

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مدارسه مروج سلامت

(خودآموز پیشگیری ویژه دانش آموزان دوره متوسطه)

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
دفتر پیشگیری
سال ۱۳۸۲

وزارت آموزش و پرورش

مدرسه مروج سلامت : خودآموز پیشگیری ...

/ تدوین وزارت آموزش و پرورش ؛ -

شیراز : امیدواران . ۱۳۸۲ .

۴۸ ص

۱ . بهداشت مدرسه - راهنمای آموزشی. الف. عنوان

۳۷۱/۷۱

LB

م ۵۸۴ و

۲۴۰۵

۱۳۸۲

م ۴۲۴ و

۱۳۸۲

مدرسه مروج سلامت

تکثیر سازمان آموزش و پرورش استان فارس - کمیته پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر

مؤلفان : دکتر سیامک عالخانی - مهندس عباس خالصی

چاپ اول : ۱۳۸۲

ناشر : مؤسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی میرزای شیرازی (امیدواران)

چاپ و صحافی : نقش آرا - رضوی

شمارگان : ۳۰۰۰ جلد

شابک : X-۶۲-۶۶۲۳-۹۶۴

بخش اول : مفاهیم ، تعاریف و کلیات

- مقدمه

- سلامت چیست؟ رفتارهای ناسالم کدامند؟
- مهارتهای اساسی برای زندگی سالم کدامند؟
- مدرسه مروج سلامت چه می گوید ؟
- میثاق مدرسه مروج سلامت

بخش دوم : مضامین اصلی

- مضمون اصلی ۱
- مضمون اصلی ۲
- مضمون اصلی ۳
- مضمون اصلی ۴
- مضمون اصلی ۵
- مضمون اصلی ۶

به نام هفتی بفش یگانه

دوست عزیز! سختم را با دو سوال از تو شروع می کنم . آیا شده در موقعیتی قرار بگیری که نتوانی درست تصمیم بگیری و این تردید برایت گران تمام شده باشد؟ آیا شده در یک موقعیتی قرار بگیری که بدانی بهترین تصمیم چیست ولی نتوانی آن را انجام دهی؟ می دانی ، آنچه که ما را در مواقع تصمیم گیری یاری می دهد که بهترین را انتخاب کنیم داشتن آگاهی و مهارت لازم برای مواجهه با آن مسئله است . مهارت های زندگی به ما کمک می کنند که زندگی بهتری داشته باشیم و از پس مسائلمان بر آییم ، همچنین ما را یاری می دهند تا از بروز مشکلاتی که ممکن است بعداً برایمان پیش آید جلوگیری کنیم .

شاید تو هم متوجه شده ای که دنیای اطراف پیچیده تر از آن است که در ظاهر به نظر می رسد . گاه یک موقعیت پیش بینی نشده می تواند بفش سهمی از زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد . متماً شنیده ای زندگی پر از فراز و نشیب است و همیشه مطابق میل ما نیست ، ما باید به مهارت هایی مجهز شویم تا فراز و نشیبها را با موفقیت پشت سر بگذاریم که همواره پیروز و نادم باشیم نه مغلوب و غمگین . می توان خیلی از تجارب تلخ را شاید بسیار تلخ (ا) بر روی یک صندلی و با آرامش و بی آنکه واقعاً آثار آن

تجارب گریبانمان را بگیرد. با مطالعه مواردی که برای دیگران پیش آمده
آزمود.

تو در سنی هستی که انتظار می رود بتوانی قوب و بد را تشخیص دهی. ابراز
وجود کنی و خلاقیت و دانش خود را بکارگیری. پس گام اول بالا بردن سطح
دانش و آگاهی و تحسب مهارت‌های لازم و گام بعدی اجرای آن است. شاید
مطالبی که در این خود آموز آمده تا حدودی آگاهی تو را به برقی مهارت‌ها
افزایش دهد. می توانی در باره آنها فکر کنی و با تمرین آنها را تدریجاً ملکه
ذهن خود سازی. اگر موافق هستی شروع کنیم :

ابتدا با چند تعریف مهم و کلیدی آشنا می شویم :



سلامت چیست ؟ رفتارهای نا سالم کدامند؟

سلامت انسان فقط به مفهوم بیمار یا معلول نبودن نیست بلکه سلامت در
شرایطی وجود دارد که فرد دارای رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی باشد.
پس می بینیم که سلامت کامل وضعیتی بسیار مطلوب می باشد که برای
داشتن آن باید مجموعه ای از شرایط در فرد و محیط پیرامون او بوجود آید.
سلامت لازمه داشتن عمری طولانی و با کیفیت است.
برای پیشبرد و ارتقای سلامت ضروری است مردم خودشان بتوانند بر وضعیت
سلامتشان تسلط و احاطه داشته باشند و آنرا بهبود بدهند. این امر وقتی
ممکن می شود که فرد اطلاعات صحیح کسب نماید، به این اطلاعات اعتقاد