

واحد ۳

بهداشت



آبشار وارک لرستان

اجزای محیط زیست

فکر کنید و پاسخ دهید :

— بدون آب بیش تر می توانید به زندگی ادامه دهید یا بدون هوا؟ چرا؟
آیا می دانید!

چرا به خاک «بستر حیات» می گویند؟

هوا و آب دو جزء مهم محیط زیست اند و خاک پس از این دو مهم ترین جزء محیط زیست محسوب می شود. موجودات زنده بدون آب و غذا نمی توانند بیش تر از چند روز و بدون هوا بیش از چند دقیقه زنده بمانند اما برای ادامه ی زندگی به محیط زیست سالم نیز احتیاج دارند.

همان گونه که می دانید، افزایش بی رویه ی جمعیت عامل اصلی آلودگی محیط زیست است. افزایش جمعیت موجب توسعه ی شهرها، افزایش وسایل نقلیه و افزایش مصرف سوخت و انرژی و در نتیجه آلودگی هوا شده است. آلودگی هوا عامل بسیاری از بیماری های خطرناک در انسان، مرگ دامها، فساد و خرابی محصولات کشاورزی و بسیاری مشکلات دیگر شده است.



بیش تر بدانید



خاک بستر حیات است، زیرا محل زندگی انسان و بسیاری دیگر از موجودات زنده است و مهم ترین منبع تأمین مواد غذایی آنهاست.

افزایش جمعیت موجب استفاده بی‌رویه از زمین و ذخایر آن برای تولید محصولات کشاورزی، دامی و صنعتی و در نتیجه موجب کاهش ذخایر و آلودگی خاک شده است. در کتاب سال اول درباره‌ی سلامت، بیماری و محیط زیست، مطالبی آموختید و دانستید که رفتار و فعالیت‌های انسان در میزان سلامت او و حفاظت از محیط زیست، نقش مهمی دارد. اکنون درباره‌ی آب که از اجزای اصلی محیط زیست است و درباره‌ی رفتارهای سالم و ناسالم افراد، مطالبی را خواهید آموخت.



تالاب گوی شیر پلدختر

اهمیت آب در زندگی انسان

آب از منابع اصلی محیط زیست و یکی از مهم ترین نیازهای انسان است. بسیاری از فعالیت‌های کشاورزی، صنعتی، شهری و خانگی و حمل و نقل به آب وابسته است. تولید

محصولات کشاورزی و دامی، تهیه‌ی غذا، نظافت و شست و شو، انتقال حرارت و آبیاری فضاهای سبز به آب نیاز دارد. فعالیت بسیاری از صنایع و کارخانه‌ها، بدون آب متوقف خواهد شد؛ مثل صنعت پارچه‌بافی و کاغذسازی.



بحث گروهی

- ۱- آب مورد نیاز انسان و سایر جانداران، چگونه تأمین می‌شود؟
- ۲- آیا همه‌ی موجودات زنده در هر جا به آسانی به آب سالم دسترسی

دارند؟



بیش تر بدانید



$\frac{2}{3}$ کره‌ی زمین را آب فرا گرفته است که ۹۸٪ آن آب شور و تنها ۲٪ آن شیرین است. از این مقدار آب شیرین ۱٪ آن یخ‌زده است و فقط ۱٪ آب کره‌ی زمین برای انسان و موجودات خشکی قابل استفاده است. مقدار این آب در همه جای کره‌ی زمین یکسان نیست. بسیاری از مناطق و کشورها به دلیل کاهش بارندگی دچار کمبود آب هستند. دسترسی انسان به آب از طریق آب‌های سطحی یا زیرزمینی است اما هر آبی برای آشامیدن مناسب نیست و باید آب، شیرین، سالم و بهداشتی باشد. در بسیاری از روستاها و حتی شهرها مردم از آب تمیز و بهداشتی بی‌بهره‌اند. در این مناطق بیماری زیاد است؛ زیرا بسیاری از بیماری‌ها از طریق آب آلوده منتقل می‌شود.

همان‌گونه که آب مایه‌ی حیات است، آب آلوده، دشمن سلامتی است. اگر فاضلاب‌های خانگی، شهری، کشاورزی و صنعتی که دارای انواع میکروب، انگل، سم و مواد شیمیایی‌اند، به آب‌های جاری و زیرزمینی نفوذ می‌کنند، موجب بیماری و مرگ انسان و سایر موجودات زنده‌ی خشکی و آبی خواهند شد.

آلودگی آب‌های جاری موجب بیماری و مرگ آبزیان می‌شود. و از آنجایی که غذاهای دریایی از منابع اصلی غذای انسان محسوب می‌گردند، 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 معینی در طبیعت تولید می‌شود. افزایش جمعیت، توسعه‌ی شهرنشینی، پیشرفت صنعت و استفاده‌ی بیش از اندازه از منابع آب موجب خالی شدن ذخایر آب و آلودگی آن شده است.



بحث گروهی

- نقش هر فرد در کاهش و افزایش آلودگی آب‌ها چیست؟
- چگونه می‌توان از مصرف بی‌رویه‌ی آب جلوگیری کرد؟ چند راه حل پیشنهاد کنید.

فعالیت

۱- محاسبه کنید:

- به مدت یک هفته میزان آب مصرفی خود را محاسبه کنید. به این صورت که اگر به طور عادی در هر دقیقه میزان آب خارج شده از شیر آب بین ۱۱ تا ۱۹ لیتر باشد، با محاسبه‌ی زمان باز ماندن شیر در موقع مصارف مختلف آب برای آشامیدن، شستن لباس، حمام کردن، مسواک زدن، نظافت محیط و... می‌توانید آب مصرفی یک هفته‌ی خود را تعیین کنید.
- برای کاهش مصرف آب چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید؟
- حداقل یک هفته از هدر دادن آب جلوگیری کنید و میزان مصرف را در آن هفته محاسبه کنید. چه مقدار در مصرف آب صرفه‌جویی شده است؟
- اگر در یک شهر ۱۰ میلیون نفری، همه‌ی افراد مثل شما صرفه‌جویی کنند، مصرف هفتگی آب چه مقدار کاهش می‌یابد؟

۲- بررسی کنید:

- به طور گروهی به یکی از اداره‌ها یا مراکز بهداشتی مربوط به بهداشت 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، تمیز و بهداشتی است؟ اگر نیست، در این باره چه اقدامی می‌توانید انجام دهید؟



ویژگی های آب آشامیدنی

آب آشامیدنی باید پاک و سالم، بدون رنگ، بدون بو، بدون مزه، صاف و زلال باشد. آب تصفیه شده مناسب ترین آب برای آشامیدن است که از طریق لوله کشی مورد استفاده قرار می گیرد. در بعضی مناطق از آب چشمه، قنات، چاه، جویبار، آب انبار و رود برای آشامیدن استفاده می کنند که اغلب آلوده است و باید قبل از مصرف با روش های مناسب، سالم سازی شود.

بیش تر بدانید



برای سالم سازی آب از روش های مختلفی استفاده می شود. بهترین روش تصفیه ی آب در تصفیه خانه های بزرگ است (شامل: ته نشینی، صاف کردن، هوادهی، گندزدایی). سایر روش های ساده ی سالم سازی آب عبارت است از: جوشاندن آب، استفاده از محلول کلر (کلرینه کردن آب)، استفاده از

صافی شنی، صاف کردن با استفاده از صافی و نقره فعال (نقره خاصیت میکروب‌کشی دارد).

فعالیت

۳- جوشاندن آب: این روش یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای از بین بردن میکروب‌ها است. این روش در مواقع اضطراری و برای به دست آوردن آب در حجم کم مناسب است.

- ابتدا آب را در ظرفی مناسب بریزید و روی منبع حرارت قرار دهید (در صورتی که آب دارای آشغال و ذرات ریز و درشت باشد، ابتدا باید آب را از صافی عبور داد و سپس آن را جوشانید).

- آب را حداقل باید یک دقیقه بجوشانید (برای اطمینان بیشتر بهتر است آب به مدت پنج دقیقه بجوشد).

- بهتر است آب در همان ظرف و با سرپوش مناسب سرد شود، این آب تا ۲۴ ساعت قابل آشامیدن است.

۴- گندزدایی آب با محلول کلر:

- ابتدا مقدار ۱۵ گرم (۳ قاشق مرباخوری سرصاف) پودر کلر را در یک لیتر آب حل کنید. این محلول را کلر مادر می‌گویند (این مقدار در مورد پودر پرکلرین ۷۰٪ است که بیش‌تر در دسترس مردم قرار دارد).

- سپس ۳ تا ۷ قطره از کلر مادر را به یک لیتر آب اضافه کنید و به هم بزنید. پس از نیم ساعت و به مدت ۲۴ ساعت آب قابل آشامیدن است.

توجه داشته باشید:



۱- برای اطمینان بیشتر بعد از یک ساعت آب را بچشید. در صورت تشخیص مزه‌ی کلر آب قابل آشامیدن است، در غیر این صورت به ازای هر لیتر آب مجدداً یک



قطره کلر مادر اضافه کنید تا زمانی که مزه‌ی کلر در آب به راحتی قابل تشخیص باشد.

۲- در صورتی که آب زلال نیست، ابتدا باید آب را صاف کنید.



۳- در صورتی که کلر مادر در ظرف تیره و در بسته و در جای خشک دور از نور نگهداری شود، به مدت یک ماه قابل مصرف است.

زندگی سالم





بحث گروهی

۱- به نظر شما در تصاویر صفحه‌ی قبل کدام یک از رفتارها سالم و کدام یک ناسالم است؟

۲- عادات و رفتارهای خود، افراد خانواده، دوستان و آشنایان را بررسی کنید و فهرست رفتارهای ناسالم آن‌ها را تهیه و در دو ستون کم‌خطر و پرخطر تقسیم‌بندی و در مورد آن‌ها گفتگو کنید.

بسیاری از بیماری‌ها که انسان به آن دچار می‌شود، در اثر روش زندگی ناسالم (عادات‌ها و رفتارهای ناسالم) است. اغلب این بیماری‌ها زود آشکار نمی‌شوند و به این دلیل، زمانی انسان متوجه بدی رفتار می‌شود که دیگر دیر است و به فرد و جامعه خسارت‌های بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی جبران‌ناپذیری وارد شده است.

بعضی از رفتارهای ناسالم در گروه رفتارهای کم‌خطر قرار دارند. این رفتارها بیش‌تر به سلامت خود شخص صدمه می‌زنند و اغلب می‌توان به راحتی این رفتارها را کنترل و صدمات ناشی از آن را جبران کرد؛ مثل: ورزش نکردن، خواب کم‌تر از هفت ساعت در شبانه روز، خوردن تنقلات، چربی و شیرینی زیاد. بعضی از این عادات ناپسند مثل: انداختن آب دهان روی زمین، ایجاد سر و صدا، ریختن زباله در کوچه و خیابان، علاوه بر بیمار کردن خود و دیگران، موجب آلودگی محیط و تأثیر بد بر بهداشت و زیبایی جامعه نیز می‌گردد.

بعضی از رفتارهای ناسالم در گروه پرخطر قرار دارند و می‌توانند زیان‌های جبران‌ناپذیری برای فرد و جامعه ایجاد کنند، مثل: استفاده از سیگار و مواد مخدر، رانندگی با سرعت، بدون استفاده از وسایل ایمنی و بدون توجه به مقررات، دوستی با افراد ناباب و معاشرت‌های ناسالم که بیماری‌های خطرناکی مثل ایدز را به دنبال دارد.



بحث گروهی

- به نظر شما سیگار کشیدن از رفتارهای ناسالم کم‌خطر است یا پرخطر؟

چرا؟

— چه تصمیم‌ها و رفتارهایی در سنین نوجوانی می‌تواند سلامت نوجوان را به خطر اندازد؟

در انتخاب روش زندگی، عوامل و افراد مختلفی تأثیر گذارند؛ مثل: خویشاوندان، دوستان، مذهب، آداب و رسوم و رسانه‌ها (رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها و...). نوجوانان که در آستانه‌ی استقلال قرار دارند، سعی می‌کنند خود تصمیم بگیرند و روش زندگی‌شان را انتخاب کنند؛ در نتیجه، تجربه کسب می‌کنند و یاد می‌گیرند که با عواقب تصمیمات خود، زندگی کنند اما آن‌ها باید بتوانند خود را کنترل کنند و از تصمیمات نادرست و مرگبار پرهیز کنند. گاهی تصمیم‌گیری درست آسان است اما پایداری و وفادار ماندن به آن مشکل است. بررسی پیامدهای مثبت و منفی در تصمیم‌گیری‌ها به افراد کمک می‌کند تا عاقلانه‌تر رفتار کنند.



فکر کنید

- وقتی در حال تصمیم‌گیری هستید تا چه اندازه به عواقب آن فکر می‌کنید؟
- زمانی که با مشکلی روبه‌رو می‌شوید، با چه کسی مشورت می‌کنید؟
- آیا تاکنون تصمیمی گرفته‌اید که عواقب بدی به دنبال داشته باشد؟
- به نظر شما، چه چیزهایی تصمیم‌گیری درست را مشکل می‌کند؟
- ایستادگی در برابر کدام تأثیرات برای نوجوانان، دشوارتر است؟ چرا؟

فعالیت

۱- تصمیم‌گیری

در صفحه‌ی بعد 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 دوستانتان با آن مواجه بوده‌اید را مشابه الگو مورد

بررسی و تصمیم‌گیری قرار دهید. در صورت تمایل درباره‌ی مراحل تصمیم‌گیری خود در کلاس بحث کنید.

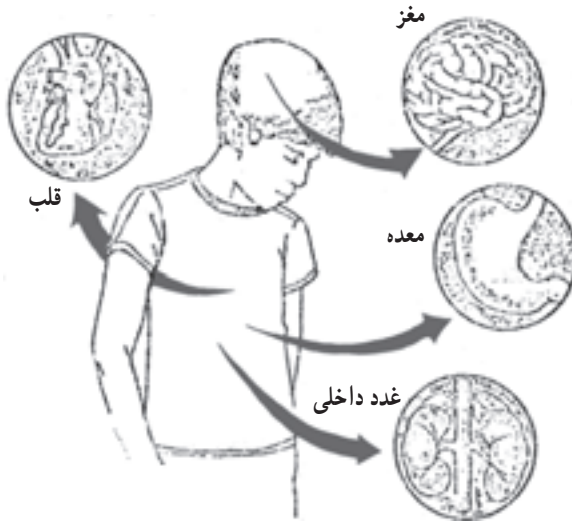
الگوی مراحل تصمیم‌گیری برای حل یک مشکل

موضوع یا مشکل : فقر مالی

- ↓
- راه‌های پیش‌رو : ۱- ترک تحصیل و پیدا کردن شغل
 ۲- تحصیل و کار نیمه‌وقت
 ۳- صرفه‌جویی

عواقب هر انتخاب	مثبت	منفی
انتخاب شماره ۱	۱- به دست آوردن کار و پول	۱- کار با درآمد کم به دلیل تحصیلات پایین (کار کاذب)
↓	۲- فرار از درس خواندن	۲- حضور در محیط‌های ناسالم کاری
↓	۳- کم شدن مشکلات مالی	۳- فقر و بدبختی در بزرگسالی
انتخاب شماره ۲	۱-	۱-
↓	۲-	۲-
↓	۳-	۳-
انتخاب شماره ۳	۱-	۱-
↓	۲-	۲-
↓	۳-	۳-
تصمیم :
دلیل تصمیم : ادامه تحصیل و به دست آوردن کار مناسب		

دارو و سلامتی



دارو بر همه‌ی اعضای بدن تأثیرات مثبت و منفی دارد.

به تصویر بالا نگاه کنید.

– آیا می‌دانید 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 تغییراتی در شما ایجاد کرد؟

– در استفاده از داروی مورد نظر با چه کسی

مشورت کردید؟



هر ماده‌ای که وارد بدن شود و موجب تغییراتی

در جسم، فکر، احساس و به‌طور کلی باعث تغییراتی در

وضعیت جسمی و روانی شود، دارو نام دارد. تغییری

که با استفاده از دارو در بدن به‌وجود می‌آید، بستگی به

نوع آن دارو دارد.

معمولاً داروها به پیش‌گیری، کنترل و درمان بیماری‌ها کمک می‌کنند. داروها ممکن است منشأ گیاهی، حیوانی یا معدنی داشته باشند. امروزه بسیاری از داروها به‌روش شیمیایی تهیه می‌شوند؛ مثل: آنتی‌بیوتیک‌ها، مسکن‌ها و تب‌برها که به شکل‌های مختلف — چون قرص، کپسول، پماد، شربت، پودر و محلول‌ها — تهیه می‌شوند.



بحث کنید

- آیا برای درمان همه‌ی بیماری‌ها باید دارو مصرف شود؟
- زیان‌های استفاده‌ی بی‌رویه از داروها چیست؟

بسیاری از بیماران نیاز حیاتی به دارو دارند اما تعدادی از بیماران بدون دارو نیز درمان می‌شوند؛ مثلاً افرادی که به سرماخوردگی ساده سرفه‌های خفیف، ضعف‌های جزئی و اسهال‌های ساده مبتلا می‌شوند، به دارو نیاز ندارند و با استراحت، غذای مناسب و مراقبت درمان می‌شوند.

استفاده‌ی بیش از اندازه از دارو و بدون تجویز پزشک خطرناک و از رفتارهای ناسالم و گاه پرخطر محسوب می‌شود. گاهی زیاده‌روی در استفاده از بعضی داروها، موجب وابستگی انسان به آن ماده‌ی دارویی می‌شود که در صورت عدم دسترسی به آن شخص دچار ناراحتی‌های جسمی و روانی و حتی مرگ می‌گردد. داروهایی که معمولاً استفاده بی‌رویه‌ی آن‌ها ایجاد وابستگی می‌کند، عبارت‌اند از:



۱- داروهای کاهنده: مصرف این نوع داروها، میزان فعالیت بدن را کاهش می دهند و باعث می شوند که اعضای بدن وظایف خود را به خوبی انجام ندهند. داروهای آرام بخش، خواب آور و مسکن دارای مواد دارویی کاهنده اند. مصرف داروهای کاهنده ی قوی، بسیار خطرناک است.

۲- داروهای محرک: این نوع داروها، میزان فعالیت بدن را زیاد کرده، و در کار طبیعی اعضا اختلال ایجاد می کنند. کافئین نوعی داروی محرک است که به مقدار کم در نوشابه های غیرالکلی، قهوه، چای، کاکائو وجود دارد و بعضی افراد با خوردن آنها قبل از خواب، دچار بی خوابی می شوند.

بعضی از داروهای محرک اثر قوی تری دارند و موجب افزایش ضربان قلب، فشار خون و تنفس می شوند که مصرف آنها خطرناک است و منجر به وابستگی و مرگ می شود. مصرف این گونه داروها در پزشکی بسیار محدود است.

داروهای مجاز و غیرمجاز

اغلب داروها - تا حدودی - برای بدن ضرر دارند اما بعضی از آنها فوایدی دارند که در زمان بیماری به آنها نیازمندیم. در واقع، فایده ی آنها بیش تر از زیان آنهاست. این گونه داروها «مجاز» نام دارند مانند آنتی بیوتیک ها. بعضی از داروها که معمولاً در پزشکی کاربرد ندارند به آنها داروی «غیرمجاز» می گویند. این داروها در بدن تغییرات بد و منفی ایجاد می کنند و برای مصرف کننده، اطرافیان و به طور کلی جامعه بسیار خطرناک اند. قانون نیز استفاده و حمل این گونه داروها را ممنوع اعلام کرده است. مشروبات الکلی و دخانیات و مواد مخدر از این گروه اند. البته ممنوعیت سیگار کم تر از مشروبات الکلی و سایر مواد تخدیرکننده است ولی در اغلب کشورها، به دلیل زیان های وارده بر سلامتی انسان، کشیدن آن در مکان های عمومی، ممنوع اعلام شده است.

فعالیت

۲- ایفای نقش: به طور گروهی نمایش زیر را اجرا کنید.

فرض کنید با یکی از دوستانتان برای درس خواندن به پارک رفته‌اید. در آنجا کسی یا کسانی به شما مراجعه می‌کنند و می‌گویند که اگر می‌خواهید بهتر درس بخوانید، از این دارو مصرف کنید. این دارو ذهن شما را روشن می‌کند. سپس در مقابل جواب منفی شما، ادامه می‌دهند که شما دیگر بزرگ شده‌اید، نترسید! بیش‌تر هم سالان شما این داروها را تجربه کرده‌اند، با یک بار مصرف کردن عادت نمی‌کنید و...! حال شما چه می‌کنید؟

هر گروه ابتدا متن نمایش را بنویسید و افراد را برای اجرای نمایش از گروه انتخاب کنید. اجازه دهید کمی نقش خود را تمرین کنند و سپس آن را برای دانش‌آموزان کلاس اجرا کنید.

۳- تهیه‌ی روزنامه‌ی دیواری: به‌طور گروهی یک روزنامه‌ی دیواری درمورد مصرف دارو تهیه کنید و در آن حداقل ده توصیه درمورد نحوه‌ی صحیح استفاده از دارو را بنویسید. (مثل: توجه به زمان، مقدار، توصیه‌های روی جلد، محل خرید دارو و...)

۴- تحقیق: درمورد سؤالات زیر بررسی کنید و از نتیجه‌ی آن گزارشی تهیه نمایید.

— چه تعداد افراد سیگاری در خویشاوندان شما وجود دارد؟
— تعداد سیگارهایی که آن‌ها به‌طور ماهیانه مصرف می‌کنند، چه قدر است؟

— هزینه‌ی ماهیانه‌ی مصرف سیگار هریک چه قدر است؟
— با پولی که آن‌ها در ماه صرف خرید سیگار می‌کنند، چه مقدار برنج، سبزی یا گوشت می‌توان خرید یا چه تفریحات سالم خانوادگی با این پول می‌توان انجام داد؟

– وضعیت سلامت آن‌ها و افراد خانواده‌شان چگونه است؟

۵– تمرین نه‌گفتن: به‌طور گروهی، نمایش‌نامه‌ای درمورد مخاطراتی که نوجوانان را تهدید می‌کند، تهیه کنید و در آن شکل‌های مختلف «نه‌گفتن» را انجام دهید. به‌طور مثال:

گفتن نه، گفتن نه و تکرار آن، گفتن نه و یک دلیل، نه و یک عذر، نه و عوض کردن صحبت، گفتن نه به وسیله‌ی حرکات صورت (اخم، نگاه معنی‌دار، شکلک و ...).

خودآزمایی و مرور درس



۱- کلمات زیر را در جای مناسب خود قرار دهید و متن کامل را مرور کنید.

افزایش جمعیت - می تواند - آب - محیط زیست - یک - آشامیدن - هوا - خاک - کلر - غذا - سلامت - بی رویه - تصفیه شده - جوشاندن - معین .
موجودات زنده بدون بیش تر از چند روز و بدون بیش تر از چند دقیقه زنده نمی مانند. منبع اصلی تأمین غذای انسان و سایر موجودات زنده، است.

انسان بدون نمی تواند فعالیت کند و بعد از مدت کوتاهی ضعیف می شود و می میرد اما فقط وجود این اجزای مهم محیط زیست کافی نیست بلکه آن ها نیز مهم است.

عامل اصلی آلودگی محیط زیست است که موجب استفاده و نامناسب از آن و در نتیجه آلودگی و کاهش منابع زیست محیطی شده است. هر کس به تنهایی با کاهش مواد مصرفی خود و خودداری از ایجاد آلودگی، از محافظت کند.

مقدار آب شیرین مورد استفاده برای موجودات زنده و فقط درصد آب کره ی زمین را شامل می شود. آب شیرین، سالم و بهداشتی، همیشه قابل است. در صورت نبودن آن، ساده ترین راه سالم سازی آب است. راه دیگر سالم سازی آب استفاده از است.

۲- جدول را حل کنید. سپس با قرار دادن حروف شماره دار در جای مناسب جمله زیر را کامل کنید.

رمز جدول: پرهیز از تصمیم گیری های (حروف ۷-۱) و بررسی (حروف ۱۲-۸) ... مثبت و منفی تصمیمات، به نوجوان کمک می کند تا زندگی سالم تری داشته باشد.

										۱
	۹									۲
		۸				۱				۳
					۶					۴
	۱۰	۱۲				۳			۵	۵
					۸				۳	۶
				۴						۷
									۷	۸
									۱۱	۹
										۱۰

افقی:

- ۱- سلامت و حیات انسان به آن وابسته است.
- ۲- روز نیست - نوعی انرژی است که می تواند محیط زیست را نابود کند.
- ۳- به جای حرف وسطی «الف» بگذارید می شود صفت حیوانات اهلی - حروف را مرتب کنید، با آن می توانید آب را گندزدایی کنید - اول آن «ک» اضافه کن غذای مقوی گیاهان است.
- ۴- اثر آلودگی هوا بر محصولات کشاورزی است - فایده ی این داروها بیش تر از ضرر آنهاست.
- ۵- آب سالم ندارد - حروف را جابه جا کنی سنگ ریزه است.
- ۶- حرف انتخاب - نوعی از این فعالیت وابسته به آب است اگر آن را

وارونه بخوانی .

۷- حرف بی پرده!

۸- یکی از رفتارهای سالم زیست محیطی مصرف است - معمولاً از آن وارد می شوند .

۹- حرف دوم و سوم را جابجا کنی ، یک درصد آب شیرین کره زمین این شکلی است - از رفتارهای پرخطر است (حرف اول را بیر آخر)
۱۰- بدون آن چند دقیقه پیش تر زنده نمی مانیم - از این نوع زباله کود خوبی درست می شود .

عمودی:

۱- بعد از رشد بی رویه جمعیت ، عامل مهم نابودی محیط زیست است .
۲- ابزاری برای سلامت - آن را تکرار کن ، یک بازی قدیمی است - انگلیسی ها به شما می گویند .

۳- از پایین به بالا بخوان یک نوع حشره کش مضر محیط زیست است - حروف را مرتب کنی «بستر حیات» است .

۴- از رشته های تحصیلی مربوط به سلامت است .

۵- فلز گران بها ، نوعی از آن در تصفیه آب استفاده می شود .

۶- در بعضی صافی های آب از آن استفاده می شود - هم غذای مفیدی است هم آب می دهد هم در جنگل است .

۷- افراد آگاه و باهوش این شیوه ی زندگی را انتخاب می کنند - حرف

تعجب

۸- چهارمین حرف الفبا تکرار می شود - مایه ی حیات

۹- استفاده از آن از رفتارهای پرخطر است .

۱۰- ارتباط و معاشرت با افراد ناباب می تواند این بیماری را ایجاد کند (بیماری که قابل پیشگیری است اما قابل درمان نیست) - از عوامل تأثیرگذار بر تصمیم گیری و به معنی سنت است .



مصاحبه کنید (ویژه‌ی رشته‌های مرتبط با بهداشت و پزشکی)

با یکی از دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه (فنی و حرفه‌ای، کاردانش و یا دانشجویان مرتبط با این رشته‌ها)، در مورد سؤالات زیر گفت‌وگو کنید و گزارشی تهیه کرده، در کلاس ارائه دهید.

می‌توانید مصاحبه‌ی خود را بر روی نوار ضبط نمایید و در کلاس برای دوستان و معلم خود پخش کنید.

الف: به نظر شما، آینده‌ی این رشته‌ی تحصیلی چگونه است؟

ب: تعدادی از دروس تخصصی این رشته‌ی تحصیلی را نام ببرید.

پ: شرایط ورود به این رشته‌ی تحصیلی در دوره‌ی متوسطه چیست؟

ت: آیا پس از پایان این دوره، توانایی ورود به بازار کار را دارید؟

ث: نحوه‌ی ادامه‌ی تحصیل در دوره‌ی آموزش عالی چگونه امکان‌پذیر

است؟

ج: دانش‌آموزان فارغ‌التحصیل در این رشته، در چه مشاغلی می‌توانند

مشغول به کار شوند؟

چ: قسمتی از فعالیت‌های عملی، کارگاهی و امکانات موردنیاز این

رشته را توضیح دهید.

ح: تا چه اندازه علاقه‌مند

به تحصیل در رشته‌های مرتبط

با پزشکی و بهداشت هستید.

خ: آیا رشته‌های

تحصیلی ویژه پسران و دختران

در این بخش وجود دارد.

