

واحد ۳

بهداشت



آبشار وارک لرستان

واحد بهداشت

هدف‌ها	مفاهیم	فعالیت	مواد لازم	وسایل و ابزار	نمونه سؤالات
دانش آموز باید بتواند:			-		
۱- اهمیت آب را در زندگی انسان توضیح دهد.	- بهداشت آب	۱	مقوا، مداد، ماژیک	امکانات بازدید	● بهداشت آب ۱- نقش آب را در زندگی انسان توضیح دهید.
۲- نحوه‌ی تأمین آب مورد نیاز انسان را بیان کند.	- اهمیت آب	۲ و ۳ ۴ و ۵	-		۲- منابع تأمین آب کدام‌اند؟ ۳- عوامل اصلی آلودگی و کاهش ذخایر آب را نام ببرید.
۳- عامل اصلی کاهش و آلودگی آب را نام ببرد.	- آلودگی آب	۴			۴- چگونه آلودگی آب و خطرات آن را توضیح دهید.
۴- حداقل سه پیشنهاد عملی برای کاهش مصرف آب روزانه‌ی خود بیان کند.	- مصرف بهینه‌ی آب				۵- ویژگی‌های آب آشامیدنی را نام ببرید.
۵- اهمیت بهداشت آب را به‌طور مختصر توضیح دهد.	- آب سالم - آب ناسالم	۵	کاغذ یا مقوا، ماژیک		۶- بهترین آب برای آشامیدن کدام است؟ ۷- برای آزیب بردن میکروب‌ها، آب را چه مدت باید بجوشانیم؟
۶- با توجه به خواص ظاهری، آب سالم را از ناسالم تشخیص دهد.		فعالیت ۱ و ۲ صفحات ۴۳ و ۴۴ کتاب درسی			● زندگی سالم ۸- رفتارهای ناسالم کم‌خطر و پرخطر را تعریف کنید و برای هر کدام دو مثال بزنید.
۷- یک روش ساده‌ی سالم‌سازی آب را به‌طور عملی به‌کار برد.	- سالم‌سازی آب	فعالیت ۳ صفحه‌ی ۴۵ کتاب درسی			۹- عوامل موثر در انتخاب روش زندگی را نام ببرید.
۸- مقدار آب مصرفی روزانه‌ی خود را به‌طور تقریبی محاسبه و برای کاهش آن تلاش کند.		۱			۱۰- چگونه می‌توان عاقلانه‌تر تصمیم گرفت؟
۹- رفتارهای سالم و ناسالم را تشخیص دهد.	- رفتارهای پرخطر - رفتار سالم - رفتار ناسالم	۲ و ۳			● دارو و سلامتی ۱۱- دارو را تعریف کنید.
۱۰- رفتارهای ناسالم را در گروه‌های کم‌خطر و پرخطر دسته‌بندی کند.		صفحه‌ی ۴۶ کتاب درسی			۱۲- منشأ داروها را نام ببرید.
۱۱- رفتارهای پرخطر خود را شناسایی و برای تغییر دادن آن‌ها تلاش کند.					۱۳- سه بیماری را که برای درمان آن‌ها به دارو نیاز نداریم، نام ببرید.
۱۲- حداقل سه عامل محیطی مؤثر بر روش زندگی جوانان را نام ببرد.	- عوامل محیطی مؤثر بر روش زندگی	۴			۱۴- وابستگی به دارو چیست؟
۱۳- یک نمونه‌ی واقعی از تأثیرات منفی یا مثبت عوامل محیطی را بر زندگی نوجوانان تجزیه و تحلیل کند.		۴			۱۵- دو دسته از داروها را که احتمال وابستگی به آن‌ها وجود دارد، نام ببرید و برای هر یک دو مثال بزنید.
۱۴- حداقل یک راه عملی برای تغییر و اصلاح یکی از رفتارهای پرخطر نوجوانان، بیان کند.	- الگوی تصمیم‌گیری	۵			۱۶- داروهای کاهنده را تعریف کنید.
۱۵- یکی از موضوعات اجتماعی نوجوانان را در الگوی تصمیم‌گیری مورد نقد و بررسی قرار دهد.					۱۷- داروهای محرک را تعریف کنید و تأثیرات انواع قوی آن‌ها را بر بدن توضیح دهید.
۱۶- دارو را تعریف کند.	- دارو	۱			۱۸- داروهای مجاز را تعریف کنید و مثال بزنید.
۱۷- نکته‌های مورد توجه در مصرف دارو را فهرست کند (حداقل ۵ نکته).	- مصرف به‌جای دارو	۲	مقوا، مداد یا ماژیک رنگی		۱۹- چرا بعضی داروها غیرمجازند؟ سه نمونه از آن‌ها را مثال بزنید.
۱۸- در مورد داروهای غیرمجاز به‌طور مختصر توضیح دهد.	- داروهای مجاز - داروهای غیرمجاز	۳	کاغذ رنگی - مقوا - مداد و ماژیک رنگی	امکانات تحقیق محلی	۲۰- در استفاده از داروها به چه نکته‌هایی باید توجه کرد؟ حداقل پنج مورد را نام ببرید.
۱۹- زبان‌های اقتصادی و اجتماعی رفتارهای پرخطر را تجزیه و تحلیل کند.		فعالیت‌های صفحه‌ی ۵۲ کتاب درسی			
۲۰- یک روش مقابله با پیشنهادهای انحرافی هم‌سالان را اجرا کند.					
۲۱- یک روش مقابله با پیشنهادهای انحرافی بزرگ‌سالان را اجرا کند.					

هدایت فعالیت‌های یادگیری

۱۷- نکته‌های مورد توجه در مصرف داروها را فهرست کند (حداقل ۵ نکته).

۱۸- در مورد داروهای غیرمجاز به‌طور مختصر توضیح دهد.

۱۹- زیان‌های اقتصادی و اجتماعی رفتارهای پرخطر را تجزیه و تحلیل کند.

۲۰- یک روش مقابله با پیشنهادهای انحرافی هم‌سالان را اجرا کند.

۲۱- یک روش مقابله با پیشنهادهای انحرافی بزرگ‌سالان را اجرا کند.

راهنمای تدریس

۱- قبل از انجام دادن بازدیدهای خارج از مدرسه، هماهنگی‌های لازم را به‌عمل آورید.

۲- ارائه‌ی فعالیت‌های مربوط به خصوصیات افراد، داوطلبانه باشد.

۳- در جمع‌بندی هر درس، مطمئن شوید که به اهداف مربوط رسیده‌اید.

زمان بندی : ۴۰۵ دقیقه
بهداشت آب : ۱۳۵ دقیقه
زندگی سالم : ۱۳۵ دقیقه
دارو و سلامتی : ۱۳۵ دقیقه

ارزش‌یابی ورودی

به منظور ارزیابی اطلاعات دانش‌آموزان از مطالب درس بهداشت سال اول، از آنان بخواهید که داوطلبانه در مورد مفاهیم سلامت، بیماری و بهداشت، و سپس درباره‌ی تأثیر انسان بر محیط زیست، مشکل زباله و جانوران موزی صحبت کنند.

پس از کامل کردن بحث، درس جدید را با یکی از فعالیت‌های انگیزشی زیر، شروع کنید.

۱- بازدید از منابع تأمین آب یا آلودگی آب‌های جاری (جوی‌ها، رودها)

۲- گفت‌وگو کردن در مورد آلودگی محیط زیست با توجه به تصویر صفحه‌ی بعد (تصویر را تکثیر کنید و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید)

۳- نشان دادن فیلم یا عکس‌هایی در مورد آلودگی‌های زیست‌محیطی.

اهداف رفتاری: از دانش‌آموز انتظار می‌رود که بعد از پایان این واحد بتواند:

درس اول: بهداشت آب

زمان: ۱۳۵ دقیقه

۱- اهمیت آب را در زندگی انسان توضیح دهد.

۲- نحوه‌ی تأمین آب مورد نیاز انسان را بیان کند.

۳- عامل اصلی کاهش و آلودگی آب را نام ببرد.

۴- حداقل سه پیشنهاد عملی برای کاهش مصرف آب روزانه‌ی خود بیان کند.

۵- اهمیت بهداشت آب را به‌طور مختصر توضیح دهد.

۶- با توجه به خواص ظاهری آب، آب سالم را از ناسالم تشخیص دهد.

۷- یک روش ساده‌ی سالم سازی آب را انجام دهد.

۸- مقدار آب مصرفی روزانه‌ی خود را به‌طور تقریبی محاسبه و برای کاهش آن تلاش کند.

درس دوم: زندگی سالم

زمان: ۱۳۵ دقیقه

۹- رفتارهای سالم و ناسالم را تشخیص دهد.

۱۰- رفتارهای ناسالم را در گروه‌های کم‌خطر و پرخطر دسته‌بندی کند.

۱۱- رفتارهای پرخطر خود را شناسایی و در تغییر آن تلاش کند.

۱۲- حداقل سه عامل محیطی مؤثر بر روش زندگی جوانان را نام ببرد.

۱۳- یک نمونه‌ی واقعی از تأثیرات منفی یا مثبت عوامل محیطی را بر زندگی نوجوانان تجزیه و تحلیل کند.

۱۴- حداقل یک راه عملی برای تغییر و اصلاح یک رفتار پرخطر نوجوانان را بیان کند.

۱۵- یکی از موضوعات اجتماعی نوجوانان را در الگوی تصمیم‌گیری، نقد و بررسی کند.

درس سوم: دارو و سلامتی

زمان: ۱۳۵ دقیقه

۱۶- دارو را تعریف کند.



● ارائه‌ی درس اول: بهداشت آب

زمان: ۱۳۵ دقیقه

فعالیت ۱ – فعالیت خارج از کلاس

بهتر است قبل از شروع درس، با انجام دادن هماهنگی‌های لازم، دانش‌آموزان را به بازدید ببرید. در صورت امکان، می‌توان از یکی از منابع تأمین آب منطقه (چاه، قنات، سد و ...)، نحوه‌ی توزیع آب یا تصفیه‌خانه بازدید کرد. از هر دانش‌آموز بخواهید که بعد از بازدید، گزارشی تهیه کند. سپس، گزارش‌ها را در گروه جمع‌بندی کنید و از هر گروه بخواهید یک گزارش کلی به کلاس ارائه دهد.

فعالیت ۲

این فعالیت برای آموزش نقش و اهمیت آن در حیات بشر، مفید است.

دانش‌آموزان به‌طور گروهی درباره‌ی مصارف مختلف آب در شهر و روستا و حتی در سطح کشور و جهان به گفت‌وگو بپردازند و در این مورد فهرستی تهیه کنند.

– اعضای هر گروه به نوبت، یکی از مصارف آب را به شکل پانتومیم (نمایش بدون کلام) اجرا کنند و بقیه، آن را حدس بزنند. این کار را آن قدر ادامه دهند تا نظر همه‌ی اعضای گروه‌ها در مورد مصارف مختلف آب اعلام شود (فهرست را روی تخته بنویسید).

– در پایان، گروهی که بهترین فهرست را ارائه داده و بهترین حرکات نمایشی را اجرا کرده است، با رأی عمومی انتخاب می‌شود و مورد تشویق قرار می‌گیرد.

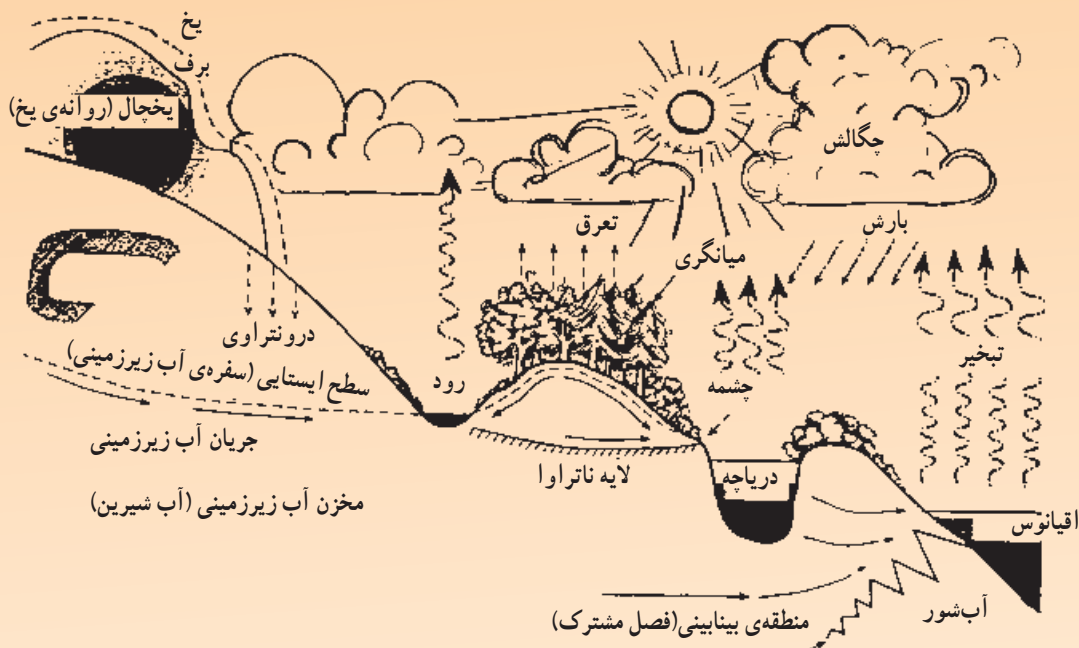
گروه ۴	گروه ۳	گروه ۲	گروه ۱	نوع مصرف
✓			✓	آشامیدن
	✓			شست‌وشوی ظرف بخت و یز
		✓		مصرف حیوانات
			✓	آبیاری
			✓	حمل و نقل

توصیه

در این فعالیت باید به کلیه‌ی مصارف آب شهری و خانگی، صنعتی، کشاورزی، حمل و نقل و ... اشاره شود. در غیر این صورت، با ذکر نمونه‌هایی، دانش‌آموزان را هدایت کنید.

درس ۱ (بهداشت آب)

حدود $\frac{3}{4}$ کره‌ی زمین را آب فرا گرفته است. ۹۸ درصد این آب که اقیانوس‌ها و دریاها را تشکیل می‌دهد، شور است. از ۲ درصد باقی‌مانده، کم‌تر از یک درصد آب شیرین است که موجودات خشکی از آن استفاده می‌کنند و بقیه، منجمد است.



چرخه آب شناختی

توزیع آب شیرین در همه‌ی نقاط دنیا یکسان نیست و بیش‌تر کشورهای آسیایی و آفریقایی با کمبود آب شیرین مواجه‌اند. آب از منابع تجدید شدنی است ولی آب شیرین منبعی محدود است. تابش خورشید بر سطح زمین، دریاها و اقیانوس‌ها، موجب تبخیر آب می‌شود. بخار آب به بالا می‌رود و به تدریج بر مقدار آن افزوده می‌شود. بخار آب‌ها بر اثر سرما متراکم می‌شود و به صورت ابر درمی‌آید. با سرد شدن هوای بالای کره‌ی زمین، ابرها به برف و باران تبدیل می‌شوند و می‌بارند. بخشی از بارش‌ها به اقیانوس‌ها و بخشی دیگر به کوه‌ها، جنگل‌ها، دشت‌ها و شهرها می‌بارد. مقداری از این بارندگی روی زمین جاری می‌شود و به صورت نهر، رود، تالاب، دریا و اقیانوس درمی‌آید و مقدار دیگر در زمین فرو می‌رود و سفره‌های آب‌های زیرزمینی را تشکیل می‌دهد.



انسان و سایر موجودات زنده برای ادامه‌ی زندگی به آب نیاز دارند. انسان در بسیاری از فعالیت‌های خود به آب نیازمند است. افزایش جمعیت، توسعه‌ی شهرنشینی و پیشرفت صنعت موجب استفاده‌ی بی‌رویه از منابع آب و سرازیر شدن مواد میکروبی، شیمیایی و رادیواکتیو به آب شده است.

فعالیت ۳



(منبع تأمین آب مورد نیاز موجودات زنده)

– ابتدا از دانش آموز سؤال کنید: «درباره‌ی تأمین آب در طبیعت

(چرخه‌ی آب) چه می‌دانید؟»

به همه‌ی دانش آموزان فرصت دهید که نظریات و اطلاعات خود

را بیان کنند.

– یک نفر نکته‌های اساسی (مراحل مختلف چرخه‌ی آب) را

روی تخته بنویسد.

– اکنون نظریات دانش آموزان را کامل و جمع‌بندی کنید.

– تعدادی مقوا و مداد و ماژیک‌های رنگی در اختیار گروه‌ها

قرار دهید.

– از هر گروه بخواهید که یک یا چند مرحله از مراحل گردش

آب در طبیعت را انتخاب کند. اگر گروه‌ها همه‌ی مراحل چرخه را انتخاب

کردند، می‌توانید از سایر گروه‌ها بخواهید که منبع و مخزن و نحوه‌ی

توزیع آب تا خانه و مدرسه را نیز انتخاب کنند.

– هر گروه، یکی از اجزای کلیدی چرخه‌ی آب را انتخاب و آن

را طراحی و رنگ‌آمیزی کند. (اجزای کلیدی مثل: خورشید، ابر، باران،

رود، آب‌های زیرزمینی، درختان، بخار آب و ...). سپس یکی، دو جمله

در مورد عملکرد هر جزء در پشت طرح بنویسد.

– نمایندگان هر گروه، طرح را نمایش دهند و توضیحات آن را بخوانند.

سایر دانش آموزان باید نام مرحله را حدس بزنند. سپس دانش آموز با طرح

مربوط در جایی بایستد؛ به نحوی که در آخر، طرح چرخه‌ی آب در طبیعت

نمایش داده شود؛ مثلاً، دانش‌آموزانی که طرح خورشید و ابر را دارند، روی

صندلی بالایی سر همه بایستند و آب‌های جاری در پایین پای آن‌ها و نیز

درختان، باران و آب‌های زیرزمینی در جای مناسب قرار گیرند. هم‌چنین،

مراحل تأمین و توزیع آب منطقه از مخزن (چاه، سد، آب‌های جاری و زیرزمینی)

تا لوله‌کشی درون خانه و مدرسه، به دنبال هم قرار گیرند.

– دانش‌آموزان می‌توانند طرح‌ها را به صورت پلاکارد یا ماسک

تهیه کنند و با انجام دادن حرکات نمایشی، توضیحات طرح خود را ارایه

دهند.

– تهیه‌ی عکسی از این منظره، یادگار خوبی برای دانش‌آموزان

خواهد بود.



خورشید: من زمین را گرم می‌کنم.



ابر: من از جمع شدن بخار آب در آسمان به وجود می‌آیم.



لوله‌ی آب: من آب را به مردم شهر و روستا می‌رسانم.



باران: من از سرد شدن بخار آب و تشکیل ابرها به وجود می‌آیم.

دانستنی‌های معلم

بیش از ۹۰ درصد آب آشامیدنی جهان از آب‌های زیرزمینی تأمین می‌شود. آب‌های زیرزمینی به صورت چشمه، قنات و چاه مورد استفاده قرار می‌گیرند و برداشت زیاد از آب‌های زیرزمینی مانع تغذیه‌ی مجدد این منابع آب می‌شود و به خشک شدن آن‌ها می‌انجامد. رودها از منابع بزرگ آب شیرین‌اند. برای ذخیره‌ی آب و تأمین برق، بر روی رودها سد می‌سازند.



آب آشامیدنی باید پاک، سالم و عاری از هر نوع آلودگی باشد. آب باید تصفیه شود که این امر، مستلزم هزینه‌ی زیادی است. در صورت عدم دسترسی به آب تصفیه شده، باید آن را به مدت ۱۰ دقیقه جوشانند. جوشاندن آب، ساده‌ترین راه برای از بین بردن میکروب آب است. استفاده‌ی بی‌رویه از آب، موجب کاهش منابع آبی شده است. بیش‌ترین میزان اتلاف آب در مصارف خانگی، مربوط به شست‌وشو و استحمام است که باید از اتلاف آن جلوگیری کرد. در کشاورزی، به کار بردن روش مناسب و صحیح آبیاری و کاشت گیاهان از اتلاف آب جلوگیری می‌کند. با تصفیه‌ی صحیح فاضلاب‌های شهری و صنعتی می‌توان از آب به‌دست آمده مجدداً استفاده کرد. آلودگی آب بیش‌تر به علت فعالیت‌های انسانی است. در مصارف شهری و خانگی، با تولید فاضلاب کمتر می‌توان به حفظ ذخایر آب‌های شیرین کمک کرد. از مواد پاک‌کننده و شوینده باید به مقدار کم و به‌طور صحیح استفاده کرد تا مواد شیمیایی کم‌تری وارد فاضلاب شود.

* محتوای کتاب درسی

از دانش‌آموزان بخواهید به تصویر صفحه‌ی ۴۰ کتاب درسی که منظره‌ای از جریان آب در طبیعت است، نگاه کنند و سپس به پرسش‌های زیر پاسخ دهند.

چرا آب در زندگی انسان اهمیت دارد؟

با توجه به فعالیت شماره‌ی ۲ و نقش آب در کلیه‌ی فعالیت‌های انسان، دانش‌آموزان را به این سو هدایت کنید که نه تنها انسان بلکه هیچ موجود زنده‌ی دیگری نمی‌تواند بدون آب زندگی کند. هم‌چنین، بدون آب بسیاری از فعالیت‌های انسان متوقف خواهد شد.

مصارف مختلف آب چیست؟

پس از انجام دادن فعالیت شماره‌ی ۲، دانش‌آموزان می‌توانند مصارف مختلف آب را برشمرند.

● نتیجه‌گیری: اکنون می‌توانید پاسخ‌ها را جمع‌بندی کرده و بحث اهمیت آب در زندگی انسان و سایر موجودات زنده است؛ کلیه‌ی نیازهای اولیه‌ی بشر از جمله غذا، پوشاک، مسکن و بهداشت به وسیله‌ی آب برطرف می‌شود و بسیاری از فعالیت‌هایی که برای رفاه انسان و توسعه‌ی بیش‌تر جوامع انسانی صورت می‌گیرند؛ به آب وابسته‌اند. برای مرور و کامل شدن اطلاعات دانش‌آموزان، از یکی از آن‌ها بخواهید که مطالب صفحه‌ی ۳۹ و بند اول صفحه‌ی ۴۰ را روخوانی کنند.

اکنون پرسش‌های بخش «بحث کنید» را مطرح کنید.

آب موردنیاز انسان و سایر جانداران چگونه تأمین می‌شود؟

با توجه به فعالیت ۳، دانش‌آموزان پاسخ می‌دهند که طبیعت، تنها منبع تأمین آب موردنیاز جانداران است.

آیا همه‌ی موجودات زنده در هر جا، به آسانی به آب سالم

دسترسی دارند؟



دانستنی‌های معلم

در کشاورزی برای جلوگیری از آلودگی آب، باید کودهای شیمیایی را فقط در صورت ضرورت، آن هم به مقدار کم و در زمان مناسب استفاده کرد. هم‌چنین، به جای سموم شیمیایی از روش‌های مبارزه غیرشیمیایی با آفات گیاهی استفاده کرد. در صنعت باید فاضلاب کارخانه‌ها در محل تولید، تصفیه و بی‌اثر شوند. از ریختن زباله‌های شهری و روستایی، زباله‌ی کشتی‌ها و زباله‌های اتمی و مواد نفتی به آب‌های جاری باید جلوگیری شود. بسیاری از مواد نفتی زاید، قابل بازیافت و استفاده‌ی مجددند.



هدایت فعالیت‌های یادگیری

در این بحث به دانش‌آموزان فرصت دهید که نظریات خود را اعلام کنند. با توجه به فعالیت ۳، آن‌ها را به سمت چرخه‌ی آب در طبیعت و تولید محدود آب شیرین مورد نیاز موجودات برای آشنامیدن و آبیاری هدایت کنید. سپس، نتیجه‌گیری کنید که با توجه به شرایط مختلف جغرافیایی و امکانات زندگی شهری و روستایی در نقاط مختلف دنیا، دسترسی انسان و سایر موجودات زنده به آب شیرین به خصوص آب سالم، متفاوت است (با انجام دادن فعالیت‌های بعدی، این بحث کامل‌تر خواهد شد).

فعالیت ۴

برای شروع بحث در مورد اتلاف و آلودگی آب توسط انسان‌ها، یکی از فعالیت‌های زیر را انجام دهید.

از دانش‌آموزان بخواهید که یک بار دیگر در مورد فعالیت‌های مختلف وابسته به آب فکر کرده و نظریات خود را اعلام کنند. سپس، فهرستی از این فعالیت‌ها را روی تخته بنویسید.

– از آن‌ها بخواهید که به‌طور گروهی، هریک از فعالیت‌ها را از نظر تأثیر مثبتی که بر زندگی انسان دارد و نیز صدماتی که به آب موجود در طبیعت وارد می‌آورد، بررسی کنند. سپس، پیشنهادهای خود را برای کاهش این‌گونه ضرر و زیان‌ها، در جدولی مشابه جدول زیر گزارش دهند.



پیشنهاد‌های اصلاحی	مضرات	مزایا	فعالیت‌های وابسته به آب
آبیاری اصولی، جایگزین کردن کودهای طبیعی در صورت لزوم و آفت زدایی بیولوژیکی	مصرف آب و آلودگی آب بر اثر سموم و کودهای شیمیایی	تولید غذای انسان و دام	۱- کشاورزی
استفاده‌ی صحیح از منابع طبیعی – رعایت نکته‌های ایمنی و بهداشت در تولید و دفع مواد زاید	کاهش منابع طبیعی، آلودگی محیط زیست	اشتغال برای مردم – توسعه‌ی کشور	۲- صنایع ۳- فضاهای سبز و درختکاری ۴- دامداری ۵- بهداشت ۶- ۷-

بعد از ارائه‌ی گزارش گروه‌ها و گفت‌وگو در مورد نتایج آن، از دانش‌آموزان بخواهید که به‌طور گروهی در مورد عوامل آلودگی و کاهش آب مطالعه کنند.

فعالیت ۵

از هر گروه بخواهید که یکی از شخصیت‌های مشابه زیر را انتخاب

هدایت فعالیت‌های یادگیری

کنند. در مورد فعالیت مربوط مطالعه و بررسی کرده و دقایقی، به جای آن فرد ایفای نقش کنند. در نمایش خود به مزایا، مضرات و پیشنهادها اصلاحی در مورد فعالیت مورد نظر، اشاره کنند.

شخصیت‌ها

– کشاورزی که برای به دست آوردن محصول بیش تر، از کود شیمیایی استفاده می کند.

– کشاورزی که محصولاتش دچار آفت شده است و می خواهد از سموم شیمیایی استفاده کند.

– کدبانویی که بیش از حد از آب و مواد شوینده و پاک کننده استفاده می کند.

– دامداری که بی رویه از چراگاه‌ها استفاده می کند.

– سازندگان شهرک‌ها که با قطع درختان و خشکاندن تالاب‌ها، مناطق مسکونی ایجاد می کنند.

– پدر یک خانواده‌ی پرجمعیت

– صاحب مغازه‌ی تعویض روغنی که ظروف و بقایای روغن‌های

سوخته را درون نهر می ریزد.

– صاحب یک کشتی نفت کش فرسوده

– شهرداری که با دستور دفع غیر بهداشتی زباله‌ها موجب آلودگی

آب‌های جاری و زیرزمینی می شود.

– صاحب یک کارخانه‌ی چرم سازی و دباغی که فاضلاب آن به

رودی در اطراف سرازیر می شود.

* ارائه‌ی درس

از یکی از دانش آموزان بخواهید که صفحه‌ی ۴۲ کتاب درسی را

روخوانی کند. سپس، به بررسی مطالب «بحث کنید» صفحه‌ی ۴۳ کتاب

درسی بپردازید.

– نقش انسان در کاهش یا افزایش آلودگی آب‌ها چیست؟

– چگونه می توان از مصرف بی رویه‌ی آب جلوگیری کرد؟ چند

راه حل پیشنهاد کنید.

از دانش آموزان بخواهید هر دانش آموز فعالیت ۱ و ۲ صفحه ۴۳

را در منزل انجام داده و گزارش آن را به طور گروهی در کلاس تدوین و

سپس ارائه دهند.

بیشتر بدانید

کودکی زمین را آب فرو کرده است که ۱۶ لیتر آب عمیق و تنها ۱ لیتر آب شیرین است. از این مقدار آب شیرین ۱ لیتر آب بخورد، استنشاق آب گرمی زمین برای انسان و موجودات خشکی قابل استفاده است. مقدار آب در همه جای کره زمین یکسان نیست. بسیاری از مناطق و کشورها به دلیل کاهش بارندگی دچار کمبود آب هستند. دسترسی انسان به آب از طریق آبهای سطحی با آلودگی است اما هر آبی برای انسان مناسب نیست و باید آب شیرین، سالم و بهداشتی باشد. در بسیاری از روستاها و حتی شهرها مردم از آب لوله‌کشی بهداشتی بهره‌بردارند. در این مناطق بسیاری زیاد است از آلودگی آب از بسیاری از طریق آب آلوده منتقل می‌شود.

همان‌گونه که آب‌های حیوان است آب‌کرده دشمن ملامت‌ها است. اگر فعالیت‌های خانگی، شهری، کشاورزی و صنعتی که دارای انواع میکروب‌ها، انگل، سم و مواد آلوده‌کننده به آب‌های جاری و زیرزمینی قوی می‌کند، موجب بیماری و مرگ انسان و سایر موجودات زنده‌ی خشکی و آبی خواهد شد.

آلودگی آب‌های جاری موجب بیماری و مرگ انسان می‌شود. از آنجایی که غذاهای بسیاری از منابع اصلی غذای انسان محسوب می‌گردد، ممکن است انسان‌ها با خوردن غذاهای دریایی آلوده دچار بیماری‌های خطرناک شوند.

آب شیرین که مورد نیاز انسان‌ها و سایر موجودات زنده است، به مقدار صنعتی در طبیعت تولید می‌شود. افزایش جمعیت، توسعه‌ی شهرنشینی، پیشرفت صنعت و استفاده‌ی بیش از اندازه از منابع آب موجب تخلی شدن ذخایر آب و آلودگی آن شده است.

۴۴

بحث گروهی

– نقش هر فرد در کاهش و افزایش آلودگی آب‌ها چیست؟

– چگونه می توان از مصرف بی رویه‌ی آب جلوگیری کرد؟ چند راه حل پیشنهاد کنید.

فعالیت

۱- معاینه کنید:

– به مدت یک هفته میزان آب مصرفی خود را معاینه کنید. به این صورت که اگر به طور عادی هر روز هفتاد لیتر آب خارج کرده از سر آب بین ۹۹ تا ۱۱۱ لیتر باشد، با معاینه‌ی زمان باز شدن شیر در مواقع مختلف مختلف آب‌های آشامیدنی، شستن لباس، حمام کردن، حیوانات آبی، نظافت محیط و ... می‌تواند آب مصرفی یک هفته‌ی خود را تعیین کند.

– برای کاهش مصرف آب چه اقداماتی می‌تواند انجام دهد؟

– حداقل یک هفته از هر دایره‌ی آب جلوگیری کند و میزان مصرف را در آن هفته معاینه کند. چه مقدار در مصرف آب صرفه‌جویی شده است؟

– اگر در یک نهار ۱۰ لیتر آب مصرفی کرد، عمده‌ی افراد مثل شما صرفه‌جویی کنند. مصرف خانگی آب چه مقدار کاهش می‌یابد؟

۲- بررسی کنید:

– به طور گروهی به نگرانی از آلودگی آب‌ها با مراکز بهداشتی مربوط به هدایت آب منطقه‌ی خود مراجعه کنید و در مورد آب مصرفی خانه و مدرسه‌ی خود گزارشی تهیه کنید که شامل موارد زیر باشد:

– آب آشامیدنی شما در خانه و مدرسه چگونه و از کجا تهیه می‌شود؟

– آیا آب آشامیدنی شما، شیر و بهداشتی است؟ اگر نیست، در آن راه چه اقداماتی می‌تواند انجام دهد؟

۴۳

هدایت فعالیت‌های یادگیری



ویژگی‌های آب آشامیدنی

آب آشامیدنی باید پاک و سالم، بدون رنگ، بدون بو، بدون مزه و عصاره و زلال باشد. آب تصفیه شده، بهترین آب برای آشامیدن است که از طریق لوله‌کشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در بعضی مناطق از آب چشمه، قنات، چاه، چویرا، آبشار و رود برای آشامیدن استفاده می‌کنند که اغلب آلوده است و باید قبل از مصرف با روش‌های مناسب، سالم‌سازی شود.

بیشتر بدانید

برای سالم‌سازی آب از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود. بهترین روش تصفیه آب در تصفیه‌خانه‌های بزرگ است. آبمیل، تنشینی، صاف‌کردن هوانی، گندزایی، ساروب‌های ساده، سالم‌سازی آب فوارت استیل، جوانان آب، استقامت و محلول کلر آبی که از آب آشامیدنی

۴۴

دانش‌آموزان با توجه به فعالیت‌های ۴ و ۵، به آسانی درباره‌ی این که استفاده‌ی اصولی و رعایت قوانین و مقررات و دستورات بهداشتی موجب کاهش آلودگی می‌شود و بی‌توجهی انسان‌ها به اصول صحیح استفاده از آب موجود در طبیعت به آلودگی آب‌ها و کاهش منابع آبی می‌انجامد، گفت‌وگو خواهند کرد و به نتایجی خواهند رسید. اکنون از دانش‌آموزان بخواهید که برای کاهش مصرف آب روزانه‌ی خود، چند پیشنهاد عملی ارائه دهند. پیشنهاد می‌شود در این قسمت برای تمرین بیش‌تر، فعالیت شماره‌ی ۳ صفحه‌ی ۴۵ کتاب درسی را انجام دهید. سپس، با روخوانی مطالب صفحه‌ی ۴۰ تا ۴۲، بحث اهمیت آب در زندگی انسان و آلودگی آب را جمع‌بندی و از آن نتیجه‌گیری کنید.

نتیجه‌گیری

آب موجود در طبیعت، تنها منبع تأمین آب مورد نیاز انسان و سایر موجودات زنده است که در چرخه‌ای طبیعی، بالایش و جایگزین می‌شود. امروزه به علت افزایش جمعیت و استفاده‌ی بی‌رویه از آب، انسان دچار کم‌آبی و عوارض ناشی از آلودگی آب شده است. همه‌ی افراد در برابر حفظ منابع محیط زیست مسئول‌اند. همه باید احساس مسئولیت کنند و در فعالیت‌های روزانه‌ی خود از اتلاف آب و آلوده کردن آن بپرهیزند.

اکنون پرسش‌های بخش «بحث گروهی» صفحه‌ی ۴۳ کتاب درسی را بررسی کنید. دانش‌آموزان در صورتی که فعالیت شماره‌ی ۱ را انجام داده باشند، به آسانی می‌توانند به این پرسش‌ها پاسخ دهند. می‌توانید پرسش‌های زیر را نیز از آن‌ها بپرسید.

آب آشامیدنی شما در خانه و مدرسه چگونه و از کجا تأمین می‌شود؟

پاسخ‌ها ممکن است شامل سد، قنات، چشمه، چاه، رود و ... و از طریق لوله‌کشی یا برداشت به وسیله‌ی ظرف باشد.

آیا آب آشامیدنی شما تمیز و بهداشتی است؟

به دانش‌آموزان فرصت دهید نظریات و دلایل خود را مطرح کنند. سپس، مطالب صفحه‌ی ۴۴-۴۲ کتاب درسی را روخوانی کنید و مجدداً از دانش‌آموزان بخواهید نظر خود را اعلام کنند و در پایان، مطالب را کامل و از آن‌ها نتیجه‌گیری کنید.

صفت‌های مهم آب آشامیدنی با استفاده از صفتی و تفرقه فعالیت گروهی خلاصه‌سازی می‌گردد.

فعالیت

- ۳- جویندگان آب: این روش یکی از ساده‌ترین و بهترین روش‌ها برای آبیاری میوه‌ها و گیاهان است. این روش در مواقع اضطراری و برای جبران کمبود آب در فصل که مناسب است.
- آب را در ظرف مناسب بریزید و روی سطح صورت قرار دهید.
- این صورتی که آب دارای اشغال و لوله‌کشی و در دست باشد، ابتدا باید آب را از صحنه‌ی خوردن ماه و سپس آن را جوینته‌اید.
- آب را حداقل به یک دقیقه بچرخانید تا برای اطمینان بیشتر بهتر است آب به مدت پنج دقیقه بچرخد.
- بعد از آن آب در همان ظرف و با سرریز مناسب برده شود. این آب تا ۲۴ ساعت قابل آشامیدن است.
- ۴- گندزایی آب با محلول کلر:
 - ۱- ابتدا مقدار ۱۵ گرم (۳ قاشق چای‌خوری) سرخساز را در یک لیتر آب حل کنید. این محلول را رقم صاف می‌کنند. این مقدار در مورد بزرگ‌ترین ۲۵۰ لیتر است که بیشتر در دسترس مردم قرار دارد.
 - ۲- سپس ۲ تا ۳ قطره از رقم صاف را به یک لیتر آب اضافه کنید و به همزن.
 - ۳- پس از آن با صاف‌کن به مدت ۲۴ ساعت آب قابل آشامیدن است.

نوعه‌دانه بنفشه

آب برای اطمینان بهتر از باکتری‌ها و ویروس‌ها تصفیه می‌شود. در صورت تنگی برای آب قابل آشامیدن، در ظرف این صورت به ازای هر لیتر آب نصفاً یک

۴۵

نتیجه‌گیری

آبی که برای آشامیدن استفاده می‌شود، باید سالم و بهداشتی باشد. سلامت آب را تا حدی از خواص ظاهری آن می‌توان تشخیص داد. آب در طبیعت و نیز توسط انسان‌ها آلوده می‌شود؛ بنابراین، آبی قابل آشامیدن است که حتماً یکی از عملیات سالم‌سازی و تصفیه روی آن انجام شده باشد، بهترین آب آشامیدنی، آبی است که در تصفیه‌خانه‌ها به‌طور کامل تصفیه می‌شود و از طریق لوله‌کشی در اختیار مردم قرار می‌گیرد. در صورت عدم دسترسی به آب تصفیه شده، باید با یکی از روش‌های ساده و قابل دسترسی، آب را صاف و ضدعفونی کرد. ساده‌ترین راه، جوشاندن آب است که برای مصارف کم قابل اجراست. گذراندن آب از صافی‌های سنتی و گندزدایی به‌وسیله‌ی کلر نیز تا حدی به سالم‌سازی آب کمک می‌کنند.

– اکنون یکی از فعالیت‌های عملی سالم‌سازی آب را طبق دستور

کتاب درسی انجام دهید.

– انجام دادن فعالیت شماره‌ی ۱ صفحه‌ی ۴۳ کتاب درسی به

دانش‌آموزان کمک می‌کند که در مورد اهمیت آب و روش صحیح استفاده

از آن در زندگی روزانه‌ی خود اطلاعات و مهارت‌های بیشتری به دست

آورند.



هدایت فعالیت‌های یادگیری

● ارائه‌ی درس دوم: زندگی سالم

زمان: ۱۳۵ دقیقه

برای شناخت بیشتر رفتارهای ناسالم و عواقب آن‌ها، فعالیت ۱

را انجام دهید.

فهرست رفتارهای ناسالم

– سیگار کشیدن	– مصرف زیاد چربی‌ها
– خوردن تنقلات زیاد	– نخوردن صبحانه
– بی‌تحریکی	– خواب کم‌تر از ۷ ساعت در شبانه‌روز
– استعمال مواد مخدر	– رفاقت با افراد بزهکار
– تفریحات ناسالم	– حمل اسلحه‌ی سرد
– موتورسواری و رانندگی بدون گواهی‌نامه و ...	

فعالیت ۱

در صورت امکان، تعدادی کارت یک شکل و اندازه تهیه کنید و روی هر کدام یکی از رفتارهای ناسالم فردی و اجتماعی را بنویسید. این کار را دانش‌آموزان هر گروه نیز می‌توانند انجام دهند؛ به این ترتیب که فهرستی مشابه فهرست مقابل، روی تخته بنویسید و تعدادی کارت سفید در اختیار گروه‌ها قرار دهید تا هر رفتار را روی یک کارت بنویسند. به این ترتیب، هر گروه یک دسته کارت رفتار ناسالم دارد.

– از دانش‌آموزان بخواهید که کارت‌ها را در گروه مورد بررسی قرار دهند. اگر رفتارهای ناسالم دیگری که بیش‌تر جنبه‌ی اجتماعی دارد، می‌شناسند، به کارت‌های خود اضافه کنند (حداکثر سه مورد) سپس عواقب مهم هر رفتار ناسالم را روی کارت بنویسید (مانند تصویر روبه‌رو).

– اکنون از دانش‌آموزان بخواهید که بایستند و هر گروه به نوبت یکی از رفتارهای ناسالم و عواقب آن را بخواند.

هنگامی که رفتار ناسالمی خوانده می‌شود، اگر کسی دارای آن رفتار است، باید بنشیند (حتی خود شما). احتمالاً همه‌ی دانش‌آموزان حداقل یکی از رفتارهای ناسالم را دارند و همه به ترتیب خواهند نشست. اگر تا پایان کسی ایستاده باقی ماند، از او بخواهید کمی در مورد شیوه‌ی زندگی خود صحبت کند و بگوید که چگونه از رفتارهای ناسالم اجتناب می‌کند. آیا به نظر خودش هیچ‌گونه رفتار ناسالمی ندارد؟

توصیه

به دانش‌آموزان توضیح دهید که این فعالیت، یک بازی و هدف آن، شناخت بیشتر رفتارهای ناسالم است. پس، همه باید به سؤال‌ها پاسخ صحیح بدهند.

درس ۲ (زندگی سالم)

بسیاری از بیماری‌ها رابطه‌ی نزدیکی با روش زندگی افراد دارند. به غیر از بیماری‌های واگیردار که به وسیله‌ی میکروب‌ها و ناقلان بیماری به انسان سرایت می‌کنند، بسیاری از بیماری‌های غیرواگیردار نیز مربوط به رفتارهای انسان است؛ مثل بسیاری از انواع سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی، عصبی، تصادفات و اعتیاد.

بسیاری از عادت‌های غیربهداشتی بر اثر ناآگاهی و تصورات ذهنی متأثر از خانواده، جامعه، رسانه‌ها و تبلیغات، در انسان شکل می‌گیرد. رفتار افراد موضوعی شخصی است و آنان، خود باید از عادت‌های ناپسند مانند مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی، بی‌نظمی و سایر عادت‌های ناسالم بپرهیزند. تغییر عادت مشکل است؛ از این رو، افراد باید از کودکی راه‌های سالم زیستن و عادت‌های بهداشتی صحیح را بشناسند و به کار گیرند تا در بزرگسالی به مشکل دچار نشوند.

بعضی از صدمات و بیماری‌هایی که بر اثر غلط زیستن ایجاد می‌شود، در درازمدت بروز می‌کنند و کودکان مزایای انتخاب عادت‌های سالم را به سرعت نمی‌توانند ببینند.

کودکان را باید از آثار بیماری‌زایی عادت‌های ناپسند آگاه کرد. البته داشتن اطلاعات و آگاهی کافی نیست بلکه تمایل داشتن به اصول اخلاقی و عادت‌های سالم و رعایت آن‌ها مهم است.

بعضی بیماری‌های ناشی از روش ناسالم زندگی ضمن این‌که واگیردار نیستند، آثار سوء اخلاقی نیز در جامعه ندارند (مانند سرطان‌ها) ولی بعضی دیگر نه تنها واگیردار و کشنده‌اند بلکه ممکن است آثار سوء اخلاقی نیز داشته باشند (مانند بیماری ایدز).

بعضی رفتارهای ناسالم علاوه بر ایجاد بیماری و تأثیر منفی اخلاقی بر جامعه، ممکن است به ایجاد هرج و مرج در جامعه منجر شود (مانند ایجاد سروصدا، آلوده کردن محیط زیست، رانندگی با سرعت زیاد و دعوا و فحاشی). نکته‌ی مهم در این‌جا شناخت رفتارهای خطرناک و تلاش برای رفع آن‌هاست.

بیشتر نوجوانان و بزرگسالان از خطرهای نهفته در رفتارهایی چون سیگار کشیدن، استعمال مواد مخدر، رانندگی بدون گواهی‌نامه و معاشرت با افراد ناباب اطلاع دارند ولی باز هم به این گونه رفتارها گرایش دارند. افراد فامیل، دوستان، آداب و رسوم، رسانه‌ها و... در انتخاب روش زندگی در نوجوانی مؤثرند. گاه نوجوان با وجود آگاهی از خطرات رفتارهای ناسالم، قدرت مقابله با عوامل این‌گونه رفتارها را ندارد و باید مهارت‌های لازم را در این زمینه کسب کند تا بتواند دربرخورد با مشکلات، آگاهانه تصمیم بگیرد و عمل کند.

هدایت فعالیت‌های یادگیری

نمونه : الگوی مراحل تصمیم‌گیری برای حلّ یک مشکل
موضوع یا مشکل : پیشنهاد حضور در یک میهمانی پرخطر از
طرف هم‌سالان

راه‌های پیش‌رو: }
۱- قبول پیشنهاد
۲- ردّ پیشنهاد

منفی	عواقب (پیامدها): مثبت
خطر اعتیاد به مواد مخدر و سیگار، بیماری‌های جنسی، دستگیری و سوء سابقه	انتخاب ۱- سرگرمی و تفریح با دوستان، از دست ندادن آن‌ها
از دست دادن تعدادی از دوستان و مورد استهزا و شماتت آن‌ها قرار گرفتن	انتخاب ۲- فرار از خطر اعتیاد، بیماری و آبروریزی و حفظ سلامت زندگی

فاطعانه می‌گویم «نه» }
تصمیم نهایی: به } برای این که دوستانم نرنجند، می‌گویم «بله» ولی
چنین میهمانی‌ای } نمی‌روم.
نمی‌روم } می‌خندم و می‌گویم: «تا ببینم چه می‌شود».

علت این تصمیم‌گیری

حفظ سلامت زندگی برای پیشرفت و موفقیت، مهم‌تر از رنجاندن چند دوست ناباب است. شاید هم بتوانم بعضی از
آن‌ها را هدایت کنم و به دوستی با آن‌ها ادامه دهم.

فعالیت ۲ شناخت رفتارهای ناسالم پرخطر

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که در تمرین قبلی ما آموختیم که هرکس ممکن است رفتارهای ناسالمی داشته باشد و این رفتارها سلامت او را به خطر اندازند ولی بعضی رفتارهای ناسالم بسیار خطرناک‌اند و ممکن است، به فرد و جامعه‌ی او، صدمات جبران‌ناپذیری وارد سازند. – اکنون از دانش‌آموزان بخواهید یک بار دیگر به طور گروهی کارت‌های رفتارهای ناسالم را بررسی کرده و آن‌ها را به دو گروه کم‌خطر و پرخطر تقسیم کنند؛ برای مثال، خوردن تنقلات زیاد رفتاری ناسالم است ولی به اندازه‌ی سیگار کشیدن خطرناک نیست.

– یک نفر روی تخته جدولی با دو ستون بکشد و در بالای ستون‌ها دو عنوان رفتارهای ناسالم کم‌خطر و پرخطر را بنویسد. هر گروه یک رفتار ناسالم کم‌خطر و پرخطر را نام ببرد؛ سپس، همه در مورد آن رفتار نظر بدهند. جدول را با رأی عمومی کامل کنید؛ به این ترتیب، دانش‌آموزان با رفتارهای پرخطر و عواقب آن‌ها بیشتر آشنا می‌شوند. برای شناخت بیشتر نوجوانان با عوامل مؤثر بر انتخاب روش زندگی‌شان، می‌توانند یکی از فعالیت‌های زیر انجام دهید.



● محتوای کتاب درسی

از دانش‌آموزان بخواهید که به تصاویر صفحه‌ی ۴۶ کتاب که در آن تعدادی رفتار سالم و ناسالم نشان داده شده است، نگاه کنند. در ادامه، پرسش‌های این بخش را مطرح کنید.

– به نظر شما، رفتارهای سالم و ناسالم چه ویژگی‌هایی دارند؟

با توجه به فعالیت ۱، پاسخ این سؤال می‌تواند به صورت زیر باشد: رفتارهای سالم موجب حفظ سلامت فردی و اجتماعی و دسترسی به زندگی سالم و موفق می‌شود ولی رفتار ناسالم نه تنها سلامت فرد بلکه سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد و ممکن است باعث مرگ و نیستی شود.

– عادات و رفتارهای خود، افراد خانواده، دوستان و آشنایان را بررسی کنید.
– فهرست رفتارهای ناسالم افراد موردنظر خود را تهیه کرده و آن را در دو ستون کم‌خطر و پرخطر تقسیم‌بندی کنید.

هدایت فعالیت‌های یادگیری

دانش‌آموزان با انجام دادن فعالیت‌های ۱ و ۲، به آسانی می‌توانند رفتارهای ناسالم افراد را تشخیص دهند و آن‌ها را در گروه‌های کم‌خطر و پرخطر تقسیم‌بندی کنند. بحث را کامل و نتیجه‌گیری کنید.

نتیجه‌گیری

روش زندگی هر فرد در سلامت و موفقیت او مؤثر است. رفتارهای ناسالم و انتخاب روش زندگی نامناسب نه تنها سلامت خود فرد را به خطر می‌اندازد بلکه بر سایر افراد خانواده و جامعه تأثیر منفی می‌گذارد. بعضی رفتارهای ناسالم بسیار خطرناک‌اند؛ به طوری که شروع و ادامه‌ی آن‌ها، فرد و جامعه را به عواقب جبران‌ناپذیری دچار می‌کند. از آن‌جا که روش زندگی هر فرد از کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد، باید به شناخت این گونه رفتارها و انتخاب آگاهانه‌ی روش زندگی خود اهمیت بسیار بدهیم.

– مطالب صفحه‌های ۴۶ و ۴۷ کتاب درسی تا بخش «بحث کنید» روخوانی شود.

– پیشنهاد می‌شود که قبل از طرح مطالب بخش «بحث کنید» صفحه‌ی ۴۷، فعالیت ۳ یا ۴ را انجام دهید و برای بیش‌تر شدن مهارت دانش‌آموزان در تصمیم‌گیری، فعالیت ۵ را انجام دهید.

فعالیت ۳

از دانش‌آموزان بخواهید که به‌طور گروهی در مورد موضوعات زیر بحث و نتیجه‌گیری کنند.

- ۱- چرا بیش‌تر افراد به‌خصوص جوانان و نوجوانانی که از خطرات رفتارهای ناسالم آگاهی دارند، باز هم آن‌ها را انجام می‌دهند؟
 - ۲- چه عواملی باعث می‌شوند که نوجوانان با وجود آگاهی از خطرات رفتارهای ناسالم، حاضر به پذیرش این خطرها شوند؟
 - ۳- پیشنهادهای خود را برای حذف یا کاهش حداقل دو مورد از رفتارهای ناسالم پرخطر که در بین نوجوانان منطقه‌ی شما شایع است، در گروه بیان کنید.
- اکنون هر گروه، پاسخ‌ها و پیشنهادهای خود را در کلاس بیان کند.

فعالیت ۴ – بیان تجارب واقعی

– از دانش‌آموزان بخواهید که به‌طور گروهی در مورد موضوعات زیر بحث کرده و گزارشی تهیه کنند. رفتارهایی مثل خوردن، پوشیدن، تفریح کردن و ارتباطات اجتماعی، بخشی از روش زندگی ما را تشکیل می‌دهند. الگوی این‌گونه رفتارهای شما در مراحل مختلف زندگی‌تان

هدایت فعالیت‌های یادگیری

چه عاملی بوده است؟ پدر، مادر، دوستان، فامیل، چهره‌های معروف، رسانه‌ها یا...؟

– از افراد گروه بخواهید که تجربیات واقعی خود را در مورد تأثیر عوامل محیطی (افراد خانواده، اجتماع و امکانات و شرایط زندگی) بیان کنند. هر گروه، یکی از بهترین تجارب مثبت و منفی را انتخاب کنند و مورد بررسی قرار داده و گزارش دهند.

– گزارش گروه‌ها باید شامل بیان تجربه و ذکر عوامل مؤثر بر آن رفتار و نیز پیشنهادهایی برای حذف یا کاهش خطرات آن رفتار ناسالم باشد.

فعالیت ۵ – تصمیم‌گیری

– از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به اطلاعاتی که در تمرینات قبلی به دست آورده‌اند، یک بار دیگر مهم‌ترین رفتارهای پرخطر شایع در بین نوجوانان منطقه‌ی خود را نام ببرند (فهرست رفتارهای نام برده شده، روی تخته نوشته شود).

– سپس هر گروه یک رفتار را انتخاب کند و در الگوی تصمیم‌گیری (صفحه‌ی ۴۹ کتاب درسی) مورد بررسی قرار دهد و تصمیم نهایی را با رأی گروه اتخاذ کند.

– به آن‌ها بگویند که فرض کنند بنا به دلایلی، خودشان در آستانه‌ی ورود به آن رفتار پرخطر قرار دارند. اگر بتوانند تصمیم درست بگیرند، از خطر جسته‌اند و گرنه در دام آن اسیر خواهند شد.

– آن‌ها را هدایت کنید تا به عواقب راه‌های پیش رو فکر کنند و سپس درباره‌ی آن‌ها تصمیم بگیرند؛ مثلاً ممکن است فردی به علت فقر و فشار مالی، زندگی در محله‌های ناسالم یا فشار فامیل، خانواده، هم‌سالان یا بعضی بزرگ‌سالان بخواهد ترک تحصیل کند یا از طرف اشخاص و دوستان ناباب به میهمانی دعوت شده است که در هر دو مورد، احتمال بروز رفتارهای پرخطر برای جوانان وجود دارد. فرد در این شرایط، چگونه باید تصمیم بگیرد؟

– برای مرور کردن اطلاعات، بقیه‌ی مطالب صفحه‌های ۴۷ و ۴۸ کتاب درسی روخوانی شود. پس از مرور کردن این مطالب، دانش‌آموزان آگاهانه‌تر و با مهارت بیشتری می‌توانند مطالب درسی را ارزیابی و بررسی کنند.

– چه تصمیمی و رفتارهایی در سن نوجوانی می‌تواند سلامت نوجوان را به خطر اندازد؟

در انتخاب روس‌رنگی، عرواق و افراد مختلفی تأثیر گذارند؛ مثل: دوستان، دوستان، معلمین، آب و رسوم و ریشه‌ها، آداب، نوزاد، روزنامه و...
نوجوانی که در آستانه‌ی استقلال قرار دارند، سعی می‌کنند خود تصمیم بگیرند و روس‌رنگی‌شان را انتخاب کنند؛ در نتیجه تجربه تصمیم‌گیری می‌کنند و یاد می‌گیرند که با عواقب تصمیمات خود، زندگی‌شان را باید بتوانند خود را کنترل کنند و از تصمیمات نامرست و مریض‌کننده، گفتم تصمیم‌گیری درست آسان‌ست اما پنداری و وفاداری مانع به آن مشکل است. روس‌رنگی‌های مثبت و منفی در تصمیم‌گیری‌ها به افراد کمک می‌کند تا فعالیت‌ها را رفتار کنند.

فکر کنید

– وقتی در حال تصمیم‌گیری هستید تا چه اندازه به عواقب آن فکر می‌کنید؟
– زمانی که با مشکلی روبرو می‌شوید، با چه کسی مشورت می‌کنید؟
– آیا تاکنون تصمیمی گرفته‌اید که عواقب بدی به‌شمار داشته باشد؟
– به نظر شما چه چیزهایی تصمیم‌گیری درست را مشکل می‌کند؟
– سبب اصلی مشکل در رفتارهای نامرست‌ترین نوجوانان، مشاوران شما چیست؟

فعالیت

۱- تصمیم‌گیری
در زیر الگوی مراحل تصمیم‌گیری و یک نمونه از مشکلات بعضی نوجوانان را مشاهده می‌کنید. جاهای خالی را پر کنید. یکی از مشکلاتی که اخیراً خود یا یکی از دوستان با آن مواجه بوده‌اید را مشاهده انگیزه‌ی خود، روسی

۴۸

و تصمیم‌گیری قرار دهد. در صورت تمایل، در باره‌ی مراحل تصمیم‌گیری خود در کلاس بحث کنید.

الگوی مراحل تصمیم‌گیری برای حل یک مشکل
موضوع یا مشکل: _____
راه‌های پیشنهادی: ۱- ترک تحصیل و جدا کردن نقل
۲- تحصیل و کار شغلی
۳- هر دو

عواقب هر انتخاب	منبت	مضرت
انتخاب نمونه ۱: دست آوردن کار و پول	۱- کار با درآمد کم به دلیل تحصیلات پایین کارکنند	
	۲- قرار از درس طولانی	
	۳- کم کردن مشکلات مالی	
انتخاب نمونه ۲: ترک تحصیل و جدا کردن نقل		۱- _____
		۲- _____
		۳- _____
انتخاب نمونه ۳: هر دو		۱- _____
		۲- _____
		۳- _____

محل تصمیم: ادامه تحصیل و به دست آوردن کار مناسب

۴۹

● ارائه‌ی درس سوم: دارو و سلامتی

زمان: ۱۳۵ دقیقه

فعالیت خارج از کلاس

فعالیت ۱

قبل از شروع درس «دارو و سلامتی»، از تک‌تک دانش‌آموزان بخواهید که یک تحقیق کوچک محلی انجام دهند و حداقل از دو خانواده در مورد مصرف دارو سؤال کنند. سؤال‌های تحقیق می‌تواند مشابه پرسش‌های زیر باشد.

۱- آیا تاکنون دارو مصرف کرده‌اید؟ اگر پاسخ مثبت است؛

۲- آن دارو چه اثری بر شما داشته است؟

۳- شکل‌های مختلف داروهایی که مصرف کرده‌اید، چه بوده

است؟ (قرص، شربت، آمپول و ...)

۴- آیا بدون تجویز پزشک دارو مصرف می‌کنید؟

۵- آیا تا به حال دچار بیماری‌ای شده‌اید که بدون مصرف دارو،

بهبود یافته باشید؟

۶- در موقع سرماخوردگی یا اسهال ساده (یا هر بیماری شایع

دیگر در منطقه) چه می‌کنید؟

۷- آیا تا کنون دارویی مصرف کرده‌اید که به شما ضرر برساند؟

۸- آیا به دارویی وابسته هستید (به طوری که اگر مصرف نکنید،

دچار ناراحتی شوید)؟

۹- در مصرف دارو به چه نکاتی توجه می‌کنید؟

۱۰- با باقی‌مانده‌ی داروها چه می‌کنید؟

گزارش‌ها را در کلاس مورد بحث گروهی قرار دهید و جمع‌بندی

کنید. جمع‌بندی می‌تواند شامل تأثیرات دارو، عوارض، شکل‌های مختلف

داروها، نکته‌های قابل توجه در مصرف دارو و تصمیمات افراد در موقع

بیماری باشد.

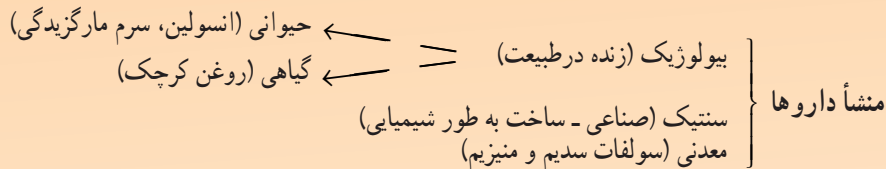
توصیه

در جمع‌بندی تحقیقات فعالیت شماره‌ی ۱، مطمئن شوید که گروه‌ها به دستورات بهداشتی و قوانین مربوط به مصرف داروها توجه و اشاره کنند؛ در غیر این صورت، آن‌ها را به این سو هدایت کنید.

درس ۳ (دارو و سلامتی)

در کتاب داروشناسی «کاتزونگ»، واژه‌ی Drug معادل Pharm به معنای دارو ترجمه شده است و عبارت است از هر ماده‌ی شیمیایی که بر یک سیستم زنده اثر می‌گذارد و در آن تغییری ایجاد می‌کند. مواد اندروژن (هورمون‌ها، آنزیم‌ها، ویتامین‌ها و ...) و مواد اگزوژن (دارو، سم و ...) از انواع داروها هستند.

اتم کربن با پیوندهای مختلف می‌تواند حدود ۴ میلیون ماده‌ی شیمیایی مختلف بسازد. از میان عناصر شناخته شده، ۵-۴ عنصر (C-O-H-N-S) در ترکیبات مختلف که ما به عنوان سم، غذا و دارو استفاده می‌کنیم وجود دارد که بستگی به پیوندها و فراوانی آن‌ها دارد. هر دارویی، سم است و هر سمی، می‌تواند دارو باشد؛ تمایز این دو در مقدار عناصر موجود در آن‌هاست.



– اشکال دارویی: قرص، کپسول، گرد، شربت، پماد، شیاف، محلول و ...
راه‌های استعمال: خوراکی، زیر زبانی، راه رکتوم، تزریقی و مالیدنی.

از داروها معمولاً برای درمان بیماری، تسکین درد، کنترل بیماری یا پیش‌گیری از آن استفاده می‌شود. هر دارو عوارضی دارد و باید عاقلانه به اندازه مورد استفاده قرار گیرد. بعضی از بیماری‌ها بدون دارو درمان می‌شوند. بدن انسان قادر است با استراحت، غذای خوب و مراقبت‌های بهداشتی با بیماری مبارزه کند. چهار بیماری شایع که بیش‌تر مردم برای درمان آن‌ها از داروها استفاده می‌کنند، به درمان دارویی نیازی ندارند. این بیماری‌ها عبارت‌اند از: سرماخوردگی، سرفه‌های جزئی، اسهال ساده و ضعف بدن. بهترین درمان سرماخوردگی، استراحت، آشامیدن مقادیر زیاد مایعات و حداکثر، استفاده از مسکن‌های ساده برای تخفیف درد است. برای درمان سرفه‌های جزئی می‌توان به جای شربت سینه، مقادیر زیادی آب نوشید. در مورد اسهال کودکان، دادن آب، آب میوه‌ی تازه، مایعات فراوان و شیر مادر بهترین درمان است. برای درمان ضعف بدن ناشی از کمبود ویتامین‌ها باید به جای شربت و آمپول از غذاهای سالم و تازه استفاده کرد.

نکاتی در مورد استفاده از داروها

- فقط دارویی را مصرف کنید که اطمینان دارید موردنیاز بدنتان است و راه استفاده از آن را نیز می‌دانید.
- فقط با تجویز پزشک یا کارکنان بهداشتی از دارو استفاده کنید.
- در خرید دارو دقت کنید؛ دارو باید پرچسب داشته باشد، در آن باز نشده باشد و دارای تاریخ مصرف باشد. دارو را از داروخانه‌های مطمئن بخرید.
- از توصیه کردن دارو به دیگران پرهیزید و خود نیز از داروی دیگران استفاده نکنید.
- دارو را در زمان مقرر و به مقدار معین مصرف کنید؛ حتی اگر بهبود یافته‌اید، باید داروی تجویز شده را به‌طور کامل مصرف کنید.
- آثار جانبی دارو را از روی برگه‌ی راهنمای آن مطالعه کنید.
- دارو را در ظرف اصلی خود نگه دارید. توجه کنید که اسم دارو از روی ظرف پاک نشود.



هدایت فعالیت‌های یادگیری

فعالیت ۲

از دانش‌آموزان بخواهید که به‌طور گروهی با استفاده از نتایج تحقیقات فعالیت ۱، برای اطلاع‌رسانی به سایر دانش‌آموزان، خانواده‌ها و سایر افراد جامعه، یک کار فرهنگی هنری تهیه کرده و آن را اجرا کنند؛ مثلاً، با توجه به شرایط و امکانات محیطی خود، یک پوستر یا اطلاعیه یا نمایش در مورد دستورات و قوانین استفاده از دارو (مانند کادر روبه‌رو) تهیه کنند و در فرصت مناسب به اطلاع سایرین برسانند.

- اطلاعیه:** دستورات و قوانین استفاده از دارو:
- ۱- مصرف هر گونه دارویی باید با نظر پزشک باشد.
 - ۲- دارو فقط باید از داروخانه خریداری شود.
 - ۳- هرگز از دارویی که برای دیگران تجویز شده است، مصرف نکرده و دارویی به دیگران توصیه نکنید.
 - ۴- دارو را در جای مناسب و دور از دسترس کودکان نگاه دارید.
 - ۵- دارو را به مقدار و زمان توصیه شده و به‌طور کامل مصرف کنید.
 - ۶- در موقع خرید دارو، به نکته‌های زیر توجه کنید:
 - در دارو قبلاً باز نشده باشد؛
 - نام دارو و شکل مصرف، مورد استفاده و تاریخ مصرف آن صحیح باشد.
 - ۷- به کودکان بیاموزید که دارو را فقط از دست والدین یا بزرگ‌ترهایی که نگهداری آن‌ها را به‌عهده دارند، بخورند.

فعالیت ۳

برای شروع بحث در مورد داروهای غیرمجاز، از دانش‌آموزان سؤالی مشابه سؤال زیر پرسید:

شما حتماً تا کنون دارو مصرف کرده‌اید. تأثیر آن دارو بر شما چه بوده و چه تغییراتی در جسم یا فکر و احساس شما ایجاد کرده است؟
- پاسخ‌ها را به‌صورت فهرستی روی تخته بنویسید و با کمک دانش‌آموزان، آن‌ها را دسته‌بندی کنید (مشابه جدول مقابل).
- از دانش‌آموزان بخواهید با نتیجه‌گیری از بحث، تعاریفی از دارو بیان کنند. سپس بحث را کامل کرده و نتیجه‌گیری کنید.

تأثیر داروها

رفتارهای احساسی	جسمی
آرام شدم	سر دردم خوب شد
به خواب رفتم	دل دردم آرام گرفت
دچار کابوس شدم	تبم پایین آمد
مضطرب شدم	سرفه‌هایم کم‌تر شد
به هیجان آمدم	زخم دستم خوب شد
بی‌حال و بی‌توجه شدم	رنگ پوستم طبیعی شد
دچار وهم و خیال شدم
.....

نتیجه‌گیری

دارو در بدن تغییراتی ایجاد می‌کند و می‌تواند انسان را تسکین دهد، بیماری او را بهبود بخشد و انسان را به حال طبیعی بازگرداند یا برعکس، او را هیجان زده، عصبانی یا سست و بی‌حال کند.

- در مورد تأثیر داروها بحث کنید و به دانش‌آموزان فرصت دهید که در مورد داروهایی که حالت‌های غیرطبیعی ایجاد می‌کنند، نظر بدهند و تجارب خود را بگویند.
- از آن‌ها پرسید که آیا این گونه داروها را پزشکان تجویز می‌کنند و آیا مصرف آن‌ها به نفع سلامت انسان است. سپس، بحث را کامل و از آن نتیجه‌گیری کنید.

- دارو را قبل از استفاده کردن، خوب ببینید.
- داروها را دور از دسترس کودکان و در جای مطمئن و خنک نگه دارید.
- به کودکان بیاموزید که دارو را فقط از دست والدین یا بزرگ‌ترهایی که نگهداری آن‌ها را به عهده دارند، بخورند.

مقاومت و وابستگی به دارو

هر دارو عوارضی دارد؛ بنابراین، مصرف داروهای غیر ضروری، به سلامتی افراد صدمه می‌زند. استفاده‌ی زیاد از دارو در بیماری‌های جزئی موجب می‌شود که دارو قدرت درمانی خود را در مواقع ضروری از دست بدهد و بتواند با بیماری مبارزه کند. گاهی بدن فرد نسبت به اثر یک دارو مقاومت پیدا می‌کند که به آن «تولرنس» می‌گویند؛ این مقاومت گاهی نسبت به عوارض جانبی دارو و گاهی نسبت به عمل اصلی آن‌هاست که در این صورت، باید دوز دارو افزایش یابد. تولرنس، تحمل است و اعتیاد نیست، اما در اعتیاد، همیشه تولرنس وجود دارد که با وابستگی همراه است.

داروهای غیرمجاز

منظور از داروهای غیرمجاز، داروهایی است که برای افراد مصرف‌کننده و اطرافیان آن‌ها خطرناک‌اند و در نتیجه، قانون، استفاده، همراه داشتن و خرید و فروش آن‌ها را منع کرده است. اگرچه داروهای مجاز هم خطراتی دارند ولی خطر داروهای غیرمجاز بسیار جدی است. از این داروها به صورت‌های خوراکی، جویدنی، تزریقی یا استنشاقی استفاده می‌کنند و آن‌ها از راه گردش خون بر دستگاه‌های عصبی و مغز تأثیر می‌گذارند. مصرف‌کننده‌ی این داروها، به سرعت قدرت فکری و رفتار طبیعی خود را از دست می‌دهد و برای خود و دیگران خطرناک می‌شود. مصرف زیاد این‌گونه داروها، به بیهوشی و حتی مرگ منجر می‌شود. بزرگ‌ترین خطر داروهای غیرمجاز، وابستگی به آن‌هاست. بعضی افراد با ۲ یا ۳ بار مصرف این داروها به آن‌ها معتاد می‌شوند؛ به طوری که به سرعت قدرت اراده‌ی خود را در برابر آن‌ها از دست می‌دهند؛ دارو به تدریج بر کلیه‌ی افکار و فعالیت‌های شخصی غلبه می‌کند و شخص مصرف‌کننده را به نقطه‌ای می‌رساند که به کار، فامیل و کلیه‌ی اموری که در زندگی برای انسان مهم است، بی‌علاقه می‌شود. با توجه به غیرمجاز بودن این داروها، مصرف‌کننده هرروز باید وقت و انرژی بسیاری برای به‌دست آوردن آن صرف کند. بسیاری از معتادان که به دلیل مشکلات مالی قادر به خرید داروی مورد استفاده‌ی خود نیستند، به طرف اعمال ناشایست و جنایت می‌روند و تسلیم اعتیاد می‌شوند.

بعضی داروهای غیرمجاز مانند مسکن‌ها و محرک‌ها که خطرات کمتری دارند، گاه توسط پزشک به مقدار کم تجویز می‌شوند. مسکن‌ها به مغز و دستگاه عصبی آرامش می‌دهند، باعث تسکین درد می‌شوند و به بیمار کمک می‌کنند تا بتواند بخوابد. محرک‌ها بر مغز و دستگاه عصبی تأثیر عکس دارند و باعث نشاط مغز و آرامش اعصاب می‌شوند. آن‌ها به‌طور مصنوعی در شخص ایجاد شادی می‌کنند که البته ادامه‌ی آن با خستگی و کسالت همراه است. مصرف خودسرانه‌ی این‌گونه داروها می‌تواند به اندازه‌ی داروهای غیرمجاز، خطرناک باشد.

نتیجه‌گیری

برای نتیجه‌گیری می‌توانید سه کلمه‌ی دارو، غذا و سم را روی تخته بنویسید. از دانش‌آموزان بخواهید آن‌ها را تعریف کنند و تأثیرشان را بر بدن با هم مقایسه کنند. هر نوع ماده‌ای که از هر راهی وارد بدن ما شود، بر سلامت ما تأثیر می‌گذارد. غذا نیاز ما به انرژی را رفع می‌کند و سبب حفظ سلامت ما می‌شود. داروها بدن ما را به وضع طبیعی برمی‌گردانند و سم، سلامت ما را به خطر می‌اندازد. در صورت استفاده‌ی نادرست از غذا و دارو، آن‌ها در بدن، مانند سم عمل می‌کنند؛ بنابراین، همه باید در مورد آن‌چه مصرف می‌کنند آگاهی داشته باشند و در این زمینه، با افراد آگاه مشورت کنند. دارو باید با تجویز پزشک مصرف شود. بعضی داروها انسان را به رخوت و سستی و بعضی دیگر، به عکس او را به حالت‌های هیجانی دچار می‌کنند. نوع ضعیف این داروها گاهی در پزشکی کاربرد دارد ولی مصرف انواع قوی آن‌ها که انسان را از حالت طبیعی خارج می‌کنند و به اعضای بدن او صدمه می‌زنند، ممنوع و غیرمجاز است؛ مواد مخدر و مشروبات الکلی از این دسته‌اند.



دارو و سلامتی

دارو بر قسم‌های مختلف بدن انسان تأثیر می‌گذارد.

به تصویر بالا نگاه کنید.

- آیا می‌تواند دارو چیست؟
- نظر خود را در مورد تأثیرات مثبت و منفی داروها بگویید.
- آخرین باری که دارو مصرف کردید، چه زمانی بود و به چه دلیل آن را استفاده کردید؟ چه تجرباتی در شما ایجاد کرد؟
- در استفاده از داروی مورد نظر با چه کسی مشورت کردید؟
- هر زمانی که وارد بدن شود و برصده غیرعادی در جسم، فکر، احساس و رفتار کلی باعث تغییراتی در وضعیت جسمی و روانی شود، دارو نام دارد. مصرفی که با استفاده از دارو در بدن موجود می‌آید، بستگی به نوع آن دارو دارد.

● محتوای کتاب درسی

از دانش‌آموزان بخواهید به تصویر صفحه‌ی ۵۰ کتاب درسی که نشان دهنده‌ی تأثیر داروها بر اعضای مختلف بدن است، نگاه کنند. سپس، سؤال‌ها را مطرح کنید.

- آیا می‌دانید دارو چیست؟

- آخرین باری که دارو مصرف کردید، چه زمانی بود؟ به چه علت آن را استفاده کردید؟

- در استفاده از داروی مورد نظر با چه کسی مشورت کردید؟

اگر فعالیت‌های پیشنهادی شماره‌ی ۱ و ۲ را انجام داده‌اید، دانش‌آموزان به راحتی می‌توانند به پرسش‌ها پاسخ دهند؛ در غیر این صورت، اجازه دهید همه‌ی دانش‌آموزان نظریات و تجارب خود را در پاسخ به سؤال‌ها بگویند. سپس پاسخ‌ها را بررسی و از آن‌ها نتیجه‌گیری کنید.

سؤال: چه بیماری‌هایی به دارو نیاز ندارند؟

بیماری‌های متداول و ساده‌ای مثل سرماخوردگی، سرفه‌های خفیف، اسهال ساده و ضعف بدن.

- زبان‌های استفاده‌ی بی‌رویه از دارو چیست؟

بی‌اثر شدن دارو در موقع بروز بیماری شدید، احتمال وابستگی به دارو و عوارض نامطلوب بعضی داروها.

- مطالب «بحث کنید» صفحه‌ی ۵۱ را بررسی کنید. برای مرور

و تکمیل اطلاعات، مطالب صفحه‌های ۵۰ و ۵۱ تا مبحث وابستگی به داروها، روخوانی شود.

معمولاً داروها به بدن نمی‌زنند، کاترول و درمان بیماری‌ها استفاده می‌کنند. داروها ممکن است تشنگانگیزی، خوابی یا خستگی داشته باشند. آخرین دستاورد از داروها بررسی‌های تشخیصی بوده می‌باشد. مثل: آنتی‌بیوتیک‌ها، مسکن‌ها و غیره که به شکل‌های مختلف، جویز قرص، کپسول، پودر، شربت، پودر و محلول‌ها - تهیه می‌شوند.

بحث کنید

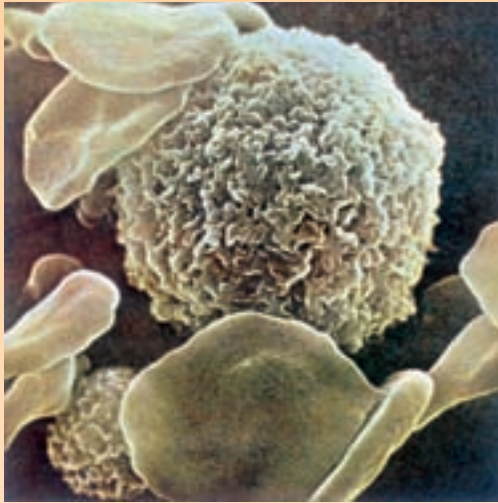
- آیا برای درمان بعضی بیماری‌ها باید دارو مصرف نمود؟
- زبان‌های استفاده‌ی بی‌رویه از داروها چیست؟

بیماری از بیماران نیاز جهانی به دارو دارند. اما تعدادی از بیماران بدون دارو نیز درمان می‌شوند؛ مثلاً افرادی که به بریدن‌ها و زگی سینه بره‌های خفیف، خفیف‌های جزیی و اسهال‌های ساده مبتلا می‌شوند، به دارو نیاز ندارند و با استراحت، غذای مناسب و مراقبت درمان می‌شوند.

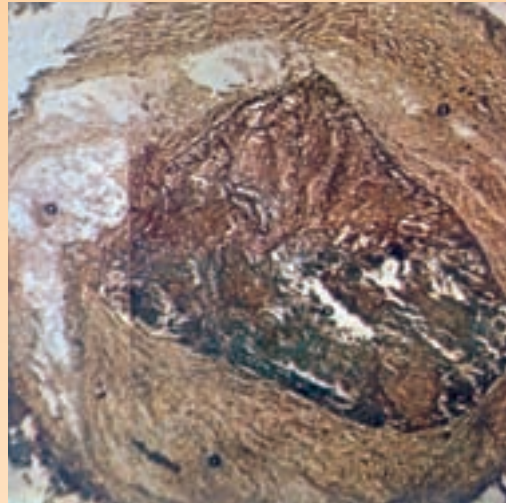
استفاده‌ی بی‌اثر از دارو، از دارو و بدون تجویز پزشک خطرناک و از رفتارهای ناسالم و گاه خطرناک محسوب می‌شود. گاهی با تجویز بی‌رویه از استفاده از بعضی داروها، موجب وابستگی انسان به آن می‌شود. دارویی می‌شود که در صورت قطع مصرف آن به آن شخص دچار ناراحتی‌های جسمی و روانی و حتی مرگ می‌گردد. داروهایی که معمولاً استفاده بی‌رویه از آن‌ها ایجاد وابستگی می‌کند، عبارتند از:



تصاویری از آثار سیگار بر اندام‌ها



در این تصویر که با میکروسکوپ الکترونی تهیه شده، یک سلول سرطانی را تعدادی گلبول احاطه کرده‌اند. (سرطان ریه)

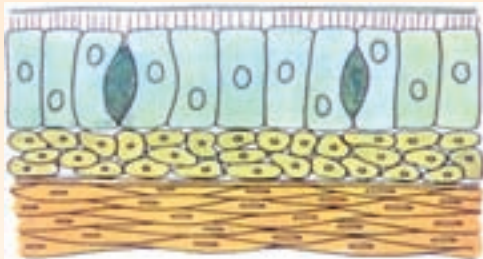


مقطع عرضی یک سرخرگ قلبی مدخل رگ توسط مواد چربی و لخته‌ی خون تا حدودی بسته شده است.

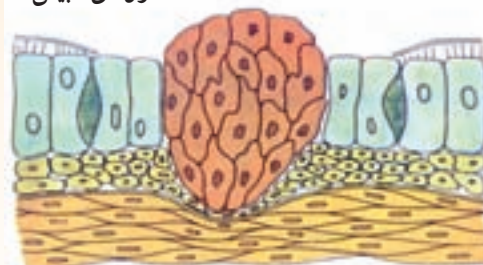


چپ: شش طبیعی یک فرد میانسال

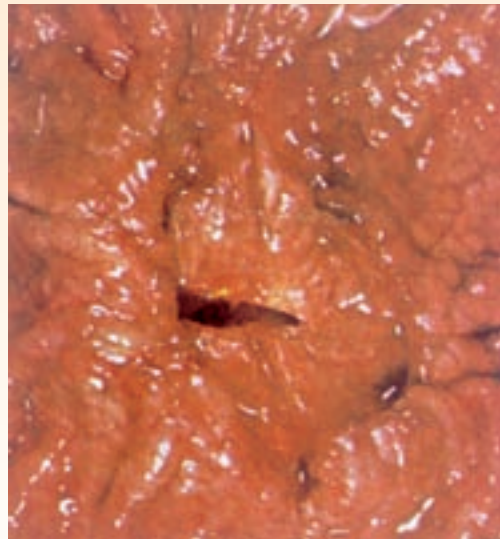
راست: شش یک فرد میانسال سیگاری



سلول‌های طبیعی



سلول‌های سرطانی



زخم معده

هدایت فعالیت‌های یادگیری

اکنون پیش از خواندن بقیه‌ی مطالب صفحه‌ی ۵۰ پیشنهاد می‌شود که فعالیت شماره‌ی ۲ را انجام دهید و بحث را جمع‌بندی و از آن نتیجه‌گیری کنید. سپس، بقیه‌ی مطالب صفحه‌های ۵۱ و ۵۲ را روخوانی شود. پیشنهاد می‌شود که مطالب بخش «بحث کنید صفحه ۵۱» در گروه‌ها مورد بررسی قرار گیرد، سپس نتایج بحث در کلاس بیان شود. هر گروه نتایج مثبت و منفی بحث را به صورت نمایش اجرا کند.

اکنون دانش‌آموزان را به سه گروه تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید یکی از فعالیت‌های صفحه‌ی ۵۳ کتاب درسی را انجام دهد و در جلسه‌ی بعد، آن را در کلاس ارائه کند.

فعالیت ۶ (تمرین «نه» گفتن): تمرینی مناسب برای مقابله با پیشنهادهای انحرافی است که دانش‌آموزان می‌توانند آن را به صورت نمایش ارائه دهند.

۱- دانه‌های گشاده، مصرف آن نوع دارو به میزان مجاز است. دانه‌ها را با کفش می‌دهند و مانند می‌نهند که انگاری جن و قیاف خود را به خوبی انجام دهند. داروهای آرام‌بخش، خواب‌آور و مسکن دارای مواد دارویی گشاده‌اند. مصرف داروهای گشاده‌ی قوی، بسیار خطرناک است.

۲- داروهای محرک که این نوع دارو به میزان مجاز است. این دارو را زیاد نزنند و در کار طبیعی آنها اختلال ایجاد می‌کنند. کاهش نوعی دارویی محرک است که به مقدار کم در بدن باقی می‌ماند، فوری، جای، کاتکول و غیره دارد و بعضی افراد با خوردن آن‌ها قبل از خواب دچار برعکس می‌شوند.

بعضی از داروهای محرک اثر فوری دارند و موجب افزایش ضربان قلب، فشار خون و تنفس می‌شوند که مصرف آن‌ها خطرناک است و منجر به وابستگی و مرگ می‌شود. مصرف آن‌گونه دارو در زندگی بسیار محدود است.

داروهای مجاز و غیرمجاز

الف) داروهای مجاز: حدودی برای مصرف دارند اما بعضی از آن‌ها فوری دارند که در زمان بیماری به آن‌ها نیازمندند. در واقع، فائده‌ی آن‌ها بیشتر از زیان آن‌هاست. این‌گونه دارو به مقدار کم و با احتیاط می‌تواند استفاده شود. بعضی از داروها که معمولاً در زندگی کاربرد دارند به آن‌ها داروهای غیرمجاز می‌گویند. این داروها در بدن تجمع می‌کنند و مضر ایجاد می‌کنند و برای مصرف‌کننده، نظریات و به‌طور کلی جامعه بسیار خطرناک است. قانون نیز استفاده و حمل این‌گونه دارو را ممنوع اعلام کرده است.

ب) داروهای ناکافی و خطرات و مواد مضر از این‌گونه دارو: البته مسوولیت سنگین‌تر از نظریات ناکافی و سایر مواد ناکافی است. این دارو اغلب گشاده، به دلیل زیان‌های دارد و سلامت انسان، گشاده‌ی آن در مکان‌های عمومی، ممنوع اعلام شده است.

فعالیت

۱- افرادی که به طور گروهی نمایش زیر را اجرا کنند.

فرس کند یا یکی از دوستانش برای درس خواندن به پارک بفرستد.

در آنجا کسی با کشتی به سوا برآمده می‌کند و می‌گوید که اگر من نخواهم چهار درس بخوانم، از این دارو مصرف کنم. این دارو نه تنها در این درس می‌کند، بلکه در مطالعه‌ی خودم هم می‌کند. البته می‌دهد که نه تنها سنگین‌تر از آن است، بلکه به سوا می‌رود و در آنجا با یک بار مصرف کردن عادت نمی‌کند و ... حال شما چه می‌کنید؟

هر گروه ابتدا متن نمایش را بخواند و افراد را برای اجرای نمایش از گروه انتخاب کند. اجازه دهد کسی نقش خود را تمرین کند و سپس آن را برای دانش‌آموزان کلاس اجرا کند.

گفت‌وگویی روزانه‌ی هیئت مدیره: گروهی یک روزنامه‌ی خواندن در مورد مصرف دارو تهیه کند و در آن حداقل ده توصیه در مورد نحوه‌ی صحیح استفاده از دارو را بخواند. مثل: توجه به زمان، مقدار، توصیه‌های روی جعبه، حمل صحیح دارو و ...

۲- فعالیت در مورد سواد آشنایی و بررسی کند و از نتیجه‌ی آن گزارشی تهیه نماید.

۳- چه تعداد افراد سنگاری در خانواده‌ی شما وجود دارد؟

۴- تعداد سنگاری که آن‌ها به‌طور مکرر مصرف می‌کنند، چهقدر است؟

۵- هزینه‌ی ماهانه‌ی مصرف سنگار هر یک چهقدر است؟

۶- آیا بوی که آن‌ها در خانه‌ی خود می‌بویند، چه‌قدر مزاحم است؟

۷- مزایای سنگاری که آن‌ها به‌طور مکرر می‌بویند، چه‌قدر مزاحم است؟

۸- می‌توان این‌ها را به چه‌قدر به‌کار بست؟

دانستنی‌های معلم

بعضی مواد اعتیادزا هستند ولی به علت سنتی بودن، مارک اعتیاد را ندارند؛ مانند: الکل و سیگار. بعضی مواد اعتیادزا با فرهنگ، سنت و ارزش‌های اجتماعی ارتباط پیدا می‌کنند و مصرف آن‌ها ناپسند محسوب نمی‌شود، مانند مواد توهم‌زا که مصرف آن در آمریکای جنوبی بین سرخ‌پوستان رایج است. الکل دارویی است که حرکات بدن و فعالیت‌های عصبی را سست می‌کند و مصرف آن به میزان زیاد و بسته به جنسیت، حالت تخدیر ایجاد می‌کند و به مقدار کم، اثر تحریکی دارد. الکل موجب آسیب دیدگی و تخریب اندام‌هایی چون کبد و مغز می‌شود؛ بر تفکر انسان اثر می‌گذارد و مانع تفکر و تصمیم‌گیری صحیح او می‌شود. بر نحوه‌ی صحبت کردن، دید و راه رفتن شخص اثر می‌گذارد و آن‌ها را دچار اختلال می‌کند.

دود سیگار نوعی ماده‌ی شیمیایی دارد که برای سلامتی مضر است. نیکوتین، یکی از مواد شیمیایی سیگار، سمی است و در اشخاص سیگاری ایجاد عادت می‌کند.

در سیگار بیش از ۳۰۰۰ نوع ماده‌ی شیمیایی وجود دارد که به کلیه‌ی اندام‌ها آسیب می‌رسانند. نیکوتین به اندازه‌ی هروئین و کوکائین اعتیادآور است. تنباکوی جویدنی بیش از نوع دودکردنی آن، اعتیاد می‌آورد. کشیدن سیگار نه تنها برای خود فرد بلکه برای افراد غیر سیگاری نیز که در معرض دود سیگارند، خطرناک است. در بسیاری از کشورها قانون منع استعمال سیگار در اماکن عمومی تصویب شده است.

– داروهای غیرمجاز ممکن است مخدر، محرک یا توهم‌زا باشند.

– مخدرها، مانند تریاک، مورفین و هروئین موجب آرامش دستگاه عصبی مرکزی، تخفیف درد و احساس گذرای سرخوشی می‌شوند.

محرک‌ها، مانند کوکائین و کراک فرایندهای روانی و جسمانی را سرعت می‌بخشند، احساس اعتماد به نفس را تشدید می‌کنند و باعث افزایش انرژی می‌شوند.

توهم‌زها، مانند ال.اس.دی و سکالین موجب تغییر در ادراک و به وجود آمدن توهمات گوناگون، گاه خوشایند یا ترسناک، می‌شوند.

استروئیدها را اغلب، نوجوانان برای افزایش قدرت بدنی و عضلانی خود، مصرف می‌کنند. این مواد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی،

سکته‌ی مغزی یا انسداد عروق خونی، تومور کبد، یرقان، بزرگی پستان‌ها، تحلیل رفتن بیضه‌ها و ناتوانی جنسی در مردان را افزایش می‌دهند.

فصلنامه گنبد آرزوی دانشمندی مرتبط با بهداشت و روانی

با یکی از دانش‌آموزان دوره متوسطه گفتی و حرف‌های کنج‌کنش و با دانشمندی مرتبط با این رشته‌ها بر دوره‌ی سولات زیر گفتگو کن و گزارشی تهیه کرده بر کلاس ارائه بده.

می‌تواند محتاجی خود را در روی تابلو ضبط کند و در کلاس برای دوستان و معلم خود بخواند.

آنگاه با نظر همه‌ی دانش‌آموزان راجع به محتاجی بگویند.

بعد از صحبت از بررسی محتاجی آن راجع به محتاجی را بگویند.

با احتیاط ورود به این رشته‌ی تحصیلی در دوره‌ی متوسطه چنانچه آنگاه آنگاه پس از پایان این دوره توانایی ورود به بازار کار را دارند.

آنگاه بررسی راجع به محتاجی در دوره‌ی آموزش عالی چگونه امکان‌پذیر است.

چرا دانش‌آموزان فارغ‌التحصیل در این رشته در چه محتاجی می‌توانند معمول به کار بدهند؟

چرا محتاجی از محتاجی علمی، فرهنگی و امکانات آموزشی‌اش این رشته را توضیح بدهد.

چرا تا چه اندازه علاقه‌مند به تحصیل در رشته‌ی مرتبط با پزشکی و بهداشت هستند.

خوب است یا بد است محتاجی تحصیلی به زبان و معارف در این رشته وجود دارد.



بازینه بخوانی

الف- حرف یونانی
 شب یکی از رفتارهای بدنام زیست محیطی ... حرف استند جسم آ
 از آن بازینه می‌تواند.

ب- حرف دیو و جیورا چنانچه گوی یک مردند آب بنشین کره زمین این شکلی است - از رفتارهای و حفظ استند حرف اول را بر آفری
 ۱۰- بدون آن همه دقیقه پیش از زنده نمی‌ماند - از این نوع زیاده گوید
 خوبی در دست می‌نویس
 صورتی

ج- عدد از زندگی می‌نویس صحبت خالی مهم شوق محیط زیست است -
 از آفرینی رای سلامت - آن را بکار کن، یک بازی فکری استند
 انگلیسی‌ها به شما می‌گویند
 که از بدین به بالا بخوانی یک نوع جنس دانش مطرح محیط زیست استند
 استند حرف را در زمان کنی دست چانه استند

د- از رشته‌های تحصیلی مربوط به سلامت استند
 شد فلز از اینها نوری از آن در تهیه آب استند می‌نویس
 که در بعضی صنایعی آنگاه آن از استند می‌نویس به محتاجی خطی
 استند هر آب می‌دهد هر بر جنگل استند

ه- افراد آنگاه و باغی آن سواد زندگی را انتخاب می‌کنند - حرف
 کعبه

و- چهارمین حرف الفبا بکار می‌نویس به محتاجی حیاتی
 از استند از آن از رفتارهای و حفظ استند
 ۱۰- از رفتار و معشرت با آن که نباید می‌تواند این معنای را بعد کند
 معنای که قبل بهنگاری استند اول در زمان استند - از موافق نام گذار
 و کعبه گری و به جایی استند

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱										
۲										
۳										
۴										
۵										
۶										
۷										
۸										
۹										
۱۰										

اقلی

۱- سلامت و حیات انسان به آن وابسته استند.

۲- روز نیست - نومی از آن است که می‌تواند محیط زیست را تخریب کند.

۳- به جای حرف محیط‌دانه بکار می‌نویس حیات حیوانات اقلی -
 حرف را مرتب کند، با آن می‌تواند آب را گند زدن کند - اول آن که
 اضافه کن غذای مغزی گمان استند.

۴- از آن که می‌نویس هر از معصولات کشاورزی استند فاسدی این دارو
 معنای از خورد آن استند.

۵- آب سالم ندارد - حرف را چنانچه کنی متنگرزه استند.

۶- حرف انتخاب - نومی از آن فعالیت وابسته به آب است اگر آن را

Sites

- www.irimc.org سازمان نظام پزشکی
برخی مطالب آن عبارت‌اند از: آموزش، دانشگاه‌ها، بیمارستان‌ها، داروخانه‌ها، نشریات، انجمن‌های تخصصی، سازمان‌های پزشکی، جست‌وجوی پزشک و
- www.hbi.dmr.or.ir وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
حاوی مطالبی درباره‌ی این وزارت‌خانه، سایت‌های دانشگاهی (مرتبط با علوم پزشکی داخل و خارج)، مراکز تحقیقاتی پزشکی، شبکه‌ی ملی اطلاع‌رسانی و زیست پزشکی، بانک‌های اطلاعاتی، ژورنال‌های پزشکی و ... است.
- www.iranmednet.com اطلاعات پزشکی ایران
حاوی اطلاعاتی از قبیل معرفی مراکز آموزشی و تحقیقاتی، یافته‌های پزشکی، بازآموزی و سمینارها، پزشکان عضو و سایت‌های مفید خارجی در زمینه‌ی بیماری‌ها، داروها و ... است.
- www.teheranyek.com
تهران یک، درزمینه‌ی سلامت و بهداشت قابلیت جست‌وجوی مطالبی مانند مدیریت پزشکی، معلولیت‌ها و ناتوانی‌ها، لوازم و وسایل بهداشتی و ... را دارد.
- www.irib.ir/health
حاوی آدرس سایت‌های مختلف مربوط به مسائل بهداشتی در سطح دنیا و نیز مطالبی درباره‌ی اخبار پزشکی، طب سالمندان، طب اسلامی، تاریخ پزشکی و ... است.
- www.salamat.com بهداشت و سلامتی در دنیا
- www.who.int سازمان بهداشت جهانی — سازمان ملل
- www.healthfinder.gov بخش سلامتی و خدمات انسانی — آمریکا
- www.suite101.com
- www.medlineplus.gov کتابخانه‌ی ملی و مؤسسات ملی سلامتی و بهداشت — آمریکا
- www.edc.gov مرکز پیشگیری و کنترل بیماری آتلانتا — آمریکا
- www.lib.berkeley.edu/publ کتابخانه‌ی عمومی بهداشت برکلی — کالیفرنیا
- wayne-health.org بهداشت عمومی — اوهایو
- www.med.usf.edu/erc دانشگاه — فلوریدای جنوبی
- depts.washington.edu/envhdir راهنمای بهداشت محیط — واشنگتن
- agency.osha.eu.int آژانس بین‌المللی ایمنی و سلامتی در محیط کار — کشورهای اروپا
- uk.dir.yahoo.com/health سلامتی — انگلستان و ایرلند
- www.khoj.com سایت عمومی، شاخه‌ی بهداشت — هندوستان