان نگه دارید .
- نکات ایمنی در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایش برقی یا سوختی را رعایت کنید
- وسایل برقی کوچک مانند اتو یا سشوار را برای طولانی مدت روشن نگه ندارید .
- غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنید .
- شمع های روشن، لوازم گرمایشی الکتریکی و وسایل گازسوز داخل منزل را به طور مرتب کنترل کنید .

آنها را در محیط زندگی خود مورد ارزیابی قرار داده و در صورت وجود سایر روشها در محل زندگی خود، آنها را بیان کنید.

برعهده دانش آموز

فعالیت ۶: گفت و گوی گروهی

- آیا تاکنون با فردی که دچار انسداد راه هوایی (خفگی) شده است، مواجه شده اید؟ علت آن چه بوده است؟

برعهده دانش آموز

● شایعترین عوامل ایجادکننده انسداد راه هوایی کدام اند؟

- ۱) انسداد دهان و بینی توسط بالش ، پتو و یا پلاستیک
 - ۲) گرفتگی گلو ، هنگام غذا خوردن یا قورت دادن تکه کوچک اسباب بازی
- از چه روش هایی می توان به فرد آسیب دیده کمک کرد؟ مانور باز کردن راه های تنفسی
- صفحه ۱۸۰ و ۱۸۱ کتاب همراه با شکل توضیح داده شده است

فعالیت ۷: گفت و گوی گروهی

- با بررسی شایع ترین علل سقوط افراد در مکان های مختلف منزل (راه پله، حمام، آشپزخانه و.....) ، روش های پیشگیری از احتمال سقوط را شناسایی کنید.

۱. اطمینان از وجود نرده محافظ در تمامی بخشهای راه پله
۲. استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشند
۳. قرار دادن نور مناسب در راه پله ها
۴. نصب دستگیره در داخل حمام و وان



مرکز مشاوره تحصیلی
علیرضا افشار

راه‌های ارتباطی مرکز مشاوره

تلگرام

اینستاگرام

وبسایت



AlirezaAfsharOfficial

AlirezaAfsharOriginal

www.AlirezaAfshar.org

رزور مشاوره خصوصی علیرضا افشار

برای رزور مشاوره خصوصی تک جلسه و ماهانه
به شماره ۰۹۳۵۸۹۶۰۵۰۳ در واتساپ پیام دهید

Afshar.xyz

آدرس تمام رسانه ها :

