

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# بهداشت فردی و عمومی

گروه‌های تحصیلی بهداشت - مدیریت خانواده

رشته‌های کودکانیاری - مدیریت خانواده

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۱۳۶

۶۱۳	صادقی، رؤیا
ب۱۹۶ ص	بهداشت فردی و عمومی/بازسازی شده توسط: رؤیا صادقی. - تهران: شرکت چاپ و نشر
۱۳۹۳	کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۳.
۱۲۹ ص.:	مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۱۳۶)
	متون درسی رشته کودکانیاری گروه‌های تحصیلی بهداشت - مدیریت خانواده، زمینه خدمات.
	برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی
	رشته کودکانیاری دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.
	۱. بهداشت. ۲. بهداشت همگانی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتاب‌های
	درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست.

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی  
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و  
حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

tvoccd@roshd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.medu.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

این کتاب در کارگاه ارزشیابی محتوای کتاب‌های درسی تابستان ۷۵ توسط هنرآموزان و دبیران منتخب  
سراسر کشور و اعضای کمیسیون تخصصی برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی رشته کودکیاری براساس نتایج  
ارزشیابی تکوینی مورد بررسی و تجدیدنظر قرار گرفته است. در سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۳۹۰ به موجب تغییرات  
ناشی از استانداردهای بهداشتی ملی و بین‌المللی توسط کمیسیون تخصصی بازنگری و اصلاح گردید.

## وزارت آموزش و پرورش

### سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : بهداشت فردی و عمومی - ۳۵۹/۱۳

بازسازی شده توسط : رؤیا صادقی

اعضای کمیسیون تخصصی : عزیزالله باطبی ، شهرزاد سعادت‌قرین ، سارا فرجاد، شهربانو سرداری و معصومه صادق

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱ ، دورنگار : ۹۲۶۶-۸۸۳۰ ، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌سایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

طراح جلد : تبسم ممتحنی

صفحه‌آرا : شهرزاد قنبری

حروفچین : فاطمه باقری مهر

مصحح : فاطمه صغری ذوالفقاری ، پری ایلخانی‌زاده

امور آماده‌سازی خبر : فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه‌ای : حمید ثابت کلاچاهی ، فاطمه رئیس‌یان فیروزآباد

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران ، تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

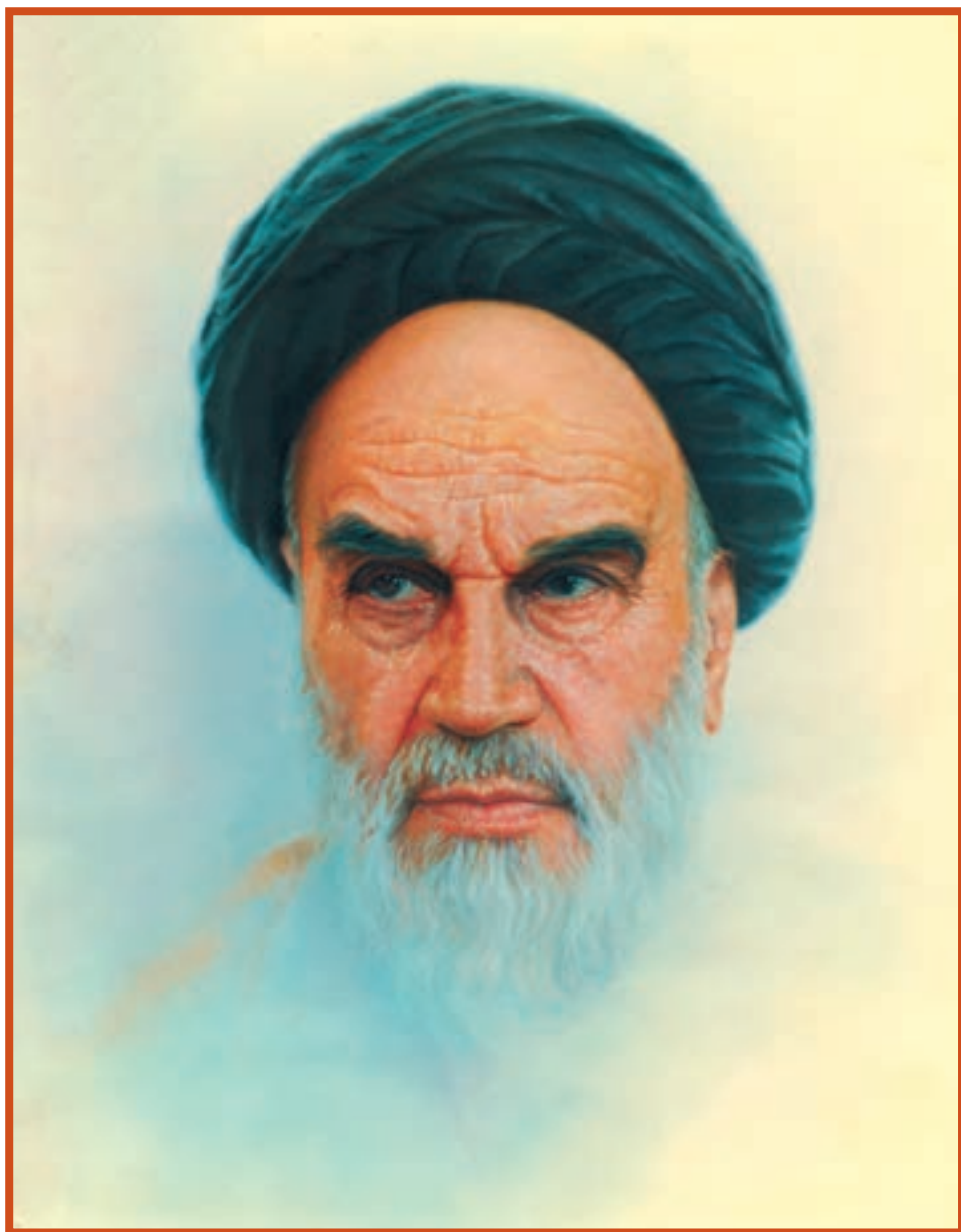
تلفن : ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱ ، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰ ، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه : مهدیه

سال انتشار : ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۷-۱۵۵-۰۵-۹۶۴ ISBN 964-05-0155-7



اساس همه شکست‌ها و پیروزی‌ها از خود آدم شروع می‌شود. انسان اساس پیروزی  
است و اساس شکست است. باور انسان اساس تمام امور است.

امام خمینی (ره)



# فهرست

## بخش ۱ : کلیات بهداشت

۵	فصل ۱ : سلامت ، بیماری
۹	تعریف بیماری
۱۰	طیف تندرستی و بیماری
۱۰	اهمیت حیات و حفظ سلامت بدن از دیدگاه اسلام
۱۲	فصل ۲ : بهداشت فردی و عمومی
۱۳	تعریف بهداشت فردی
۱۳	تعریف بهداشت عمومی
۱۵	پیشگیری و سطوح آن
۱۹	فصل ۳ : بهداشت برای همه
۱۹	چگونگی شکل گیری برنامه مراقبت های اولیه بهداشتی
۲۱	اجزای مراقبت های اولیه بهداشتی
۲۲	اصول مراقبت های اولیه بهداشتی
۲۵	نظام عرضه خدمات بهداشتی درمانی در سطح کشور
۲۹	مروری بر وضعیت بهداشت ایران در سال های گذشته
۳۱	نتایج اجرای برنامه بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰ در ایران

## بخش ۲ : بهداشت فردی

- ۳۶ فصل ۴ : بهداشت پوست، مو و ناخن
- ۳۹ بهداشت دست و پا
- ۴۱ استحمام – پوشاک
- ۴۲ بهداشت استراحت، خواب، ورزش
- ۴۳ بهداشت قامت
- ۴۸ فصل ۵ : بهداشت چشم، گوش، دهان و دندان
- ۵۴ بهداشت گوش
- ۵۶ بهداشت دهان و دندان
- ۶۳ فصل ۶ : دستگاه گردش خون، تنفس، گوارش و ادراری
- ۶۳ بهداشت دستگاه گردش خون
- ۶۷ بهداشت دستگاه تنفس
- ۷۲ بهداشت دستگاه گوارش
- ۷۶ بهداشت دستگاه ادراری

## بخش ۳ : بهداشت عمومی

- ۸۲ فصل ۷ : آموزش بهداشت
- ۸۹ فصل ۸ : پیشگیری و کنترل بیماری های واگیر
- ۹۸ فصل ۹ : بهداشت محیط زیست
- ۱۲۱ فصل ۱۰ : بهداشت مدارس، حرفه ای و روانی
- ۱۲۳ بهداشت حرفه ای
- ۱۲۴ بهداشت روانی
- ۱۲۸ فهرست منابع