

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب:	دوره تحصیلی:	پایه:	کد کتاب:
سلامت و بهداشت	دوم متوسطه	دوازده	

۱- کتاب به کدام شایستگی ها (اهداف) ساحت‌های تربیت پوشش می دهد؟

- درک ویژگی های زیستی خود و پاسخ گویی مسئولانه به نیاز های جسمی و روانی خویش از طریق تعدیل غرایز و تمایلات و عواطف طبیعی، تقویت قوای جسمی و روانی و مبارزه با عوامل ضعف و بیماری بر اساس نظام معیار اسلامی؛(م)
- تلاش پیوسته جهت حفظ و ارتقای سلامت و بهداشت جسمی و روانی خود و دیگران براساس نظام معیار اسلامی؛(م)
- تلاش فردی و جمعی برای حفظ و ارتقای سلامت و ایمنی افراد جامعه در سطح محلی، ملی و جهانی بر اساس نظام معیار اسلامی؛(پ)
- بصیرت نسبت به سبک زندگی انتخاب شده و ارزیابی پیامد های آن درباره خود، جامعه و طبیعت بر اساس نظام معیار اسلامی؛(م)

۲- کتاب به کدام شایستگی ها (اهداف) حوزه های تربیت و یادگیری پوشش می دهد؟

- حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی(م)
- حوزه تربیت و یادگیری آداب و مهارت های زندگی(پ)

۳- محتوای کتاب (ایده های کلیدی- مربوط به حوزه، از سایر حوزه ها)

الف : مفاهیم اساسی / خرده مفاهیم (مربوط به حوزه،)

- مفهوم سلامت و ابعاد آن
- سبک زندگی سالم
- خود مراقبتی
- تغذیه سالم
- کنترل وزن و تناسب اندام
- بهداشت و ایمنی مواد غذایی
- پیشگیری از بیماری های غیرواگیر
- پیشگیری از بیماری های واگیر
- بهداشت فردی

- بهداشت روان
 - بهداشت باروری و مشاوره قبل از ازدواج
 - اعتیاد و عوارض آن
 - پیشگیری از استعمال دخانیات (سیگار و قلیان)
 - پیشگیری از مصرف الکل
 - ارگونومی و حفظ سلامت ساختار بدن در محیط کار و زندگی
 - پیشگیری از آلودگی های صوتی در محیط کار و زندگی
 - پیشگیری از آلودگی های ناشی از کار با مواد شیمیایی در محل کار و زندگی
- ب : مهارت های اساسی / خرده مهارت ها (مربوط به حوزه، از سایر حوزه ها)

- ارزیابی و اصلاح
- پیشگیری و مراقبت
- حفظ و ارتقاء
- ترویج و حمایت
- اندازه گیری و محاسبه
- تحلیل و نقد
- مقایسه و استنباط
- تأمل و تصمیم گیری مسوولانه
- خودارزیابی
- کاوشگری
- حل مسئله

پ: استانداردهای محتوا (مربوط به حوزه، از سایر حوزه ها)

سلامت:

- کسب آگاهی و آشنایی با مفهوم سلامت و ابعاد آن
- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های بکارگیری سبک زندگی سالم
- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های بکارگیری خود مراقبتی در برابر خطرات تهدید کننده سلامت (ابتلاء به بیماری، رفتار های پرخطر و...)

تغذیه سالم:

- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های بکارگیری الگوی تغذیه ای سالم .

- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های بکارگیری کاهش وزن و دستیابی به وزن مطلوب .
- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های بکارگیری ایمنی و بهداشت مواد غذایی

ایمنی و پیشگیری از آسیب ها و حوادث:

- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های پیشگیرانه از بروز رفتار های پرخطر مصرف دخانیات ، الکل و مواد مخدر
- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های بکارگیری روش های ایمن و پیشگیرانه از بروز خطرات حوادث در محیط کار و زندگی ،

بهداشت فردی و عمومی:

- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های پیشگیرانه از ابتلاء به بیماری های واگیر و غیر واگیر
- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های رعایت بهداشت فردی ،
- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های رعایت بهداشت باروری و مشاوره قبل از ازدواج،
- کسب آگاهی و آشنایی با مهارت های رعایت بهداشت روان،

ت: استانداردهای عملکرد (مربوط به حوزه، از سایر حوزه ها)

- بررسی و اصلاح سبک زندگی خود بر اساس سبک زندگی سالم
- تامین، حفظ و ارتقاء سلامت خود، دیگران و محیط با تشخیص عوامل موثر بر سلامت و کسب مهارت های خود مراقبتی
- ارزیابی و اصلاح برنامه غذایی خود بر اساس الگوی تغذیه سالم
- ارزیابی و اصلاح برنامه غذایی خود و دستیابی به وزن مطلوب .
- ارزیابی و اصلاح برنامه غذایی خود بر اساس اصول ایمنی و بهداشت مواد غذایی
- پیشگیری و مراقبت از خود و دیگران در برابر بیماری های غیرواگیر
- پیشگیری و مراقبت از خود و دیگران در برابر بیماری های واگیر
- پیشگیری از آسیب های فردی و اجتماعی با پرهیز از رفتارهای پرخطر (دخانیات ، مواد و الکل)
- حفظ و ارتقاء سلامت خود و دیگران با رعایت اصول بهداشتی (بهداشت فردی، بهداشت از دواج و باروری ، بهداشت روان)
- پیشگیری و مراقبت از سلامت خود و دیگران با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در محیط کار و زندگی

اهداف مشترک با سایر حوزه ها:

- درک مفاهیم سلامت
- تجزیه و تحلیل عوامل موثر بر سلامت
- استفاده از مهارت های بین فردی
- استفاده از مهارت حل مسئله و تصمیم گیری سالم و مسئولانه
- تمرین رفتار های منجر به ارتقای سلامت و اجتناب از عوامل خطر ساز
- مهارت هدف گذاری برای ارتقای سلامت
- حمایت از سلامت شخصی، خانوادگی و اجتماعی

۴- اجزای بسته آموزشی مرتبط با کتاب (کتاب راهنمای معلم، نرم افزار آموزش معلمان بر فراز آسمان، کتاب

کار، کتاب گویا، فیلم آموزشی والدین ، ...) الزامی و غیرالزامی

- ۱ کتاب راهنمای معلم
- DVD فیلم های کوتاه دانش آموزی
- پوستر
- فیلم های آموزش معلمان
- سایت های پشتیبان