

واحد ۳

بهداشت





۱- واکسن‌هایی را که تاکنون زده‌اید نام ببرید؟

۲- فرد سالم چه مشخصاتی دارد؟

احتمالاً شما فرد سالم را می‌شناسید. فعالیت، تحرک و نشاط، نشانه‌ی انسان سالم است. شاید شما تاکنون بیمار شده باشید و درد و رنج ناشی از بیماری‌های جسمی، شما را برای مدتی از کار و فعالیت و تفکر باز داشته باشد. در این واحد می‌خواهیم شما را با بهداشت و سلامت، اهمیت بهداشت فردی و بهداشت محیط زیست آشنا نماییم، تا کمتر دچار بیماری شوید و همچنین مهارت‌هایی را در انجام فعالیت‌های عملی کسب نمایید. وقتی بیمار می‌شویم نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم که چه وقت بهبود می‌یابیم. حتی ممکن است در صورت بهبودی نتوانیم سلامت کامل را بازیابیم و اغلب دچار آثار و عوارض بیماری‌ها خواهیم بود.



سلامتی و بهداشت: سلامت، فقط نبودن بیماری نیست بلکه حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است که بر یکدیگر اثر متقابل دارند و قابل تفکیک نیستند.

کار در کلاس



- ۱- در نمودار، جایگاه سلامت را تعیین کنید.
- ۲- به عنوان یک فرد سالم، سلامت خود را عدد یک فرض کنید. حال موفقیت‌های فردی و اجتماعی که تاکنون داشته‌اید را بنویسید و به جای هر کدام از موفقیت‌ها صفری در سمت راست آن بگذارید.

الف- شما دارای چه عددی هستید؟

ب- اگر سلامت خود را از دست دهید چه عددی خواهید داشت؟



بهداشت، علم پیشگیری و سالم بودن است و تمام عواملی را که به زندگی سالم کمک می‌کند در برمی‌گیرد. بهداشت، ارزان‌تر و کم خرج‌تر است و رنج‌های درمان را هم ندارد. فعالیت، تحرک و نشاط نشانه‌ی انسان سالم است. رفتارهای سالم عمر را طولانی و توأم با سلامت، نشاط و موفقیت می‌نماید. مانند: مطالعه صحیح، تفریحات سالم، ورزش مناسب، کمک به دیگران، حفظ محیط زیست و داشتن روابط سالم و شاد.



بیماری: حالتی ناخوشایند است با علائم و خصوصیات مشخص که ممکن است همه یا عضوی از بدن را فرا گیرد. عوامل متعددی مانند وراثت، محیط ناسالم، عدم رعایت بهداشت جسمی، روحی، تغذیه نامناسب، رفتارهای نادرست و شیوه‌ی زندگی ناسالم می‌تواند از عوامل بیماری باشد.



به تصویر بالا نگاه کنید.

۱- این دو نفر چه تفاوت‌هایی با یک‌دیگر دارند؟

۲- به نظر شما به چه فردی، پاکیزه و تمیز می‌توان گفت؟

۳- پاکیزگی فرد چه اثری بر اطرافیان می‌گذارد؟

با رعایت اصول ساده‌ی بهداشتی از بسیاری بیماری‌ها می‌توان پیشگیری کرد و از عوارض آن‌ها در امان ماند. نظافت و پاکیزگی، رابطه‌ی انسان‌ها با یک‌دیگر را لذت‌بخش‌تر می‌کند. بهداشت فردی به معنای مراقبت از خود در سلامتی است.

اعضای بدن به مراقبت نیاز دارند. بعضی رفتارها و عادت‌های ناسالم مثل سیگار کشیدن، سلامت اعضای بدن را به خطر می‌اندازد. در عوض، بعضی عادت‌ها مثل ورزش برای تقویت جسم و روح انسان مفیداند.



چرا نباید از وسایل شخصی به طور مشترک استفاده کرد؟

کار در کلاس

برای سالم بودن باید همیشه نظافت را رعایت کرد.
 بعضی از کارها را باید هر روز یک یا چند بار انجام داد، اما بعضی از اقدامات
 را هر هفته یا هر چند وقت یک بار.
 به نظر شما کدام امور را هر روز و کدام را با فاصله‌ی بیشتر باید انجام بدهید؟
 حال جدول زیر را به صورت گروهی تکمیل کنید.
 کارهایی که باید برای حفظ سلامت انجام داد :

یک یا چند بار در روز	هر چند روز یا هر هفته	هر چند وقت یک بار
۱- مسواک زدن	چیدن ناخن‌ها	کوتاه کردن موها
۲-		
۳-		
۴-		
۵-		
۶-		
۷-		

رفتارهای سالم و ناسالم: رفتارهای سالم عمر را طولانی و توأم با سلامت، نشاط و موفقیت می‌نماید. اما نتیجه‌ی رفتارهای ناسالم کوتاه شدن عمر، رنج بیماری و عدم موفقیت در زندگی است. کیفیت زندگی هر کس به تصمیمات او برای انتخاب شیوه‌ی زندگی بستگی دارد.

کسب اطلاعات بهداشتی اولین گام برای تصمیم‌گیری درست است. اما آگاهی کافی نیست بلکه کلید اصلی عمل است. رمز زندگی سالم تر حفظ رفتارهای درست و تغییر رفتارهای نادرست است. تغییر به ویژه در بزرگسالان امر ساده‌ای نیست. اغلب ۴۰٪ تا ۸۰٪ کسانی که سعی در ترک عادت‌های ناسالم دارند، در طول مدت شش هفته، بار دیگر به رفتارهای ناسالم گذشته باز می‌گردند. تغییرات باید با شناخت عوامل تغییردهنده‌ی رفتار همراه باشد. اعتقادات و ارزش‌ها در تغییرات عادات قدرت بیشتری دارند.

شناسایی موقعیت، احساسات، افکار و اشخاص مؤثرترین نقش را در تغییر رفتارهای ناسالم دارد و دوری از آن‌ها مثلاً جهت پرهیز از عادت خوردن در هنگام مطالعه، برنامه‌ریزی برای مطالعه در کتابخانه یا جایی که خوردن ممنوع است. جانشین کردن کارهای مورد قبول مثل جویدن آدامس به جای سیگار کشیدن.



در سمت راست جدول زیر رفتارهای سالم و در سمت چپ آن رفتارهای مضر برای سلامت را بنویسید. و پس از بحث در گروه‌ها توسط نمایندگان گروه در جدول مشترکی روی تابلو یادداشت نمایند. اکنون از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به مباحث و جمع‌بندی علت سالم یا ناسالم بودن رفتارها برای سلامتی را توضیح دهند.

رفتار ناسالم	رفتار سالم



نتایج رفتارهای سالم باعث اعتماد به نفس، حفظ سلامتی و موفقیت در زندگی حال و آینده می‌گردد و به عکس رفتار ناسالم موجب بیماری، اعتیاد و عدم موفقیت در زندگی خواهد گردید.



به تصاویر بالا نگاه کنید.

۱- نیازهای حیاتی انسان از کجا تأمین می شود؟

۲- افزایش جمعیت جهان و کارخانجات صنعتی چه تأثیری بر محیط اطراف ما گذاشته است؟



محیط زیست ما از آب، هوا، خاک، انرژی و ... تشکیل شده است. عوامل محیطی نیز تأثیر متقابل بر انسان و موجودات زنده دارند. به طور کلی آنچه پیرامون ما است بر ما تأثیر می‌گذارد و از ما تأثیر می‌گیرد که به آن محیط زیست می‌گویند. کنترل کامل این عوامل و چگونگی به کارگرفتن صحیح آن‌ها کمک می‌کند که بهترین شرایط برای زندگی انسان و محافظت محیط زیست به دست آید و این همان بهداشت محیط است.

هدف اصلی این کنترل نگهداری محیط زیست به نحوی است که شایسته‌ی زندگی سالم انسان باشد و رفاه جسمی، روانی و اجتماعی او را تأمین نماید.

با رشد روزافزون جمعیت همراه با افزایش تولیدات صنعتی و کشاورزی، مصرف بی‌رویه انرژی و شهرنشینی، آلودگی محیط زیست افزایش می‌یابد.

بیشتر بدانید

در قانون اساسی کشورمان آمده است :

«حفاظت از محیط زیست که برای نسل امروز و نسل‌های بعدی ضرورت دارد یک وظیفه‌ی عمومی است و هرکاری که باعث آلودگی محیط زیست و تخریب غیرقابل جبران آن شده، ممنوع است».

روش‌های دفن بهداشتی زباله

زباله: زباله از پس‌مانده‌ی مواد غذایی، آشغال (قوطی، کارتن و شیشه) خاکستر و بقایای شاخ و برگ درختان و سایر مواد دور ریختنی تشکیل شده است.

دفع غیربهداشتی زباله موجب آلودگی آب و خاک می‌شود و محیط مناسبی را برای رشد و تکثیر حشرات و جوندگان فراهم می‌کند و باعث بروز بیماری‌های عفونی و انگلی می‌گردد.

۱- **دفع بهداشتی زباله:** زباله را چنان در دل خاک و در مکانی مناسب دفن می‌کنند که هیچ زبانی به محیط زیست انسان و دیگر موجودات زنده نرساند.

۲- **کمپوست (تهیه کود گیاهی):** کودسازی نوعی بازیافت مواد فسادپذیر زباله‌ی خانگی است. در این روش مواد آلی به کمک باکتری‌ها و اکسیژن تبدیل به مواد معدنی و سایر ترکیبات قابل استفاده برای گیاهان می‌شود.

۳- **بازیافت زباله:** بازیافت به عمل جداسازی مواد مختلف زباله (شیشه، فلز، کاغذ، پلاستیک و ...) در محل تولید و استفاده به عنوان ماده‌ی خام برای تولید محصولات جدید قابل استفاده، گفته می‌شود. مانند استفاده از کاغذهای باطله و تبدیل آن به جعبه‌های مقوایی.

۴- **سوزاندن:** در جاهایی که با کمبود زمین مناسب روبرو باشند و یا تهیه‌ی کود (کمپوست) از زباله امکان پذیر نباشد یکی از روش‌های پیشنهادی سوزاندن زباله می‌باشد. مثل سوزاندن زباله‌های عفونی و خطرناک بیمارستان‌ها به وسیله‌ی زباله‌سوزهای استاندارد که باید در محل تولید سوزانده شوند.



زباله‌سوز مراکز درمانی

کار در کلاس

یکی از منابع اصلی آلودگی هوا دود وسایل نقلیه موتوری است. اگر فرض کنیم آلودگی هوا به وسیله‌ی بعضی موتورسیکلت‌ها معادل یک اتوبوس ۴۰ صندلی باشد اگر ۲۰۰۰ نفر به جای اتوبوس بخواهند از موتورسیکلت به‌طور انفرادی استفاده نمایند از نظر آلودگی هوا چه اتفاقی خواهد افتاد؟





هر خانواده و هر فرد باید مسئولیت خود را در حفظ محیط زیست بدانند. آیا می‌دانید مسئولیت آلودگی هوا با وسایل نقلیه‌ی معیوب برعهده‌ی کیست؟

آلودگی هوا موجب بیماری‌های مختلف مثل بیماری‌های تنفسی — پوستی و حتی سرطان می‌شود.

آلودگی هوا مخصوصاً وجود سرب باعث می‌شود کودکان به بیماری روانی و عصبی مبتلا شوند و پرخاشگری کنند، همچنین در دوران بارداری مادر، به جنین لطمه بزند و باعث عقب‌ماندگی کودک گردد.

فکر کنید

به نظر شما در زمان بحران آلودگی هوا چه کارهایی را باید انجام بدهیم و چه کارهایی را نباید انجام داد.

آنچه آموخته‌ایم

برای مرور آموخته‌های خود جدول زیر را کامل کنید.

۱- با افزودن الف به آن مایه‌ی حیات می‌گردد.	۱
۲- اگر ه به اول آنان اضافه شود بدون آن نمی‌شود ادامه‌ی حیات داد.	۲
۳- یکی از عوامل محیط زیست که بدون آن کشاورزی ممکن نیست.	۳
۴- یکی از عوامل طبیعی که باعث افزایش اکسیژن و طراوت هوا می‌گردد.	۴
۵- یکی از عوامل آلوده‌کننده‌ی محیط زیست.	۵
۶- مهم‌ترین عوامل تخریب‌کننده محیط زیست.	۶
۷- عمل جداسازی زباله و استفاده‌ی دوباره از آن.	۷
۸- حفظ آن وظیفه‌ی همگان است.	۸
۹- دو نشانه‌ی انسان سالم.	۹
۱۰- یکی از روش‌های دفع زباله.	۱۰

– رعایت بهداشت راحت تر و کم‌خرج‌تر از است.

– بهداشت علم است و به معنی نگه‌داشتن است.

– با انجام می‌توان از بسیاری بیماری‌های واگیردار پیشگیری کرد.



تهیه نمودار سلامت

مواد لازم:

۱- چسب مایع

۲- مقوای سفید با ابعاد 40×40 و 15×8 سانتی‌متر

وسایل مورد نیاز: ۱- قیچی ۲- خط‌کش و گونیا ۳- پرگار ۴- ماژیک یا

خودکار به رنگ‌های آبی، سبز، قرمز ۵- مداد پاک‌کن ۶- مداد رنگی

مراحل اجرای کار:

۱- مقوای 15×8 سانتی‌متری را مانند جدول صفحه‌ی بعد به صورت ۲۰

خانه‌ی 3×2 سانتی‌متری خط‌کشی نمایید.

۲- خصوصیات انسان سالم و بیمار را (در جدول صفحه‌ی بعد) بنویسید و آن‌را

تکمیل نمایید.

۳- خصوصیات جسمی، روانی و اجتماعی را به ترتیب با رنگ‌های قرمز، سبز

و آبی با مداد رنگی در جدول شماره‌ی دو رنگ‌آمیزی نمایید. البته برای خصوصیات

مشترک هر خانه با دو یا سه رنگ مربوطه رنگ‌آمیزی کنید.

۴- خانه‌های رنگ‌آمیزی شده در جدول صفحه‌ی بعد را از قسمت‌های

خط‌چین شده با قیچی جدا کنید و در سه گروه (جسمی، روانی و اجتماعی) دسته‌بندی

نمایید.

۵- سه دایره به شعاع 10 سانتی‌متر با پرگار مانند شکل صفحه‌ی بعد روی

مقوای 40×40 سانتی‌متر و با سه رنگ قرمز، سبز و آبی (جسمی، روانی و اجتماعی)

رسم کنید.



- ۶- موارد را متناسب با گروه خود (جسمی، روانی و اجتماعی) در دایره‌هایی که قبلاً روی مقوای 40×40 سانتی متر و با سه رنگ مشخص رسم شده است، بچسبانید.
- ۷- ممکن است بعضی از خصوصیات در دو یا سه گروه قرار گیرد که باید این خصوصیات را در مناطق مشترک گروه‌ها (دایره‌ها) بچسبانید.

جدول خصوصیات انسان سالم و ناسالم

شاداب	کسل و خسته	ورزشکار	بی‌تحرک	مسئول و متعهد
دندان‌های سالم	چاق	خوب‌راه‌رفتن	گوشه‌گیر و منزوی	تمیز و پاکیزه
رعایت حقوق دیگران		پرهیز از خطر	ناخن جویدن	محیط زندگی نامناسب
		پرهیز از خستگی زیاد جسمی	ناسازگاری با دیگران	



مشاغل مرتبط با خدمات بهداشتی را بررسی و شناسایی نمایید و با توجه به نقش و اهمیت آن‌ها به طور خلاصه بنویسید.

شاخه‌های تحصیلی تا سطح دیپلم
— فنی و حرفه‌ای: مانند بهورز، بهداشتیار
مشاغل موجود در بازار کار تا سطح دیپلم
— دولتی: مانند خانه‌های بهداشت روستاها، پایگاه بهداشتی شهرها