

نکات طلایی در مورد سلامتی

مرد آورندگان:

محمد دهقان

دانش‌آموز پایه‌ی ششم دبستان دکتر محمدشفیعی

سروش رئیسی

دانش‌آموز پایه‌ی ششم دبستان دکتر محمدشفیعی

سرشناسه	:	دهقان، محمدصدرا، ۱۳۸۶، - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	نکات طلایی در مورد سلامتی/گردآورندگان محمدصدرا دهقان، سروش رئیسی؛
ویراستار ادبی راضیه جوهریان؛		
مشخصات نشر	:	اصفهان: انتشارات امیرفدک، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۷۰ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۳۳-۹۵۱۵۱-۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	سلامتی
موضوع	:	Health
موضوع	:	پزشکی -- مطالب گونه‌گون
موضوع	:	Medicine -- Miscellanea
شناسه افزوده	:	ریبی، سروش، ۱۳۸۶، - گردآورنده
شناسه افزوده	:	راضیه جوهریان ۱۳۶۱ ویراستار
رده بندی کنگره	:	۱۳۰۷/۵۶۴ RAV
رده بندی دیویی	:	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۴۷۳۵۰۷

انتشارات امیر فدک: اصفهان- خیابان هشت بهشت غربی نبش تقاطع ملک ساختمان فدک

تلفن: ۰۳۱-۳۲۷۳۰۳۶۰ - همراه: ۰۹۱۳۳۱۳۵۶۹۴ کد پستی: ۸۱۵۴۶۴۳۱۵۱

Fadakh.mansori@gmail.com

نکات طلایی در مورد سلامتی

محمد صدرا دهقان ۸۶- سروش رئیسی ۸۶

آماده‌سازی: انتشارات امیر فدک

مدیر مسئول: دکتر محمد رضا محمد شفیع

مدیر تولید: سید محمد رضا منصوری تهرانی

مدیر فنی: مهسا صالحیان - سمیه مظفری

ویراستار ادبی: راضیه جوهریان

ویراستار علمی: مهسا صالحیان - سمیه مظفری - سروش نکویی

صفحه آرا: عابدی - کاویانی

تألیف: کایانی

● لیتوگرافی: طاهرا ● چاپ: ● صحافی: ملت

● چاپ اول: ۱۳۹۷ ● تعداد: ۱۰۰۰ ● قیمت: ۶۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات امیر فدک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۵۱-۶-۷ ISBN: 978-622-95151-6-7

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از باز نویسی، خلاصه سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دست نویس، کپی، تکثیر و هر گونه چاپ دستی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت‌ها و هر گونه شبکه‌ی کامپیوتری دیگر و به‌طور کل هر گونه استفاده‌ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بند ۵ ماده‌ی ۲۳ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

پیشگفتار:

در مرکز تحقیقات و فناوری های نوین دمش سپاهان (دکتر محمدشفیعی) آموزش پژوهش محور را نهادهای جدید کردیم، چراکه ایمان داریم گسترش مرزهای علم و فناوری در جهت پیشرفت کشور در گرو کوشش پژوهشگران است و پژوهشگر با ذهن پرسش گرش از لایه های ابر گرفته آسمان دانش می گذرد، تا به افق های جدیدی دست یابد. روح پژوهشگر، پویا و جوینده است و پوسته های چهل را شکافته، به قنات جاری علم دست می یابد و تا چشمه ی جوشان آن را بر کویر تشنه خویش جاری نسازد، آرام نمی گیرد. در مراکز پژوهش محور دکتر محمدشفیعی اعتقاد داریم؛ پژوهش هزینه نیست، سرمایه است. در اقدامات پژوهشی این مراکز پژوهشی، پژوهشگران کوچک ما تلاش می کنند وضعیت نامطلوب را به وضعیت مطلوب تغییر دهند و یاد می گیرند درست نوجه کنند و بدان چه که آموخته اند عمل کنند.

دانش آموزان پژوهش محور، ما می فهمند که هیچ گاه شکست در مسیر کسب دانش وجود ندارد، لذا از ناملایمات علمی و بن بست های مقطعی هراسی نداشته و راه غلبه بر سدهای مجازی پیش روی کسب دانش و ارتقای علمی را خوب یاد بگیرند. علاوه بر این اصول و مبنای کار گروهی را فرا گرفته بتوانند براساس خرد جمعی کار کنند. با بیش از ۲۵ سال سابقه آموزشی - پژوهشی و مدیریتی دریافته ایم که پژوهش و تحقیق مثل حروف الفبا باید از سال های نخست آموزش شروع شده و نهادهای جدید شود، و این امر مهم را در طرح آموزش پژوهش محور انجام داده و به نتایج شگرفی دست یافته ایم و با علم به اینکه می دانستیم دانش آموزان در سطح پایین تر توانایی های بزرگی دارند و در عمل تجربه نمودیم و نهادهای جدید کردیم و می دانستیم که این امر مهم در کل کشور اجرایی شود. انشاالله...

محمد رضا محمدشفیعی

مدیر مجتمع فرهنگی آموزشی تحقیقاتی دکتر محمدشفیعی

فهرست مطالب

۸	فصل اول.....
۹	بیماری چیست؟.....
۱۰	نشانه‌های بیماری.....
۱۰	انواع بیماری.....
۱۱	طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها.....
۱۵	فصل دوم.....
۱۶	نکاتی جهت پیشگیری و حفظ سلامت بدن.....
۲۴	پیشگیری از بیماری‌ها، درسه‌ای.....
۲۹	چه عواملی بر سلامت روح روان مؤثر است؟.....
۳۷	فصل سوم.....
۳۸	سلامت کبد.....
۴۲	سلامت قلب.....
۵۴	سلامت چشم.....
۵۵	سلامت گوش‌ها.....
۵۹	سلامت پوست.....
۶۳	سلامت کلیه.....
۶۶	سلامت دندان.....
۷۰	منابع.....