

بِنامِ خدا

دانش سلامت و تربیت بدنی مدرسه

گردآوری و تألیف:

مهناز تسلیمی

انتشارات مهربرنا

۱۳۹۷

سرشناسه :	تسلیمی، مهناز، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور :	دانش سلامت و تربیت بدنی مدرسه/گردآوری و تالیف مهناز تسلیمی.
مشخصات نشر :	تهران : مهر برنا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۲۶۴ص: مصور(رنگی).
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۱۴۷-۰۵۶-۱
وضعیت فهرست نویسی :	فیبیا
یادداشت :	کتابنامه.
موضوع :	بهداشت مدرسه‌ها
موضوع :	School hygiene
موضوع :	شاگردان -- سلامتی و بهداشت
موضوع :	Students -- Health and hygiene
موضوع :	آموزش بهداشت
موضوع :	Health education
موضوع :	تربیت بدنی
موضوع :	Physical education and training
موضوع :	ورزش مدارس
موضوع :	School sports
رده بندی کنگره :	LB۳۴۵ / ۲۱۰۷
رده بندی دیویی :	۷۱/۷۱
شماره کتابشناسی ملی :	۵۵۸۴۱۰۳

انتشارات مهربرنا

عنوان کتاب: دانش سلامت و تربیت بدنی مدرسه

گردآوری و تالیف: مهناز تسلیمی

ناشر: مهربرنا- ۹۱۲۳۷۹۵۹۷۸

حروف چینی، صفحه‌آرایی، طرح جلد: مهربرنا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ایماژ

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: زمستان ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰

تعداد صفحات: ۲۶۴

بهاء: ۶۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۴۷-۰۵۶-۱

فهرست

صفحه	عنوان
۳	پیشگفتار
۵	بخش اول: سلامت در مدارس
۷	تعاریف و مفاهیم سلامت و اصول بهداشت فردی
۱۹	اهمیت بهداشت و حفظ سلامت از دیدگاه اسلام
۳۵	نظام خدمات سلامت در کشور و ایران
۴۴	بهداشت مواد غذایی و هرم مواد غذایی
۵۶	آشنایی با بیماریهای واگیر
۷۱	آشنایی با بیماریهای غیر واگیر
۷۸	آشنایی با فوریت ها و کمکهای اولیه
۹۱	کلیات بهداشت محیط زیست
۹۸	سلامت نوجوانی و بلوغ
۱۱۸	پیشگیری از رفتارهای پرخطر و الگوهای خود مراقبتی
۱۲۸	شیوه های فعال آموزش و پژوهش سلامت
۱۳۷	آشنایی با پروژه های سلامت برای دانش آموزان در ایران
۱۴۱	بخش دوم: تربیت بدنی و ورزش در مدارس
۱۴۴	تعریف ورزش و تربیت بدنی
۱۴۹	تاریخچه ورزش در ایران و جهان
۱۵۲	ورزش از نظر اسلام و اهمیت آن
۱۶۱	آشنایی با سازمان های ورزشی در ایران و جهان
۱۶۶	سواد حرکتی و برنامه درسی تربیت بدنی مدارس (ورزش آموزشی)

صفحه

عنوان

۱۸۰	سلامت ساختار بدنی (قامتی)
۱۹۶	آسیب های ورزشی
۲۰۵	تغذیه ورزشکاران
۲۱۴	ساختار و نظام ورزش کشور
۲۲۲	فضاها و تجهیزات ورزشی
۲۲۸	فرهنگ ورزش
۲۳۸	آمادگی جسمانی در فصول ورزشی
۲۴۶	آشنایی با ورزش های پایه و تفریحی
۲۵۶	استعدادیابی در ورزش
۲۶۴	منابع تخصصی بیشتر جهت مطالعه

پیشگفتار نویسنده

سلامتی از موهبت های بزرگ خداوند متعال هست که به انسان هدیه شده است و به عنوان یک نعمت و موهبت، حفظ و مراقبت از آن برای هر شخصی واجب است. حکیم نظامی در کتاب پنج گنج خود، با بهره گیری از ابجاز شعر فارسی، تعریف طولانی سازمان جهانی بهداشت را با دو کلمه سلامت = آسودگی (سلامت) به اقلیم آسودگیست) بیان نموده است.

قرن هاست که علم سلامت و بهداشت و تربیت بدنی همراستا با توسعه علم و تکنولوژی در خدمت انسانهاست تا در این مسیر یاری رسان باشد. شاید به جرات میتوان گفت که سرمایه گذاری در توسعه سلامت و تندرستی یکی از بی خسارت ترین، سرمایه گذاری هاست. و نکته دیگر اینکه هر کس میتواند با افزایش آگاهی خود به این سرمایه گذاری دست پیدا کند. لذا سواد سلامتی با رشد و تکامل بشر همراستاست و البته توقف ندارد. علم بهداشت و ورزش از ابزارهایی است که با پیشرفت علم مورد توجه همه افراد جامعه واقع شده است. گرچه توجه و مشارکت بر آن از برای تبدیل به عادات حسنه روزمره ازسین کودکی نهادینه می شود ولی در هر سنی و در هر شرایطی می توان از این ابزارها برای حفظ و نگهداری و مراقبت از بدن استفاده نمود.

در این مجموعه سعی شده است با ارائه مفاهیم به اشکال و انواع مرتبط با سلامت و تربیت بدنی به این نکته مریان و معلمان گرانقدر مدارس دست پیدا کنند و بتوانند به دانش آموزان و حتی همکار و خانواده کمک نمایند. گرچه حجم اطلاعات حوزه سلامت و تربیت بدنی بسیار زیاد و گسترده است ولی آنچه برای مریان لازم است در برنامه های جاری و مرسوم در مدارس ایران بدانند در ده بندی این کتاب ارائه می شود، در ملاحظات راهنمای موضوعی نیز درج می گردد و لازم هست فرد جهت اطلاعات تکمیلی به منابع یا متخصص رجوع کند. یقیناً موضوعات سلامت و تربیت بدنی مفهومی پویاست و در قالب نوشتن ما فقط نباید اکتفا شود. توصیه اکید هست در صورت نبود تسلط مکفی و ندانستن موضوعی از ابزارهای کارشناسی غیر مطمئن به دلیل توجه کودکان و نوجوان به صحبت های معلمان و مریان خودداری شود. گردآوری این مجموعه اطلاعات به مخاطبان که تخصص غیر این حیطه ها دارند، آنها را در دسترسی و درک بهتر برنامه های سلامت و تربیت بدنی مدرسه آگاه می کند و امید است در کنار تخصص فنی خود آگاهی لازم برای سلامت دانش آموزان را نیز کسب نمایند تا رسالت تعلیم و تربیت، کارآمدتر محقق شود.

مهناز تسلیمی - زمستان ۱۳۹۷

منتظر نظرات ارزشمند شما هستیم.

taslimimz@yahoo.com