



آموزش سلامت و بهداشت در مدارس

اعضا انسانی

www.ketab.ir

سرشناسه	: سلیمانی، اعظم، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش سلامت و بهداشت در مدارس / اعظم سلیمانی.
مشخصات نشر	: قزوین: مهرگان دانش: سایه گستر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۷۸-۵۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: بهداشت مدرسه ها
موضوع	: آموزش بهداشت
موضوع	: شاگردان — بهداشت
موضوع	: شاگردان — بهداشت روانی
ردیف بندی - کتبه	: LB۳۴۰۵/۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۷۱/۳۷۱
شماره کتابشناسی	: ۳۵۵۰۴۱۴

آموزش سلامت و بهداشت در مدارس

- مولف: اعظم سلیمانی
- ناشر: مهرگان دانش - ناشر همکار: سایه گستر
- صفحه آرا: انسیه بخارایی
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- قیمت: ۸۰۰۰ تومان
- لیتوگرافی و چاپ: الهادی
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۷۸-۵۵-۶

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	تاریخچه
آشنایی با بیماریهای واگیردار	
۱۴	آبله مرغان
۱۵	سرما خوردگی و آنفلوآنزا
۱۸	عفونتهای ادراری
۲۰	عفونتهای تنفسی
۲۲	بیماریهای اسهالی
۲۳	اوریون (گوشک)
۲۵	ایدز
۲۷	دیفتری
۲۹	سرخک
۳۰	سرخچه
۳۱	سل
۳۳	شیش
۳۶	وبا
۳۸	هپاتیت

آشنایی با بیماریهای غیرواگیر

۴۴	آسم و آلرژی
۴۶	اختلالات ناشی از کمبود املاح ویتامینها
۴۸	بیماریهای قلبی و عروقی
۵۰	بیماریهای مادرزادی و ژنتیکی
۵۲	تالاسمی
۵۳	دیابت
۵۵	کم‌خونی (فقر آهن)

۵۷.....	صرع
۵۹.....	هموفیلی
۶۰.....	سرطان

اصول بهداشت فردی

۶۴.....	روشهای شستشوی صحیح دستها
۶۶.....	بهداشت چشم
۶۹.....	بهداشت بینی
۷۱.....	بهداشت پوست و مو
۷۷.....	بهداشت دهان و دندان
۸۱.....	بهداشت دوران بلوغ بهداشت روان قاعدگی

سلامت تغذیه ای

۸۶.....	اهمیت مصرف صبحانه و میان وعده سالم
۸۷.....	ویژگی مواد غذایی سالم و قابل عرضه در پایگاه های سالم
۸۹.....	آشنایی با عوارض چاقی و راههای پیشگیری از آن
۹۰.....	اهمیت مصرف شیر و لبنیات
۹۱.....	ارزش غذایی غذاهای سنتی نسبت به فست فودها
۹۳.....	پیشگیری از اختلالات کمبود املاح و ویتامین ها
۹۵.....	الگوهای تغذیه ای و نیازهای تغذیه ای
۱۰۰.....	بهداشت مواد غذایی
۱۰۲.....	سوء تغذیه
۱۰۴.....	پایش رشد
۱۰۶.....	تغذیه دوران بلوغ

سلامت روانی

۱۱۰.....	مشکلات شایع کودکان (بیش فعالی - ناخن جویدن - شب ادراری)
۱۱۲.....	پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اعتیاد و ایدز

- ۱۱۵.....چگونگی پرکردن اوقات فراغت
- ۱۱۶.....مهارت‌های زندگی (شناخت خود- عزت نفس - برقراری ارتباط - تصمیم گیری و تفکر نقاد)
- ۱۲۰.....مشاوره قبل از ازدواج

بهداشت محیط و ایمنی:

- ۱۲۴.....بهداشت محیط و فضای فیزیکی مدرسه
- ۱۲۵.....پیشگیری از حوادث ترافیکی و سوانح
- ۱۲۷.....آلودگی هوا، آلاینده های زیست محیطی
- ۱۲۹.....کمک‌های اولیه

سلامت خانواده

- ۱۳۴.....سلامت نوجوانی
- ۱۳۵.....مراقبت از مادران باردار
- ۱۳۷.....مراقبت از سالمندان
- ۱۳۹.....مراقبت از کودکان

آموزش سبک زندگی سالم:

- ۱۴۲.....استفاده صحیح از رایانه، موبایل و فن آوریهای نوین

تحرک بدنی و ورزش:

- ۱۴۴.....تاثیر ورزش و تحرک در سلامتی
- ۱۴۵.....شناخت اختلالات ساختار قامتی
- ۱۵۱.....منابع

مقدمه

خدا را ستایش می‌کنم که به من توفیق داد تا مطالعه و تحقیق درباره بهداشت داشته باشم. حاصل این مطالعات، اطلاعاتی است که برای حال و آینده مردم، به خصوص کودکان و نوجوانان در مدارس بسیار مفید و موثر است. آگاهی به مسایل بهداشتی، سبب هدایت انسان برای یک زندگی سرشار از امید و نشاط و شادابی، هم فردی و هم اجتماعی می‌شود و لذا انسان به وسعت ارزش سلامت و بهداشتی برده و به نیازمندیهای بهداشتی خود و نیز به اهمیت سلامت خانواده و جامعه با دید گسترده‌تری می‌نگرد.

با رعایت بهداشت، فرد از لحاظ جسمانی، روانی، اجتماعی در حالت مطلوب‌تری قرار می‌گیرد و وظیفه‌اش را در خانواده و جامعه به بهترین وجه انجام می‌دهد. ایجاد محیطی که به راحتی بدست نمی‌آید، برای رسیدن به آن باید کوشش کرد تا تغییرات مثبتی در رفتار و کردار ایجاد شود. به عبارتی سلامتی ما به میزان مهارت و دانایی و آگاهی در زمینه بهداشتی و رعایت نکات بهداشتی، از بدو تولد تا آخر عمر بستگی دارد.

اینک که به لطف خداوند توانستم این خدمت ناچیز علمی را در پیشبرد بهداشت انجام دهم، امید دارم که ره آورد این کتاب بهبود کیفی، رشد و اعتلای بهداشت کودکان و نوجوانان و جوانان باشد و افقهای تازه و روشنی را فراروی نسل جدید و دانش آموزان ما روشن کند. خوانندگان و صاحب نظران گرامی نویسنده را به خاطر وجود نقایص و کاستیهای احتمالی در کتاب ببخشایند. از دریافت راهنمایی‌های گرانبها و نظریات انتقادی صاحب نظران عزیز بسیار خوشحال و سپاسگزار خواهم شد، و در صورت توفیق، در چاپهای بعدی استفاده خواهم کرد.

کتاب آموزش سلامت و بهداشت در مدارس برای بالا بردن سطح اطلاعات مدیران، معلمان، مربیان بهداشت و رابطان بهداشت در مدارس و کانون های بهداشتی و دانش آموزان عزیز در نظر

گرفته شده است. از آنجایی که آموزش سلامت و بهداشت در مدارس شامل تمام موارد بکار رفته در این کتاب است و مربیان بهداشت و معلمان می‌توانند این مطالب را آموزش دهند، لذا اینجانب مطالب را در کتابی گردآوری و تهیه نموده‌ام تا آموزش هر مطلب راحت‌تر انجام پذیرد. کتاب حاضر حاصل تلاش، تجربه و خدمات ۲۰ ساله اینجانب در آموزش و پرورش، در هر سه پایه تحصیلی می‌باشد و مطالب آن به گونه‌ای است که در هر سه پایه نیز قابل استفاده است. دبیران و کلیه کسانی که مرا در تهیه و تنظیم این کتاب یاری نمودند کمال تشکر را دارم، امید است مورد قبول اساتید و دانش‌دوستان و دانش‌آموزان عزیز قرار گیرد.

اعظم سلیمانی

مهر ۱۳۹۳