



واحد کار پنجم

بهداشت فردی (۳) تأثیر سیگار و سایر مواد اعتیادآور بر سلامت





اهداف‌های رفتاری: انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- عوارض مختلف سیگار کشیدن را بر سلامت فردی و اجتماعی بیان کند.
- ۲- ماده مخدر را تعریف کند.
- ۳- نشانه‌ها و علائم اعتیاد را شرح دهد.
- ۴- پیامدها و عوارض مصرف مواد مخدر را بر سلامت فرد، خانواده و جامعه شرح دهد.

پیش‌آزمون واحد کار پنجم

؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- سیگار کشیدن چه عوارضی برای انسان دارد؟
- ۲- فرد معتاد چه علائم و نشانه‌هایی دارد؟
- ۳- عوارض اجتماعی مصرف مواد مخدر چیست؟

مقدمه

کارهایی را که به‌طور منظم انجام می‌دهیم نوعی عادت است. گاهی اوقات یک عادت آن قدر بر ما تأثیر می‌گذارد که بدون فکر آن را دنبال می‌کنیم. عادت‌های انسان از طریق دوستان، خانواده، آداب و رسوم، تبلیغات و ... شکل می‌گیرند اما تصمیمی که خود فرد می‌گیرد بر شکل‌گیری عادت، تأثیر دارد. این تصمیم‌ها می‌توانند عادت‌ها و رفتارهای سالم زندگی باشند یا مثل مصرف مواد مخدر و دخانیات تصمیمی مرگبار باشد.

۱-۵- سیگار

- آیا تا کنون در مکانی بوده‌اید که فردی سیگار بکشد؟ چه احساسی داشته‌اید؟
- سیگار شامل کاغذ نازکی است که درون آن توتون گنجانده شده است. توتون حاوی سم مهلک نیکوتین است. در هر سیگار ۱۰ میلی‌گرم از این سم هست که موقع کشیدن حتی اگر دود به حلق فرد وارد نشود جذب بدن شده و بقیه یا می‌سوزد یا در هوا پخش می‌شود.
- سیگار شامل کاغذ نازکی است که درون آن توتون گنجانده شده است. توتون حاوی سم مهلک نیکوتین است. در هر سیگار



بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۳) تأثیر سیگار و سایر مواد اعتیادآور بر سلامت

– سیگار گردش خون را ضعیف می‌کند و باعث بد رنگی و چروکیدگی پوست می‌شود.

– احتمال یائسگی زودرس در زنان سیگاری بیشتر است.
– نوزادانی که از مادران سیگاری به دنیا می‌آیند در معرض خطر مرگ و میر و تولد زودرس قرار می‌گیرند و اغلب وزن آن‌ها هنگام تولد کمتر از معمول است.

– سیگار موجب اختلال گوارشی می‌شود.

– سیگار بروز پوکی استخوان را سرعت می‌بخشد.

– سیگاری بودن والدین، سبب افزایش میزان عفونت‌های تنفسی، گوش درد و آسم در کودکان آن‌ها می‌شود.

● مشکل‌های روانی

– سیگار باعث وابستگی روانی در فرد می‌شود که مساعدکننده سایر اعتیادهاست.

– سیگار قدرت حافظه و تمرکز حواس را کم می‌کند.

عوارض خانوادگی و اجتماعی

سیگار کشیدن در جاهای عمومی و مکان‌های سر بسته، دیگران و به خصوص افراد خانواده را ناخواسته در معرض دود سیگار و عوارض ناشی از آن می‌گذارد. این مسأله نه تنها درآمد خانواده‌ها را کاهش می‌دهد بلکه می‌تواند باعث جر و بحث‌های خانوادگی نیز بشود.

در جامعه‌ای که افراد سیگاری آن زیاد باشد، مبالغ هنگفتی از درآمد ملی صرف تولید آن می‌شود و به علاوه آمار حوادث حین کار و رانندگی و ... نیز در افراد معتاد به سیگار بالاتر است.

۲-۵- مواد مخدر و تأثیر آن بر سلامت

۱-۲-۵- تعریف ماده مخدر: ماده مخدر شامل همه ترکیب‌هایی است که مصرف آن‌ها علاوه بر اثرهای جسمی موجب



۱-۱-۵- تأثیر سیگار بر سلامت: مصرف هر نوع دخانیات مانند سیگار، پیپ، قلیان و چپق برای سلامت ضرر دارد. قلب، عروق و ریه بیشترین آسیب را بر اثر استعمال دخانیات می‌بیند. در این‌جا به طور اختصار برخی از مهم‌ترین عوارض سیگار را شرح می‌دهیم.



عوارض فردی

● مشکل‌های جسمی

برخی از مهم‌ترین مشکل‌های جسمی سیگار عبارت است از:

– سموم دود سیگار باعث سرطان‌های ریه، گلو، دهان، مثانه، کلیه و ... می‌شود.

– مواد موجود در سیگار، ضربان قلب و فشار خون را بالا می‌برد، روی قلب و عروق خونی فشار می‌آورد و خطر سکته‌های مغزی و قلبی را بیشتر می‌کند.

– با مصرف سیگار خون و اکسیژن کمتری به دست‌ها و پاها می‌رسد.

– گازهای سمی موجود در سیگار، به صورت لایه‌ای، داخل راه‌های تنفسی و ریه‌ها را می‌پوشاند همانند دوده‌ای که در دودکش بخاری می‌نشیند و فرد را مستعد ابتلا به بیماری آسم و ... می‌کند.

– دود سیگار باعث بیماری لثه‌ها، خرابی و زرد شدن دندان‌ها، بوی بد دهان و خشکی دهان می‌شود.

– افراد سیگاری مزه غذاها را خوب متوجه نمی‌شوند و اشتهای آن‌ها کم است.



خارش بدن و تنگ شدن شدید مردمک (معمولاً در زمان مصرف مواد)، خواب آلودگی یا بی‌خوابی در فرد معتاد مشاهده می‌شود.

۳-۲-۵- پیامدها و عوارض مواد مخدر بر سلامت فرد، خانواده و جامعه: مصرف مکرر مواد مخدر آسیب‌ها، عوارض و زیان‌های بسیاری را بر سلامت فرد، خانواده و جامعه وارد می‌کند. این عوارض عبارت‌اند از:

عوارض فردی:

● **مشکل‌های جسمی:** اعتیاد به مواد مخدر ممکن است فرد را مبتلا به بیماری‌های قلبی، ریوی و کلیوی، ناتوانی جنسی، عقیم شدن، سوء تغذیه و کاهش وزن کند. اگر اعتیاد از نوع تزریقی باشد ممکن است فرد را مبتلا به بیماری‌های عفونی مانند ایدز و هپاتیت کند.

● **مشکل‌های روانی:** اعتیاد ممکن است موجب اختلال در خواب، افسردگی، اشکال در تصمیم‌گیری، اختلال‌های روانی خفیف و شدید و اختلال شخصیت و حتی جنون شود.

عوارض خانوادگی

اعتیاد ممکن است موجب بروز مشکل‌های اقتصادی، کاهش درآمد خانواده‌ها و افزایش هزینه، نابسامانی و از هم‌پاشیدگی خانواده، طلاق، خشونت در خانواده (خشونت علیه همسر و آزار کودکان) و هم‌چنین محدود شدن معاشرت خانواده با دیگران شود و تربیت فرزندان دچار اشکال شود.

عوارض اجتماعی

اعتیاد ممکن است موجب طرد شدن فرد از جامعه، بی‌کاری، غیبت از کار، کاهش میزان کارایی، اخراج از کار و بروز حوادث حین کار و رانندگی شود. شیوع ایدز، هپاتیت، بیماری‌های آمیزشی، فقر، بی‌کاری، افزایش بروز جرم در جامعه همچون دزدی، فحشا و قتل از جمله عوارض اجتماعی اعتیاد به شمار می‌رود.

۴-۲-۵- انواع مواد مخدر و آثار آنها

● **تخدیرکننده‌ها:** این مواد موجب تخدیر سیستم اعصاب مرکزی می‌شود مانند تریاک و مشتقات آن. برخی از علایم مصرف

تغییر در رفتار (مانند سرخوشی و عصبانیت)، اختلال در خلق و خو (مثل افسردگی) و اختلال در قضاوت و شعور فرد (مثل فراموشی و بی‌توجهی) می‌شود.

هیچ‌کس موقع شروع به استفاده از مواد مخدر تصمیم به معتاد شدن ندارد و اغلب فکر می‌کند از اعتیاد در امان است. اما مصرف این‌گونه مواد باعث وابستگی می‌شود. وابستگی باعث میل شدید به مصرف ماده مخدر و ناتوانی در ترک آن می‌شود. به‌طور معمول فرد وابسته مجبور است مقدار مصرف خود را به تدریج زیاد کند. به علاوه در صورت عدم مصرف یا کاهش مقدار ماده مصرفی دچار علایم ناخوشایند جسمی و روانی مثل تپش قلب، عصبانیت و ... می‌شود.

۲-۲-۵- نشانه‌ها و علایم اعتیاد:

اعتیاد برحسب نوع، طول مدت و شدت اعتیاد متفاوت است. اما در کل بسیاری از شواهد و تغییرهای زیر در شخص معتاد دیده می‌شود:

● رفتارهای مرموز و غیر معمول: دست کم در

شروع اعتیاد، فرد معتاد رفتارهای خاصی برای پنهان کردن موضوع از خود نشان می‌دهد مثلاً در اتاق را برخلاف معمول قفل می‌کند، نسبت به وضعیت بهداشت و پوشیدن لباس بی‌توجه می‌شود یا در انجام امور معمول و رایج خود کند و تنبل می‌شود.

● تغییر تمایلات و احساسات: شخص معتاد نسبت

به سرگرمی‌ها، ورزش و سایر فعالیت‌ها بی‌رغبت می‌شود و خصوصیات اخلاقی مثبت در او کم می‌شود.

● دوری و گوشه‌گیری: فرد معتاد به بودن با افراد خانواده

و دوستان قدیمی و جمع تمایل کمتری نشان می‌دهد.

● تغییرهای خلق و خو: شخص معتاد نوسان‌های اخلاقی

چشمگیر و واضحی دارد. به‌طور متناوب زمانی خوشحال و سرحال و زمانی ناراحت و عصبانی و بدخلق می‌شود.

● تغییرهای جسمی: تغییر اشتها (معمولاً به صورت

کاهش اشتها)، یبوست، قرمز شدن چشم‌ها، عطسه، عرق فراوان، آبریزش از بینی یا چشم‌ها (معمولاً در زمان نرسیدن مواد)،



بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۳) تأثیر سیگار و سایر مواد اعتیادآور بر سلامت

تریاک و مشتقات آن عبارت است از: بی‌اشتهایی، یبوست،
● **محرک‌ها:** دسته‌ای از مواد اعتیادآورند که موجب خواب‌آلودگی، کم توجهی و ...
تحریک سیستم اعصاب مرکزی می‌شوند مثل اکستاسی.

بیش‌تر بدانید



اکستاسی که به آن قرص شادی‌آور نیز می‌گویند از مشتقات آمفتامین‌ها (مواد محرک) است. حتی یک بار مصرف این مواد تأثیرات منفی و پایداری بر خلق و خوی و سیستم عصبی فرد به‌جای می‌گذارد. مصرف این مواد موجب تخریب سلول‌های مغز و اعصاب و آسیب‌های کبدی و بدخلقی فرد می‌شود. اکستاسی به صورت قرص‌های خوراکی، آدامس، مواد تدخینی و تزریقی تهیه می‌شود. اختلال بینایی، کاهش اشتها، حرکات غیر طبیعی، توهم، احساس گرما یا سرمای شدید، عطش و تمایل به انجام رفتارهای پرخطر و حفاظت نشده جنسی که منجر به بروز بیماری‌های آمیزشی به‌خصوص ایدز می‌شود، از سایر عوارض استفاده از آن است.

● **توهم‌زها:** دسته‌ای از مواد اعتیادآورند که باعث

توهم، تخیل و خیال‌پردازی در فرد می‌شوند مثل حشیش و ال.اس.دی.

بیش‌تر بدانید



● حشیش ماده‌ای است که از گیاه شاهدانه به‌دست می‌آید. از علائم شایع مصرف این ماده، قرمزی چشم‌ها، افزایش ضربان قلب و نبض، افزایش اشتها و عدم تعادل هنگام راه رفتن است و علائم مصرف بیش از حد آن حالت وحشت، بی‌قراری، گیجی، منگی و دیدن اشیا یا شنیدن صداها به شکل غیر واقعی (توهم) است که در افراد مستعد ممکن است به جنون واقعی (بیماری شدید روانی) تبدیل شود.

● ال.اس.دی. نیز یکی از قوی‌ترین توهم‌زهاست که از نوعی قارچ به‌دست می‌آید و از علائم شایع آن افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش دمای بدن، باز شدن مردمک چشم، خشکی دهان، لرزش اندام، سیخ شدن موها و ... است. مهم‌ترین اثر LSD تغییرهای روحی و روانی در شخص است مانند ازدست دادن قدرت تشخیص زمان و مکان، توهمات ریزبینی یا درشت‌بینی و احساس شناور بودن در آسمان، تغییر درک رنگ یا صدا و... که ممکن است به جنون بینجامد.

فعالیت عملی ۱



به گروه‌های ۸-۵ نفری تقسیم شوید و هر گروه درباره موضوع‌های زیر بحث کنید:

– در میان خانواده، دوستان و آشنایان خود چند نفر را می‌شناسید که سیگار می‌کشند و یا احتمالاً سایر

مواد مخدر و محرک مصرف می‌کنند؟



- آیا هیچ وقت از آن‌ها پرسیده‌اید چرا این کار را می‌کنند؟ و چقدر بابت اعتیاد خود هزینه می‌کنند؟
- آیا هیچ وقت فکر کرده‌اید با این‌که بعضی‌ها نسبت به آثار تخریبی مصرف سیگار و مواد مخدر آگاه‌اند، چرا باز هم از این‌گونه مواد استفاده می‌کنند؟
- اگر شما قانون‌گذار بودید برای کاهش و یا ممنوعیت مصرف سیگار و سایر مواد مخدر چه قوانینی وضع می‌کردید؟
- می‌توانید دست‌کم دو قانون را در گروه خود بنویسید. سپس نتایج کار گروهی را در کلاس بحث کنید.
- می‌توانید ۲-۴ پیشنهاد از بهترین پیشنهادها را انتخاب کنید و با خط درشت بنویسید و بر دیوار کلاس و مدرسه خود نصب کنید.



چکیده

کارهایی را که به‌طور منظم انجام می‌دهیم نوعی عادت است. گاهی اوقات یک عادت آن‌قدر بر ما تأثیر می‌گذارد که بدون فکر آن را دنبال می‌کنیم. عادت‌ها می‌توانند به وابستگی شدید و اعتیاد تبدیل شوند. بر اثر مصرف مداوم یا متناوب بعضی مواد مانند سیگار، هروئین و ... نوعی مسمومیت همراه با حالات روانی و جسمانی در فرد ایجاد می‌شود که ترک کردن آن را مشکل می‌کند. اعتیاد به مواد مخدر می‌تواند مشکلات فردی و اجتماعی ایجاد کند.

در جامعه‌ای که افراد معتاد به هر نوع مواد مخدر حتی سیگار در آن زیاد باشد مبالغه‌نگفتی از درآمد ملی صرف تولید آن می‌شود. اعتیاد ممکن است موجب طرد شدن فرد از جامعه، بیکاری، غیبت از کار، کاهش میزان کارآیی، اخراج از کار و بروز حوادث حین کار و رانندگی شود. شیوع ایدز، هپاتیت، بیماری‌های آمیزشی، فقر، بیکاری، افزایش بروز جرم در جامعه همچون دزدی، فحشا و قتل از جمله عوارض اجتماعی اعتیاد به‌شمار می‌رود.

آزمون پایانی نظری واحد کار پنجم



- ۱- مشکل‌های روانی ناشی از سیگار را شرح دهید؟
- ۲- مادهٔ مخدر چیست؟
- ۳- تغییرهای جسمی ناشی از اعتیاد را نام ببرید؟
- ۴- اعتیاد چه تأثیری بر خانواده دارد؟
- ۵- دوز مصرف مادهٔ اعتیادآور را نام ببرید و بگویید هر کدام چه تأثیری بر بدن دارد؟

آزمون پایانی عملی واحد کار پنجم



به گروه‌های چهار نفری تقسیم شوید و هر گروه یک پوستر آموزشی (در مورد تأثیر سیگار بر سلامت فردی، سلامت روانی و اجتماعی) تهیه کند.



پاسخ‌نامه‌های پیش‌آزمون‌ها



واحد کار اول

- ۱- بلی - زیرا هم بیماری جسمی و هم بیماری عصبی و روانی روی وضعیت عمومی فرد اثر می‌گذارد و حالت ظاهری او را تغییر می‌دهد مانند گودرفتگی چشم‌ها و کم فروغ شدن آن، قرمزی و کبودی بیش از حد پوست یا برعکس رنگ پریدگی و زردی آن، تکیدگی چهره، وجود ورم و خیز در صورت و دندان‌ها، لاغری مفرط و ... با مشاهده این حالت‌ها امکان تشخیص فرد بیمار از فرد سالم حتی با یک نگاه وجود دارد.
- ۲- هریک از ما با رعایت موارد بهداشتی و داشتن شیوه زندگی صحیح می‌توانیم از بروز بیماری جلوگیری کنیم و یا برعکس با توجه نکردن به موارد ذکر شده به بیماری مبتلا شویم.
- ۳- بیماری از نظر اقتصادی، کارایی، روحی و روانی و ... بر جامعه و خانواده تأثیر دارد.

واحد کار دوم

- ۱- بیماری یک فرد از نظر مادی، اقتصادی، عاطفی، روانی و زیستی بر خانواده تأثیر می‌گذارد.
- ۲- خانه بهداشت، پایگاه بهداشت، مرکز بهداشتی - درمانی، مرکز تسهیلات زایمانی، درمانگاه، مرکز بهداشت شهرستان، بیمارستان (هنرجو بسته به مکانی که زندگی می‌کند ممکن است به یک یا چند مورد از موارد ذکر شده پاسخ بدهد).
- ۳- در کشور ما خدمات اولیه مراکز بهداشتی درمانی شامل خدمات درمانی، رادیولوژی، داروخانه، خدمات مشاوره‌ای برای تأمین سلامت مادران و کودکان که شامل مراقبت‌های قبل از ازدواج، دوران بارداری، مراقبت‌های لازم برای زایمان ایمن، مراقبت‌های بعد از زایمان، خدمات تنظیم خانواده و مراقبت از نوزادان و کودکان است.

واحد کار سوم

- ۱- مهم‌ترین وظایف پوست عبارت است از :
 - ۱- سد دفاعی بدن در برابر میکروب‌ها،
 - ۲- محافظت از اعضای بدن در مقابل اشعه، حرارت و نفوذ عوامل خارجی،
 - ۳- احساس درد، گرما، سرما، زبری، نرمی و ...،
 - ۴- تنظیم درجه حرارت بدن،
 - ۵- دفع مواد زاید بدن از طریق تعریق،

- ۶- ساخت ویتامین D در مقابل نور خورشید،
- ۷- جذب مقدار کم اکسیژن از هوای اطراف و دفع کربن دی‌اکسید.
- ۲- لباس بهداشتی، تمیز، از جنس الیاف طبیعی مانند پنبه، کتان و ...، دارای رنگ روشن و متناسب با فصل می‌باشد.
- ۳- برای مسواک زدن صحیح دندان‌های خود مراحل زیر را رعایت کنید.
 - ۱- مسواک را ابتدا خیس کنید و به اندازه یک نخود خمیر دندان روی آن بگذارید. بهتر است خمیر دندان را به داخل موهای مسواک فشار دهید.
 - ۲- موهای مسواک را به‌طور مایل با زاویه ۴۵ درجه روی سطح خارجی دندان‌ها طوری بگذارید که نصف موهای مسواک روی لثه باشد، سپس مسواک را ۱۰-۵ بار به سمت سطح جونده بکشید تا تمام سطح خارجی دندان به این صورت تمیز شود.
 - ۳- سطح داخلی دندان را نیز با همین روش تمیز کنید.
 - ۴- برای تمیز کردن سطح جونده دندان‌ها، مسواک را روی سطح آن‌ها کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی داخل شیارها شود و چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید.
 - ۵- سطح زبان را نیز با مسواک از سمت عقب به طرف جلو تمیز کنید.
 - ۶- دهان را با آب تمیز بشویید.
 - ۷- مسواک را بشویید و در جایی دور از آلودگی بگذارید.
 - ۸- لثه‌های خود را ماساژ دهید و در صورت خونریزی به دندانپزشک مراجعه کنید.
- ۴- پوسیدگی دندان، عفونت لثه
- ۵- برای حفظ سلامت چشم‌ها (اطراف چشم‌ها و پلک‌ها) نکته‌های زیر را رعایت کنید:
 - ۱- به‌طور مرتب چشم‌ها را با آب تمیز و صابون بشویید و باحواله شخصی خشک کنید.
 - ۲- از تماس دست‌های آلوده و دستمال کثیف با چشم خودداری کنید.
 - ۳- در صورت ورود گرد و غبار به چشم از جای تازه دم برای شست‌وشوی آن استفاده کنید.
 - ۴- برای محافظت چشم‌ها در هوای آفتابی از عینک آفتابی استفاده کنید.
 - ۵- از مصرف هرگونه دارو، چشم شویه یا لنزهای تماسی بدون دستور پزشک خودداری کنید.
 - ۶- در نور کافی که از بالای سر و کمی متمایل به پشت یا کنار می‌تابد مطالعه کنید.
 - ۷- از نگاه کردن زیاد به صفحه تلویزیون، مانیتور رایانه و پرده سینما خودداری کنید.
 - ۸- در حال حرکت به‌خصوص در اتومبیل خودداری کنید.
 - ۹- فاصله مناسب کتاب از چشم‌ها بین ۴۵-۳۰ سانتی‌متر است.
- ۱۰- تغذیه مناسب داشته باشید.
- ۱۱- از خیره شدن به نور شدید مانند نور خورشید و لامپ‌های پر نور بپرهیزید.
- ۱۲- در صورت استفاده از عینک، همیشه شیشه‌های آن را تمیز و سالم نگاه دارید.

۶-

- ۱- به صورت طولانی یک جا نشینید.
- ۲- صاف بنشینید و به جایی تکیه دهید.
- ۳- عضلات شکم را منقبض کنید، شانه‌ها را عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.
- ۴- برای راحتی بیشتر بالشی کوچک پشت کمر قرار دهید.
- ۵- اگر در ناحیه زانو و کمر درد دارید بهتر است روی صندلی بنشینید.

۷-

- ۱- از استرس و فشار روانی بپرهیزید.
- ۲- وزن خود را کنترل کنید.
- ۳- ورزش کنید.
- ۴- از مصرف سیگار و سایر مواد مخدر بپرهیزید.
- ۵- خواب و استراحت کافی داشته باشید.
- ۶- تغذیه صحیح داشته باشید.

واحد کار چهارم

۱- ورزش دارای فواید زیر است :

- ۱- عضلات و اندام را خوش‌حالت، ورزیده و قوی می‌کند و مقاومت بدن را افزایش می‌دهد.
- ۲- عضلات قلب را تقویت می‌کند، در نتیجه اکسیژن و غذای بیشتر به سلول‌ها می‌رسد.
- ۳- تنفس را عمیق می‌کند، در نتیجه گاز کربنیک بهتر و سریع‌تر از خون دفع می‌شود.
- ۴- موجب خروج سریع‌تر سموم از راه کلیه و پوست می‌شود و به جلوگیری از چروکیدگی پوست کمک

می‌کند.

- ۵- چربی‌های بدن را کاهش می‌دهد و عضلات حجیم‌تری پیدا می‌کنند.
- ۶- حرکات دودی روده‌ها را افزایش می‌دهد و به رفع یبوست کمک می‌کند.
- ۷- اشتها را زیاد می‌کند.
- ۸- هیجان‌ات را کنترل می‌کند و برای آرامش روحی و افزایش سرعت کار مؤثر است.
- ۹- ایجاد شادابی و رضایت می‌کند.
- ۱۰- کارایی مفاصل را زیاد می‌کند.
- ۱۱- مقاومت در برابر بیماری‌ها و خستگی‌ها را افزایش می‌دهد.
- ۲- مدت زمان خواب طبیعی بین ۵ تا ۱۰ ساعت و به‌طور متوسط ۸ ساعت در افراد بزرگسال است.

۳-

- تمرین‌های گرم‌کننده برای گرم کردن بدن قبل از ورزش‌های شدید،

- تمرین‌های استقامتی برای مصرف بیش‌تر اکسیژن و قوی‌تر شدن عضله قلب،
 - تمرین‌های انعطاف‌پذیری برای ایجاد کشش در عضلات و بافت نرم اطراف مفاصل،
 - تمرین‌های انقباضی ایستا برای تقویت عضلات.
- ۴- علل خستگی ممکن است جسمی، روحی، روانی یا عوامل فیزیکی باشد.

واحد کار پنجم

- ۱- مصرف سیگار مشکل‌های جسمی، مشکل‌های روانی، عوارض خانوادگی و اجتماعی را در پی دارد.
- ۲- رفتارهای مرموز و غیر معمول
 - تغییر تمایلات و احساسات
 - دوری و گوشه‌گیری
 - تغییرهای خلق و خو
 - تغییرهای جسمی
- ۳- عوارض اجتماعی شامل طرد شدن فرد از جامعه، بیکاری، غیبت از کار، کاهش میزان کارایی، اخراج از کار و بروز حوادث حین کار و رانندگی است.

پاسخ‌نامه‌های آزمون‌های پایانی نظری

واحد کار اول

۱- گزینه ج صحیح است. براساس تعریفی که در اساس‌نامه سازمان جهانی بهداشت آمده است، سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و داشتن یک زندگی مثرتر و اقتصادی، نه فقط نبودن بیماری و معلولیت و داشتن یک زندگی مثرتر اقتصادی.

۲- بیماری نقطه مقابل سلامت است. یعنی هرگونه انحراف یا اختلال در عملکرد و حالت طبیعی بدن.

۳- پیشگیری سطح اول: کلیه اقدام‌هایی که از بروز بیماری جلوگیری می‌کند مثل واکسیناسیون،

پیشگیری سطح دوم: تشخیص و درمان به موقع بیماری و جلوگیری از بروز عوارض و معلولیت مثل

تجویز پنی‌سیلین در گلودرد چرکی،

پیشگیری سطح سوم: جلوگیری از ناتوانی کامل و دائم در بیمار مثل تجویز سمک در عارضه

کم‌شنوایی.

۴-

۲- محیط بیرونی

۱- عوامل درونی

۴- شیوه زندگی

۳- نظام مراقبت‌های بهداشتی

۵-

۱- کم کردن هزینه‌ها

۲- بالا بردن کارایی افراد

۳- پیشگیری از گسیختن سازمان خانواده به دلیل بیماری

۴- پیشگیری از بیماری، معلولیت‌ها و اختلال‌های روانی و افسردگی افراد جامعه

۶- بیماری از دو جنبه بر درآمد ملی تأثیر می‌گذارد:

۲- کاهش تولیدات

۱- صرف هزینه‌های درمانی

واحد کار دوم

۱- زیرا والدین برنامه‌ریزی امور خانواده را برعهده دارند و به نیازهای بهداشتی دوران مختلف زندگی در

برنامه‌های خود توجه می‌کنند.

۲- این مراقبت‌ها به معنی فراهم کردن امکاناتی است که برای یک زندگی سالم ضروری است.

- ۳- مراقبت‌های اولیهٔ بهداشتی در ایران شامل ده جزء زیر است :
- ۱- آموزش مربوط به مشکل‌های بهداشتی شایع، روش‌های پیشگیری و کنترل آن‌ها
 - ۲- بهبود وضع غذا و تغذیهٔ صحیح
 - ۳- تأمین آب آشامیدنی سالم و بهسازی محیط (دفع بهداشتی زباله و فاضلاب)
 - ۴- خدمات بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده
 - ۵- ایمن‌سازی علیه بیماری‌های عمدهٔ عفونی
 - ۶- پیشگیری و کنترل بیماری‌های شایع بومی
 - ۷- ارائهٔ خدمات اولیهٔ درمانی برای بیماری‌های شایع و کمک‌های اولیه در حوادث
 - ۸- تهیه و تأمین داروهای اساسی موردنیاز
 - ۹- تأمین بهداشت و پیشگیری از بیماری‌های روانی
 - ۱۰- بهداشت دهان و دندان

۴- ج

- ۵- این آزمایش‌ها عبارت است از :
- ۱- تشخیص سیفلیس
 - ۲- تشخیص اعتیاد
 - ۳- تشخیص تالاسمی
 - ۴- مشاورهٔ ژنتیک (در ازدواج‌های فامیلی یا افرادی که سابقهٔ معلولیت در خانواده یا فامیل دارند).
 - ۶- یک بار، دوبار، هفته‌ای یک بار
 - ۷- هدف از تنظیم خانواده عبارت است از : جلوگیری آگاهانه از تولید فرزند ناخواسته و فاصله‌گذاری مناسب بین فرزندان که سلامت مادر و کودک را در پی دارد.
 - ۸- پایش رشد کودک، مراقبت‌های دوران بیماری، مراقبت‌های لازم برای پیشگیری از بیماری‌ها (واکسیناسیون) و توجه به تغذیه و بهداشت کودکان.

واحد کار سوم

- ۱- بهداشت فردی شامل فعالیت‌هایی است که فرد برای حفظ و بالا بردن سطح سلامت خود انجام می‌دهد.
- ۲- پشت پلک چشم، کف دست و پا
- ۳-
- ۱- سدّ دفاعی بدن در برابر میکروب‌ها
- ۲- محافظت از اعضای بدن در مقابل اشعه، حرارت و نفوذ عوامل خارجی
- ۳- عضو حسی
- ۴- تنظیم درجهٔ حرارت بدن

- ۵- دفع مواد زاید از راه تعریق
- ۶- عضو تنفسی
- ۷- ساخت ویتامین D در مقابل نور خورشید.
- ۴- فشار روحی یا استرس باعث مشکل‌های پوستی مانند جوش و برافروختگی در صورت می‌شود.
- ۵- برای جلوگیری از بوی بد عرق بدن باید کارهای زیر را انجام داد :
شست‌وشوی مرتب، کوتاه کردن موهای زیر بغل، استفاده از ضدبوها، عوض کردن مرتب لباس‌های زیر، استفاده از لباس‌های نخی و نپوشیدن لباس‌های نایلونی
- ۶- ناخن‌ها را به شکل صاف و افقی باید چید تا گوشه‌های آن‌ها در پوست فرو نرود و ناخن‌ها بعد از کوتاه شدن به صورت مربع به نظر برسد.
- ۷- کفشی که استفاده می‌کنید باید خصوصیات زیر را داشته باشد :
۱- پا در آن راحت باشد و بین نوک انگشت شست پا و نوک کفش حدود یک سانتی‌متر فاصله باشد.
۲- متناسب با شکل پا باشد، به انگشتان درونی پا فشار نیآورد.
۳- پاشنه زیاد بلند نداشته باشد زیرا باعث پادرد و کمردرد می‌شود.
۴- نوک باریک و رویه کوتاه نداشته باشد.
۵- جنس آن بهتر است از چرم باشد تا منافذی برای عبور هوا داشته باشد.
۶- دارای کف قابل شست‌وشو باشد و لیز نباشد.
- ۸- اولین دندان دائمی در ۶ سالگی در انتهای فک و بعد از دندان‌های شیری می‌روید که تعداد آن در هر فک دو عدد است.
- ۹- میکروب‌ها، مواد قندی و مقاومت شخصی
۱۰- بهترین روش تمیز کردن دندان، استفاده از مسواک است.
۱۱- برای مسواک زدن دندان‌های خود مراحل زیر را رعایت کنید :
۱- مسواک را ابتدا خیس کنید و به اندازه یک نخود خمیردندان روی آن بگذارید. بهتر است خمیردندان را به داخل موهای مسواک فشار دهید.
۲- موهای مسواک را به‌طور مایل با زاویه ۴۵ درجه روی سطح خارجی دندان‌ها طوری بگذارید که نصف موهای مسواک روی لثه باشد. سپس مسواک را ۱۰-۵ بار به سمت سطح جونده (نوک دندان) بکشید تا تمام سطح خارجی دندان به این صورت تمیز شود.
۳- سطح داخلی دندان را نیز با همین روش تمیز کنید.
۴- برای تمیز کردن سطح جونده دندان‌ها، مسواک را روی سطح آن‌ها کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی داخل شیارها شود و چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید.
۵- سطح زبان را نیز با مسواک از سمت عقب به طرف جلو تمیز کنید.
۶- سپس دهان را با آب تمیز بشوید.

۷- مسواک را بشویید و جایی دور از آلودگی بگذارید.

۸- لثه‌های خود را ماساژ دهید و در صورت خونریزی به دندانپزشک مراجعه کنید.

۱۲- د

۱۳-

- ۱- برای جابه‌جا کردن اشیاء، تمام بدن را حرکت دهید و به سمت مکان موردنظر قدم بردارید، زیرا جابه‌جا کردن اشیاء در حالتی که پاها ثابت‌اند و تنه می‌چرخد، موجب صدمه دیدن کمر می‌شود.
- ۲- سعی کنید اجسام را در دفعات بیشتر ولی با حجم کمتر جابه‌جا کنید.
- ۳- از حمل یک‌طرفه اشیاء مثل کیف به مدت طولانی بپرهیزید.
- ۱۴- عوامل مؤثر در بروز بیماری‌های قلبی عبارت است: بدی تغذیه و چاقی، بعضی بیماری‌های عفونی مثل گلودرد چرکی، فشار بالای خون، سخت شدن جدار رگ‌ها، اختلال‌های عصبی، بیماری‌هایی مثل دیابت، چربی خون، کم‌خونی شدید، اختلال‌های ژنتیکی، انجام ورزش‌های سنگین و ...
- ۱۵- لباس‌های زیر باید از جنس الیاف طبیعی (نظیر پنبه و ...) باشد و تنگ یا ناراحت نباشد تا تهویه مناسب داشته باشد. بهتر است از رنگ سفید یا از رنگ‌های روشن برای لباس‌های زیر استفاده کنید و آن‌ها را با فواصل کوتاه عوض کنید.

واحد کار چهارم

۱- به فعالیت‌ها و حرکات بدنی نسبتاً شدید و منظم که به منظور کسب توانایی بیشتر، لذت بردن، تفریحات سالم و تأمین سلامت در بدن انجام می‌گیرد، ورزش جسمی می‌گویند.

۲-

- ۱- در کنار فعالیت‌های جسمی به ورزش‌های فکری مثل بازی شطرنج نیز بپردازید.
- ۲- در ورزش اعتدال را رعایت کنید بخصوص اگر تازه کار هستید ورزش‌های سنگین را انجام ندهید.
- ۳- بین صرف غذا با زمان ورزش حداقل سه ساعت فاصله بگذارید و از نیم ساعت قبل نیز از آشامیدن بخصوص مایعات سرد خودداری کنید. بعد از عرق کردن آب کافی بنوشید.
- ۴- تمرین‌های بدنی را متناسب با سن و وضعیت بدنی خود انتخاب کنید. بعضی ورزش‌های سنگین مثل تمرین با وزنه‌های سنگین ممکن است در کودکی و نوجوانی موجب اختلال‌هایی در رشد مانند کوتاه ماندن قد شوند.
- ۵- از کفش و لباس مناسب برای انجام تمرین‌های ورزشی استفاده کنید.
- ۳- هدف از انجام تمرین‌های گرم کننده آن است که بدن برای ورزش آماده شود و خطر صدمه‌های ورزشی کمتر شود.
- ۴- گزینه الف صحیح است. این تمرین‌ها موجب تقویت عضلات می‌شود و از یوکی استخوان جلوگیری می‌کنند.
- ۵- رفتارهایی که ممکن است به بی‌خوابی منجر شود عبارت است از: نداشتن فعالیت بدنی و ورزش، صرف غذا

و مصرف دخانیات یا مصرف قهوه قبل از خواب، عوامل محیطی نظیر سروصدا یا نور زیاد، راحت نبودن بستر، سرما و گرمای بیش از اندازه محیط و سایر عوامل پراکنده‌گی حواس. به علاوه فشارهای روانی مانند فشار کار و استرس، برخی بیماری‌ها و مسمومیت‌ها و مصرف مواد مخدر و الکل نیز می‌توانند موجب بی‌خوابی شود.

۶-

۱- وضعیت سلامت خود را از نظر خواب، استراحت، تفریح، تغذیه کافی، تحرک و ورزش بهبود

دهید.

۲- در کار خود تنوع ایجاد کنید.

۳- هدف و انگیزه در زندگی داشته باشید.

۴- شیوه سالم زندگی را انتخاب کنید.

۷- تفریح به معنی فعالیت‌های نشاط‌آوری است که موجب خروج از زندگی روزمره و کارهای تکراری می‌شود.

تفریح به اندازه خواب و استراحت برای انسان لازم است.

واحد کار پنجم

۱- سیگار باعث وابستگی روانی در فرد می‌شود که به نوبه خود مساعد کننده سایر اعتیادهاست. هم‌چنین سیگار

قدرت حافظه و تمرکز حواس را کم می‌کند.

۲- ماده مخدر شامل همه ترکیب‌هایی است که مصرف آن‌ها علاوه بر آثار جسمی موجب تغییر در رفتار، اختلال

در خلق و خوی و اختلال در قضاوت و شعور فرد می‌شود.

۳- تغییر اشتها (معمولاً کاهش اشتها)، یبوست، قرمز شدن چشم‌ها، عطسه، عرق فراوان، آبریزش از بینی یا

چشم‌ها، خارش بدن و تنگ شدن شدید مردمک، خواب آلودگی یا بی‌خوابی.

۴- اعتیاد ممکن است موجب بروز مشکل‌های اقتصادی، کاهش درآمد خانواده‌ها و افزایش هزینه، نابسامانی

و از هم پاشیدگی خانواده، طلاق، خشونت در خانواده، هم‌چنین محدود شدن معاشرت خانواده با دیگران شود. تربیت

فرزندان نیز دچار اختلال می‌شود.

۵- تخدیر کننده‌ها: این مواد موجب تخدیر سیستم اعصاب مرکزی می‌شوند.

محرک‌ها: موجب تحریک سیستم اعصاب مرکزی می‌شوند.

توهم‌زاها: باعث توهم، تخیل و خیال‌پردازی در فرد می‌شوند.



منابع پیمانه مهارتی اول

- ۱- انتشارات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: (بروشورهای آموزشی) بارداری و زایمان، خدمات بهداشت باروری، کلید توانمندی زنان، تنظیم خانواده، سلامت و ایمنی مادران و نوزادان، مراقبت‌های جهانی خانواده، ۱۹۹۸.
- ۲- اداره امور تبلیغی، اعتیاد ره آورد استعمار، وزارت ارشاد اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۲.
- ۳- باقری یزدی، سیدعباس و یاسمی، محمدتقی، پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد (برای بهورزان)، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، چاپ دوم، ۱۳۸۴.
- ۴- پزشکان مرکز بهداشت ایلام، آزمایش‌های دوران بارداری، فصلنامه بهورز، شماره ۴، سال ۱۲، زمستان ۱۳۸۰.
- ۵- جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، ارمغان استعمار، برگزیده، چاپ اول، ۱۳۷۳.
- ۶- حجابوی، کارول هاتر، راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی، تهران: یونیسف، ۱۳۷۸.
- ۷- حیدری، محبوبه و رودنژاد، هما، از خانه تا مدرسه، تربیت، چاپ اول، ۱۳۷۳.
- ۸- خوشه‌مهری، گیتی و دیگران، بهداشت فردی، تهران: مدرسه، چاپ اول، ۱۳۷۳.
- ۹- دفتر اروپایی سازمان جهانی بهداشت، تحقیق در ارتقای سلامت، انتشار دفتر ارتباطات و آموزش بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، چاپ اول، ۱۳۸۰.
- ۱۰- دفتر بهداشت دهان و دندان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دانستنی‌های بهداشت دهان و دندان (ویژه معلمان)، چاپ اول، ۱۳۷۷.
- ۱۱- دکتر شفیعی علویجه، حسن علی، دندان گوهر دهان، جامعه اسلامی دندانپزشکی ایران، ۱۳۶۶.
- ۱۲- رستمی زاده، مریم، معجزه ایروبیگ و استپ (راهنمای سلامتی و کنترل وزن)، تهران: پرگل، ۱۳۷۸.
- ۱۳- رودنژاد، هما، پیشگامان سلامت، کتاب کار (۱)، تهران: سنجش روز، چاپ اول، ۱۳۸۲.
- ۱۴- زارع، مهدی، جزوات بینایی‌سنجی، آموزش‌های ضمن خدمات کارشناسان بهداشت، ۱۳۷۵.
- ۱۵- سازمان جهانی بهداشت و یونیسف، برنامه آموزشی بهداشت مدارس ابتدایی با گرایش به جنبه‌های عملی آن، کتاب منبع معلم، تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، چاپ اول، ۱۳۷۴.
- ۱۶- سخنگویی، یحیی، حرکات اصلاحی، معاونت پرورشی و تربیت بدنی، ۱۳۷۹.
- ۱۷- صادقی حسن آبادی، علی، کلیات بهداشت عمومی، دانشگاه شیراز، چاپ چهارم، ۱۳۶۹.
- ۱۸- کمیته برنامه‌ریزی آموزشی نیروی انسانی مرکز گسترش شبکه و توسعه مدیریت خدمات بهداشتی، درمانی

- و یونیسف، مبانی بهداشت و کار در روستا، تهران: آرونج، ۱۳۸۰.
- ۱۹- کمیته کشوری کاهش مرگ و میر مادران و نوزادان، مراقبت از زنان باردار و نوزادان در معرض خطر، تهران: یونیسف، چاپ دوم، ۱۳۷۶.
- ۲۰- کمیته پیشگیری از سوء مصرف مواد، آموزش و پرورش استان گیلان، اِکستاسی (بروشور آموزشی).
- ۲۱- گورابی، خسرو، ضروریات شنوایی شناسی، بهنام فر، چاپ اول، ۱۳۸۱.
- ۲۲- مجد، مینا، عظیمی، مهین‌السادات، شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی جلد ۱-۴، تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۲.
- ۲۳- مولوی، علی و ثمر، گیتی، بهداشت همگانی ۱، تهران: چهر، ۱۳۶۷.
- ۲۴- نوری، سیدمحمد رضا، بهداشت مدارس، تهران: واقفی، چاپ اول، ۱۳۷۳.
- ۲۵- یانگ، یورلی و درستن، سوزان، آموزش بهداشت برای بچه‌ها در خانه و مدرسه، تهران: جوان، چاپ اول، ۱۳۷۳.

26- ailey, Donna, Hawes, Hugh, Bonati, Grazyna, **The child-To-child Trust-Part2**, British Library, 1994.

برای مطالعه بیشتر



- ۱- حجابوی، کارول هانتر، راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی، تهران: یونیسف، ۱۳۷۸.
- ۲- رستمی زاده، مریم، معجزه ایروبییک و استپ (راهنمای سلامتی و کنترل وزن)، تهران: پرگل، ۱۳۷۸.
- ۳- دیان، هالس، دکتر میرزایی، الهه و همکاران، رهنمودهای سلامت زیستن، تهران: فروردین ۱۳۷۶.