

آموزش و پرورش استان کرمان
گروه تربیت بدنی و بهداشت

راهنمای مربیان بهداشت

پژوهش و نگارش
حبیبه زکی زاده
حمید مرتضایی
باراهنمایی: مهدی زکی زاده



- سرشناسه : زکی زاده، حبیبه.
- عنوان و نام پدیدآور : راهنمای مریبان بهداشت، حبیبه زکی زاده، حمید مرتضایی.
- مشخصات نشر : یزد: اندیشمندان یزد، ۱۳۹۳.
- مشخصات ظاهری : ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۷-۵۱-۴.
- وضعیت فهرست نویسی : فیا.
- موضوع : بهداشت مدرسه ها - ایران.
- موضوع : آموزش بهداشت.
- یادداشت : کتابنامه.
- شناسه افزوده : زکی زاده، مهدی، ناظر.
- رده بندی کنگره : ۹ الف / ۳۴۰۹ LB.
- رده بندی دیویی : ۳۷۲ / ۷۱۰۹۵۵.
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۷۲۴۱۲.



روشنای مریان بهداشت

حبیبه زکی زاده

حمید مرتضایی

ناشر: انتشارات اندیشمندان یزد

نظارت چاپ: سید محمد موسوی

صفحه آرای: آتنا ماندی

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۷-۵۱-۴

«مرکز پخش: یزد- خیابان فرخی- پاساژ ۱۱۰- طبقه همکف- انتشارات اندیشمندان یزد»

۰۳۵۱۶۲۶۹۳۳۰ - ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲

چکیده

همگی ما می توانیم زندگی بهتری داشته باشیم، زندگی که از آن لذت ببریم و روز به روز از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی بالاتری برخوردار گردیم به شرط آن که باور داشته باشیم و همه با هم در این راه تلاش و کوشش کنیم.

به همین منظور و برای افزایش سطح آگاهی و راحتی کار مریان بهداشت ما این کتاب را تهیه نمودیم و در آن مختصری از فعالیت های بهداشتی مریان بهداشت که در طول سال تحصیلی در زمینه بهداشت و افزایش آگاهی دانش آموزان در مورد بیماری های شایع باید انجام دهند به اختصار آمده است. باشد که با مطالعه این کتاب گامی مؤثر در جهت ارتقاء سلامت جسمی و روحی دانش آموزان برداریم.

۱۳

مقدمه

«فصل اول بهداشت فردی»

۱۶

مقدمه فصل اول

۱۶

بهداشت پوست و موی سر

۱۶

نکات مهم در بهداشت پوست و موی سر

۱۶

جوش های صورت

۱۷

ناخن گرفتن

۱۷

حدیث

۱۷

پیام بهداشتی

۱۸

بهداشت گوش

۱۸

نکات مهم در بهداشت گوش

۱۸

شعر

۱۸

حدیث

۱۸

پیام بهداشتی

۱۹

بهداشت چشم

۱۹

نکات مهم در بهداشت چشم

۲۰

حدیث

۲۰

پیام بهداشتی

۲۰

بهداشت دهان و دندان

۲۰

نکات بهداشتی موقع استراحت و خواب

۲۲

وظایف مربیان بهداشت در ارتباط با بهداشت فردی دانش آموزان

«فصل دوم بهداشت عمومی»

۲۷

مقدمه فصل دوم

۲۸

نکاتی در مورد بهداشت عمومی

۲۸

به دانش آموزان توصیه کنید که:

۲۸

پیام بهداشتی

۲۸

وظایف مربیان بهداشت در ارتباط با بهداشت عمومی دانش آموزان

فصل سوم تغذیه

۲۹	مقدمه
۲۹	۱) آموزش بهداشت تغذیه
۳۰	۲) توصیه‌هایی برای صبحانه
۳۰	۳) توصیه به والدین
۳۱	فوائد شیر
۳۲	فوائد ماهی
۳۳	فوائد سبزیجات
۳۵	حدیث
۳۵	فوائد سیب
۳۶	شعر و پیامین‌ها
۳۶	فوائد خرما
۳۶	حدیث
۳۷	فوائد هویج
۳۷	پیام بهداشتی
۳۷	شعر
۳۸	فوائد کشمش و مویز
۳۸	حدیث
۳۸	مضرات بعضی از خوراکی‌ها
۳۸	مضرات پفک و چیپس
۳۹	مضرات نوشابه ی گازدار
۳۹	مضرات پاستیل و اسمارتیز
۳۹	لواشک و تمره‌ندی
۴۰	چند نکته در غذاهای ایرانی
۴۰	مصرف زیاد نمک
۴۰	مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها
۴۰	تغذیه در فصل امتحانات
۴۱	مواد غذایی مورد نیاز در فصل امتحانات
۴۲	برنامه غذایی پیشنهادی برای میان‌وعده دانش‌آموزان
۴۲	پیام‌های بهداشتی
۴۲	حدیث و آیه
۴۳	وظایف مهم مربیان بهداشت در ارتباط با تغذیه دانش‌آموزان

فصل چهارم بیماری‌های خطرناک

۴۵	مقدمه
۴۶	چاقی
۴۶	بوکی استخوان
۴۷	افراد در معرض خطر
۴۷	توصیه‌هایی برای کاهش ابتلا به بوکی استخوان
۴۸	پیام بهداشتی
۴۹	حدیث
۴۹	دیابت
۴۹	علائم بیماری دیابت
۴۹	افراد در معرض خطر
۵۰	عوارض بیماری دیابت
۵۰	پیام‌های بهداشتی
۵۱	حدیث
۵۱	آمنی فقر آهن و طرح آهن یاری مدارس
۵۲	علل کم خونی فقر آهن
۵۳	علائم کم خونی فقر آهن
۵۳	پیشگیری و کنترل کم خونی
۵۴	طرح آهن یاری مدارس
۵۴	پیام‌های بهداشتی
۵۴	حدیث و آیه
۵۵	سرطان
۵۵	عوامل سرطان‌زا
۵۵	عوامل هشداردهنده سرطان
۵۵	پیام بهداشتی
۵۶	ایدز
۵۶	سیر بیماری
۵۷	چه کسانی نیاز به انجام آزمایش ایدز دارند؟
۵۷	پیشگیری
۵۷	پیام بهداشتی
۵۷	عدم اعتماد به نفس
۵۸	راه‌های تقویت اعتماد به نفس
۵۸	پیام‌های بهداشتی
۵۹	اهم وظایف مربیان بهداشت برای حفاظت از سلامت دانش‌آموزان

«فصل پنجم تاریخ‌های مهم بهداشتی»

۶۱	مقدمه
۶۱	مهرماه
۶۲	۲۴ مهر ماه روز جهانی تغذیه
۶۳	۲۸ مهر ماه روز ملی سلامت زنان
۶۳	آبان ماه
۶۴	۲۳ آبان روز جهانی دیابت
۶۵	آذرماه
۶۴	۱۸ آذر ماه روز مانور زلزله
۶۵	دی ماه
۶۶	۲۹ دی ماه روز هوای پاک
۶۶	لایه ازن
۶۷	فعالیت
۶۷	پیام بهداشتی
۶۷	شعر زمین و هوای پاک
۶۸	شعر زمین
۶۸	بهمن ماه
۶۸	اسفند ماه
۶۹	اولین پنج شنبه اسفند ماه روز سلامت مردان
۷۰	توصیه‌هایی برای افزایش سلامت مردان
۷۰	۱۵ اسفند ماه روز درختکاری
۷۱	فواید درخت
۷۲	حدیث
۷۲	شعر
۷۲	پیام بهداشتی
۷۲	فعالیت
۷۳	سوگندنامه
۷۴	فروردین ماه
۷۶	۲۳ فروردین روز دندان پزشکی
۷۷	ساختمان دندان
۷۸	مشخصات مسواک خوب
۷۸	نکات مهم در بهداشت دهان و دندان
۷۹	پیام بهداشتی

۷۹	حدیث
۸۰	فعّالیت
۸۰	سرود بهداشت دهان و دندان
۸۱	شعر
۸۲	اردیبهشت ماه
۸۴	وظایف مربیان بهداشت در اردیبهشت ماه به شرح زیر می باشد.
۸۴	۲ اردیبهشت روز زمین پاک
۸۴	زباله چیست؟
۸۵	بازیافت چیست؟
۸۴	پیام بهداشتی
۸۴	حدیث
۸۵	شعر
۸۵	فعّالیت
۸۵	خردادماه
۸۶	وظایف مربیان بهداشت مدارس به طور اختصار
۸۶	برنامه های آموزشی
۸۶	تدارکات
۸۷	نظارتی
۸۷	مهارتی
۸۷	تغذیه مدارس
۸۸	فهرست و منابع

مقدمه

سپاس خداوندی را که عالم و آدم را آفرید تا انسان بتواند با پاکیزگی و طهارت راه سعادت را طی نموده و به منزلگه پاکان و مقربان درگاه الهی راه یابد، و درود بی پایان بر منادیان بزرگ هدایت بشری معنی محمد و آل پاکش^(ع) که راه و رسم چگونه زیستن و سلامت جسم و جان را به ما آموختند. هر سال با فرا رسیدن ماه مهر هزاران دانش آموز با شور و هیجان پا به مدرسه می گذارند تا در آن جا و در کنار دوستان خود راه و رسم صحیح سالم و بهتر زیستن را بیاموزند. مدرسه زمانی می تواند برای رشد جسمی و روانی دانش آموز مناسب باشد که تمام کارکنان مدرسه و والدین دانش آموزان در این راستا با هم همکاری و هماهنگی داشته باشند. کتابی که در پیش روی شماست در جهت حفظ و ارتقای سلامت دانش آموزان و به عنوان راهنمایی برای شما مربیان عزیز تهیه گردیده است. با امید آن که مطالب این کتاب مورد رضایت خداوند سبحان و مفید و مؤثر برای شما عزیزان باشد تا با جسمی سالم و نیرومند و روحی بزرگ و قدرتمند آینده سازان ایران اسلامی را راهنما و همراه باشیم. ان شاء الله...

واژه‌ی بهداشت مفهوم پیشگیری از آلودگی هاست، این واژه در فرد، جامعه، محیط و خانواده کاربرد فراوان دارد. در دانش پزشکی شناخت راه‌های حفظ سلامتی، پاسداری از تن و پیشگیری از آن چه آسیب‌زا و مانع سلامتی انسان می‌شود، را بهداشت می‌گویند. روشن است که پیشگیری و رعایت بهداشت به مراتب مهم‌تر و مقدم‌تر از درمان است. پس باید با شناخت و رعایت دستورات بهداشت فردی و اجتماعی، سلامت جامعه را تأمین کرد.

ارتقاء بهداشت مدرسه، سرمایه‌گذاری برای اجتماع آینده‌ی ماست. بچه‌های مدرسه‌ای‌ها بخشی از خانواده‌اند که اغلب قادرند پیام‌های بهداشتی و رفتار بهداشتی را از مدرسه به خانه ببرند. آن‌ها نقشی ویژه در سالم و شاداب شدن خواهران و برادران کوچک‌تر دارند. بر ماست که کودکانمان تا آن‌جا که ممکن است سالم و شاد باشند چون وقتی دانش‌آموزان سالم و راحت باشند، در مدرسه خوشحال‌ترند، کمتر غایب می‌شوند و هنگامی که در مدرسه هستند تمرکز حواس بیشتری داشته و بهتر درس می‌خوانند. دانش‌آموزان، والدین فردا هستند. اگر اکنون دانش و مهارت‌های بهداشت را یاد گرفته و عمل نمایند و دیدگاه‌های مراقبتی را هم اکنون به دست آورند قادر خواهند بود این موارد را به نسل آینده منتقل سازند. کودکانی که می‌آموزند تا مشاهده کنند، گوش فرا دهند، ارتباط برقرار کنند و در مورد سلامت خود و دیگران تصمیم بگیرند، نه تنها والدین خوبی بلکه اعضای فعال و مفید در جامعه می‌گردند.

www.ketab.ir