

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# بهداشت محیط و خانه

شاخه : کاردانش

زمینه : خدمات

زیرگروه تحصیلی : کارهای هنری در خانه

رشته تحصیلی شغلی (مهارتی) : مدیریت و برنامه ریزی خانواده

شماره شناسایی رشته تحصیلی شغلی : ۳۰۳-۱۰۱-۱۰-۳

استاندارد مهارت سالم زیستن

کد متولی : ۹۹/۴۰-۵ و ۸۲

شماره درس ۹۵۵۱ - ۹۵۵۰

بهداشت محیط و خانه/ مؤلفان : فاطمه یاراحمدی، سبیده مهرآیین، داود شجاعی زاده. ویراستاران : عزیزالله باطبی، امیرحسین محوی، فاطمه اسفراجنی. - تهران : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، ۱۳۹۳.	۳۶۳
۲۷۶ ص. : مصور. - (شاخه کاردانش؛ شماره درس ۹۵۵۱ - ۹۵۵۰)	/۷
متون درسی شاخه کاردانش، زیرگروه تحصیلی کارهای هنری در خانه، رشته مدیریت و برنامه ریزی خانواده، زمینه خدمات.	۸۲۸ ب/
برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.	۱۳۹۳
۱. بهداشت محیط زیست. ۲. بهداشت شخصی. ۳. مواد غذایی - بهداشت. الف. باطبی، عزیزالله، ویراستار. ب. یاراحمدی، فاطمه. ج. مهرآیین، سبیده. د. شجاعی زاده، داود. ه. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر تألیف کتابهای درسی فنی و حرفه ای و کاردانش. و. عنوان.	

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.

پیام‌نگار (ایمیل) [info@tvoccd.sch.ir](mailto:info@tvoccd.sch.ir)  
وب‌گاه (وب سایت) [www.tvoccd.sch.ir](http://www.tvoccd.sch.ir)

این کتاب با توجه به پیشنهادات هنرآموزان شرکت‌کننده در دوره تأمین مدرس تابستان ۱۳۸۸ در  
کمیسیون تخصصی رشته مهارتی مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده شاخه کاردانش این دفتر با نظر سید محمدسعید  
بنی‌هاشمیان، قاسم حاجی قاسمی و سیدرحمن هاشمی اصلاح و بازسازی 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 محیط و خانه - ۶۱۳/۳

شامل بیمانه‌های مهارتی :

۱- بهداشت فردی در خانواده

ویراستار علمی : عزیزالله باطبی

شماره شناسایی : ۱ تا ۳ - ۹۹/۴۰ - ۵

مؤلف : فاطمه یاراحمدی

۲- بهداشت و حفاظت محیط زیست

ویراستار علمی : امیرحسین محوی

شماره شناسایی : ۴ تا ۵ - ۹۹/۴۰ - ۵

مؤلف : سپیده مهرآیین

۳- تغذیه و بهداشت مواد غذایی

ویراستار علمی : فاطمه اسفراجانی

شماره شناسایی : ۷ و ۶ - ۹۹/۴۰ - ۵

مؤلف : داود شجاعی زاده

۴- آموزش بهداشت

شماره شناسایی : ۱۲ - ۹۹/۴۰ - ۵

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 : ۸۸۸۳۱۱۶۱ - ۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،

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

مدیر امور فنی و چاپ : سیداحمد حسینی

طراح جلد : تبسم ممتحنی

صفحه‌آرا : زهره بهشتی شیرازی

حروفچین : زهرا ایمانی نصر

مصحح : فرشته ارجمند، زهرا رشیدی مقدم

امور آماده‌سازی خبر : فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه‌ای : حمید ثابت‌کلاچاهی، سیده شیوا شیخ‌الاسلامی

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

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

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ هفتم ۱۳۹۳

حق چاپ محفوظ است.



از شماست که مردان و زنان بزرگ تربیت می شود. شما باید تحصیل کوشش کنید که برای فضایل اخلاقی،  
فضایل اعلیٰ مجرب شوید. شما برای آتیۀ مملکت ما جوانان نیرومند تربیت کنید. دامان شما یک مدرسه ای است که  
در آن جوانان بزرگ تربیت شود. شما فضایل تحصیل کنید تا که دکان شما در دامان شما به فضیلت برسند.  
امام خمینی (ره)

## فهرست مطالب

### مقدمه

۱	پیمانه مهارتی اول : بهداشت فردی در خانواده
۸۰	پیمانه مهارتی دوم : بهداشت و حفاظت محیط زیست
۱۵۳	پیمانه مهارتی سوم : تغذیه و بهداشت مواد غذایی
۲۴۳	پیمانه مهارتی چهارم : آموزش بهداشت

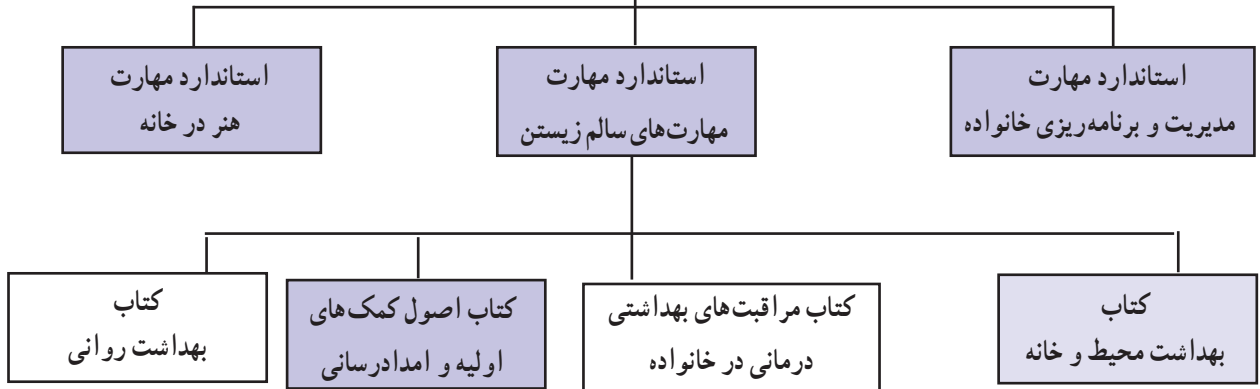
شاخه تحصیلی گاردانش

زمینه: خدمات

گروه: هنر

زیرگروه تحصیلی: کارهای هنری در خانه

رشته تحصیلی — شغلی (مهارتی): مدیریت و برنامه ریزی خانواده



## هدف کلی

آشنایی با اصول و مفاهیم بهداشت در محیط و خانه و کسب مهارت‌های لازم در جهت به کارگیری آن

## مقدمه

یکی از مهمترین نیازهای انسان دستیابی به سلامت است و اگر سلامت نباشد، افراد، خانواده‌ها، جوامع و ملت‌ها نمی‌توانند به هدف‌های توسعه اجتماعی و اقتصادی خود دست یابند.

با تحقیقات مختلفی که صورت گرفته، ثابت شده است که رعایت اصول بهداشتی و پیشگیری از بیماری‌ها ارزان‌تر، راحت‌تر و کم‌خطرتر از درمان آن‌هاست و این مهم جز با کسب اطلاعات و مهارت‌های مربوط به آن انجام شدنی نیست. کسب این آگاهی‌ها به هر فرد کمک می‌کند تا بتواند در حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود و دیگران مشارکت نموده و زمینه‌ساز پیشرفت اجتماعی باشد.

در این مجموعه به اصول و موازین بهداشت فردی، بهداشت محیط، تغذیه، بهداشت مواد غذایی و نقش آموزش بهداشت در تأمین سلامت پرداخته شده است.

## سخنی با هنرآموزان

کتاب «بهداشت محیط و خانه» یکی از چهار عنوان کتاب مهارتی مجموعه استاندارد مهارت‌های سالم زیستن است که شامل پیمانه‌های مهارتی کلیات بهداشت و اصول بهداشت فردی در خانواده - اصول بهداشت محیط و حفاظت محیط زیست - تغذیه و بهداشت مواد غذایی در خانواده و آموزش بهداشت در خانه و خانواده می‌باشد. ساعات تئوری و عملی هر پیمانه مشخص است به منظور اجرای مطلوب آموزش‌های این مجموعه توصیه می‌شود به نکات زیر توجه فرمایید:

- با در نظر گرفتن هدف کلی و جدول زمان‌بندی و مهارت‌های پیش‌نیاز، برنامه آموزشی خود را تنظیم کنید.
- پیش‌آزمون‌های ابتدای هر واحد کار را بررسی کنید. این کار اطلاعات و مهارت‌های ورودی را ارزیابی و برای شروع برنامه آموزش انگیزه و تمرکز بیشتری ایجاد می‌کند.
- هنرآموزان عزیز توجه داشته باشند ایجاد توانمندی در جهت کسب مهارت‌های مورد نیاز مهم‌ترین هدف این مجموعه است لذا به اهداف رفتاری هر واحد کار بیشتر توجه شود.
- محتوای آموزشی هر واحد کار براساس روش‌های فعال یاددهی - یادگیری تدوین شده است شامل پرسش‌های انگیزشی، فعالیت‌های عملی، مباحث نظری، جدول‌ها، نمودارها و تصاویر مرتبط با موضوع است که با توجه به هدف‌های رفتاری تدوین شده است.
- به منظور افزایش بازدهی آموزشی توصیه می‌شود، کارهای عملی فردی و گروهی را در کنار مطالعه مطالب نظری انجام دهید. این فعالیت‌های عملی بازدید، تحقیق، تمرین عملی و ... هستند.
- در هر واحد کار مطالبی تحت عنوان «بیشتر بدانید» گنجانده شده است که مطالعه آن صرفاً برای کسب اطلاع بیشتر توصیه می‌شود و جزء برنامه آموزشی نیست.
- در هر واحد کار، نکته‌هایی با اهمیت بیشتر با عنوان «توجه»، «نکته» و «آیا می‌دانید» طراحی شده است که نشان‌دهنده تأکید بر اهمیت مطلب است.
- در پایان هر واحد کار، چکیده واحد کار، آزمون‌های پایانی نظری و عملی برای ارزشیابی بخش‌های نظری و عملی مطرح شده است.
- پاسخنامه پیش‌آزمون و آزمون پایانی نظری هر واحد کار در بخش پیوست‌ها آمده است. توصیه می‌شود به منظور ارزیابی میزان یادگیری محتوای هر واحد کار ابتدا به پرسش‌ها پاسخ داده شود بعد به پاسخنامه مراجعه کنند.
- در بخش پیوست‌ها پس از معرفی منابع مؤلف یا مؤلفان، بخش دیگری نیز با عنوان «برای مطالعه بیشتر» آمده است. در این بخش کتاب‌ها، نرم‌افزارها و پایگاه‌های اینترنتی که به یادگیری بیشتر هنرجو کمک می‌کند، معرفی شده است. چنانچه این منابع برای هر واحد کار متفاوت باشد، در پایان آن واحد کار ذکر می‌شود.