

۷/۱۰

۲۳۳۲

۵

هنر در خانه

برای اولین بار در کشور

(تمام گروه های سنی)

استاندارد مهارت‌های

سالم زیستن

مطابق سرفصل‌های استاندارد آموزشی سازمان فنی و حرفه ای کشور

مؤلف : زهرا سرباز



سرباز، زهرا -
استاندارد مهارت‌های سالم زیستن؛ مؤلف: زهرا سرباز.
مشهد: سخن‌گستر، ۱۳۸۴.
۳۶۰ صفحه رحلی، مصور، جدول
۴۵۰۰ تومان
ISBN: 964-477-074-9
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
۱. بهداشت ۲. بهداشت روانی ۳. بهداشت جامعه ۴. اصول مراقبت‌های سالم
زیستن الف. عنوان ب. زهرا سرباز
۴۵۵/۲۳۳ RG ۶۴۵/ج ۵۴۸ ن ۵۴
کتابخانه ملی ایران
۸۳-۹۰۵۲ م

نام کتاب	: استاندارد مهارت‌های سالم زیستن
مؤلف	: زهرا سرباز ۰۹۱۵۱۱۳۴۱۱۰ تلفکس ۰۵۱۱-۸۶۴۲۸۱۲ E-mail: Zahra sarbaz@yahoo.com
ناشر	: انتشارات سخن‌گستر
ویراستار	: احمد صادق‌زاده - ماندانا صمدی
طراح ۱	: حامد غلامی همراه: ۰۹۱۵۵۱۰۳۷۲۱ gholami-designer@yahoo.com
طراح ۲	: نیلوفر سرباز همراه: ۰۹۱۵۵۰۳۵۶۳۵
تنظیم‌عکس‌ها	: با همکاری رویا سرباز
شمارگان	: ۲۰۰۰ جلد
نوبت چاپ اول	: ۱۳۸۴-۸۵
چاپ	: چاپخانه ژیان
قیمت	: ۴۵۰۰ تومان
شابک	: ۹۶۴-۳۷۷-۰۷۳-۹

کلیه حقوق قانونی کتاب مخصوص مؤلف می‌باشد
هرگونه کپی برداری از مطالب و تصاویر غیرقانونی می‌باشد

فهرست مطالب (۱)

عنوان	صفحه	بهداشت دستگاه گوارش	۴۳
معرفی مؤلف		بهداشت دستگاه گردش خون و قلب	۴۵
سخنی با شما	۱	بهداشت دستگاه ادراری	۴۷
فصل اول) کلیات بهداشت	۲	بهداشت دستگاه تناسلی	۴۹
تشخیص عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری	۳	بهداشت بلوغ	۵۱
مفاهیم سلامت، بیماری، بهداشت	۴	بهداشت دوران قاعدگی	۵۲
آشنایی با عوامل مؤثر بر بهداشت و سلامتی	۴	شناسایی اصول صحیح نشستن، ایستادن، خوابیدن، راه رفتن و حمل اشیاء	۵۲
آشنایی با مزایا و اقتصاد بهداشت و تقدم آن بر درمان	۶	آشنایی با تاثیر ورزش، خواب، استراحت و تفریح بر سلامت جسم و روان	۵۴
بهداشت و تقدم آن بر درمان	۷	شناسایی مضرات سیگار	۵۸
منابع فصل اول	۸	شناسایی علل سستی و خستگی	۶۰
فصل دوم) امکانات و خدمات بهداشت جامعه	۹	شناسایی ارتباط مناسب با سایر افراد خانواده	۶۱
مقدمه	۱۰	شناسایی اصول تهیه برنامه هفتگی بهداشت فردی	۶۱
آشنایی با جایگاه و نقش بهداشت در خانواده	۱۰	منابع فصل سوم	۶۲
آشنایی با نظام عرضه خدمات بهداشتی درمانی در سطح کشور	۱۱	فصل چهارم) تامین محیط بهداشتی	۶۳
آشنایی با مشاوره های بهداشتی	۱۳	پیشگفتار	۶۴
شناسایی اصول تهیه جدول بهداشتی	۱۵	مقدمه	۶۵
منابع فصل دوم	۱۶	آشنایی با تعریف بهداشت محیط	۶۵
فصل سوم) اصول بهداشت فردی	۱۷	آشنایی با ویژگیهای مسکن بهداشتی	۶۵
مقدمه	۱۸	شناسایی نقش بهداشت محیط بر سلامت انسان	۶۷
آشنایی با مفهوم بهداشت	۱۸	شناسایی عوامل مؤثر بر بهداشت محیط	۶۷
آشنایی با بهداشت اعضای بدن	۱۹	شناسایی راههای مناسب تمیز کردن وسایل محیط خانه	۷۰
بهداشت پوست	۱۹	شناسایی راههای صحیح جمع آوری و نگهداری موقت زباله	۷۱
بهداشت مو	۲۱	آشنایی با روش دفع صحیح مدفوع	۷۳
بهداشت دست و صورت و پاها	۲۳	ویژگیهای توالت بهداشتی	۷۴
بهداشت پوشاک	۲۵	آشنایی با راه صحیح دفع فاضلاب	۷۴
بهداشت دهان و دندان	۲۶	آشنایی با نحوه عمل و بکارگیری مواد شوینده	۷۵
روش صحیح مسواک زدن	۳۴	آشنایی با خطرات و روشهای پیشگیری و کنترل حشرات و چوندگان موزی در خانه	۷۵
روش استفاده از نخ دندان	۳۴	آشنایی با نحوه عمل حشره کشها و خطرات	۷۶
بهداشت چشم	۳۷	آشنایی با روش مناسب جلب مشارکت	۷۷
بهداشت گوش	۳۹		
بهداشت دستگاه تنفس	۴۰		

فهرست مطالب (۲)

عنوان	صفحه	
منابع فصل چهارم	۸۰	شناسایی تشخیص مواد غذایی سالم و ناسالم
فصل پنجم) حفاظت از محیط زیست	۸۱	شناسایی راههای سالم سازی مواد غذایی
مقدمه	۸۲	شناسایی راه جلب مشارکت افراد خانواده
آشنایی با کلیات محیط زیست	۸۲	شناسایی ضدعفونی کردن، ظروف و وسایل طبخ
شناسایی تاثیر محیط زیست	۸۵	شناسایی اصول بهداشت آشپزخانه
آشنایی با عوامل آلودگی آب	۸۵	شناسایی اصول نگهداری مواد غذایی در یخچال
آشنایی با عوامل آلودگی هوا	۸۶	منابع
آشنایی با عوامل آلودگی خاک	۸۸	فصل هشتم) بهداشت روانی
آشنایی با عوامل آلودگی صوتی	۸۹	مقدمه
آشنایی با اهمیت جنگل، مرتع و فضای سبز	۸۹	آشنایی با اصول و مفاهیم بهداشت روانی
شناسایی راههای حفاظت از محیط زیست	۹۱	شناسایی نیازهای فردی سلامت روانی
شناسایی راههای صحیح مصرف انرژی	۹۳	شناسایی عوامل موثر بر سلامت روانی
شناسایی شایعترین آلودگی محیط زیست منطقه	۹۴	شناسایی عوامل شایع آسیب زا رشد روانی
منابع	۹۶	شناسایی راههای پیشگیری از استرسها و ...
فصل ششم) تنظیم برنامه غذایی	۹۷	عوامل موثر بر افسردگی
مقدمه	۹۸	شناسایی نقش خانواده در سلامت روانی
آشنایی با گروههای اصلی غذایی	۹۸	آشنایی با شیوه های ایجاد اعتماد به نفس
شناسایی انواع مواد مغذی	۱۰۱	شناسایی نیازهای روانی خود
شناسایی واحدهای گروههای غذایی	۱۰۴	آزمون نهایی
آشنایی با تغذیه مناسب در بزرگسالان	۱۰۵	منابع
شناسایی نحوه تنظیم برنامه غذایی	۱۰۶	فصل نهم) تشخیص بیماریهای شایع
آشنایی با رژیم های چاقی و لاغری	۱۱۱	مقدمه
منابع	۱۱۴	شناخت علایم بیماری
فصل هفتم) اصول بهداشت غذا	۱۱۵	تشنج
مقدمه	۱۱۶	ادم
آشنایی با اصول بهداشت غذا	۱۱۶	تنگی نفس
شناسایی عوامل آلوده کننده مواد غذایی	۱۱۶	سرفه
شناسایی مسمومیتهای غذایی و پیشگیری	۱۱۷	طپش قلب
شناسایی عفونتهای غذایی، حساسیت	۱۱۸	درد سینه
		درد شکم
		یبوست
		سر درد

فهرست مطالب (۳)

عنوان	صفحه	شماره
آشنایی با اصول ایمنی وسایل گازسوز	۱۴۸	۱۸۸
شناسایی راههای اطفای حریق	۱۴۸	۱۹۰
منابع	۱۴۸	۱۹۵
سرگیجه	۱۴۸	۱۹۶
کاهش یا افزایش وزن	۱۴۸	۱۹۷
کم خونی	۱۴۹	۱۹۷
زردی	۱۴۹	۱۹۸
بثورات پوستی	۱۵۰	۲۰۱
تکرر و سوزش ادرار	۱۵۰	۲۰۳
گواتر	۱۵۰	۲۰۳
آشنایی با تقسیم بندی بیماریها	۱۵۰	۲۰۴
آشنایی با عوامل بیماریزای واگیر و غیرواگیر	۱۵۱	۲۰۶
آشنایی با ویژگیهای بیماریهای مهم	۱۵۶	۲۰۸
سل	۱۵۶	۲۰۹
هپاتیت	۱۵۷	۲۱۳
بیماریهای آمیزی	۱۵۷	۲۱۶
بیماریهای انگلی	۱۵۹	۲۲۰
بیماریهای قلبی و عروقی	۱۶۱	۲۲۱
سکته مغزی	۱۶۵	۲۲۱
روماتیسم قلب	۱۶۶	۲۲۲
دیابت	۱۶۷	۲۲۳
سرطان	۱۶۹	۲۲۳
شناسایی شایعترین بیماری واگیر یا غیرواگیر منطقه	۱۷۰	۲۲۷
آشنایی با واکسیناسیون	۱۷۳	۲۲۹
آشنایی با واکسیناسیون کشوری	۱۷۳	۲۳۰
منابع	۱۷۸	۲۳۳
فصل دهم) پیشگیری از حوادث خانگی	۱۷۹	۲۳۴
مقدمه	۱۸۰	۲۳۵
شناسایی کانونهای خطر در خانه	۱۸۰	۲۳۶
آشنایی با اصول پیشگیری از حوادث خانگی	۱۸۳	۲۳۶
آشنایی با وسایل ایمنی و ایمن سازی محیط خانه	۱۸۴	۲۳۶
آشنایی با اصول ایمنی کار با وسایل برقی	۱۸۵	۲۳۷
فصل دوازدهم) ارتقای بهداشت		
بهداشت خانواده		
آشنایی با مفهوم آموزش بهداشت		
آشنایی با روشهای مختلف آموزش بهداشت		
شناسایی راههای برقراری ارتباط افراد خانواده		

فهرست مطالب (۴)

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
شناسایی مراقبتهای بعد از زایمان	۲۷۸	شناسایی روش مناسب آموزش بهداشت	۲۳۹
تعریف زایمان و مراحل آن	۲۷۸	منابع	۲۴۱
تعریف سزارین	۲۸۰	فصل سیزدهم) پرستاری از بیماران	۲۴۲
آشنایی با نیازها و مشکلات روانی پس از زایمان	۲۸۲	مقدمه	۲۴۳
آشنایی با تنظیم خانواده	۲۸۳	آشنایی با مراقبتهای عمومی از بیماران	۲۴۳
روشهای پیشگیری از بارداری	۲۸۵	کنترل تب	۲۴۳
شناسایی اهمیت شیر مادر و مزایای آن	۲۸۸	روش و زمان استفاده از دارو	۲۴۳
شناسایی روشهای صحیح شیر دادن	۲۸۹	استحمام بیمار	۲۴۵
آشنایی تغذیه با شیر مادر به مادران شاغل	۲۹۲	خواب و استراحت	۲۴۶
شناسایی موارد منع تغذیه با شیر مادر	۲۹۳	تغذیه بیمار	۲۴۶
آشنایی با مراکز بهداشتی کنترل مادران باردار	۲۹۴	سرگرمی	۲۴۶
آشنایی با مشخصات نوزاد سالم	۲۹۴	تعویض لباس و ملحفه	۲۴۷
مشخصات نوزاد نارس	۲۹۶	جابجایی و حرکت دادن بیمار	۲۴۷
آشنایی با مراقبتهای لازم از نوزاد	۲۹۶	جداسازی و گندزدایی ظروف و وسایل	۲۴۸
شناسایی روند رشد و تکامل جسمی کودک	۳۰۰	پاشویه بیمار	۲۴۸
آشنایی با روند رشد ذهنی، عاطفی کودک و اجتماعی	۳۰۱	ماساژ بیمار	۲۴۹
آشنایی با تغذیه کودک در هر گروه سنی	۳۰۳	روش دادن لگن و ظرف ادرار	۳۵۰
شناسایی نحوه اندازه گیری قد و وزن کودک	۳۰۶	آشنایی با اصول مراقبت از بیماران واگیر	۲۵۱
علل معلولیتها و راههای پیشگیری از آنها در کودکان	۳۰۷	آشنایی با اصول مراقبت از بیماران غیرواگیردار	۲۵۲
آشنایی با فعالیتهای مراکز کنترل و پایش رشد	۳۱۰	آشنایی با اصول مراقبت از بیماران عصبی	۲۵۷
منابع	۳۱۱	آشنایی با وسایل مورد نیاز بیماریهای خاص	۲۶۰
فصل پانزدهم) بهداشت دوران بلوغ	۳۱۲	آشنایی با اشکال مختلف دارو	۲۶۴
مقدمه	۳۱۳	منابع	۲۶۶
آشنایی با علایم دوران بلوغ در دختران و پسران	۳۱۳	فصل چهاردهم) مراقبت از مادر و کودک	۲۶۷
قاعدگی یا عادت ماهانه	۳۱۵	مقدمه	۲۶۸
دیسمنوره یا قاعدگی دردناک	۳۱۷	آشنایی با ویژگیهای دوران بارداری	۲۶۹
علایم بلوغ در پسران	۳۱۸	آشنایی با محاسبه تاریخ زایمان	۲۷۳
آشنایی با تغذیه دوران بلوغ	۳۲۰	شناسایی علایم طبیعی و غیرطبیعی بارداری	۲۷۵
آشنایی با مراقبتهای دوران بلوغ	۳۲۰	آشنایی با عوارض دوران بارداری	۲۷۶
آشنایی با نیازهای روانی دوران بلوغ	۳۲۱		
آشنایی با راههای پیشگیری از مواد مخدر	۳۲۲		
منابع	۳۲۴		

فهرست مطالب (۵)

صفحه	عنوان
۳۲۵	فصل شانزدهم) اصول مراقبت از سالمندان
۳۲۶	مقدمه
۳۲۷	آشنایی با مفهوم سالمندی
۳۲۷	آشنایی با تغییرات جسمی و روانی سالمند
۳۲۹	آشنایی با نیازهای بهداشت فردی سالمند
۳۳۰	آشنایی با بیماریهای مزمن دوران سالمندی
۳۳۰	افزایش فشار خون
۳۳۰	پوکی استخوان
۳۳۱	نقرس
۳۳۱	آلزایمر
۳۳۱	سکته قلبی
۳۳۲	بیماری تنفسی
۳۳۲	مشکلات دهان و دندان
۳۳۲	بی اختیاری ادرار
۳۳۳	سرطان
۳۳۳	سکته مغزی
۳۳۳	آشنایی با نیازهای روانی سالمند
۳۳۴	آشنایی با مشکلات روحی روانی سالمند
۳۳۵	آشنایی با نیازهای تغذیه ای سالمند
۳۳۵	آشنایی با ورزشهای مناسب سالمند
۳۳۶	آشنایی با کانونهای خطرآفرین برای سالمند
۳۳۶	آشنایی با راههای پیشگیری از پیری زودرس
۳۳۷	آشنایی با وضعیت بهداشتی سالمند در خانه سالمندان
۳۳۸	منابع
۳۳۹	استاندارد مهارت و آموزش سالم زیستن
۳۴۰	فهرست توانایی های شغل
۳۴۱	اهداف و ریز برنامه درسی
۳۴۹	فهرست تجهیزات، ابزار، مواد و وسایل استاندارد
۳۵۱	اصلاحات و پیوست

به نام خدا

تقدیم به امام کودکان
جوانان، مادران
و پدران نسل حال و آینده



معرفی مؤلف :

زهراسرباز متولد مهرماه سال ۱۳۳۸ - مشهد مقدس .

کارشناس پرستاری فارغ التحصیل از دانشگاه پرستاری جرجانی مشهد.

سابقه ۱۰ سال کار بالینی در بخشهای زنان-اورژانس - داخلی-جراحی-گوش و حلق و بینی- چشم - قلب-

CCU مسئول اکوکاردیوگرافی و تست ورزش قلب در مرکز پزشکی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد.

آموزش دوره تخصصی اکوکاردیوگرافی و تست ورزش قلب در بیمارستان قلب شهید رجائی تهران از دانشگاه علوم پزشکی مشهد به مدت ۶ ماه در سال ۱۳۶۷.

مدرس دوره های مددیار پزشکی در مرکز پزشکی بیمارستان قائم (عج) و دبیرستان ۱۵ خرداد ناحیه ۳ مشهد.

مدرس دوره های امداد و هلال احمر به مربیان هلال احمر نواحی آموزش و پرورش در مرکز هلال احمر خراسان و

دوره های عملی در بیمارستان قائم (عج)، هنرآموز هنرستان رشته کودکانی و مدیریت خانواده.

مدرس دوره های ضمن خدمت مدیریت خانواده - بهداشت مادر و کودک - هنر در خانه .

گذرانیدن دوره های ضمن خدمت مربوط به رشته کودکانی و مدیریت خانواده مهارت سالم زیستن در کلیه دروس

عمومی و تخصصی، طراح سوالات استانی و کشوری، رشته کودکانی و مدیریت خانواده.

دارای چندین مدرک مهارتی : مدیریت خانواده - کارور نشر رومیزی تحت ویندوز با MS - Word - خیاطی - گلدوزی، گل آرائی- سبزی و سفره آرائی- تغذیه- بهداشت.

سابقه ۲۰ سال تدریس در آموزش و پرورش استان خراسان مشهد مقدس - سرگروه آموزشی رشته بهداشت - کودکانی - مدیریت خانواده به مدت ۸ سال در استان، دارای کارت مدیریت آموزشگاه .

معلم نمونه منطقه در سال تحصیلی ۱۳۸۱-۱۳۸۲ و معلم نمونه استان در سال تحصیلی ۱۳۸۲-۱۳۸۳، دارای تالیفات متعدد از جمله : ۱- کتاب مهارت مدیریت خانواده در ۴ جلد مطابق با سرفصلهای استاندارد آموزش سازمان آموزش فنی حرفه ای کشور . ۲- بهداشت و کمکهای اولیه ۳- پرستاری مادر و کودک . ۴- اخلاق در خانواده ۵- خیاطی ۶- گلدوزی ۷- بافتنی ۸- اصول پذیرایی ۹- اقتصاد ۱۰- شستشوی البسه و لکه زدائی ۱۱- گل آرائی ۱۲- گل سازی ۱۳- آراستگی در منزل . ۱۴- تستهای آزمون کاردانی رشته کودکانی و مدیریت خانواده ۱۵- تستهای مهارت مدیریت خانواده.

بزودی کتابهای ذیل از این مؤلف به چاپ خواهد رسید مدیریت خانواده ویرایش جدید - هنر در خانه - پوست و زیبایی - پوست و ماسکهای گیاهی - داروهای گیاهی - تستهای مهارت سالم زیستن- ترجمه پرستاری برونر درباره کار دستگاه قلب و عروق.

❀ لطفاً برای سفارش کتاب مورد نظر با تلفن همراه ۰۹۱۵۱۱۳۴۱۱۰ تماس حاصل نمایید.

(به نام آنکه هستی جان از او یافت)

سخنی چند با شما :

خدا را سپاسگزارم که چنین نیرو و توانی را در من به ودیعه نهاد که بتوانم دست به قلم برده و اثری را با توجه به رشته تخصصی خود برای نسل حال و آینده از خود به جاویدان گذارم و بسیار خرسندم که در لابلای نوشته ها و گردآوری مطالب احساس بسیار مطلوبی را در خود یافته ام و مرحله به مرحله رشد و کمال را تجربه کرده و به دریای بیکران عالم یکتا هر لحظه بیشتر رسیده ام و از لطف و محبت بی پایان وجود مادر و پدرم به کمک و تشویق همسرم توانسته ام شکوفایی خود را در عرصه ظهور گذارم و به این نتیجه رسم هر آنچه را با خلوص و عشق باشد لاجرم جوشش بی پایان خواهد داشت و منجر به کار زیبایی همراه با یک دنیا عشق و ایثار خواهد شد.

لذا معلمی عشق و محبت است و معلم بودن یعنی عاشق بودن بخصوص وقتی معلمی از جان و روح انسان سرچشمه گیرد و از پرستاری هم نوعان شروع شود به پرستاری از جایگاه و حریم مقدس آموزش می انجامد. بنابراین مهارتی را که برای شما عزیزان گردآوری نموده ام شامل تمام ابعاد و مراحل زندگی (جسم و روح) (فردی و اجتماعی) می شود.

در این مجموعه، بطور مختصر به جدیدترین و مهمترین اطلاعات علمی - بهداشتی متناسب با نیازهای بهداشتی فرد، خانواده و جامعه، اشاره شده است که آشنایی و کسب مهارت در زمینه این موضوعات برای برخورداری از یک زندگی سالم و فعال، مورد نیاز همگان می باشد.

فعالیت، تحرک و نشاط نشانه انسان سالم است، فرد سالم کسی است که بیمار نباشد، نقص عضو نداشته باشد با تغییرات محیط هماهنگ، از قدرت کافی برای اداره امور زندگی برخوردار و مقاومت لازم در برابر پیشامدها و اتفاقات رنج آور را داشته باشد و دارای روانی متعادل و سازگار با محیط زیستی و اجتماعی خود باشد.

تعریف مهارتهای سالم زیستن:

مهارتهایی از قبیل بهداشت فردی، تامین محیط بهداشتی در خانه، حفاظت از محیط زیست، تنظیم برنامه غذایی، بکارگیری اصول بهداشت غذا، تامین شرایط مناسب بهداشت روانی، تشخیص علائم اولیه بیماریهای شایع، آموزش بهداشت، انجام کمکهای اولیه، مراقبت از مادر و کودک، مراقبتهای دوران بلوغ و سالمندی در خانه که شخص از عهده آن برآید.

کل مهارت ۳۵۶ ساعت . معادل ۱۰ واحد درسی ساعت تئوری (نظری) ۱۹۴/۵ معادل ۶/۵ واحد درسی

۶/۵ = ۳۰ : ۱۹۴/۵ ساعت عملی ۱۶۱/۵ معادل ۳/۵ واحد درسی ۳/۵ : ۴۵ = ۱۶۱/۵

از تمامی افرادی که با خواندن این مجموعه نظرات اصلاحی خود را به آدرس اینجانب پست می فرمایند کمال تشکر را نموده و بسیار خوشحال می شوم که مرا در هر چه پربارتر نمودن این مجموعه یاری نمایند.

با آرزوی موفقیت و همکاری شما عزیزان

زهرا سرباز