



## فصل اول : درس ۱: سلامت چیست؟

### فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- پیام مشترک اخبار فوق به نظر شما چیست؟
- مشاهدات شما در محل زندگیتان تا چه حد این اخبار را تأیید می‌کند؟
- برای رفع مشکلات موجود و بهبود وضعیت سلامت مردم در جامعه پیشنهاد شما چیست؟

- معطوف ساختن نگاه دانش آموز به مقوله سلامت خویش.
- مشاهده افراد بیمار در خانواده، فامیل، مدرسه و اجتماع مشکلات نام برده شده را تأیید می‌نماید.
- با کمک رسانه های ملی مثل رادیو و تلویزیون و فضای مجازی آگاهی لازم در خصوص اهمیت رعایت بهداشت فردی و اجتماعی اطلاع رسانی شود. تشویق به تزریق واکسن از بدو تولد تا مدرسه و زمان های لازم. تربیت افراد بکار گرفته شده در خانه های بهداشت مناطق مختلف کشور جهت خدمات رسانی و...

### فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

- با تجزیه و تحلیل به تعاریف ارائه شده از سلامت، تعریف جامع سلامت را از نظر گروه خودتان بنویسید.

.....  
.....

- 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 را مد نظر قرار دهند چون در «رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی» بهداشت جهانی را که را که 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.

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

او در اثر معاشرت با برخی از افراد ناباب گاهی برای تفریح به مصرف سیگار و قلیان روی آورده است.  
 ● رویا زنی ۴۰ ساله و مادر ۳ فرزند است. خانه‌دار است و بیشتر وقتش را صرف کار خانه می‌کند. به



تمیزی منزل بسیار حساس است. با اقوام و دوستان و همسایگان معاشرت زیادی ندارد و گاهی به دلیل کار زیاد و خستگی، با همسر و فرزندان خود برخورد مناسبی ندارد و به آنها پرخاش می‌کند.

● حمید مردی ۴۵ ساله است. شغل آزاد دارد و دارای دو فرزند است. به فست فود علاقه زیادی دارد. اوقات فراغت خود را معمولاً به تماشای تلویزیون می‌پردازد. او یک‌سال است که به بیماری



سرطان مبتلا شده و برای درمان ناچار به شیمی‌درمانی شده و در نتیجه موهایش شروع به ریختن کرده است. با این حال روحیه خودش را حفظ کرده است، با دوستانش در ارتباط است و زمانی که نگران است برای تقویت روحیه خود، با دعا و نیایش، از خداوند سلامتی و آرامش طلب می‌کند و به زندگی امیدوار است.



● نرگس دختری ۱۵ ساله است. او یک برادر و یک خواهر دارد ولی ارتباط زیادی با آنها ندارد و بیشتر اوقات خود را در فضای مجازی سپری می‌کند، یا در حال گوش کردن به موسیقی است. او درباره مشکلاتش با دیگران صحبت نمی‌کند و از کمک کردن به دیگران خودداری می‌کند. این دختر برای رفع مسائل خود



● خسرو پسر ۱۶ ساله، دارای قد و وزن مناسب، خوش‌سیم و شوخ‌طبع است. او وضعیت درسی مطلوبی ندارد و حس مسئولیت‌پذیری‌اش ضعیف است. در کلاس به‌جای یادگیری و کسب‌دانش، با ایجاد بی‌نظمی و شوخی‌های ناهنجار با دوستان، اختلال ایجاد می‌کند.

به‌جای کمک گرفتن از اعضای خانواده خودش رأساً تصمیم می‌گیرد.

● با توجه به متن، ابعاد مختلف سلامت این افراد را شناسایی کنید؟

● با توجه به ابعاد سلامت، یک شخصیت ذهنی را که دارای سلامت در تمام ابعاد است، توصیف کنید.

● حمید از سلامت جسمی برخوردار نبوده و بر سایر ابعاد سلامتی او از جمله سلامت عاطفی-روانی تاثیر 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 تاثیر می‌گذارد.

رویا دچار بیماری غیر واگیرسواس بوده و به افسردگی و پرخاشگری می‌پردازد به نحوی که بر تمامی ابعاد سلامتی او تاثیر گذاشته است.

نرگس مبتلا به اعتیاد اینترنتی است و بعد روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی او دچار مشکل است که بعد جسمی او را تحت تاثیر گذاشته است.

● بر عهده‌ی دانش آموز است.

## فعالیت ۴ : خودارزیابی

- ابعاد مختلف سلامت خود را با توجه به ویژگی های هریک از آنها چگونه ارزیابی می کنید؟
- آیا وضعیت سلامت شما همیشه در یک نقطه ثابت می ماند؟ در غیر این صورت چه عواملی سبب تغییر وضعیت سلامت شما می شود؟

- بر عهده ی دانش آموز است.
- خیر . با گذشت زمان احتمال تغییر می باشد.
- عوامل محیطی، عوامل وراثتی و ژنتیکی، میزان دسترسی به خدمات پزشکی، سلامتی و سبک زندگی.

## فعالیت ۵ : فعالیت انفرادی

- مهم ترین عوامل مؤثر بر سلامت افراد را در محل زندگی خود شناسایی و فهرست کنید.
- از میان آنها، عوامل قابل کنترل را شناسایی کرده و برای کنترل آنها پیشنهاد ارائه دهید.

- 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.
- عوامل قابل کنترل مثل سبک زندگی را می شود تغییر داد. تغییر در برنامه های روزانه مثل فعالیت های ورزشی و استفاده از محصولات ارگانیک و ... .

# فصل اول : درس دوم : سبک زندگی

## فعالیت ۱: گفت و گوی کلاسی

- فیلم سبک زندگی را مشاهده کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید.
- براساس آنچه در این فیلم دیدید، مؤلفه های اصلی سبک زندگی سالم کدام اند؟
- سبک زندگی شما به کدام شخصیت فیلم شباهت بیشتری دارد؟



- بر عهده ی دانش آموز است.

## فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- 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؟
- به نظر شما سبک زندگی قدیم بهتر بود یا سبک زندگی امروزی؟ چرا؟
- با توجه به روند تغییرات در زندگی افراد، پیشنهاد شما برای داشتن سبک زندگی سالم چیست؟

- 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.
- 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 ... بود نه بیماری های غیر واگیر مثل افسردگی، بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطان.
- بحث گروهی در کلاس و هدایت بحث توسط اساتید محترم. با توجه به هر گروه از دانش آموزان پاسخ ها می تواند متفاوت باشد. اما یکسری اصول کلی وجود دارد که میتوان مطرح کرد از قبیل داشتن برنامه ی روزانه که در آن فعالیت های روزانه نوشته شود و ورزش، پیاده روی ، مطالعه و... در آن گنجانده شود.

### فعالیت ۳: خود ارزیابی

در کلمات و عبارات زیر مواردی از خودمراقبتی ارائه شده است. با ارزیابی آنها در سبک زندگی خود، در صورت امکان آنها را در جدول صفحه بعد دسته‌بندی کنید و مثال‌های بیشتری نیز از خودمراقبتی به آنها اضافه کنید.

● تغذیه سالم؛ خواب کافی؛ کنترل خشم؛ کاهش استرس در زندگی خود؛ مشورت با افراد مطلع در صورت بروز مشکل؛ مهربانی؛ خندیدن و گریه کردن در شرایط مقتضی؛ وقت گذراندن با خانواده؛ معاشرت با دوستان و خویشاوندان؛ انجام فرایض دینی؛ دعا و نیایش؛ اندیشیدن قبل از انجام هر کار؛ بها دادن به خود؛ توجه به تجربه‌ها، آرزوها، افکار و احساسات خود؛ احساس ارزشمندی در خود؛ خوش‌بینی و امید؛ پرهیز از کشیدن سیگار و قلیان.

خود مراقبتی جسمی	خود مراقبتی روانی - عاطفی	خود مراقبتی اجتماعی	خود مراقبتی معنوی
۱- خوردن غذای سالم	۱- کاهش خشم	۱- وقت گذراندن با خانواده	۱- انجام فرایض دینی
۲- .....	۲- .....	۲- .....	۲- .....
۳- .....	۳- .....	۳- .....	۳- .....
۴- .....	۴- .....	۴- .....	۴- .....
۵- .....	۵- .....	۵- .....	۵- .....
۶- .....	۶- .....	۶- .....	۶- .....

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 دوستی‌های نزدیک	۴- به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.

## فعالیت ۴: انفرادی

با توجه به گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، یک برنامه خودمراقبتی (برای نمونه کنترل و یا کاهش وزن، انجام فعالیت بدنی و...) برای خودتان تنظیم کنید و آن را در کلاس با دوستان خود مورد ارزیابی قرار دهید.

- بر عهده‌ی دانش‌آموز است.

## فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

### فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- پیام مشترک اخبار فوق به نظر شما چیست؟
- وضعیت تغذیه خود، خانواده و جامعه محلی خودتان را در مقایسه با این اخبار چگونه ارزیابی می‌کنید.
- برای بهبود وضعیت تغذیه افراد در جامعه پیشنهاد خود را ارائه دهید.

- وضعیت نامناسب سلامت تغذیه ای در جامعه .
- از دانش آموزان خواسته شود پس از اتمام فصل ، کسب دانش و مهارت های لازم به این سوال پاسخ دهند .
- چون گفتگوی کلاسی است پاسخ ها متفاوت می باشد ولی میتوان به مواردی اشاره کرد از قبیل: در رسانه های ملی و مجازی اطلاعات لازم به افراد جامعه داده شود. از افراد متخصص امور تغذیه و بهداشت دعوت بعمل آید تا در برنامه ی مختلف شرکت نموده جامعه را نسبت به عواقب تغذیه ی ناسالم آگاه نمایند و اطلاعات لازم را به گوش همگان برسانند. برشورهایی تهیه شده اطلاع رسانی شود و در معرض دید همگان قرار گیرد....

## فصل دوم: درس سوم: برنامه غذایی سالم

### فعالیت ۲: گفت و گوی کلاسی

به این جمله دقت کنید :

خوب غذا خوردن بهتر است یا غذای خوب خوردن؟!

- پاسخ شما به این سؤال چیست؟ چرا؟
- به نوع و میزان غذا و نوشیدنی‌هایی که در طول روز صرف می‌کنید، فکر کنید، معیار شما برای انتخاب آنها چیست؟

- 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
  - بر عهده ی دانش آموز است.
- یادآوری: 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 آب موردنیاز بدن خود را می‌توانند از راه مصرف چای و قهوه تأمین کنند. نظر شما در این باره چیست؟
- شما آب مورد نیاز بدن خود را از چه منابعی تأمین می‌کنید؟ آیا آب دریافتی شما، نیاز بدنتان را تأمین می‌کند؟

- در تهیه چای و قهوه، آب بکار رفته، پس می‌تواند بخشی از آب مورد نیاز بدن را تأمین نماید. اما این نکته را در نظر بگیرید که هیچ مایعی نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدن آب باشد.
- ۱- خوردن مستقیم آب آشامیدنی ۲- تأمین غیر مستقیم آب از سریق غذاهای آبکی یا میوه جات و ... .

## فعالیت ۴: گفت‌وگوی گروهی

- در جدول زیر، به تشخیص خود، مواد مغذی انواع غذاهای نام برده شده را مشخص و آنها را براساس مواد مغذی موجودشان رتبه‌بندی کنید.

رتبه	آب			ویتامین و مواد معدنی			پروتئین			چربی			کربوهیدرات			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  $100g$  از هر یک از مواد غذایی نامبرده در ذیل آورده شده است. همکاران محترم بهتر است جهت اطلاع دانش آموزان 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 آلاي خام		ویتامین های ماهی قزل آلاي خام مقدار در 100 گرم		مواد معدنی ماهی قزل آلاي خام	
تشکیل	مقدار در 100 گرم	نام ویتامین	مقدار	نام ماده معدنی	مقدار در 100 گرم
دهنده اصلی انرژی (کالری)	148.00 کیلوکالری	ویتامین A	17.00 میکروگرم	کلسیم	43.00 میلی گرم
کربو هیدرات	0.00 گرم	ویتامین D	3.90 میکروگرم	آهن	1.50 میلی گرم
پروتئین	20.77 گرم	ویتامین E	0.20 میلی گرم	منیزیم	22.00 میلی گرم
چربی	6.61 گرم	ویتامین K	0.10 میکروگرم	فسفر	245.00 میلی گرم
آب	71.42 گرم	ویتامین C	0.50 میلی گرم	پتاسیم	361.00 میلی گرم
فیبر	0.00 گرم	تیامین (B1)	0.35 میلی گرم	سدیم	52.00 میلی گرم
قند	0.00 گرم	ریبوفلاوین (B2)	0.33 میلی گرم	روی	0.66 میلی گرم
کلسترول	58.00 میلی گرم	نیاسین (B3)	4.50 میلی گرم	مس	0.19 میلی گرم
		کولین (B4)	65.00 میلی گرم	منگنز	0.85 میلی گرم
		پانتوتنیک اسید (B5)	1.94 میلی گرم	سلنیم	12.60 میکروگرم
		ویتامین (B6)	0.20 میلی گرم		
		فولات (B9)	13.00 میکروگرم		
		ویتامین (B12)	7.79 میلی گرم		

مواد اصلی ماهی قزل آلابی پخته ،سرخ شده		ویتامین های ماهی قزل آلابی پخته ،سرخ شده		مواد معدنی ماهی قزل آلابی پخته سرخ شده	
گرم دهنده اصلی 100 تشکیل مقدار در		گرم 100 مقدار در		گرم 100 مقدار در	
انرژی(کالری)	کیلوکالری 00.190	ویتامین A	19.00 میکروگرم	کلسیم	55.00 میلی گرم
گرم	0.00 کربو هیدرات	ویتامین D	0.00 میلی گرم	میلی گرم آهن	1.92
پروتئین	گرم 26.63	ویتامین E	0.00 میلی گرم	منیزیم	28.00 میلی گرم
گرم چربی	8.47	ویتامین K	0.00 میکروگرم	میلی گرم فسفر	314.00
آب	گرم 63.36	ویتامین C	0.50 میلی گرم	پتاسیم	463.00 میلی گرم
گرم فیبر	0.00	تیامین (B1)	0.43 میلی گرم	میلی گرم سدیم	67.00
قند	گرم 0.00	ریبوفلاوین (B2)	0.42 میلی گرم	روی	0.85 میلی گرم
میلی گرم کلسترول	74.00	نیاسین (B3)	5.77 میلی گرم	میلی گرم مس	0.24
		کولین (B4)	0.00 میلی گرم	منگنز	09.1 میلی گرم
		پانتوتنیک اسید (B5)	2.24 میلی گرم	میکروگرم سلنیم	16.20
		ویتامین (B6)	0.23 میلی گرم		
		فولات (B9)	15.00 میکروگرم		
		ویتامین (B12)	7.49 میلی گرم		

<p>انرژی(کالری) کیلوکالری 190.00</p> <p>کربو هیدرات 0.00 گرم</p> <p>پروتئین 26.63 گرم</p> <p>چربی 47.8 گرم</p> <p>آب 63.36 گرم</p> <p>فیبر 0.00 گرم</p> <p>قند 0.00 گرم</p>	<p>ویتامین های آبگوشت ساده غذای پخته شده 100مرب از چندماده نام ویتامین مقداردر گرم</p> <p>A ویتامین 1.59 میکروگرم</p> <p>D ویتامین 0.00 میکروگرم</p> <p>E ویتامین 0.26 میلی گرم</p> <p>K ویتامین 3.81 میکروگرم</p> <p>C ویتامین 2.80 میلی گرم</p> <p>تیامین 06.0 میلی گرم</p> <p>(B)۱ ۰.۰۶ میلی گرم</p> <p>(B)۲ ریبوفلاوین ۱.۳۶ میلی گرم</p> <p>(B)۳ نیاسین ۱۱.۲۹ میلی گرم</p> <p>کولین (B)۴ ۰.۲۵ میلی گرم</p> <p>پانتوتنیک اسید (B)۵ ۰.۱۱ میلی گرم</p> <p>(B)۶ ویتامین ۳۱.۰۹ میکروگرم</p> <p>(B)۹ فولات ۰.۴۰ میلی گرم</p> <p>(B)۱۲ ویتامین</p>	<p>مواد معدنی آبگوشت ساده غذای پخته شده مرکب از چندماده نام ماده گرم معدنی 100مقدار در</p> <p>کلسیم 24.22 میلی گرم</p> <p>آهن 1.33 میلی گرم</p> <p>منیزیم 20.61 میلی گرم</p> <p>فسفر 69.57 میلی گرم</p> <p>پتاسیم 222.03 میلی گرم</p> <p>سدیم 343.11 میلی گرم</p> <p>روی 1.13 میلی گرم</p> <p>مس 0.12 میلی گرم</p> <p>منگنز 04.2 میلی گرم</p> <p>میکروگرم 4.93 سلنیم</p>
<p>مواد اصلی آبگوشت ساده غذای پخته شده مرکب از چندماده</p> <p>گرم 100مقدار در تشکیل دهنده اصلی</p> <p>میلی گرم 74.00 کلسترول</p>	<p>ویتامین های رشته آش خشک گرم 100مقداردر نام ویتامین</p> <p>A ویتامین 00.0 میکروگرم</p> <p>D ویتامین 0.00 میکروگرم</p> <p>E ویتامین 071 . میلی گرم</p> <p>K ویتامین 90.1 میکروگرم</p> <p>C ویتامین 0.00 میلی گرم</p> <p>تیامین 050 . میلی گرم</p> <p>(B)۱ 017 . میلی گرم</p> <p>(B)۲ ریبوفلاوین</p>	<p>مواد معدنی رشته آش خشک نام مقدار در ماده 100 گرم معدنی</p> <p>کلسیم 34.00 میلی گرم</p> <p>آهن 3.60 میلی گرم</p> <p>منیزیم 137.00 میلی گرم</p> <p>فسفر 357.00 میلی گرم</p> <p>پتاسیم 363.00 میلی گرم</p> <p>سدیم 5.00 میلی گرم</p> <p>روی 2.60 میلی گرم</p>

	<p>۳(B) نیاسین ) ۰ میلی 496 گرم</p> <p>کولین )۴(B ۰ میلی 20.31 گرم</p> <p>پانتوتنیک اسید )۵(B ۰ میلی 60.0 گرم</p> <p>۶(B) ویتامین ) ۰ میلی 041 گرم</p> <p>۹(B) فولات ) ۰ میکرو 00.44 گرم</p> <p>۱۲(B) ویتامین ) ۰ میلی 0.00 گرم</p>	<p>مس 0.41 میلی گرم</p> <p>منگنز ۰ 07.4 میلی گرم</p> <p>۶۱.۸۰ میکروگرم سلنیم</p>
--	---	--

ارزش تغذیه ای 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 تغذیه ای 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 ۶: خودارزیابی

- با درج تعداد واحد گروه‌های غذایی مصرفی خود در طول یک روز، جدول زیر را کامل کنید.

شام واحد	میان وعده واحد	ناهار واحد	میان وعده واحد	صبحانه واحد	وعده‌های غذایی گروه‌های غذایی
					نان و غلات
					سبزی‌ها
					میوه‌ها
					شیر و لبنیات
					گوشت و تخم مرغ
					حبوبات و مغزها

- پایبندی خود به رعایت سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه غذایی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

خوب    متوسط    ضعیف

- بر عهده‌ی دانش آموز است.

## فعالیت ۷: گفت‌وگوی گروهی

- با مشاهده تغییر عادت‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای در محل زندگی خود، علل این تغییر عادت‌ها و تأثیر آنها بر سلامت را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید.

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

## فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی

- به کمک جدول زیر، برخی از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بررسی کنید و برای اصلاح آنها پیشنهاد ارائه کنید.

اصلاحات پیشنهادی	عادت‌های غذایی نادرست
	پر خوری در مهمانی و مسافرت
	حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه
	مصرف نوشابه گازدار
	مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا
	مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش
	خوردن غذای ناکافی
	خوب نجویدن غذا
	نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز
	نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا
	مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی‌ها
	مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب
	خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار
	مصرف زیاد غذاها و آب‌میوه‌های مصنوعی و شیرین
	اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است

- 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 ... .

## فصل دوم: درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام



- بر عهده ی دانش آموز است.
- عوامل محیطی، ژنتیکی، روانی، بیماری های جسمی و داروها

## فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

حمید، اشکان و سهیلا دانش‌آموزان پایه دوازدهم هستند، وزن هر سه نفر حدود ۷۵ کیلوگرم است. هر یک از آنها برای آگاهی از وضعیت وزن خود به متخصص تغذیه مراجعه کرده و پاسخ‌های زیر به آنها داده شده است:

- حمید دارای وزن مطلوب است.
- اشکان دارای ۵ کیلوگرم اضافه وزن است.
- سهیلا دچار چاقی است و باید برای کاهش وزن خود اقدام کند.
- به نظر شما چرا هر یک از این سه نفر، با وجود وزن یکسان، دارای وضعیت متفاوتی است؟
- به نظر شما معیار وزن مطلوب چیست؟

• چون قد آنها متفاوت است.

• شاخص توده بدنی یا (BMI)

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (برحسب کیلوگرم)}}{\text{مجدور قد (برحسب متر)}}$$

## فعالیت ۳: خودارزیابی

• با توجه به وزن و قد خود، شاخص توده بدنی‌تان را محاسبه کنید و با قرار دادن آن در جدول مقادیر BMI، وضعیت بدنی خود را مشخص نمایید.

• بر عهده‌ی دانش‌آموز است.

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

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (برحسب کیلوگرم)}}{\text{مجدور قد (برحسب متر)}}$$

## فعالیت ۴: گفت‌وگوی 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 پرکاری تیروئید نباشد، افزایش وعده غذایی و کم خوردن در هر وعده همراه با ورزش می‌باشد به گونه‌ای که فرد کاهش وزن ناگهانی نداشته باشد. اگر اضافه وزن مربوط به کم‌کاری تیروئید باشد با توجه به انجام آزمایشات لازم و مراجعه به متخصص غدد که داروهای لازم را در اختیار فرد قرار می‌دهد اقدام می‌شود.

## فعالیت ۵: انفرادی

● اگر به‌طور 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؟

$$۱۷۰ \times ۳۰ = ۵۱۰۰ \quad \bullet$$

$$۵۱۰۰ - ۳۶۰۰ = ۱۵۰۰$$

حدود ۶۰۰ گرم

## فصل ۲: درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

### فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- در تصاویر زیر برخی از نمونه‌های رعایت و عدم رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی، از مزرعه تا سفره، نشان داده شده است، چنانچه نمونه‌های دیگری در محل زندگی خود سراغ دارید، آنها را ذکر کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و حفظ بهداشت و ایمنی آنها، چه راهکارها و تدابیری را پیشنهاد می‌کنید؟



- آبیاری مزارع با فاضلاب و استفاده از رنگ‌های غیر مجاز در تولید و فرآوری مواد غذایی، استفاده از سموم کشاورزی غیر مجاز یا مجاز بیش از در مجاز پیشنهادی، استفاده از نگهدارنده‌ها در محصولات کنسروی که بعدها مشخص شد که سرطانزا می‌باشند، نمونه‌هایی از عدم رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی است.
- پاسخ این سوال به پایان درس موکول گردد و بر عهده خود دانش آموز است.

### فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

- مسمومیت غذایی یکی از بیماری‌های شایع ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است. سایر بیماری‌های غذازاد شایع در محل زندگی خود را شناسایی کنید.
- با بررسی دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های غذازاد، برای پیشگیری از آنها راه‌حل پیشنهاد دهید.

- بیماری وبا - کبد چرب - مسمومیت با فلزات سنگین و ... .
- 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: گفت‌وگوی کلاسی

- اطلاعات و مشاهدات شما دربارهٔ خبرهای بالا، در محل زندگی تان، چیست؟
- بیماری‌های شایع و دلایل ابتلا به آنها در محل زندگی شما کدام‌اند؟ آیا می‌توان از ابتلا به آنها پیشگیری کرد؟ راه‌حل پیشنهاد دهید.

- با توجه به محل زندگی دانش آموز متفاوت می‌باشد. بر عهده ی دانش آموز است.
- بیماری‌های غیر واگیر ، سبک زندگی – بله ، چون عوامل اصلی بیماری‌های غیر واگیر شناسایی شده اند. با تغییر سبک زندگی تا حد زیادی می‌توان از بروز آنها جلوگیری کرد.

## فصل سوم: درس ششم: بیماری های غیرواگیر

### فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

- بیماری های غیرواگیر رایج در محل زندگی شما کدام اند؟
- دلایل شیوع این بیماری ها چه هستند؟

- با توجه به محل زندگی متفاوت است. به عنوان مثال: سرطان و انواع سکتته
- تغییرات در سبک زندگی مانند: کم تحرکی، مصرف دخانیات و....

### فعالیت ۳: خودارزیابی

- در جدول زیر، مهم ترین عوامل خطر ابتلای به بیماری های 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	خود فرد	
				سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس
				فشار خون بالا (بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه)
				کم تحرکی
				مصرف سیگار
				اضافه وزن و چاقی
				تغذیه ناسالم (مصرف میوه و سبزی کمتر از ۵ واحد، مصرف روغن جامد و...)
				دیابت
				مصرف الکل
				استرس

- بر عهده ی دانش آموز است.

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)
پیاده روی مرتب روزانه، ثبت نام در باشگاه های ورزشی				کم تحرکی
استفاده از برچسب های نیکوتین جهت کمک به ترک				مصرف سیگار روزانه
شرکت در جلسات گروهی ، استفاده از رژیم های مناسب				اضافه وزن و چاقی
استفاده از سبزیجات در سالادهای متنوع ، جایگزین نمودن روغن های مایع سالم مثل روغن زیتون.				(تغذیه ناسالم ) مصرف میوه و سبزی کمتر از ۵ واحد، مصرف روغن جامد و...
نوشیدن آب مداوم، پیاده روی مرتب، پرهیز از خوردن شکر				دیابت
شرکت در جلسات گروهی ترک الکل				مصرف الکل
مراقبه و مدیتیشن، ورزش، دوش آب سرد				استرس

### فعالیت ۴: ایفای نقش

- به کمک یک دستگاه فشارسنج و با راهنمایی معلم به عنوان سفیران سلامت دانش آموزی نحوه صحیح اندازه گیری فشار خون چند فرد داوطلب کلاس را به نمایش بگذارید.

- بر عهده ی دانش آموز است.

### فعالیت ۵: گفت و گوی گروهی

- میزان نمک مصرفی خود را در طول یک روز محاسبه کنید. نتیجه به دست آمده را با میزان توصیه شده مقایسه کنید و در صورت بالا بودن میزان نمک مصرفی، روش های اصلاحی خود را برای کم کردن نمک غذا و حذف نمکدان از سفره پیشنهاد کنید.

- بر عهده ی دانش آموز است.
- در صورت بالا بودن نمک مصرفی، عدم مصرف غذاهای پر نمک. حذف نمکدان از سفره غذا

### فعالیت ۶: انفرادی

- در صورت امکان یک برگه آزمایش خون مربوط به خود و یا اعضای خانواده تان را با توجه به داده های جدول مقایسه کنید و نتیجه آن را گزارش کنید.

- بر عهده ی دانش آموز است.

### فعالیت ۷: ایفای نقش

- در قالب گروه های چند نفره سفیران سلامت، مانور اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکته مغزی را به صورت فرضی نمایش دهید.

- بر عهده ی دانش آموز است.

### فعالیت ۸: گفت و گوی گروهی

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.



- سرطان های شایع در محل زندگی خود را شناسایی کنید.
- با بررسی عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان در محل زندگی خود، برای پیشگیری از آنها پیشنهاد ارائه کنید.

- فیلم سرطان به کارگردانی حسین شهابی (به مدت ۱۲۰ دقیقه - تولید ۱۳۹۵) - تولیدی خانه فیلم ایران
- بر عهده دبیر و دانش آموز با توجه به محل زندگی متفاوت می باشد. تحقیق شود.

## فعالیت ۹: خودارزیابی

● با توجه به علائم هشداردهنده سرطان، وضعیت خود و اعضای خانواده را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

● بر عهده دانش آموز می باشد. ۱۰ گام در پیشگیری از سرطان، برای خود ارزیابی در اختیار دانش آموز قرار گیرد.

### ۱۰ گام در پیشگیری از سرطان به شرح زیر است:

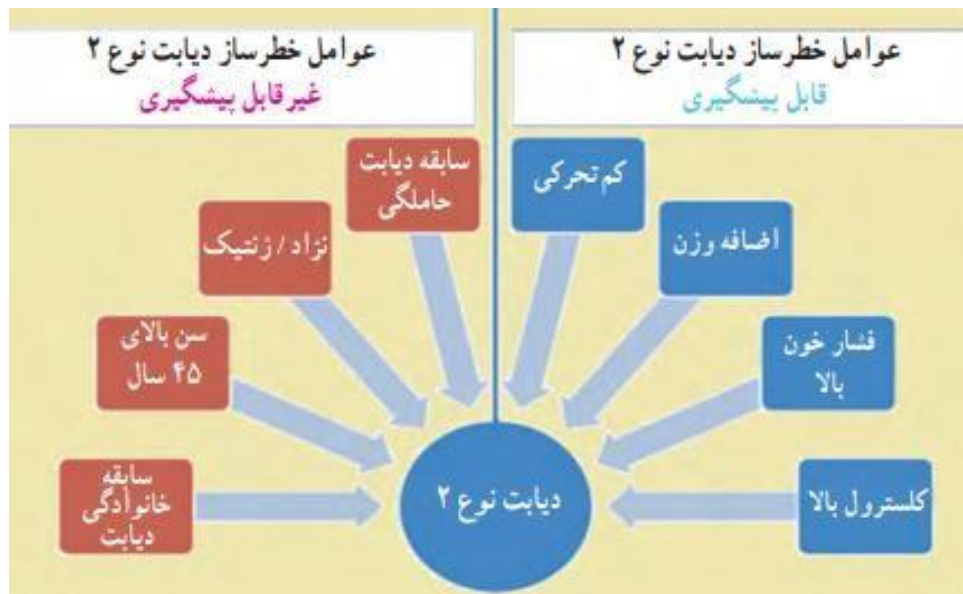
- ۱- نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.
- ۳- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
- ۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.
- ۵- مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن 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 ۱۰: خودارزیابی

● با بررسی عوامل خطر ساز قابل پیشگیری و غیر قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲ در خصوص خود و اعضای خانواده تان، آنها را شناسایی کنید و در صورت نیاز اقدامات پیشگیرانه خود را گزارش کنید.

● بر عهده دانش آموز می باشد.

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



- بر عهده دانش آموز است ولی ۷ گام پیشگیری از دیابت 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

## فصل سوم: درس هفتم بیماری های واگیردار

### فعالیت ۱: گفت و گوی گروهی

- بیماری های واگیردار چیست و راه های انتقال و انتشار آنها کدام اند؟
- بیماری های واگیردار شایع در محل زندگی شما کدام اند و چگونه می توان از ابتلا به این بیماری ها پیشگیری کرد؟

• **بیماری های واگیر:** به آن دسته از بیماری هایی می گویند که در نتیجه یک عامل بیماری زا، یا 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. در بیماری های 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.

بیماری های واگیردار را می توان بر اساس شیوه های انتقال و انتشار به پنج دسته طبقه بندی کرد:

- ۱- دستگاه گوارش : بیماری اسهال خونی، انگل های روده ای، وبا و ...
  - ۲- دستگاه تنفس : سرما خوردگی، آنفلوآنزا و کرونا.
  - ۳- از طریق پوست و مخاط : پدیکلوزیس.
  - ۴- دستگاه تناسلی: سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی.
  - ۵- از طریق خون و ترشحات بدن: هیپاتیت و ایدز.
- با توجه به محل زندگی دانش آموز متفاوت و از مراکز بهداشت شهر خویش و واحد مبارزه با بیمار ها سوال و تحقیق شود.

## فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

- فیلم‌های نحوه صحیح شستن دست‌ها، روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا) را تماشا کنید.
- به‌عنوان سفیران سلامت، برنامه‌ای را برای یادگیری نحوه صحیح شستن دست‌ها و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی در بین دانش‌آموزان پایه دهم ارائه دهید.



- بر عهده دانش‌آموز است

## فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

- در صورت شیوع بیماری پدیکلوزیس (آلودگی به شپش سر) در محیط شما، چه راه‌هایی را برای پیشگیری از ابتلا به آن ارائه می‌دهید؟

- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران است.

## فعالیت ۴: گفت‌وگوی کلاسی

- آیا شما در محیط زندگی خود با بیمار مبتلا به هیپاتیت B برخورد داشته‌اید؟ مشاهدات شما از علائم و عوارض این بیماری چیست؟
- برای جلوگیری از انتقال این بیماری چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟

- بر عهده دانش‌آموز است

اما می‌توان نکات زیر را مدنظر داشت.

بیماری هیپاتیت بی، از یک سو می‌تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر می‌تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید. به‌طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره علامت، علائمی مانند سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی بعد از طی مراحل درمان در فرد ایجاد می‌شود. عوارض این بیماری: اکثر افراد مبتلا به هیپاتیت بی بهبود پیدا می‌کنند ولی در بعضی از افراد این بیماری کاملاً مزمن شده و باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می‌شود.

- راه های پیشگیری:

- ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری
- ۲- تزریق واکسن
- ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار
- ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار
- ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار
- ۶- 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 کدام اند و چگونه می توان از خود در برابر ویروس اچ آی وی محافظت کرد؟

- بهترین راه پیشگیری است و اصلی ترین روش پیشگیری در همه ی بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی، آن است که مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم پس لازم است تا آموزش های لازم را ببینیم.

علائم دونوع اند: اصلی و فرعی

علائم اصلی:

- ۱- ۱۰ کاهش وزن بیش از ۱۰٪
- ۲- اسهال مزمن بیش از یک ماه
- ۳- تب های متناوب یا ثابت بیش از یک ماه

علائم فرعی:

- ۱- بزرگ شدن عمومی غدد لنفی
- ۲- سرفه پایدار بیش از یک ماه
- ۳- عفونت پوستی منتشره همراه با خارش
- ۴- تبخال عود کننده
- ۵- برفک دهان

## فعالیت ۶: گفت‌وگوی گروهی

- راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی کدام‌اند؟
- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس اچ‌آی‌وی چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

- ۱- تماس جنسی با فرد آلوده ۲-خون و فرآورده های خونی آلوده ۳-استفاده از وسایل مشترک آلوده ۴-انتقال از مادر مبتلا، به نوزاد در صورت عدم رعایت موارد ایمنی عدم مراجعه به پزشک متخصص و عدم موارد ایمنی در زمان زایمان و زمان شیر دهی، ۵- انتقال در محیط های آلوده.

### راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی



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

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

## فعالیت ۷: گفت‌وگوی 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 پیش دآوری، مبنی بر بدکار بودن او پرهیز می‌نماییم و او را به واحد بیماری‌های مراکز بهداشت شهرستان خود ارجاع دهیم.

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: گفت‌وگوی کلاسی

- اطلاعات و مشاهدات شما دربارهٔ خبرهایی که خواندید در محل زندگی‌تان چیست؟
- علل مشکلات بهداشتی شایع مردم در محل زندگی خود را شناسایی کنید و برای رفع آنها راه‌حل پیشنهادی ارائه کنید.

- بر عهده‌ی دانش آموز است.
- بر عهده‌ی دانش آموز است.

## فصل چهارم: درس هشتم بهداشت فردی

### فعالیت ۲: خودارزیابی

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

خیر	بلی	علائم و نشانه‌ها
		نگه داشتن خیلی نزدیک یا دور متن خواندنی در مقابل چشم به هنگام مطالعه
		احساس خستگی زود هنگام چشم‌ها هنگام مطالعه، رانندگی و ...
		احساس سردرد گاه به گاه به خصوص در ساعت‌های انتهایی روز
		احساس خارش، سوزش و یا درد در چشم
		مشاهده ترشحات چشمی پس از خواب شبانه
		نداشتن دید کافی هنگام غروب آفتاب
		تفاوت غیر معمول در وضوح بینایی در تاریکی و روشنایی
		تفاوت زیاد در وضوح بینایی بین دو چشم

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

- بر عهده ی دانش آموز است.

### فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

- مهم‌ترین آسیب‌های چشمی که معمولاً افراد با آنها مواجه می‌شوند، کدام‌اند؟
- آیا می‌دانید به هنگام بروز آسیب چشمی، برای جلوگیری از آسیب بیشتر به چشم چه اقدامات اولیه‌ای را باید انجام داد؟

- عفونت‌های ناشی از گرد و غبار، فرو رفتن جسم خارجی در چشم، برق زدگی چشم، خشکی و سوزش چشم حین کار با رایانه، آلوده شدن چشم به مواد شیمیایی.
- رعایت اقدامات ایمنی مانند: استفاده از عینک محافظ و شستن چشم با آب فراوان در هنگام بروز آسیب چشمی

## فعالیت ۴: گفت‌وگوی کلاسی

گاهی افراد اقدام به انجام رفتارهایی، مانند استفاده از انواع لنزهای رنگی، لوازم آرایش چشم و... می‌کنند. تأثیر این گونه 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 می‌تواند برای چشم‌ها ایجاد نماید.

## فعالیت ۵: خودارزیابی

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

خیر	بلی	علائم و نشانه‌ها
		احساس درد در گوش
		ترشح غیرعادی از گوش
		ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت‌وگوهای حضوری
		ناتوانی در شنیدن صدای افراد در گفت‌وگوهای تلفنی؛ در یک یا هر دو گوش
		نیاز به بلند کردن صدای تلویزیون در حدی که شدت صدا برای دیگران آزاردهنده باشد
		ناتوانی در تشخیص صداها را افراد مختلف
		ناتوانی در شنیدن کلام دیگران در یک اتاق شلوغ
		ناتوانی در شنیدن صدا در موقعیت‌های اجتماعی
		احساس شنیدن هرگونه صدای اضافی در گوش‌ها و یا در سر مثل صدای سوت
		احساس پری و سنگینی در گوش‌ها همراه سرگیجه

دستور العمل: وجود یک یا چند مورد از علامت‌های فوق در شما، نشانه‌ای از مشکلات شنوایی است؛ حتماً به پزشک مراجعه کنید.

- بر عهده‌ی دانش آموز است.

## فعالیت ۶: گفت‌وگوی کلاسی

- شما هر روز صبح با چه صدایی از خواب بلند می‌شوید و در طول روز چه صداهایی می‌شنوید؟
- فکر می‌کنید این صداها چه تأثیری بر سلامت شما دارند؟
- شما برای مراقبت از سلامت گوش و شنوایی خود در برابر صداهای آسیب‌رسان چه روش‌هایی را به کار می‌گیرید؟

- بر عهده‌ی دانش آموز است.
- امواج فراصوت (بالتر از ۲۰۰۰۰ هرتز)، به گوش آسیب می‌رسانند  
توجه: محدوده شنوایی انسان ۲۰-۲۰۰۰۰ هرتز می‌باشد.
- در تماس با امواج فراصوت، رعایت زمان، فاصله و شدت با امواج صوتی مهم است. یعنی هر چه قدر زمان مواجهه را کمتر، بعد 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 می‌کنید و شدت صدایی را که هنگام استفاده از این ابزارهای شنیداری در نظر می‌گیرید، را فهرست و ارزیابی کنید.

- بر عهده‌ی دانش آموز است.

## فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی

- بسیاری از افراد برای جلوگیری از بوی نامطبوع بدن و پا از محصولات بهداشتی و یا مواد طبیعی یا روش‌های دیگری استفاده می‌کنند، 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. (روش‌های دیگری که همکاران و دانش‌آموزان ارائه می‌دهند.)

## فعالیت ۹: گفت‌وگوی گروهی

- پیشنهاد شما برای روش صحیح شست‌وشوی مو، آرایش و پیرایش آن چیست؟
- امروزه به این منظور از روش‌ها و محصولات بسیاری استفاده می‌شود، تأثیرات مثبت و منفی (جسمانی، فرهنگی، اقتصادی و...) آنها را مورد بررسی و تحلیل قرار دهید و روش‌های مناسب را پیشنهاد دهید.

- برای شست و شوی مناسب، ابتدا باید موها را کاملاً با آب گرم خیس کرد و سپس شامپو را با نوک انگشتان به لا 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 می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند. و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود. سپس باید با یک آبکشی مناسب، کف‌ها را پاک کرد. برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه‌های 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.
- 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 ۱۰: پژوهش گروهی

- با مراجعه به منابع معتبر، درباره الگوی صحیح خواب و اهمیت آن از منظر فرهنگ ایرانی – اسلامی گزارشی تهیه کرده و در کلاس ارائه دهید.

- بر عهده ی دانش آموز است. (همکاران محترم می‌توانند در معرفی منابع معتبر راهنمایی بفرمایند).

## فعالیت ۱۱: 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 ۱۲: گفت‌وگوی گروهی

- نشانه‌های پوسیدگی دندان چیست؟
- چه عواملی باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند؟
- روش‌های حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها چیست؟

- تغییر رنگ دندان که به رنگ قهوه‌ای نزدیک می‌شود
- حساسیت به گرما، سرما و شیرینی، آبسه لثه (لثه‌ها)، درد‌های شدید دندان.



عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان

- 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 ۱۳: پژوهش گروهی

- از نحوه مسواک زدن و نخ دندان کشیدن چند فرد مختلف عکس یا فیلمی تهیه کنید، سپس با نمایش آن در کلاس، اشکالات آنها را شناسایی کنید.

- بر عهده‌ی دانش آموز است.

## فصل چهارم: درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری

### فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

● به نظر شما محاسن ازدواج چیست و چرا به جوانان توصیه شده است سن ازدواج را به تأخیر نیندازند؟

- برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج، علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان، موجب تضمین سلامت جامعه نیز خواهد بود.

### فعالیت ۲: گفت‌وگوی کلاسی

● به نظر شما زوجین قبل از ازدواج باید چه نکات بهداشتی را مد نظر قرار دهند؟

- علاوه بر آمادگی های لازم برای ازدواج، اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری، نداشتن اعتیاد، نداشتن بیماری‌های مقاربتی مانند: هیپاتیت، سوزاک، سفلیس، ایدز و ...

### فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

- مشکلات ناشی از ناباروری و تأثیر آن بر زندگی زوجین چیست؟
- عواملی که زمینه‌ساز ناباروری در زوجین می‌شوند، کدام‌اند؟ آیا می‌توان از آنها پیشگیری کرد؟

- 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.
- عواملی که زمینه ساز ناباروری در زوجین می شود عبارتند از: 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 ۴ : پژوهش گروهی

• با مراجعه به منابع معتبر، درباره تأثیر یکی 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
۴. چاق و لاغری مفرط

• بر عهده ی دانش آموز است.

## فصل چهارم: درس دهم: بهداشت روان

### فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- شما خود را چقدر می‌شناسید؟
- شناخت شما از خودتان شامل چه جنبه‌هایی است؟

- بر عهده‌ی دانش آموز است. (همکاران محترم با توجه به (مقالات مختلف خود آگاهی)، بحث انجام شود).

### فعالیت ۲: خودارزیابی

به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- به چه چیزهایی علاقه دارید، از چه چیزهایی بدتان می‌آید؟
  - چه نقاط قوت و چه نقاط ضعفی دارید؟
  - چه خواسته‌ها، آرزوها و نیازهایی دارید؟
  - چه هدف‌هایی دارید؟ برای رسیدن به هدف‌های خود چه فعالیت‌هایی را انجام می‌دهید؟
  - چه چیزهایی را ارزش می‌دانید؟
  - چه مسئولیت‌هایی برای خودتان قائل هستید؟
  - بیشتر چه احساساتی را – چه مثبت و چه منفی – تجربه می‌کنید؟
  - از چه چیزهایی بیشتر شاد و از چه چیزهایی بیشتر ناراحت می‌شوید؟
  - چه چیزهایی شما را امیدوار و چه خبرهایی ناامید می‌کند؟
  - در زندگی خود به چه چیزی می‌بالید و افتخار می‌کنید؟
  - چه چیزهایی به شما کمک می‌کند تا در برابر سختی‌ها و دشواری‌ها مقاومت کنید؟
- با جمع‌بندی پاسخ‌های خود به این پرسش‌ها، توصیفی واقعی از خود ارائه دهید.

- بر عهده‌ی دانش آموز است.

### فعالیت ۳: خودارزیابی

در این تصویر برخی از پیام‌های درونی منفی در یک نوجوان را که می‌تواند بر عزت نفس او تأثیر منفی بگذارد، ملاحظه می‌کنید؛ این پیام‌ها را در درون خود جست‌وجو کنید و در صورت مواجهه با آنها، پیام‌های مثبتی را که می‌توان جایگزین آنها کرد بنویسید و سعی کنید با تکرار آنها، پیام منفی درونی خود را حذف کنید.

بہتر است  
به جای اصلاح رفتار نامناسبی  
که در خانواده‌ام هست، با آن کنار بیایم و  
حرفی نزنم تا به کسی برنخورد.

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

من ہرگز نباید به  
دیگران اعتماد کنم

من لایق رفتار  
احترام‌آمیز دیگران نیستم



بہتر است  
راستش را نگویم زیرا شاید از  
من برنجدند و دوستم نداشته باشند.

بہتر  
است به جای شوخ طبعی و  
خوشرویی، تلخ و جدی باشم و به همین  
راه و روش ادامه دهم تا درباره من فکر  
غلطی نکنند.

من ہرگز  
نیاید برای رفع مشکلات  
خانوادگی‌ام درخواست کمک کنم تا  
دیگران فکر کنند در خانواده‌ام همه چیز  
عالی است.

- بر عهده‌ی دانش آموز است.

### فعالیت ۴: گفت‌وگوی کلاسی

• به نظر شما ویژگی‌های افرادی که در برابر ناملایمات و دشواری‌های زندگی موفق می‌شوند، 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؟
- دلایل بروز این مشکلات چیست؟ و چگونه می توان بر آنها غلبه کرد؟

- استرس، اضطراب، افسردگی و خشم.
- دلایل: عوامل ارثی، جسمی و محیطی
- راه حل: با تشخیص به موقع و درمان.

## فعالیت ۶: خودارزیابی

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

خیر	بلی	علائم هشداردهنده 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 دو دلی 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 خُلق افسرده
		گوشه گیری و انزوای اجتماعی مفرط
		رفتار و افکار عجیب و غریب و کلام نامفهوم
		احساس مداوم تشویش، دلهره و نگرانی بی دلیل

**دستورالعمل:** اینها علائم هشداردهنده و احتمالی اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی است، در صورت وجود آنها در خودتان، سعی کنید عوامل به وجود آورنده آنها را شناسایی کنید و برای رفع آنها از مشاور یا روان درمانگر کمک بگیرید.

- بر عهده ی دانش آموز است.

## فعالیت ۷: خودارزیابی

- برخی از موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی خود را شناسایی کنید و به کمک جدول زیر راهکارهای مناسب مدیریت و کنترل آنها را شناسایی کنید و با فلش آنها را به هم وصل کنید.

موقعیت‌های استرس‌زای قابل پیش‌بینی	راهکارهای مدیریت و کنترل 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
	نرمش و ورزش منظم
	انجام تمرین تمرکز و آرام‌سازی خود
	داشتن لبخند و شاد بودن
	خودداری از عصبانیت و خصومت
	گرفتن دوش آب سرد به هنگام عصبانیت
	بهره‌گیری از ذکر، دعا و توسل
	پرداختن به امور هنری مورد علاقه
	گفت‌وگوی دوستانه و صمیمی با اعضای خانواده
	مشورت با دیگران و اجتناب از تصمیم‌های عجولانه
	اختصاص دادن اوقاتی از روز به خود و تفکر درباره امور شخصی

- بر عهده ی دانش آموز است.

## فعالیت ۸: گفت‌وگوی 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 خواسته‌ها)، تشخیص دهید در هر یک از روش‌ها کدام اصل به کار گرفته شده است؟

• هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب آورنده‌های زندگی مان اختصاص دهیم. (اصل .....)

• یک جعبه خیالی نگرانی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم. (اصل .....)

• با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو. (اصل .....)

• نگرانی‌های خود را شناسایی کنیم و آنها را پهلوان پنبه‌هایی تسلیم شده در ذهن خود تصور کنیم. (اصل .....)

• ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کرده و به انجام کارهای لذت‌بخش و آرامش‌دهنده همچون دوچرخه سواری، خواندن داستان‌های پندآموز، اعمال عبادی و ... پردازیم. (اصل .....)

- اصل بازداری (مدیریت زمان اضطراب)
- اصل بازداری (جلوگیری از پخش شدن نگرانی)
- اصل برون‌ریزی
- اصل بازداری
- اصل جایگزین کردن خواسته‌ها

## فعالیت ۹: خودارزیابی

- در جدول زیر علایم هشداردهنده افسردگی را در مورد خودتان ارزیابی کنید.

خیر	بلی	علایم هشداردهنده افسردگی
		غمگینی مداوم
		نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند.
		خستگی مفرط و فقدان انرژی
		افزایش خشم، خسونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیرقابل توجیه و گریه‌زاری و...)
		اختلال خواب
		تغییر وزن یا تغییر اشتها
		عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری
		احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت‌نفس، خشم یا احساس گناه
		بروز افکار و اظهارات ناامیدکننده درباره مرگ

دستورالعمل: در صورت مشاهده ۲ الی ۴ مورد از نشانه‌های فوق که به مدت بیش از دو هفته در شما وجود داشته باشد، حتماً با مشاور و روان‌درمانگر گفت‌وگو کنید.

- بر عهده ی دانش آموز است.

## فعالیت ۱۰: خودارزیابی

- یکی از شرایط یا موقعیت‌هایی را که شما به شدت عصبانی شده‌اید 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 می‌توانست بهتر باشد؟ چگونه؟
  ۶. اگر دوباره در همان موقعیت قرار بگیرید چگونه رفتار خواهید کرد؟
  ۷. اگر به زمان قبل از موقعیت بازگردید آیا می‌توانید شرایط را به گونه‌ای تغییر دهید تا موقعیت خشم ایجاد نشود؟

- بر عهده ی دانش آموز است.

## فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد)

### فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- با توجه به خبرهای بالا، مشاهدات یا اطلاعات شما درباره اعتیاد به دخانیات و مصرف مواد در محل زندگی تان چیست؟
- به نظر شما علت‌ها یا علل گرایش برخی نوجوانان و جوانان به مصرف مواد و دخانیات چیست؟

- سن شروع اختلالات مصرف مواد دخانی کاهش یافته و در مرحله نوجوانی قرار گرفته است.
- می‌توانیم به دلایل زیر اشاره نماییم:

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 هنرپیشه‌ها 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 دغدغه‌های فکری
۹. در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
۱۰. وجود تنش و ناهنجاریهای خانوادگی، خانواده‌های بی ثبات و نبود حمایت‌های خانوادگی
۱۱. قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

## فصل پنجم: درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل

### فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

- فیلم مربوط به سیگار و سرطان را مشاهده کنید.
- اگر شما یکی از طراحان تصاویر تبلیغاتی در محل زندگی‌تان بودید، برای نشان دادن آثار زیان‌بار مصرف سیگار، چه طرحی را پیشنهاد می‌کردید، طرح خود را به کلاس ارائه کنید.



- بر عهده‌ی دانش‌آموز است.

### فعالیت ۳: پژوهش گروهی

- با مراجعه به سایت‌ها و منابع معتبر درباره 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 سرطان‌ها، 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.

- بر عهده‌ی دانش‌آموز است.

### فعالیت ۴: گفت‌وگوی 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.



- بر عهده‌ی دانش‌آموز است.

## فعالیت ۵: گفت‌وگوی گروهی

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

دلایل شما	نظر شما		باورهای غلط 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 مصرف‌کننده خطرناک است.

- بر عهده‌ی دانش آموز است.

## فعالیت ۶: گفت‌وگوی گروهی

- به نظر شما چه عوامل و باورهای غلطی نوجوانان را به سمت مصرف دخانیات سوق می‌دهد؟
- چگونه می‌توان نقش این عوامل را خنثی و باورهای غلط را اصلاح کرد؟
- برای پیشگیری از مصرف دخانیات، چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

- مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد، عبارت‌اند 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، الگوبرداری از هنرپیشه‌ها 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، ساده‌انگاری 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، خانواده های بی ثبات و نبود حمایت های خانوادگی، قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی.
- افزایش آگاهی های سلامتی و تغییر رفتارهای نامطلوب بهداشتی
- گرایش نوجوانان و جوانان به ورزش و ایجاد زیرساخت های لازم ورزشی در جامعه، پیشگیری از اعتیاد فعال (سازمان غیر دولتی) یا سازمان های مردم نهاد (NGO)

### فعالیت ۷: انفرادی

- فیلم به خاطر زندگی را ببینید.
- دلایل شما برای پرهیز از مصرف دخانیات چیست؟



- نمایش فیلم در کلاس توسط همکار محترم در صورت امکان یا ارسال فیلم در شاد.
- 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 می کشد، چیست؟
- چگونه می توان از خود و دیگران در برابر دود تحمیلی مواد دخانی محافظت کرد؟

- آگاه سازی این افراد در خصوص رعایت حقوق فردی و اجتماعی. شعار: سیگار نکشیدن = رعایت حقوق دیگران در برخورداری از هوای پاک.
- 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: گفت‌وگوی گروهی

● با جمع‌آوری اطلاعات از منابع معتبر، برخی از نشانه‌ها و پیامدهای زیان‌بار مصرف الکل را بیان کنید.

در فرد مصرف‌کننده .....

.....

در خانواده فرد .....

.....

در اجتماع مرتبط با فرد .....

.....

● بر عهده‌ی دانش آموز است.

### فعالیت ۱۰: گفت‌وگوی گروهی

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

.....

.....

.....

.....

● توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد مخدر):

۱- احترام به خود

۲- مهارت‌های مقاومتی

۳- داشتن دوستان سالم

۴- خودکنترلی

۵- مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم

۶- برخورداری از مهارت‌های اجتماعی

۷- داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف

۸- روابط خانوادگی مطلوب

۹- داشتن الگوی سالم

۱۰- مهارت‌های مدیریت استرس

۱۱- مهارت‌های کنترل خشم

۱۲- حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی

توضیحات لازم در صفحات ۱۵۱ تا ۱۵۳ کتاب نوشته شده است

## درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن فصل پنجم:

### فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- احتمالاً شما تا به حال با فرد معتاد مواجه شده‌اید و یا درباره اعتیاد اطلاعاتی دارید. نگرش شما درباره پدیده اعتیاد و فرد معتاد چیست؟

- اعتیاد بیماری و اختلال روانی است. و معتاد مجرم نیست. با هدایت و رهبری همکار محترم به جمع بندی و نتایج گفت‌وگوی کلاسی هم می‌توان استناد کرد.

### فعالیت ۲: گفت‌وگوی کلاسی

- با بازگو کردن نمونه‌هایی از مشاهدات و یا شنیده‌های خود درباره پیامدهای اعتیاد گفت‌وگو کنید و تأثیر آن را بر وضعیت خانوادگی افراد معتاد در مقایسه با خانواده سالم مورد تحلیل قرار دهید.

- با هدایت و رهبری همکار محترم به جمع بندی و نتایج گفت‌وگوی کلاسی می‌توان استناد کرد.

### فعالیت ۳: گفت‌وگوی 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	روش‌های خودمراقبتی
۱	ضعف اعتقادات دینی و ایمان به خدا		
۲	رفتارهای نامناسب والدین		
۳	مصرف مواد در بین دوستان		
۴	فقدان عزت نفس		
۵	افسردگی		
۶	سابقه خانوادگی		

- بر عهده ی دانش آموز است. بحث گروهی با هدایت دبیر محترم انجام شود.

### فعالیت ۴: 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.

دعوت به مصرف مواد	پاسخ‌های شما
تو که نمی‌ترسی! می‌ترسی؟!	
همه همین کار را می‌کنند	
به خاطر این و آن، لذت خودت را از دست نده	
بچه‌ننه نباش، مطمئن باش هیچ کس 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 نمی‌یاد، خیلی خوش می‌گذره	
نگران نباش! ما مدت‌هاست داریم همین کار را می‌کنیم.	
مطمئن باش حال بهتری پیدا می‌کنی	

- بر عهده ی دانش آموز است.

### فعالیت ۵: 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.

موقعیت	عکس العمل	امتیاز

- بر عهده‌ی دانش آموز است.

### فعالیت ۶: ایفای نقش

تصور کنید با شرایطی روبه‌رو شده‌اید که برای انجام کاری نادرست و برخلاف میل‌تان تحت فشار دوستان‌تان هستید. برای امتناع، از جملاتی همچون:

- نه! من جداً نمی‌خواهم.
- نه! این کار خلاف قانون است.
- نه! من می‌خواهم بروم فوتبال، بیا با من برویم فوتبال.
- نه! من عقلم را هنوز از دست نداده‌ام.
- 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.
- کیفیت نمایش دوستان خود را ارزیابی کنید و به آنها امتیاز دهید.



- بر عهده‌ی دانش آموز است. بحث گروهی با هدایت دبیر محترم انجام شود.

## فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم

### فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- مشاهدات و اطلاعات شما دربارهٔ اخبار بالا در محل زندگی تان چیست؟
- پیامدهای ناشی از وقوع حوادث خانگی در زندگی افراد چیست و چگونه می‌توان از حوادث پیشگیری کرد؟
- تأثیر عارضه کم‌رشد در زندگی فردی و اجتماعی افراد چیست؟ آیا این عارضه قابل پیشگیری است؟

- بحث گروهی در کلاس
- بحث گروهی در کلاس
- غیبت از کار، که بر فعالیت‌های تولیدی و خدماتی جامعه تأثیر منفی می‌گذارد. بله

## فصل ششم: درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی (کمردرد)

### فعالیت ۲: گفت و گوی گروهی

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

- تحقیق و بحث گروهی در خارج کلاس و ارائه در کلاس درس . با هدایت دبیرمعلم

### 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 مماس است و پاشنه پانتان ۱۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله دارد، 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 ایده‌آل 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.
- افراد به دلایل متفاوتی همچون: عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه بلند و ... دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌گردند که با اصلاح آنها می‌توان از بروز تغییراتی که در اسکلت ستون مهره‌ها ایجاد می‌شود و آنها را از شکل طبیعی خارج می‌کند جلوگیری کرد.

## فعالیت ۴: خود ارزیابی

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

• بر عهده ی دانش آموز است.

## فعالیت ۵: گفت و گوی گروهی

• براساس مشاهدات خود، انواع روش‌های بلند کردن و حمل بار را بیان کنید؟

• به نظر شما روش‌های ایمن و صحیح بلند کردن و حمل بار کدام‌اند؟

• روش‌های اصولی و صحیح

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 ۵).



شکل ۵. 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 زانوهارا 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 چرخاندن کمر خودداری کنیم (شکل ۶).



شکل ۶. روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین

۱۶۰

• روش‌های غیراصولی و ناصحیح

## فعالیت ۶: گروهی

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

• بر عهده ی دانش آموز است. بحث گروهی با هدایت دبیر محترم انجام شود.

## فعالیت ۷: خودارزیابی

فیلم ارگونومی کار با رایانه را ببینید.



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



## فعالیت ۸: گفت‌وگوی گروهی

- چه وسایل دیگری به جز رایانه و کوله‌پشتی می‌تواند وضعیت بدنی شما را در منزل و یا مدرسه به مخاطره اندازد؟
- برای رفع این مشکل چه راه‌حلهایی را پیشنهاد می‌کنید؟

- میز و نیمکت ، میز مطالعه و ...
- استفاده از میز و نیمکت های استاندارد و تهیه شده بر اساس ارگونومی .

## فعالیت ۹: گفت‌وگوی گروهی

- یک سازمان مشخص را در نظر بگیرید و برای جلوگیری از بروز ناهنجاری‌های اسکلتی – عضلانی که افراد شاغل در آن را تهدید می‌کند ایده مناسب ارگونومیکی، پیشنهاد کنید.

- بر عهده ی دانش آموز است.

## فصل ششم: درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

### فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- به نظر شما، احتمال وقوع چه حوادثی، ایمنی افراد را در منزل تهدید می‌کند؟ و علل آن چیست؟
- پیامدها و عواقب ناشی از بروز حوادث در منزل را بیان کنید.

- گاز کرفتگی ناشی از گاز کربن مونوکسید (CO)، آتش سوزی ناشی از انفجار گاز، گیر کردن انگشتان لای چرخ گوشت و مسمومیت
- نقص عضو، مرگ

### فعالیت ۲: انفرادی

- با بررسی عوامل خطر ساز در محل زندگی خود، آنها را شناسایی کنید و برای رفع آنها راه حل پیشنهاد دهید.

- بر عهده ی دانش آموز است.

### فعالیت ۳: پژوهش گروهی

- با مراجعه به منابع معتبر درباره انواع کپسول های اطفای حریق و نحوه استفاده از آنها گزارشی تهیه کرده و به کلاس ارائه کنید.

- بر عهده ی دانش آموز است که با هدایت دبیر محترم پس از پژوهش گروهی گزارش خود را به کلاس ارائه دهد.

## فعالیت ۴: گفت‌وگوی کلاسی

- آیا تاکنون با فردی که دچار انسداد راه تنفس (خفگی) شده است، مواجه شده‌اید؟ علت آن چه بوده است؟
- شایع‌ترین عوامل ایجادکننده انسداد راه تنفس کدام‌اند؟ از چه روش‌هایی می‌توان به فرد آسیب دیده کمک کرد؟

- بر عهده‌ی دانش آموز است.
- ۱- انسداد دهان و بینی توسط بالش، پتو و یا پلاستیک. ۲- گرفتگی گلو، هنگام غذا خوردن یا قورت دادن تکه کوچک اسباب بازی. مانور باز کردن راه‌های تنفسی صفحه ۱۸۱ تا ۱۸۳ کتاب همراه با شکل توضیح داده شده است.

## فعالیت ۵: گفت‌وگوی گروهی

- با بررسی شایع‌ترین علل سقوط افراد در مکان‌های مختلف منزل (راه‌پله، حمام، آشپزخانه و...)، روش‌های پیشگیری از احتمال سقوط را شناسایی و ارائه کنید.

- همکار محترم می‌تواند به دلایل زیر نماید:
  ۱. اطمینان از وجود نرده محافظ در تمامی بخش‌های راه‌پله.
  ۲. استفاده از سطوحی در حمام و وان که لغزنده نباشند.
  ۳. قرار دادن نور مناسب در راه‌پله‌ها
  ۴. نصب دستگیره در داخل حمام و وان

با آرزوی توفیق برای بکاران محترم