

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پودمان مهارتی

شماره‌ی سیزده

آموزش بهداشت در خانه و خانواده

(بر اساس استاندارد مهارت‌های سالم زیستن)

ویژه‌ی رشته‌ی مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده، شاخه‌ی کاردانش

جدول زمان بندی

جمع	آموزش عملی	آموزش نظری
۱۷ ساعت	۱۲ ساعت	۵ ساعت

پودمان‌های مهارتی پیش‌نیاز: —

شجاعی زاده، داود، ۱۳۳۵ -
آموزش بهداشت در خانه و خانواده (براساس استاندارد مهارت های
سالم زیستن): ویژه‌ی رشته‌ی مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده شاخه‌ی
کاردانش / مولف داوود شجاعی زاده؛ ویراستار ادبی: علی اصغر عطاءاللهی؛
[برای] وزارت آموزش و پرورش دفتر آموزش و پرورش کاردانش. --
تهران: عابد، ۱۳۸۴.

۲۷، [۳]: مصور؛ ۲۲ x ۲۹ س. م. -- (پودمان مهارتی: [ج] ۱۳)
ISBN: 964-364-627-0

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. [۲].

۱. آموزش بهداشت (متوسطه). ۲. خانواده -- بهداشت. الف. ایران.
وزارت آموزش و پرورش. دفتر آموزش و پرورش کاردانش. ب. عنوان.
ج. فروست.

۶۱۳ / ۰۷

RA ۴۴۰ / ۹
ج. ۱۳

۸۴-۲۱۷۳۸

کتابخانه ملی ایران

وزارت آموزش و پرورش دفتر آموزش و پرورش کار و دانش

نام پودمان مهارتی: آموزش بهداشت در خانه و خانواده

مولف: دکتر داود شجاعی زاده

ویراستار ادبی: علی اصغر عطاءاللهی

تصویرگر: مهندس اسماعیل شجاعی زاده

ناظر تخصصی: مؤدّه سعیدی نژاد

شماره‌ی شناسایی: ۱۲ - ۹۹/۴۰ - ۵ / مهارت های سالم زیستن

ناشر: عابد

چاپ: پرتو - ۷۷۵۳۳۰۹۳

صفحه آرای: نصیرنیا/نوآور

لیتوگرافی: طیف نگار

تیراژ: ۵۱۰۰

قیمت: ۶۴۰ تومان

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۴

تلفن مرکز بخش: ۶۶۵۱۵۲۴۹-۶۶۵۱۳۳۲۱

کلیه‌ی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به دفتر آموزش و پرورش کاردانش است.

همکاران محترم و هنرجویان عزیز:

پیشنهادهای خود را درباره‌ی محتوای این کتاب به نشانی: تهران، خیابان طالقانی، نبش ایرانشهر
جنوبی، معاونت آموزش و پرورش نظری و مهارتی (ساختمان شماره ۳). دفتر آموزش و پرورش
کاردانش. کد پستی ۷۶۵۸-۱۵۸۷۵ ارسال فرمایید.

هدف کلی:

ایجاد توانایی جلب مشارکت افراد خانواده برای تأمین و ارتقای سلامت و بهداشت خانه

و خانواده

فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز:

وایت بورد (یا تخته سیاه)

ماژیک وایت بورد^۱

طلق شفاف (ترانسپرننت)^۲

ماژیک ترانس

دستگاه اورهد^۳

1 . White board

2 . Transparent

3 . Over head

راهنمای استفاده از پودمان

از آنجا که دختران امروز، مادران فردای جامعه خواهند بود، بدست آوردن مهارت‌های لازم در زمینه‌ی مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده برای داشتن خانواده‌ی سالم و توسعه‌ی اجتماعی و اقتصادی کشور نقش بسزایی خواهد داشت. از این رو رشته‌ی مهارتی "مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده" در شاخه‌ی کار دانش با افزایش توانمندی دختران در خصوص برنامه‌ریزی امور خانواده، خوداشتغالی و تأسیس کارگاه‌های خانگی، افزایش خوداتکایی و اعتماد به نفس و ارتقای سطح سلامت خانواده، از اهمیت خاصی برخوردار است.

"مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده"، "مهارت‌های سالم زیستن" و "هنر در خانه" سه استاندارد مهارتی این رشته هستند که براساس آنها مجموعه‌ای به هم پیوسته از پودمان‌های مهارتی تهیه و تنظیم شده‌اند.

مجموعه‌ی پودمان‌های استاندارد "مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده"، هنرجو را قادر می‌کند براساس نیازهای خانواده و با توجه به درآمد و شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، برنامه‌ریزی امور خانواده‌ی خود را برعهده گیرد، توازن در دخل و خرج را رعایت کند، از عهده‌ی تعلیم و تربیت فرزند، بهره‌گیری از حقوق خود و خانواده و برقراری روابط سالم انسانی و اخلاقی برآید.

مجموعه‌ی پودمان‌های استاندارد "مهارت‌های سالم زیستن" هنرجو را قادر می‌کند، مهارت‌های لازم را برای تأمین سلامت خانواده در زمینه‌های مختلف بهداشتی مانند بهداشت فردی، بهداشت محیط، بهداشت مواد غذایی، بهداشت روانی، نظام عرضه‌ی خدمات بهداشتی و درمانی، بهداشت مادر و کودک، بهداشت بلوغ، بهداشت سالمندان، کمک‌های اولیه، حوادث خانگی، شناسایی برخی بیماری‌ها، مراقبت از بیماران و آموزش بهداشت در محیط خانه و خانواده بکاربندد.

مجموعه‌ی پودمان‌های استاندارد "هنر در خانه"، هنرجو را قادر می‌کند مهارت‌های آشپزی، شیرینی‌پزی، پذیرایی از میهمان، خیاطی، گلدوزی، بافتنی، گلسازی، آراستگی شخصی، چیدمان وسایل منزل، کاربرد و نگهداری لوازم خانگی و پرورش گل و گیاه را در منزل بکاربندد.

توصیه می‌شود برای استفاده از پودمان‌های مهارتی به منظور اجرای مطلوب آموزش‌ها به نکته‌های زیر توجه کنید:

با مطالعه‌ی هدف کلی، فهرست وسایل و تجهیزات موردنیاز، جدول زمان‌بندی و مهارت‌های پیش نیاز، برنامه‌ی آموزشی خود را تنظیم کنید.

پیش از موعون‌های ابتدای هر واحد کار را بررسی کنید. این کار اطلاعات و مهارت‌های ورودی را ارزیابی و برای شروع

برنامه‌ی آموزشی انگیزه و تمرکز بیشتری ایجاد می‌کند.

به انتظارهای آموزشی هر واحد کار با مطالعه‌ی دقیق هدف‌های رفتاری توجه کنید.

- محتوای آموزشی هر واحد کار براساس روش‌های فعال یاددهی - یادگیری تدوین شده است و شامل پرسش‌های انگیزشی، فعالیت‌های عملی، مباحث نظری، جدول‌ها، نمودارها و تصاویر مرتبط با موضوع است که با توجه به هدف‌های رفتاری تدوین شده‌است.

- به منظور افزایش بازدهی آموزشی توصیه می‌شود، کارهای عملی فردی و گروهی را در کنار مطالعه‌ی مطالب نظری انجام دهید. این فعالیت‌های عملی بازدید، تحقیق، تمرین عملی و ... هستند.

- در هر واحد کار مطالبی تحت عنوان "بیشتر بدانید" گنجانده شده است که مطالعه‌ی آن صرفاً برای کسب اطلاع بیشتر توصیه می‌شود و جزء برنامه‌ی آموزشی نیست.

- در هر واحد کار، نکته‌هایی با اهمیت بیشتر با عنوان "توجه"، "نکته" و "آیا می‌دانید" طراحی شده است که نشان دهنده‌ی تأکید بر اهمیت مطلب است.

- در پایان هر واحد کار، چکیده‌ی واحد کار، آزمون‌های پایانی نظری و عملی برای ارزشیابی بخش‌های نظری و عملی مطرح شده‌است.

- پاسخنامه‌ی پیش‌آزمون و آزمون پایانی نظری هر واحد کار در بخش پیوست‌ها آمده است. توصیه می‌شود به منظور ارزیابی میزان یادگیری محتوای هر واحد کار ابتدا به پرسش‌ها پاسخ دهید، بعد به پاسخنامه مراجعه کنید. چنانچه پاسخ‌دهی شما به آزمون پایانی رضایت بخش نبود، پیش از آغاز واحد کار بعدی مجدداً آن را مطالعه کنید.

- در بخش پیوست‌ها پس از معرفی منابع مؤلف یا مؤلفان، بخش دیگری نیز با عنوان "برای مطالعه‌ی بیشتر" آمده است. در این بخش کتاب‌ها، نرم افزارها و پایگاه‌های اینترنتی که به یادگیری بیشتر هنجو کمک می‌کند، معرفی شده است. چنانچه این منابع برای هر واحد کار متفاوت باشد، در پایان آن واحد ذکر می‌شود.

امیدواریم که هنجوین عزیز در بدست آوردن مهارت‌های لازم علاقه‌مندانه بکوشند. مادرانی آگاه، خانواده‌ای سالم و فرزندانی تندرست خواهند داشت.

اگر به اطرافمان با دقت نگاه کنیم می‌توانیم نتایج اقدامات بهداشتی‌ای را که طی سالها انجام شده است، ببینیم. کودکانی که به علت واکسن زدن دیگر از بیماری‌های عفونی خطرناکی چون سرخک، فلج اطفال، سیاه سرفه و دیفتری نمی‌میرند و یا ناتوان نمی‌شوند، آب آشامیدنی سالمی که کمتر از گذشته عوامل بیماری‌زا در خود دارد، مادران بارداری که در دوران حاملگی خود مراقبت می‌شوند و سلامت خود و جنین‌شان حفظ می‌شود، بیماری‌هایی که کنترل شده‌اند و دیگر جان بشر را تهدید نمی‌کنند و برخی از آنها ریشه‌کن شده‌اند، اینها همه گوشه‌ای از نتایج اقدامات بهداشتی است که با همکاری خود مردم و تلاش کارکنان بهداشتی انجام گرفته و به افزایش سطح بهداشت عمومی جامعه منجر شده است.

در کنار این موفقیت‌ها، خطرهای دیگری بروز کرده که باز هم بشر امروزی را تهدید می‌کند. خطر بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها، تصادف، حوادث و بیماری‌های روانی، بسیار گسترده‌تر و بیشتر از گذشته است. بسیاری از انسان‌ها به سبب سبکته‌های قلبی و مغزی، سرطان‌ها، وقوع تصادفات رانندگی و حوادث دیگر جان خود را از دست می‌دهند و یا ناتوان می‌شوند. این بیماری‌ها ریشه در رفتار آدمی دارد و اصلاح رفتار بسیار سخت‌تر از کنترل بیماری‌های عفونی واکسین‌شده خواهد بود.

اصلاح این رفتارها می‌تواند سلامت ما را تأمین کند. آموزش بهداشت یکی از مهمترین راه‌های ایجاد رفتارهای مناسب بهداشتی در مردم به حساب می‌آید که به مردم کمک می‌کند تا با استفاده از اطلاعاتی که در اختیارشان گذاشته می‌شود و با ایجاد میل و اختیار در آنان رفتارهای بهداشتی را در خودشان ایجاد و یا تقویت کند.

در این پودمان سعی کرده‌ایم تا شما با مفهوم آموزش بهداشت و اهمیت آن در خانواده، روش‌های مختلف آموزشی که می‌تواند در ارتقای سلامت اعضای خانواده مؤثر باشد و راه‌های برقراری ارتباط با آنها و جلب مشارکت آنان در امور بهداشتی آشنا شوید تا انشاء... توانایی جلب مشارکت افراد خانواده را برای تأمین و ارتقای سلامت در خود ایجاد کنید.

فهرست مطالب

۱۵	پمفلت	۱	واحد کاراول: آموزش بهداشت و روشهای مختلف آن
۱۶	چارت	۲	هدفهای رفتاری
۱۶	۱-۳-۴- وسایل کمک آموزشی	۲	پیش آزمون واحد کار اول
۱۶	فلانل گراف	۳	مقدمه
۱۶	نمونههای واقعی و مدلها	۳	۱-۱- مفهوم آموزش بهداشت
۱۷	اسلاید	۵	۱-۲- اهمیت آموزش بهداشت در خانواده
۱۸	چکیده	۶	۱-۳- روشهای آموزش بهداشت
۱۹	آزمون پایانی نظری واحد کار اول	۶	۱-۳-۱- روش تعلیمی
۲۰	آزمون پایانی عملی واحد کار اول	۸	۱-۳-۱- روش غیرتعلیمی
		۸	۱-۳-۲-۱- روش بحث گروهی
	واحد کار دوم: راههای برقراری ارتباط و جلب مشارکت	۹	• بحث در گروههای کوچک
۲۱	افراد خانواده در امور بهداشتی	۹	• بحث در گروههای بزرگ
۲۲	هدفهای رفتاری	۱۰	• کارگاه آموزشی
۲۲	پیش آزمون واحد کار دوم	۱۰	• بارش افکار
۲۳	مقدمه	۱۱	• گلوله برفی
۲۳	۱-۱- مفهوم ارتباط و اجزای آن	۱۱	۱-۳-۲-۲- روش طرح سوال
۲۳	۲-۲- علل شکست در برقراری ارتباط	۱۱	• پرسش و پاسخ
	۲-۳- نحوه ی به کارگیری روش مناسب آموزش بهداشت برای	۱۱	• حل مسأله
۲۴	هریک از افراد خانواده	۱۲	• پرسش های دوره ای
۲۶	چکیده	۱۲	۱-۳-۲-۳- روش کار عملی
۲۷	آزمون پایانی نظری واحد کار دوم	۱۲	• فعالیت های عملی
۲۷	آزمون پایانی عملی واحد کار دوم	۱۲	• ایفای نقش
		۱۳	• بررسی موردی
۲۸	پیوستها	۱۳	بازدید از محل یا محدوده
	پاسخنامههای پیش آزمونها	۱۴	۱-۳-۲-۴- روش داستانهای آموزشی
	پاسخنامههای آزمونهای پایانی نظری	۱۴	داستانهای کامل
	منابع	۱۴	داستانهای نیمه تمام
	برای مطالعه ی بیشتر	۱۵	داستانهای تصویری
		۱۵	۱-۳-۳- مواد پیامرسان آموزشی
		۱۵	عکس
		۱۵	پوستر