

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سلامت و بهداشت

کلیه رشته‌ها

بایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه

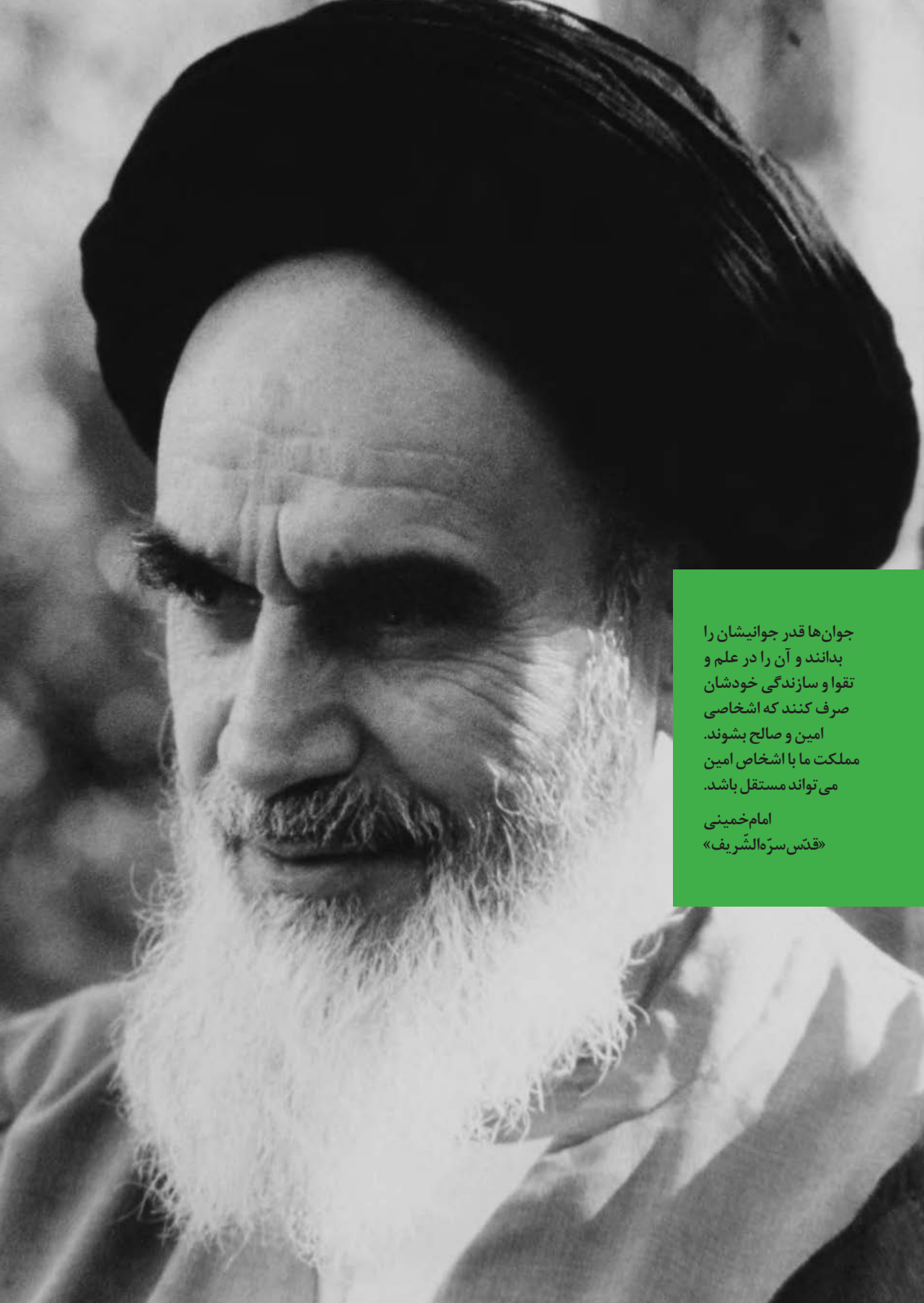


وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

- سلامت و بهداشت - پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه - ۱۱۲۲۶۸
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
- منا سادات اردستانی، طیبه ارشاد، محمود امانی طهرانی، کوروش امیری نیا، مهرزاد حمیدی، میترا دانشور، شهرام رفیعی فر، حمیدرضا شرف‌بیانی، حسن ضیاء‌الدینی و اعظم گودرزی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- حسن ضیاء‌الدینی، طیبه ارشاد، شهرام رفیعی فر، اعظم گودرزی، منا سادات اردستانی و حمیدرضا شرف‌بیانی (اعضای گروه تألیف) - جعفر ربانی (ویراستار)
اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - حسین وهابی (نگاشتارگر طراحی گرافیک)، صفحه‌آرا و طراح جلد) - سیده فاطمه طباطبایی، سیده فاطمه محسنی، جیهه برادران سادات، سیدکیوان حسینی، سپیده ملک‌ایزدی و فاطمه رئیس‌یان فیروزآباد (امور آماده‌سازی)
- تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir
- شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارویش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
چاپ اول ۱۳۹۷
- نام کتاب:
پدیده آورنده:
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:
مدیریت آماده‌سازی هنری:
شناسه افزوده آماده‌سازی:
نشانی سازمان:
ناشر:
چاپخانه:
سال انتشار و نوبت چاپ:

شابک ۲-۳۱۲۴-۰۵-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-05-3124-2



جوان‌ها قدر جوانیشان را
بدانند و آن را در علم و
تقوا و سازندگی خودشان
صرف کنند که اشخاصی
امین و صالح بشوند.
مملکت ما با اشخاص امین
می‌تواند مستقل باشد.

امام خمینی
«قدس سره الشریف»

فهرست

فصل ۱ : سلامت (۴ ساعت آموزشی)

- درس ۱ : سلامت چیست؟ ۳
- درس ۲ : سبک زندگی ۱۲

فصل ۲ : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (۸ ساعت آموزشی)

- درس ۳ : برنامه غذایی سالم ۱۹
- درس ۴ : کنترل وزن و تناسب اندام ۳۳
- درس ۵ : بهداشت و ایمنی مواد غذایی ۴۰

فصل ۳ : پیشگیری از بیماری ها (۸ ساعت آموزشی)

- درس ۶ : بیماری های غیر واگیر ۴۹
- درس ۷ : بیماری های واگیر ۶۷



فصل ۴: بهداشت در دوران نوجوانی (۸ ساعت آموزشی)

- درس ۸: بهداشت فردی ۷۹
- درس ۹: بهداشت ازدواج و باروری ۱۰۱
- درس ۱۰: بهداشت روان ۱۱۱

فصل ۵: پیشگیری از رفتارهای پر خطر (۶ ساعت آموزشی)

- درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل ۱۲۹
- درس ۱۲: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن ۱۳۸

فصل ۶: محیط کار و زندگی سالم (۶ ساعت آموزشی)

- درس ۱۳: پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمر درد) ۱۵۵
- درس ۱۴: پیشگیری از حوادث خانگی ۱۷۰

منابع ۱۸۳

مقدمه

به منظور تحقق یافتن اهداف حوزه‌های یادگیری برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران درس سلامت و بهداشت برای اولین بار در پایه دوازدهم و در کلیه رشته‌ها به میزان ۲ ساعت در هفته مقرر شده است. این در حالی است که موضوعات مربوط به سلامت به صورت پراکنده و بین رشته‌ای و در پایه‌ها و دروس دیگری همچون تربیت بدنی، تفکر و سبک زندگی، زیست‌شناسی و آمادگی دفاعی (کمک‌های اولیه) نیز ارائه می‌شود. کتاب حاضر با هدف تأمین محتوای درس سلامت و بهداشت با رویکرد مسئله محور سازماندهی و تألیف شده و در برگزیده مفاهیم، مهارت‌های اساسی و ایده‌های کلیدی مبتنی بر شایستگی‌های مورد انتظار از دانش‌آموزان در حوزه سلامت و تربیت بدنی در برنامه درسی ملی است. محتوای کتاب با رویکرد پیشگیری و خودمراقبتی برای چهل ساعت آموزشی در ۲۰ هفته در نظر گرفته شده است.

این کتاب شایستگی‌ها و اهداف حوزه تربیت و یادگیری سلامت را به طور مستقیم و شایستگی‌ها و اهداف حوزه تربیت و یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی و تربیت بدنی را به صورت پشتیبان مد نظر قرار داده است؛ از این رو انتظار می‌رود دانش‌آموزان در پایان این درس به شایستگی‌های زیر دست یابند:

- با درک مفهوم سلامت و کسب مهارت‌های سبک زندگی سالم، شیوه زندگی خود را بررسی و اصلاح کنند.
- برنامه غذایی خود را بر اساس الگوی تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی، انتخاب کنند و در صورت نیاز آن را اصلاح و بهبود بخشند.

- با شناسایی عوامل مؤثر در ابتلا به بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، از خود و دیگران در برابر ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری و مراقبت کنند.
- با پرهیز از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و الکل) از آسیب‌های فردی و اجتماعی ناشی از این رفتارها در امان بمانند.
- با به‌کارگیری اصول بهداشتی (بهداشت فردی، بهداشت ازدواج و باروری، بهداشت روان) به حفظ و ارتقای سلامت خود و دیگران کمک کنند.
- با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در محیط کار و زندگی از وقوع آسیب‌های جسمانی و حوادث ناخوشایند پیشگیری کنند.

در آموزش مباحث کتاب با عنایت به رویکرد فعال و مهارت‌های حل مسئله و ... بر انجام فعالیت‌های موقعیت‌محور به کمک روش‌های مناسب از جمله گفت‌وگوی گروهی، کلاسی، انفرادی، خودارزیابی و نمایش فیلم در دروس تأکید می‌شود و از معلم انتظار می‌رود به عنوان راهنما و راهبر فرایند یاددهی - یادگیری با خلق فرصت‌های تربیتی و آموزشی، زمینه را برای درک، انگیزه و اصلاح مداوم موقعیت و رشد دانش‌آموزان فراهم آورد.

ارزشیابی این درس به دو صورت ارزشیابی مستمر، در طی سال تحصیلی (۲۰ نمره) و ارزشیابی پایانی در پایان هر نوبت تحصیلی (۲۰ نمره) انجام خواهد شد.

برای مشاهده فیلم‌های کتاب، به سامانه رشد به نشانی www.roshd.ir بخش فیلم‌های ویژه دانش‌آموزان در پایه مربوط مراجعه شود.

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.