کوریکولوم جامع
آموزش سلامت
در مدارس

۸

از پیش دبستان تا پایان متوسطه دوم

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



به نام خدا

برنامه جامع درسی
آموزش سلامت در مدارس
جلد هشتم

تهیه و تنظیم:
دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر حسن ضیاءالدینی، دکتر سیامک عالی خانی، دکتر سید تقی یمانی، دکتر محمد اسلامی، دکتر محمد کیاسالار، سحر موسوی نصب

با تشکر از:
دکتر علی اکبر سیاری، دکتر ایرج حریرچی، دکتر سید محمد هادی ایازی، دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر حمید کفاش، دکتر سعید قدمی، دکتر ناصر کلانتری، دکتر زهرا عبدالهی، دکتر محمد صادق نیت، دکتر محمد مهدی گویا، دکتر احمد کوشا، دکتر احمد حاجبی، دکتر منصور کیایی، دکتر حمید صمدزاده، ملک آفاق شکرالهی، اکرم پیگرد

فهرست

فصل پانزدهم: استفاده از راهکارهای آموزشی فوق‌العاده

طراحی راهکارهای آموزشی فوق‌العاده ۸

مهدکودک

سلامت روانی و عاطفی/ انتخاب‌های من ۲۱
سلامت خانوادگی و اجتماعی/ خانواده من ۲۸
رشد و تکامل/ توجه به دیگران ۳۳
تغذیه/ غذای سالم به رشد کمک می‌کند ۳۸
سلامت فردی و فعالیت بدنی/ تجربه آرامش‌بخش ۴۴
الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر/ این یا آن؟ ۴۹
بیماری‌های مسری و مزمن/ میکروب‌ها منتشر می‌شوند ۵۳
سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع/ مراقبان سلامت ۵۷
سلامت زیست‌محیطی/ دوست من، زمین من ۶۰
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها/ از آن ماشین دور شو ۶۴

کلاس اول

سلامت روانی و عاطفی/ تو خیلی خاص هستی ۶۹
سلامت خانوادگی و اجتماعی/ یک، دو، یک دوست برای تو ۷۴
رشد و تکامل/ من منحصربه‌فردم ۷۸
تغذیه/ سبد غذای سالم ۸۲
سلامت فردی و فعالیت بدنی/ دندان‌های نیش ۸۸
الکل، سیگار و سایر مواد مخدر/ ریه‌های متورم ۹۳
بیماری‌های مسری و مزمن/ دوست یا دشمن؟ ۹۸
سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع/ نخ دندان را فراموش نکن ۱۰۳
سلامت زیست‌محیطی/ چیزهای آلوده ۱۰۷
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها/ زیر خط دود ۱۱۱

کلاس دوم

سلامت روانی و عاطفی/ آثار جسمی استرس ۱۱۶
سلامت خانوادگی و اجتماعی/ دانه‌های صلح ۱۲۰
رشد و تکامل/ توله‌سگ من ۱۲۵
تغذیه/ برنامه بشقاب من ۱۲۸
سلامت فردی و فعالیت بدنی/ مرا معاینه کن! ۱۳۳
الکل، سیگار و سایر مواد مخدر/ امنیت دارویی ۱۳۷
بیماری‌های مسری و مزمن/ دست دادن درخشان ۱۴۲
سلامت مصرف‌کنندگان و جامعه/ گول نخورید! ۱۴۶
سلامت زیست‌محیطی/ لطفا آشغال نریزید! ۱۵۱
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها/ ببخشید، شما؟ ۱۵۴

بخش سوم

راهکارهای آموزشی فوق‌العاده

فصل پانزدهم: استفاده از راهکارهای آموزشی فوق‌العاده

- طراحی راهکارهای آموزشی فوق‌العاده
- خبرنامه سلامت خانواده
- راهکارهای آموزش سلامت در مهدکودک
- راهکارهای آموزش سلامت در کلاس اول
- راهکارهای آموزش سلامت در کلاس دوم
- راهکارهای آموزش سلامت در کلاس سوم
- راهکارهای آموزش سلامت در کلاس چهارم
- راهکارهای آموزش سلامت در کلاس پنجم
- راهکارهای آموزش سلامت در کلاس ششم
- راهکارهای آموزش سلامت در کلاس هفتم
- راهکارهای آموزش سلامت در کلاس هشتم
- راهکارهای آموزش سلامت در کلاس‌های نهم تا دوازدهم

فصل پانزدهم

استفاده از راهکارهای آموزشی فوق‌العاده

استراتژی تدریس یا راهکار آموزشی نمایانگر راه و روشی است که معلمان با استفاده از آن راه و روش به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا آنها:

- اولا، مفاهیم خاصی را درک کنند؛ و
- ثانیا، مهارت‌های خاصی را بیاموزند و در زندگی خود به کار گیرند.

راهکارهای آموزشی فوق‌العاده، استراتژی‌هایی هستند که برای افزایش بهره‌وری آموزش می‌توان در امر تدریس از آنها بهره برد. این راهکارهای آموزشی مشتمل بر اجزای زیر هستند:

- عنوان هوشمندانه؛
- محدوده محتوایی مشخص؛
- سطح آموزشی معین؛
- توسعه مفاهیم برنامه درسی سلامت به سایر دروس؛
- سواد سلامت؛
- استانداردهای آموزش سلامت؛
- شاخص‌های عملکرد؛
- اهداف سلامت؛
- اقلام آموزشی؛
- انگیزش؛
- ارزیابی؛
- بومی‌سازی؛
- دربرگیری؛ و
- فناوری.

هدف از به‌کارگیری راهکارهای آموزشی فوق‌العاده، این است که دانش‌آموزان به سواد سلامت دست یابند و در هر یک از استانداردهای آموزش سلامت بتوانند به شاخص‌های عملکردی مورد نظر تسلط یابند. در فصلی که پیش رو دارید، به ارائه این راهکارهای آموزشی فوق‌العاده خواهیم پرداخت و در گام نخست شما را با شیوه طراحی این راهکارهای آموزشی آشنا خواهیم کرد.

طراحی راهکارهای آموزشی فوق‌العاده

راهکارهای آموزشی فوق‌العاده مشتمل بر اجزای زیر هستند:

- عنوان هوشمندانه: عنوان هوشمندانه باید با حروف درشت و برجسته در سمت راست برگه نوشته شود.
- محدوده محتوایی مشخص: محدوده محتوایی که قرار است در راهکار آموزشی به آن پرداخته شود، باید در بالای صفحه در گوشه سمت راست درج شود: سلامت روانی و عاطفی؛ سلامت خانوادگی و اجتماعی؛ رشد و تکامل؛ تغذیه؛ سلامت فردی و فعالیت بدنی؛ الکل و دخانیات و سایر مواد مخدر؛ بیماری‌های مسری و مزمن؛ سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع؛ سلامت زیست‌محیطی؛ ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها. گاهی یک راهکار آموزشی ممکن است بیش از یک محدوده محتوایی را در بر بگیرد. در این صورت، محدوده‌های محتوایی اضافه‌شده به محدوده محتوایی اصلی را باید داخل پرانتز کنار اهداف و مهارت‌های سلامت نوشت. ۶ گروه از رفتارهای پرخطر جوانان که در فصل اول کتاب به تفصیل به آنها اشاره شد، هر کدام در یک یا چند محدوده محتوایی گنجانده می‌شوند: ۱) رفتارهای منجر به آسیب‌های عمدی و غیرعمدی؛ ۲) مصرف دخانیات؛ ۳) استفاده از الکل و سایر مواد مخدر؛ ۴) رفتارهای جنسی پرخطر منجر به ایدز و بیماری‌های مقاربتی؛ ۵) رژیم غذایی ناسالم و ۶) فعالیت بدنی ناکافی.
- سطح آموزشی معین: سطح آموزشی معینی که یک راهکار آموزشی برای آن در نظر گرفته شده است، باید در بالای صفحه در گوشه سمت راست،

تصویر ۱-۱۵

گنجاندن مفاهیم سلامت در برنامه درسی سایر دروس

نمادهایی که در این تصویر می‌بینید، به دروسی اشاره دارند که با استفاده از راهکارهای آموزشی فوق‌العاده می‌توان مفاهیم سلامت را به آن قالب‌ها نیز تزریق کرد.



مطالعات هنر | هنرهای ادبی | هنرهای تجسمی

زبان‌های خارجی | اقتصاد خانگی | آموزش سلامت | مطالعات اجتماعی | مطالعات ریاضی

مطالعات موسیقی | تربیت بدنی | علوم

دقیقا زیر محدوده محتوایی، نوشته شود.

- توسعه مفاهیم برنامه درسی سلامت به سایر دروس: توسعه مفاهیم سلامت به سایر دروس، در واقع، به معنای ارائه پیشنهادهای کاربردی برای گنجاندن مفاهیم سلامت در برنامه درسی سایر دروس است. این امر، چیزی فراتر از دربرگیری است. دربرگیری صرفا به معنای گنجاندن یکی از مفاهیم سلامت در دو یا چند محدوده محتوایی متمایز در برنامه درسی سلامت است. اما در «توسعه مفاهیم برنامه درسی سلامت به سایر دروس» صحبت بر سر این است که می‌توان برخی از مفاهیم سلامت را

نه تنها در چند محدوده محتوایی سلامت، بلکه در برنامه‌های درسی سایر دروس (غیر از سلامت) نیز گنجاند؛ از جمله در مطالعات هنر، هنرهای ادبی، هنرهای تجسمی، زبان‌های خارجی، اقتصاد خانگی، آموزش سلامت، مطالعات اجتماعی، مطالعات ریاضی، مطالعات موسیقی، تربیت بدنی و علوم. این برنامه‌های درسی و نمادهای هر یک را که در تصویر ۱-۱۵ به آنها اشاره شده، باید در بالای صفحه، روبروی عنوان هوشمندانه بگنجانید.

- سواد سلامت: سواد سلامت، در واقع، محصول تفکر نقاد در حل مساله، شهروندی موثر و مسؤولیت‌پذیر، فراگیری خودآموز و روابط سالم و اثربخش است. راهکارهای آموزشی نیز برای القای همین مفاهیم سلامت و آموزش مهارت‌های مربوط به هر یک از این مفاهیم طراحی شده‌اند. به بیان دیگر، می‌توان گفت از منظر سلامت، فردی باسواد تلقی می‌شود که چهار ویژگی داشته باشد: تفکر نقاد، شهروندی مسؤولیت‌پذیر، خودفراگیری و روابط کارآمد. نماد هر یک از این اقلام چهارگانه که در تصویر ۲-۱۵ به چشم می‌خورد، باید در سمت چپ نماد قبلی (برنامه درسی سایر دروس، غیر از سلامت) گنجانده شود.
- استانداردهای آموزش سلامت: استانداردهای‌آموزش سلامت، معیارهایی هستند که معین می‌کنند دانش‌آموزان باید چه مفاهیمی را بیاموزند و قادر به انجام چه کارهایی شوند؛ به بیان دیگر، این استانداردها تعیین می‌کنند که دانش‌آموزان برای حفظ و ارتقای سلامت خود باید عالم به چه علمی و عامل به چه عملی شوند. هر استاندارد آموزش سلامت باید ذیل همین میان‌تیتر (استانداردهای‌آموزش سلامت) که با حروف درشت و برجسته نوشته شده، قید شود.
- شاخص‌های عملکرد: شاخص‌های عملکرد، مفاهیم و مهارت‌های خاصی هستند که دانش‌آموزان باید بیاموزند و به آنها تسلط پیدا کنند تا بتوانند به هدفی که برای هر یک از استانداردهای‌آموزش سلامت تعیین شده، دست یابند. شاخص‌های عملکردی که برای هر یک از راهکارهای آموزشی

تعیین شده، باید ذیل همین میان‌تیتر (شاخص‌های عملکرد) که با حروف درشت و برجسته نوشته شده، قید شود.

- اهداف سلامت: اهداف سلامت، اقداماتی هستند که سواد سلامت را افزایش می‌دهند، سلامت را حفظ می‌کنند یا ارتقا می بخشند، از بروز بیماری‌ها پیشگیری می‌کنند و رفتارهای ناسالم و پرخطر را کاهش می‌دهند. مهارت‌های مرتبط با هر محدوده محتوایی مشخص باید ذیل همین میان‌تیتر (اهداف سلامت) که با حروف درشت و برجسته نوشته شده، قید شوند. مهارت‌های دربرگیرنده سایر محدوده‌های محتوایی نیز باید در پرانتز به شکل مورب یا ایتالیک نوشته شوند.
- اقلام آموزشی: اقلام آموزشی، ابزارهای مورد نیاز برای به‌کارگیری هر یک از راهکارهای آموزشی هستند که غالبا در دسترس‌اند و گرانقیمت نیستند. این اقلام نیز باید ذیل همین میان‌تیتر (اقلام آموزشی) که با حروف درشت و برجسته نوشته شده، قید شوند.
- انگیزش: در بخش انگیزش، دستورالعمل گام‌به‌گام اجرای هر راهکار آموزشی ارائه می‌شود. این بخش می‌تواند معرف راه و روشی خلاقانه برای آموزش مفاهیم و مهارت‌های سلامت به دانش‌آموزان باشد تا آنها بتوانند به اهداف استانداردهای آموزش سلامت، شاخص‌های عملکردی و مهارت‌های زندگی دست یابند. توصیه‌های گام‌به‌گام این بخش نیز باید ذیل همین میان‌تیتر (انگیزش) که با حروف درشت و برجسته نوشته شده، قید شوند.
- ارزیابی: ارزیابی مستلزم استفاده از ابراز یا ابزارهایی مناسب برای سنجش دانش و مهارت دانش‌آموزان از منظر استانداردهای آموزش سلامت، شاخص‌های عملکردی و مهارت‌های زندگی است. پیشنهاد یا پیشنهادهای موجود برای ارزیابی دانش و مهارت دانش‌آموزان در خصوص هر یک از استانداردهای‌آموزش سلامت باید ذیل همین میان‌تیتر (ارزیابی) که با حروف درشت و برجسته نوشته شده، قید شود.
- بومی‌سازی: بومی‌سازی به معنای متناسب‌سازی یک راهکار آموزشی

تصویر ۲-۱۵
سواد سلامت

نمادهایی که در این تصویر می‌بینید، به معیارهای چهارگانه سواد سلامت اشاره دارند که با استفاده از راهکارهای آموزشی فوق‌العاده می‌توان به ارتقای هر یک از آنها کمک کرد.



متفکر نقاد | شهروند مسؤول | خودآموز | متکلم اثرگذار

با زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی دانش‌آموزان و خانواده‌های آنهاست. پیشنهاد یا پیشنهادهای موجود برای متناسب‌سازی هر راهکار آموزشی با زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی دانش‌آموزان گروه هدف را باید ذیل همین میان‌تیتر (بومی‌سازی) قید کرد.

- دربرگیری: دربرگیری به معنای استفاده از یک راهکار آموزشی برای مفهوم‌آموزی و مهارت‌آموزی به دانش‌آموزانی است که دچار چالش‌های آموزشی‌اند؛ مثلا بسیار تیزهوش یا بسیار کندذهن هستند و به راهکارهای متفاوتی برای مفهوم‌آموزی و مهارت‌آموزی نیاز دارند. پیشنهاد یا پیشنهادهایی را که در این خصوص ارائه می‌شود، باید ذیل همین میان‌تیتر (دربرگیری) قید کرد.
- فناوری: فناوری به استفاده از ابزارهای روزآمد و فناوری در امر تدریس اشاره دارد که به نوعی می‌توان آن را آموزش مدرن یا خلاقانه نامید. امروزه دنیای دیجیتال باعث شده است که دسترسی، استفاده، تولید و به‌اشتراک‌گذاری ایده‌های خلاقانه در حوزه‌های آموزشی و بهداشتی آسان‌تر شود. پیشنهادهای تکنولوژیک و روزآمد آموزشی را که در این خصوص ارائه می‌شوند، باید ذیل همین میان‌تیتر (فناوری) که با حروف درشت و برجسته نوشته شده، قید کرد.

میزان کارآیی و اثربخشی برنامه درسی سلامت، تا حد زیادی وابسته به کیفیت و خلاقیت راهکارهای آموزشی است که در کلاس درس مورد استفاده قرار می‌گیرند. شیوه تدریس معلمان باید برای دانش‌آموزان، چالش‌برانگیز و الهام‌بخش باشد. در این بخش از کتاب به راهکارهای آموزشی فوق‌العاده‌ای می‌پردازیم که می‌توان از آنها به طور مؤثری در کلاس درس استفاده کرد.

کلاس‌های اول و دوم

خبرنامه سلامت خانوادگی

والدین گرامی! کودک شما در مدرسه مهارت‌های زندگی مرتبط با سلامت را خواهد آموخت. اهداف سلامت، اقداماتی هستند که سطح سواد سلامت را ارتقا می‌دهند، به حفظ و ارتقای سلامت فرد کمک می‌کنند، از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری می‌کنند و رفتارهای ناسالم و پرخطر را کاهش می‌دهند. این اهداف باید در طول زندگی هر فرد، تمرین و تکرار شوند.

فرزند شما علاوه بر اهداف و مهارت‌های سلامت، مهارت‌های دیگری نیز خواهد آموخت. آموزه‌های سلامت ما خلاقانه و کاربردی‌اند. این آموزه‌ها به فرزند شما کمک می‌کند مهارت‌هایش را در زمینه‌های دیگری مانند هنرهای ادبی، هنرهای تجسمی، زبان‌های خارجی، مطالعات اجتماعی، ریاضی، موسیقی، تربیت بدنی، اقتصاد و برخی علوم دیگر نیز ارتقا دهد. این آموزه‌ها به فرزند شما کمک می‌کند اصول تفکر نقاد، اصول حل مساله، آداب شهروندی موثر و مسؤولیت‌پذیر، فراگیری خودآموز و روابط اثربخش را به گنجینه دانش و مهارت خود بیفزاید. به علاوه، ما آموزه‌هایی را برای کمک به کودکان به منظور درک بهتر دیگران و همدلی با مردمی‌که با او متفاوت هستند، گنجانده‌ایم. ما به او خواهیم آموخت که چگونه انتخاب‌های هوشمندانه‌ای داشته باشد. ما به او کمک خواهیم کرد تا در انتخاب‌هایش معیارهای زیر را در نظر بگیرد:

- سلامت؛
- ایمنی؛
- قوانین و مقررات مدرسه؛
- احترام به حقوق دیگران؛ و
- قوانین و ارزش‌های جامعه و خانواده.

ما به او می‌آموزیم که وقتی دیگران او را به انجام کاری زیانبار، ناسالم، غیرایمن، غیرقانونی یا بر خلاف قوانین و ارزش‌های خانوادگی‌اش تشویق و

کلاس‌های اول و دوم

خبرنامه سلامت خانوادگی

ترغیب می‌کنند یا برای انجام چنین کارهایی او را تحت فشار می‌گذارند، او در برابر فشار همسالانش مقاومت کند و به آنها «نه» بگوید.

در ضمن، ما هرازگاه نامه‌ای برایتان می‌فرستیم تا به شما اطلاع دهیم که در حال حاضر، فرزند شما مشغول یادگیری چه مفاهیم و مهارت‌هایی است. به پیوست آن نامه، رو نوشتی از سطح مفهوم‌آموزی و مهارت‌آموزی فرزندتان نیز به شما ارائه خواهد شد. برنامه درسی سلامت به فرزند شما کمک می‌کند رفتارهای سالم و سودمند را بیاموزد و به آنها عادت کند. به عنوان مثال، کودک شما یاد می‌گیرد که باید کارهایی مانند مسواک زدن و استفاده از نخ دندان را هر روز به شیوه مطلوبی انجام دهد. البته برای نتیجه‌گیری مطلوب، شما نیز باید به فرزندتان در طول این مسیر کمک کنید. به عنوان مثال، شما می‌توانید برنامه‌های سلامت‌محور زندگی خودتان را در حضور فرزندتان انجام دهید و او را به همراهی با خودتان تشویق و ترغیب کنید.

ما می‌خواهیم با همکاری شما کاری کنیم تا فرزندتان آداب سلامت و ایمنی را بیاموزد و آنها را در طول زندگی‌اش تمرین و تکرار کند. اگر ابهام یا پرسشی دارید، می‌توانید پشت این نامه بنویسید و از فرزندتان بخواهید نامه را به ما برگرداند. ما با شما در تماس خواهیم بود.

با آرزوی سلامت
با احترام

کلاس‌های سوم تا ششم

خبرنامه سلامت خانوادگی

والدین گرامی! کودک شما در مدرسه مهارت‌های زندگی مرتبط با سلامت را خواهد آموخت. اهداف سلامت، اقداماتی هستند که سطح سواد سلامت را ارتقا می‌دهند، به حفظ و ارتقای سلامت فرد کمک می‌کنند، از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری می‌کنند و رفتارهای ناسالم و پرخطر را کاهش می‌دهند. این اهداف باید در طول زندگی هر فرد، تمرین و تکرار شوند.

فرزند شما علاوه بر اهداف و مهارت‌های سلامت، مهارت‌های دیگری نیز خواهد آموخت. آموزه‌های سلامت ما خلاقانه و کاربردی‌اند. این آموزه‌ها به فرزند شما کمک می‌کند مهارت‌هایش را در زمینه‌های دیگری مانند هنرهای ادبی، هنرهای تجسمی، زبان‌های خارجی، مطالعات اجتماعی، ریاضی، موسیقی، تربیت بدنی، اقتصاد و برخی علوم دیگر نیز ارتقا دهد. این آموزه‌ها به فرزند شما کمک می‌کند اصول تفکر نقاد، اصول حل مساله، آداب شهروندی مسؤولیت‌پذیر، خودفراگیری و روابط مؤثر را به گنجینه دانش و مهارت خود بیفزاید. به علاوه، ما آموزه‌هایی را برای کمک به کودکان به منظور درک دیگران و همدلی با مردمی‌که با او متفاوت هستند، گنجانده‌ایم. ما به او خواهیم آموخت که چگونه انتخاب‌های هوشمندانه‌ای داشته باشد و در تصمیم‌گیری‌هایش مسوولانه رفتار کند. ما به او کمک خواهیم کرد تا در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌هایش خود را با این پرسش‌ها مواجه کند:

- آیا این تصمیم به حفظ یا ارتقای سطح سلامت خودم و دیگران کمک می‌کند؟
- آیا این تصمیم به حفظ یا ارتقای سطح ایمنی خودم و دیگران کمک می‌کند؟
- آیا این تصمیم به عملی منجر خواهد شد که مغایرتی با قوانین و مقررات ندارد؟
- آیا این تصمیم به عملی منجر خواهد شد که احترام خودم و دیگران را

کلاس‌های سوم تا ششم

خبرنامه سلامت خانوادگی

حفظ می‌کند؟

- آیا این تصمیم به عملی منجر خواهد شد که مغایرتی با توصیه‌های والدین یا سرپرستانم ندارد؟

ما همچنین مهارت‌های مقاومتی را به فرزندتان می‌آموزیم تا در شرایطی که دیگران او را به انجام کاری زیانبار، ناسالم، غیرایمن، غیرقانونی یا بر خلاف قوانین و ارزش‌های خانوادگی‌اش تشویق و ترغیب می‌کنند یا برای انجام چنین کارهایی او را تحت فشار می‌گذارند، او در برابر فشار همسالانش مقاومت کند و قاطعانه به آنها «نه» بگوید.

فرزند شما هرازگاه تعهدنامه‌های سلامت را نیز به خانه خواهد آورد. تعهدنامه سلامت، در واقع، یک دستورالعمل مکتوب است که به فرزند شما کمک می‌کند خود را به انجام رفتارهای سالم پایبند نماید. برای مثال، فرزند شما ممکن است بر مبنای تعهدنامه‌اش متعهد شود که هر روز پنج واحد میوه و سبزیجات مصرف نماید. شما می‌توانید به او کمک کنید به این تعهدش عمل کند و به آن پایبند بماند. شما می‌توانید درباره راه‌های پایبندی به تعهدش با او بحث کنید و رهنمودهای خودتان را در اختیارش بگذارید تا به این ترتیب، او را به داشتن رژیمی سالم و مغذی تشویق و ترغیب نمایید.

ما می‌خواهیم با همکاری شما کاری کنیم تا فرزندتان آداب سلامت و ایمنی را بیاموزد و آنها را در طول زندگی‌اش تمرین و تکرار کند. اگر ابهام یا پرسشی دارید، می‌توانید پشت این نامه بنویسید و از فرزندتان بخواهید نامه را به ما برگرداند. ما با شما در تماس خواهیم بود.

با آرزوی سلامت

با احترام

کلاس‌های هفتم تا دوازدهم

خبرنامه سلامت خانوادگی

والدین گرامی! حتما مستحضرید که امروزه بسیاری از نوجوانان و جوانان مرتکب رفتارهای پرخطری می‌شوند که تبعاتی سنگین دارد. این قبیل رفتارها علاوه بر آن که سلامت آنها را به مخاطره می‌اندازد، عزت نفس آنها را نیز مخدوش می‌سازد و احتمال ابتلای آنها به بیماری‌های مختلف و مرگ زودرس را نیز افزایش می‌دهد. در همین راستا، دانش روز، ۶ گروه از رفتارهای پرخطر و شایع در میان جوانان را که نیازمند توجه بیشتری است، به این شکل فهرست کرده است:

۱. رفتارهای منجر به آسیب‌های عمدی و غیرعمدی؛
۲. مصرف دخانیات؛
۳. استفاده از الکل و سایر مواد مخدر؛
۴. رفتارهای جنسی پرخطر منجر به ایدز و بیماری‌های مقاربتی؛
۵. رژیم غذایی ناسالم؛ و
۶. فعالیت بدنی ناکافی.

این رفتارهای پرخطر معمولاً در دوران جوانی پایه‌ریزی می‌شوند و تا بزرگسالی ادامه می‌یابند. اما خوشبختانه این رفتارها قابل کنترل و پیشگیری هستند و بهترین راه برای پیشگیری از این رفتارهای پرخطر، آموزش به جوانان است؛ آموزشی هدفمند برای نهادینه‌سازی مهارت‌های سالم در زندگی آنها و پایه‌ریزی سبک زندگی سالم. این آموزش دقیقا همان هدفی است که برنامه درسی آموزش سلامت دنبال می‌کند. این برنامه درسی به فرزند شما کمک می‌کند با کسب سواد سلامت اهداف سلامت‌محوری را برای زندگی‌اش برگزیند: سلامت عاطفی و روانی، سلامت خانوادگی و اجتماعی، رشد و تکامل مطلوب، تغذیه سالم، سلامت فردی و فعالیت بدنی، دوری از الکل و دخانیات و سایر مواد مخدر، پیشگیری از بیماری‌های مسری و مزمن، حفظ بهداشت و سلامت محیط زیست، رعایت اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها.

ما امیدواریم که موفق شویم فرزند شما را به حفظ سلامت خود و دیگران متعهد کنیم و او را تشویق کنیم که:

کلاس‌های هفتم تا دوازدهم

خبرنامه سلامت خانوادگی

- از سواد سلامت خود به خوبی استفاده کند؛
- از رفتارهای ناسالم و پرخطر پرهیز کند و به رفتارهای سالم و ایمن روی آورد؛
- حضور در مکان‌ها و موقعیت‌های سالم را به حضور در مکان‌ها و موقعیت‌های ناسالم ترجیح دهد؛
- با دیگران روابطی سالم برقرار و حفظ نماید؛
- تصمیم‌های سنجیده و مسؤولانه‌ای بگیرد که در راستای حفظ و ارتقای سلامت و ایمنی خودش و دیگران، رعایت قوانین و مقررات، حفظ احترام خود و دیگران، حفظ قوانین و ارزش‌های اجتماعی و خانوادگی باشد و به شخصیت او قوام و سلامت بخشد؛
- از مهارت‌های مقاومتی استفاده کند و در شرایطی که همسالانش او را به انجام کاری ناسالم، زیانبار، غیرایمن، غیرقانونی، نامحترمانه یا مغایر با ارزش‌های خانوادگی‌اش تشویق و ترغیب می‌کنند یا او را برای انجام چنین کارهایی تحت فشار می‌گذارند، قاطعانه به آنها «نه» بگوید؛
- عوامل محافظتی مانند حمایت‌های خانوادگی را بشناسد و به خوبی از آنها بهره ببرد؛
- انعطاف‌پذیر و خودآموز باشد تا بتواند پس از حوادث ناخوشایند به زندگی برگردد و از سختی‌های زندگی درس بگیرد؛ و
- از توانایی‌هایش در زمینه تفکر نقاد، مهارت حل مساله، شهروندی مسؤولیت‌پذیر، خودفراگیری و روابط اثربخش به خوبی استفاده کند.

من امیدوارم طی یک همکاری صمیمانه و نزدیک با شما بتوانم به این اهداف دست یابم، چرا که سرسختانه بر این باورم که همراهی و همکاری خانه و مدرسه برای رشد و شکوفایی دانش‌آموزان، به ویژه در حوزه سلامت، ضرورت دارد.
اگر ابهام یا سؤالی داشتید، لطفاً با من تماس بگیرید.

با آرزوی سلامت
با احترام

سلامت روانی و عاطفی

مهد کودک



انتخاب‌های من

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها را به منظور ارتقای سلامت خود خواهند آموخت؛
- دانش‌آموزان مهارت هدفگذاری در حوزه سلامت را به منظور ارتقای سلامت خود آموخته و تمرین خواهند کرد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و پرهیز از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی؛
- تعیین یک هدف کوتاه‌مدت در حوزه سلامت و انجام کارهایی برای دستیابی به آن هدف؛ و
- انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت و پرهیز از رفتارهای تهدیدکننده سلامت.

اهداف سلامت

- من مسؤولانه تصمیم‌گیری خواهم کرد؛ و
- من به تصمیم‌های نادرست «نه» خواهم گفت.

اقلام مورد نیاز

مهارت «انتخاب هوشمندانه، بهترین انتخاب است»؛ مهارت «بگو نه»؛ کارت قرمز، کارت سبز؛ راهکار آموزشی شماره ۱۸، «تصمیم‌گیری هوشمندانه»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. به هر دانش‌آموز یک رونوشت از مهارت «انتخاب هوشمندانه، بهترین انتخاب است» بدهید و اهمیت انتخاب‌های سالم را برایش توضیح دهید. انتخاب‌های هوشمندانه، در واقع، همان انتخاب‌های سالم هستند. به دختری که در حال سیب خوردن است، اشاره کنید و به دانش‌آموزان بگویید که کار او در راستای حفظ سلامت فردی است و به همین دلیل، انتخاب او یک انتخاب هوشمندانه محسوب می‌شود. حالا از دانش‌آموزان بخواهید انتخاب‌های سالم و هوشمندانه دیگری را در میان همان تصاویر به شما نشان دهند.

۲. به پسری که در حال اسکیت‌سواری است، اشاره کنید و برای دانش‌آموزان توضیح دهید که او مراقب سلامت خودش هست، چرا که در خیابان اسکیت‌سواری نمی‌کند و از کلاه ایمنی، زانوبند و محافظ آرنج هم استفاده می‌کند. به دانش‌آموزان بگویید که انتخاب‌های ایمن، انتخاب‌های هوشمندانه‌ای هستند. حالا از دانش‌آموزان بخواهید چند نمونه از انتخاب‌های ایمن را برای شما مثال بزنند.

۳. به پسری که خواهر کوچک‌ترش را بغل کرده، اشاره کنید و برای دانش‌آموزان توضیح دهید که او با این کارش نشان داده است که به خواهرش اهمیت می‌دهد و اهمیت دادن به دیگران یک انتخاب هوشمندانه است. حالا از دانش‌آموزان بخواهید راه‌های دیگری را که می‌توانیم با استفاده از آنها به دیگران نشان دهیم که به آنها اهمیت می‌دهیم، بیان کنند.

۴. به پسری که تابلوی ایست را در دست گرفته، اشاره کنید و برای دانش‌آموزان توضیح دهید که او با این کارش محل رفت‌وآمد دانش‌آموزان در حوالی مدرسه را ایمن کرده است. به آنها بگویید که او این کار را بر مبنای مقررات مدرسه و قوانین راهنمایی و رانندگی انجام می‌دهد و به همین دلیل کارش یک انتخاب هوشمندانه محسوب می‌شود، چراکه انتخاب‌های هوشمندانه با قوانین جامعه و مقررات مدرسه سازگاری دارند. از دانش‌آموزان بخواهید مثال‌های دیگری در همین زمینه ارائه دهند.

۵. به دختری که دارد میز شام را می‌چیند، اشاره کنید و برای دانش‌آموزان توضیح دهید که او با این کارش دارد از قوانین خانوادگی پیروی می‌کند. به آنها بگویید که همه خانواده‌ها دارای ارزش‌ها و قوانینی هستند و این قوانین ممکن است شامل این قانون باشد که کودک چه ساعتی باید بخوابد یا چه برنامه‌هایی را نباید ببیند. به آنها بگویید کودکان باید از قوانین خانوادگی پیروی کنند و طبق گفته‌های بزرگترهایشان سر ساعت مشخصی بخوابند و بعضی از برنامه‌ها را نبینند. برخی والدین نیز قوانینی در خصوص محل نگهداری اسباب‌بازی‌ها تعیین می‌کنند و کودکان باید طبق این قانون خانوادگی، بعد از اینکه بازی‌شان تمام شد، اسباب‌بازی‌های خود را سر جایش بگذارند. از دانش‌آموزان بخواهید برخی از قوانین خانوادگی خود را با شما و دیگران به اشتراک بگذارند.

۶. به دختری که دارد اسباب بازی‌هایش را سر جایش می‌گذارد، اشاره کنید و برای دانش‌آموزان توضیح دهید که او دارد تلاش می‌کند اتاقش را تمیز و مرتب نگه دارد. او هر کاری که والدینش از او بخواهند، انجام می‌دهد و با این رفتارش شخصیت خوبی را از خودش به نمایش می‌گذارد.

۷. به دانش‌آموزان بگویید که بعضی از انتخاب‌ها هوشمندانه نیستند. به عنوان مثال، اگر آن پسر اسکیت‌سوار وارد خیابان شود، انتخابش هوشمندانه نیست. اگر او بین خودروهای پارک‌شده اسکیت‌سواری کند، انتخابش هوشمندانه نیست. اگر او با غریبه‌ها صحبت کند، انتخابش هوشمندانه نیست. اگر او سیگار بکشد، انتخابش هوشمندانه نیست. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که اگر کسی سعی کرد آنها را به انجام کاری غیرهوشمندانه و ناسالم وادار کند، آنها باید «نه» بگویند.

۸. به هر دانش‌آموز، رونوشتی از مهارت دانش‌آموزی «بگو نه» بدهید و برای آنها توضیح دهید که وقتی فردی سعی می‌کند آنها را وادار به انجام کاری کند که انتخاب هوشمندانه‌ای محسوب نمی‌شود، آنها باید «نه» بگویند. مراحل متوالی مهارت «بگو نه» را برای دانش‌آموزان ذکر کنید.

ارزیابی

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که آنها برای اتخاذ یک تصمیم هوشمندانه باید ۴ گام بردارند. سپس به مرور راهکار آموزشی شماره ۱۸ (تصمیم‌گیری هوشمندانه) بپردازید.

به هر دانش‌آموز، یک کارت قرمز و یک کارت سبز بدهید و به آنها بگویید که کارت قرمز به معنای «نه» و کارت سبز به معنای «بله» است. سپس برای آنها توضیح دهید که قصد دارید از آنها بخواهید انتخاب‌هایی هوشمندانه داشته باشند که نشان دهد تصمیم‌گیری مسؤولانه را آموخته‌اند. سپس تصمیم‌های متعددی را برای آنها مثال بزنید و از آنها بخواهید اگر پاسخشان مثبت است، کارت سبز و اگر پاسخشان منفی است، کارت قرمز را بلند کنند. در مواردی که از کارت قرمز استفاده می‌کنند، از آنها بخواهید دلیل«نه» گفتن خود را بیان کنند. می‌توانید از این مثال‌ها استفاده کنید:

۱. بیایید یک سیب بخوریم. («بله»)
۲. بیایید از خط عابر پیاده رد شویم. («نه» چون این کار ایمن نیست.)
۳. به پدر و مادرتان اطلاع بدهید که می‌خواهید برای بازی کردن به خانه دوست‌تان بروید. («بله»)
۴. بیایید دوتایی سوار یک دوچرخه شویم. («نه» چون این کار ایمن نیست و بر خلاف قوانین است.)
۵. بیایید وقتی چراغ عابر به رنگ سبز درآمده، از خیابان رد شویم. («بله»)
۶. بیایید وقتی بقیه در صف ایستاده‌اند، از آنها جلو بزنیم. («نه» چون این رفتار نشان می‌دهد که ما به دیگران اهمیت نمی‌دهیم.)
۷. تا پدر و مادرم به خانه برنگشته‌اند، بیایید توی خانه با هم بازی کنیم. («نه» چون این کار با قوانین خانوادگی مغایرت دارد.)
۸. بیایید سیگار بکشیم. («نه» چون این کار برای سلامت ضرر دارد.)
۹. بیایید دیگران را با نام‌های زشت و مسخره صدا کنیم. («نه» چون این رفتار نشان می‌دهد که ما به دیگران اهمیت نمی‌دهیم.)

۱۰.بیایید با کبریت بازی کنیم. («نه» چون این کار ایمن نیست.)

توسعه مفاهیم برنامه درسی سلامت به سایر دروس

حالا همان بازی قبلی را تکرار کنید اما این بار از دانش‌آموزان بخواهید هنگامی که کارت قرمز را بالا می‌آورند، به جای نه، بگویند «لا» («نه» در زبان عربی) و هنگامی که کارت سبز را بالا می‌آورند، به جای بله، بگویند «نعم» («بله» در زبان عربی). به این ترتیب، می‌توانید ضمن آموزش یک مفهوم سلامت، دو کلمه از یک زبان دیگر را نیز به دانش‌آموزان بیاموزید.

مهارت دانش‌آموزی

انتخاب هوشمندانه، بهترین انتخاب است



هر انتخابی که از قوانین جامعه و مقررات مدرسه پیروی کند، هوشمندانه است.



هر انتخابی که سالم باشد، هوشمندانه است.



هر انتخابی که از قوانین خانواده پیروی کند، هوشمندانه است.



هر انتخابی که ایمن باشد، هوشمندانه است.



هر انتخابی که نشان‌دهنده ویژگی‌های خوب اخلاقی باشد، هوشمندانه است.



هر انتخابی که نمایانگر توجه شما به دیگران باشد، هوشمندانه است.

مهارت دانش‌آموزی

بگو «نه»



۱. به چشم‌های مخاطب‌تان نگاه کنید.

۲. قاطعانه بگویید: «نه»!



۳. دلیل «نه» گفتن خودتان را بگویید.

۴. حرف‌تان را عوض نکنید.



مطالعات هنر



شهروند مسؤول

سلامت خانوادگی و اجتماعی

مهد کودک

خانواده من

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها را به منظور ارتقای سلامت خود خواهند آموخت؛
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و پرهیز از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از مهارت‌های روابط میان‌فردی برای حفظ و ارتقای سلامت خود و کاهش خطرهای سلامت استفاده خواهند کرد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی؛
- شناخت نقش رفتارها و عادت‌های سالم در حفظ یا ارتقای سلامت فرد؛ و
- شناخت سالم‌ترین راه‌های ابراز نیازها، خواسته‌ها و احساسات.

اهداف سلامت

- من با خانواده‌ام سازگارانه زندگی خواهم کرد؛ و
- من از قوانین ایمنی خانه و مدرسه پیروی خواهم کرد (ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «خانواده من»؛ مداد شمعی؛ کیسه‌های کاغذی کوچک؛ مجله‌های قدیمی؛ راهکار آموزشی شماره ۱۰ (برقراری روابط)، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. لغت خانواده را برای دانش‌آموزان تعریف کنید. به آنها بگویید خانواده مجموعه‌ای از افراد است که به نحوی با هم مرتبط هستند یا در کنار همدیگر زندگی می‌کنند. مجله‌های قدیمی را به کلاس بیاورید و عکس‌های حاکی از مشارکت خانوادگی در فعالیت‌های سالم را به بچه‌ها نشان دهید. سعی کنید این عکس‌ها را از انواع مختلف خانواده (تک‌سرپرست، تک‌فرزند، چندفرزند و خانواده‌های گسترده‌ای که پدربزرگ و مادربزرگ هم در آنها زندگی می‌کند) انتخاب کنید.

۲. عکس خانواده‌ها را به دانش‌آموزان نشان دهید و پس از نشان دادن هر عکس، از دانش‌آموزان بخواهید به شما بگویند که به نظر آنها اعضای این خانواده در حال انجام چه کاری هستند و آیا از انجام این کار لذت می‌برند یا نه. از دانش‌آموزان بخواهید درباره تفاوت خانواده‌ها هم صحبت کنند.

۳. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که خانواده‌ها انواع مختلفی دارند ولی در تمام انواع، اعضای خانواده می‌توانند ساعات مفیدی را در کنار یکدیگر سپری کنند. برای آنها توضیح دهید که هر یک از اعضای خانواده در قبال حفظ سلامت و ایمنی خودش و سایر اعضای خانواده مسؤولیت دارد و همه اعضا باید به همدیگر کمک کنند تا از زندگی در خانواده لذت ببرند. به عنوان مثال، شما ممکن است ببینید که یکی از اعضای خانواده‌تان در حال آشپزی است. در این شرایط، شما می‌توانید کودک یا کودکان نوپای خانواده را از خطر سوختگی حفظ و از آتش دور کنید.

۴. روی این مفهوم تأکید کنید که یکی از مسؤولیت‌های والدین، این است که فرزندان خود را از انواع آسیب‌ها حفظ کنند و کودکان وظیفه دارند به تصمیم‌ها یا انتخاب‌های والدین یا سرپرستان خود احترام بگذارند. به عنوان مثال، والدین می‌توانند فرزندان خود را از تأثیر مخرب برخی از برنامه‌های تلویزیونی یا کامپیوتری در امان نگه دارند. به هر حال، کودکان باید به تصمیم‌ها یا انتخاب‌های والدین یا سرپرستان خود احترام بگذارند تا سلامت و ایمنی‌شان به شکل مطلوبی حفظ شود. برای دانش‌آموزان

توضیح دهید که آنها باید در تماشای برنامه‌های تلویزیونی و کمیت و کیفیت کار با کامپیوتر از والدین‌شان نظرخواهی و به توصیه‌های آنها گوش کنند.

۵. رونوشتی از مهارت دانش‌آموزی «خانواده من» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و از آنها بخواهید تصویری بکشند که آنها را در حال انجام کاری با یک یا چند نفر از اعضای خانواده‌شان نشان دهد. تأکید کنید که نقاشی آنها باید نشان‌دهنده کاری لذت‌بخش، سالم و ایمن باشد.

۶. پس از آنکه دانش‌آموزان نقاشی‌های خود را کامل کردند، از آنها بخواهید محتوای تصاویری که کشیده‌اند، با شما و دیگران به اشتراک بگذارند. دانش‌آموزان باید توضیح بدهند که در حال انجام چه کاری هستند و نظرشان را درباره ایمن بودن یا نبودن فعالیت خود نیز بگویند. حالا به هر دانش‌آموز یک کیسه کاغذی کوچک بدهید. ابتدا کیسه خود را تزیین کنید و سپس از دانش‌آموزان بخواهید یک عروسک ساده از یکی از اعضای خانواده درست کنند. می‌توانید شیوه انجام این کار را نیز به آنها یاد دهید. دانش‌آموزان می‌توانند به رنگ‌آمیزی بخشی از صورت (مثلا گوش‌ها یا چشم‌های عروسک) بپردازند. این عروسک نمایشی می‌تواند نشانگر عضوی از اعضای خانواده باشد که دانش‌آموز به او علاقه زیادی دارد. هنگامی که ساخت این عروسک ساده به پایان رسید، آنها باید به معرفی عروسک خود در کلاس درس بپردازند و وانمود کنند که آن عروسک، عضوی از خانواده‌شان است. سپس باید به جای عروسک صحبت کنند و از زبان او بگویند که چرا اعضای خانواده‌شان خوب هستند. می‌توانید این بازی را با عروسکی که خودتان مقابل بچه‌ها درست کرده‌اید، آغاز کنید. یکی از دست‌هایتان را در پوشش پشت عروسک فرو کنید و از این طریق به اجرای نمایش بپردازید. مثلا بگویید: «سلام! من عروسک مادر هستم و همه اعضای خانواده‌ام را دوست دارم. من همیشه به فرزندانم کمک می‌کنم تکالیف درسی‌شان را خوب و درست انجام دهند. وقتی آنها غمگین هستند، من کنارشان هستم و با آنها صحبت می‌کنم تا کم‌کم شاد

شوند.» چند دانش‌آموز را برای اجرای این نمایش ساده انتخاب کنید.

ارزیابی

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که استفاده از مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به ارتقای سطح سلامت منجر شود. سپس به مرور «روابط» بپردازید. از دانش‌آموزان بخواهید درباره کارهایی که اعضای خانواده می‌توانند برای بهبود روابطشان با یکدیگر انجام دهند، حرف بزنند. از آنها سوال کنید که به نظرشان چگونه اعضای یک خانواده می‌توانند باعث تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه و مسؤولانه خانواده شوند. به عنوان مثال، چگونه یک پدر یا مادر می‌تواند فرزندش را مجاب کند که هنگام دوچرخه‌سواری یا موتورسواری حتما از کلاه ایمنی استفاده کند؟ درباره پاسخ‌هایی که بچه‌ها می‌دهند، بحث و آنها را راهنمایی کنید.

بومی‌سازی

از دانش‌آموزان بخواهید به تشریح یکی از فعالیت‌های خانوادگی خود بپردازند. به عنوان مثال، یکی از دانش‌آموزان ممکن است با خانواده خود در مناسبت زمانی خاصی به یکی از مکان‌های شناخته‌شده فرهنگی رفته باشد یا روز خاصی را جشن گرفته یا در آن روز، غذای خاصی مصرف کرده باشد.

مهارت دانش‌آموزی

خانواده من

نام _____

خانواده خود را نقاشی کنید.
تصویری از اعضای خانواده‌تان، در حالی که
مشغول انجام کاری شاد و ایمن هستند، بکشید.



مطالعات اجتماعی متفکر نقاد

رشد و تکامل

مهد کودک

توجه به دیگران

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی حمایت از سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی بهره‌مند خواهند شد.

شاخص های عملکرد

- شناخت ابعاد متعدد سلامت؛ و
- تقاضا و تلاش برای ارتقای سلامت فردی.

هدف سلامت

- من راه‌های مختلف یادگیری را امتحان خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «به دیگران کمک کنیم»؛ کاغذ و نوشت افزار؛ چشم بند؛ کتابی که بتوان آن را برای کلاس خواند؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که به موازات رشد خود به چیزهایی نیاز پیدا خواهند کرد؛ چیزهایی مانند غذا، دوست، کمک‌های خانواده و آموزش. سپس از آنها بخواهید چیزهایی را که هر روز به آنها نیاز دارند، به

خاطر بیاورند.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بعضی اوقات آدم‌ها نمی‌توانند بعضی کارها را به همان شکلی که دیگران انجام می‌دهند، انجام دهند؛ چرا که نیازهای آنها و سبک یادگیری آنها ممکن است متفاوت باشد. بعضی افراد مشکل یادگیری دارند. بعضی افراد ممکن است بدن‌شان به خوبی بدن دیگران کار نکند. به عنوان مثال، بعضی‌ها دچار مشکل بینایی هستند. آنها نمی‌توانند خوب ببینند. بعضی از آنها اصلاً نمی‌بینند. بعضی دیگر دچار مشکل شنوایی هستند. آنها ممکن است نتوانند به خوبی دیگران بشنوند. بعضی از آنها نیز اصلاً نمی‌شنوند. از دانش‌آموزان بخواهید به موارد مشابه فکر کنند.

۳. این تمرین به دانش‌آموزان کمک می‌کند نسبت به افراد دیگری که نیازهای خاصی دارند، حساس‌تر شوند و به آنها بیشتر توجه کنند. از دانش‌آموزان بخواهید تصویر ساده‌ای روی یک برگ کاغذ بکشند. سپس به آنها چشم‌بند بدهید یا از آنها بخواهید چشم‌هایشان را برای چند دقیقه ببندند. حالا از آنها بخواهید همان تصویری را که قبلا با چشم‌های باز کشیده بودند، این بار با چشم‌های بسته بکشند.

۴. درباره احساس آدم‌ها موقع کار و فعالیت با چشم‌های بسته صحبت کنید و به دانش‌آموزان اجازه دهید در بحث شرکت کنند و تجربه‌شان را با شما در میان بگذارند. احتمالا بعضی از آنها اذعان خواهند کرد که دچار احساس ترس یا ناامیدی شده‌اند. برای آنها توضیح دهید که خیلی‌ها در بدو تولد با نقایص بینایی متولد می‌شوند و خیلی‌ها نیز ممکن است بعدها در طول زندگی خود بینایی‌شان را از دست بدهند. این افراد به تدریج باید یاد بگیرند خود را با این شرایط سخت تطبیق دهند تا بتوانند کارهایشان را به انجام برسانند.

۵. یک کتاب بردارید و آن را برای کلاس بخوانید. در حالی که دارید کتاب را می‌خوانید، به تدریج تون صدای خود را کاهش دهید، طوری که شنیدنش برای دانش‌آموزان مشکل شود. به تدریج صدایتان را به حدی کاهش

دهید که نجواکنان حرف بزنید اما همچنان لب‌هایتان را حرکت دهید تا اینطور به نظر برسد که دارید حرف می‌زنید. حالا از دانش‌آموزان بخواهید احساس خود را در شرایطی که اصلا نمی‌توانستند صدای شما را بشوند، بیان کنند. برای آنها توضیح دهید افرادی که دچار نقایص شنوایی هستند، ممکن است همین‌قدر ناچیز بشنوند یا اصلاً هیچ چیزی نشنوند اما با این حال، این افراد نیز مانند دیگران به چیزهایی نیاز دارند و باید نیازهایشان را در روابط خود با دیگران بیان کنند.

۶. به دانش‌آموزان بگویید افرادی که نمی‌توانند ببینند یا بشنوند، همان نیازهایی را دارند که دیگران دارند. به علاوه، آنها بعضی اوقات نیاز به کمک دارند. از دانش‌آموزان بخواهید بیان کنند که چگونه می‌توان به فردی که دچار مشکل بینایی یا شنوایی شده، کمک کرد. به عنوان مثال، یک دانش‌آموز ممکن است بگوید که به فرد نابینا می‌توان با رد کردن او از خیابان کمک کرد. یک دانش‌آموز ممکن است بگوید که می‌توان از طریق لب‌خوانی به فردی که دچار ناشنوایی شده، کمک کرد و با او ارتباط برقرار کرد. مفهوم لب‌خوانی را برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

۷. برگ مهارت دانش‌آموزی «به دیگران کمک کنیم» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و برای آنها توضیح دهید که این فردی که روی صندلی چرخدار نشسته، دچار معلولیت است. او نمی‌تواند راه برود و خواهرش سعی می‌کند با حرکت دادن صندلی چرخدار به او در رفع نیازهایش کمک کند. از دانش‌آموزان بخواهید این تصویر را رنگ‌آمیزی کنند و سپس تصاویر خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و درباره این موضوع که چگونه می‌توان به یک فرد معلول کمک کرد، با همدیگر بحث کنند.

ارزیابی

به مرور حقایق سلامت در این درس بپردازید. سپس ۴ موردی را که در راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت) وجود دارد، تشریح کنید. در کلاس راه بروید و تظاهر کنید نابینا هستید. حالا از دانش‌آموزان بخواهید به شما

بگویند که برای انجام هر کار چگونه می‌توانند به شما کمک کنند. برای مثال، ممکن است شما بگویید که می‌خواهید خودکاری را پیدا کنید یا می‌خواهید تا انتهای کلاس راه بروید. سپس سوال کنید در این زمینه‌ها چه کمکی از دست دانش‌آموزان برمی‌آید؟ می‌توانید از آنها بخواهید برای حس کردن مشکل، به همان شیوه خودتان با چشم‌های بسته تمرین کنند. در مرحله بعد، می‌توانید تظاهر کنید که دچار اختلال شنوایی هستید و از دانش‌آموزان بپرسید چگونه می‌توانند با شما حرف بزنند؟ از آنها بپرسید چگونه می‌توانند به عضوی از اعضای خانواده‌شان که نابینا یا ناشنواست، کمک کنند؟ چگونه می‌توانند به دانش‌آموزی که معلولیت جسمی دارد، کمک کنند؟ چگونه می‌توانند به دانش‌آموزی که اختلال یادگیری دارد، کمک کنند؟ در نهایت، این موضوع حائز اهمیت است که دانش‌آموزان درک کنند فردی که دچار اختلال یا معلولیت یا ناتوانی است، می‌تواند بدون کمک دیگران و با اتکا به خود نیز وظایفش را انجام دهد ولی در برخی از موارد، کمک دیگران می‌تواند آنها را در انجام وظایف‌شان توانمندتر کند. به آنها تاکید کنید که همه افراد نیازمند تجربه حس موفقیت هستند و آنها نیز از این قضیه مستثنی نیستند.

مهارت دانش‌آموزی

به دیگران کمک کنیم

نام _____



به دیگران کمک کنیم

تغذیه

مهد کودک





غذای سالم به رشد کمک می‌کند

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد؛
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از مهارت هدف‌گذاری برای ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی؛
- انجام رفتارهای سالم برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی؛ و
- تعیین یک هدف کوتاه‌مدت در حوزه سلامت فردی و انجام کارهایی برای دستیابی به آن هدف.

اهداف سلامت

- من به همان میزان پیشنهادی پزشکان و متخصصان تغذیه، غذا خواهم خورد؛
- من از توصیه‌های رژیم غذایی سالم پیروی خواهم کرد؛
- من مواد غذایی و غذاهای سالم خواهم خورد؛
- من روشی را برای تغذیه‌ام انتخاب خواهم کرد که از ابتلایم به بیماری‌های قلبی پیشگیری کند (بیماری‌های مسری و مزمن)؛ و
- من روشی را برای تغذیه‌ام انتخاب خواهم کرد که از ابتلایم به سرطان پیشگیری کند (بیماری‌های مسری و مزمن).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «انتخاب غذای سالم»؛ مهارت دانش‌آموزی «غذاهای سالمی‌که من دوست دارم»؛ بشقاب کاغذی برای هر دانش‌آموز؛ قیچی؛ مجله‌های قدیمی و مداد شمعی؛ راهکار آموزشی شماره ۲۴، «تمرین عادت‌های سالم»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. در لابلای صفحات مجله‌ها، عکس‌هایی از مواد غذایی سالم (مانند میوه‌ها و سبزیجات) و عکس‌هایی از مواد غذایی ناسالم (مانند شکلات و کیک) انتخاب کنید. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بعضی از انواع مواد غذایی برای رشد آنها بسیار مهم هستند؛ از جمله میوه‌هایی مانند پرتقال، انگور و سیب و همین‌طور سبزیجات تازه. سایر انواع مواد غذایی که ممکن است سالم باشند، از گروه دیگری هستند که از شیر، ماست و پنیر (لبنیات) درست می‌شوند. بعضی از مواد غذایی نیز از حیوانات گرفته می‌شوند؛ مانند انواع گوشت سفید (مرغ و ماهی). نوع دیگری از مواد غذایی نیز از نان، حبوبات و برنج درست می‌شوند. لازم نیست دانش‌آموزان در این گروه سنی با تمام مواد مغذی که در این غذاها یافت می‌شوند (مانند آب، پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی) آشنا شوند ولی بد نیست این را بدانند که مواد غذایی سالم شامل برخی از این مواد مغذی یا تمام آنها هستند. هدف، این است که دانش‌آموزان مواد غذایی سالم را انتخاب و سعی کنند از خوراکی‌هایی که عمدتا از چربی و قند درست شده‌اند، دوری کنند.

۲. پس از مرور مواد مغذی موجود در خوراکی‌های سالم، برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بعضی از مواد غذایی مانند شکلات یا کیک ممکن است سالم نباشند، زیرا حاوی قند و چربی زیادی هستند. غذاهای سرخ‌شده نیز ممکن است چربی زیادی داشته باشند. می‌توانید چرب بودن برخی از غذاها را با برداشتن یک تکه کیک اسفنجی یا سیب‌زمینی سرخ‌شده و

فشردن یک دستمال کاغذی روی آن به دانش‌آموزان نشان دهید. مصرف مفرط مواد غذایی چرب می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی‌عروقی شود. بعضی از مواد غذایی ممکن است باعث سرطان شوند. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که آنها می‌توانند مواد غذایی سالم را جایگزین مواد غذایی پرچرب و بسیار شیرین کنند.

۳. بشقاب‌های کاغذی و قیچی‌ها را بین دانش‌آموزان توزیع کنید. یک رونوشت از مهارت دانش‌آموزی «انتخاب مواد غذایی سالم» به هر دانش‌آموز بدهید و سپس از دانش‌آموزان بخواهید مواد غذایی سالم را با رنگ‌های مناسب رنگ کنند (۱، گوجه قرمز؛ ۲، هویج نارنجی؛ ۳، نان قهوه‌ای). آنها باید روی مواد غذایی‌ای که سالم نیستند (مانند کیک)، علامت ضربدر بزنند و در ضمن، عددی را که نشان‌دهنده تعداد هر غذاست، پررنگ کنند. پس از تکمیل این رنگ‌آمیزی و شماره‌گذاری، دانش‌آموزان باید مواد غذایی سالم را قیچی کنند و داخل بشقاب بگذارند. آنها می‌توانند برای شناسایی مواد غذایی سالم و تعدادی از آنها که در تصاویر وجود دارند، انتخاب شوند. آنها همچنین می‌توانند خوراکی‌هایی را که باید از مصرف آنها اجتناب کرد، شناسایی کنند و با قرار دادن عدد ۱ و علامت ضربدر در کنار آنها، آن خوراکی‌ها را مشخص کنند.

۴. شما می‌توانید از طریق ادامه دادن این تمرین با دانش‌آموزان، آنها را در شناسایی سایر مواد غذایی سالم و سودمند و همین‌طور سایر مواد غذایی ناسالم و زیانبار، یاری کنید. می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید به تصاویر مرتبط با مواد غذایی در مجله‌های مختلف نگاهی بیندازند و به شناسایی مواد غذایی سالم و سودمند و همین‌طور مواد غذایی ناسالم و زیانبار بپردازند.

ارزیابی

برای ارزیابی می‌توانید از راهکار آموزشی شماره ۲۴ (تمرین عادت‌های سالم) استفاده کنید. می‌توانید مثال‌هایی از انواع مواد غذایی ارائه کنید. می‌توانید تصاویری از مجله‌های مختلف انتخاب و به دانش‌آموزان ارائه کنید و در ضمن،

با دانش‌آموزان خود در این خصوص صحبت کنید. از آنها بخواهید برای هر ماده غذایی که در خصوص سالم بودن یا نبودنش از آنها سوال می‌کنید، در صورت سالم بودن، دست راست خود را و در صورت ناسالم بودن، دست چپ خود را بلند کنند. از آنها بخواهید مواد غذایی سرخ‌شده را که می‌توانند باعث بروز بیماری‌های قلبی و سرطان شوند، شناسایی کنند. شما می‌توانید با مرور پاسخ‌های دانش‌آموزان در برگ مهارت دانش‌آموزی، با توجه به سطح توانایی آنها در تمایز مواد غذایی سالم و ناسالم، به ارزیابی آنان بپردازید. در بین دانش‌آموزان، برگ مهارت «غذاهای سالمی که من دوست دارم» را توزیع کنید. از آنها بخواهید داخل ۴ مربع (همانند شکل زیر)، ۴ مواد غذایی سالم را بکشند و رنگ‌آمیزی کنند. سپس از آنها بخواهید برگ مهارت‌های خود را بین یکدیگر تقسیم کنند و نظر خود را در خصوص مواد غذایی با یکدیگر به اشتراک بگذارند.

بومی‌سازی

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که هر جامعه‌ای ممکن است غذاهایی متناسب با فرهنگ و آداب و رسوم خودش را ترجیح بدهد. به عنوان مثال، برنج اصلی‌ترین غذای مردم شمال ایران است ولی در باقی کشور، نان گندم غذای اصلی مردم محسوب می‌شود. در بعضی از مناطق، مردم گوشت قرمز مصرف می‌کنند و ماهی نمی‌خورند و در بعضی از مناطق، وضعیت کاملا برعکس است. دانش‌آموزان می‌توانند از هر فرهنگ خاصی، یک نوع ماده غذایی را با خود به کلاس بیاورند و بین همکلاسی‌های خود تقسیم کنند. وقتی مواد غذایی شناسایی شد، می‌توان به طبقه‌بندی آنها پرداخت که به عنوان مثال، آیا این ماده غذایی، گیاهی است یا حیوانی؟ آیا این خوراکی متعلق به گروه میوه‌هاست یا سبزیجات یا لبنیات یا غلات؟

مهارت دانش‌آموزی

انتخاب مواد غذایی سالم

نام _____

مواد غذایی را رنگ‌آمیزی کنید.
اعداد را پررنگ کنید.
کنار مواد غذایی ناسالم علامت ضربدر بزنید.



۱ گوجه‌فرنگی (قرمز)



۲ هویج (نارنجی)



۳ نان (قهوه‌ای)



۴ یک قطعه کیک

مهارت دانش‌آموزی

غذاهای سالمی که من دوست دارم

نام _____

در هر مربع یک غذای سالم بکشید.
چهار غذایی که کشیده‌اید را رنگ کنید.

سلامت فردی و فعالیت بدنی

مهد کودک

تجربه آرامش‌بخش

خودآموز

مطالعات ریاضی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد؛
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از مهارت هدفگذاری برای ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- تشخیص تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی؛
- انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت؛ و
- تعیین یک هدف کوتاه‌مدت در حوزه سلامت فردی و انجام کارهایی برای دستیابی به آن هدف.

اهداف سلامت

- من خواب و استراحت کافی خواهم داشت؛
- من به میزان کافی ورزش خواهم کرد؛ و
- من عادت‌هایی را انتخاب خواهم کرد که از ابتلایم به بیماری پیشگیری کند (بیماری‌های مسری و مزمن).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «قلب چه کسی تندتر می‌زند؟»؛ یک اسباب‌بازی باتری‌خور؛

راهکار آموزشی شماره ۲۷، «مدیریت استرس»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. یک اسباب‌بازی باتری‌خور به کلاس بیاورید و آن را به دانش‌آموزان نشان دهید. برای بچه‌ها توضیح بدهید که فقط در صورتی که باتری به قدر کافی ذخیره برق داشته باشد، این اسباب‌بازی کار می‌کند. باتری را به دانش‌آموزان نشان بدهید و اسباب بازی را روشن کنید. اجازه بدهید دانش‌آموزان ببینند اسباب‌بازی چطور کار می‌کند. برای بچه‌ها توضیح دهید که این باتری که درون اسباب‌بازی است، انرژی مورد نیاز اسباب‌بازی را تأمین می‌کند. در واقع، باتری انرژی خودش را به این اسباب‌بازی می‌دهد تا او بتواند کار کند.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که آنها نیز مانند همین اسباب‌بازی برای انجام هر کاری به انرژی نیاز دارند. از آنها بخواهید کارهایی را که هر روز انجام می‌دهند، نام ببرند؛ مثلا با دوستانشان بازی می‌کنند، کتاب می‌خوانند و به مدرسه می‌روند. برای آنها توضیح دهید که همه ما برای انجام چنین فعالیت‌هایی به انرژی نیاز داریم و این انرژی را از مواد غذایی می‌گیریم، در حالی که اسباب‌بازی انرژی‌اش را از باتری می‌گیرد.

۳. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بدن انسان پس از مصرف انرژی‌اش به استراحت نیاز دارد تا تجدید قوا کند و هرچه انرژی مورد استفاده بدن بیشتر باشد، نیاز به استراحت بیشتر می‌شود. به عنوان مثال، اگر کسی یک ساعت فعالیت کند، ممکن است دچار احساس خستگی شود و برای رفع این خستگی و تجدید قوا، ناچار است استراحت کند.

۴. تمرین زیر نشان می‌دهد که چرا ما به استراحت نیاز داریم. از دانش‌آموزان بخواهید دست خود را مشت کنند، سپس مشت خود را کاملا باز کنند و دوباره دست خود را محکم ببندند. از آنها بخواهید هر بار برای مشت کردن و باز کردن دست‌شان از ۱ تا ۱۰ بشمرند. با شنیدن عدد ۱ از زبان شما، دانش‌آموزان باید مشت خود را باز کنند و با شنیدن عدد ۲ از زبان

شما، باید دوباره دست خود را مشت کنند و به همین ترتیب، تا آخر. دانش‌آموزان همانطور که دست‌شان را باز و بسته می‌کنند، باید همراه با شما از ۱ تا ۱۰ بشمرند. آنها باید ۴ مرتبه، همین تمرین باز و بسته کردن مشت را انجام دهند و هر مرتبه نیز شما باید شمارش اعدادتان را سریع‌تر کنید.

۵. پس از مرتبه چهارم، دانش‌آموزان متوجه خواهند شد که اندکی احساس خستگی می‌کنند. در این مرحله، از دانش‌آموزان بخواهید به دست‌شان استراحت بدهند. برای آنها توضیح دهید که دست ما در این شرایط به استراحت نیاز دارد زیرا احساس خستگی می‌کند. تأکید کنید که آنها وقتی احساس خستگی می‌کنند، باید استراحت کنند و در غیر این صورت، ممکن است آسیب ببینند. توضیح دهید که اگر شما به آنها استراحت نداده بودید، سرانجام آنها قادر نبودند که دست‌هایشان را مجددا به طور مرتب باز و بسته کنند. دانش‌آموزان ممکن است خودشان متوجه شده باشند که قبل از توقف کامل این تمرین، ریتم و شدت باز و بسته کردن دست‌هایشان آهسته‌تر شده بود. برای آنها توضیح دهید که با استراحت کردن، آنها به بدن خود اجازه می‌دهند پرانرژی تر شود تا بتواند فعالیت‌هایش را از سر بگیرد.

۶. توضیح دهید که راه‌های مختلفی برای استراحت وجود دارد؛ مثلا آنها می‌توانند بخوابند، می‌توانند آرام روی صندلی بنشینند، یک کتاب نقاشی را رنگ کنند یا به تماشای یک مهارت آموزشی در تلویزیون بپردازند.

۷. در مرحله بعد، عملکرد قلب را به زبان ساده برای آنها تشریح کنید. توضیح دهید که قلب ما تقریباً شبیه و اندازه مشت بسته هر یک از ماست و خون را به سراسر بدمان می‌رساند. هر چه فعالیت ما بیشتر شود، قلب‌مان سریع‌تر می‌زند. هنگامی که یک فرد در حال استراحت است، ضربان قلب او نیز کندتر می‌شود. سپس به قفسه سینه خود اشاره کنید و توضیح دهید که قلب دقیقا در زیر قفسه سینه واقع شده است. تأکید کنید که قلب انسان در هنگام استراحت نیز به آرامی و به طور متوالی می‌تپد و

خون را به سراسر بدن می‌رساند. توضیح دهید که قلب در بین ضربان‌ها آرام می‌شود ولی همچنان می‌تواند هنگامی که شما در استراحت هستید، به شکل دیگری استراحت کند. به آنها بگویید که ورزش باعث بهبود سلامت قلب و همین‌طور تناسب اندام می‌شود. به بچه‌ها بگویید که با ورزش و استراحت کافی می‌توان سلامت خود را حفظ کرد.

۸. برگ مهارت دانش‌آموزی « قلب چه کسی تندتر می‌زند؟» را بین بچه‌ها توزیع و آنها را راهنمایی کنید تا دایره‌ها را هنگامی‌که فرد در حال استراحت است و قلبش آرام کار می‌کند، قرمز کنند و هنگامی‌که فرد در حال فعالیت است و قلبش تندتر می‌زند، دایره‌ها را سبز کنند.

ارزیابی

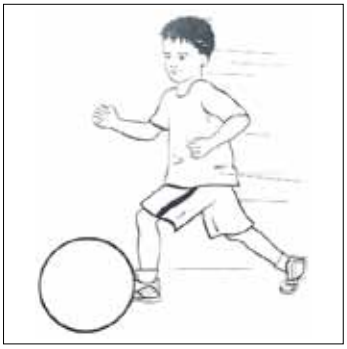
با توجه به راهکار آموزشی شماره ۲۷ (مدیریت استرس) برای بچه‌ها توضیح دهید که استراحت به کاهش استرس کمک می‌کند. آنها می‌توانند راه‌های مختلف استراحت را شناسایی و معرفی کنند. به آنها بگویید که می‌خواهید با یک جمله، بحثی را آغاز کنید. جمله‌تان می‌تواند این باشد که: «من استراحت می‌کنم با استفاده از ...» و از دانش‌آموزان بخواهید جمله‌تان را تکمیل کنند. برای آنها توضیح دهید که خواب و استراحت کافی در کنار ورزش و فعالیت بدنی کافی می‌تواند به ارتقای سلامت، تناسب اندام و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و سرطان کمک کند.

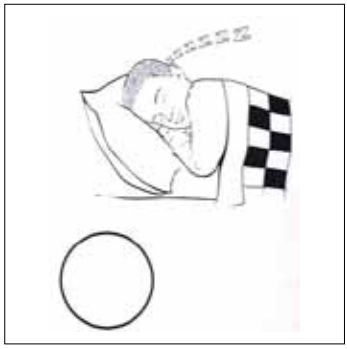
مهارت دانش‌آموزی

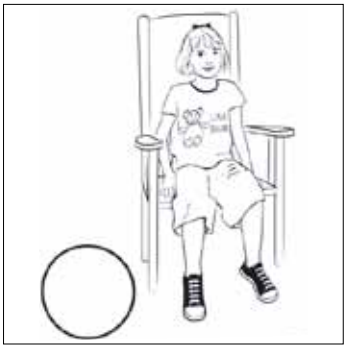
قلب چه کسی تندتر می‌زند؟

نام _____

وقتی قلب تند می‌زند، دایره را سبز کنید.
وقتی قلب استراحت می‌کند، دایره را قرمز کنید.









الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر

مهد کودک

این یا آن؟

شهروند مسؤول

مطالعات اجتماعی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- تشخیص تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی؛ و
- انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت.

اهداف سلامت

- من از داروها به شکلی ایمن استفاده خواهم کرد؛ و
- من محصولات ایمن و سالم را انتخاب خواهم کرد (سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «غذا یا دارو؟»؛ پوستر کاغذی؛ چهار نوع از داروهای بدون نیاز به نسخه (مانند ویتامین ها یا آسپرین)، ترجیحا قرص‌ها یا کپسول‌هایی که شبیه شکلات باشند و با آن اشتباه گرفته شوند؛ چهار نوع شکلات که شبیه قرص و کپسول باشند و با آنها اشتباه گرفته شوند؛ راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت)، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. یک پوستر کاغذی را به ۸ قسمت مساوی تقسیم کنید و در ۴ قسمتش، ۴ نوع قرص یا کپسول بدون نیاز به نسخه بچسبانید. در ۴ قسمت دیگر، شکلات و آبنبات بچسبانید. حالا در تمام ۸ قسمت دایره‌ای بکشید و در زیر قرص‌ها و کپسول‌ها بنویسید: «دارو» و در زیر شکلات‌ها و آبنبات‌ها بنویسید «شکلات و آبنبات». موقتاً نوشته‌هایتان را با نوار کاغذی بپوشانید.

۲. حالا از بچه‌ها بخواهید حدس بزنند کدام یک دارو و کدام یک شکلات است. آنها متوجه خواهند شد که تشخیص تفاوت‌های این موارد باید سخت باشد. موارد را به ترتیب انتخاب کنید و پس از حدس بچه‌ها نوار را از روی نوشته‌هایتان بردارید و نوشته آن را بخوانید تا ببینید درست حدس زده‌اند یا نه.

۳. پاسخ‌های دانش‌آموزان را مرور کنید. با دیدن پاسخ‌ها معلوم می‌شود که برای همه بچه‌ها تشخصیص تفاوت بین داروها و شکلات و آبنبات کار ساده‌ای نیست. سپس به آنها بگویید که اگر آنها به جای شکلات یا آبنبات، دارو مصرف کنند، به بدنشان آسیب وارد می‌شود و دچار عوارضی مانند سرگیجه، تهوع، استفراغ، خستگی، خواب‌آلودگی و تپش قلب خواهند شد.

۴. تأکید کنید که نمی‌توان به راحتی تفاوت بین قرص و کپسول با شکلات و آبنبات را تشخیص داد و این دلیلی قانع‌کننده است که هرگز از هیچ غریبه‌ای یک ماده غذایی مشکوک نگیرید و مصرف نکنید. امکان دارد آن غریبه اصلا به فکر سلامت‌شما نباشد و ماده غذایی یا دارویی خاصی به شما بدهد که برای سلامت شما ضرر داشته باشد.

۵. از جعبه داروهای خانگی‌تان ۵ مدل داروی بدون نیاز به نسخه را انتخاب کنید و در جعبه‌ای خالی به کلاس بیاورید. همچنین ۵ ماده غذایی را که در بسته‌بندی مجزایی هستند، همراه بیاورید. دقت کنید که تمام بسته‌ها محکم باشند و به آسانی توسط بچه‌ها باز نشوند. اجازه ندهید دانش‌آموزان بسته‌ها را به سمت میز خود ببرند. از آنها بخواهید از همانجا که نشسته‌اند،

به بسته‌های مختلف نگاه کنند و سپس شما از آنها درباره تفاوت‌های بین آنها بپرسید. بچه‌ها ممکن است ادعا کنند که به راحتی می‌شود بسته دارویی و مواد غذایی را تشخیص دهند، چرا که مواد غذایی را در سوپرمارکت‌ها می‌بینند. برای آنها توضیح دهید که ممکن است برخی از داروها نیز در بعضی سوپرمارکت‌ها یا مغازه‌هایی که شبیه سوپرمارکت هستند، به فروش برسند. به آنها برخی از داروها و مکمل‌هایی که روی آنها واژه «هشدار» یا «قرص» نوشته شده را نشان دهید. لغات دیگری را نیز به‌کار ببرید تا آنها متوجه معنای هشدار بشوند. به آنها نشان دهید که داروها می‌توانند بسته‌بندی‌های متفاوتی داشته باشند. به عنوان مثال، چندین بطری مختلف ممکن است حاوی یک نوع شربت باشند.

۶. بعد از اینکه دانش‌آموزان شروع به تشخیص داروها و مواد غذایی کردند، برگ مهارت «غذا یا دارو؟» را بین آنها توزیع و از آنها بخواهید پاسخ‌های خود را با شما و دیگران به اشتراک بگذارند.

ارزیابی

۴ موردی را که در راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت) ذکر شده، مرور کنید و از دانش‌آموزان بخواهید یکی از حقایق سلامت را که از این درس یادگرفته‌اند، بیان کنند. سپس از آنها درباره اهمیت ایمنی در مصرف داروها سؤال کنید و از آنها بخواهید نظر خود را در این خصوص بیان کنند. برای آنها موقعیت‌های مختلفی را توصیف کنید تا بگویند اگر در چنین موقعیت‌هایی قرار گرفتند، باید چه کار کنند. آنها از این طریق یاد می‌گیرند که مسؤولیت‌پذیر باشند و با والدین یا سایر سرپرستانی که از آنها محافظت می‌کنند و مراقب‌شان هستند، همکاری کنند. از آنها سوال کنید اگر یک بطری پیدا کنند که محتویاتش شبیه شکلات باشد، چه کار می‌کنند؟ آنها را به سمتی سوق بدهید که بطری را به دست یکی از بزرگترهای قابل‌اعتمادشان برسانند و هرگز محتویات بطری را پیش از اجازه آن فرد بزرگسال نخورند.

مهارت دانش آموزی

غذا یا دارو؟

نام _____

به تصاویر زیر نگاه کنید و به دوستان و معلم خود بگویید کدام موارد دارو هستند، کدام موارد غذا.









بیماری‌های مسری و مزمن

مهد کودک

میکروب‌ها منتشر می‌شوند



مطالعات علمی شهروند مسؤول

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد.

شاخص های عملکرد

- تشخیص تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی؛ و
- شناخت راه‌های پیشگیری از بیماری‌های مسری.

هدف سلامت

- من از خودم و دیگران در مقابل حمله میکروب‌ها محافظت خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت خانوادگی «نکته‌های سرماخوردگی»؛ پنبه تیره‌رنگ؛ گرد گچ یا پودر؛ عروسک‌های گردان؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که میکروب‌ها به روش‌های مختلفی در هوا پراکنده می‌شوند. به آنها بگویید که بیشتر آدم‌ها دست‌کم سالی دو بار سرما می‌خورند؛ یعنی از جشن تولد امسال تا جشن تولد سال بعد احتمالا حداقل ۲ بار دچار سرماخوردگی می‌شوند.

۲. علایم و نشانه‌های سرماخوردگی را به آنها بگویید و برایشان توضیح دهید

که آنها ممکن است وقتی دچار گرفتگی بینی هستند، دچار سرماخوردگی شده باشند. توضیح دهید که سرماخوردگی ممکن است با علایم زیادی همراه باشد؛ مانند آبریزش بینی، اشک‌ریزش، گلودرد، سردرد و بدن‌درد. اما همه افرادی که سرما می‌خورند، نشانه‌های یکسانی را تجربه نمی‌کنند.

۳. برای بچه‌ها توضیح دهید که سرماخوردگی یک بیماری است که می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. به آنها بگویید که انواع مختلفی از بیماری‌ها وجود دارد اما شما می‌خواهید امروز فقط درباره سرماخوردگی با آنها حرف بزنید. برای بچه‌ها توضیح دهید که یک راه شایع انتقال سرماخوردگی از فردی به فرد دیگر، سرفه یا عطسه است. به عنوان مثال، اگر شما سرما خورده باشید و در حضور شخص دیگری بدون این که جلوی دهانتان را بگیرید عطسه یا سرفه کنید، آن فرد ممکن است قطره‌های کوچکی را که با عطسه یا سرفه شما به هوا راه پیدا کرده، استنشاق کند و سرما بخورد.

۴. برای تشریح این نکته که وقتی شما عطسه یا سرفه می‌کنید، چگونه آلودگی‌های دهان‌تان در هوا پخش می‌شود، می‌توانید یک تکه پنبه تیره‌رنگ بردارید و آن را به دیوار یا تخته بچسبانید. سپس به هر دست‌تان یک عروسک‌گردان بپوشانید و مقداری گرد گچ یا پودر را در دهان یکی از عروسک‌ها بگذارید. عروسک‌ها را مقابل یک تکه پنبه بگیرید و همانطور که عروسک‌ها مثلا دارند با هم صحبت می‌کنند، وانمود به سرفه کنید. وقتی عروسک ها را حرکت می‌دهید، به سمت عروسکی که پودر در دهان دارد، فوت کنید. وقتی این کار را انجام بدهید، دانش‌آموزان متوجه می‌شود که ذرات گچ یا پودر روی پنبه می‌نشیند. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که ذرات گچ یا پودر نشان‌دهنده همان میکروب‌ها یا آلودگی‌هایی است که شما از آن صحبت می‌کردید. از دانش‌آموزان بخواهید به این نکته توجه کنند که این میکروب‌ها یا آلودگی‌ها ممکن است وارد بدن عروسک دیگر شوند و او را بیمار کنند. برای آنها توضیح دهید که این قاعده در دنیای انسان‌ها هنگامی که به یک بیماری مسری مبتلا می‌شوند، صدق می‌کند.

۵. حالا برای دانش‌آموزان توضیح دهید که عروسک سالم چگونه می‌توانست محافظت بیشتری از خودش بکند تا مریض نشود؟ از دانش‌آموزان بخواهید به شما در بیان این مساله کمک کنند و نظرشان را بگویند؛ مثلا آنها را به گفتن این نکته سوق دهید که عروسک بیمار می‌توانست هنگام سرفه کردن، دستش را جلوی دهانش بگیرد تا سرعت پراکنده شدن آلودگی‌های دهانش در هوا کاهش پیدا کند. به دانش‌آموزان تأکید کنید که وقتی سرما خورده‌اند، موقع عطسه یا سرفه، با گرفتن دستمال، آستین یا دست‌شان در مقابل دهان و بینی خود از سلامت دیگران مراقبت کنند. این کار، کمیت و سرعت پراکنده شدن آلودگی‌ها را در هوا کاهش می‌دهد.
۶. برگ مهارت خانوادگی «نکته‌های سرماخوردگی» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و از آنها بخواهید برگ این مهارت را به والدین خود تحویل دهند.

ارزیابی

اطلاعات موجود در راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت) را دوباره بخوانید و بررسی کنید که چگونه می‌توان اطلاعات مورد نیاز در خصوص پیشگیری از بیماری‌های میکروبی را به کار بست. چند دانش‌آموز را برای انجام نمایش عروسکی انتخاب کنید و تحت شرایط یکسان (عطسه کردن) از آنها بخواهید که از انتشار میکروب‌های حاصل از عطسه جلوگیری کنند. آنها باید نشان دهند که چگونه می‌توان در برابر ویروس سرماخوردگی از خود محافظت کرد. آنها را متوجه کنید که در اماکن پرازدحام، احتمال انتقال بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی بیشتر می‌شود. پاسخ‌های دانش‌آموزان را به دقت بررسی کنید.

مهارت خانوادگی

نکته‌های سرماخوردگی

والدین گرامی! فرزند شما در حال یادگیری خودمراقبتی علیه سرماخوردگی است. لطفا با او در این زمینه صحبت کنید و به مرور توصیه‌های زیر بپردازید:

۱. همواره باید هنگام سرماخوردگی، موقع عطسه یا سرفه، دستمال کاغذی یا پارچه‌ای همراه داشته باشی؛
۲. موقع عطسه و سرفه جلوی بینی و دهانت را بگیر تا سرعت پخش آلودگی‌ها در هوا کمتر شود؛
۳. از تماس نزدیک با افرادی که سرما خورده‌اند، پرهیز کن؛
۴. اگر دستت به چیزهایی خورد که فرد سرماخورده از آنها استفاده کرده بود، فورا دست‌هایت را با آب و صابون شستشو بده؛
۵. وقتی سرما خورده‌ای، باید به قدر کافی مایعات سالم مانند آب و آبمیوه بنوشی و استراحت کنی؛
۶. آسپرین نخور؛ چون آسپرین در کسی که آنفلوانزا گرفته، می‌تواند باعث بیماری خطرناک‌تری شود؛
۷. اگر بیماری‌ات بیشتر از ۵ روز طول کشید و رو به بهبودی نرفتی، حتماً به پزشک مراجعه کن؛
۸. دستمال‌کاغذی‌ات را این طرف و آن طرف نینداز چون ممکن است فرد دیگری با آن تماس پیدا کند و او هم بیمار شود؛
۹. در طول بیماری‌ات از ورزش و فعالیت‌های سنگین پرهیز کن؛ و
۱۰. تا وقتی سرماخوردگی‌ات خوب نشده، از تماس نزدیک با دیگران خودداری کن.





مطالعات اجتماعی متفکر نقاد

مراقبان سلامت

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مهارت‌های مرتبط با حفظ سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی آشنا خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی دسترسی به اطلاعات معتبر در حوزه سلامت و شناخت محصولات و خدمات قابل اعتماد در حوزه سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- تقاضا و تلاش برای ارتقای سطح سلامت فردی؛ و
- شناخت متخصصان یا بزرگترهای قابل‌اعتمادی که می‌توانند به ارتقای سطح سلامت آنها کمک کنند.

هدف سلامت

- من با مراقبان سلامت همکاری خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

چند مجله قدیمی؛ قیچی؛ راهکار آموزشی شماره ۷، «شناخت حقایق سلامت و درخواست کمک»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بسیاری از افراد هستند که در خانه، مدرسه و جامعه حضور دارند و می‌توانند درباره هر موضوعی با افراد

کم‌سن‌وسال‌تر همفکری کنند. آنها را تحت عنوان «مراقبان سلامت» به بچه‌ها معرفی کنید.

۲. می‌توانید برای بچه‌ها توضیح دهید که بزرگترها در خانواده و معلمان در مدرسه می‌توانند مراقب سلامت بچه‌ها باشند. یک معلم می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند چگونگی عبور از خیابان را یاد بگیرند و با خطوط عابر پیاده آشنا شوند. یک معلم می‌تواند به حل مسایل دانش‌آموزانش بپردازد و در خصوص مشکلاتشان به آنها مشاوره بدهد. یک آتش‌نشان می‌تواند به بچه‌ها کمک کند از خطر آتش در امان بمانند. یک پلیس می‌تواند به بچه‌ها کمک کند از گزند افراد خطرناک در امان بمانند.

۳. چند عکس از بین مجله‌های قدیمی انتخاب کنید که نشانگر اعضای یک خانواده، مدرسه و جامعه در حال مراقبت از کودکان باشد. مثلا می‌توانید تصویری از یک نوزاد در کنار پدر یا مادرش را انتخاب کنید. می‌توانید تصویری از نگهبان مدرسه‌ای که به دانش‌آموزان در عبور از خط عابر پیاده کمک می‌کند، انتخاب کنید. به هر حال، چند تصویر مختلف که نشانگر کمک‌رسانی افراد مختلف به دانش‌آموزان باشد را انتخاب کنید و به بچه‌ها نشان بدهید.

۴. پس از این که عکس‌ها را در کلاس به نمایش گذاشتید، از دانش‌آموزان بخواهید داوطلب شوند و داستان، تجربه یا نکته‌ای در خصوص هر یک از عکس‌ها بیان کنند. آنها ممکن است از افراد بزرگتر یا مسؤولانی نام ببرند که مراقب سلامت آنها بوده‌اند یا پیروی از قوانین جامعه و مقررات مدرسه را به آنها آموخته‌اند.

ارزیابی

پس از مرور راهکار آموزشی شماره ۷ (شناخت حقایق سلامت و درخواست کمک)، از دانش‌آموزان بخواهید چند نفر از بزرگترهای قابل‌اعتماد و مسؤول در جامعه‌شان را نام ببرند و بگویند که این افراد چگونه می‌توانند مراقب سلامت بچه‌ها باشند.

بومی‌سازی

نشان دهید که فرهنگ کمک به دیگران و مراقبت از سلامت کودکان، یک فرهنگ جهانی است و در همه جای جهان و بین همه اقوام، کم‌وبیش، این پدیده رواج دارد. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که این مساله اهمیتی ندارد که افراد متعلق به چه کشوری باشند. بالاخره در هر کشوری حتما افراد مسؤولی وجود دارند که مراقب سلامت کودکان هستند.



سلامت زیست‌محیطی

مهد کودک

دوست من



مطالعات هنر



شهروند مسؤول

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من به حفاظت از محیط زیست کمک خواهم کرد؛ و
- من به کاهش آلودگی‌های محیط زیست کمک خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

شعر «دوست من، زمین من»؛ کاغذ کاردستی؛ ماکت کره زمین؛ مداد رنگی یا ماژیک؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. در صورت امکان، دانش‌آموزان را هنگام ارائه این درس، در کلاس درس نگه ندارید و ترجیحا آنها را به طبیعت ببرید. با آنها در خصوص اشیاء و وسایل ساخته‌شده از طبیعت بحث کنید. از آنها بخواهید اشیایی را که در طبیعت می‌بینند، نام ببرند؛ مثلا درخت، چمن و گل. سپس برای آنها توضیح دهید که آب و هوا نیز بخشی از طبیعت است و تمام موجودات زنده اعم از انسان‌ها و گیاهان و حیوانات برای زنده ماندن نیاز به آب و هوا

دارند. از بچه‌ها بخواهید راه‌های مصرف روزانه آب و هوا را نام ببرند. به آنها بگویید که همه ما هوا را تنفس می‌کنیم، آب می‌نوشیم و شست‌وشو را نیز با استفاده از آب انجام می‌دهیم.

۲. شعر «دوست من، زمین من» را با صدای بلند بخوانید و از بچه‌ها بخواهید به آنچه می‌گویید، عمل کنند: «بازی در هوای آزاد، توجه به جانداران ریز در حال حرکت، توجه به باران و رشد گل و گیاه، مهربان بودن با زمین...» به دانش‌آموزان بگویید این فعالیت‌ها همان چیزهایی است که در این شعر به آنها اشاره شده است. سپس از آنها بخواهید چشم‌های خود را ببندند و هنگام خواندن شعر، به آرامی، همان فعالیت‌ها را تصور کنند.

۳. از دانش‌آموزان بخواهید بخش‌هایی از طبیعت را که در شعر به آنها اشاره می‌شود، نام ببرند: هوا، خورشید، ابر، آب و گل‌ها. حالا از آنها بپرسید که چرا نام این شعر «دوست من، زمین من» است؟ آنها ممکن است بگویند: «چون زمین از ما محافظت می‌کند» یا «چون انسان‌ها، گیاهان و حیوانات در آن زندگی می‌کنند.» برای آنها توضیح دهید که همه ما وظیفه داریم مراقب زمین و تمام موجودات زنده‌اش باشیم. از آنها بخواهید به راه‌هایی فکر کنند که می‌توان به کمک آنها مراقب زمین بود؛ مثلا آب دادن به گیاهان، پا نگذاشتن روی چمن‌ها، نکندن گل‌ها، مواظبت از حیوانات و مهربان بودن با آنها.

۴. به دانش‌آموزان بگویید که سالم نگه داشتن آب و هوا بسیار حائز اهمیت است. برای آنها توضیح دهید که آب و هوای سالم به رشد و زنده ماندن همه موجودات کمک می‌کند و همه افراد در سرتاسر دنیا باید برای حفاظت از آب سالم و هوای پاک تلاش کنند. حالا از آنها بپرسید چه کارهایی می‌شود کرد تا زمین همیشه تمیز و سالم باقی بماند؟ آنها می‌توانند به مواردی مانند «انداختن زباله در سطل زباله» اشاره کنند. به آنها بگویید که راه‌های دیگری نیز وجود دارد که به کمک آنها می‌توانیم زمین را سالم و امن و پاکیزه نگه داریم؛ مثلا تذکر دادن به دیگران (حتی به بزرگترها) در خصوص پرتاب زباله روی زمین و اسپری کردن حشره‌کش‌ها در هوا. به

آنها بگویید که این زباله‌ها و اسپری‌ها می‌توانند با آب باران شسته شوند و وارد جریان رودخانه‌ها شوند و به این ترتیب، محیط زیست را آلوده کنند.

ارزیابی

وقتی با دانش‌آموزان به کلاس برمی‌گردید، از دانش‌آموزان بخواهید که هر کدام از آنها یک نقاشی با موضوع «دوستت دارم، زمین!» بکشند که تصویرگر فعالیتی در راستای سالم‌سازی آب و هوا باشد. نقاشی بچه‌ها را کنار ماکت کره زمین بر روی دیوار کلاس نصب کنید. به راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت) رجوع و نقاشی بچه‌ها و اطلاعات موجود در آن نقاشی‌ها را با همدیگر مرور و ارزیابی کنید.



دوست من، زمین من

*****

هوا
خورشید تابان
و زمینی که حتی به جانداران کوچک هم سواری می‌دهد

باد ملایم
صورتم را نوازش می‌کند
چه جای قشنگی است این زمین

آب زلال
از بین انگشتانم حرکت می‌کند
و باران می‌بارد
تا گل‌ها هم رشد کنند

این زمین، دوست من است
و من تا آخر عمرم
مراقب سلامتش هستم

ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

مهد کودک

از آن ماشین دور شو

خودآموز

مطالعات اجتماعی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی دسترسی به اطلاعات معتبر در حوزه سلامت و شناخت محصولات و خدمات قابل اعتماد در حوزه سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت و پرهیز از رفتارهای تهدیدکننده سلامت؛ و
- شناخت مراقبان سلامت در مدرسه و جامعه.

اهداف سلامت

- من از قوانین حفظ ایمنی در خانه و مدرسه پیروی خواهم کرد؛ و
- من با مراقبان سلامت همکاری خواهم کرد (سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع).

اقلام مورد نیاز

مهارت «چه چیزی را به خاطر می‌آوری؟»؛ پروژکتور؛ یک جعبه مقوایی؛ صندلی؛ قیچی؛ مداد؛ راهکار آموزشی شماره ۷، «شناخت حقایق سلامت و درخواست کمک»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. از دانش‌آموزان بپرسید آیا تا به حال برایشان اتفاق افتاده که وقتی در خیابان در حال راه رفتن بوده‌اند، ناگهان یک خودروی غریبه کنارشان توقف کرده باشد، طوری که انگار بخواهد با آنها حرفی بزند یا سؤالی از آنها بپرسد. از آنها بپرسید که اگر چنین تجربه‌ای داشته‌اند، در این شرایط چه کار کرده‌اند. بعضی از آنها ممکن است بگویند که اصلا به خودرو نزدیک نشده‌اند. بعضی دیگر ممکن است بگویند که از خودرو ترسیده‌اند و فرار کرده‌اند. برای بچه‌ها توضیح دهید که بیشتر افرادی که با خودرو سفر می‌کنند و توقف می‌کنند تا سوالی از شما یا دیگران بپرسند، آدم‌های خوبی هستند. اما تعداد اندکی از آنها ممکن است آدم‌های ناسالم و خطرناکی باشد. مساله اصلی این است که ما نمی‌توانیم بفهمیم که فردی که داخل ماشین است، خوب و سالم است یا خطرناک و ناسالم.

۲. حالا یک تکه مقوای بزرگ از جعبه جدا کنید و شکل یک خودرو را روی آن بکشید و دورش را ببرید. سپس یک صندلی پشت آن بگذارید و وانمود کنید که دارید رانندگی می‌کنید.

۳. حالا یکی از دانش‌آموزان را انتخاب کنید و از او بخواهید ۱۰ قدم دورتر از خودرو بایستد. سپس از او بخواهید وانمود کند که دارد در خیابان راه می‌رود و کاری را که شما به او گفته‌اید، انجام می‌دهد. سپس وانمود کنید که عکس یک کودک را در دست گرفته‌اید و با دانش‌آموز وارد گفت‌وگو می‌شوید: «ببخشید، من فرزندم را گم کرده‌ام و عکسش را هم دارم. ممکن است نزدیک‌تر بیایی تا عکسش را به تو نشان بدهم؟ شاید او را دیده باشی و بتوانی کمکم کنی.» وقتی دانش‌آموز به شما نزدیک شد، وانمود کنید که دست‌تان را از پنجره خودرو بیرون می‌آورید و بازوی او را می‌گیرید. سپس به او بگویید که اگر شما یک غریبه خطرناک بودید که می‌خواستید به او آسیب برسانید، به راحتی می‌توانستید او را به داخل خودرو بکشید.

۴. با این مثال به بچه‌ها نشان بدهید که هرگز نباید به خودرویی که یک غریبه در آن است، نزدیک شوند. البته مجددا تأکید کنید که بیشتر

غریبه‌ها آدم‌های خوبی هستند؛ اما قوانین خاصی وجود دارد که باید در مورد غریبه‌ها رعایت شود و دوری از خودرو هایی که غریبه‌ای در آن است، یکی از همین قوانین است.

۵. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که وقتی غریبه‌ای با خودرو به آنها نزدیک می‌شود، آنها باید در جهت مخالف حرکت خودرو حرکت کنند، زیرا اگر راننده بخواهد به آنها حمله کند، باید عقب برود یا بچرخد و انجام این کار برایش دشوارتر از حرکت در مسیر مستقیم خواهد بود. در واقع، اگر فردی در همان جهت حرکت خودرو فرار کند، راننده راحت‌تر می‌تواند او را بگیرد. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بهتر است دقت کنند تا مشخصات خودرو و غریبه را به خاطر بیاورند. برای مثال، آنها می‌توانند رنگ خودرو، نوع ماشین و لباس راننده غریبه را به خاطر بسپارند. این کار را می‌توانید با کشیدن و چسباندن پلاک به خودرو تمرین کنید. به دانش‌آموزان نگویید چه کاری انجام داده‌اید اما از یک دانش‌آموز داوطلب بخواهید وانمود کند که در خیابان حرکت می‌کند. سپس شما وانمود کنید که خودروی خود را متوقف کرده‌اید. حالا از دانش‌آموز بخواهید نزدیک‌تر بیاید تا عکس کودک شما را ببیند. به او بگویید که کار دست را انجام دهد؛ یعنی در جهت مخالف خودروی شما بدود.

ارزیابی

راهکار آموزشی شماره ۷ (شناخت حقایق سلامت و درخواست کمک) را مرور کنید و از دانش‌آموزان بخواهید به شما بگویند که اگر غریبه‌ای با خودرو به آنها نزدیک شود، آنها چه کار می‌کنند. آنها باید در جهت مخالف حرکت خودرو بدوند و از خودرو دور شوند. به دانش‌آموزان بگویید چشم‌هایشان را ببندند و بعضی چیزها مانند شماره پلاک خودروی شما و ۳ ویژگی شما را که مثلا دارید نقش یک غریبه را بازی می‌کنید، به خاطر بیاورند. آنها ممکن است به مواردی مانند رنگ موی شما یا عینک شما اشاره کنند. سپس از آنها بخواهید بدون این که به شما یا خودرویتان نگاه کنند، هرچه به یاد

می‌آورند، بگویند. جواب‌های آنها را مرور کنید تا کامل بودن و درست بودن جواب‌هایشان را ارزیابی کنید. یک پاورپوینت از مهارت «چه چیزی را به خاطر می‌آوری؟» درست کنید. پاورپوینت را به دانش‌آموزان نشان دهید و بعد از ۱۰ ثانیه پروژکتور را خاموش کنید. سپس از دانش‌آموزان بخواهید که به شما بگویند چه چیزهایی را از آن عکس به خاطر می‌آورند. به این ترتیب می‌توانید قدرت حافظه آنها را در خصوص به‌خاطرسپاری افراد و خودروها بسنجید. دانش‌آموزان باید جنسیت راننده (مرد)، ویژگی‌های ظاهری او (مانند سبیل)، لباس او (مانند کلاه) و نوع خودروی او (مانند پژو) را به خاطر بیاورند.



مهارت آموزشی

چه چیزی را به خاطر می‌آوری؟





سلامت روانی و عاطفی

کلاس اول

تو خیلی خاص هستی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از مهارت‌های روابط میان‌فردی به منظور ارتقای سلامت و کاهش خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت نقش رفتارهای سالم در حفظ و ارتقای سلامت فردی؛ و
- استفاده از شیوه‌های سالم برای ابراز نیازها و بیان خواسته‌ها و احساسات.

اهداف سلامت

- من برای دستیابی به سلامت روان، انتخاب‌های درستی خواهم داشت.

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «من خاص هستم»؛ یک جعبه مقوایی؛ کاغذهای تزئینی مانند پوستر دیواری؛ نوار چسب؛ آینه جیبی کوچک؛ مداد؛ راهکار آموزشی شماره ۷، «برقراری ارتباط»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. یک جعبه کفش را که دیگر از آن استفاده نمی‌کنید، تزیین کنید و همراه خودتان به کلاس ببرید. اطراف جعبه را حسابی با کاغذهای رنگی و تزئینی بپوشانید و بیارایید. سپس در سطح تحتانی و داخلی این جعبه،

آینه جیبی کوچکی را با نوار چسب بچسبانید.

۲. در کلاس بایستید و جعبه تزیین‌شده را طوری رو به کلاس نگه دارید که برای همه دانش‌آموزان قابل رویت باشد. آنها احتمالا برای دیدن درون جعبه و اطلاع از محتوایش کنجکاو خواهند شد. پس از چند ثانیه سکوت به آنها بگویید که تک‌تک دانش‌آموزان به نوبت داخل این جعبه را خواهند دید؛ البته به دو شرط: اول اینکه هیچکس حق ندارد به دیگران بگوید که در جعبه چه چیز خاصی دیده است و دوم آن که هر کسی باید آن چیز خاصی را که در جعبه می‌بیند، شناسایی کند. به دانش‌آموزان بگویید آنچه در این جعبه هست، واقعا خاص است.

۳. به هر کدام از بچه‌ها نزدیک شوید و جعبه را تا حدی کج کنید که آنها بتوانند زیرچشمی نگاهی به داخل آن بیندازند. تصریح کنید که به‌خاطرسپاری آن چیزی که بچه‌ها در جعبه می‌بینند، برای شما مهم است. تأکید کنید که سوال شما از بچه‌ها این است که: «چه چیز خاصی داخل این جعبه هست؟» نه اینکه: «چه چیزی در این جعبه دیدید؟» این تاکید شما باعث می‌شود پاسخ‌هایی مانند «من خودم را توی جعبه دیدم» دریافت نکنید.

۴. وقتی همه دانش‌آموزان تصویر خود را در آینه‌ای که داخل جعبه بود، دیدند؛ از آنها بخواهید که تجربه خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. حالا می‌توانید از آنها سوال کنید که چرا آنچه داخل جعبه بوده، یک هدیه خاص است؟ معنی هدیه را برای آنها توضیح دهید و بگویید وقتی کسی هدیه می‌گیرد، خوشحال می‌شود. پس از این مقدمه‌چینی، به آنها بگویید که هر کدام از شما می‌توانید هدیه خاصی برای دیگران باشید. شما می‌توانید خوشحالی‌هایتان را با دیگران به اشتراک بگذارید و به آنها هدیه‌ای بدهید تا خوشحال‌شان کنید. حالا می‌توانید با دانش‌آموزان درباره اینکه چرا هر کسی یک انسان خاص است و چه چیزی باعث می‌شود هر فردی خاص و مهم باشد، بحث کنید. می‌توانید از آنها بپرسید چه ویژگی‌هایی در دیگران هست که آنها دوستش دارند و چه ویژگی‌هایی در

خود آنها هست که دیگران دوستش دارند؟

۵. برگ مهارت دانش‌آموزی «من خاص هستم» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و از آنها بخواهید فرض کنند آینه‌ای که شکلش توی این صفحه کشیده شده، واقعا وجود دارد و آنها می‌توانند خودشان را در آن ببینند. سپس از آنها بخواهید خودشان را بر مبنای تصوری که از خودشان دارند، نقاشی کنند و نقاشی را به سایر همکلاسی‌ها نشان بدهند. سپس نظر خود را درباره چرایی و چگونگی خاص بودن خودشان با سایر همکلاسی‌ها به اشتراک بگذارند.

ارزیابی

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بخشی از احساس خوب بودن ما بستگی به روابط خوب و مؤثر ما با دیگران دارد. راهکار آموزشی شماره ۱۰ (برقراری ارتباط) را مرور کنید. سپس به بررسی عوامل خوشحال‌کننده دانش‌آموزان بپردازید. روی تخته کلاس بنویسید: «من نسبت به خودم احساس خوبی دارم چون...» و سپس از تک‌تک دانش‌آموزان بخواهید یک ویژگی خودشان را که باعث می‌شود آنها خودشان را به خاطر آن ویژگی دوست داشته باشند، بیان کنند.

یک پیشنهاد دیگر می‌تواند این باشد که تصویر یک فرد خوشحال را به دانش‌آموزان نشان دهید و از آنها بخواهید نظر خودشان را درباره چرایی خوشحالی فرد بیان کنند. حتی می‌توانید به آنها اجازه دهید داستانی خیالی در خصوص موضوعاتی که باعث خوشحالی و خاص بودن آدم می‌شود، سرهم کنند. می‌توانید از آنها بخواهید تجربیات شاد و خوشحال‌کننده‌شان را بیان کنند. به عنوان مثال، آنها ممکن است بگویند شخصی که در این تصویر خوشحال دیده می‌شود، تولدش است و یک اسباب‌بازی خوب هدیه گرفته است؛ این حرف به آن معناست که دریافت اسباب‌بازی جدید برای آن دانش‌آموز یک عامل خوشحال‌کننده خاص و نیرومند است. بچه‌ها می‌توانند در این خصوص با شما و همکلاسی‌ها وارد بحث شوند و نظرشان را با همدیگر

به اشتراک بگذارند.

بومی‌سازی

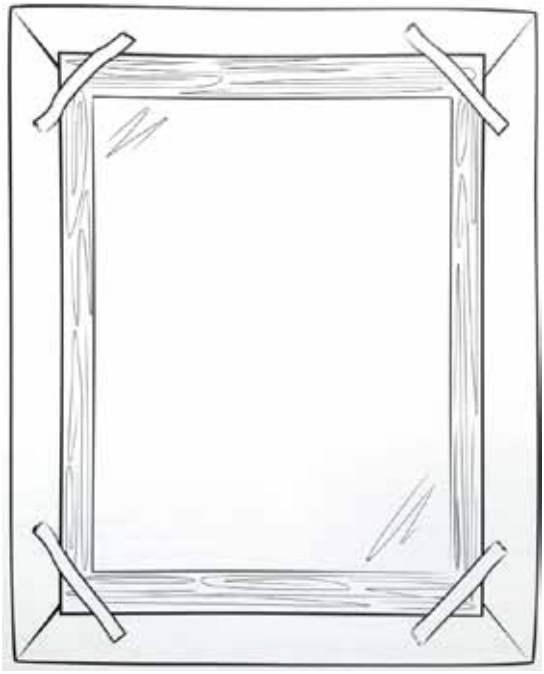
شما می‌توانید عکس‌های مختلفی را از مجله‌های مختلف به بچه‌ها نشان بدهید که در آنها افراد مختلفی از فرهنگ‌های متفاوت، همگی خوشحال و خندان دیده می‌شوند. ممکن است در این عکس‌ها، عوامل خوشحال‌کننده فرد نیز دیده شوند. به عنوان مثال، شاید فردی در حال خوردن یک غذای خاص و خوشمزه محلی باشد و لبخندش به خوردن آن غذا مربوط باشد. به هر حال، این فرصت خوبی برای القای ابعاد مختلف مفهوم شادی در فرهنگ‌های مختلف و تأثیر آن بر ابعاد مختلف سلامت است.

مهارت دانش‌آموزی

من خیلی خاص هستم

نام _____

وانمود کنید که این نقاشی، یک جعبه کفش است که در کف آن، آینه‌ای وجود دارد و شما می‌توانید تصویر خودتان را در آن ببینید. خودتان را همانطور که می‌بینید، نقاشی کنید و بگویید چه چیزی باعث می‌شود شما خاص باشید و با بقیه فرق کنید.



سلامت خانوادگی و اجتماعی

کلاس اول

یک، دو، یک دوست برای تو

خوش‌مشرب

مطالعات ریاضی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی استفاده از مهارت‌های روابط میان‌فردی برای ارتقای سلامت خود و کاهش خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- استفاده از مهارت‌های شنیداری برای ارتقای سطح سلامت؛ و
- پایبندی به رفتارهای سالم برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من برای خودمراقبتی با خانواده‌ام همراهی خواهم کرد؛ و
- من به دیگران در امر خودمراقبتی کمک خواهم کرد.

وسایل مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «چهره‌های صمیمی»؛ کاغذ؛ مداد؛ نوار چسب؛ راهکار آموزشی شماره ۲۴، «تمرین عادت‌های سالم»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. از دانش‌آموزان بپرسید که آیا تا به حال اشعار کودکانه‌ای مانند «یک، دو، سه، میرم مدرسه...» را شنیده‌اند؟ شما می‌توانید بخشی از یک شعر کودکانه را برای آنها بخوانید:

یک، دو، سه، میرم مدرسه
چهار، پنج، شیش، بچه‌ها به پیش...

۲. به دانش‌آموزان بگویید که قرار است شکل جدیدی از آن شعر کودکانه را یاد بگیرند؛ شکلی که بیش از پیش بر اهمیت دوستی و رفاقت تأکید کند. سپس از آنها بخواهید شعری با این مضمون را همراه شما بخوانند و تکرار کنند:

یک، دو، سه، تنهایی بسه
چهار، پنج، شیش، با دوستان به پیش...

۳. برگ مهارت دانش‌آموزی «چهره‌های صمیمی» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و از آنها بخواهید چهره‌های صمیمی زندگی‌شان را در کنار هر یک از اعداد ترسیم کنند. بگویید هر دانش‌آموز به تعداد دوستان صمیمی که در زندگی‌اش دارد، فکر کند و متناسب با همان تعداد، در مقابل عدد متناظر با آن نقاشی کند؛ یعنی اگر دانش‌آموزی فقط یک دوست صمیمی دارد، یک نقاشی در مقابل عدد یک بکشد و اگر دانش‌آموزی ۸ دوست صمیمی دارد، ۸ نقاشی در مقابل عدد ۸.

۴. می‌توانید این تمرین نقاشی را با درس ریاضی نیز تلفیق کنید. به عنوان مثال، می‌توانید نقاشی دانش‌آموزی را که مقابل عدد ۸ به همان تعداد نقاشی کرده، به کلاس نشان دهید و از بچه‌ها بپرسید: «اگر من دستم را روی ۲ چهره از این چهره‌هایی که دوست‌تان کشیده، بگذارم؛ چند چهره دیگر باقی می‌ماند؟» سپس منتظر پاسخ بچه‌ها شوید: «۶ چهره».

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید عددی را بین ۱ تا ۵ انتخاب کنند. سپس از هر یک از آنها بخواهید متناسب با عددی که انتخاب کرده، به همان تعداد راه‌هایی اشاره کند که به کمک آنها می‌توان یک رابطه دوستانه را به خوبی حفظ کرد؛

یعنی دانش‌آموزی که عدد ۳ را انتخاب کرده، ۳ ویژگی دوست‌های خوب را بگوید و دانش‌آموزی که عدد ۵ را انتخاب کرده، ۵ ویژگی. بچه‌ها باید بدانند که انتخاب یک دوست خوب، رفتاری سالم و سودمند است که باید در طول زندگی بارها تمرین و تکرار شود. این مفهوم را با رجوع به راهکار آموزشی شماره ۲۴ (تمرین عادت‌های سالم) برای بچه‌ها تشریح کنید.

مهارت دانش‌آموزی

چهره‌های صمیمی

نام _____

شما چند دوست صمیمی دارید؟ اگر فقط ۱ دوست صمیمی دارید، چهره‌اش را مقابل عدد ۱ نقاشی کنید و اگر ۸ دوست صمیمی دارید، چهره‌هایشان را مقابل عدد ۸ نقاشی کنید؛ و به همین ترتیب.

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

۶.

۷.

۸.



رشد و تکامل

کلاس اول

من منحصربه‌فردم

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها برای ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- پایبندی به رفتارهای سالم برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی؛ و
- درک ابعاد سلامت.

اهداف سلامت

- من طوری رفتار خواهم کرد که معلوم شود منحصربه‌فردم؛ .
- من احساساتم را ابراز خواهم کرد (سلامت روانی و عاطفی).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «من همینم»؛ ماژیک یا مداد شمعی؛ استامپ (مهر)؛ کارت یادداشت؛ کارتی برای هر دانش‌آموز؛ راهکار آموزشی شماره ۲۴، «تمرین عادت‌های سالم»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. به هر دانش‌آموز یک کارت یادداشت بدهید تا تصویری بی‌صورت از خودش بکشد؛ تصویری که شامل عمده‌ترین ویژگی‌های فیزیکی‌اش باشد.

از بچه‌ها بخواهید طوری نقاشی بکشند که بعدا بتوانند صورت را هم به نقاشی‌شان اضافه کنند. سپس از چند دانش‌آموز بخواهید نقاشی بی‌صورت خود را به دیگران نشان دهند و بگویند چه چیزی در نقاشی آنها کاملا خاص است.

۲. از دانش‌آموزان بخواهید انگشت اشاره خود را روی استامپ بزنند و به جای صورت خودشان روی نقاشی‌ای که کشیده‌اند، فشار دهند. حالا هر دانش‌آموز یک نقاشی کامل از خودش دارد؛ ترکیبی از اندام‌های خود و تنه‌ای که به جای صورت، اثر انگشتش روی آن حضور دارد. هر دانش‌آموز باید اسم خودش را روی کارت بنویسد تا شما کارت‌ها را جمع کنید و روی تخته بچسبانید.

۳. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که صورت‌های موجود روی این کارت‌ها ممکن از دور شبیه هم به نظر برسند اما واقعیت این است که هر صورت، ویژگی‌های خاص خودش را دارد. از دانش‌آموزان بخواهید به جزئیات صورت‌ها دقت کنند تا خوب ببینند که صورت‌ها با یکدیگر متفاوت‌اند، چرا که اثر انگشت هر فرد کاملا منحصر به فرد است. توضیح دهید که اثر انگشت یک ویژگی منحصر به فرد است که هر فرد را از دیگران متمایز می‌سازد. از دانش‌آموزان بخواهید چیزهای دیگری را که نشان‌دهنده تفاوت افراد به دلیل ویژگی‌های جسمی آنهاست، بیان کنند. تأکید کنید که اگرچه ممکن است آدم‌ها از دور شبیه همدیگر به نظر برسند، از نزدیک با هم تفاوت دارند. برای آنها توضیح بدهید که همین ویژگی‌های منحصر به فرد است که هر فرد را از دیگران متمایز می‌کند.

۴. در خصوص اینکه انواع مختلفی از انسان‌ها با ویژگی‌های متفاوت وجود دارند، با دانش‌آموزان بحث کنید. به عنوان مثال، می‌توانید بگویید همه آدم‌ها چشم دارند اما چشم بعضی‌ها تیره (قهوه‌ای یا سیاه) است، چشم بعضی‌ها سبز و چشم بعضی‌ها آبی. درباره تفاوت موهای آدم‌ها صحبت کنید. دانش‌آموزان می‌توانند درباره رنگ‌های مختلف مو و انواع مدل مو حرف بزنند. سپس به معرفی سایر ویژگی‌های فیزیکی بپردازید. برگ مهارت «من همینم» را بین

بچه‌ها توزیع کنید و از آنها بخواهید تصویر کاملی از خود بکشند. سپس از آنها بخواهید جاهای خالی را پر کنند. شما می‌توانید جاهای خالی را بررسی کنید و اگر آنها اطلاعاتی را فراموش کرده بودند، یادآوری و راهنمایی‌شان کنید.



ارزیابی

به صورت تصادفی، کارت‌های دانش‌آموزی را که روی تخته اعلانات کلاس است، توزیع کنید. مطمئن شوید که هر دانش‌آموز کارت یکی از همکلاسی‌هایش را در دست دارد. هر فردی که کارت همکلاسی‌اش را در دست دارد، باید رو به او کند و دو ویژگی‌اش که او را خاص می‌کند، به زبان بیاورد. البته برای بچه‌ها توضیح دهید که توجه به خوبی‌های دیگران و دیدن ویژگی‌های خوب دیگران، یک رفتار سالم است و شما از آنها انتظار دارید در این بازی نیز رفتار سالمی از خود نشان دهند. به راهکار آموزشی شماره ۲۴ (تمرین عادت‌های سالم) رجوع کنید و از دانش‌آموزان بخواهید چند نمونه از سایر رفتارهای سالم خود را نیز نام ببرند.

مهارت دانش‌آموزی

من همینم

نام _____

تصویری کامل از خودتان بکشید؛ از فرق سر تا نوک پا. سپس به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

رنگ موی من ... است.
رنگ چشم‌های من ... است.
موهای من ... است.

تغذیه

کلاس اول

سبد غذای سالم



مطالعات علمی



متفکر نقاد

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و رفتارهای کاهش‌دهنده خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان با مهارت‌های تصمیم‌گیری برای ارتقای سطح سلامت خود آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت رفتارهای کاهش‌دهنده یا پیشگیری‌کننده از خطرهای سلامت؛ و
- تمایز بین دو وضعیت؛ یکی وضعیتی که می‌توان در آن به تنهایی تصمیم سالمی گرفت و دیگری وضعیتی که اتخاذ تصمیم سالم در آن به مشاوره یا همفکری نیاز دارد.

اهداف سلامت

- من وعده‌ها و میان‌وعده‌های سالم مصرف خواهم کرد؛ و
- من میزان غذای روزانه‌ام را طبق مقادیر پیشنهادی پزشکان و متخصصان تغذیه انتخاب خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

مهارت دانش‌آموزی «لبخند یا اخم»؛ مهارت دانش‌آموزی «دفتریادداشت میوه من»؛ پرتقال؛ یه تکه نان؛ موز؛ دانه‌های برنج؛ سیب‌زمینی؛ دانه‌های ذرت؛ یک پاکت کاغذی قهوه‌ای؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. در این تمرین، دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که چگونه می‌توانند مواد غذایی را با استفاده از حس لامسه‌شان شناسایی کنند. آنها باید تلاش کنند هر ماده غذایی را با لمس نرمی یا سختی و توجه به شکل یا بافتش شناسایی کنند. به آنها بگویید غذاهای مغذی که قادرند انرژی بدن را تأمین کنند، از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بافت‌های بدن برخوردارند. توضیح دهید که بدن از ۶ گروه مواد مغذی استفاده می‌کند. پروتئین‌ها برای رشد و تکامل و ترمیم بافت‌های بدن ضرورت دارند. از میان مواد غذایی که حاوی پروتئین هستند، می‌توانید به گوشت و پنیر اشاره کنید. کربوهیدرات‌ها منابع اصلی انرژی بدن محسوب می‌شوند و نمونه شاخص آنها نشاسته است که در ماکارونی یافت می‌شود. چربی‌ها انرژی مازاد بدن را تأمین و به ذخیره ویتامین‌های خاصی کمک می‌کنند. چربی‌های مفید در گوشت پرندگان و آبزیان یافت می‌شود؛ مثل مرغ و ماهی. ویتامین‌ها به واکنش‌های شیمیایی بدن کمک می‌کنند و انواع مختلفی از مواد غذایی شامل ویتامین‌ها هستند. مواد معدنی یا املاح نیز بسیاری از واکنش‌های شیمیایی را در بدن تنظیم می‌کنند. برخی از مواد غذایی مانند سبزیجات برگ‌دار شامل انواع مواد معدنی هستند. آب هم اگرچه یک ماده غذایی محسوب نمی‌شود اما حدود ۶۰ درصد از حجم بدن را تشکیل می‌دهد.

۲. واژه مغذی را برای دانش‌آموزان تعریف کنید و توضیح دهید که فقط مواد غذایی سالم، مغذی هستند. مواد غذایی سالم و مغذی می‌توانند به رشد ما کمک کنند. تاکید کنید که برخی از مواد غذایی اصلا مغذی نیستند؛ به ویژه آنهایی که مقدار زیادی قند یا چربی‌های اشباع‌شده دارند. می‌توانید انواع آبنبات، چیپس، بستنی، شیرینی و شکلات را برای آنها مثال بزنید. تأکید کنید که دانش‌آموزان باید تا حد امکان از انتخاب‌های سالم استفاده کنند.

۳. با این توضیح که دانش‌آموزان در این بازی فقط اجازه دارند از حس لامسه برای شناسایی مواد غذایی استفاده کنند، با آنها مشغول بازی «این غذا را لمس کن» شوید. برای این منظور باید چند ماده غذایی را به طور توامان در یک کیسه یا پاکتی که محتویاتش از بیرون قابل‌رویت نیست، قرار دهید و چند دانش‌آموز

داوطلب را انتخاب کنید و از هر یک از آنها بخواهید یک دستش را در کیسه یا پاکت فرو ببرد و بدون نگاه به داخل کیسه یا پاکت و بدون اینکه اسمی از آن مواد غذایی ببرد، توصیف کند که چه چیزی درون آن است. آنها باید آنچه را که لمس می‌کنند، شرح بدهند تا سایر دانش‌آموزان حدس بزنند آن ماده غذایی چیست. به عنوان مثال، دانش‌آموز ممکن است سیب‌زمینی را لمس کند و بگوید: «خیلی صاف، نرم و گرد است.»

۴. به دانش‌آموزان بگویید که صرفا مواد غذایی مغذی و سالم درون این کیسه هستند. سپس از آنها بخواهید شروع به شناسایی کنند و در نهایت به آنها فرصت بدهید ویژگی‌های این ماده غذایی و مواد مغذی‌اش را شرح دهند.

ارزیابی

راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت) را مرور کنید و به تمرین تازه‌ای بپردازید. یکی از دانش‌آموزان را انتخاب کنید و از او بخواهید چشمانش را ببندد و تظاهر کند که دستش درون کیسه است و پس از لمس یک ماده غذایی سالم، ویژگی‌های آن را برای همکلاسی‌هایش توصیف کند. سپس از سایرین بخواهید ماده غذایی مورد نظر را بر مبنای همان توضیحات حدس بزنند. می‌توانید برگ مهارت دانش‌آموزی «لبخند یا اخم» را نیز بین دانش‌آموزان توزیع کنید تا آن را به خانه ببرند و همراه با پدر یا مادرشان، آن را تکمیل نمایند. از دانش‌آموزان بخواهید روز بعد، این برگ مهارت را به شما برگردانند تا پاسخ‌هایشان را مرور کنید. بر اهمیت مصرف مواد غذایی سالم تأکید کنید. برگ مهارت دانش‌آموزی «دفتریادداشت میوه من» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و توضیح دهید که چگونه باید رژیم غذایی در آن دفترچه یادداشت ثبت شود. آنها باید در این دفترچه به دقت ثبت کنند که چه میوه‌هایی را در طول یک هفته مصرف کرده‌اند. تعداد پیشنهادی میوه‌های مصرفی برای دانش‌آموزان در این گروه سنی، روزی ۳ عدد است. از بچه‌ها بخواهید نام میوه‌هایی را که هر روز مصرف می‌کنند، بنویسند. والدین آنها نیز می‌توانند در ثبت اسامی میوه‌ها به آنها کمک کنند. در نهایت، دفترچه یادداشت دانش‌آموزان را پس از یک هفته مرور کنید.

مهارت دانش‌آموزی

لبخند یا اخم

نام _____

والدین گرامی! فرزند شما در حال حاضر در خصوص مصرف مواد غذایی سالم و مغذی آموزش می‌بینند. به عنوان مثال، او در حال یادگیری این قضیه است که از مصرف مواد غذایی‌ای که قند و چربی و نمک زیادی دارند، باید خودداری کند و در عوض، به مصرف مواد غذایی مغذی و سالم روی آورد. انواع مختلفی از مواد غذایی در برگ مهارتی که پیش روی شماست، فهرست شده است. شما می‌توانید از فرزندتان بخواهید که تشخیص دهد کدام‌یک از این مواد غذایی، سالم و سودمندند و کدام‌یک ناسالم و زیانبار. در کنار تصویر هر یک از مواد غذایی، صورتکی بدون دهان نیز وجود دارد. لطفا از فرزندتان بخواهید یک لبخند روی صورتکی که کنار مواد غذایی سالم و مغذی است، بکشد و در عوض، کنار مواد غذایی ناسالم و زیانبار، یک اخم (لبخند وارونه) ترسیم کند. از فرزندتان بخواهید در خصوص دلایل انتخابش نیز توضیح دهد.



هویج

سیب



شیر کم‌چرب



چیپس



شکلات



نان

مهارت دانش‌آموزی

دفتر یادداشت میوه من

نام _____

نام میوه‌هایی را که هر روز مصرف می‌کنید، بنویسید. می‌توانید از والدین یا معلم‌تان نیز بخواهید که در این خصوص به شما کمک کند.

شنبه



یک‌شنبه

توت‌فرنگی

دوشنبه



گلابی

سه‌شنبه

چهارشنبه



انگور

پنج‌شنبه

جمعه



موز



متفکر نقاد مطالعات علمی

سلامت فردی و فعالیت بدنی

کلاس اول

دندان‌های نیش

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان به مهارت هدف‌گذاری برای ارتقای سلامت خود تسلط خواهند یافت.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی؛ و
- انتخاب یک هدف کوتاه‌مدت در حوزه سلامت فردی و انجام کارهایی برای دستیابی به آن.

اهداف سلامت

- من از دندان‌هایم مراقبت خواهم کرد؛ و
- من از بدنم مراقبت خواهم کرد (رشد و تکامل).

اقلام موردنیاز

مهارت دانش‌آموزی «چگونه از دندان‌هایم مراقبت کنم؟»؛ مهارت دانش‌آموزی «دندان‌هایم چه نیازهایی دارند؟»؛ هویج؛ پروژکتور؛ تصویر بزرگی از یک مجله که چهره فردی با لبخندی زیبا و دندان‌های واضح در آن معلوم است (دو کپی از این تصویر تهیه و در یکی از آنها چند دندان را سیاه کنید)؛ راهکار آموزشی شماره ۱۸، «تصمیم‌گیری هوشمندانه»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. به دانش‌آموزان بگویید که می‌خواهید ۳ نکته در خصوص اهمیت برخورداری از دندان‌های سالم را بیان کنید. این کار را با آوردن یکی از دانش‌آموزان به جلوی کلاس آغاز کنید. از دانش‌آموز داوطلب بخواهید یک گاز از یک هویج بزند و سپس آن را بجود. آنگاه به او بگویید تظاهر کند که هیچ دندانی در دهان ندارد و دوباره آن هویج را گاز بزند. برای وانمودکردن به دندان نداشتن، از او بخواهید لب‌هایش را روی دندان‌هایش بگذارد. سپس از او بخواهید گاز دیگری به هویج بزند. طبیعتا او نمی‌تواند هویج را گاز بزند چون دندان‌هایش را با لب‌هایش پوشانده است. به دانش‌آموزان توضیح دهید که این صحنه‌ای که می‌بینند، نشانگر ناتوانی در گاز زدن متعاقب از دست دادن دندان‌هاست. حالا از آنها بپرسید: «با توجه به آنچه دیدید، آیا می‌توانید یکی از وظایف دندان را بگویید؟» آنها باید به این پاسخ برسند: «کمک به جویدن غذا».

۲. حالا به دومین نکته بپردازید. به دانش‌آموزان تصویر شخصی را نشان دهید که لبخند زیبایی دارد و دندان‌هایش تمیز و سالم و آشکارند. حالا بپرسید: «نظرتان درباره این شخص چیست؟» آنها احتمالا به لبخند زیبا و ظاهر مناسب او اشاره می‌کنند. سپس تصویر بعدی از همان شخص را نشان دهید و توضیح دهید که حالا این شخص تصمیم گرفته از دندان‌هایش محافظت نکند و همانطور که می‌بینید، بعضی از دندان‌هایش را از دست داده است. این را وقتی بگویید که تصویر دستکاری‌شده همان فرد را که در آن، تعدای از دندان‌هایش را سیاه کره بودید، به بچه‌ها نشان می‌دهید. سپس از دانش‌آموزان بپرسید: «حالا نظرتان درباره او چیست؟» آنها احتمالا به ظاهر نازیبای او اشاره می‌کنند. سپس برای آنها توضیح دهید که یکی دیگر از کارکردهای مهم دندان، کمک به زیبایی چهره و لبخند ماست. این نکته بسیار مهم است که احتمالا دانش‌آموزان زیادی در این سن و سال در کلاس شما هستند که دندان‌هایشان را از دست داده‌اند. پس لازم است به آنها یادآوری کنید که همه آدم‌ها دندان‌های شیری خود را از دست می‌دهند و این یک امر طبیعی است و چهره کودکان را بامزه‌تر می‌کند.

اما قصد شما صحبت درباره دندان‌های دایمی است که پس از دندان‌های شیری در دهان می‌رویند و باید تا آخر عمر مراقب سلامت‌شان باشیم.

۳. حالا به سومین نکته بپردازید. از دانش‌آموزان بخواهید جمله‌ای را که پر از حروف «س» و «ش» است، با شما تکرار کنند؛ مثلا: «شیشصد و شصت و شیش سه تا شیش داره.» سپس از آنها بخواهید وانمود کنند که دندان ندارند و می‌خواهند همین کار را تکرار کنند. برای این منظور، آنها باید لب‌هایشان را روی دندان‌های جلویی‌شان بگذارند و سعی کنند بدون استفاده از دندان‌ها همان جمله را تکرار کنند. سپس از آنها بپرسید: «چرا آنچه آنها می‌گویند، مفهوم نیست؟» آنها باید به این دریافت برسند که: «دندان‌ها در تکلم نیز نقش دارند.»

۴. به رفتارها و فعالیت‌هایی اشاره کنید که دانش‌آموزان می‌توانند برای حفظ سلامت دندان‌هایشان انجام دهند. تأکید کنید که آنها باید دندان‌هایشان را پس از صرف هر وعده غذایی مسواک بزنند، نخ دندان بکشند، از خوردن مواد غذایی شیرین و چسبناکی که به دندان می چسبد، خودداری کنند و محصولات لبنی مانند شیر و ماست که به استحکام دندان کمک می‌کند، مصرف کنند.

۵. مهارت دانش‌آموزی «چگونه از دندان‌هایم مراقبت کنم» را بین دانش‌آموزان توزیع و آنها را تشویق کنید کارهایی را که برای حفظ سلامت دندان‌هایشان انجام می‌دهند، ثبت کنند.

ارزیابی

به راهکار آموزشی شماره ۱۸ (تصمیم‌گیری هوشمندانه) رجوع کنید و بحث را به حفظ سلامت دندان‌ها بکشانید. به دانش‌آموزان یک رونوشت از مهارت دانش‌آموزی «دندان‌هایم چه نیازهایی دارند؟» بدهید و از آنها بخواهید محصولاتی را که برای سلامت دندان‌ها مفید هستند، رنگ‌آمیزی کنند. از آنها بخواهید روی محصولاتی که برای دندان‌ها ضرر دارند، علامت ضربدر بزنند. سپس پاسخ‌های دانش‌آموزان را ارزیابی کنید و از آنها بخواهید پاسخ‌هایشان را با یکی از والدین خود نیز به اشتراک بگذارند و با او در این زمینه گفت‌وگو کنند.

مهارت دانش‌آموزی

چگونه از دندان‌هایم مراقبت کنم؟

نام _____

والدین گرامی! فرزند شما در حال حاضر مشغول یادگیری اصول مراقبت از سلامت دهان و دندان است. او باید حداقل دو بار در طول یک شبانه‌روز دندان‌هایش را مسواک بزند و مواد غذایی حاوی کلسیم مانند شیر و ماست و پنیر مصرف کند. به او کمک کنید یادداشت روزانه زیر را تکمیل کند و به پرسش‌های جدول زیر پاسخ بدهد. او باید این یادداشت را در طول یک هفته تنظیم نماید.

لطفا هر بار که در طول یک روز دندان‌هایتان را مسواک می‌زنید، در مقابل همان روز یک علامت تیک (به نشانه یک بار مسواک زدن) بگذارید.

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه

لطفا نام هر ماده غذایی که در طول یک روز می‌خورید و فکر می‌کنید به سلامت دندان‌هایتان کمک می‌کند، در مقابل نام هر روز بنویسید.

شنبه _____

یکشنبه _____

دوشنبه _____

سه‌شنبه _____

چهارشنبه _____

پنج‌شنبه _____

جمعه _____

مهارت دانش‌آموزی

دندان‌هایم چه نیازهایی دارند؟

نام _____

والدین گرامی! فرزند شما در حال حاضر در خصوص رفتارهای سالم و سودمندی که به سلامت دهان و دندان او کمک می‌کنند، آموزش می‌بیند. او آموخته است که حداقل دو بار مسواک زدن در طول شبانه‌روز، استفاده مرتب از نخ دندان، مصرف منظم مواد غذایی حاوی کلسیم (مانند انواع لبنیات اعم از شیر، ماست و پنیر) و اجتناب از مصرف مواد غذایی شیرین که به دندان می‌چسبند، بسیار حائز اهمیت است. لطفا فعالیت‌های فرزندتان در این زمینه را در همین صفحه بررسی کنید. او باید آنچه را که برای دندان‌هایش مفید است، رنگ‌آمیزی کند و در کنار آنچه برای دندان‌هایش مضر است، علامت ضربدر بزند.



نخ‌دندان

مسواک

شکلات و آب‌نبات

شیر

پاستیل

پنیر

الکل، سیگار و سایر مواد مخدر

کلاس اول

ریه‌های متورم

خوش‌مشرب مطالعات اجتماعی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان به مهارت تصمیم‌گیری در راستای ارتقای سلامت خود تسلط خواهند یافت.

شاخص‌های عملکرد

- اجتناب از رفتارهای کاهش‌دهنده سطح سلامت؛ و
- شناسایی موقعیت‌هایی که در آنها باید تصمیمی سلامت‌محور گرفت.

اهداف سلامت

- من از استعمال دخانیات خودداری خواهم کرد؛ و
- من از مصرف مخدرها و دارو های غیرمجاز دوری خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت تدریس «ریه‌های دودزده»؛ پروژکتور؛ سیگار؛ دو پاکت پلاستیکی شفاف؛ دو نی؛ توپ‌های پنبه؛ چسب نواری؛ راهکار آموزشی شماره ۱۲، «نه گفتن»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. به دانش‌آموزان بگویید که قصد دارید به آنها نشان دهید محتویات دود سیگار چگونه به ریه‌ها آسیب می‌رساند. برای مرور عملکرد ریه‌ها می‌توانید

توپ‌های پنبه را داخل یک کیسه پلاستیکی شفاف قرار دهید. سپس یک نی را از سر کیسه به داخل فرو کنید. حالا سر کیسه را ببندید، طوری که دو تا سه سانتی‌متر از نی داخل پلاستیک قرار بگیرد. دور لبه پلاستیک را چسب بزنید تا یک کیسه (به مثابه ریه) با نی (به مثابه نای) درون آن درست شود. در این مرحله، اتصال بین نی و کیسه باید به اندازه عبور هوا باشد.

۲. یک کیسه پلاستیکی (ریه) دیگر نیز در خانه، قبل از ورود به کلاس، درست کنید. فردی را که سیگار می‌کشد، پیدا کنید و وقتی که آن شخص آماده است، از او بخواهید سیگاری را پک بزند بدون این که دودش را به درون ببرد، به درون کیسه فوت کند. البته نباید از سیگاری که فیلتر دارد، استفاده کنید. از آن فرد بخواهید دود سیگارش را با نی به درون کیسه پنبه فوت کند. هر بار که فرد دود را داخل کیسه فوت می‌کند، کیسه را فشار دهید تا دودش خارج شود. پس از انجام این کارها با دو عدد سیگار، توپ‌های پنبه‌ای بر اثر ذرات دود سیگار به رنگ قهوه‌ای درمی‌آیند. این کیسه را با خودتان به کلاس بیاورید.

۳. کیسه‌های پلاستیکی تمیز را که حاوی پنبه‌های تمیز هستند، به دانش‌آموزان نشان دهید. به آنها بگویید که ریه‌ها چگونه کار می‌کنند. توضیح دهید که توپ‌های پنبه‌ای نشان‌دهنده کیسه‌های هوایی داخل ریه‌ها هستند. کیسه‌های هوایی، در واقع، هوایی را که توسط خون در بدن گردش دارد، تازه نگه می‌دارند. کیسه پلاستیکی در حکم ریه است و نی در حکم نای. از طریق نای، مقداری هوا به داخل ریه وارد کنید. بگذارید دانش‌آموزان ببینند که ریه چگونه منبسط و متسع می‌شود. می‌توانید عمل دم را در حضور دانش‌آموزان انجام می‌دهید و به آنها بگویید توجه کنند که قفسه سینه شما چگونه متسع می‌شود. اکنون هوا را از داخل ریه از طریق نای به بیرون فشار دهید. دانش‌آموزان متوجه خواهند شد که ریه منقبض و کوچک می‌شود. حالا از دانش‌آموزان بخواهید مشاهده کنند که شما چگونه عمل بازدم را انجام می‌دهید و چگونه قفسه سینه شما

کوچک‌تر می‌شود زیرا هوا در حال خارج شدن از ریه‌های شماست. برای آنها توضیح دهید ریه‌ای که شما به دانش‌آموزان نشان داده‌اید، کاملا تمیز است و در معرض دخانیات، به ویژه دود سیگار، قرار نگرفته است.

۴. کیسه (ریه)ای را که دود سیگار به درون آن فوت کرده‌اید، به دانش‌آموزان نشان دهید و از آنها بخواهید آن را خوب مشاهده کنند. دانش‌آموزان متوجه خواهند شد که پنبه‌های داخل آن قهوه‌ای شده‌اند. توضیح دهید که توپ‌های پنبه‌ای (کیسه‌های هوایی درون ریه) به خاطر دودی که از طریق سیگار وارد آنها شده، تغییر رنگ داده‌اند. به آنها بگویید که دود سیگار شامل تار (قطران) است؛ ماده‌ای سیاه رنگ و چسبنده. وقتی فردی سیگار می‌کشد، این ماده سیاه‌رنگ ریه را فرا می‌گیرد و این می‌تواند باعث بروز مشکلات تنفسی و بیماری‌های متعدد شود.

۵. می‌توانید کیسه (ریه) فرد سیگاری را در کلاس بگردانید و از دانش‌آموزان بخواهید محتوای آن را از طریق نی بو کنند. آنها بوی بسیار بدی را استشمام خواهند کرد. به دانش‌آموزان یادآوری کنید ریه‌ای که در کلاس گرداندید، فقط تحت تاثیر دو عدد سیگار بوده است. به آنها بگویید که بعضی از سیگاری‌ها ممکن است روزی یک پاکت سیگار بکشند و این کار را سال‌ها انجام دهند. از دانش‌آموزان بپرسید: «به نظر شما ریه‌های چنین افرادی چه شکلی است؟»

۶. آثار زیانبار دخانیات بر سلامت را مرور کنید و توضیح دهید که محتویات سیگار به ریه‌ها آسیب می‌زند و باعث بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. تذکر بدهید که که سیگار علاوه بر ریه‌ها، به قلب و گلو و سایر اعضای بدن نیز صدمه می‌زند. به علاوه، دندان‌ها را نیز زرد و بدشکل می‌کند و بوی دهان را تغییر می‌دهد.

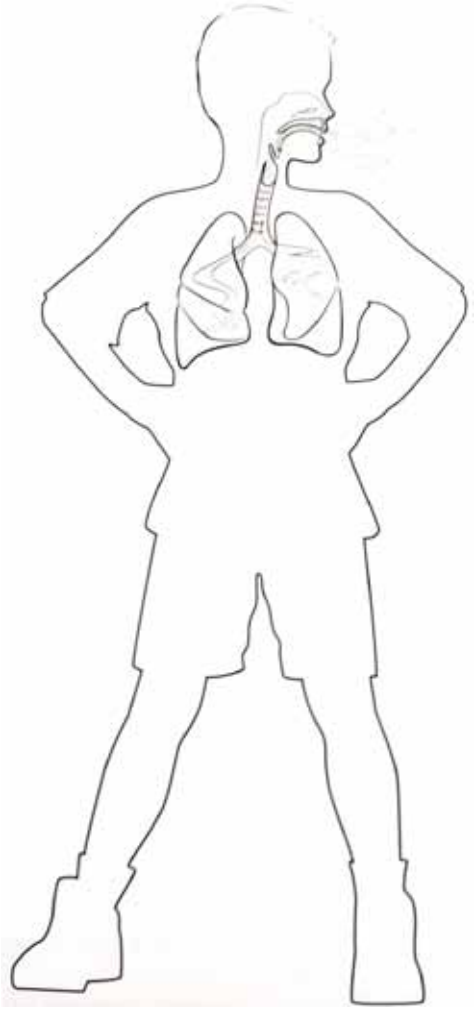
۷. برگ مهارت «ریه‌های دودزده» را به دانش‌آموزان نشان دهید و از آنها بخواهید دود حاصل از سیگار را که داخل دهان، نای و ریه‌ها می‌شود، تجسم کنند.

ارزیابی

یک کیسه زباله بزرگ بردارید و از دانش‌آموزان بخواهید تصور کنند که شما یک ریه بزرگ در دست گرفته‌اید. به هر دانش‌آموز یک برگ مهارت سفید بدهید و بخواهید که هر کدام تصویری از فعالیتی سالم که می‌توان به جای سیگار کشیدن انجام داد، بکشند. آنها می‌توانند تصویری بکشند که نشان‌دهنده مهارت‌های مقاومتی («نه» گفتن) در مقابل فشار دیگران برای استعمال دخانیات باشد. آنها باید نام خود را نیز روی برگ مهارت خود بنویسند. سپس از دانش‌آموزان بخواهید کاغذهایشان را لوله کنند، طوری که مانند یک سیگار بزرگ به نظر برسد. حالا به آنها بگویید طوری کاغذ ها را لوله کنند که تصویرشان در قسمت داخل کاغذ لوله‌شده قرار بگیرد. به دور کاغذها چسب بزنید تا به شکل سیگار باقی بمانند. حالا آنها باید این «نکته‌های سیگاری» را داخل کیسه زباله بزرگ بیندازند. سپس از هر دانش‌آموز بخواهید یک سیگار از داخل کیسه زباله (ریه) بردارد و نام شخصی که نقاشی‌اش را برداشته، با صدای بلند بخواند و پس از آن، «نکته‌های سیگاری» را از تصویر بخواند و برای سایر بچه‌ها توصیف کند. از این فرصت استفاده کنید و از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های مثبتی را که افراد می‌توانند به جای سیگار کشیدن انجام دهند، با همدیگر به اشتراک بگذارند. سپس به راهکار آموزشی شماره ۱۲ (نه گفتن) رجوع کنید و از دانش‌آموز بپرسید اگر به او پیشنهاد سیگار کشیدن داده شود، او چه کار می‌کند.

مهارت دانش‌آموزی

ریه‌های دودزده



بیماری‌های مسری و مزمن

کلاس اول

دوست یا دشمن؟

خوش‌مشرب هنرهای تجسمی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی؛ و
- تمرین رفتارهای سالم برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من با علایم و اصول درمان بیماری‌ها آشنا خواهم شد؛ و
- من به رفتارهای پیشگیری‌کننده از سرطان عادت خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

شعر «دوست یا دشمن»؛ عینک‌های آفتابی؛ کلاه، سایبان؛ بلوز آستین‌بلند؛ ضدآفتاب با SPF مناسب؛ ورقه‌ای زردرنگ که به شکل خورشید بریده شده؛ ورقه‌ای سفیدرنگ که به شکل ماه بریده شده؛ ورقه‌ای خاکستری‌رنگ که به شکل قطره باران بریده شده؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. درس را با ضربه زدن به کاغذهایی که نماد خورشید، ماه و قطرات درشت

باران هستند بر روی تخته سیاه شروع کنید. به دانش‌آموزان بگویید که اینها سه تا از دوستان آنها هستند. حالا از آنها بخواهید توضیح دهند که چرا این سه نفر دوست آنها هستند؟ چرا خورشید، دوست ماست؟ آنها باید به چنین پاسخ‌هایی برسند: «چون خورشید می‌تواند بدن ما را گرم نگه دارد... چون می‌توانیم وقتی که خورشید در آسمان است، در بیرون از خانه بازی کنیم... چون در روزهای آفتابی می‌توانیم شنا کنیم...» حالا بپرسید: «چرا ماه دوست ماست؟» آنها باید به چنین پاسخ‌هایی برسند: «چون وقتی ماه می‌درخشد، می‌توانیم آسمان را خوب ببینیم... چون ماه زیباست... چون وقتی ماه می‌آید، موقع خواب و استراحت است...» حالا بپرسید: «چرا باران دوست ماست؟» آنها باید به چنین پاسخ‌هایی برسند: «چون باران به گل‌ها و علف‌ها آب می‌دهد تا رشد کنند... چون دریاچه‌ها و رودخانه‌ها را پرآب می‌کند... چون باران هوا را پاک می‌کند...».

۲. به دانش‌آموزان بگویید که می‌خواهید شعری درباره این سه دوست برای آنها بخوانید. نام این شعر «دوست یا دشمن» است. به آنها بگویید که دشمن کسی است که به ما آسیب می‌زند. سپس از آنها بخواهید که به دقت گوش کنند و ببینند کدام یک از این سه دوست‌شان ممکن است به آنها آسیب بزند؟ پس از آنکه شعر را خواندید، از آنها بپرسید آیا دشمن‌شان خورشید بود یا ماه یا باران؟ آنها باید به این نتیجه برسند که: «خورشید هم می‌تواند دوست ما باشد، هم دشمن ما.» اما چه آسیبی ممکن است از طریق خورشید به ما برسد؟ «برخی از اشعه‌های موجود در نور خورشید می‌توانند به پوست ما آسیب برسانند. پوست، سطح بدن ما را پوشانده و از سلول‌های متعدد ساخته شده است. سلول، کوچک‌ترین بخش بدن ماست. خورشید می‌تواند سلول‌های ما را به شکل خطرناکی تغییر بدهد و باعث ایجاد سرطان پوست شود.»

۳. برای بچه‌ها توضیح بدهید که راه‌هایی برای حفاظت از پوست در مقابل نور خورشید نیز وجود دارد. حالا به دانش‌آموزان این اقلام را نشان دهید: کلاه، چتر، بلوز آستین‌بلند و ضدآفتاب با SPF مناسب. سپس توضیح

دهید که چگونه هر یک از اینها می‌توانند باعث حفاظت از پوست ما در برابر نور خورشید شوند. به آنها بگویید که اگرچه سر ما پوشیده از موست، اما اشعه خورشید می‌تواند به پوست سرمان هم برسد. کلاه سر را کاملا می‌پوشاند و پوست سر و صورت را از قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید حفظ می‌کند. چتر نیز می‌تواند مانع رسیدن نور خورشید به پوست شود. اگر بلوز آستین‌بلند بپوشیم، باز هم می‌توانیم از نور خورشید در امان بمانیم. بلوز آستین‌بلند می‌تواند بازوها، شانه و کمر را از نور شدید خورشید حفظ کند.

۴. اکنون به دانش‌آموزان ضدآفتاب و کلمهSPF را که روی آن نوشته شده، نشان و توضیح دهید که SPF یعنی «عامل محافظت از خورشید». SPF یک معیار در ضدآفتاب‌هاست که نشان می‌دهد ضدآفتاب چقدر در مقابل آفتاب مقاوم است. میزان SPF یک ضدآفتاب ممکن است ۱۵، ۲۵، ۳۰ یا بیشتر باشد. شماره‌های بالاتر باعث حفاظت بیشتر پوست می‌شوند. کمی ضدآفتاب روی دست‌تان بمالید و به دانش‌آموزان بگویید زمانی که در روزهای آفتابی از خانه بیرون می‌روید، حتما ضدآفتاب بزنید.

۵. در نهایت نیز بگویید که نور شدید خورشید می‌تواند به چشم‌ها نیز آسیب برساند و برای جلوگیری از این آسیب می‌توانیم از عینک آفتابی استفاده کنیم.

ارزیابی

دانش‌آموزان را به ۵ گروه تقسیم کنید و به هر گروه، یکی از این وسایل را بدهید: کلاه، بلوز آستین‌بلند، عینک آفتابی، چتر و ضدآفتاب. از گروه ۱ شروع کنید و بگویید: «هوا آفتابی است و من می‌خواهم بروم بیرون، پس باید چه بپوشم؟» دانش‌آموزان باید جواب بدهند: «کلاه». سپس دوباره بپرسید: «هوا آفتابی است و من می‌خواهم بروم بیرون، پس باید چه بپوشم؟» گروه ۲ می‌گوید: «بلوز آستین‌بلند». دوباره شروع کنید: «هوا آفتابی است و من می‌خواهم بروم بیرون، پس باید چه بزنم؟» گروه ۳ می‌گوید: «عینک».

بگویید: «هوا آفتابی است و من می‌خواهم بروم بیرون، پس باید چه با خودم ببرم؟» گروه ۴ می‌گوید: «چتر». بگویید: «هوا آفتابی است و من می‌خواهم بروم بیرون، پس باید چه بزنم؟» گروه ۵ می‌گوید: «ضدآفتاب». دوباره تکرار کنید: «هوا آفتابی است و من می‌خواهم بروم بیرون، پس باید از چه چیزهایی استفاده کنم؟» حالا همه گروه‌ها باید با هم بگویند: «کلاه، بلوز آستین‌بلند، ضدآفتاب، عینک و چتر». راهکار آموزشی ۱ (شناخت حقایق سلامت) را مرور کنید و دانش‌آموزان را راهنمایی کنید تا ضمن همین سوال و جواب‌ها به حقایق سلامت دست یابند.

دوست یا دشمن؟

*****

من هر روز صبح تو را می‌بینم
و در طول روز به تو نگاه می‌کنم
تو هم گاهی به من نگاهی می‌اندازی
آن وقت‌ها دلم می‌خواهد به تو نزدیک شوم و با هم بازی کنیم

من به تو نور و گرما می‌دهم
و به تو کمک می‌کنم بفهمی الان تقریبا ساعت چند است
من دوست دارم تو را همیشه خوش و خرم و در حال بازی ببینم
و دوست دارم تو با من دوست شوی

اما اگر تو در حضور من زیاد بازی کنی
و زمان زیادی را زیر نور من سپری کردی
حتما باید حسابی مراقب خودت باشی
وگرنه ممکن است بیمار شوی

با اینکه من ساعت را نشانت می‌دهم
و به تو نور و گرما می‌دهم
اما تو نمی‌توانی در حضور من در امان باشی
چون من اشعه‌هایی دارم که می‌تواند به تو آسیب برساند.

*****

سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع

کلاس اول

نخ دندان را فراموش نکن

متفکر نقاد

هنرهای تجسمی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من اطلاعات سلامت را به شیوه‌های مختلف بررسی خواهم کرد؛ و
- من همیشه پاکیزه و آراسته خواهم بود (سلامت فردی و فعالیت بدنی).
- من از دندان‌هایم مراقبت خواهم کرد (سلامت فردی و فعالیت بدنی).

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «من نخ‌دندان می‌کشم»؛ یک جعبه کفش؛ یک نخ رنگی کلفت از کاموا؛ قیچی؛ آب‌نبات؛ راهکار آموزشی شماره ۷، «شناخت حقایق سلامت و درخواست کمک»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. با جعبه کفش، یک مدل دندانی درست کنید. پایین جعبه کفش را ببرید و روی یک طرف بچرخانید. پشت جعبه کفش، از یک سمت تا سمت دیگر، طرحی از دندان را شبیه‌سازی کنید و سپس بین دندان‌ها را طوری ببرید که یک شکل نسبتا طبیعی از دندان‌های انسان حاصل شود. جعبه کفش

را با خودتان به کلاس درس بیاورید.

۲. درباره اهمیت مسواک زدن با دانش‌آموزان صحبت کنید. به آنها بگویید وقتی که غذا می‌خوریم، برخی از مواد غذایی بین دندان‌هایمان گیر می‌افتند و گاهی اوقات مسواک به تنهایی نمی‌تواند این مواد را از بین دندان‌هایمان بیرون بکشد. به آنها بگویید که بهترین روش بیرون کشیدن این مواد، استفاده از نخ دندان است که ماده‌ای نازک و نخمانند است و می‌تواند بین دندان‌ها حرکت کند. استفاده مرتب از نخ دندان باعث حذف مواد غذایی گیرافتاده در دندان‌هایمان خواهد شد.

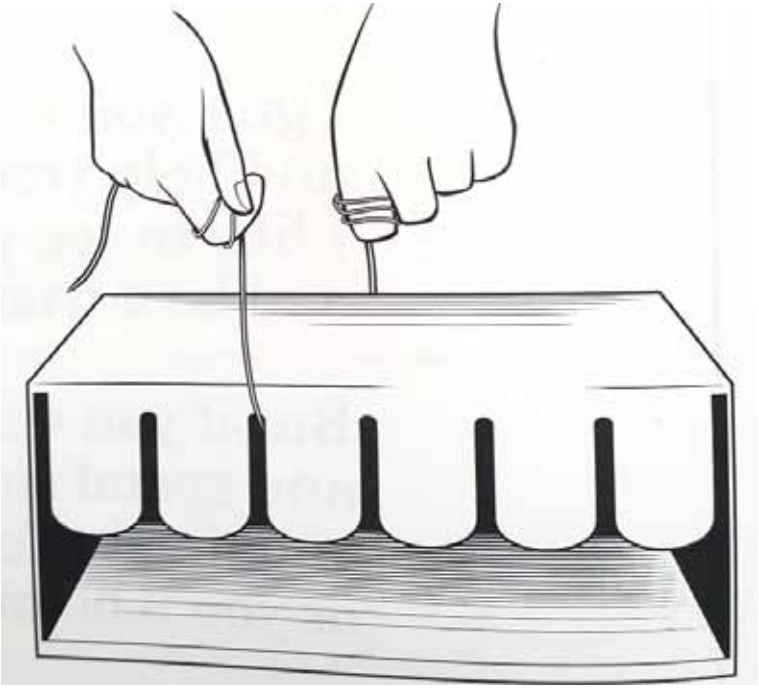
۳. به دانش‌آموزان بگویید که می‌خواهید چگونگی استفاده از نخ دندان را با استفاده از کاموا و جعبه کفش نشان دهید. یک نخ کاموای ۲۰سانتی‌متری به آنها نشان و توضیح دهید که آنها می‌توانند از نخی به همین اندازه استفاده کنند. نخ دندان را باید چند بار بین هر دو دندان بکشید. برای این منظور باید آن را دور دو انگشت خود بپیچانید. ابتدا نخ را روی اولین درز دندانی به سمت بالا و پایین بکشید؛ سپس به درز بعدی بروید و همین کار را تکرار کنید. برای تسهیل کار، از یک دانش‌آموز بخواهید جعبه کفش را حین کشیدن کاموا بگیرد تا تکان نخورد و راحت‌تر بتوانید شیوه استفاده از نخ دندان را به طور شماتیک برای بچه‌ها توضیح دهید.

۴. به بچه‌ها بگویید که انواع مختلفی از نخ دندان وجود دارد. بعضی‌ها دندان‌های به‌هم‌چسبیده دارند و به نخ‌های مومی‌شکل نیاز دارند. بعضی از انواع نخ دندان هم برای کسانی که فاصله دندان‌هایشان بیش از حد طبیعی است، کاربرد دارد.

۵. از دانش‌آموزان داوطلب بخواهید جلو بیایند و تکنیک استفاده از نخ دندان را همانطور که شما نشان دادید، تمرین کنند و برای سایر دانش‌آموزان توضیح دهند. مطمئن شوید که بچه‌ها نخ دندان را به هر دو طرف دندان می‌کشند.

ارزیابی

برگ مهارت دانش‌آموزی «من نخ‌دندان می‌کشم» را توزیع کنید و از دانش‌آموزان بخواهید هر روزی که نخ دندان می‌کشند، طرح یک لبخند را ترسیم کنند و هر روزی که نخ دندان نمی‌کشند، طرح اخم (لبخند وارونه) بکشند. از آنها بخواهید شیوه درست نخ دندان کشیدن را توصیف کنند و سپس از آنها بپرسید: «چرا نخ دندان کشیدن مهم است؟» آنها باید به این پاسخ برسند که: «چون با نخ دندان، فاصله بین دندان‌هایمان تمیز می‌شود و از سلامت دهان و دندان برخوردار می‌شویم.» از راهکار آموزشی شماره ۷ (شناخت حقایق سلامت و درخواست کمک) برای شناساندن مراقبان سلامت دهان و دندان در جامعه استفاده کنید.

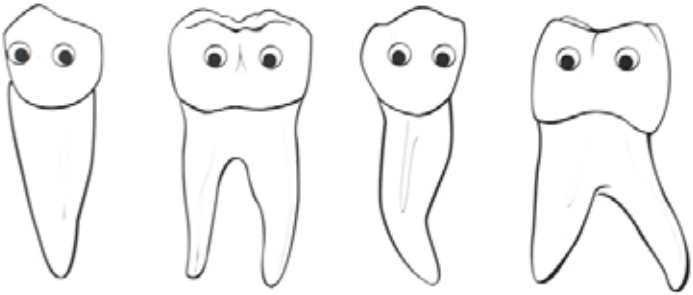


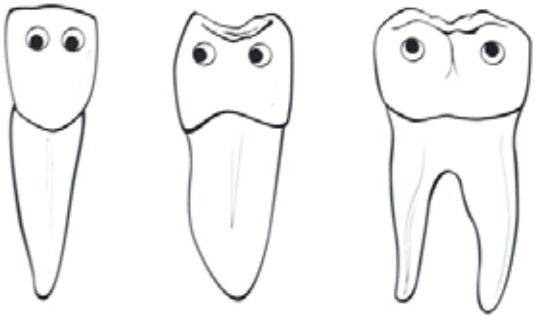
مهارت دانش‌آموزی

من نخ‌دندان می‌کشم

نام _____

اگر امروز نخ دندان کشیده‌اید، روی دندان یک علامت لبخند ترسیم کنید.
اگر امروز نخ دندان نکشیده‌اید، روی دندان یک علامت اخم (لبخند وارونه) ترسیم کنید.





سلامت زیست‌محیطی

کلاس اول

چیزهای آلوده



مطالعات علمی



شهروند مسؤول

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- انجام رفتارهایی که به حفظ یا ارتقای سلامت فردی منجر شود.

اهداف سلامت

- من به حفاظت از محیط زیست کمک خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت «چیزهای آلوده»؛ ماکت کره زمین؛ کارت‌های ۷/۵ در ۱۲/۵ سانتی‌متری؛ مدادرنگی یا ماژیک؛ کاغذ بسته‌بندی؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. ماکت کره زمین را به دانش‌آموزان نشان دهید و به آنها اجازه دهید آب و خشکی را روی این ماکت تشخیص و تمیز دهند. به آنها بگویید که ما باید زمین را خانه خودمان بدانیم. سپس از آنها بپرسید: «فکر می‌کنید چرا؟» بگذارید آنها درباره این حرف شما فکر کنند تا به پاسخ‌هایی از این دست برسند: «چون ما روی زمین زندگی می‌کنیم... چون زمین خانه مشترک همه مردم است...» از آنها بپرسید: «حالا برای حفظ سلامت و تمیزی این

خانه‌مان باید چه کار کنیم؟» آنها احتمالا به چنین پاسخ‌هایی می‌رسند: «کثیفی‌ها را جارو کنیم... آشغال روی زمین نریزیم...» تاکید کنید که در خانه‌های کثیف و به هم ریخته، بیمار شدن و آسیب دیدن محتمل‌تر است.

۲. شعر «چیزهای آلوده» را با صدای بلند بخوانید و از دانش‌آموزان بخواهید آلاینده‌هایی را که در اطراف مدرسه می‌بینند، نام ببرند؛ کاغذهای کف خیابان، بطری‌ها و قوطی‌های افتاده روی زمین و... سپس از دانش‌آموزان بپرسید: «چه اتفاقی می‌افتد اگر هیچ کس زمین را تمیز نکند؟» و برای آنها توضیح دهید که قرار دادن زباله در سطل مخصوص زباله به تمیز ماندن زمین کمک می‌کند.

۳. یک پیاده‌روی در طبیعت اطراف مدرسه برای دانش‌آموزان ترتیب بدهید. از آنها بخواهید به روند تنفس‌شان در هوای تازه دقت کنند. برای آنها توضیح دهید که انسان‌ها، گیاهان و حیوانات باید هوای تازه استنشاق کنند و آب تمیز بنوشند. سپس دانش‌آموزان را به محله‌ای کثیف ببرید و به آنها بگویید آشغال‌هایی را که مشاهده می‌کنند، یادداشت کنند اما نگذارید به آشغال‌ها دست بزنند. این خیلی مهم است که دانش‌آموزان به هیچ آشغالی که روی زمین افتاده دست نزنند زیرا ممکن است بیماری‌زا باشد.

۴. روی تخته بنویسید: «آلودگی». این کلمه را با صدای بلند بخوانید و سپس از دانش‌آموزان بخواهید آن را با شما تکرار کنند. توضیح دهید که انواع و اقسام آلودگی‌ها و آلاینده‌ها باعث می‌شوند آب‌ها کثیف شوند و هوا ناسالم شود. اجازه دهید دانش‌آموزان معنای آلودگی را خودشان توضیح دهند. از آنها بپرسید: «چه اتفاقی می‌افتد اگر آب و هوا خیلی کثیف شود؟» آنها باید به این پاسخ برسند که: «انسان‌ها مریض می‌شوند و گل‌ها و گیاهان و ماهیان از بین می‌روند.»

ارزیابی

از راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت) استفاده کنید و به

دانش‌آموزان در تمیز نگه داشتن محیط زیست کمک کنید. فهرستی از انواع آشغال‌هایی که دانش‌آموزان دیده‌اند، تهیه کنید و از آنها بخواهید تصویری با استفاده از مدادرنگی یا ماژیک از یکی از این آشغال‌های فهرست‌شده بکشند. وقتی دانش‌آموزان مشغول نقاشی هستند، تکه بزرگی از کاغذ بسته‌بندی را روی دیوار بچسبانید. روی آن، تصویری از یک سطل آشغال بزرگ بکشید و بنویسید: «بچه‌های این کلاس می‌دانند که آشغال‌ها به کجا تعلق دارند.» سپس از دانش‌آموزان بخواهید آشغال‌هایی که کشیده‌اند را روی این سطل آشغال بچسبانند تا روش صحیح حذف زباله‌های جامد را فرا بگیرند. از دانش‌آموزان بخواهید درباره این که کدام زباله‌ها برای بازیافت مناسب هستند، بحث کنند.

چیزهای آلوده

*****

این آلودگی‌ها آزارم می‌دهند
این قوطی‌های کنار خیابان
آن کاغذهای کف زمین
حتما زمین هم ناراحت است
از اینکه اینقدر راحت آلوده‌اش می‌کنند
من و دوستانم می‌خواهیم زمین را تمیز نگه داریم
ما زمین را سبز می‌خواهیم و آسمان را آبی
ما می‌خواهیم زیبایی‌های زمین آشکار شود.

*****



مطالعات علمی　　شهروند مسؤول

ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

کلاس اول

زیر خط دود

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- انجام رفتارهای سالم برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی؛ و
- اجتناب از رفتارهای تهدیدکننده سلامت و کاهش خطرهای سلامت.

اهداف سلامت

- من از قوانین ایمنی در خانه و مدرسه پیروی خواهم کرد؛ و
- من در مواقع ضروری تقاضای کمک خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

مهارت دانش‌آموزی «۵ حقیقت حریق»؛ چند تشک از باشگاه یا تشکیل کلاس در باشگاه؛ راهکار آموزشی شماره ۲۴، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. از دانش‌آموزان بپرسید آیا هرگز دود آتش یا دودکش را دیده‌اند؟ از آنها بپرسید درباره دود چه می‌دانند؟ بپرسید چرا دود به سمت بالا حرکت می‌کند؟ برای آنها توضیح دهید که همیشه هوای گرم بالا می‌رود. دود در هواست و با هوا بالا می‌رود. این درس درباره حفظ ایمنی هنگام بروز

آتش‌سوزی است. بسیاری از مرگ‌ومیرهای ناشی از آتش‌سوزی در منازل، به خاطر سوختگی نیستند، بلکه به خاطر استنشاق دود هستند. در نتیجه، این خیلی مهم است که دانش‌آموزان بدانند چگونه می‌توان از دود آتش در امان ماند.

۲. به دانش‌آموزان بگویید تصور کنند که توسط دود محاصره شده‌اند. از آنها بپرسید در چنین شرایطی باید چه کار کرد؟ بچه‌ها باید یاد بگیرند در این شرایط روی زمین دراز بکشند؛ طوری که زیر خط دود قرار بگیرند. تشک‌ها را به کلاس بیاورید یا کلاس را به کلی در باشگاه آتش‌نشانی تشکیل دهید. چند تشک روی زمین بگذارید و به دانش‌آموزان توضیح دهید که باید روی دست‌ها و زانوهایشان بخوابند. این وضعیت را به طور عملی به آنها نشان دهید و سینه‌خیز حرکت کنید. از آنها بخواهید وانمود کنند که دارند به همین شیوه از آتش فرار می‌کنند، در حالی که دود بالای سرشان است. به آنها بگویید روی دست‌ها و زانوهایشان از یک سر تشک به سر دیگر تشک بخزند.

۳. قوانین ایمنی دیگری نیز وجود دارند که دانش‌آموزان هنگام فرار از آتش باید رعایت کنند. اگر آنها بخواهند از اتاق خارج شوند، باید ابتدا در را قبل از باز کردن لمس کنند. اگر در داغ باشد، نباید آن را باز کنند. آتش می‌تواند هنگام باز شدن در، به داخل وارد شود. اگر آنها می‌توانند خود را به پنجره برسانند، باید فریاد بزنند: «آتش!» هر خانواده باید پیشاپیش برنامه‌هایی برای فرار از آتش طراحی کرده باشد و مانورهای تمرینی موثر در این زمینه را حداقل سالی دو بار اجرا کرده باشد. افراد باید مسیرهای فرار از آتش در خانه را دانسته و یک مکان برای ملاقات اعضای خانواده نیز در خارج از خانه معین کرده باشند. اگر افراد در مکان تعیین‌شده همدیگر را ببینند، هر کسی می‌داند که دیگری موفق به فرار شده یا نه. اما اگر شخصی به مکان تعیین‌شده نیامده بود، آتش‌نشان‌ها باید برای کمک به

آن شخصی که درون خانه گیر افتاده، اقدام کنند.

۴. شعر «۵ حقیقت حریق» را بخوانید و از دانش‌آموزان بخواهید سطرهای این شعر را همراه با شما تکرار کنند:

پنج حقیقت حریق به شما کمک می‌کند سالم و ایمن باشید
اول باید بدانید که در دود نباید راه بروید، باید بخزید
دوم باید بدانید که به دستگیره‌های داغ درهای خانه نباید دست بزنید
سوم باید پیشاپیش برنامه‌ای برای فرار از حریق طراحی کرده باشید
چهارم باید بدانید که پس از فرار، محل ملاقات‌تان در بیرون از خانه کجاست
پنجم باید استفاده از ابزار اطفاء حریق (کپسول آتش‌نشانی) را یاد بگیرید تا در روز حادثه بتوانید از آن استفاده کنید

۵. برگ مهارت دانش‌آموزی «۵ حقیقت حریق» را به دانش‌آموزان بدهید تا به خانه ببرند و آن را به والدین و بزرگترهای خود نشان دهند تا آنها هم مطلع شوند فرزندشان در مدرسه چه چیزهایی در این زمینه یاد گرفته است. دانش‌آموزان می‌توانند والدین خود را به طراحی و تمرین برنامه فرار از آتش در خانه تشویق و ترغیب کنند.

ارزیابی

اولین بخش هر سطر از شعر را برای دانش‌آموزان بخوانید و از آنها بخواهید ادامه‌اش را بخوانند. آنها با حفظ و تکرار کردن چنین شعرهایی می‌توانند توصیه‌های ایمنی را یاد بگیرند. از دانش‌آموزان بپرسید: «چه چیزی ممکن است موجب آتش‌سوزی در خانه شود؟» آنها باید به این جواب‌ها برسند: «سیم‌کشی غیرایمن، بخاری‌ها، شعله‌های سر باز، بلایای طبیعی مثل زلزله که باعث شکستن لوله گاز می‌شود و ...» از آنها بخواهید مهم‌ترین منابع دود

را شناسایی و پیشنهادهایی برای کاهش حجم دود ارائه کنند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۴ (تمرین رفتارهای سالم) از دانش‌آموزان بخواهید چگونگی ایمن ماندن در زیر خط دود هنگام فرار از آتش را برای شما و سایر همکلاسی‌های خود نقش بازی کنند.



مهارت دانش‌آموزی

پنج حقیقت حریق

والدین گرامی! فرزند شما در حال یادگیری حقایق حریق است. شعری که در ادامه می‌بینید، درباره اصول فرار از آتش است. همراه با فرزندتان این شعر را بخوانید و از این طریق به مرور ۵ مرحله فرار از آتش بپردازید. این موضوع بسیار حائز اهمیت است که شما در خانه‌تان برنامه فرار از آتش داشته باشید. آتش‌نشان‌ها توصیه می‌کنند که همه خانواده‌ها استفاده از ابزارهای اطفاء حریق (مانند کپسول آتش‌نشانی) را امتحان و تمرین کنند. فرصت تمرین برنامه فرار از آتش را با فرزندتان در حضور سایر اعضای خانواده ایجاد کنید.

پنج حقیقت حریق

پنج حقیقت حریق به شما کمک می‌کند سالم و ایمن باشید

اول باید بدانید که در دود نباید راه بروید، باید بخزید

دوم باید بدانید که به دستگیره‌های داغ درهای خانه نباید دست بزنید

سوم باید پیشاپیش برنامه‌ای برای فرار از حریق طراحی کرده باشید

چهارم باید بدانید که پس از فرار، محل ملاقات‌تان در بیرون از خانه کجاست

پنجم باید استفاده از ابزار اطفاء حریق را یاد بگیرید تا در روز حادثه بتوانید از آن استفاده کنید



متفکر نقاد مطالعات علمی

سلامت روانی و عاطفی

کلاس دوم

آثار جسمی استرس

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت ابعاد چندگانه سلامت؛ و
- انجام رفتارهای مناسب برای به حداقل رساندن خطرهای سلامت.

اهداف سلامت

- من مهارت‌های زندگی را تمرین خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت «شناخت آثار جسمی استرس»؛ پروژکتور اسلاید دیواری؛ بالون پر از گاز؛ سنجاق؛ راهکار آموزشی شماره ۲۷، «مدیریت استرس»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. قبل از شروع کلاس، بالون را باد کنید و زیر میز، دور از دید دانش‌آموزان، نگه دارید. وقتی دانش‌آموزان ساکت و آرام سر جاهایشان نشستند، زیر میز بروید و با یک سنجاق قفلی، بالون را منفجر کنید. با صدای بلندی که ایجاد می‌شود، قطعا تعدای از دانش‌آموزان از جا می‌پرند.

۲. برای آنها توضیح دهید که وقتی بالون منفجر می‌شود، حالت‌های مختلفی در بدن اتفاق می‌افتد. از دانش‌آموزان بپرسید: «پس از مواجهه با این حادثه، چه اتفاقی برایشان افتاد؟ چه حالی داشتند؟ چه تجربه‌ای را از سر گذراندند؟» برخی از دانش‌آموزان ممکن است بگویند که حس کردند قلب‌شان تندتر می‌زند؛ برخی ممکن است اعتراف کنند که ترسیده‌اند یا ماهیچه‌های بدن‌شان برای چند لحظه به شدت منقبض شده است.

۳. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که وقتی بالون منفجر شد، آنها مدت کوتاهی سراسیمه شده‌اند و واکنش‌هایی در بدنشان رخ داده است؛ واکنش‌هایی که محصول تجربه استرس بوده است. برای آنها توضیح دهید که تغییرهای جسمی خاصی مانند افزایش ضربان قلب به همراه هر تجربه تنش‌زا رخ می‌دهد. به آنها بگویید که هر کسی در طول زندگی‌اش حتما انواع استرس و تغییرهای ناشی از آنها را تجربه می‌کند. نشانه‌های جسمی دیگری را که نتیجه استرس هستند، بیان کنید؛ مثلا تعریق، خشکی دهان، احساس خستگی و اختلال خواب.

۴. به دانش‌آموزان بگویید که علل مختلفی برای ایجاد استرس وجود دارد. بگذارید دانش‌آموزان علل شخصی استرس را در زندگی خودشان توضیح دهند. به عنوان مثال، ممکن است با یک دوست، یک عضو خانواده یا والدین بحث و مشاجره کرده باشند؛ ممکن است از خانه‌ای به خانه‌ای دیگر نقل مکان کرده باشند یا ممکن است یک دوست، آنها را با لقب زشتی صدا کرده باشد. به هر حال، دلایل مختلفی برای بروز استرس وجود دارد.

۵. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که روش‌های متعددی برای مقابله با استرس وجود دارد. چگونگی برخورد هر فرد با استرس ممکن است به نوع و دلیل استرس بستگی داشته باشد. به عنوان مثال، اگر دانش‌آموزی با یکی از دوستانش جروبحث کرده باشد، می‌تواند با همان دوستش درباره تفاوت‌هایشان صحبت کند. مشاور مدرسه نیز می‌تواند به چنین دانش‌آموزی که احساس اضطراب را تجربه کرده، کمک کند. از دانش‌آموزان بپرسید که وقتی یکی از دوستانشان به آنها لقب زشتی می‌دهد و با نام ناشایستی صدایشان می‌زند، چه حالی پیدا می‌کنند؟

احتمالا بیشتر آنها جواب می‌دهند که این ماجرا باعث رنجش آنها می‌شود و از دوست خود می‌خواهند دیگر این کار را تکرار نکند. درباره سایر علل اضطراب و چگونگی برخورد سالم با آن بحث کنید.

۶. آثار جسمی استرس را برای دانش‌آموزان بیان کنید. تأثیرهای استرس بر بدن را مرور کنید؛ مثلا مردمک چشم گشاد می‌شود، ضربان قلب افزایش می‌یابد، فرد دچار دل‌پیچه می‌شود، ماهیچه‌های بدن منقبض می‌شوند و دهان خشک می‌شود. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که همه اینها جزو نشانه‌های استرس هستند.

ارزیابی

اطلاعات مرتبط با استرس را با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۷ (مدیریت استرس) مرور کنید و نمونه‌هایی از هر مرحله استرس ذکر کنید. وضعیت‌های مختلفی را که ممکن است برای دانش‌آموزان تنش‌زا باشد، شناسایی کنید؛ مثلا تکالیف مدرسه، نداشتن پول کافی برای خرید وسایل مورد نیاز، دعوا با یک دوست، بیماری یکی از اعضای خانواده، تولد یک نوزاد در خانواده و... سپس دانش‌آموزان را مجبور کنید راه‌های مقابله با هر یک از این استرس‌ها را توضیح دهند. به آنها یادآوری کنید که برخورد مناسب با استرس می‌تواند به حفظ سلامت آنها کمک کند.

دربرگیری

دانش‌آموزان خاص نیز می‌توانند عوامل تنش‌زای زندگی خود را شناسایی و روش‌های مدیریت استرس را در مورد خودشان بازگو کنند. به عنوان مثال، دانش‌آموزی که مشکل شنوایی دارد، ممکن است وقتی دیگران دست‌شان را جلوی دهان‌شان می‌گیرند و حرف می‌زنند، دچار استرس شود. او ممکن است از سایر دانش‌آموزان بخواهد واضح‌تر صحبت کنند و هنگامی که با او حرف می‌زنند، مستقیم به چشم‌های او نگاه کنند و دست خود را جلوی دهان‌شان نگذارند تا او بتواند لب‌خوانی کند.

مهارت دانش‌آموزی

آثار جسمی استرس





مطالعات اجتماعی متفکر نقاد

سلامت خانوادگی و اجتماعی

کلاس دوم

دانه‌های صلح

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان به مهارت‌های ارتباط میان‌فردی به منظور ارتقای سطح سلامت خود و اجتناب از خطرهای سلامت تسلط می‌یابند؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت برخوردار خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت بهترین شیوه‌های واکنش‌دهی در وضعیت‌های خطرناک، تهدیدکننده و ناخواسته؛ و
- انجام رفتارهای کاهش‌دهنده خطرهای سلامت.

اهداف سلامت

- من مساله‌ها و تعارض‌هایم را حل‌وفصل خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «مدیریت نظرهای مخالف»؛ پروژکتور؛ جعبه کفش به تعداد دانش‌آموزان؛ مداد رنگی؛ کاغذ طراحی؛ راهکار آموزشی شماره ۱۵، «حل تعارض‌ها»؛ ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. در گام اول از هر دانش‌آموز بخواهید یک جعبه کفش خالی از خانه‌اش به مدرسه بیاورد.

۲. کشمکش، تعارض و کلمات مترادفی از این دست را برای دانش‌آموزان معنی کنید و بگویید همگی اینها بیانگر نوعی مخالفت بین دو نفر یا بیشتر و یا بین دو یا چندین انتخاب است. توضیح دهید که بروز تعارض‌ها و مخالفت‌های معمولی، امری متداول بین انسان‌هاست اما مهم این است که ما یاد بگیریم چگونه به نظرهای مخالف با نظر خودمان، واکنش‌های سالم و مسؤولانه‌ای نشان دهیم. هر فرد می‌تواند مهارت‌های مربوط به حل و فصل تعارض‌ها و مخالفت‌ها را بدون خشمگین شدن و درگیر شدن یاد بگیرد.

۳. برای بچه‌ها توضیح دهید که شما می‌خواهید مهارت‌های سودمندی برای برخورد با مخالفت‌ها و تعارض‌ها به آنها یاد بدهید. از مهارت «برخورد با مخالفت‌ها» یا «مدیریت نظرهای مخالف» برای ورود به این بحث استفاده کنید:

- آرام بمانید، ملایم صحبت کنید و هیجان‌زده نشوید؛
- مؤدب باشید و به دیگران نشان بدهید که می‌خواهید با آنها برخورد محترمانه‌ای داشته باشید؛
- اگر احساس خشم می‌کنید، زمانی را به آرامش یافتن پیش از انجام هرکاری اختصاص دهید؛
- احساسات خودتان را بیان کنید و آشکارا به دیگران بگویید چرا با نظر آنها مخالفت می‌کنید؛
- از تمسخر و تحقیر پرهیز کنید؛
- خوب به حرف دیگران گوش دهید و سعی کنید دلیل مخالفت آنها را درست بفهمید؛
- خودتان را جای طرف مقابل بگذارید و تصور کنید دقیقا در موقعیت او هستید. این کار معمولا به ما در درک احساسات طرف مقابل کمک می‌کند؛
- از یک بزرگ‌تر کمک بخواهید؛ مثلا از والدین یا معلم‌تان برای کمک به حل و فصل تعارضی که ایجاد شده، درخواست کمک کنید؛

- بگذارید دیگران متوجه اشتباه شما بشوند. اگر زمانی برای آرامش پیدا کردن اختصاص داده باشید، ممکن است در همان زمان تشخیص بدهید که حرف اشتباهی زده‌اید. در این صورت، بهترین کار این است که اشتباه خود را قبول کنید و با عذرخواهی به مخالفت خود پایان دهید؛ و
- اگر طرف مقابل با زبان تهدید با شما صحبت می‌کند یا لجوجانه بر مخالفت‌اش اصرار می‌کند، بهترین کار این است که از چنین مهلکه‌ای خارج شوید و به مجادله پایان دهید.

۴. به هر دانش‌آموز یک جعبه کفش و یک کاغذ طراحی بدهید و سپس از آنها بخواهید با استفاده از این جعبه‌ها و کاغذها، جعبه آشتی درست کنند. در توضیح این مطلب بگویید که آنها باید فرض کنند وظیفه‌شان معرفی دانه‌های جدیدی به نام دانه‌های صلح است که در همین جعبه‌های آشتی قرار می‌گیرد. بگویید منظورتان از دانه‌های صلح، شیوه‌های برخورد سالم با مخالف‌ها و مخالفت‌ها بدون مجادله و کشمکش است. از دانش‌آموزان بخواهید کلمات و تصاویری در وصف دانه‌های صلح بنویسند و بکشند؛ کلمات و تصاویری که این دانه‌ها را خوب معرفی کند؛ دانه‌هایی که قرار است کارکردشان حل و فصل تعارض‌ها و پایان دادن به مخالفت‌ها بدون ایجاد جار و جنجال و مرافعه باشد. پس از پایان طراحی دانش‌آموزان، از آنها بخواهید طرح‌های خودشان را روی یک طرف این جعبه‌های خالی بچسبانند. از داوطلبان بخواهید جعبه‌های آشتی‌شان را که معرف «دانه‌های صلح» آنهاست، به همکلاسی‌های خود نشان دهند. جعبه‌ها را جمع‌آوری کنید و درباره دانه‌های صلح با بچه‌ها گفتگو کنید.

ارزیابی

با استفاده از مراحل چهارگانه راهکار آموزشی شماره ۱۵ (حل تعارض‌ها) وارد فضای ارزیابی دانش‌آموزان شوید. نمونه‌هایی از تعارض‌ها یا مخالفت‌های عینی را بیان کنید؛ به عنوان مثال، دو دانش‌آموزی که کتاب یکسانی را از کتابخانه

مدرسه می‌خواهند. وقتی هر مثال را مطرح می‌کنید، از دانش‌آموزان بخواهید «دانه»ای مناسب برای «صلح» بکارند؛ یعنی راه و روشی برای رفع این تعارض بدون اینکه کار به دعوا و مرافعه بکشد، ارائه دهند. دانش‌آموزان باید نشان دهند که روابط سالم و سودمند را از روابط ناسالم و مخرب تمیز می‌دهند و به دنبال حل و فصل تعارض‌ها هستند، نه فقط دستیابی به هدف شخصی خود.



مهارت دانش‌آموزی

برخورد با نظر مخالف

۱. آرامش خود را حفظ کنید.
۲. مؤدب باشید.
۳. زمانی را به آرامش یافتن اختصاص دهید.
۴. احساسات خود را بیان کنید.
۵. نه از موقعیت فرار کنید، نه تسلیم شوید.
۶. به سخنان طرف مقابل گوش بدهید.
۷. خودتان را جای طرف مقابل بگذارید.
۸. از یک بزرگتر کمک بگیرید.
۹. اگر اشتباه کرده‌اید، به اشتباه خود اعتراف کنید.
۱۰. اگر طرف مقابل، شما را تهدید یا وادار به درگیری می‌کند، از موقعیت دور شوید.

رشد و تکامل

کلاس دوم

گربه من

خوش‌مشرب هنرهای کلامی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان به مهارت‌های ارتباط میان‌فردی برای ارتقای سطح سلامت خود و کاهش خطرهای سلامت تسلط خواهند یافت.

شاخص‌های عملکرد

- استفاده از شیوه‌های سالم برای بیان نیازها، خواسته‌ها و احساسات.

اهداف سلامت

- من روند رشد و تکامل طبیعی را فرا خواهم گرفت.

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «گربه من»؛ کاغذ نقاشی؛ مداد رنگی یا ماژیک؛ گیره؛ راهکار آموزشی شماره ۲۹، «کمک به دیگران برای حفظ سلامت»؛ ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. از دانش‌آموزان بپرسید: «وقتی یک موجود زنده می‌میرد، چه اتفاقی می‌افتد؟» آنها ممکن است بگویند که دیگر نفس نمی‌کشد؛ رشدش متوقف می‌شود و دیگر زندگی نمی‌کند. وقتی ذهن آنها برای ورود به بحث آماده شد، توضیح دهید که مردن یک بخش طبیعی از روند زندگی موجودات زنده است. به این نکته اشاره کنید که چرخه زندگی به این شکل است که جانداران در ابتدا زاده می‌شوند، سپس جوانه می‌زنند، رشد می‌کنند، تکامل می‌یابند و در نهایت می‌میرند.

۲. شعر «گربه من» را با صدای بلند بخوانید و از دانش‌آموزان بپرسید اگر گربه آنها بمیرد، چه احساسی خواهند داشت؟ آنها ممکن است بگویند که ناراحت و تنها می‌شوند. به آنها بگویید که ما معمولا وقتی دچار احساس اندوه یا ناراحتی می‌شویم، می‌توانیم با حرف زدن یا درد دل کردن یا گریه کردن به احساس بهتری دست پیدا کنیم.
۳. به دانش‌آموزان بگویید زمانی که فردی احساس ناراحتی می‌کند، بهترین راه برای اینکه حس بهتری پیدا کند، این است که احساساتش را بیان کند. سپس از دانش‌آموزان بپرسید: «چرا بیان کردن احساسات، کار سالم و سودمندی است؟» آنها باید به این درک و دریافت برسند که: «دیگرانی که ما با آنها درد دل می‌کنیم یا احساسات خودمان را با آنها در میان می‌گذاریم نیز احتمالا با چنین احساساتی درگیر بوده یا هستند و به همین دلیل می‌توانند به ما کمک کنند تا با صحبت کردن درباره مشکل خود به درک بهتری از مساله برسیم.»

ارزیابی

شعر «گربه من» را روی تخته بنویسید. چند ورق کاغذ برای دانش‌آموزان آماده کنید و از آنها بخواهید مضمون شعر را نقاشی کنند. به آنها کمک کنید سطرهای متناسب با هر تصویر را زیر تصویر بنویسند. سپس از آنها بخواهید از کاغذ دیگری برای کشیدن تصویر فردی استفاده کنند که می‌تواند به پرسش‌های آنها درباره مرگ پاسخ دهد. هر دانش‌آموز باید کاغذهایش را درون پوشه‌ای بگذارد و طرحی برای پوشه خود انتخاب کند. به دانش‌آموزان فرصت بدهید نقاشی‌هایشان را به اشتراک بگذارند و ایده‌هایشان را به دوستان خود نیز بگویند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۹ (کمک به دیگران برای حفظ سلامت) طی چهار مرحله، چگونگی کمک به دیگران را بیاموزید.

مهارت دانش‌آموزی

گربه سفید من

*****

من گربه سفیدم را خیلی دوست داشتم
رنگش روشن بود، سفید و دوست‌داشتنی
اما بالاخره یک روز مرد
من نمی‌دانستم
اصلا نمی‌دانستم
که گربه سفید من هم قرار است یک روز بمیرد و مرا ترک کند
وقتی فهمیدم
خیلی گریه کردم
اما بعدش یک دوست پیدا کردم
که خیلی مهربان بود؛ یک دوست واقعی
من با او حرف زدم
مرتب با او حرف می‌زدم
و او به همه حرف‌های من گوش می‌کرد
من به او گفتم که گربه پشمالویم را از دست دادم و تنها شدم
و وقتی او به درد دل‌های من گوش کرد
حال من بهتر شد

*****

تغذیه

کلاس دوم

برنامه بشقاب من





استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی دستیابی به اطلاعات مستند و محصولات و خدمات ارتقادهنده سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت مراقبان سلامت در جامعه و مدرسه؛ و
- انجام رفتارهای مناسب برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من هر روز مقادیر غذایی توصیه‌شده از سوی پزشکان و متخصصان تغذیه را مصرف می‌کنم؛ و
- من از دستورالعمل‌های رژیم غذایی سالم پیروی می‌کنم.

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «بشقاب من»؛ نوار؛ پاکت نامه؛ دو کیسه کاغذی؛ کارت‌های شاخص (دو سری، هر سری با یک رنگ متفاوت)؛ ماژیک؛ گچ؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. از مهارت دانش‌آموزی «بشقاب من» به عنوان راهنمای مسیر استفاده کنید.

اطلاعات مربوط به چگونگی تقسیم‌بندی مواد غذایی متفاوت را مرور کنید. سپس هرم غذایی را روی تخته‌سیاه نقاشی کنید. گروه‌های مختلف مواد غذایی را نامگذاری کنید و در «بشقاب من» که روی تخته سیاه کشیده‌اید، مقدار مورد نیاز از هر ماده غذایی را برای هر روز بنویسید. یک پاکت کنار هر ۵ ناحیه از «بشقاب من» بچسبانید.

مقادیر برای دانش‌آموزانی که در این سن و سال (کلاس دوم) هستند، به شکل زیر است:

- غلات: ۱۱۳ تا ۱۴۰ گرم
- سبزیجات: ۱/۵ فنجان
- میوه: ۳/۵ فنجان
- لبنیات (مخصوصا شیر): ۲ فنجان
- گوشت و حبوبات: ۸۵ تا ۱۱۳ گرم

۲. نام مواد غذایی زیر را روی کارت‌های شاخص بنویسید و از هر کارت برای یک ماده غذایی استفاده کنید. نام هر ماده غذایی را دو بار (یک بار روی یک رنگ و بار دیگر روی رنگ دیگری از کارت‌ها) بنویسید. کارت‌ها به مقدار مناسب ماده غذایی در هر ناحیه بشقاب من جمع‌آوری می‌شوند. شما باید ۱۰ کارت شاخص برای گروه غلات داشته باشید. ۱۱ ماده غذایی این گروه شامل نان گندم، ذرت، جو، ارزن، ماکارونی، پیراشکی، چاودار، جوی دوسر، گندم پوست‌کنده و نان شیرینی می‌شوند. اقلام موجود در گروه سبزیجات شامل هویج، سیب‌زمینی، کلم بروکلی، لوبیا سبز و نخودفرنگی هستند. اقلام گروه میوه شامل انگور، سیب، کیوی و موز هستند. اقلام گروه لبنیات شامل شیر کم‌چرب، ماست و پنیر هستند. اقلام گروه گوشت و حبوبات نیز شامل فیله، کباب ترکی و لوبیا هستند.

۳. کارت‌های شاخص را درون دو سبد خرید بگذارید که در جلوی اتاق قرار داده‌اید. کلاس را به دو گروه تقسیم کنید. هر گروه باید در یک سمت مستقر شود. با فرمان «حرکت» شما، اولین دانش‌آموز از هر گروه باید به طرف سبد سمت خودش بدود و یک کارت از سبد بردارد و بخواند و آن

را در پاکت مناسب قرار دهد. اگر دانش‌آموزی نتواند واژه‌ای را بخواند، باید به او کمک کنید. به عنوان مثال، دانش‌آموزی که کارت موز را برمی‌دارد، باید آن را در پاکت گروه میوه‌ها قرار دهد. وقتی این کار را کرد، باید به صف خودش برگردد و کنار دانش‌آموز کناری‌اش بایستد. این کار باید با فرمان مجدد «حرکت» شما تا آخرین نفر ادامه یابد.

۴. سپس پاکت‌ها را چک کنید تا مطمئن شوید کارت‌ها در پاکت‌های درست قرار گرفته‌اند. گروهی‌که زودتر تمام کرده، ۱۵ امتیاز و گروهی‌که دیرتر تمام کرده، ۱۰ امتیاز می‌گیرد. هر کارتی که درست در جای خودش قرار گرفته باشد نیز ۲ امتیاز برای تیمش به ارمغان می‌آورد. می‌توانید با تفکیک رنگ‌ها بفهمید که هر کارت متعلق به کدام گروه است. برای هر کارتی که اشتباه قرار گرفته باشد نیز باید ۲ امتیاز از گروه کم کنید. به موازات اینکه هر پاکت را چک می‌کنید، مواد غذایی و گروه‌هایی را که هر ماده غذایی به آنها تعلق می‌گیرد، مرور کنید. تشخیص برخی از گروه‌های غذایی سخت‌تر است. به دانش‌آموزان اجازه دهید در مورد انواع مختلف مواد غذایی که با آنها آشنایی ندارند، از شما سؤال کنند.

۵. به دانش‌آموزان بگویید با استفاده از الگوی «بشقاب من» مواد غذایی را دسته‌بندی کنند.

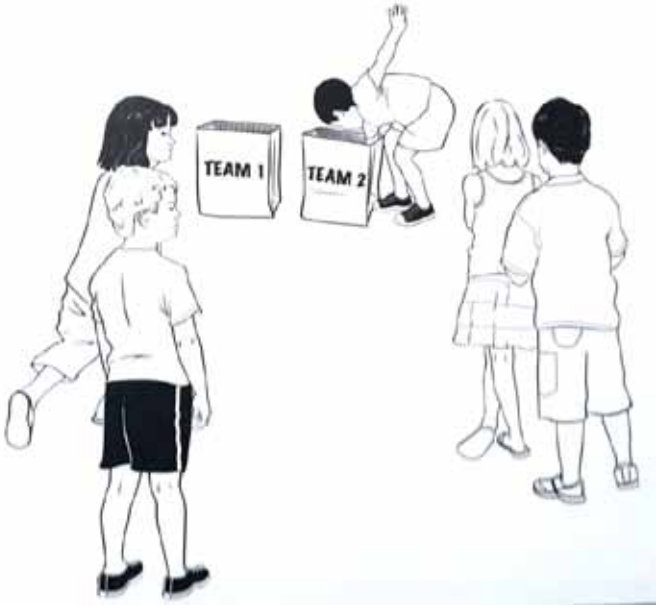
ارزیابی

برای پیداکردن اطلاعات مورد نیاز در خصوص مواد غذایی سالم از راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت) استفاده کنید. یک رونوشت از برنامه «بشقاب من» برای هر دانش‌آموز تهیه کنید و به دانش‌آموزان بگویید تصویری از مواد غذایی مختلفی که می‌خورند را بکشند و آن را در گروه مناسب خود قرار دهند. از آنها بخواهید تصویرهایشان را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. این فرصت مناسبی برای بحث کردن در خصوص میزان غذا خوردن و چگونگی کنترل وزن است و ضمنا فرصت مناسبی برای شناسایی مواد غذایی مختلف نیز هست. می‌توانید یک روز را به عنوان «روز میان‌وعده سالم» نامگذاری کنید و از

دانش‌آموزان بخواهید با خودشان میان‌وعده‌ای سالم به مدرسه بیاورند تا در آن روز، به بهانه تنوع میان‌وعده بچه‌ها درباره تفاوت‌های مواد غذایی در فرهنگ‌های مختلف، صحبت کنید و اطلاعاتی به دانش‌آموزان ارائه کنید.

دربرگیری

هنگام انجام این تمرین، اگر دانش‌آموزی در کلاس دارید که نمی‌تواند بدود، از دانش‌آموز دیگری بخواهید که جای او بدود. دانش‌آموز ناتوان می‌تواند روی صندلی نزدیک کیسه بماند و به دونده بگوید که کارت را در کدام پاکت بگذارد.



مهارت دانش آموزی



بشقاب من



مطالعات علمی



متفکر نقاد

سلامت فردی و فعالیت بدنی

کلاس دوم

مرا معاینه کن!

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی حفظ سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی برخوردار خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تاثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی؛ و
- تقاضا و تلاش برای ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من معاینه‌های طبی منظمی خواهم داشت؛
- من پرونده پزشکی مرتبی خواهم داشت؛ و
- من با مراقبان سلامت همکاری خواهم کرد (سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع).

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «مرا معاینه کن»؛ مهارت دانش‌آموزی «معاینه»؛ مداد یا مدادرنگی؛ راهکار آموزشی شماره ۷، «شناخت حقایق سلامت و درخواست کمک»؛ ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. به دانش‌آموزان بگویید که می‌خواهید برای آنها شعری با عنوان «مرا معاینه کن» بخوانید. این شعر درباره معاینه طبی است. توضیح دهید

که معاینه یا چکاپ به پزشک کمک می‌کند درباره وضعیت سلامت بدن بیمارش اطلاعات دقیق‌تری کسب کند. شعر را با صدای بلند بخوانید و از دانش‌آموزان بپرسید آیا تاکنون معاینه شده‌اند.

۲. به دانش‌آموزان یک رونوشت از مهارت دانش‌آموزی «معاینه» بدهید و شعر را دوباره بخوانید. پس از اینکه هر یک بیت را خواندید، کمی صبر کنید و از دانش‌آموزان بخواهید تصویری متناسب با آن روی برگ مهارت «معاینه» پیدا کنند و دورش دایره بکشند:
   - انتظار برای وزن‌کشی (دور ترازو دایره بکشید)
   - انتظار برای سنجش فشارخون (دور فشارسنج دایره بکشید)
   - من دما سنج را در دهانم نگه می‌دارم (دور دماسنج دایره بکشید)
   - او گلویم را معاینه می‌کند (دور زبان دایره بکشید)
   - او به صدای نفس‌هایم گوش می‌دهد (دور گوشی طبی دایره بکشید)
   - او گوش‌هایم را معاینه می‌کند (دور اتوسکوپ دایره بکشید)

۳. اطلاعاتی را درباره معاینه‌های طبی با دانش‌آموزان درمیان بگذارید و به آنها بگویید که وقتی شما پیش پزشک می‌روید، پزشک ممکن است از شما تست‌هایی بگیرد؛ مثلا اندازه‌گیری وزن و قد، معاینه چشم با چراغ‌قوه، معاینه گوش با اتوسکوپ، معاینه حدت بینایی با تابلوی اسنلن، معاینه قلب و ریه‌ها با گوشی پزشکی و معاینه گلو با آبسلانگ یا چوب‌بستنی.

ارزیابی

به دانش‌آموزان بگویید که قرار است معاینه طبی شوند و از آنها بخواهید با استفاده از مهارت دانش‌آموزی «معاینه» بگویند پزشک چه کارهایی در طول معاینه انجام می‌دهد. آنها باید به نوبت به یکی از تصاویر روی مهارت دانش‌آموزی اشاره کنند و یکی از این جملات را بگویند: «وزنم را چک می‌کند، فشار خونم را می‌گیرد، دمای بدنم را می‌سنجد، گلویم را معاینه می‌کند، به صدای ریه‌هایم گوش می‌دهد، چشم‌ها و گوش‌هایم را معاینه می‌کند.» سپس بر مبنای راهکار آموزشی شماره ۷ (شناخت حقایق سلامت و درخواست کمک) برای آنها توضیح دهید که چگونه می‌توانند از مراقبان پزشکی در مدرسه و جامعه کمک بگیرند.

مرا معاینه کن!

*****

نشسته‌ام و انتظارمی‌کشم
این کاری است که فعلا مشغولش هستم
نشسته‌ام و انتظارمی‌کشم
این بیرون، روی صندلی
آن داخل، روی میز
انتظار کشیدن روی این صندلی واقعا خسته‌کننده است
آن میز هم خیلی سرد است
ولی من مجبورم بنشینم و انتظار بکشم
نشسته‌ام و انتظار می‌کشم
این کاری است که می‌کنم.
نشسته و منتظرم
و بالاخره دکتر می‌آید
بالاخره نوبتم می‌شود و انتظارم سر می‌آید
حالا دیگر نشسته و منتظرم که دکتر مرا وزن کند
و فشار خونم را بگیرد
دکتر می‌گوید روی ترازو تکان نخور
یک دماسنج هم در دهانم هست و می‌گویم: «آآآآ»
تا دکتر گلویم را معاینه کند
سرفه می‌کنم تا به صدای نفس‌هایم گوش بدهد
برای معاینه چشم‌هایم به چپ و راست نگاه می‌کنم
و او روبرویم چراغی روشن می‌کند
بعدش نوبت معاینه گوش‌هایم می‌رسد
بعدش دکتر با یک چکش کوچک به زانوهایم ضربه می‌زند
و دیگر معاینه تمام می‌شود و انتظار من هم تمام می‌شود

*****

مهارت دانش آموزی

معاینه



ترازو
(وزن بدن)



آبسلانگ
(زبان)



گوشی پزشکی
(قلب)



دماسنج
(گلو)



فشارسنج
(بازو)



اتوسکوپ
(گوش)



متفکر نقاد مطالعات علمی

الکل، سیگار و سایر مواد مخدر

کلاس دوم

امنیت دارویی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر در حوزه سلامت برای ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت برخوردار خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت راه‌های ارتباط با مراقبان سلامت در مدرسه و جامعه؛ و
- پایبندی به رفتارهای سالم برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من از داروها به شیوه‌ای ایمن استفاده خواهم کرد؛ و
- من محصولات سالم و ایمن را انتخاب خواهم کرد (سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع).

اقلام موردنیاز

مهارت دانش‌آموزی «قوانین ایمنی داروها»؛ مهارت آموزشی «برچسب داروهای نسخه‌ای»؛ پروژکتور؛ نمونه‌هایی از داروهای غیرنسخه‌ای و نسخه‌ای؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. مفهوم دارو را برای بچه‌ها معرفی کنید. به آنها بگویید که دارو ماده‌ای است

که شیوه کارکرد بدن را تغییر می‌دهد. برای آنها توضیح دهید که داروها در صورت تجویز پزشک می‌توانند مفید باشند و مشکل بدن ما را حل کنند و بیماری ما را درمان نمایند. تاکید کنید که انواع گوناگونی از داروها وجود دارند. برخی از آنها خوراکی هستند؛ مانند قرص و کپسول و شربت. برخی دیگر تزریقی هستند؛ مانند آمپول‌هایی که گاهی مجبوریم بنا به تجویز پزشک تزریق نماییم. برخی دیگر استنشاقی هستند؛ مانند اسپری‌هایی که برخی از بیماران تنفسی (مثلا مبتلایان به آسم و آلرژی) استفاده می‌کنند. برخی دیگر ممکن است به شکل چسب روی پوست قرار گیرند و به مرور جذب بدن شوند و از طریق خون به تمام نقاط بدن راه یابند.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که اگرچه داروهایی که پزشکان تجویز می‌کنند، می‌توانند برای بدن ما مفید باشند؛ اما مصرف خودسرانه داروها زیانبار است. چند داروی غیرنسخه‌ای را روی میزتان قرار دهید و معنای داروهای غیرنسخه‌ای را برای بچه‌ها تشریح کنید: داروهایی که بزرگ‌ترها می‌توانند از جاهایی مانند داروخانه یا حتی برخی از سوپرمارکت‌ها، بدون ارائه نسخه پزشک، تهیه نمایند. در مقابل، داروهای نسخه‌ای، داروهایی هستند که صرفا باید توسط پزشک تجویز شوند و پزشک فقط در صورتی که فکر کند آن دارو می‌تواند به حل مشکل بیمار کمک کند، نام آن دارو را روی نسخه می‌نویسد تا آن را از داروخانه دریافت نماید. کسی که نسخه ما را در داروخانه بررسی می‌کند و داروی مورد نیازمان را به ما ارائه می‌دهد، فرد متخصصی به نام داروساز یا مسؤول داروخانه است. توضیح دهید که داروهای نسخه‌ای قوی‌تر از داروهای غیرنسخه‌ای هستند.

۳. به دانش‌آموزان بگویید که بدون درنظر گرفتن نوع دارو، یک دارو باید تنها توسط فرد بزرگسالی که مسؤول و مراقب سلامت کودک است، تهیه شود. دانش‌آموزان هرگز نباید داروهای نسخه‌ای یا غیرنسخه‌ای را به تنهایی تهیه یا مصرف کنند. تأکید کنید که همه داروها می‌توانند خطرناک و عارضه‌دار نیز باشند و قبل از مصرف باید هشدارهای روی برچسب داروها را خواند. به عنوان مثال، برخی از برچسب‌های دارویی به ما هشدار می‌دهند که این دارو

باعث خارش، تهوع، خواب‌آلودگی یا عوارض دیگر می‌شود.

۴. از دانش‌آموزان بخواهید فرق بین برچسب داروهای نسخه‌ای و غیرنسخه‌ای را تشخیص دهند. داروهای مختلفی را بردارید و از آنها بپرسید آیا این دارو، نسخه‌ای است یا غیرنسخه‌ای؟ سپس برگ مهارت دانش‌آموزی «قوانین ایمنی دارو» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید. می‌توانید اطلاعات درون این برگ مهارت را پیشاپیش برای بچه‌ها بگویید. هم‌چنین نکات ایمنی درباره مصرف داروها را نیز بیان کنید: (۱) دارو را صرفا از فردی بزرگسال که مسؤول و مراقب سلامت شماست، بگیرید؛ (۲) از فرد بزرگسال بخواهید که برچسب دارو را برای شما بخواند تا دارو را دقیقا طبق دستور مصرف نمایید؛ (۳) از او بپرسید که آیا این دارو باعث عوارضی مانند خارش می‌شود یا نه؟ و اگر دچار عارضه‌ای شدید، مصرف دارو را متوقف کنید و از فرد بزرگسال بخواهید برای پیدا کردن راهی مناسب، با پزشک تماس بگیرد؛ (۴) هرگز داروی دیگران را مصرف نکنید زیرا یک دارو ممکن است به فرد دیگری کمک کند اما به شما آسیب برساند؛ (۵) دارو را دور از دسترس افراد کم‌سن‌تر قرار دهید تا آن را به اشتباه مصرف نکنند.

۵. برگ مهارت آموزشی «برچسب داروی نسخه‌ای» را نشان دهید و از دانش‌آموزان بخواهید بخش‌های مختلف روی برچسب را مشاهده کنند. به عنوان مثال، به این اشاره کنید که نام شخصی که دارو برایش تجویز شده، روی برچسب قرار دارد. نام پزشک نیز روی برچسب هست. مکانی نیز برای نشان دادن هشدارهای دارویی وجود دارد. به دانش‌آموزان دستورهای مصرف دارو را نشان دهید و تأکید کنید که صرفا شخصی که دارو برایش تجویز شده، باید دارو را مصرف کند.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید مهارت دانش‌آموزی «قوانین ایمنی دارو» را به خانه ببرند و به والدین خود نشان دهند. آنها باید آنچه درباره ایمنی داروها آموخته‌اند، در خانه بازگو کنند. از راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت) برای بیان حقایقی که آنها باید درباره الفبای ایمنی داروها بدانند، استفاده کنید.

مهارت دانش‌آموزی

قوانین ایمنی داروها

والدین گرامی! فرزند شما در حال حاضر مشغول یادگیری نکاتی در خصوص داروهاست. او تفاوت بین داروهای نسخه‌ای و غیرنسخه‌ای را آموخته است. در تصاویر زیر، انواعی از این داروها دیده می‌شوند. لطفا با نشان دادن برخی از داروهایی که در منزل دارید، به فرزندتان در خصوص شناخت بهتر داروهای نسخه‌ای و غیرنسخه‌ای کمک کنید. همانطور که ما به او آموخته‌ایم، شما نیز به او یادآوری کنید که هرگز نباید دارویی را مصرف کند، مگر این که آن را از دست شما بگیرد. لطفا با او به بررسی قوانین ایمنی داروها بپردازید:

قوانین ایمنی داروها

۱. فقط دارویی را مصرف کنید که والدین یا فرد بزرگسالی که مراقب سلامت شماست، به شما می‌دهد.
۲. روی برچسب دارو یا بروشور داخل جعبه آن را با والدین یا بزرگتری که مراقب سلامت شماست، بخوانید و به توصیه‌هایش توجه کنید.
۳. اگر مصرف یک دارو باعث آثار ناخوشایندی مانند خارش پوستی‌تان شده، به بزرگترتان اطلاع دهید.
۴. هرگز داروی دیگران را مصرف نکنید. دارویی که برای دیگری مفید است، ممکن است برای شما مضر باشد.
۵. دارو را دور از دسترس کودکان نگه دارید تا آن را به اشتباه مصرف نکنند.



مطالعات علمی متفکر نقاد

بیماری‌های مسری و مزمن

کلاس دوم

دست دادن درخشان

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت روش‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مسری یا واگیر.

اهداف سلامت

- من از ابتلای خودم و دیگران به بیماری جلوگیری خواهم کرد؛ و
- من سالم و تمیز خواهم ماند (سلامت فردی و فعالیت بدنی).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «جلوگیری از انتقال بیماری»؛ ماده‌ای درخشان مانند اکلیل؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. برای اجرای این راهکار آموزشی باید از یک ماده درخشان مانند اکلیل کمک بگیرید. در مقابل دانش‌آموزان خود دست راست‌تان را پر از ماده‌ای درخشان مانند اکلیل کنید. سپس از یکی از دانش‌آموزان بخواهید با شما دست بدهد. مطمئن شوید که محکم دست داده‌اید و بخشی از اکلیل‌ها را به دست او منتقل کرده‌اید.
۲. حالا از این دانش‌آموز بخواهید کاری که شما با او کرده‌اید، با دانش‌آموز

دیگری انجام دهد و این قضیه را بین چند دانش‌آموز تکرار کنید. وقتی دست چهار یا پنج دانش‌آموز به این شکل درآمد، به آخرین دانش‌آموزی که دستش درخشان شده، بگویید دست درخشانش را به همکلاسی‌هایش نشان دهد.

۳. حالا برای بچه‌ها توضیح دهید که میکروب‌ها مانند همین اکلیل‌ها هستند. اگر شما اولین نفری بوده باشید که دچار میکروب (بیماری مسری) شده باشید، به این ترتیب باعث می‌شوید که ۵ نفر از دانش‌آموزان شما نیز دچار میکروب (بیماری مسری) شوند. به بچه‌ها بگویید افرادی که دست آلوده‌شان را به دهان می‌برند، در واقع، میکروب‌ها را به دهان خود منتقل می‌کنند و موجب بیماری خودشان می‌شوند.

۴. به دانش‌آموزان بگویید که گاهی یک بیمار می‌تواند حتی بدون تماس با آنها نیز بیمارشان کند. به عنوان مثال، دانش‌آموز پنجم اصلاً دست معلم را لمس نکرده بود اما آلودگی دست معلم به او منتقل شده بود. این یکی از دلایلی است که باعث انتشار بیماری‌های مسری مانند سرماخوردگی و آنلفوآنزا می‌شود.

۵. توضیح دهید که متداول‌ترین راه انتشار میکروب‌ها همین تماس‌های نزدیک است. میکروب‌ها می‌توانند از دست یک بیمار، حتی هنگام تماس دست‌های او با یک شیء مانند دستگیره در و تماس مجدد دست‌های یک نفر دیگر با همان دستگیره در، به دست‌های آن فرد منتقل شوند و او را بیمار کنند. می‌توانید این مساله را با اجرای نمایش دیگری به دانش‌آموزان بفهمانید. مداد یکی از دانش‌آموزان را بردارید و تظاهر کنید که بینی‌تان را با همان دستی که مداد را در آن گرفته‌اید، تمیز می‌کنید. به دانش‌آموزان بگویید که اکنون این مداد آلوده شده است. حالا مداد را به شاگرد برگردانید و بگویید اگر این دانش‌آموز دستش را با مداد تماس بدهد و سپس دست خودش را به دهانش ببرد، ممکن است به میکروب‌ها آلوده و بیمار شود.

۶. به دانش‌آموزان بگویید به همین دلیل است که آنها باید در روزهایی که

احساس ناخوشی و بیماری می‌کنند، در خانه بمانند تا اگر سرماخورده باشند، میکروب‌ها را به مدرسه نیاورند و دوستان خودشان را بیمار نکنند.

ارزیابی

برگ مهارت «جلوگیری از انتقال بیماری» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و از آنها بخواهید آن را به والدین خود نیز نشان دهند. دانش‌آموزان می‌توانند با والدین خود نیز درباره روش‌های پیشگیری از انتقال بیماری‌های مسری مشورت کنند، سپس موارد جدید را یادداشت و به کلاس ارائه کنند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت) توصیه‌های مربوط به جلوگیری از انتقال بیماری را مرور کنید.

مهارت دانش‌آموزی

جلوگیری از انتقال بیماری

والدین گرامی! فرزند شما در حال حاضر مشغول یادگیری روش‌های انتقال بیماری‌های مسری است. این نوشتار شامل فهرستی از عواملی است که می‌توانند از انتقال بیماری‌های مسری پیشگیری کنند. لطفا به فرزندتان کمک کنید موارد بیشتری به این فهرست اضافه کند:

۱. من به افرادی که بیمارند، نزدیک نخواهم شد.

۲. من بعد از اجابت مزاج، دست‌هایم را خواهم شست.

۳. من بعد از عطسه و سرفه دست‌هایم را خواهم شست.

۴. من از لیوان شخصی دیگران استفاده نخواهم کرد.

۵. من وقتی سرفه می‌کنم، جلوی دهانم را می‌گیرم.

۶. من وقتی عطسه می‌کنم، جلوی دهانم را می‌گیرم.

۷. من هنگام سرماخوردگی در خانه می‌مانم و مدرسه نمی‌روم.

۸. من قبل از مصرف غذا دست‌هایم را می‌شویم.

۹. من به اشیایی که شخص سرماخورده لمس کرده، دست نمی‌زنم.

۱۰. من به دستمال‌های استفاده‌شده دست نمی‌زنم.

۱۱. _____.

۱۲. _____.

۱۳. _____.

۱۴. _____.

۱۵. _____.

سلامت مصرف‌کنندگان و جامعه

کلاس دوم

گول نخورید!



اقتصاد خانگی



متفکر نقاد

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر در حوزه سلامت به منظور ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تحلیل تأثیر خانواده، همسالان، رسانه، فرهنگ، فناوری و سایر عوامل بر سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت بزرگ‌ترهای قابل‌اعتماد و متخصصانی که می‌توانند به ارتقای سلامت کمک کنند؛ و
- تحلیل تاثیر رسانه‌ها بر رفتارهای سلامت.

اهداف سلامت

- من تبلیغات را بررسی و ارزیابی خواهم کرد؛ و
- من از محصولات سالم و سودمند استفاده خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «خرید بهتری انجام دهید»؛ دو فنجان؛ دو محصول سلامت یکسان (مانند دو قرص ویتامین) که از دو جای مختلف خریداری شده باشد: یکی با قیمت بیشتر از داروخانه و دیگری با قیمت کمتر از سوپرمارکت؛ راهکار آموزشی شماره ۴، «تفکر درباره انتخاب‌های سلامت»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. این راهکار آموزشی را با بیان این مطلب آغاز کنید که هیجان‌انگیزترین محصول جهان را به تازگی کشف کرده‌اید! می‌توانید بگویید نام این محصول، گوش‌های افسانه‌ای است. دو فنجانی را که همراه خودتان به کلاس آورده‌اید، به دانش‌آموزان نشان دهید و بگویید اگرچه این دو شیء شبیه فنجان هستند اما فنجان نیستند. می‌توانید بگویید که اینها را از دوستی گرفته‌اید که آنها را در یک تبلیغ تلویزیونی تماشا کرده و خریده بود. به دانش‌آموزان بگویید که آنها نیز می‌توانند یک دست از این گوش‌های افسانه‌ای را بخرند اما ابتدا باید درباره‌اش اطلاعات کافی پیدا کنند.

۲. در ادامه می‌توانید بگویید که این گوش‌های افسانه‌ای به ما کمک می‌کنند بهتر یاد بگیریم و به مغز ما کمک می‌کنند هر مطلبی را بسیار راحت بفهمیم. می‌توانید بگویید تمام دانش‌آموزانی که از گوش‌های افسانه‌ای استفاده کرده‌اند، در مدرسه نمره ممتاز گرفته‌اند چون توانایی فوق‌العاده‌ای در درک درس‌ها و انجام تکالیف مدرسه یافته‌اند. حالا باید نشان دهید که این گوش‌ها چگونه کار می‌کنند؛ هرفنجان را روی یکی از گوش‌هایتان بگذارید و با دست نگه دارید. حالا به دانش‌آموزان بگویید که اگر یکی از آنها یک جفت از این گوش‌ها می‌خواهد، باید ۵۰۰ تومان پول بدهد. تاکید کنید که علاقمندان به خرید این محصول باید حداکثر تا فردا پول‌هایشان را بیاورند، وگرنه ممکن است محصول تمام شود و دیگر چیزی برای آنها باقی نماند.

۳. سپس از دانش‌آموزان بپرسید: «حالا از میان شما، چه کسانی می‌خواهند فردا ۵۰۰ تومان به مدرسه بیاورند و از این گوش‌های افسانه‌ای بخرند؟» احتمالا بسیاری از دانش‌آموزان دست خود را بالا می‌آورند.

۴. حالا اطلاعاتی را که به دانش‌آموزان داده‌اید، بازبینی کنید و از آنها بپرسید که اصلا چرا می‌خواهند این گوش‌های افسانه‌ای را از شما بخرند؟ ممکن است بعضی از آنها بگویند به آنچه شما می‌گویید، اطمینان دارند، چون

شما را قبول دارند و شما معلم آنها هستید. برای آنها توضیح دهید که هر روز، مشاهیر زیادی مانند بازیگران سینما و قهرمانان ورزشی نیز کاری مشابه با کار شما را در رسانه‌های مختلف برای فروش محصولات شرکت‌ها و کارخانه‌های مختلف انجام می‌دهند. آنها ادعاهای فراوانی درباره برخی از محصولات می‌کنند که اصلا آن محصولات را نمی‌شناسند و هیچ‌کدام از ادعاهایشان هم صحت ندارد. ادعای آنها به معنای تایید کارشناسانه محصول نیست.

۵. سپس برای دانش‌آموزان توضیح دهید که ادعاهای شما نیز دروغ بوده است و اصلا هیچ محصولی در جهان وجود ندارد که باعث شود دانش‌آموزان همه چیز را بفهمند و نمره‌های خوب بگیرند. تنها راه برای گرفتن نمره‌های خوب، خوب درس خواندن و انجام تکالیف درسی است. تازه، گاهی همه اینها هم برای این که شما نمره خوب بگیرید، کافی نیست. برای بچه‌ها توضیح دهید که ادعای شما یک ادعای دروغین بوده و این همان کاری است که خیلی از شرکت‌ها برای فروش محصولات‌شان انجام می‌دهند.

۶. به این نکته هم اشاره کنید که ریشه جمله «حتما تا فردا ۵۰۰ تومان را بیاورید و این محصول را بخرید» چه بوده است. به آنها بگویید که گاهی برخی از تبلیغ‌کنندگان برای فروش محصولات خود چنین چیزهایی می‌گویند: «این محصول فقط تا مدت کوتاهی در دسترس است... فقط تا مدت کوتاهی با تخفیف فروخته می‌شود...» و هدف‌شان این است که مشتری را تحت فشار بگذارند تا زمانی برای تصمیم‌گیری سنجیده نداشته باشد.

۷. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که آنچه گفتید، درباره همه شرکت‌ها و کارخانه‌ها و فروشندگان صدق نمی‌کند و بسیاری از آنها هرگز برای فروش محصولات‌شان دروغ نمی‌گویند و مردم را تحت فشار نمی‌گذارند. اما برخی هم هستند که این کار را می‌کنند. در نتیجه، بسیاری از افراد پول خود را صرف خرید محصولاتی می‌کنند که نیاز ندارند یا اصلا به دردشان نمی‌خورند چون تحت فشار قرار گرفته‌اند و نتوانسته‌اند سنجیده

تصمیم بگیرند. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که آنها باید اطلاعاتی را که درباره یک محصول می‌گیرند، خودشان ارزیابی کنند و تشخیص دهند که آیا به چنین محصولی احتیاج دارند یا نه. به دانش‌آموزان دو قرصی را که از داروخانه و سوپرمارکت خریده بودید، نشان دهید و بگویید که ظاهرا این دو محصول دقیقاً یکسان هستند اما یکی را از داروخانه خریده‌ام و دیگری را از سوپرمارکت؛ یکی را گران‌تر و دیگری را ارزان‌تر. حالا برچسب‌های این دو محصول را برای آنها بخوانید و از آنها بپرسید کدام محصول را باید بخرند و چرا؟ درباره خرید سالم و انتخاب‌های سنجیده با دانش‌آموزان صحبت کنید.

ارزیابی

برگ مهارت «خرید بهتری انجام دهید» را توزیع کنید و از دانش‌آموزان بخواهید آن را تکمیل کنند. برای آنها توضیح دهید که بسیاری از انتخاب‌ها در حوزه سلامت تحت تأثیر باورها، فرهنگ، رسانه و تبلیغات است. راهکار آموزشی شماره ۴ (تفکر درباره انتخاب‌های سلامت) را مرور کنید و درباره چگونگی تأثیر فرهنگ بر تصمیم‌گیری‌های مرتبط با عرصه سلامت با دانش‌آموزان حرف بزنید. به عنوان مثال، بعضی‌ها ممکن است در طول روزهای تعطیل غذاهای خاصی مصرف کنند. از دانش‌آموزان بخواهید در این باره برای همکلاسی‌های خود مثال بزنند.

مهارت دانش‌آموزی

خرید بهتری انجام دهید

نام _____

به تصویر دو محصول زیر نگاه کنید و به پرسش‌های مربوط به آنها پاسخ دهید. در نهایت، بگویید خرید کدام یک از آنها سنجیده‌تر و سالم‌تر است؟



۱. کدام یک از این دو محصول، برچسب غذایی دارد؟

_____

_____

۲. کدام یک از این دو محصول، ادعای دروغین دارد؟

_____

_____

۳. کدام یک از این دو محصول، حاوی مواد غذایی سالم و مغذی است؟

_____

_____

۴. خرید کدام یک از این دو محصول بهتر است؟ چرا؟

_____

_____

سلامت زیست‌محیطی

کلاس دوم

لطفا آشغال نریزید!



مطالعات علمی



شهروند مسؤول

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تأثیر رفتارهای سالم بر سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من به حفاظت از محیط زیست کمک خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

یک کیسه زباله بزرگ حاوی اقلام زیر به گونه‌ای که هر دانش‌آموز بتواند حداقل یکی از آنها را داشته باشد: کاغذهای مچاله، دستمال کاغذی، قوطی نوشابه، کاغذ شکلات و آبنبات؛ جعبه‌های خالی؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. پیش از ورود به کلاس درس، یک کیسه زباله بزرگ بردارید و آت‌وآشغال‌های دم‌دستی‌تان را در آن بریزید. البته این آت‌وآشغال‌ها باید تمیز باشد و بدبو نباشد؛ مثلا دستمال کاغذی، صفحات روزنامه، چند ورق کاغذ، پوسته شکلات و آب‌نبات و جعبه‌های خالی و مواردی از این قبیل. مطمئن شوید که هر دانش‌آموزی که در کلاس حضور دارد، حداقل یکی از این اقلام را دارد.

۲. کیسه زباله پرشده را به کلاس بیاورید. پیش از شروع این راهکار آموزشی مطمئن شوید که کلاس‌تان تمیز است. از دانش‌آموزان بخواهید به اطراف اتاق نگاه کنند و ببینند که کلاس چقدر تمیز است. سپس به آنها بگویید می‌خواهید کیسه زباله‌تان را به آنها نشان بدهید. هر یک از دانش‌آموزان می‌توانند چیزی از درون کیسه بردارند و به گوشه‌ای از اتاق بروند و آن را روی زمین بیندازند. می‌توانید آت‌وآشغال‌ها را روی میز دانش‌آموزان بگذارید تا آنها این کار را انجام دهند. به آنها بگویید تمام این چیزها را روی زمین بیندازند، نه در سطل زباله کلاس.

۳. وقتی کار تمام شد، از آنها بخواهید نگاه مجددی به کلاس بیندازند و ببینند به چه وضعی درآمده است. دانش‌آموزان احتمالا به شما خواهند گفت که کلاس حسابی کثیف و به‌هم‌ریخته شده است. از آنها بپرسید آیا این برایشان مهم است که کلاس به همین شکل باقی بماند یا دل‌شان می‌خواهد کلاس‌شان همیشه تمیز باشد؟ آنها قطعا گزینه دوم را انتخاب خواهند کرد. برای آنها توضیح دهید کاری که آنها کرده‌اند، ریختن زباله در جاهایی است که برای نگهداری زباله تعبیه نشده‌اند. توضیح دهید که این کار بر خلاف قوانین جامعه و مقررات کلاس است. محصولاتی مانند کاغذهای مچاله یا جعبه‌های خالی باید بازیافت شوند یا در سطل زباله انداخته شوند.

۴. حالا از دانش‌آموزان بخواهید آت‌وآشغال‌ها را بردارند و در کیسه زباله بیندازند. به آنها بگویید که می‌خواهید از شر این آت‌وآشغال‌ها خلاص شوید. به آنها بگویید که وقتی در کوچه و خیابان هستند نیز مسؤولیت خلاص شدن از آت‌وآشغال‌ها را بر عهده دارند و نباید اجازه دهند کوچه‌ها و خیابان‌های شهر و کشورشان کثیف شود. این به معنی ریختن زباله‌ها در سبدها، سطل‌ها یا کیسه‌های مخصوص زباله است.

۵. برای آنها توضیح دهید که انتشار این قبیل آت‌وآشغال‌ها می‌تواند برای سلامت ما نیز مضر باشد. به عنوان مثال، غذایی که روی زمین ریخته می‌شود، باعث تجمع حشرات و جانوران موذی مانند مگس و موش می‌شود. مگس‌ها و موش‌ها میکروب‌ها را حمل می‌کنند و باعث انتشار

بیماری در انسان‌ها می‌شوند. به دانش‌آموزان بگویید که انتشار این قبیل آت‌وآشغال‌ها برای ایمنی ما نیز خطر دارد. به عنوان مثال، اگر نوشابه موجود در یک قوطی نوشابه کف اتاق بریزد، ممکن است شخصی که در حال راه رفتن است و از این قضیه خبر ندارد، لیز بخورد و آسیب ببیند.

ارزیابی

با رجوع به راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت)، اطلاعات مورد نیاز دانش‌آموزان را بیان کنید و آن را به فعالیت‌های زیر اضافه کنید. از دانش‌آموزان بخواهید روی یک ورق کاغذ، نام یکی از زباله‌هایی را که ممکن است در خیابان ببینند، بنویسند. سپس به جلوی کلاس بیایند و آن کاغذ را مچاله کنند و در سطل زباله بیندازند. اما ابتدا باید نام آن زباله را به زبان بیاورند. به عنوان مثال، بگویند: «اینجا نوشته‌ام پوست پرتقال؛ حالا مچاله‌اش می‌کنم و در سطل زباله می اندازم. چون جای واقعی‌اش سطل زباله است.» پس از آن که تمام دانش‌آموزان این کار را به ترتیب انجام دادند، درباره متداول‌ترین زباله‌ها و این که هر یک از آدم‌ها چه کاری می‌توانند برای خلاص شدن از دست این قبیل زباله‌ها انجام دهند، با بچه‌ها به بحث بپردازید و از آنها بخواهید نام زباله‌هایی که قابل بازیافت هستند را بگویند.





مطالعات علمی متفکر نقاد

ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

کلاس دوم

ببخشید، شما؟

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- انجام رفتارهای مناسب برای اجتناب از خطرهای سلامت.

اهداف سلامت

- من از قوانین ایمنی در خانه و مدرسه پیروی خواهم کرد؛ و
- من از خودم در برابر افرادی که ممکن است به من آسیب برسانند، مراقبت خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

تلفن (وصل نباشد)؛ راهکار آموزشی شماره ۱، «شناخت حقایق سلامت»؛ ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که ممکن نیست تنها با دیدن یا شنیدن چیزی بتوانیم بگوییم که شخصی می‌خواهد به ما صدمه بزند یا نه؛ به همین دلیل، یکی از مهم‌ترین روش‌های مراقبت از خود، این است که در برخورد با غریبه‌ها بسیار محتاط باشیم. منظور از غریبه، شخصی است که ما او را نمی‌شناسیم. دانش‌آموزان باید این نکته را بیاموزند که عمدتا

غریبه‌ها به ما آسیب می‌رسانند. اما در عین حال، بیشتر غریبه‌ها هیچ صدمه‌ای به ما نمی‌زنند. منتها مساله این است که ظاهر این غریبه‌ها با آن غریبه‌ها تفاوتی ندارد؛ پس چاره‌ای جز احتیاط و مراقبت از خود نداریم.

۲. به بچه‌ها بگویید که می‌خواهید روش مخصوصی برای شناسایی افرادی که ممکن است به آنها آسیب برسانند، معرفی کنید. حالا از یک داوطلب بخواهید که در این نمایش به شما کمک کند. تظاهر کنید که شما فردی غریبه هستید که به منزل آن دانش‌آموز زنگ می‌زنید و مکالمه می‌کنید. پاسخ‌های دانش‌آموز را به عهده خودش بگذارید:
حالا مثلا تلفن زنگ می‌خورد و دانش‌آموز گوشی را برمی‌دارد.
دانش‌آموز: الو!
غریبه: سلام! تو کی هستی؟
دانش‌آموز: من سعید هستم!
غریبه: سلام، سعید! من آقای احمدی هستم. پدرت خونه هست؟
دانش‌آموز: نه!
غریبه: می‌دونی کی برمی‌گرده؟
دانش‌آموز: نه!
غریبه: کس دیگه‌ای هم خونه نیست؟
دانش‌آموز: نه!
غریبه: سعید! من یک بسته برای پدرت دارم که باید بیام خونه‌تون و تحویلش بدم. اما آدرس خونه‌تون رو گم کردم. می‌شه لطفا آدرس خونه‌تون رو بهم بدی؟
دانش‌آموز: حتما. ما در خیابان پنجم، پلاک ۱۲۳۴، زندگی می‌کنیم.
غریبه: ممنون. پس وقتی رسیدم و زنگ زدم، در رو بازکن تا بسته رو بهت تحویل بدم.

۳. از دانش‌آموزان بخواهید اطلاعاتی را که در این مکالمه به فرد غریبه داده

شد، ارزیابی کنند. آنها باید به این نتیجه برسند که نباید نام خود را به غریبه‌ها بگویند؛ نباید تنها بودن خودشان در خانه را به غریبه‌ها اطلاع بدهند؛ نباید بگویند که از زمان برگشتن پدر یا مادرشان بی‌خبرند و نباید آدرس منزل خود را به غریبه‌ها بدهند. برای بچه‌ها توضیح دهید که اگر چنین غریبه‌ای بخواهد به این دانش‌آموز آسیب برساند، به راحتی می‌تواند این کار را انجام دهد، چون هم نشانی منزل او را گرفته، هم باخبر شده است که پدر و مادرش در خانه حضور ندارند.

۴. حالا با همان دانش‌آموز یا یک دانش‌آموز دیگر، نمایش تلفنی دیگری را شروع کنید و او را به سمت پاسخ‌های زیر که پاسخ‌های ایمن‌تر و بهتری هستند، سوق بدهید:
مثلا تلفن زنگ می‌زند و دانش‌آموز گوشی را برمی‌دارد.
دانش‌آموز: الو!
غریبه: سلام! تو کی هستی؟
دانش‌آموز: شما می‌خواهین با کی صحبت کنین؟
غریبه: پدرت خونه است؟
دانش‌آموز: الان دستش بنده و نمی‌تونه بیاد پای تلفن ولی می‌تونم پیغامتون رو برسونم.
غریبه: من باید یک بسته براش بیارم ولی آدرستون رو گم کردن. آدرستون رو بهم میدی تا بسته رو براش بیارم؟
دانش‌آموز: اگه اسم و شماره تلفنتون رو بهم بگین، به پدرم میگم باهاتون تماس بگیره.
غریبه: ولش کن، لازم نیست. خداحافظ.
دانش‌آموز: خداحافظ.

۵. به دانش‌آموزان بگویید که در پایان مکالمه دوم، فرد غریبه نتوانسته هیچ اطلاعاتی درباره دانش‌آموز به دست آورد و به این ترتیب، اگر او شخصی

بود که می‌خواست به این کودک آسیب برساند، دیگر نخواهد توانست و این کودک توانسته ایمنی خود را حفظ کند.

ارزیابی

با مرور راهکار آموزشی شماره ۱ (شناخت حقایق سلامت)، حداکثر اطلاعاتی را که بچه‌ها باید در پاسخگویی به تلفن غریبه‌ها داشته باشند، به آنها بیاموزید. از دانش‌آموزان بخواهید اطلاعاتی را که در مکالمه اول به غریبه داده شد و اطلاعاتی که در مکالمه دوم به غریبه داده نشد، با هم مقایسه کنند: نام کودک، اینکه پدرش خانه بوده یا نه، آدرس منزل و... قوانین ایمنی هنگام پاسخگویی به تلفن را برای بچه‌ها بیان کنید.

