

## پاسخ فعالیت های کتاب سلامت و بهداشت سال دوازدهم

### 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.

➤ **فرگس** 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.

به عهده دانش آموز

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

به 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 : به عهده 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 دامپرووری ، 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

@IDNovin

**برای دانلود جزوات بیشتر وارد کانال تلگرام IDNovin شوید**

بهترین جزوات، مشاوره با رتبه های تک رقمی: @IDNovin



### فعالیت ۳ :: انفرادی

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

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.

# درس 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

● برداشت شما از این جمله چیست؟ بر عهده دانش آموز

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

فکر کرده اید؟ بر عهده دانش آموز

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

بر عهده 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) نوع غذا
	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	کم	متوسط	زیاد	
																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 با توجه به روش پخت نیز متفاوت بوده و این قضیه برای آبگوشت هم صدق می کند.

@IDNovin

برای دانلود جزوات بیشتر وارد کانال تلگرام IDNovin شوید



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

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



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

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 اصلی آبگوشت ساده غذای

پخته شده مرکب از چند ماده

تشکیل دهنده اصلی	مقدار در 100 گرم
انرژی (کالری)	190.00 کیلوکالری
کربو هیدرات	0.00 گرم
پروتئین	26.63 گرم
چربی	8.47 گرم
آب	63.36 گرم
فیبر	0.00 گرم
قند	0.00 گرم
کلسترول	74.00 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

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 اصلی رشته آش خشک

تشکیل دهنده اصلی	مقدار در 100 گرم
انرژی (کالری)	340.00 کیلوکالری
کربو هیدرات	60.00 گرم
پروتئین	13.21 گرم
چربی	2.50 گرم
آب	17.00 گرم
فیبر	10.70 گرم
قند	0.41 گرم
کلسترول	0.00 میلی گرم



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

γDV*		
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 mg	فولات

ارزش تغذیه ای در [100] گرم :  
ماکارونی - خشک

γDV*		
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	چلو کباب کوبیده + گوجه + لیموترش	کشک پادمجان + لپل + دلمه	دوغ	انواع چلو خورشت	خوراک گوشت و قارچ	سالاد + میوه
یکشنبه	دو عدد تخم مرغ - نان	ماکارونی با گوشت چرخ کرده	خوراک قیله با قارچ + گوجه فرنگی	سالاد + میوه	سبزی پلو با گوشت	سبب زمینی و تخم مرغ + خوراک لوبیا چیتی	دوغ + میوه
دوشنبه	عدسی - نان	انواع چلو خورشت	کوفته تبریزی + سبزی خوردن	ماست	عدس پلویا گوشت چرخ کرده و کشمش و خرما	خوراک مرغ + سبزیجات پخته	سالاد + میوه
سه شنبه	پنیر - گردو - نان	چلو مرغ	کشت + گوجه + سوپ	ماست + میوه	سبزی پلو با ماهی + لیمو ترش + زیتون	میرزا قاسمی + لپل + دلمه	دلستر + میوه
چهارشنبه	شیر - حلواشکری - نان	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک جوجه کباب + گوجه + لیموترش	ماست	غذای محلی آزاد	غذای محلی آزاد	آزاد + میوه
پنجشنبه	شیر - کره و مریاحان	غذای محلی آزاد	غذای محلی آزاد	آزاد	چلو جوجه کباب + گوجه + لیمو ترش	کوکو سبزی + آش جو	دوغ + میوه

## فعالیت ۶: خودارزیابی

بر عهده 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



- بیماری‌هایی که در تصاویر نشان داده شده اند ناشی از کمبود کدام یک از ریز مغذی‌ها هستند؟
- برای جلوگیری از ابتلا به آنها، مصرف کدام مواد غذایی را پیشنهاد می‌کنید؟

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
بیماری کم خونی	آهن	مصرف گوشت قرمز و سفید - عدس - پسته

## درس چهارم - کنترل وزن و تناسب اندام

### فعالیت ۱: گفت و گوی گروهی

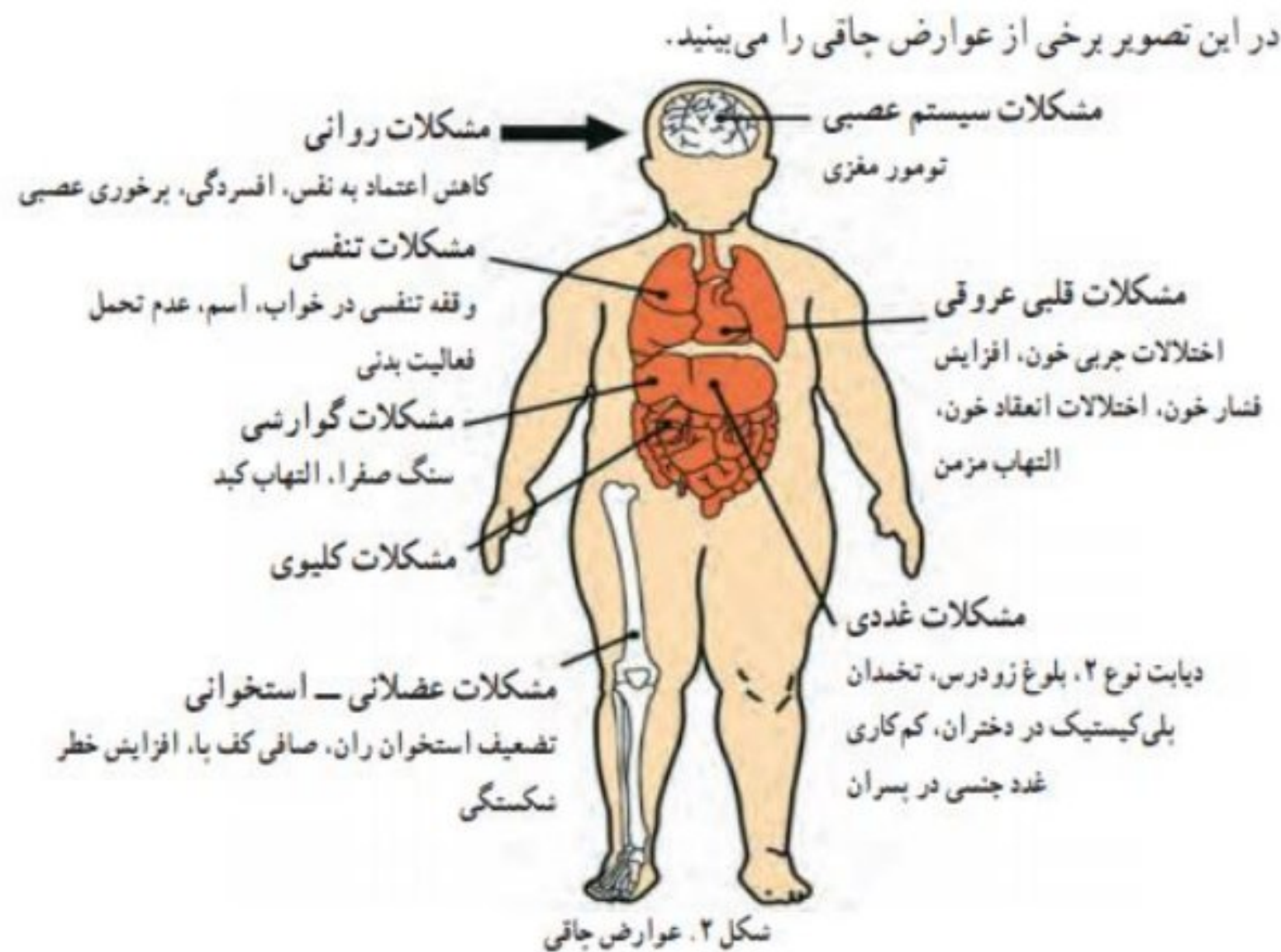
- با توجه به نقشه، وضعیت اضافه وزن و چاقی در محل زندگی شما چگونه است؟  
بر عهده دانش آموز
- به نظر شما علل چاقی در محل زندگی شما چیست؟  
عوامل محیطی، ژنتیکی، روانی، بیماری‌های جسمی و داروها

### 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.



### 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 BMI، وضعیت بدنی خود را مشخص نمایید.

بر عهده دانش آموز

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؟  
بر عهده 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 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 موكول گردد.

### فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- براساس 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 - (ویبریوکلرا) - 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 درباره خبرهای بالا، در محل زندگیتان، چیست؟

با توجه به محل زندگی دانش آموز متفاوت می باشد. بر عهده دانش آموز

● بیماری چیست و دلایل آمار بالای بیماری در جامعه ما کداماند؟

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 ششم - بیماریهای غیرواگیر

### فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- بیماریهای غیرواگیر شایع در محل زندگی شما کداماند؟  
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.

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.

برعهده دانش آموز - در صورت بالا بودن نمک مصرفی، عدم مصرف غذاهای پرنمک

## 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.

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

### فعالیت ۹: گفت و گوی گروهی

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

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

**علایم 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 علایم 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.  
برعهده دانش آموز
- ولی گام های پیشگیری از بیماری قلبی - عروقی فوق الذکر در معرض دید دانش آموز قرار گیرد، تا به خود ارزیابی پردازد.

## 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 شهابی (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 هشداردهنده 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؟

بر عهده دانش آموز- 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 دیاگرام 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) برخورداری 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

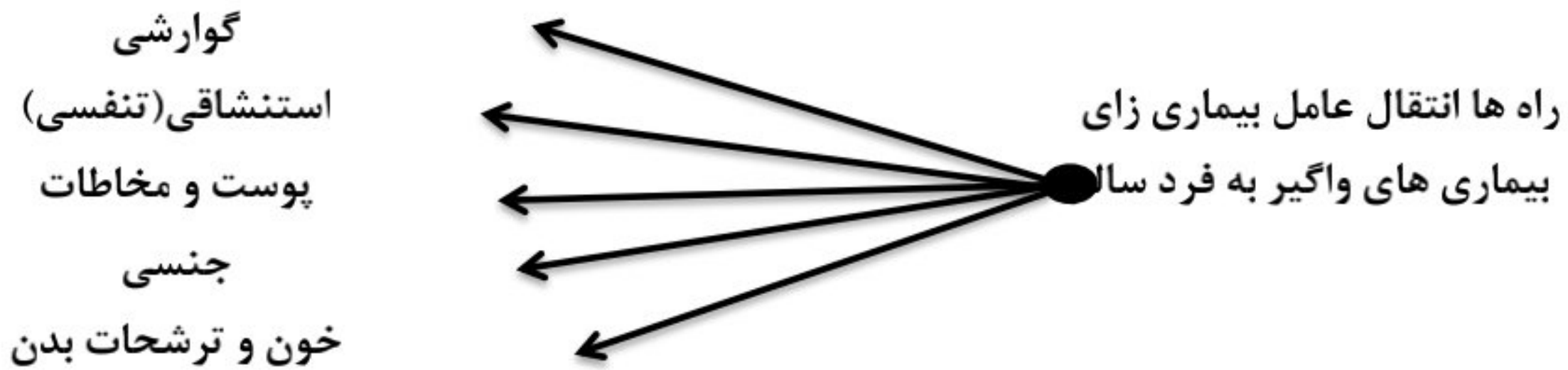


## فعالیت ۱: گفت و گوی گروهی

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

در بیماریهای واگیر مانند: هپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفلوآنزا و... بیماری از طریق یک عامل بیماری زا (ویروس، باکتری، قارچ و...) به فرد سالم انتقال مییابد. 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 زایا 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 (سرماخوردگی، 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



کف دست ها را به هم بمالید



صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید



دستها را با آب خیس کنید



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



مالیدن کف دستها با انگشتهای درهم



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



مچ دستها را کاملا آبکشی نمایید



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



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



اکنون دستهای شما کاملا تمیز و مطمئن هستند



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 هپاتیت B برخورد داشته اید؟ مشاهدات شما از علائم و عوارض این بیماری چیست؟

بیماری هپاتیت «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 هپاتیت 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.



## علایم

### اصلی

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

### فرعی

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

## 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

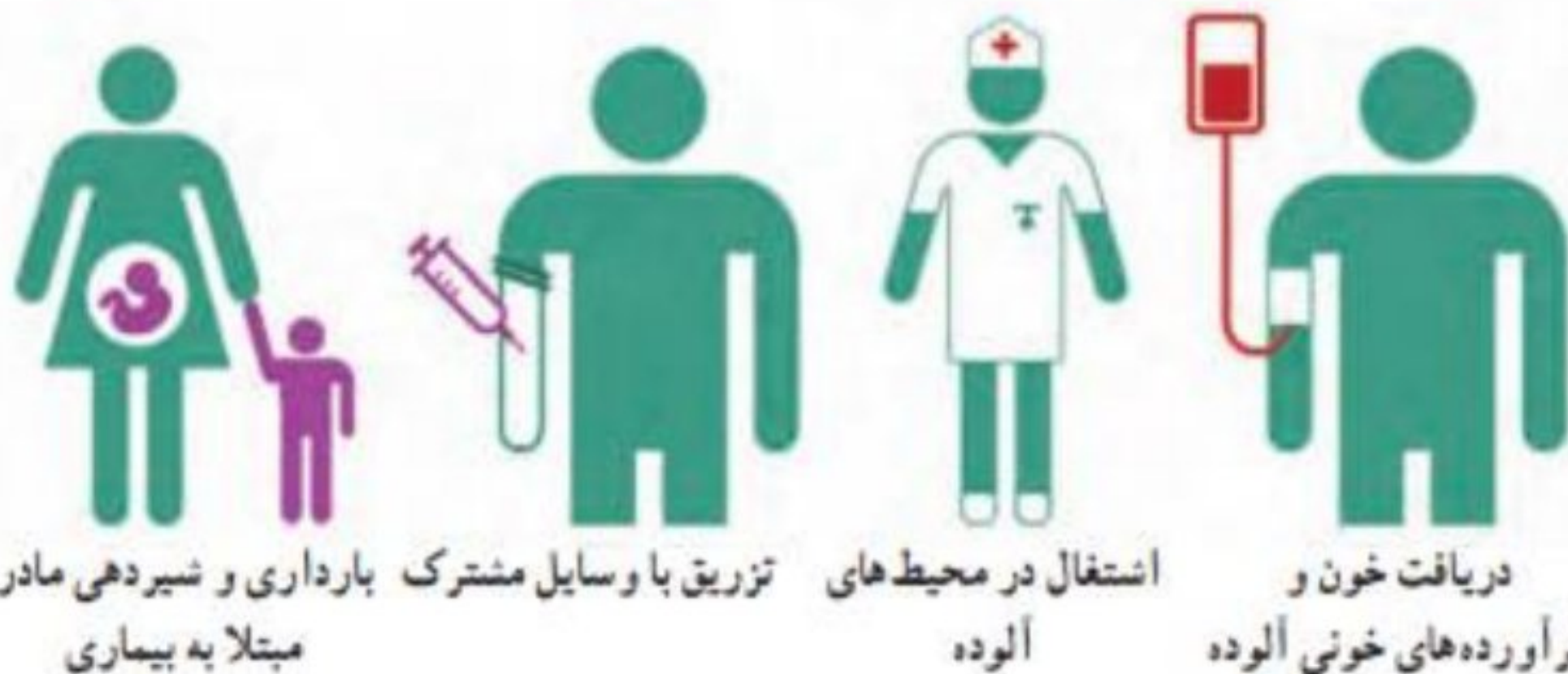
● راههای انتقال ویروس اچ آی وی کداماند؟

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

انتقال از مادر مبتلا به جنین در صورت عدم رعایت موارد ایمنی و عدم 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



## راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی



### ● برای پیشگیری از ابتلا به ویروس اچ‌آی‌وی چه روشهایی را پیشنهاد میکنید؟

**برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:**

۱. پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی
۲. پایبندی به شئون اخلاقی
۳. رعایت احتیاط‌های لازم در مواجهه با افراد مبتلا
۴. پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می‌شود مانند حجامت غیراستریل، 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 موقعیت‌های خطر آفرین
۸. تقویت مهارت‌های برخورد قاطعانه و نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست‌های نابجا
۹. کنار گذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌دهند و تقویت بیشتر روابط خانوادگی

## فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

### ● فیلم «من سارا هستم» را ببینید.

### ● تصور کنید شما با چنین فردی روبه‌رو شده‌اید، با او چه برخوردی می‌کنید؟ چرا؟

به عنوان یک بیمار با او برخورد نموده و از پیش‌داوری، مبنی بر بدکار بودن او پرهیز می‌نمایم و او را به واحد بیماری‌های مراکز بهداشت شهرستان خود ارجاع دهیم.

اعتیاد و ایدز بیماری است نه جرم.

نکته: با برخورد نامناسب نه تنها فرد بیمار را نجات نمی‌دهیم، 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 لجاجت گردد.



# فصل چهارم - بهداشت در دوران نوجوانی

## فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- مشاهدات شما درباره خبرهایی که خواندید و علل آن چیست؟  
بر عهده 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؟  
بر عهده دانش آموز

## 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 روشنائی
		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 .  
بر عهده دانش آموز



### 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 و گوی 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.

برعهده دانش آموز



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 وگویی 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 فراسوت [بالتر از ۲۰۰۰۰ هرتز ( > 20000HZ ) ]

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

در تماس با امواج فراسوت ، 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. بر عهده دانش آموز



- 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 کار 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

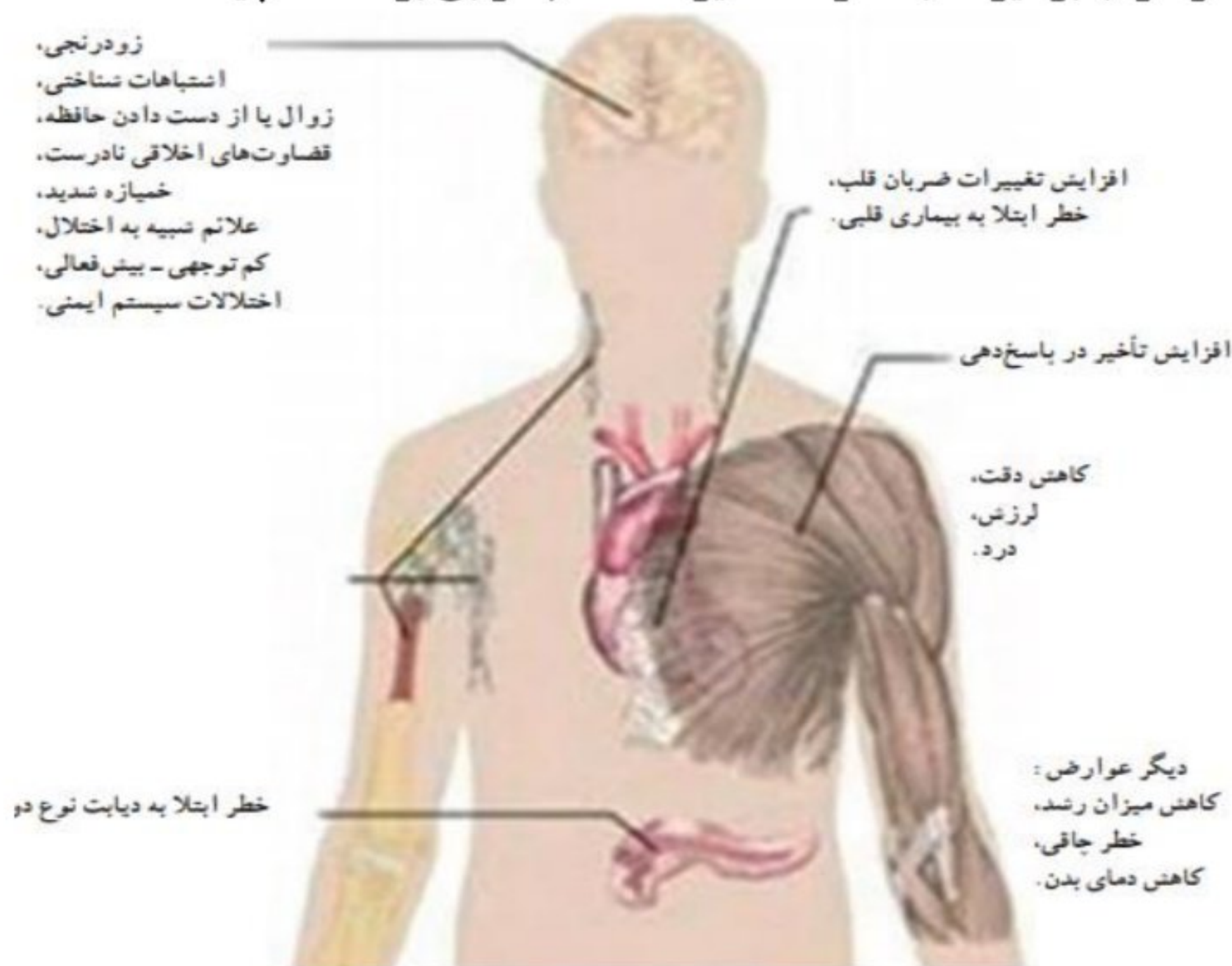


سر خود را محکم ماساژ دهد چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. سپس باید با یک آبکشی مناسب، کف ها را پاک کرد. برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه های آهسته دستهایتان کمک بگیرید. موهای مرطوب 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 پردازد.

## فعالیت ۱۳ : گفت و گوی گروهی

● نشانه های پوسیدگی دندان چیست؟

تغییر رنگدندان که به رنگ قهوه ای نزدیک می شود- حساسیت به گرما ، سرما و شیرینی -درد های شدید دندان

● چه عواملی باعث پوسیدگی دندانها میشوند؟



عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان

● 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 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 لته ۴- وجود بیماری در اعضای مجاور لته(حلق و لوزه ها و سینوس های فکی) ۵-بیماری های

سیستمیک مانند : آب 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 توضیح داده شود