

سازماندهی واحدهای یادگیری کتاب درسی

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

۱- تقسیم بندی واحدهای کتاب شامل طبقات زیر است:

بخش	تعداد: يك بخش تجویزي	۱
فصل	تعداد:	
درس	تعداد: ۲۲ جلسه تجویزي / الزامی	۶

۲- عناوین واحدهای یادگیری (بر اساس طبقات فوق) بر اساس ایده های کلیدی (مفاهیم و مهارت های اساسی) و استانداردها به شرح زیر است:

عنوان واحد های یادگیری	مفاهیم و مهارت های اساسی
زندگی سالم	مفهوم سلامت و ابعاد آن (جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی) مفهوم سبک زندگی سالم مفهوم خودمراقبتی، ویژگی ها، انواع و ابعاد آن
تغذیه سالم و ایمن	- الگوی تغذیه سالم - هرم غذایی و اصول تغذیه - عادات و رفتار های تغذیه ای و عوامل مؤثر بر آن - بیماری های مرتبط با کمبود ریزمغذی ها - خودارزیابی / نحوه محاسبه نمایه توده بدن BMI - عوامل مؤثر در اضافه وزن و چاقی - اصول کاهش وزن - تغذیه ایمن (بهداشت مواد غذایی)
پیشگیری از بیماری ها	- بیماری های غیرواگیر (بیماری های قلبی عروقی، سرطان، دیابت) بیماری های واگیر (آنفولانزا، عفونت های گوارشی، پدیکلوزیس، بیماری های آمیزشی، ایدز، و هپاتیت)

مفاهیم و مهارت های اساسی	عنوان واحد های یادگیری
-بهداشت فردی (چشم ، گوش، پوست و مو، دهان و دندان) -بهداشت باروری و مشاوره قبل از ازدواج (غربالگری قبل از ازدواج و مشاوره ژنتیک، سلامت دوران باروری و بارداری) - بهداشت روان (استرس، افسردگی ، اضطراب، خشم)	بهداشت فردی
- اعتیاد و پیشگیری از مصرف مواد - پیشگیری از مصرف دخانیات (سیگار و قلیان) - پیشگیری از مصرف الکل	پیشگیری از مصرف دخانیات، الکل و مواد
- ارگونومی - آلودگی صوتی - کار با مواد شیمیایی	ایمنی و پیشگیری از حوادث در محل کار و زندگی