

بهرترین مدیریت خانواده

برگرفته از کتاب بررسی هنرستان - شاخه‌ی کار و دانش
(زیرگروه تخصصی مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده)
رشته‌ی مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده

تألیف:

جهانگیر امینی (مهندس مکانیک)
آمنه ملک‌زاده (کاردانی مربی کودک)

۱۳۹۵



عنوان و نام پدیدآور: برترین مدیریت خانواده: برگرفته از کتاب درسی هنرستان - شاخه‌ی کار و دانش... /
سرشناسه: امینی، جهانگیر، ۱۳۵۲ -

تألیف جهانگیر امینی، آمنه ملک‌زاده.
مشخصات نشر: بناب: پارلاق قلم، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۳۲۲ ص. مصور (رنگی)، جدول.
شابک: ۱-۳۸-۷۷۹۳-۶۰۰-۹۷۸-۷۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: خانواده‌ها

Families موضوع:

موضوع: خانواده‌ها -- سلامتی و بهداشت
موضوع: Families -- Health and hygiene

موضوع: خانواده‌ها -- بهداشت روانی
موضوع: Families -- Mental health

شناسه افزوده: ملک‌زاده، آمنه، ۱۳۶۰ -
ر. ب. کنکره: ۱۳۹۵ ب ۴ الف / HQ۷۴۳

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۹۲۹۰۱

برترین ادبیت خانواده

تألیف: جهانگیر امینی - آمنه ملک‌زاده

ناشر: پارلاق قلم

گرافیک: تحریریه و آماده‌سازی انتشارات

تایپ و صفحه‌آرایی: لیلا بخشی‌زاد

تیراژ: ۱۰۰۰ قطع: وزیری

لیتوگرافی: آذین چاپ: سبز

چاپ نخستین: اسفند ۹۵

تعداد صفحه: ۳۲۲

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۳۸-۷۷۹۳-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ و نشر محفوظ است



بناب، خیابان باهنر، برج بلور، طبقه ۳ | ۰۴۱-۳۷۷۴۵۵۸۵

مرکز پخش و فروشگاه: بناب، خیابان امام، پاساژ پورصادق | ۰۹۳۹ ۸۶۶ ۴۲۷۶

parlaq.qalam@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۶	جدول خلاصه‌ای از بیماری‌ها
۲۲	سخن مؤلف
۲۳	مقدمه
	بخش اول: مبانی بیماری‌های واگیر و غیرواگیر
۲۵	اصطلاحات متداول در بیماری‌ها
۲۶	مبانی بیماری‌های واگیر و غیرواگیر
۲۶	انواع بیماری
۲۷	عوامل بیماری‌زا
۲۷	انتقال بیماری واگیر
۲۸	مثلت بیماری‌زایی
۲۹	عوامل محیط
۲۹	مصونیت
۳۰	ایمن سازی کودکان
۳۱	آشنایی با علایم و نشانه‌های بیماری‌ها
۳۱	مسایل عمومی بدن
۳۲	مسایل مربوط به پوست
۳۳	إدم
۳۴	خستگی و تب
۳۵	کاهش وزن
۳۵	مسایل دستگاه تنفسی
۳۷	مسایل قلبی - عروقی
۳۷	مسایل مربوط به گوارش
۳۸	تهوع و استفراغ

۳۸	مسایل خون
۳۹	اسهال و یبوست
۴۰	یرقان
۴۰	مسایل کلیه
۴۲	مسایل سیستم عضلانی و اسکلتی
۴۳	مسایل گوش، حلق و بینی
۴۴	بیماری چشم
۴۴	مسایل سیستم عصبی
۴۵	مسایل مربوط به سیستم ایمنی
۴۶	آشنایی با بیماری‌های واگیر و پیشگیری آن
۴۷	بیماری‌های ویروسی
۴۹	ایدز (راه انتقال ویروس اچ.آی.وی)
۵۰	بیماری‌های میکروبی
۵۱	بیماری‌های انگلی و قارچی
۵۲	مالاریا
۵۳	کرم آسکاریس و کرم قلابدار
۵۴	ژیاردیا و کرمک
۵۵	پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی
۵۵	بیماری‌های ناشی از اختلال‌های غده‌ای
۵۵	دیابت
۵۷	بیماری‌های ژنتیک یا ارثی
۵۷	تالاسمی
۵۹	انواع شکل‌های دارویی
۶۰	شیوه‌های استحمام بیماران
۶۱	نمونه سؤال مهارت اول: مبانی بیماری‌های واگیر و غیرواگیر

۶۸ نمونه سؤال مهارت دوم: اصول مراقبت از بیمار در خانه

بخش دوم: مراقبت مادر و کودک در خانه

۷۴ علایم و نشانه‌های فرضی و احتمالی حاملگی

۷۵ مشخصات نوزاد

۷۵ مراقبت‌های روزانه‌ی نوزاد

۷۶ کار دستگاه تولید مثل

۷۶ لقاح

۷۷ وظیفه‌ی کیسه‌ی آب

۷۸ علایم و نشانه‌های بیت‌احتلامی حاملگی

۷۸ سن بارداری و مدت بارداری

۷۹ نحوه‌ی محاسبه تاریخ احتمالی زایمان

۸۰ نمونه سؤال مهارت اول: مراقبت از مادر و کودک در خانه

بخش سوم: مراقبت از سالمندان در خانواده

۹۰ نیازهای تغذیه‌ای سالمند

۹۰ بهداشت فردی سالمندان

۹۱ تغییر صورت سالمند

۹۱ تغییرهای دستگاه اسکلتی و عضلانی سالمند

۹۲ سالمندان آسیب‌پذیر

۹۲ انواع ورزش‌های سالمندان

۹۳ نمونه سؤال مهارت اول: مراقبت از سالمندان در خانه

بخش چهارم: اصول بهداشت محیط و محیط زیست

۱۰۲ اصول بهداشت محیط

۱۰۲ عوامل مؤثر در بهداشت محیط

۱۰۳ انواع زباله

۱۰۴ دفع صحیح مدفوع

۱۰۵	فاضلاب
۱۰۵	معایب فاضلاب غیراستاندارد
۱۰۵	انواع فاضلاب
۱۰۹	حشرات و جوندگان موزی
۱۰۹	روش‌های مبارزه با حشرات و جوندگان موزی
۱۱۰	مبارزه‌ی فیزیکی
۱۱۰	مبارزه بیولوژیک
۱۱۱	مبارزه شیمیایی
۱۱۲	بهداشت مسکن
۱۱۲	ایمنی ساختمان
۱۱۳	عوامل مؤثر بر بهداشت، حر ۱ خانه
۱۱۴	آلودگی‌های سوختی و راه‌های مبارزه با آن
۱۱۵	راه‌های نظافت خانه
۱۱۵	آلودگی‌های خانه با دود سیگار
۱۱۶	استفاده از مواد شوینده و پاک کننده
۱۱۶	کلیات محیط زیست
۱۱۷	آب
۱۱۷	عوامل و زیان‌های آلودگی آب
۱۱۸	راه‌های حفاظت آب
۱۱۸	بخش خانگی
۱۱۹	بخش کشاورزی
۱۱۹	هوا
۱۱۹	عوامل آلودگی هوا
۱۲۱	زیان‌های آلودگی هوا
۱۲۲	مبارزه با آلودگی هوا

- ۱۲۳ صدا (امواج صوتی)
- ۱۲۳ عوامل ایجاد آلودگی صوتی
- ۱۲۴ زبان‌های آلودگی صوتی
- ۱۲۴ مبارزه با آلودگی صوتی
- ۱۲۵ خاک
- ۱۲۶ عوامل آلودگی و تخریب خاک
- ۱۲۶ زبان‌های آلودگی خاک
- ۱۲۷ حفاظت از خاک پیشگیری از آلودگی آن
- ۱۲۷ تنوع زیستی
- ۱۲۸ جنگل و مرتع
- ۱۲۹ عوامل تخریب جنگل‌ها و مراتع
- ۱۲۹ زبان‌های تخریب جنگل‌ها و مراتع
- ۱۳۰ انرژی
- ۱۳۱ انواع انرژی
- ۱۳۲ نمونه سؤال مهارت اول: اصول بهداشت محیط و منابع زیست
بخش پنجم: تغذیه
- ۱۳۹ نمونه سؤال مهارت اول: تغذیه و بهداشت مواد غذایی در خانواده
بخش ششم: بهداشت فردی در خانواده
- ۱۴۸ نمونه سؤال مهارت اول: کلیات بهداشت و بهداشت فردی در خانواده
- ۱۵۵ نمونه سؤال مهارت دوم: آموزش بهداشت در خانه و خانواده
بخش هفتم: بهداشت روانی در خانواده
- ۱۶۰ نمونه سؤال مهارت اول: بهداشت روانی در خانواده
بخش هشتم: بهداشت بلوغ
- ۱۶۸ نمونه سؤال مهارت اول: بهداشت بلوغ
بخش نهم: اصول کمک‌های اولیه

۱۷۴ نمونه سؤال مهارت: اصول کمکهای اولیه و امداد رسانی

بخش دهم: حوادث خانگی

۱۸۴ نمونه سؤال مهارت اول: حوادث خانگی و پیشگیری از آنها

۱۸۹ پاسخنامه سؤالات

۱۹۰ پاسخنامه کلیات بهداشت و بهداشت فردی در خانواده

۱۹۱ پاسخنامه اصول بهداشت و حفاظت محیط زیست

۱۹۲ پاسخنامه تغذیه و بهداشت مواد غذایی در خانواده

۱۹۳ پاسخنامه آرزش بهداشت در خانه و خانواده

۱۹۴ پاسخنامه بهداشت روانی

۱۹۵ پاسخنامه بهداشت بدع

۱۹۶ پاسخنامه مبانی بیماری‌ها و واگیر و غیر واگیر

۱۹۷ پاسخنامه اصول مراقبت از بیمار در خانه

۱۹۸ پاسخنامه مراقبت مادر و کودک در خانه

۱۹۹ پاسخنامه اصول مراقبت از سالمندان در خانه

۲۰۰ پاسخنامه اصول کمک‌های اولیه و امداد رسانی

۲۰۱ پاسخنامه حوادث خانگی و پیشگیری از آنها

بخش یازدهم: مدیریت و برنامه‌ریزی در خانواده جلد ۱

۲۰۳ وظایف مدیر

۲۰۳ سه ابزار کلیدی مدیران موفق

۲۰۴ مدیران موفق

۲۰۵ واحد کار اول: مفهوم بودجه و بودجه‌بندی در خانواده

۲۰۵ مدیریت بودجه

۲۰۵ هزینه

۲۰۶ تفاوت‌های مختلف خانواده

۲۰۷ سبد مصرفی خانواده

- ۲۰۷ بار تکفل
- ۲۰۸ انواع بودجه در خانواده
- ۲۰۸ درآمد خانواده
- ۲۰۹ نمونه سؤال واحد کار اول: مفهوم بودجه و بودجه‌بندی در خانواده
- ۲۱۱ واحد کار دوم: هدف‌های خانواده
- ۲۱۲ نمونه سؤال واحد کار دوم: هدف‌های خانواده
- ۲۱۴ واحد کار سوم: پیش‌بینی درآمدها و هزینه‌های آینده خانواده
- ۲۱۷ نمونه سؤال واحد کار سوم: پیش‌بینی درآمدها و هزینه‌های آینده خانواده
- ۲۱۹ واحد کار چهارم: پیگیری هزینه‌ها روز کردن هزینه‌های خانواده
- ۲۱۹ وظایف مدیر خرج
- ۲۲۰ وظایف مدیر
- ۲۲۱ نمونه سؤال واحد کار چهارم: پیگیری و باز کردن هزینه‌های خانواده
- ۲۲۳ روش‌های سپرده
- ۲۲۳ شیوه‌های درست خرید
- ۲۲۴ واحد کار پنجم: زندگی بر مبنای بودجه‌ی جدید در خانواده
- ۲۲۵ روش‌های پرداخت
- ۲۲۶ انواع چک‌ها
- ۲۲۷ نمونه سؤال واحد کار پنجم: زندگی بر مبنای بودجه جدید در خانواده
- ۲۲۹ واحد کار ششم: مدیریت بدهی در خانواده
- ۲۲۹ بحران مالی
- ۲۲۹ مدیریت بحران مالی
- ۲۳۰ راه‌های پیشگیری از بحران مالی
- ۲۳۱ نمونه سؤال واحد کار ششم: مدیریت بدهی در خانواده
- ۲۳۳ واحد کار هفتم: مدیریت پس‌انداز در خانواده
- ۲۳۳ میزان پس‌انداز در خانواده

۲۳۴	انواع سپرده گذاری
۲۳۶	نمونه سؤال واحد کار هفتم: مدیریت پس انداز در خانواده
	پودمان مهارتی سوم: شناخت خانواده و نیازهای آن
۲۴۱	نمونه سؤال واحد کار اول: شناخت خانواده
۲۴۲	نمونه سؤال واحد کار دوم: نیازهای خانواده
	مدیریت و برنامه ریزی در خانواده جلد ۲
۲۴۵	بخش اول: توانایی برقراری روابط سالم انسانی و اخلاقی در خانواده
۲۴۶	واحد کار اول: اصول برقراری ارتباط
۲۴۶	موانع گوش دادن
۲۴۷	عوامل کلامی و فرا کلامی
۲۴۸	انواع حمایت ها
۲۴۸	شناخت ابعاد و روابط نزدیک خانوادگی
۲۴۹	مهارت گوش دادن
۲۵۰	ویژگی های عشق
۲۵۱	شاخص های ازدواج موفق
۲۵۲	نمونه سؤال واحد کار اول: اصول برقراری ارتباط
۲۵۴	واحد کار دوم: عوامل مؤثر در انسجام خانواده
۲۵۴	روش های دستیابی به راه حل برنده برنده
۲۵۵	مسئولیت مردان در خانواده
۲۵۶	مسئولیت زنان در خانواده
۲۵۷	بیان محبت، علاقه و توجه
۲۵۷	مهارت حل اختلاف
۲۵۹	نمونه سؤال واحد کار دوم: عوامل مؤثر در انسجام خانواده
۲۶۱	واحد کار سوم: ازدواج و ملاک های انتخاب همسر
۲۶۱	ملاک های گزینش همسر

- ۲۶۲ روش‌های حل مشکلات خانواده
- ۲۶۲ مراحل تصمیم‌گیری عقلانی
- ۲۶۳ نمونه سؤال واحد کار سوم: ازدواج و ملاک‌های انتخاب همسر
- ۲۶۵ واحد کار چهارم: ارتباط با همسر و فرزند
- ۲۶۵ عوامل مؤثر در برقراری ارتباط با همسر
- ۲۶۶ داشتن اوقات مشترک
- ۲۶۷ نمونه سؤال واحد کار چهارم: ارتباط با همسر و فرزند
- ۲۶۹ واحد کار پنجم: مشکلات و آسیب‌های ارتباط در خانواده
- ۲۶۹ خشونت با همسر
- ۲۷۰ مشکلات ارتباطی در خانواده
- ۲۷۰ خشونت با فرزند
- ۲۷۱ نمونه سؤال واحد کار پنجم: مشکلات و آسیب‌های ارتباط در خانواده
- ۲۷۳ بخش دوم: تفکر و سبک زندگی در خانواده
- ۲۷۴ واحد کار اول: تعلیم و تربیت در خانواده
- ۲۷۵ دلایل اصلی نقش ویژه خانواده
- ۲۷۵ انواع پاداش در خانواده
- ۲۷۶ نمونه سؤال واحد کار اول: تعلیم و تربیت در خانواده
- ۲۷۸ واحد کار دوم: پرورش حواس و زبان‌آموزی در کودکان
- ۲۷۹ حواس پنجگانه
- ۲۸۳ موانع زبان‌آموزی
- ۲۸۳ نمونه سؤال واحد کار دوم: پرورش حواس و زبان‌آموزی در کودکان
- ۲۸۵ واحد کار سوم: یادگیری، خلاقیت، آموزش کودکان
- ۲۸۶ انواع یادگیری کودکان
- ۲۸۶ عواملی که خلاقیت را از بین می‌برد
- ۲۸۸ عوامل مؤثر در یادگیری

۲۸۹	خلاصیت کودکان
۲۹۰	هدایت تحصیلی
۲۹۱	توصیه های تربیتی
۲۹۲	نمونه سؤال واحد کار سوم: یادگیری، خلاصیت، آموزش کودکان
۲۹۴	واحد کار چهارم: اصول و روش تعلیم و تربیت در خانواده
۲۹۵	اصول و روش تربیت فرزندان در خانواده
۲۹۶	روش های اصلاح رفتار کودک
۲۹۶	عدالت جنسیتی
۲۹۷	توصیه هایی در مورد رفتار با کودکان
۲۹۸	نمونه سؤال واحد کار چهارم: اصول و روش تعلیم و تربیت در خانواده
۳۰۰	واحد کار پنجم: بازی کودکان
۳۰۲	توصیه های تربیتی
۳۰۳	نمونه سؤال واحد کار پنجم: بازی کودکان
۳۰۵	واحد کار ششم: قصه، ابزاری تربیتی
۳۰۶	معیار انتخاب کتاب
۳۰۶	قصه گویی و قصه خوانی با کودک
۳۰۷	نمونه سؤال واحد کار ششم: قصه، ابزاری تربیتی
۳۰۹	واحد کار هفتم: گذران اوقات فراغت کودکان در خانواده
۳۱۰	نمونه سؤال واحد کار هفتم: اوقات فراغت کودکان در خانواده
۳۱۲	واحد کار هشتم: نقش نهادهای آموزشی کشور در تعلیم و تربیت کودکان
	نمونه سؤال واحد کار هشتم: نقش نهادهای آموزشی کشور در تعلیم و تربیت کودکان
۳۱۵	کودکان
۳۱۷	بخش سوم: آشنایی با حقوق خانواده
۳۱۷	واحد کار اول: حقوق و آشنایی با حقوق مدنی
۳۱۷	نمونه سؤال واحد کار اول: حقوق و آشنایی با حقوق مدنی
۳۱۹	واحد کار دوم: حقوق خانواده
۳۲۱	واحد کار سوم: قوانین ارث

سخن مؤلف

با سپاس از خالق بی‌همتایی که نعمتش را بی‌ادعا، به وفور در اختیارمان قرار داده و فرصتی برایمان فراهم ساخته تا بتوانم نقشی هر چند ناچیز، در ارتقا علمی دانش-آموزان هنرستان رشته‌ی مدیریت خانواده، ایفا کنیم.

با توجه به اهمیت کاربردی شدن مطالب کتاب‌های مدیریت و برنامه‌ریزی، جلد ۲۱ خشک و سخت بودن نوشته‌های کتاب برای دانش‌آموزان، این حقیر تلاش کرده‌ام مطالب را از یک زوایای سختی درآورده، با استفاده از تصاویر و رنگ‌های متنوع، نوشته‌های کتاب را به گونه‌ای درآورد، که به صورت مجموعه و زیرمجموعه‌های جالب و جذاب درآورم. برخی مطالب که به‌همتر و از دید دانش‌آموزان مشکل‌ترند، به چندین نوع مجموعه و زیرمجموعه تبدیل شد که هر کدام با رنگ‌ها و شکل‌های متفاوت اما بیانگر یک مفهومند.

امید است توانسته باشیم یادگیری دروس مدیریت و برنامه‌ریزی جلد ۲۱ و همچنین مهارت سالم زیستن مقدماتی و پیشرفته را تسهیل بخشیم.

مقدمه

امروزه نه تنها بسیاری از بیماری‌های شایع قابل پیشگیری است، بلکه برخی نیز با به کارگیری اقدام‌های ساده و اولیه به سرعت بهبود می‌یابند. لذا آشنایی با علایم بیماری‌ها و اقدامات اولیه امری ضروری است.

در این کدام سعی شده مطالب بسیار ساده در قالب مجموعه و زیرمجموعه‌هایی بیان شود که یادگیری برای مخاطب راحت‌تر صورت گیرد. تلاش کردم مطالبی که یادگیری آنها برای دانش‌آموزان سخت‌تر است را با اشکال مختلف نشان دهم که فرایند یادگیری تسهیل یابد. علایم شایع بیماری‌ها به یازده گروه عمده تقسیم می‌شود. در زیر هر یک از گروه‌ها به طور اجمالی بیان خواهد شد.

www.ketab.ir