



مهارت‌های سالم زیستن مقدماتی

بر اساس استاندارد جدید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
با کد استاندارد: ۸۷-۳۰/۳/۱
زیر نظر دفتر آموزش و توسعه فعالیت‌های هنری

مؤلف

مهندس تهمینه طالبی

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

مطالب، تهمینه: ۱۳۶۵.
مهارت‌های سالم زیستن مقدماتی؛ بر اساس استاندارد جدید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
با کد استاندارد: ۸۷-۱۰۳۰/۳-ف، ه // تألیف تهمینه طالبی
بابل: معین پرداز، ۱۳۹۶.
۱۹۷ (مصور رنگی)، جدول (رنگی)
۵۳۰۰-۶۶۱۵-۶۰۰-۹۷۸-۱۴۰۰۰ ریال
فیفا
آموزش بهداشت - - راهم‌ای آموزشی (عالی)
Health education -- Study and teaching (Higher)
بهداشت - - آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
Health education -- Examinations, questions, etc (Higher)
۴۴۰/۵۰۲م۹۱
۴۸۹۲۰۲۱

سرشناسه
عنوان و نام پدید آور
مشخصات نشر
نشر سال
شابک
وحدت قلم
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

مهارت سالم زیستن مقدماتی
تهمینه طالبی
مسعود مقدری
مهسا قانع مقدسی
شایگان
آریا
۲۰۰۰ نسخه
اول - ۱۳۹۶
۱۴۰۰۰ ریال
معین پرداز
بابل، ۰۹۱۸۱۱۴۴۲۱ // ۷۹۹۳-۱۱۴۲۲

نام کتاب
مؤلف
طرح جلد
صفحه آرا
لیتوگرافی
چاپ متن
شمارگان
نوبت چاپ
قیمت
ناشر
مرکز پخش

حق چاپ محفوظ است و مخصوص گروه آموزشی معین پرداز می باشد.

رنگه تبلیغاتی و پخش

«به نام خالق زیبایی‌ها»

مقدمه

بزرگ‌ترین و باارزش‌ترین سرمایه‌ها، انسان سلامتی او و داشتن یک زندگی سالم می‌باشد. سالم زیستن در واقع همان سبوی زندگی افراد است، شیوه‌ی زندگی سالم، زندگی متعادلی است که در آن شخص به طور آگاهانه دست به انتخاب‌های سالم می‌زند؛ و با شناخت مفهوم سلامتی و راه‌های رسیدن به سلامت جسمی و روانی در راه زندگی سالم گام برمی‌دارد.

بدون تردید خانواده سالم زیربنای زندگی سالم و در نهایت آبادانی زمین است، که با بالا بردن آگاهی‌ها و توانمندی‌های افراد محقق می‌شود. در این کتاب سعی بر آن داشته‌ایم با آموزش اصول بهداشت جسمی و روانی، اصول پیشگیری از بیماری‌ها و اصول کمک‌های اولیه، در سالم زیستن افراد مؤثر واقع شویم. امید بر آن است تا با مطالعه این کتاب توانسته باشیم مهارت‌های لازم را برای هنرجویان در داشتن زندگی سالم پدید آوریم. بدیهی است این کتاب نیز مانند هر نوشته‌ی دیگری دارای نقاط ضعف و قوت می‌باشد که نظرات و پیشنهادات سازنده‌ی شما می‌تواند بستر مناسبی جهت رفع نواقص احتمالی ایجاد نماید.

با آرزوی موفقیت

مؤلف

فهرست مطالب

فصل اول: توانایی تشخیص عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری

۱۰	۱-۱ آشنایی با مفاهیم سلامت، بیماری، طیف سلامت و بیماری، بهداشت
۱۲	۱-۲ آشنایی با عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری
۱۳	۱-۳ آشنایی با مزایا و اقتصاد بهداشت و تقدم بهداشت بر درمان
۱۴	سؤالات عملی
۱۴	پرسش های چهارگزینه ای

فصل دوم: توانایی استفاده از خدمات بهداشتی در جامعه برای تأمین سلامت افراد خانواده

۱۶	۲-۱ آشنایی با جایگاه و اهمیت بهداشت در خانواده
۱۶	۲-۲ آشنایی با نقش خانواده در تأمین سلامت
۱۷	۲-۳ آشنایی با جزاء مراقبت های اولیه بهداشتی در ایران
۱۸	۲-۴ شناسایی نام عرضه ی خدمات بهداشتی- درمانی در کشور
۱۹	۲-۵ آشنایی با برنامه های سلامت مشاوره های بهداشتی- درمانی
۲۳	سؤالات عملی
۲۴	پرسش های چهارگزینه ای

فصل سوم: توانایی به کارگیری اصول بهداشتی فردی با مشارکت افراد خانواده

۲۶	۳-۱ آشنایی با مفهوم بهداشت فردی و تأثیر آن بر سلامت فرد و جامعه
۲۶	۳-۲ آشنایی با نحوه ی جلب مشارکت اعضا خانواده ای حفظ و رعایت اصول بهداشت فردی در خانه
۲۶	۳-۳ آشنایی با بهداشت اعضای بدن
۳۷	۳-۴ آشنایی با بهداشت پوشاک
۳۷	۳-۵ شناسایی اصول صحیح نشستن، ایستادن، راه رفتن، خوابیدن، آستن و حمل اشیای سنگین
۳۹	۳-۶ آشنایی با انواع تمرین های ورزشی و تأثیر ورزش بر سلامت
۴۲	۳-۷ آشنایی با تأثیر خواب بر سلامت و توصیه های بهداشتی برای خواب خوب
۴۳	۳-۸ آشنایی با تأثیر خستگی بر سلامت و پیشگیری و کنترل آن
۴۴	۳-۹ آشنایی با تأثیر استراحت و تفریح بر سلامت
۴۴	۳-۱۰ آشنایی با تعریف مواد مخدر، انواع مهم و آثار آن ها
۴۵	۳-۱۱ آشنایی با نشانه ها و علائم اعتیاد
۴۵	۳-۱۲ آشنایی با عوارض فردی، خانوادگی و اجتماعی سیگار و مواد مخدر
۴۷	سؤالات عملی
۴۸	پرسش های چهارگزینه ای

فصل چهارم: توانایی تأمین محیط بهداشتی در خانه با مشارکت افراد خانواده

۵۰	۴-۱ آشنایی با تعریف و اهمیت بهداشت محیط و عوامل مؤثر بر آن
۵۰	۴-۲ شناسایی انواع زباله و راه های صحیح جمع آوری، نگهداری و کاهش زباله خانگی
۵۳	۴-۳ آشنایی با روش صحیح دفع مدفوع
۵۴	۴-۴ آشنایی با انواع فاضلاب و روش های صحیح دفع آن
۵۵	۴-۵ آشنایی با خطرات حشرات و جوندگان مؤذی و راه های مبارزه با آن ها
۵۶	۴-۶ آشنایی با تأثیرات حشره کش ها بر روی انسان و جانوران و احتیاط های لازم در هنگام استفاده از آن ها

۵۷	۴-۷ آشنایی با ویژگی‌های مسکن بهداشتی
۵۸	۴-۸ شناسایی عوامل مؤثر بر بهداشت مسکن
۵۹	۴-۹ شناسایی عوامل مؤثر بر بهداشت محیط خانه
۶۴	سؤالات عملی
۶۴	پرسش‌های چهارگزینه‌ای
فصل پنجم: توانایی حفاظت از محیط زیست	
۶۶	۵-۱ آشنایی با کلیات محیط زیست
۶۶	۵-۲ شناسایی اجزای محیط زیست، عوامل و زیان‌های آلودگی آن‌ها و راه‌های حفاظت از آن‌ها
۷۳	۵-۳ آشنایی با انواع انرژی و برچسب آن
۷۵	۵-۴ شناسایی های صحیح مصرف انرژی در خانه
۷۶	سؤالات عملی
۷۶	پرسش‌های چهارگزینه‌ای
فصل ششم: توانایی تنظیم برنامه غذایی مناسب خانواده در سلامت و بیماری	
۷۸	۶-۱ شناسایی انواع مواد مغذی
۸۰	۶-۲ شناسایی گروه‌های غذایی و سهم بزرگ آن‌ها
۸۲	۶-۳ آشنایی با اصول تغذیه صحیح
۸۳	۶-۴ آشنایی با ابزارها و اصول تنظیم غذایی
۸۳	۶-۵ آشنایی با ضرورت توجه به نیازهای تغذیه‌ای در سنین مختلف زندگی
۸۴	۶-۶ آشنایی با تغذیه مناسب در بیماری‌ها
۸۸	۶-۷ آشنایی با روش تعیین وزن بدن
۸۹	۶-۸ آشنایی با علل و خطرات چاقی و لاغری و رژیم غذایی مناسب آن‌ها
۹۱	سؤالات عملی
۹۲	پرسش‌های چهارگزینه‌ای
فصل هفتم: توانایی به کارگیری اصول بهداشت غذا با مشارکت افراد خانواده	
۹۴	۷-۱ آشنایی با مفهوم بهداشت غذایی
۹۴	۷-۲ آشنایی با عوامل آلاینده و فاسد کننده‌ی غذایی
۹۵	۷-۳ آشنایی با راه‌های انتقال آلودگی مواد غذایی
۹۶	۷-۴ شناسایی مسمومیت‌های غذایی و راه‌های پیشگیری از آن‌ها
۹۷	۷-۵ آشنایی با مفهوم حساسیت و عدم تحمل غذایی
۹۷	۷-۶ آشنایی با روش نگهداری مواد غذایی در یخچال، فریزر و انبار یا قفسه آشپزخانه
۹۹	۷-۷ شناسایی راه‌های ساده‌ی تشخیص مواد غذایی سالم و ناسالم
۱۰۱	۷-۸ شناسایی روش‌های سالم سازی مواد غذایی
۱۰۲	۷-۹ شناسایی اصول بهداشتی کار با مواد غذایی
۱۰۴	۷-۱۰ آشنایی با روش جلب مشارکت افراد خانواده در رعایت بهداشت مواد غذایی
۱۰۵	سؤالات عملی
۱۰۶	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل هشتم: توانایی تأمین شرایط مناسب بهداشت روانی در خانه و خانواده

۱۰۸	۸-۱ آشنایی با مفهوم شاخص ها و ابعاد بهداشت روان
۱۰۹	۸-۲ شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت روان
۱۱۱	۸-۳ آشنایی با مهم ترین اصول بهداشت روان
۱۱۲	۸-۴ شناسایی نیازهای انسان برای برخورداری از سلامت
۱۱۲	۸-۵ آشنایی با اهمیت سلسله مراتب نیازها در زندگی
۱۱۴	۸-۶ آشنایی با اثرهای مثبت خانواده بر سلامت روان
۱۱۵	۸-۷ آشنایی آثار سبک های مختلف تربیتی خانواده ها بر سلامت روان
۱۱۸	۸-۸ آشنایی تأثیر آسیب های خانواده بر بهداشت روانی
۱۲۰	۸-۹ شناسایی عوامل شایع آسیب زای سلامت روان در مراحل رشد
۱۲۴	۸-۱۰ آشنایی بحریه، و علل بروز اختلال های روانی
۱۲۵	۸-۱۱ آشنایی با اختلال های روانی شایع دوران کودکی
۱۲۸	۸-۱۲ آشنایی با راه های کاهش آسیب های روانی در کودکان
۱۲۸	۸-۱۳ آشنایی با ویژگی های تشخیص سرسخت
۱۲۹	۸-۱۴ آشنایی با مفهوم وابستگی و بده های کاهش آن
۱۳۰	۸-۱۵ آشنایی با راه های افزایش تابندگی و مهارت های اجتماعی
۱۳۳	سؤالات عملی
۱۳۴	پرسش های چهارگزینه ای

فصل نهم: توانایی تشخیص منشأ حوادث خاص و پیشگیری از آنها

۱۳۶	۹-۱ آشنایی با تعریف حادثه و تقسیم بندی آن ها
۱۳۶	۹-۲ آشنایی با اصول کلی پیشگیری از حوادث
۱۳۶	۹-۳ شناسایی کانون های خطر در خانه و نکته های ایمنی مهم برای ایجاد حوادث احتمالی در خانه
۱۳۷	۹-۴ آشنایی با اصول ایمنی کار با وسایل برقی و گرمازا
۱۴۰	سؤالات عملی
۱۴۰	پرسش های چهارگزینه ای

فصل دهم: توانایی انجام کمک های اولیه و امداد رسانی تا مراجعه به پزشک

۱۴۲	۱۰-۱ آشنایی با مفهوم، هدف ها و وسایل کمک های اولیه
۱۴۲	۱۰-۲ آشنایی با ویژگی های فرد امدادگر
۱۴۳	۱۰-۳ آشنایی با نحوه برخورد با حادثه یا حادثه دیدگان
۱۴۳	۱۰-۴ آشنایی با تعریف اولویت ها در امداد رسانی
۱۴۴	۱۰-۵ شناسایی علائم حیاتی
۱۴۵	۱۰-۶ آشنایی با اصول مراقبت از خود هنگام بلند کردن مصدوم
۱۴۶	۱۰-۷ شناسایی انواع روش های حمل مصدوم
۱۵۰	۱۰-۸ شناسایی مراحل احیای قلبی-ریوی در بزرگسالان و کودکان
۱۵۱	۱۰-۹ آشنایی با وضعیت بهبود
۱۵۲	۱۰-۱۰ آشنایی با تعریف و علائم کلی شوک و اقدام های لازم هنگام وقوع آن

۱۵۴	۱۰-۱۱ آشنایی با نشانه‌های کلی در سگته قلبی و اقدام‌های لازم برای جلوگیری از عوارض آن
۱۵۵	۱۰-۱۲ آشنایی با اقدام‌های فوری در بیهوشی
۱۵۵	۱۰-۱۳ آشنایی با انواع زخم‌ها، عوارض و اقدام‌های کلی در برخورد با آن‌ها
۱۵۶	۱۰-۱۴ آشنایی با روش‌های کنترل خونریزی
۱۵۸	۱۰-۱۵ شناسایی اقدام‌های لازم در خونریزی از گوش و بینی
۱۶۰	۱۰-۱۶ شناسایی اهداف و اصول پانسمان و بانداز
۱۶۱	۱۰-۱۷ آشنایی با انواع باند و روش ساخت چند نوع باند
۱۶۲	۱۰-۱۸ آشنایی با انواع آسیب‌های اسکلتی و اقدام‌های عمومی در آن‌ها
۱۶۴	۱۰-۱۹ شناسایی کمک‌های اولیه در چند نوع شکستگی
۱۶۸	۱۰-۲۰ آشنایی با معیشتگی‌ها، شدت آن‌ها و اقدام‌های لازم آن‌ها
۱۶۹	۱۰-۲۱ شناسایی معیشتگی‌ها، علائم و اقدام‌های اولیه در هنگام وقوع آن‌ها
۱۷۱	۱۰-۲۲ شناسایی راه‌های ورود سم به بدن، علائم عمومی و اقدام‌های کلی در مسمومیت‌ها
۱۷۳	۱۰-۲۳ آشنایی با علائم مسمومیت‌ها، راه‌های ورود سم به بدن، علائم عمومی و اقدام‌های اولیه در مسمومیت‌های دستگاه گوارش، تنفس و پوست
۱۷۷	۱۰-۲۴ شناسایی اقدام‌های اولیه در مسمومیت‌ها، علائم عمومی و اقدام‌های اولیه در مسمومیت‌های دستگاه گوارش، تنفس و پوست
۱۷۹	۱۰-۲۵ آشنایی با اقدام‌های اولیه در مسمومیت‌ها، علائم عمومی و اقدام‌های اولیه در مسمومیت‌های دستگاه گوارش، تنفس و پوست
۱۸۲	۱۰-۲۶ آشنایی با اقدام‌های اولیه در مسمومیت‌ها، علائم عمومی و اقدام‌های اولیه در مسمومیت‌های دستگاه گوارش، تنفس و پوست
۱۸۸	سؤالات عملی
۱۹۰	پرسش‌های چهارگزینه‌ای