



وزارت آموزش و پرورش
سازمان آموزش و پرورش استان تهران
طرح درس سالیانه کتاب سلامت و بهداشت پایه دوازدهم کلیه رشته ها

نیمسال	ماه	هفته	جلسه	عملکرد	مبحث	صفحه کتاب
اول	مهر	اول	1	-----	آشنایی دوطرفه دبیر و دانش آموزان 20 دقیقه- گروه بندی دانش آموزان و تعیین نقشه راه تدریس کتاب	-----
		دوم	2	درس 1: سلامت چیست؟ ص 2-11	حضور و غیاب 10 دقیقه-ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه-ارائه تکلیف 10 دقیقه	سلامت و تعریف آن ابعاد سلامت عوامل موثر بر سلامت
		سوم	3	درس 2: سبک زندگی ص 12-16	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	سبک زندگی خودمراقبتی گامهای برنامه ریزی برای خود مراقبتی
		چهارم	4	درس 3: برنامه غذایی سالم ص 18-25	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	برنامه غذایی سالم مواد غذایی گروههای غذایی هرم غذایی
آبان	آبان	اول	5	درس 3: برنامه غذایی سالم ص 26-32	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	اصول تغذیه سالم عادت های غذایی
		دوم	6	درس 4: کنترل وزن و تناسب اندام ص 33-39	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	کنترل وزن و تناسب اندام مدیریت وزن خود چگونه وزن خود را کاهش دهیم اصول کاهش وزن و تنظیم آن
		سوم	7	درس 5: بهداشت و ایمنی مواد غذایی ص 40-46	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	بهداشت و ایمنی غذایی- اصول بهداشتی در جلوگیری از فساد مواد غذایی- فساد مواد غذایی -بیماریهای ناشی از غذا
		چهارم	8	درس 6: بیماری های غیر واگیر ص 48-57	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	بیماری های قلبی عروقی و عوامل ابتلا به آنها- فشار خون بالا اختلالات چربی نقش چربیها در بروز بیماریها
		اول	9	درس 6: بیماری های غیر واگیر ص 58-66	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکته مغزی -سرطان و پیشگیری از آن- انواع دیابت و علائم و عوارض آن

آذر	دوم	10	درس ۷:بیماری های واگیر ص 67-76	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	بیماری های که از طریق دستگاه گوارش و تنفس و پوست و مخاط و دستگاه تناسلی و خون منتقل می شوند ایدز و علائم آن محافظت و پیشگیری از ایدز	
	سوم	11	رفع اشکال آزمون فصل های 3و2و1	رفع اشکال- آزمون	تستی- تشریحی مطابق امتحان نهایی	
	چهارم	12	درس ۸: بهداشت فردی ص 78-87	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	بهداشت چشم و گوش و مراقبت از آنها	
	اول	13	درس ۸:بهداشت فردی ص 88-100	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	بهداشت پوست و مو خواب بهداشت دهان و دندان پوسیدگی دندان	
دی	دوم	14	درس ۹: بهداشت ازدواج و باروری ص 101-110	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	سن ازدواج- بهداشت فردی زوجین باروری و فرزند آوری	
	سوم			آزمون ترم اول		
	چهارم			آزمون ترم اول		
نیمسال	ماه	هفته	جلسه	عملکرد	مبحث	صفحه کتاب
دوم	اول	15	درس ۱۰: بهداشت روان ص 111-117	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	خودآگاهی عزت نفس و راههای بهبود آن	
	دوم	16	درس ۱۰: بهداشت روان ص 118-126	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	اختلالات روانی رفتاری اضطراب فشار روانی و استرس افسردگی خشم	
	سوم	17	رفع اشکال آزمون فصل 4	رفع اشکال- آزمون	تستی- تشریحی مطابق امتحان نهایی	
	چهارم	18	درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل ص128-137	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه-پرسش 10 دقیقه- ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	سیگار و مواد سمی موجود در آن قلیان الک	



وزارت آموزش و پرورش

سازمان آموزش و پرورش استان تهران

طرح درس سالیانه کتاب سلامت و بهداشت پایه دوازدهم کلیه رشته ها

اسفند	اول	19	درس ۱۲ : اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن ص 138-145	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه- پرسش 10 دقیقه-ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	اعتیاد اختلالات مصرف و وابستگی به مواد (جسمی- روانی) مواد اعتیاد آور
	دوم	20	درس ۱۲ : اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن ص 146-152	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه- پرسش 10 دقیقه-ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	عوامل موثر در شروع مصرف - چگونه بگوییم نه- توصیه های خودمراقبتی در مورد رفتارهای پرخطر
	سوم	21	رفع اشکال آزمون فصل 5	رفع اشکال- آزمون	تستی- تشریحی مطابق امتحان نهایی
فروردین	سوم	22	درس ۱۳ :پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی ص 154-163	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه- پرسش 10 دقیقه-ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	حفظ وضعیت بدنی مناسب انجام صحیح کارها تقویت عضلات کمر ارگونومی
	چهارم	23	درس ۱۳ :پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی ص 164-169	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه- پرسش 10 دقیقه-ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	اصول ارگونومی
اردیبهشت	اول	24	رفع اشکال آزمون فصل 6	رفع اشکال- آزمون	تستی- تشریحی مطابق امتحان نهایی
	دوم	25	درس ۱۴ : پیشگیری از حوادث خانگی ص 170-182	حضور و غیاب 10 دقیقه-رفع اشکال 10 دقیقه- پرسش 10 دقیقه-ارائه مطالب درسی 40 دقیقه- جمع بندی 10دقیقه -ارائه تکلیف 10 دقیقه	عوامل خطر ساز مسمومیت با مواد شیمیایی آتش سوزی خفگی سقوط
	سوم	26	رفع اشکال	رفع اشکال- مرور نمونه سوالات امتحانات نهایی قبل	مرور درس ها

آدرس: تهران- بزرگراه بعثت- خیابان شهید رجایی- خیابان شهید سمیعی- مقابل درب شمالی پارک بعثت

کد پستی: 1187613933

***ضمن خداحوت از زحمات شما همکار گرامی شایسته است که در هر جلسه فیلم مربوطه در پایان تدریس نمایش داده شود .

آدرس: تهران- بزرگراه بعثت- خیابان شهید رجایی- خیابان شهید سمیعی- مقابل درب شمالی پارک بعثت

کد پستی: 1187613933