

سلامت، بهداشت و میانیت از محیط زیست

درس مشترک کلیه رشته‌ها در دانشگاه فرهنگیان

(ویراست اول)

نویسندگان:

دکتر سید مهدی رجائی

دکتر حسن احمد سرشوق

فاطمه سادات نبی‌پور

سرشناسه	رجایی، سید مهدی، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	سلامت، بهداشت و صیانت از محیط زیست : درس مشترک کلیه رشته‌ها در دانشگاه فرهنگیان / نویسندگان سید مهدی رجایی، محمد حامد سرشوق، فاطمه سادات نبی پور.
مشخصات نشر	ایلام: صبح آزاد، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۵۰ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۶۹-۷۷-۳ :
وضعیت فهرست نویسی	فیفا :
یادداشت	چاپ قبلی: سناگستر، ۱۳۹۶.
موضوع	سلامت پروری :
موضوع	Health promotion :
موضوع	سلامتی :
موضوع	Health :
موضوع	آموزش بهداشت :
موضوع	Health education :
موضوع	بهداشت -- برنامه ریزی :
موضوع	Health planning :
موضوع	بهداشت محیط زیست :
موضوع	Environmental health :
شناسه افزوده	سرشوق، محمد حامد، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	نبی پور، فاطمه سادات، ۱۳۴۹ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ / ۳۰۰ / RA۴۲۷ :
رده بندی دیویی	۳۶ / ۱ :
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۰۴۱۲۴ :



نام کتاب: سلامت، بهداشت و صیانت از محیط زیست

مؤلفان: دکتر سید مهدی رجایی، دکتر محمد حامد سرشوق، فاطمه سادات نبی پور
ناشر: صبح آزاد

صفحه آرایی: سجاد حاتمی

طراحی جلد: مهین ملکی

نوبت چاپ: ویراست اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ خانه: تهران - نصر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۶۹-۷۷-۳

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش تهران: خیابان انقلاب، بین خیابان صبا و فلسطین جنوبی شماره ۱۰۸۰

تلفن: ۰۹۱۲۰۴۱۹۳۳۰ - ۶۶۴۶۶۱۶۹۸

وبسایت: <http://www.sanjeshsa.ir/> , Email: Sobharad@yahoo.com

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است و متخلفین به موجب بند ۵

از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند

بخش نخست: مبانی سلامت

۱۷	معارفه و آشنایی با مفاهیم پایه
۱۷	تعریف سلامت
۱۹	ابعاد سلامتی
۲۱	مفهوم‌های مختلف مرتبط با سلامت
۲۲	آشنایی با تاریخ تحول مفهوم سلامت همگانی
۲۳	رویکردهای سلامت در مکان‌های مختلف
۲۵	سنجش نیازهای سلامت
۲۵	تعریف نیاز
۲۵	انواع نیازها
۲۶	شیوه‌های گوناگون سنجش نیازهای سلامت
۲۷	معرفی پایگاه‌های نمایه اطلاعات سلامت
۲۷	انواع پایگاه‌های اطلاعات سلامت و چگونگی استفاده از آن‌ها

بخش دوم: عوامل تهدید کننده سلامت ایرانیان

۳۲	بیماری‌های غیر واگیر
۳۲	تعریف بیماری‌های غیر واگیر
۳۲	ویژگی‌های بیماری‌های غیر واگیر
۳۴	میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیر واگیر در ایران
۳۴	انواع عوامل خطر در بروز بیماری‌های غیر واگیر
۳۶	شایع‌ترین بیماری‌های غیر واگیر
۳۶	بیماری‌های قلبی و عروقی
۳۶	مروری بر سیستم گردش خون
۳۸	تعریف و علل پدیدآیی تصلب شرایین
۳۹	آنزیم صدری، علائم شایع و چگونگی برخورد با آن
۴۰	سکته قلبی، علائم شایع و چگونگی برخورد با آن

۴۲	 سکته مغزی علایم شایع و چگونگی برخورد با آن
۴۳	 چگونگی کاهش خطر بروز سکته‌های قلبی و مغزی
۴۴	 نقش چربی‌ها در بروز بیماری‌های قلبی عروقی
۴۵	 فشارخون
۴۷	 سرطان
۴۷	 تعریف سرطان
۴۸	 عوامل سرطان زا
۴۹	 علائم هشدار دهنده سرطان
۴۹	 گام‌ها - پیشگیری کننده از سرطان
۵۰	 اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان
۵۱	 سرطان‌های شایع رایج
۵۲	 ایمنی و حوادث
۵۲	 خطر
۵۲	 آسیب
۵۲	 تصادف
۵۲	 ایمنی
۵۲	 شناسایی خطرات فیزیکی
۵۳	 شناسایی خطرات شیمیایی
۵۵	 شناسایی خطرهای بیولوژیکی
۵۶	 شناسایی خطرات ارگونومیکی
۵۷	 برنامه کنترل خطرات
۵۸	 انواع سوء استفاده ها
۵۸	 غفلت و نادیده گرفتن
۵۸	 سوء استفاده فیزیکی
۵۸	 سوء استفاده عاطفی
۵۸	 سوء استفاده جنسی

بخش سوم: ارتقای سلامت

۶۰	 تغذیه سالم-فعالیت بدنی-سیگار و دخانیات
۶۰	 اصول تغذیه سالم

۶۱	گروه‌های غذایی.....
۶۲	شاخص‌های رشد در سنین پنج تا نوزده سالگی.....
۶۲	شاخص (B M I) یا شاخص توده بدنی.....
۶۳	دستورالعمل کشوری پایگاه تغذیه سالم (بوفه سابق).....
۷۰	تغذیه در دوران بلوغ (نیازهای تغذیه ای نوجوانان).....
۷۱	نحوه تغییر الگوهای تغذیه ای نا مناسب دانش آموزان.....
۷۲	کمبود ریز مغذی ها و اثرات آن بر دانش آموز و فرایند یادگیری.....
۷۳	کمبود ید.....
۷۴	کمبود آهن.....
۷۶	کمبود کلسیم.....
۷۷	کمبود روی.....
۷۸	کمبود ویتامین D.....
۷۹	نحوه خواندن و تحلیل برچسب مواد غذایی.....
۸۰	جدول ارزش غذایی.....
۸۳	فعالیت بدنی.....
۸۳	تعریف فعالیت بدنی.....
۸۳	گروه بندی فعالیت بدنی.....
۸۵	نقش بی تحرکی در ایجاد بیماری‌های مختلف.....
۸۶	میزان فعالیت بدنی توصیه شده برای گروه‌های سنی گوناگون.....
۸۸	هرم فعالیت بدنی.....
۹۱	الکل و دخانیات.....
۹۱	سیگار و مرگ و میر و بیماری‌ها.....
۹۱	طبقه بندی مواد مخدر.....
۹۴	عوارض مصرف الکل.....
۹۵	مبانی و اصول پیشگیری از مواد مخدر.....

بخش چهارم: سلامت جسمانی (بهداشت فردی)

۹۸	بهداشت دست و پا ها.....
۹۸	اهمیت بهداشت دست ها.....
۹۸	طریقه شستن دست ها.....

۱۰۰	اهمیت بهداشت پاها
۱۰۱	مراقبت از پوست و مو
۱۰۱	ساختمان و عملکرد پوست
۱۰۱	ساختمان و عملکرد مو
۱۰۳	آکنه (جوش غرور جوانی)
۱۰۴	شوره سر
۱۰۵	اگزما
۱۰۶	مراقبت از چشم ها
۱۰۶	ساختمان کره چشم
۱۰۸	مشکلات متداول بینایی
۱۱۱	چگونگی سنجش بینایی با چارت استلن
۱۱۲	مراقبت از گوش ها
۱۱۲	ساختمان گوش
۱۱۳	مشکلات متداول شنوایی
۱۱۴	چگونگی سنجش شنوایی با آزمایش نجوا
۱۱۴	بهداشت خواب
۱۱۴	اهمیت خواب و تاثیر آن بر بدن
۱۱۵	گام هایی برای بهتر خوابیدن
۱۱۶	بهداشت دهان و دندان
۱۱۶	بخش های مختلف دندان
۱۱۷	زمان رویش دندان های مختلف
۱۱۸	عوامل موثر بر پوسیدگی دندان ها
۱۱۹	محل های شایع بروز پوسیدگی دندان
۱۱۹	افراد در معرض خطر پوسیدگی دندان
۱۲۰	راه های پیشگیری از پوسیدگی دندان
۱۲۰	آموزش مسواک زدن به کودکان ۶ تا ۱۲ ساله
۱۲۲	استفاده از نخ دندان
۱۲۳	فلوراید ترایی
۱۲۴	فیشور سیلانت
۱۲۴	نحوه عمل کردن سیلانت

۱۲۵	نقش رژیم غذایی در سلامت دندان ها
۱۲۶	چگونگی برخورد با آسیب دیدگی و شکستگی دندان ها
۱۲۷	تفاوت لثه سالم و ملتهب
۱۲۸	علل بوی بد دهان
۱۲۹	بهداشت باروری
۱۳۰	بلوغ و دگرگونی های آن
۱۳۲	بهداشت بلوغ
۱۳۳	خود ارضایی و زناهای آن
۱۳۴	بیماری های واگیر دار
۱۳۵	عفونت های انگلی
۱۳۵	کرمک یا اکسیور
۱۳۶	آسکاریوز
۱۳۸	ژiardیوز
۱۳۹	سالک
۱۴۲	پدیکلوزیس (شیش)
۱۴۴	اچ آی وی (HIV)
۱۴۴	چگونگی حمله ویروس (HIV) به بدن
۱۴۵	تفاوت HIV با AIDS

بخش پنجم: سلامت روان

۱۴۸	سلامت روان و مدرسه
۱۴۸	تعریف سلامت روان
۱۴۸	عوامل موثر بر سلامت روان
۱۴۹	عوامل تهدید کننده و محافظت کننده سلامتی روان
۱۵۴	برخی از تهدیدات سلامت روان در مدرسه
۱۵۴	عوامل محافظت کننده سلامت روان
۱۵۵	راهبردهای کاهش آسیب و ارتقاء سلامت روان
۱۵۶	حمایت های روانی در حوادث و بلایا
۱۵۸	افسردگی
۱۵۹	اضطراب

خودکشی	۱۵۹
اختلالات یادگیری	۱۶۰
اختلال بیش فعالی و کمبود توجه	۱۶۱
اختلال مقابله جویی و لجبازی	۱۶۲
صرع	۱۶۳

بخش ششم: سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی و مدرسه	۱۶۵
ایجاد و برقرار ارتباط موثر با دیگران	۱۶۵
ارتباطات در شبکه های اجتماعی	۱۶۶
استرس در محیط کار و حمایت اجتماعی	۱۶۸

بخش هفتم: سلامت درخت

سواد سلامت، شناسنامه سلامت دانش آموزی مدارس مروج سلامت	۱۷۰
تعریف سواد سلامت	۱۷۰
شناسنامه سلامت دانش آموز	۱۷۱
مدارس مروج سلامت : HPS	۱۷۲

بخش هشتم: صیانت از محیط زیست

شناخت محیط زیست	۱۷۳
تعریف محیط زیست	۱۷۳
دخالت انسان در اکوسیستمها و بیومها	۱۷۵
شاخص آلودگی هوا (AQI)	۱۸۰
نقش جلبکها در آلودگی آب	۱۸۳
آلودگی خاک	۱۸۵
گرمایش جهانی و تغییرات آب و هوایی	۱۸۵
گرمایش جهانی (اثر گلخانه ای)	۱۸۵
سایر گازها	۱۸۸
آثار سوخت های طبیعی بر محیط زیست	۱۸۸

۱۸۸	 نفت و گاز
۱۹۰	 دمای شبانه و روزانه
۱۹۱	 آثار بالقوه گرمایش جهانی:
۱۹۲	 رشد جمعیت
۱۹۵	 دفع زباله ها
۱۹۸	 عوامل زیست محیطی مؤثر بر تنوع گونه ای
۱۹۹	 چرا باید تنوع گونه ها حفظ شود؟
۲۰۰	 جنگل زدایی
۲۰۰	 تاریخچه
۲۰۰	 علل جنگل زدایی
۲۰۲	 تخریب لایه اوزن
۲۰۴	 تهی شدن لایه اوزن
۲۰۵	 باران های اسیدی
۲۰۵	 علل باران های اسیدی
۲۰۷	 تاثیر باران های اسیدی و اسیدی شدن اقیانوس ها
۲۰۸	 ارزش گذاری به محیط زیست
۲۰۹	 حفاظت از محیط زیست (معنا و مفهوم)
۲۱۰	 تاریخچه حفاظت از محیط زیست در فرهنگ و مذهب ایران
۲۱۲	 راهکارهای حفاظت از محیط زیست
۲۱۲	 چگونه می توان رشد جمعیت را متوقف کرد؟
۲۱۳	 زباله ها
۲۱۴	 ساخت آسفالت با ضایعات شهری
۲۱۴	 بازسازی سرزمین های آسیب دیده:
۲۱۵	 انقلاب سبز
۲۱۶	 کاشت دریایی
۲۱۶	 کشاورزی بدون آسیب رساندن به محیط زیست و بخصوص خاک
۲۱۷	 مدیریت جنگل
۲۱۸	 حفاظت از انرژی
۲۱۸	 طراحی اتومبیل
۲۱۸	 طراحی ساختمان

۲۱۸	 سوخت های فسیلی و محیط زیست
۲۱۹	 افزایش مالیات بنزین
۲۲۲	 حفاظت از آب
۲۲۲	 کاهش مصارف خانگی و بهبود در روش مصرف
۲۲۳	 آشنایی با مهمترین توافق نامه های ملی و بین المللی محیط زیست ایران
۲۲۳	 کنوانسیون های بین المللی زیست محیطی و مشارکت ایران
۲۲۷	 آموزش حفاظت از محیط زیست روش ها و راهکار ها
۲۳۰	 عناصر برنامه ریزی / فرآیندهای یادگیری
۲۳۳	 راهبردهای عملی جهت تدریس و آموزش محیط زیست
۲۳۷	 بیشتر بدانیم: انتشار محیط زیست ایران کیست؟