



مهارت‌های سالم زیستن پیشرفته

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

مؤلف

مهندس ته‌مینه طالبی

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

[illegible]

مؤلفان
عنوان و نام پدید آور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
شماره ثبت
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

مهارت‌های سالم زیستن پیشرفته
تجربه طالبی
مسعود مقدری
مهرسا فلاح مقدسی
شایگان
آریا
۲۰۰۰ نسخه
اول- ۱۳۹۶
۱۳۰۰۰۰ ریال
معین پداز
شاب // ۹۱۸۱۸۴۴۲۱ // ۹۱۸۴۲۲۰۷۹۹۹

نام کتاب
مؤلف
طرح جلد
مستفصل
لینوکوگرافی
چاپ متن
شمارگان
نوبت چاپ
قیمت
ناشر
مرکز پخش

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

«به نام خالق زیبایی‌ها»

مقدمه :

بزرگ‌ترین هدف هر رشته تخصصی سرمایه‌های هر انسان سلامتی او و داشتن یک زندگی سالم می‌باشد. سلامتی هر انسان از دو بخش یعنی آغاز می‌شود و به دوران سالمندی ختم می‌شود. در این کتاب سعی بر آن شده است تا با شناخت بیماری‌های واگیردار و غیرواگیردار، آموزش اصول کلی مراقبت‌های بهداشتی دوران بارداری و مراقبت‌های لازم دوران نوزادی و کودکی، شناخت دوران بلوغ و اصول تدبیر مراقبت‌های بهداشتی در دوران سالمندی در جهت داشتن زندگی سالم به فراگیران کمک کرده باشد.

بدیهی است این کتاب نیز مانند هر نوشته دیگری دارای نقاط ضعف و قوت می‌باشد که نظرات و پیشنهادات سازنده‌ی شما می‌تواند بستر بهبود جهت رفع نواقص احتمالی ایجاد نماید.

با آرزوی موفقیت

مولف

فهرست مطالب

فصل اول: توانایی تشخیص علایم اولیه و راه‌های پیشگیری از بیماری‌های مهم و شایع

۸	۱-۱ آشنایی با مفاهیم و اصطلاحات متداول در بیماری‌ها
۱۰	۱-۲ آشنایی با اهمیت ایمن‌سازی و برنامه ایمن‌سازی همگانی در کشور
۱۱	۱-۳ آشنایی با علایم و نشانه‌های شایع در بیماری‌ها
۱۳	۱-۴ آشنایی با علایم، راه‌های انتقال و پیشگیری از بیماری‌های واگیر شایع مهم
۲۴	۱-۵ آشنایی با علایم و نحوه‌ی مقابله با بیماری‌های غیرواگیر شایع و مهم
۳۲	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل دوم: توانایی مراقبت از بیمار در خانواده

۳۴	۲-۱ آشنایی با نحوه‌ی مراقبت‌های بهداشتی از بیمار
۴۱	۲-۲ آشنایی با انواع شکل‌های دارویی و محل نگهداری داروها
۴۳	۲-۳ آشنایی با اصول مصرف دارو و نحوه‌ی کاربرد صحیح انواع آن‌ها
۴۶	۲-۴ آشنایی با نحوه‌ی کار با نایل مورد نیاز در بیماری‌های خاص
۵۰	۲-۵ آشنایی با اصول مراقبت از بیمار
۵۵	سوالات فصل
۵۶	پرسش‌های چهارگزینه‌ای

فصل سوم: توانایی مراقبت از مادر و کودک در خانواده

۵۸	۳-۱ آشنایی با تعریف بارداری، علایم و نشانه‌های آن
۵۹	۳-۲ آشنایی با سن مناسب بارداری و محاسبه‌ی سن بارداری
۶۰	۳-۳ آشنایی با اصول برنامه‌ریزی برای بارداری
۶۲	۳-۴ آشنایی با تغییرات طبیعی بدن مادر در دوران بارداری
۶۳	۳-۵ آشنایی با علل بارداری‌های پرخطر
۶۵	۳-۶ شناسایی شکایات یا عوارض شایع دوران بارداری و راه‌های کاهش آن
۶۷	۳-۷ آشنایی با نقش مشارکتی پدران در دوران بارداری همسر، زایمان و پس از آن
۶۸	۳-۸ شناسایی مراقبت‌های بهداشتی لازم در دوران بارداری
۷۱	۳-۹ آشنایی کلی با زایمان طبیعی و سزارین
۷۱	۳-۱۰ آشنایی با شکایات شایع، تغییرات طبیعی و علایم خطر پس از زایمان
۷۳	۳-۱۱ شناسایی مراقبت‌های بهداشتی پس از زایمان
۷۵	۳-۱۲ آشنایی با مشخصات نوزاد سالم
۷۶	۳-۱۳ آشنایی با بازتاب‌ها و حرکات نوزاد طبیعی
۷۷	۳-۱۴ آشنایی با مراقبت‌های ضروری نوزاد پس از زایمان
۷۸	۳-۱۵ شناسایی مراقبت‌های بهداشتی روزانه‌ی نوزاد
۸۱	۳-۱۶ آشنایی با علایم خطر و مشکلات شایع نوزاد و راه‌های رفع مشکلات
۸۳	۳-۱۷ آشنایی با برنامه ایمن‌سازی کودکان در کشور
۸۴	۳-۱۸ آشنایی با تغذیه کودک با شیر مادر
۸۷	۳-۱۹ شناسایی نحوه تغذیه تکمیلی کودک
۹۰	۳-۲۰ آشنایی با مفهوم رشد و تکامل و ویژگی‌های آن

۹۱	۳-۲۱ آشنایی با ابعاد رشد و تکامل کودک و روند آن
۹۳	۳-۲۲ آشنایی با پایش رشد کودک
۹۴	۳-۲۳ آشنایی با مهم‌ترین علل معلولیت‌های کودک و راه‌های کلی پیشگیری از آن
۹۶	۳-۲۴ آشنایی با آثار مهم رشد بی‌رویهی جمعیت و ضرورت تنظیم خانواده
۹۷	۳-۲۵ آشنایی با روش‌های پیشگیری از بارداری
۱۰۰	۳-۲۶ آشنایی با مراقبت‌های مادر و کودک در نظام خدمات بهداشتی و درمانی کودک
۱۰۲	سؤالات فصل
۱۰۲	پرسش‌های چهارگزینه‌ای
	فصل چهارم: توانایی به کارگیری اصول بهداشت و مراقبت‌های دوران بلوغ
۱۰۴	۴-۱ آشنایی با مقوله بلوغ، سن شروع و عوامل تأثیرگذار بر آن
۱۰۴	۴-۲ آشنایی با مبحث تغییرات جسمی و روانی در دوره‌ی بلوغ
۱۰۶	۴-۳ شناسایی مراقبت‌های دوران بلوغ
۱۰۹	۴-۴ آشنایی با خطر اعتیاد، سوء بلوغ و راه‌های پیشگیری از آن
۱۱۱	۴-۵ آشنایی با نیازهای روانی دوران بلوغ
۱۱۴	۴-۶ آشنایی با شیوه‌ی برخورد درست روان
۱۱۶	سؤالات فصل
۱۱۶	پرسش‌های چهارگزینه‌ای
	فصل پنجم: توانایی به کارگیری اصول مراقبت از سالمندان خانه
۱۱۸	۵-۱ آشنایی با مفاهیم اولیه سالمندی
۱۱۸	۵-۲ آشنایی با تغییرات طبیعی دوران سالمندی
۱۱۹	۵-۳ آشنایی با راه‌های کلی پیشگیری از پیری زودرس و افزایش طول عمر
۱۲۱	۵-۴ شناسایی مراقبت‌های بهداشت فردی در سالمندان
۱۲۴	۵-۵ شناسایی تمرین‌های ورزشی مناسب دوره‌ی سالمندی
۱۲۹	۵-۶ آشنایی با اهمیت تغذیه، نیازهای تغذیه‌ای و سهم‌های غذایی لازم در دوره‌ی سالمندی
۱۳۲	۵-۷ آشنایی با مشکلات روحی و روانی شایع در سالمندی
۱۳۷	۵-۸ شناسایی حوادث دوره‌ی سالمندی و راه‌های پیشگیری از آن
۱۴۱	۵-۹ آشنایی با بیماری‌های مزمن دوره‌ی سالمندی
۱۴۶	۵-۱۰ آشنایی با نیازهای روانی و اجتماعی سالمندان
۱۴۹	۵-۱۱ شناسایی شبکه‌ی حمایت از سالمندان
۱۵۰	سؤالات فصل
۱۵۰	پرسش‌های چهارگزینه‌ای
	فصل ششم: توانایی آموزش بهداشت و جلب مشارکت افراد خانواده برای تأمین و ارتقای سلامت آنان
۱۵۲	۶-۱ آشنایی با مفهوم آموزش بهداشت و اهمیت آن به ویژه در خانواده
۱۵۳	۶-۲ آشنایی با روش‌های مختلف آموزش بهداشت
۱۵۷	۶-۳ آشنایی با مفهوم و ارتباط و اجزای آن
۱۵۷	۶-۴ آشنایی با علل شکست در ارتباط

۱۵۸

۵-۶ آشنایی با نحوه‌ی بکارگیری روش مناسب آموزش بهداشت برای هریک از افراد خانواده

۱۵۹

سوالات فصل

۱۵۹

پرسش‌های چهارگزینه‌ای

www.ketab.ir