کوریکولوم جامع
آموزش سلامت
در مدارس

۹

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 نهم

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:
دکترعلی 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

کلاس سوم

سلامت روانی و عاطفی/ درست قدم بردارید	۵
سلامت خانوادگی و اجتماعی/ آگهی استخدام: یک دوست	۸
رشد و تکامل/ با تمام وجودم	۱۴
تغذیه/ سبزیجات بادکنکی	۱۸
سلامت فردی و فعالیت بدنی/ اکسیژن و دی‌اکسید کربن	۲۱
الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر/ نکته‌های سیگار	۲۵
بیماری‌های مسری و مزمن/ جریان یکنواخت	۲۹
سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع/ تجربه سخت	۳۳
سلامت زیست‌محیطی/ بزن بریم ماهیگیری!	۳۷
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها/ دوچرخه‌سواری ایمن	۴۴

کلاس چهارم

سلامت روانی و عاطفی/ پنهان کردن احساس رنجش	۴۹
سلامت خانوادگی و اجتماعی/ بزرگ‌تر و داناتر	۵۲
رشد و تکامل/ حرکت بدون مفصل	۵۶
تغذیه/ مسابقه مواد معدنی	۶۰
سلامت فردی و فعالیت بدنی/ منافع تناسب‌اندام	۶۵
الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر/ یک وظیفه خطیر	۷۰
بیماری‌های مسری و مزمن/ چرخه بدشانسی	۷۳
سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع/ تقلب	۷۸
سلامت زیست‌محیطی/ CDهای خردشده در محیط‌زیست	۸۲
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها/ مراقب چشم‌هایم هستم	۸۴

کلاس پنجم

سلامت روانی و عاطفی/ آزمون استرس ۸۸
سلامت خانوادگی و اجتماعی/ روابط من، آینده من ۹۳
رشد و تکامل/ بازی دستگاه‌های بدن ۹۷
تغذیه/ برچسب‌ها را بخوانیم ۱۰۲
سلامت فردی و فعالیت بدنی/ چکاپ‌های پزشکی و دندانپزشکی ۱۰۷
الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر/ درست فکر کنید ۱۱۵
بیماری‌های مسری و مزمن/ مادام‌العمر ۱۲۱
سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع/ پیش از خرید ۱۲۷
سلامت زیست‌محیطی/ حدس بزن ۱۳۲
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها/ نفس بکش ۱۳۶



هنرهای کلامی متفکر نقاد

سلامت روانی و عاطفی

کلاس سوم

درست قدم بردارید

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و کاهش خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از مهارت هدف‌گذاری برای ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت رفتارهای مسوولانه در حوزه سلامت فردی؛ و
- تعیین یک هدف در حوزه سلامت فردی و تلاش برای دستیابی به آن.

اهداف سلامت

- من مسؤولیت مراقبت از سلامتم را به عهده خواهم گرفت؛ و
- من مهارت‌های زندگی را تمرین خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

یک جفت کفش برای هر دانش‌آموز؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»، ضمیمه کتاب .

انگیزش

۱. یک روز قبل از اجرای این راهکار آموزشی، از دانش‌آموزان بخواهید یک جفت کفش خاص از خانه بیاورند یا کفش‌هایی را بپوشند که برایشان خیلی خاص است؛ کفشی که برایشان یادآور اتفاقی خاص یا انجام کاری

سالم و به‌یادماندنی باشد. به عنوان مثال، یک دانش‌آموز ممکن است کفشی را انتخاب کند که در روز تولدش پوشیده بود؛ روزی که در آن، اعضای خانواده دور هم جمع شده بودند و خاطره زیبایی ساخته بودند. این کفش ممکن است از هر نوعی باشد؛ ورزشی، مجلسی یا رسمی.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که کفش باید در بهترین وضعیت باشد تا بتواند سلامت آنها را حفظ کند. جمله «درست قدم بردار» را برای بچه‌ها تشریح کنید. از آنها بخواهید درک خود را از این جمله بیان کنند. سپس توضیح دهید که مقصود شما کلی است و در واقع، با ذکر این جمله از آنها انتظار دارید که در هر کاری که انجام می‌دهند، سعی کنند آن کار را درست انجام دهند و تلاش کنند که بهترین باشند. به آنها بگویید که این بهترین بودن حتی می‌تواند در نوع روابط ما با دیگران و تصمیم‌گیری‌هایمان نیز مصداق پیدا کند.

۳. چند داوطلب برای تمرین «درست قدم بردار» انتخاب کنید. از هر دانش‌آموز داوطلب بخواهید کفش خاصش را بپوشد و جلوی کلاس بیاید. هر یک از آنها باید جلوی کلاس بایستند و توضیح بدهند که قبلا در چه شرایطی آن کفش را پوشیده بودند و چرا این کفش برای آنها مهم است.

۴. می‌توانید درباره همان شرایط خاصی که بچه‌ها مطرح می‌کنند، با همدیگر بحث و گفتگو کنید. چرا آن کفش برای آن دانش‌آموز اینقدر مهم و خاص است که می‌تواند به آن لقب «بهترین» بدهد؟ سعی کنید از این «بهترین کفش» به «بهترین بودن» و ترغیب دانش‌آموزان به بیشترین تلاش برای بهترین بودن پل بزنید.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید نام سه مهارت زندگی را که تمرین کرده‌اند، بگویند. از آنها بخواهید توضیح دهند که چگونه هر یک از این مهارت‌های زندگی به آنها برای «درست قدم برداشتن» در مسیر زندگی کمک کرده است.

با رجوع به راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم)، از دانش‌آموزان

بخواهید رفتاری سالم را شناسایی کنند و گام‌های موثر برای پایبندی به آن رفتارها را ذکر نمایند.

بومی‌سازی

از دانش‌آموزان بخواهید کفش‌هایی را بپوشند که از نظر فرهنگی برایشان خاص‌تر است. شاید برخی از دانش‌آموزان، کفشی را از شهر دیگر خریده باشد که فرهنگ متفاوتی دارد یا شاید یکی از دانش‌آموزان کفشی داشته باشد که برخی اقوام خاص صرفا در مراسم یا آیین خاصی آن را می‌پوشند. شاید یکی از دانش‌آموزان اصالتا به فرهنگ یا منطقه دیگری تعلق داشته باشد و از آداب و رسوم آنجا خبر داشته باشد. به همین بهانه، از این قبیل دانش‌آموزان بخواهید مهارت‌های زندگی متداول در آن منطقه یا فرهنگ را برای سایر همکلاسی‌های خود توضیح بدهند.



هنرهای کلامی متفکر نقاد

سلامت خانوادگی و اجتماعی

کلاس سوم

آگهی استخدام: یک دوست

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از مهارت‌های ارتباط میان‌فردی به منظور ارتقای سلامت و اجتناب از خطرهای سلامت استفاده خواهند کرد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی حفظ سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت نقش مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی در ارتقای سلامت فردی؛ و
- تشویق دیگران برای روی آوردن به انتخاب‌های سالم.

اهداف سلامت

- من برای برقراری روابط دوستانه و سالم تلاش خواهم کرد؛ و
- من دیگران را به مسؤولیت‌پذیری در حوزه سلامت فردی تشویق خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

مهارت دانش‌آموزی «آگهی استخدام: یک دوست»؛ مهارت آموزشی «تصمیم‌گیری هوشمندانه با دوستان»؛ پروژکتور؛ کاغذ و مداد؛ روزنامه؛ تخته سیاه؛ گچ؛ راهکار آموزشی شماره ۳۰، «حمایت از سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. درباره دوستی با دانش‌آموزان صحبت کنید. به آنها بگویید که دوست

فردی است که ما او را می‌شناسیم و دوستش داریم و برایمان قابل‌اعتماد است. از دانش‌آموزان بخواهید معیارهایی را که فکر می‌کنند در دوستی بسیار مهم هستند، بیان کنند. پاسخ‌های آنها ممکن است شامل این ویژگی‌ها باشد: صداقت، همکاری، همدلی، ابراز احساسات، مهربانی، کمک و...

۲. حالا ایده آگهی استخدام را برای بچه‌ها مطرح کنید. برایشان توضیح دهید که آگهی استخدام، یک اعلامیه چاپی است برای پید اکردن فردی که بتواند از عهده یک موقعیت شغلی برآید؛ مثلا اگر مدرسه آنها بخواهد دنبال یک معلم خوب بگردد، مدیر مدرسه می‌تواند در روزنامه آگهی استخدام بدهد. این آگهی به افرادی که روزنامه می‌خوانند، خبر می‌دهد که این مدرسه به یک معلم خوب نیاز دارد.

۳. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که قرار است آگهی‌های استخدام خودشان را بنویسند. برگ مهارت دانش‌آموزی «آگهی استخدام: یک دوست» را توزیع کنید. یک روزنامه را برای پیداکردن بخش آگهی‌های استخدام باز کنید و متن چند آگهی استخدام کمکی را بخوانید. به دانش‌آموزان بگویید که این آگهی‌ها بیشتر به درد کسانی می‌خورد که دنبال کار می‌گردند. چند مورد از این آگهی‌ها را بخوانید و از دانش‌آموزان بخواهید به انواع توانایی‌های موردنیاز شرکت‌ها توجه کنند. برای آنها توضیح دهید که شرکت‌ها صرفا همان ویژگی‌های خاصی را بیان می‌کنند که به آنها نیاز دارند.

۴. به دانش‌آموزان بگویید که قرار است فرصت نوشتن یک آگهی استخدام را به آنها بدهید. اما آنها باید آگهی‌های استخدام را برای یک دوست خوب بنویسند. به آنها بگویید مدتی در مورد ویژگی‌هایی که می‌خواهند دوست خوب‌شان داشته باشد، فکر کنند و سپس آگهی را بنویسند؛ مثلا بنویسند که دنبال یک دوست شوخ‌طبع یا صمیمی یا راستگو می‌گردند. به دانش‌آموزان بگویید ۵ ویژگی که فکر می‌کنند دوست‌شان باید داشته باشد، فهرست کنند.

۵. از دانش‌آموزان بخواهید نوشته‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. پاسخ‌های دانش‌آموزان را روی تخته بنویسید اما پاسخ‌های تکراری را تکرار نکنید. بعد از آن، از دانش‌آموزان بخواهید آنچه را روی تخته نوشته‌اید، در دل خودشان بخوانند. سپس از آنها بخواهید درباره ویژگی‌هایی که فکر می‌کنند از همه مهم‌تر است، با شما و سایر همکلاسی‌ها بحث کنند. از ویژگی‌هایی که به نظرتان غیرضروری می‌آیند، چشم‌پوشی کنید.

ارزیابی

از راهکار آموزشی ۳۰ (حمایت از سلامت) برای تبیین هر یک از ۴ مرحله مربوط به انتخاب دوست استفاده کنید. از دانش‌آموزان بخواهید ۵ مورد از مهم‌ترین ویژگی‌هایی که می‌خواهند دوست‌شان داشته باشد، ذکر کنند. سپس از آنها بپرسید از کجا می‌توان فهمید که یک دوست، این ویژگی‌ها را دارد یا نه. بگذارید دانش‌آموزان درباره این موضوع که «انتظار دارید دوست‌تان با شما چگونه رفتار کند؟» بحث کنند. سپس بحث را به اینجا بکشانید که یک ویژگی مهم دوست خوب، این است که سنجیده تصمیم می‌گیرد. برای آنها توضیح دهید که منظورتان از تصمیم‌گیری، همان انتخاب است. تصمیم سنجیده، در واقع، انتخابی است که از سلامت، ایمنی و قوانین حمایت می‌کند و ضمن احترام به خود و دیگران، از اصول و ارزش‌های خانوادگی نیز تخطی نمی‌کند. در ضمن، تصمیم‌گیری‌های مسوولانه و سنجیده می‌تواند نمایانگر شخصیت خوب و اخلاقی فرد باشد. می‌توانید برای بیان این نکته‌ها از مهارت آموزشی «تصمیم‌گیری سنجیده با دوستان» استفاده کنید. از دانش‌آموزان بخواهید درباره رابطه دوستی و تصمیم‌گیری سنجیده صحبت کنند.

دربرگیری

بر این نکته تأکید کنید که ظاهر یا ویژگی‌های جسمی افراد نباید به عنوان معیاری برای انتخاب دوست در نظر گرفته شود. توضیح دهید که دوست خوب را باید از رفتارش شناخت، نه از قیافه‌اش. افرادی که برای دیگران جوک

می‌سازند یا آنها را به خاطر ظاهرشان تمسخر می‌کنند یا با آنها بد برخورد می‌کنند، هرگز نمی‌توانند دوستان خوبی باشند. دوست خوب به دیگران احترام می‌گذارد و به گونه‌ای با شما رفتار می‌کند که شما احساس مهم بودن کنید. به دانش‌آموزان بگویید که هر دانش‌آموزی در کلاس، کاملا خاص و مهم است و هر فردی ویژگی‌های بخصوصی دارد که باعث می‌شود او منحصربه‌فرد شود و با دیگران فرق کند. نباید به خاطر این تفاوت‌ها از دوستی صرفنظر کرد، چرا که جایگاه دوستی بالاتر از معیارهای ظاهری است.

مهارت دانش‌آموزی

آگهی استخدام: یک دوست

پنج ویژگی که فکر می‌کنید یک دوست خوب باید داشته باشد، بنویسید.

۱. _____

_____

۲. _____

_____

۳. _____

_____

۴. _____

_____

۵. _____

_____

مهارت دانش‌آموزی

تصمیم‌گیری مسوولانه با دوستان

تمام کارهای من باید:



• سالم باشند



• ایمن باشند



• نشانگر شخصیت خوبم باشند



• تابع مقررات خانواده باشند



• حاکی از احترام گذاشتن من به خودم و دیگران باشد



• با قوانین و مقررات سازگاری داشته باشند



رشد و تکامل

کلاس سوم

با تمام وجودم

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- پایبندی به رفتارهای سالم برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من از اینکه منحصربه‌فردم، خوشحالم.

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «با تمام وجودم»؛ کاغذ الگو (به طول ۱۵۰ سانتی متر برای هر دانش‌آموز) و یک ورق بزرگ‌تر برای هر گوینده مهمان؛ قیچی، مدادرنگی یا ماژیک؛ دستمال یا چشم‌بند برای نصف دانش‌آموزان؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. شعر «با تمام وجودم» را برای دانش‌آموزان بخوانید. هر دو دانش‌آموز را یک گروه کنید و در هر گروه از یک دانش‌آموز بخواهید ۱۵ دقیقه چشم‌هایش را با چشم‌بند ببندد. سپس از هر گروه بخواهید فعالیتی مانند حل یک مساله ریاضی را انجام دهد. در این تمرین باید دانش‌آموزی که چشم‌هایش باز است، به آن یکی که چشم‌هایش را بسته، کمک کند.

حالا از دانش‌آموزان بخواهید جایشان را عوض کنند؛ آن که چشمش باز بود، ببندد و آن که چشمش بسته بود، باز کند. در نهایت، از دانش‌آموزان بپرسید: «به نظر شما فرق دیدن و ندیدن چقدر است؟ آنکه می‌بیند با آنکه نمی‌بیند، چقدر تفاوت دارد؟»

۲. به دانش‌آموزان بگویید که مشکلات جسمی، تنها بر جسم و روح و روان افراد تاثیر می‌گذارند، نه بر شخصیت آنها. شعر «با تمام وجودم» را دوباره همراه با کلاس بخوانید و از دانش‌آموزان بخواهید توضیح دهند که چرا به نظر می‌رسد که شاعر این شعر ناراحت است. چراغ ها را خاموش کنید و از دانش‌آموزان بخواهید چشم‌هایشان را هنگام خواندن شعر ببندند. از آنها بخواهید شعر را تفسیر کنند. حالا بپرسید: «آیا می‌دانید چگونه یک دانش‌آموزی که دچار مشکل بینایی است، درس می‌خواند؟»

۳. به دانش‌آموزان بگویید که هر فردی دارای احساسات، افکار و چالش‌های خاص خودش است. منظورتان از واژه چالش را برای آنها بیان کنید؛ مسوولیت‌ها یا وظایف طاقت‌فرسا و نفس‌گیر. از کلاس بخواهید چالش‌های دو کودک درون شعر را بیان کنند. توضیح دهید که یک چالش جسمی ممکن است بسیار آشکار باشد (مثلاً نشستن روی صندلی چرخدار) یا آشکار نباشد (مثل اختلال ذهنی). به دانش‌آموزان کمک کنید برخی از انواع مشکلات جسمی که یک شخص ممکن است داشته باشد را نام ببرند. اشاره کنید که افراد می‌توانند به گونه‌های متفاوتی با چالش‌های خود کنار بیایند. از دانش‌آموزان بخواهید شعر را با صدای بلند بخوانند و شیوه واکنش هر کودک به چالش شخصی‌اش را بیان کنند. به دانش‌آموزان فرصت بدهید تا فکر کنند که چرا دو فرد جوان در این شعر به گونه‌های کاملا متفاوتی درمورد چالش‌هایشان فکر می‌کنند؟

۴. کاغذ الگوی ۱۵۰ سانتی متری را به دانش‌آموزان بدهید و از آنها بخواهید تصویری از چهره خود روی ورقه بکشند و خود را در حالی نقاشی کنند که یک تی‌شرت پوشیده‌اند. حالا درباره تفاوت‌های طبیعی انسان‌ها کمی صحبت کنید و به این تفاوت‌ها در میان دانش‌آموزان اشاره کنید؛

مثلا این یکی صمیمی است، آن یکی شوخ‌طبع. سپس از دانش‌آموزان بخواهید برخی از توانایی‌ها، مهارت‌ها و استعدادهایی که دارند را روی تی‌شرت‌شان بنویسند. وقتی آنها در حال نوشتن توانایی‌های خود هستند، بالای سر هر یک بایستید و مهارت یا استعداد دیگری را به فهرستی که خود دانش‌آموز نوشته، اضافه کنید. سپس دانش‌آموزان را تشویق کنید تا فهرست ویژگی‌ها و مهارت‌های دوستان‌شان را نیز ببینند و چیزی به آن فهرست اضافه کنند. محصول نهایی کار دانش‌آموزان را از آنها بگیرید و روی دیوار کلاس آویزان کنید. دانش‌آموزان را تشویق کنید با فکر کردن به ویژگی‌ها و مهارت‌هایی که نوشته‌اند، موارد دیگری را نیز به مهارت‌های خود اضافه کنند.

۵. به آنها بگویید که بسیاری از مردم ممکن است مشکلات جسمی داشته باشند اما این نمی‌تواند مانع تلاش و موفقیت آنها باشد. یک روز را به عنوان «روز چالش» نامگذاری کنید و از کسانی که دچار مشکلات جسمی یا ذهنی هستند بخواهید در کلاس حضور یابند و درباره زندگی‌شان، دوستان‌شان و آنچه می‌خواهند به دیگران در مورد ناتوانایی‌ها و تلاش‌هایشان بگویند، صحبت کنند. پیش از آن که مهمان‌ها برسند، از دانش‌آموزان کلاس بخواهید پرسش‌هایشان را مطرح و با شما چک کنند. سپس آنها را راهنمایی کنید تا درباره افکار و احساسات مهمانان سوال کنند.

ارزیابی

گروه‌های کوچکی بین دانش‌آموزان تشکیل دهید تا با هم درباره مشکلات جسمی یک کودک نقش بازی کنند. از دانش‌آموزان بخواهید در نقش‌هایشان به احساسات، افکار و چالش‌های معلولان جسمی و ذهنی توجه کنند. با مرور راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) درباره کمک‌های ممکن به افرادی که دارای مشکل جسمی هستند، با دانش‌آموزان صحبت کنید.

مهارت آموزشی

با تمام وجودم

* * *

من دوستی دارم که با چشم‌های بسته‌اش
تمام وجودم را می‌بیند
و قلب و ذهنش از چشم‌هایش بیناترند

وقتی دستم را می‌گیرد، می‌فهمد که شادم یا غمگین
و در جواب من که از او می‌پرسم: «از کجا
فهمیده‌ای؟»
می‌گوید: «رازش را فقط خودم می‌دانم!»

وقتی با هم بازی می‌کنیم
او احساسم را می‌فهمد
و هر وقت که من از صندلی چرخدارم متنفر می‌شوم
به من می‌گوید: «چه فرقی می‌کند این چرخ با پا؟»

من دوستی دارم که با چشم‌های بسته‌اش
مرا بهتر از خودم می‌بیند
و هر وقت که از او می‌پرسم: «تو با چه می‌بینی؟»
می‌گوید: «با تمام وجودم!»

* * *

تغذیه

کلاس سوم

سبزیجات بادکنکی



اقتصاد خانگی



متفکر نقاد

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت رفتارهای مسوولانه در حوزه سلامت فردی؛ و
- تشریح ارتباط بین رفتارهای سالم و سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من میان‌وعده‌ها و وعده‌های غذایی سالمی مصرف خواهم کرد؛
- من به رفتارهای سالمی عادت می‌کنم که مانع از ابتلایم به بیماری قلبی شود (بیماری‌های مسری و مزمن)؛ و
- من به رفتارهای سالمی عادت می‌کنم که مانع از ابتلایم به سرطان شود (بیماری‌های مسری و مزمن).

اقلام موردنیاز

بادکنک، راهکار آموزشی شماره ۲، «شناخت حقایق سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که عادت‌های رفتاری که امروز دارند بر

سلامت فردایشان نیز تأثیر می‌گذارد و مصرف مواد غذایی سالم در این سن و سال به آنها کمک می‌کند در حال و آینده، زندگی سالمی داشته باشند. واژه عادت را برای آنها معنی کنید. توضیح دهید که عادت به کاری گفته می‌شود که در اثر تکرار، به صورت خودکار در ذهن فرد نهادینه و انجام می‌شود. بسیاری از دانش‌آموزان ممکن است عادت‌های ناسالم و زیانباری داشته باشند. به آنها بگویید که هر چه زودتر به اصلاح یک عادت رفتاری بپردازیم، احتمال موفقیت‌مان در اصلاح آن عادت بیشتر خواهد بود.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که حتی خوردن غذاهای سالم را نیز می‌توان به یک عادت تبدیل کرد. اگر این عادت از سال‌های اولیه زندگی آغاز شود، تداوم آن آسان‌تر خواهد بود. اما اگر دانش‌آموزانی که اکنون عادت‌های تغذیه‌ای ناسالمی دارند، عادت‌شان را اصلاح نکنند، در بزرگسالی برای اصلاح عادت‌شان کار بسیار دشوارتری پیش رو خواهند داشت. تأکید کنید که پایبندی به عادت‌های غذایی سالم در زمان حال بسیار مهم است. یک راه برای اصلاح وضعیت تغذیه، گنجاندن حجم بیشتری از مواد غذایی سالم (مخصوصا از گروه سبزیجات) به رژیم غذایی است.

۳. توضیح دهید که این راهکار به دانش‌آموزان کمک می‌کند نام انواع مختلف سبزی‌هایی که مصرف می‌کنند را یاد بگیرند.

۴. کلاس را به دو گروه تقسیم کنید و از بچه‌ها بخواهید دو خط موازی تشکیل دهند و روبروی هم بایستند. به آنها بگویید که قرار است یک بازی به نام سبزیجات بادکنکی انجام دهند. روش بازی این است که با ایستادن در جلوی یک خط بازی را شروع می‌کنید. ابتدا به بادکنک ضربه‌ای می‌زنید تا به سمت اولین دانش‌آموزی که توی خط ایستاده، برود. دانش‌آموزی که بادکنک به سمتش رفته است، باید آن را بگیرد و نام یک سبزی را بگوید؛ سپس آن را به سمت دانش‌آموزی در خط روبرو پرتاب کند. آن دانش‌آموز نیز باید بادکنک را بگیرد و نام سبزی دیگری را بگوید و بادکنک را به سمت گروه مقابل پرتاب کند. هر فرد پس از گفتن نام

سبزی باید به انتهای خط گروه خودش برود. بادکنک باید مدام در هوا باشد و از دانش‌آموزی به دانش‌آموز دیگر انتقال یابد. دانش‌آموزان نباید از هیچ سبزی تکراری‌ای نام ببرند. اگر دانش‌آموزی نام یک سبزی را اشتباه بگوید یا از یک سبزی تکراری نام ببرد، از بازی بیرون می‌رود و از خط خارج می‌شود و به تماشای بازی همکلاسی‌هایش می‌نشیند. در نهایت، تیمی برنده می‌شود که آخرین دانش‌آموز باقیمانده در صف، متعلق به آن تیم باشد.

۵. نام بردن از هر نوع سبزی در بازی بالا مجاز و قابل قبول است؛ مثلا کنگر، مارچوبه، نخودسبز، لوبیا چشم‌بلبلی، لوبیا چیتی، چغندر، جوانه گندم، کلم،گل کلم، هویج، برگ چغندر، ذرت، چاودار، خیار، کلم پیچ، کلم قمری، تره فرنگی، کاهو، قارچ، بامیه، پیاز، هویج، نخود فرنگی، سیب‌زمینی، فلفل، تربچه، اسفناج، گوجه فرنگی، شلغم، کدو، بادمجان و...

۶. می‌توانید این بازی را با سایر گروه‌های غذایی نیز تکرار کنید؛ مثلاً انواع میوه، انواع غذاهای گوشتی و...

۷. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که انواع زیادی از مواد غذایی در جهان اطراف ما وجود دارد.

ارزیابی

سبزی‌هایی را که دانش‌آموزان در بازی «بادکنک سبزیجات» نام بردند، فهرست کنید. سپس نام سبزی‌هایی را که از قلم افتاده‌اند، به فهرست بچه‌ها اضافه کنید. می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید این فعالیت را تکرار کنند تا با انواع سبزیجات که یکی از سالم‌ترین گروه‌های مواد غذایی هستند، آشنا شوند. از راهکار آموزشی شماره ۲ (شناخت حقایق سلامت) برای شناساندن انواع مختلف سبزی‌ها به دانش‌آموزان استفاده کنید.

سلامت فردی و فعالیت بدنی

کلاس سوم

اکسیژن و دی‌اکسید کربن

خوش‌مشرب

تربیت بدنی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و رفتارهای کاهش‌دهنده خطرهای سلامت برخوردار خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از مهارت هدف‌گذاری در حوزه سلامت فردی بهره‌مند خواهد شد.

شاخص‌های عملکرد

- انجام رفتارهای کاهش‌دهنده خطرهای سلامت؛ و
- تعیین هدف در حوزه سلامت فردی و تلاش برای دستیابی به آن.

اهداف سلامت

- من فعالیت‌های بدنی زیادی انجام خواهم داد.

اقلام مورد نیاز

۵ کارت که روی هر کدام کلمه اکسیژن یا «O_2» نوشته شده باشد؛ ۵ کارت که روی هر کدام کلمه دی‌اکسیدکربن یا «CO_2» نوشته شده باشد؛۴/۵ متر نخ؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. به دانش‌آموزان بگویید که قرار است «بازی مبادله» انجام دهند. شیوه این بازی از این قرار است: یک نخ ۴/۵ متری بگیرید و آن را روی زمین به شکل ریه درآورید. ۵ دانش‌آموز را انتخاب کنید و از آنها بخواهید داخل

ریه‌ای که شکلش را کشیده‌اید، بایستند. به هر یک از آنها یک کارت CO_2 بدهید. سپس از ۵ دانش‌آموز دیگر بخواهید کارت‌های O_2 را در دست بگیرند و در بیرون از ریه بایستند.

۲. دانش‌آموزان معمولاً در درک تبادل گازها در ریه مشکل دارند. برای آنها توضیح دهید که کارت‌هایی که در دست دارند، گازهای موجود در هواست. این گازها در بدن ما نیز استفاده می‌شوند. کارت‌هایی که روی آنها O_2 نوشته شده، نماینده اکسیژن هستند. اکسیژن گازی است که در هوا وجود دارد و هنگامی که وارد ریه می‌شود، توسط خون به قلب انتقال می‌یابد و از آنجا در سراسر بدن توزیع می‌شود. CO_2 نمایانگر دی‌اکسیدکربن است؛ گازی که به عنوان ضایعات پس از مصرف اکسیژن توسط سلول‌ها تولید می‌شود و باید از بدن خارج شود. این گاز توسط خون از سلول‌ها دریافت می‌شود و به سمت ریه می‌آید تا هنگام بازدم از بدن خارج شود.

۳. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که «بازی مبادله» می‌تواند چگونگی تبادل گازها در ریه‌های بدن ما را به خوبی نشان می‌دهد. هر دانش‌آموزی که بیرون از ریه ایستاده و یک کارت O_2 در دست دارد، باید مقابل یکی از دانش‌آموزانی باشد که داخل ریه هستند و کارت CO_2 دارند. حالا از آنها بخواهید کارت‌هایشان را با افراد روبرویی‌شان عوض کنند و جایشان را نیز با یکدیگر عوض کنند. حالا بچه‌های O_2 در درون ریه هستند و بچه‌های CO_2 از ریه خارج شده‌اند.

۴. به دانش‌آموزان بگویید زمانی که فرد نفس را به درون می‌کشد (عمل دم)، اکسیژن به درون ریه جذب می‌شود. این اکسیژن در کیسه‌های هوایی ریه ذخیره می‌شود. سپس خون، اکسیژن را از کیسه‌های هوایی دریافت می‌کند و به قلب می‌برد تا از طریق قلب به تمام بدن اکسیژن برساند. در همان زمان، خون CO_2 را که از سلول‌ها دریافت کرده، به ریه می‌دهد تا آن را از بدن خارج کند. ریه، این کار را در بازدم انجام می‌دهد.

۵. برای بچه‌ها توضیح دهید که فعالیت بدنی می‌تواند قلب و ریه‌ها را سالم نگه دارد. یک فعالیت مفید برای قلب، ورزش‌های هوازی یا ایروبیک است.

به عنوان مثال، روزی ۲۰ دقیقه دویدن می‌تواند یک تمرین هوازی خوب برای سلامت ریه‌ها و قلب باشد.

۶. «بازی تبادل» را تکرار کنید؛ اما این بار تبادل کارت‌ها را سریع‌تر انجام دهید. به بچه‌ها بگویید با هر بار کف زدن شما جایشان را با هم عوض کنند. می‌توانید کف‌زدن‌هایتان را با سرعتی شروع کنید که ضربان قلب بچه‌ها به ۷۰ تپش در هر دقیقه برسد و سپس سرعت کف‌زدن‌هایتان را به مرور افزایش دهید تا ضربان قلب بچه‌ها به ۱۰۰ تپش در هر دقیقه برسد. هر بار که شما و بچه‌های کلاس کف می‌زنید، دانش‌آموزان باید با کارت‌هایشان به ریه وارد و دانش‌آموزان مقابل باید از آن خارج شوند. به بچه‌ها بگویید این کاری که انجام می‌دهند، ضمن اینکه می‌تواند تبادل گازهای اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در ریه را به آنها یاد بدهد، می‌تواند یک ورزش ایروبیک نیز محسوب شود که برای سلامت ریه‌ها و قلب آنها مفید است. سپس یک تمرین ایروبیک مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری را به بچه‌ها معرفی کنید و توضیح دهید که وقتی آنها ورزش می‌کنند، قلب‌شان تندتر می‌زند و خون بیشتری توسط قلب‌شان به سلول‌های بدن ارسال می‌شود و به همین دلیل، سلول‌های بدن به اکسیژن بیشتری نیاز خواهند داشت. در چنین شرایطی عضله قلب مجبور است سخت‌تر کار کند و قوی‌تر شود. این اتفاق با ورزش منظم می‌افتد.

۷. حالا به بچه‌ها نشان دهید که وقتی یک نفر سیگار می‌کشد، چه اتفاقی برای ریه‌هایش می‌افتد. از ۵ دانش‌آموز دیگر کمک بگیرید. به ۳ تا از آنها کارت CO بدهید و به ۲ نفر دیگر، کارت O_2. کارت CO نشان‌دهنده گاز مونوکسیدکربن است؛ گازی سمی که در سیگار وجود دارد و در خون سیگاری‌ها جای اکسیژن را می‌گیرد. به این ترتیب، اکسیژن خون سیگاری‌ها کمتر می‌شود و قلب آنها مجبور می‌شود تندتر بزند تا بتواند همان مقدار اکسیژن را منتقل کند. حالا بازی را تکرار کنید؛ اما این بار دانش‌آموزان باید کارت‌ها را با سرعت بیشتری جابجا کنند؛ در حدی که از همان ابتدا بازی تعداد ضربان قلب‌شان به ۸۵ تپش در دقیقه برسد. آنها

باید متوجه شوند که سیگار، قلب سیگاری‌ها را مجبور می‌کند تندتر از حد طبیعی بزند؛ دست‌کم ۱۵ ضربه بیشتر در هر دقیقه (از ۷۵ تا ۸۰). در همین‌جا لازم است که بر اهمیت دوری از سیگار و حضور در تمرین‌های ورزشی تأکید کنید.

۸. به دانش‌آموزان بگویید که این ورزش می‌تواند استرس و اضطراب را هم کاهش دهد. تاکید کنید که فعالیت‌های ساکنی مانند تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای نباید باعث شود که آنها از فعالیت‌های بدنی غافل شوند.

ارزیابی

دانش‌آموزان باید با انواع مختلف ورزش‌های سودمند آشنا شوند و به شرکت در این ورزش‌ها ترغیب شوند تا عضله قلب‌شان تقویت شود. از آنها بخواهید چند نمونه از ورزش‌هایی را که در آنها شرکت می‌کنند، ذکر کنند. می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید برای ثبت تمرین‌های ورزشی‌شان از یک جدول زمان‌بندی‌شده کمک بگیرند. بگذارید دانش‌آموزان جداول تکمیل‌شده‌شان را در کلاس با شما و سایر همکلاسی‌های خود در میان بگذارند. به راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) رجوع کنید و پس از انتخاب یک تمرین کلاسی، هر یک از ۴ گام این راهکار آموزشی را برای آن تمرین به اجرا درآورید.



هنرهای کلامی متفکر نقاد

الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر

کلاس سوم

نکته‌های سیگار

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از مهارت‌های تصمیم‌گیری برای ارتقای سلامت خود استفاده خواهند کرد؛ و
- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت انتخاب‌های سالم در امور مرتبط با حوزه سلامت؛ و
- شناخت روش‌های پیشگیری از آسیب‌های رایج دانش‌آموزان و مشکلات سلامت آنها.

اهداف سلامت

- من از مصرف دخانیات اجتناب خواهم کرد؛
- من عادت‌هایی را انتخاب می‌کنم که از بیماری قلبی پیشگیری کنند (بیماری‌های مسری و مزمن)؛ و
- من عادت‌هایی را انتخاب می‌کنم که از سرطان پیشگیری کنند (بیماری‌های مسری و مزمن).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «چگونه سیگار بر سلامت تأثیر می‌گذارد»؛ ویدئو پروژکتور؛ جعبه کفش کهنه؛ چند ورق کاغذ؛ نوار چسب؛ خودکار یا مداد؛ چند مجله؛ قیچی؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که مصرف دخانیات یکی از مهم‌ترین مشکلات حوزه سلامت است. تنباکو گیاهی است حاوی ماده‌ای به نام نیکوتین. نیکوتین ماده‌ای اعتیادآور در تنباکو است که باعث ایجاد اختلال در کارکرد طبیعی بدن می‌شود. نیکوتین یک محرک است. به موادی که بدن را مجبور می‌کنند با سرعت بیشتری کار کند، محرک می‌گویند.

۲. آثار زیانبار دود سیگار را برای بچه‌ها تشریح کنید. توضیح دهید که دود سیگار شامل نیکوتین است و زمانی که فرد سیگار می‌کشد، نیکوتین وارد ریه‌هایش می‌شود و جای اکسیژن را تنگ می‌کند. در نتیجه، اکسیژن کمتری در ریه‌ها وجود دارد و اکسیژن کافی به سلول‌های بدن نمی‌رسد؛ در حالی که همه سلول‌های بدن به اکسیژن نیاز دارند. نیکوتین وارد خون می‌شود و در کارکرد طبیعی قلب هم اختلال ایجاد می‌کند. نیکوتین باعث می‌شود قلب سریع تر بزند و این مساله به قلب فشار وارد می‌کند.

۳. برای بچه‌ها توضیح دهید که سیگار حاوی تار (قطران) هم هست. تار یک ماده تیره و چسبناک و بسیار زیانبار است که می‌تواند به سطح کیسه‌های هوایی در ریه بچسبد و آنها را تخریب کند. تار باعث بروز بیماری‌های تنفسی، به ویژه در افراد سالمند، می‌شود.

۴. به بچه‌ها بگویید که دود سیگار علاوه بر خود فرد سیگاری، به اطرافیان نیز آسیب می‌رساند. اگر شما در اتاقی باشید که فردی در آن سیگار بکشد، شما هم ناخواسته دود سیگار را تنفس خواهید کرد. به آنها بگویید کسانی که دود سیگار را تنفس می‌کنند، ممکن است حتی از کسانی که سیگار می‌کشند هم بیشتر و زودتر بیمار شوند.

۵. حالا از دانش‌آموزان بخواهید یک جعبه کفش را به شکل یک پاکت سیگار بزرگ طراحی کنند. این جعبه باید یک متن هشداردهنده درباره زیان‌های سیگار نیز داشته باشد. پس دانش‌آموزان می‌توانند عکس‌هایی از مجلات جدا کنند و آنها را با تصاویری که بیانگر زیانبار بودن سیگار است، ترکیب کنند.

۶. به دانش‌آموزان یک برگ کاغذ بدهید و به آنها بگویید متنی بنویسند که

نشان دهد چرا سیگار زیانبار است. آنها می‌توانند یک بیت شعر یا یک شعار درباره اینکه چرا هیچ‌کس نباید سیگار بکشد، بنویسند.

۷. پس از آن که دانش‌آموزان متن خود را نوشتند، به آنها بگویید برگه‌هایشان را مثل سیگار لوله کنند و از یک نوارچسب برای چسباندن این کاغذ لوله‌شده به گوشه جعبه استفاده کنند. حالا از دانش‌آموزان بخواهید کاغذهای شکل سیگارشان را در جعبه کفش شکل پاکت سیگارشان بگذارند. توضیح دهید که این جعبه کفش اکنون حاوی نکات سودمندی درباره خطرهای سیگار است. از هر یک از دانش‌آموزان بخواهید یک «نکته سیگاری» از جعبه انتخاب کند و آن را برای کلاس بخواند. حقایق جالب‌توجهی که دانش‌آموزان شناسایی کرده بودند، روی تخته بنویسید. از تکرار مجدد نکات تکراری خودداری کنید.

ارزیابی

راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) را مرور کنید و از آن به بحث سیگار پل بزنید. از دانش‌آموزان بخواهید آثار زیانبار سیگار بر جسم خود را شناسایی و بیان کنند. سپس می‌توانید برگ مهارت آموزشی «چگونه سیگار بر سلامت تأثیر می‌گذارد» را نشان دهید و پاسخ‌های دانش‌آموزان را با پاسخ‌های مهارت آموزشی مقایسه نمایید. از دانش‌آموزان بخواهید مواردی را به این فهرست اضافه کنند.





مهارت دانش‌آموزی

چگونه سیگار بر سلامت تأثیر می‌گذارد؟

سیگاری‌ها این‌طوری‌اند:

- دندان‌هایشان زرد است.
- زود خسته می‌شوند.
- قلب‌شان تند می‌زند.
- دهان و لباس‌شان بوی سیگار می‌دهد.
- بیشتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند.
- بیشتر دچار بیماری‌های ریوی می‌شوند.
- با دود سیگارشان به بقیه هم آسیب می‌رسانند.
- با آتش سیگارشان باعث آتش‌سوزی می‌شوند.
- با خرید سیگار، پول‌شان را دور می‌ریزند، در حالی که می‌توانند آن را صرف خرید محصولات سالم و سودمند کنند.
- بیشتر از بقیه سرما می‌خورند و به بیماری‌های تنفسی دچار می‌شوند.



مطالعات علمی متفکر نقاد

بیماری‌های مسری و مزمن

کلاس سوم

جریان یکنواخت

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و کاهش خطرهای سلامت برخوردار خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان با مفاهیم مربوط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- پایبندی به رفتارهای سالم و کاهش‌دهنده خطرهای سلامت؛ و
- شناخت روش‌های پیشگیری از آسیب‌های رایج دانش‌آموزان و مشکلات متداول آنها در حوزه سلامت.

اهداف سلامت

- من با رفتارهای سالم از انتشار میکروب‌ها جلوگیری خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «عادت‌های سالم برای قلب سالم»؛ ویدئو پروژکتور؛ نی نوشیدنی درشت و نازک (مثل نی نوشابه و آبمیوه)، همزن خالی قهوه؛ راهکار آموزشی شماره ۸، «دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بیماری قلبی عامل اصلی مرگ‌ومیر

در بیشتر نقاط دنیاست. بیماری‌های قلبی معمولا به تدریج و به خاطر رفتارهای ناسالمی به وجود می‌آیند که فرد در طول زندگی‌اش به آنها عادت می‌کند. به دانش‌آموزان برگ مهارت آموزشی «عادت‌های سالم برای قلب سالم» را نشان دهید و آنها را با عادت‌هایی که می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهند، آشنا کنید.

۲. به بچه‌ها بگویید که گاهی اوقات یک فرد نمی‌تواند خطر بیماری قلبی را به طور کامل کنترل نماید. به عنوان مثال، فردی که در خانواده‌اش سابقه بیماری قلبی وجود دارد، احتمال ابتلایش به این مشکل بیشتر از دیگران است. برای آنها توضیح دهید که «سابقه بیماری قلبی» یعنی این که یک یا چند نفر از اعضای خانواده دچار بیماری قلبی شده باشند. به عنوان مثال، اگر مادر یا پدربزرگ شما در اثر همین بیماری از دنیا رفته باشند، ممکن است شما بیشتر از بقیه در معرض ابتلا به بیماری قلبی باشید. اما تاکید کنید که تمام این حرف‌ها به معنی احتمال است و با پایبندی به رفتارهای سالم می‌توان این احتمال را کاهش داد و سالم زندگی کرد.

۳. برای بچه‌ها توضیح دهید که دلایل مختلفی برای بروز بیماری قلبی وجود دارد. شایع‌ترین دلیلش این است که سرخرگ (شریان) تنگ شود. شریان یا سرخرگ، رگی است که خون را از قلب به سمت اندام‌های بدن می‌برد. هرچه سرخرگ تنگ‌تر شود، خون کمتری از آن عبور می‌کند. برای تفهیم این معنی به بچه‌ها می‌توانید شست و انگشت اشاره‌تان را طوری قرار دهید که با همدیگر یک دایره تشکیل بدهند. حالا با نزدیک کردن دو انگشت‌تان این دایره را کوچک و کوچک‌تر کنید. به دانش‌آموزان نشان دهید که شریان اینگونه تنگ‌تر می‌شود و این همان چیزی است که پزشکان به آن تصلب شرایین می‌گویند.

۴. برای نشان دادن تفاوت جریان خونی که از سرخرگ‌های سالم و تنگ‌شده عبور می‌کند، می‌توانید از دو دانش‌آموز بخواهید داوطلب شوند. دو لیوان نوشیدنی را تا نیمه با آب پرکنید. به هر دانش‌آموز یک لیوان بدهید. به یکی نی نوشیدنی نازک و به دیگری درشت بدهید. به آنها بگویید که با علامت شما هر دو باید شروع به نوشیدن آب کنند. آنها باید برای زودتر تمام

کردن آب لیوان مسابقه بدهند. وقتی اولین نفر آبش را تمام کرد، مسابقه را متوقف کنید. اکنون به کلاس نشان دهید که چه اتفاقی افتاده. دانش‌آموزی که از نی درشت استفاده کرده بود، قاعدتا آب را زودتر از دانش‌آموز دیگر نوشیده است.

ارزیابی

از بچه‌های کلاس بخواهید درباره زودتر نوشیدن آب توسط دانش‌آموزی که از نی درشت استفاده کرده بود، بحث کنند. آنها احتمالا می‌گویند که دریچه نی درشت گشادتر از دریچه نی نازک است و طبیعتا آب بیشتری می‌تواند از آن عبور کند. اکنون از دانش‌آموزان بخواهید نگاهی به عملکرد قلب بیندازند. سرخرگی که تنگ شده باشد، نمی‌تواند به اندازه سرخرگی که سالم است و تنگ نشده، خون را عبور بدهد. با مرور مهارت آموزشی «عادت‌های سالم برای قلب سالم» از دانش‌آموزان بخواهید نمونه‌هایی از روش‌های حفظ سلامت قلب و عروق بیان کنند. به عنوان مثال، در خصوص «ورزش روزانه»، برخی از دانش‌آموزان ممکن است بگویند: «دوچرخه سواری کنیم» و برخی دیگر ممکن است بگویند: «بدویم». با مرور راهکار آموزشی شماره ۸ (دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات سلامت)، سازمان‌هایی را که می‌توانند به زبان ساده اطلاعات مستندی درباره سلامت قلب بدهند، به دانش‌آموزان معرفی کنید.



مهارت آموزشی

عادت‌های سالم برای قلب سالم

من برای حفظ سلامت قلبم...

- هر روز ورزش می‌کنم.
- از یک برنامه غذایی سالم پیروی می‌کنم.
- هر سال معاینه پزشکی می‌شوم.
- خیلی کم از مواد غذایی پرچرب مصرف می‌کنم.
- استرس‌هایم را مدیریت می‌کنم.
- از سابقه خانوادگی‌ام در خصوص انواع بیماری‌ها مطلعم.
- هرگز سیگار نمی‌کشم.
- به جایی که سیگار بکشند، نمی‌روم.
- هرگز از مواد مخدر و داروهای غیرمجاز استفاده نمی‌کنم.

سلامت مصرف‌کنندگان و جامعه

کلاس سوم

تجربه سخت



مطالعات علمی



متفکر نقاد

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت نقش رفتارهای سالم در سلامت فردی؛

اهداف سلامت

- من منابع کسب اطلاعات سلامت را بررسی خواهم کرد؛ و
- من برای حفظ سلامت دهان‌ودندانم برنامه‌ریزی خواهم کرد (سلامت فردی و فعالیت بدنی).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «ساختار دندان»؛ پروژکتور؛ دو عدد تخم‌مرغ؛ سرکه سفید؛ دو عدد لیوان؛ آب و فلوراید؛ راهکار آموزشی شماره ۸، «دسترسی به اطلاعات، محصولات و خدمات سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. یک روز قبل از اجرای این راهکار آموزشی باید یک تخم مرغ را در لیوانی حاوی سرکه سفید و یک تخم مرغ دیگر را در لیوانی حاوی آب و فلوراید بگذارید.
۲. به دانش‌آموزان بگویید که پیروی از توصیه‌های حفظ سلامت دهان و

دندان بسیار مهم است. برای آنها توضیح دهید که توصیه‌های مختلفی برای حفظ سلامت دندان‌ها وجود دارد. آنها در سال‌های گذشته درباره مسواک زدن و نخ دندان کشیدن آموزش دیده‌اند. اما مهم این است که بتوانند محصولات سلامت دندان را به درستی و با دقت انتخاب کنند.

۳. ساختار دندان را مرور کنید. برگ مهارت «ساختار دندان» را به بچه‌ها نشان و توضیح بدهید که بخش‌های مختلف دندان، کارایی‌های مختلفی دارند. همان‌طور که کار هر بخش را توضیح می‌دهید، از دانش‌آموزان بخواهید اطلاعاتی را که به آنها می‌دهید، یادداشت کنند. می‌توانید این قبیل اطلاعات را به آنها ارائه کنید:

- تاج دندان: بخشی از سطح دندان است که در بالا قرار گرفته و کاملا معلوم است.
- ریشه دندان: بخشی از دندان است که دندان را در استخوان فک جاگیر می‌کند و ما نمی‌توانیم از بیرون آن را ببینیم.
- مینای دندان: بافت سختی است که روی دندان را پوشانده و از آن محافظت می‌کند.
- عاج دندان: بافتی استخوانی است که بخش اصلی دندان را تشکیل می‌دهد.
- پالپ دندان: بافتی نرم است که حاوی اعصاب و عروق خونی است.
- سمنت: بافت سختی است که ریشه دندان را می‌پوشاند.

۵. اهمیت مینای دندان را در حفاظت از ساختار دندان و جلوگیری از پوسیدگی و سوراخ شدن آن توضیح دهید و به دانش‌آموزان بگویید که باید از خمیر دندانی استفاده کنند که حاوی فلوراید باشد. فلوراید ماده‌ای معدنی است که به آب اضافه می‌شود تا از دندان در برابر پوسیدگی محافظت کند. به دانش‌آموزان دو تخم‌مرغی را که درون لیوان‌ها گذشته‌اید، نشان دهید. برای آنها توضیح دهید که پوسته تخم‌مرغ تاحدودی شبیه مینای دندان عمل می‌کند. این پوسته می‌تواند از تخم‌مرغ محافظت کند؛ همانطور که مینا از دندان. به آنها بگویید که از شب گذشته، یک تخم‌مرغ را در آب

حاوی فلوراید گذاشته‌اید و یک تخم‌مرغ دیگر را در سرکه سفید. حالا تخم‌مرغ‌ها را بردارید. آنها را خشک کنید و بگذارید دانش‌آموزان آنها را لمس کنند. دانش‌آموزان پس از لمس تخم‌مرغ‌ها متوجه خواهند شد که یکی از دو تخم‌مرغ (همانی که در سرکه بوده و فلوراید به آن نرسیده) پوسته نرم‌تری دارد و حتی ممکن است بخشی از پوسته‌اش شکسته و در سرکه حل شده باشد. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که اگر این یک دندان بود، باز هم شاید با همین مشکل مواجه می‌شد.

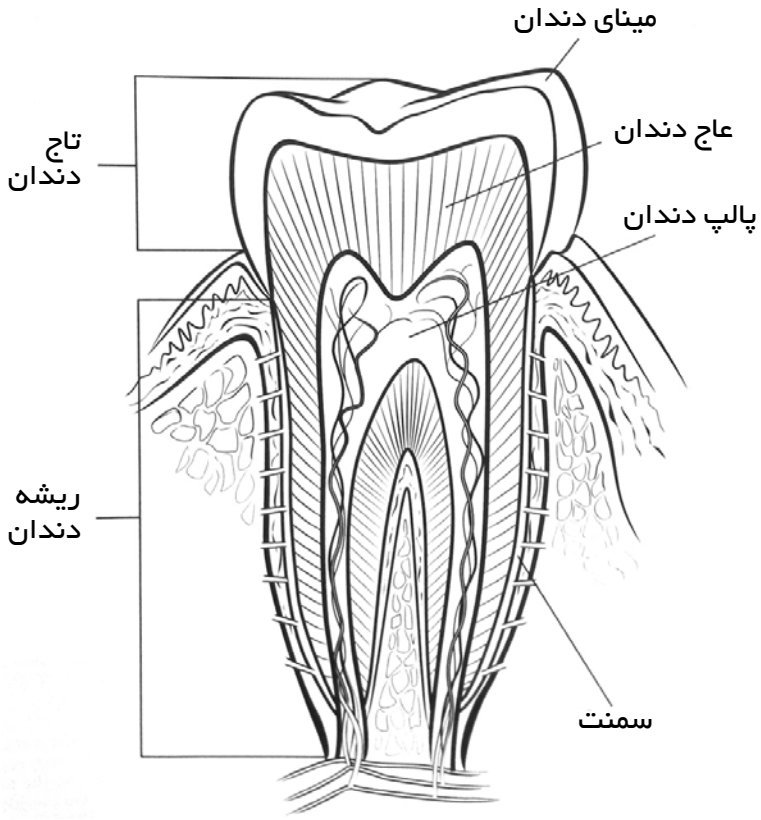
۶. حالا تخم‌مرغی را که در فلوراید بود، نشان و توضیح دهید که چرا این تخم‌مرغ پوسته سختی دارد؛ چون فلوراید می‌تواند از پوسیدگی جلوگیری می‌کند. دانش‌آموزان باید نوشته‌های روی خمیردندان را چک کنند تا از فلوراید‌دار بودن خمیردندان مطمئن شوند. می‌توانید یک خمیردندان به کلاس بیاورید و به بچه‌ها نشان دهید که نام فلوراید در کجای خمیردندان حک می‌شود.

ارزیابی

به بخش‌های مختلف دندان در برگ مهارت آموزی «ساختار دندان» اشاره کنید و از دانش‌آموزان بخواهید هر بخش را به شما معرفی کنند. آنها می‌توانند در خانه خود نیز خمیردندانی را که با آن مسواک می‌زنند، چک کنند تا مطمئن شوند حاوی فلوراید است. حتی می‌توانید به آنها بگویید خمیردندان خود را به کلاس بیاورند و در حضور شما چک کنند که آیا خمیردندان‌شان حاوی فلوراید است یا نه. ضمن مرور راهکار آموزشی شماره ۸ (دسترسی به اطلاعات، محصولات و خدمات سلامت) از دانش‌آموزان بپرسید آیا مراکزی را که به ترویج خدمات سلامت دهان و دندان می‌پردازند، می‌شناسند؟ آنها را در این زمینه راهنمایی کنید.

مهارت دانش‌آموزی

ساختار دندان



سلامت زیست‌محیطی

کلاس سوم

بزن بریم ماهیگیری!



مطالعات علمی



متفکر نقاد

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تاثیر یک مدرسه یا محیط امن و سالم بر سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من به حفاظت از محیط زیست کمک خواهم کرد؛ و
- من انرژی و منابع طبیعی را هدر نخواهم داد.

اقلام مورد نیاز

مهارت خانوادگی «راز حفاظت از زمین»؛ مهارت دانش‌آموزی «طرح ماهی»؛ گیره کاغذ؛ چوبی به طول حداقل یک متر؛ نخی به طول یک متر، یک آهن‌ربا، یک کیسه کاغذی بزرگ، مهارت آموزشی شماره ۳۰، «حمایت از سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. بحث را از تعریف محیط زیست شروع کنید و بگویید که به مجموعه‌ای از تمام چیزهایی که در اطراف ما هستند، محیط زیست می‌گوییم؛ از این محصولاتی که استفاده می‌کنیم تا آن گل و گیاه و درختی که می‌بینیم و این ماشین‌هایی که سوار می‌شویم و تلویزیونی که تماشا می‌کنیم، همه و

همه، جزو محیط زیست ما هستند. به دانش‌آموزان بگویید که این درس درباره محیط زیست و راه‌های حفاظت از آن است.

۲. راه‌های تمیز نگه داشتن محیط زیست را برای دانش‌آموزان توضیح دهید و بگویید که قصد دارید ۱۰ نکته در این خصوص به آنها یاد دهید. برگ مهارت خانوادگی «راز حفاظت از زمین» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید. ۱۰ نکته زیر را با تاکید بیشتر بر نکات مهم با بچه‌ها مرور کنید:

نکته اول: زباله‌های بازیافتی را بشناسید. بازیافت به معنی استفاده مجدد از زباله‌هاست. بعضی از زباله‌ها مانند قوطی نوشابه می‌توانند به جای دور ریخته شدن، مجددا مورد استفاده قرار بگیرند. کاغذها و روزنامه‌ها را نیز می‌توان نگهداری کرد و به مراکز بازیافت سپرد تا آنها را مجددا مورد استفاده قرار دهند.

نکته دوم: به جای اتوموبیل، دوچرخه سوار شوید. دوچرخه نیاز به سوخت فسیلی ندارد. اتوموبیل بنزین می‌سوزاند و مواد شیمیایی حاصل از سوخت بنزین باعث آلودگی هوا می‌شود. اما این امر در مورد دوچرخه اتفاق نمی‌افتد.

نکته سوم: آشغال نریزید. آشغال به معنی زباله یا تفاله‌ای است که بعضی‌ها روی زمین می‌ریزند. آت‌وآشغال باعث جذب حشرات می‌شود و این حشرات می‌توانند باعث بروز انواع بیماری در انسان‌ها شوند.

نکته چهارم: از کیسه‌های کاغذی و پارچه‌ای به جای کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید. پلاستیک قابل بازیافت نیست اما کاغذ و پارچه قابل بازیافت هستند.

نکته پنجم: والدین‌تان را تشویق به تعمیر نشتی شیر آب کنید. وقتی آب چکه می‌کند، در واقع، آب هدر می‌رود، در حالی که آب مایه حیات است.

نکته ششم: کیف پارچه‌ای بخرید. این کیف‌ها قابل بازیافت هستند و می‌توان مجددا از آنها استفاده کرد.

نکته هفتم: وقتی مسواک می‌زنید، شیر آب را ببندید تا بی‌جهت آب را هدر ندهید.
نکته هشتم: از محصولاتی استفاده کنید که اسپری‌های پخش کننده هوا ندارند. به جای آنها از اسپری‌های پمپی استفاده کنید. اسپری‌های پخش‌کننده هوا مانند آنهایی که در خوشبوکننده‌ها به کار رفته، حاوی مواد مضری هستند که باعث آلودگی هوا می‌شوند.

۳. به همه دانش‌آموزان دو رونوشت از مهارت دانش‌آموزی «طرح ماهی» بدهید. در یک رونوشت، هر دانش‌آموز باید نکته‌هایی را برای کمک به حفاظت از محیط زیست بنویسد. در رونوشت دیگر، هر دانش‌آموز باید یک ماهی نقاشی کند. به هر دانش‌آموز یک گیره کاغذ هم بدهید و بگویید که هر ماهی را بریده و همراه با نکته‌ای که روی آن می‌نویسند، به ماهی نقاشی‌شده روی ورق دیگر بچسبانند. وقتی این کار را انجام دادند، بگویید گیره کاغذ را بین دو قسمت هر ماهی بگذارند تا به شکل دهان ماهی دیده شود.
۴. حالا کلاس را دو گروه کنید تا هر گروه برای خودش یک نفر را به عنوان ماهیگیر و یک نفر را به عنوان ماهی انتخاب کند. از قلاب و نخ ماهیگیری که ساخته‌اید، استفاده کنید. به انتهای قلاب، آهنربایی وصل کنید. شخصی که «ماهی» شده، باید راه حفاظت از زمین را نشان دهد. وقتی ماهیگیر، ماهی را صید کرد، باید آن را از روی آهنربا جدا کند. وقتی ماهی جدا شد، دستیارش باید به خواندن نکته‌ای که بر روی آن نوشته شده، بپردازد. دانش‌آموز ماهیگیر باید روشی برای پیروی از آن نکته‌ای که مطرح شده، ارائه کند. این نکته، در واقع، برگرفته از مهارت خانوادگی «راز حفاظت از زمین» است. هر گروه در ازای هر نکته صحیح می‌تواند یک امتیاز کسب می‌کند. هر دانش‌آموزی که ماهی کاغذی را انتخاب کند و به پرسش آن پاسخ بدهد، سه امتیاز برای تیم خود کسب می‌کند. پاسخ غلط امتیاز منفی ندارد. اگر عضوی از گروه پاسخ یک پرسش را نداند، عضو

دیگر گروه شانس پاسخ‌گویی به آن پرسش را خواهد داشت.

ارزیابی

تعداد پاسخ‌های صحیح هر گروه می‌تواند راهی برای ارزیابی معلومات دانش‌آموزان باشد. بعد از این که دانش‌آموزان، برگ مهارت خانوادگی «راز حفاظت از زمین» را به خانه بردند، از آنها بخواهید با مشورت اعضای خانواده‌شان راه‌هایی برای کمک به حفاظت از محیط زیست پیدا و مطرح کنند. این ارزیابی را با رجوع به راهکار آموزشی شماره ۳۰ (حمایت از سلامت) انجام دهید.

مهارت خانوادگی

راز حفاظت از زمین

والدین گرامی!

فرزند شما در حال حاضر در حال یادگیری روش‌های حفاظت از محیط زیست است. لطفا نکته‌های زیر را با او مرور کنید.

۱) زباله‌های بازیافتی را بشناسید. بازیافت به معنی استفاده مجدد از زباله‌هاست. بعضی از زباله‌ها مانند قوطی نوشابه می‌توانند به جای دور ریخته شدن، مجددا مورد استفاده قرار بگیرند. کاغذها و روزنامه‌ها را نیز می‌توان نگهداری کرد و به مراکز بازیافت سپرد تا آنها را مجددا مورد استفاده قرار دهند.

۲) به جای اتوموبیل، هر جا که شد دوچرخه سوار شوید. دوچرخه نیاز به سوخت فسیلی ندارد. اتوموبیل بنزین می‌سوزاند و مواد شیمیایی حاصل از سوخت بنزین باعث آلودگی هوا می‌شود. اما این امر در مورد دوچرخه اتفاق نمی‌افتد.

۳) آشغال نریزید. آشغال به معنی زباله یا تفاله‌ای است که بعضی‌ها روی زمین می‌ریزند. آت‌وآشغال باعث جذب حشرات می‌شود و این حشرات می‌توانند باعث بروز انواع بیماری در انسان‌ها شوند.

۴) از کیسه‌های کاغذی و پارچه‌ای به جای کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنید. پلاستیک قابل بازیافت نیست اما کاغذ و پارچه قابل بازیافت هستند.

۵) والدین‌تان را تشویق به تعمیر نشتی شیر آب کنید. وقتی آب چکه می‌کند، در واقع، آب هدر می‌رود، در حالی که آب مایه حیات است.

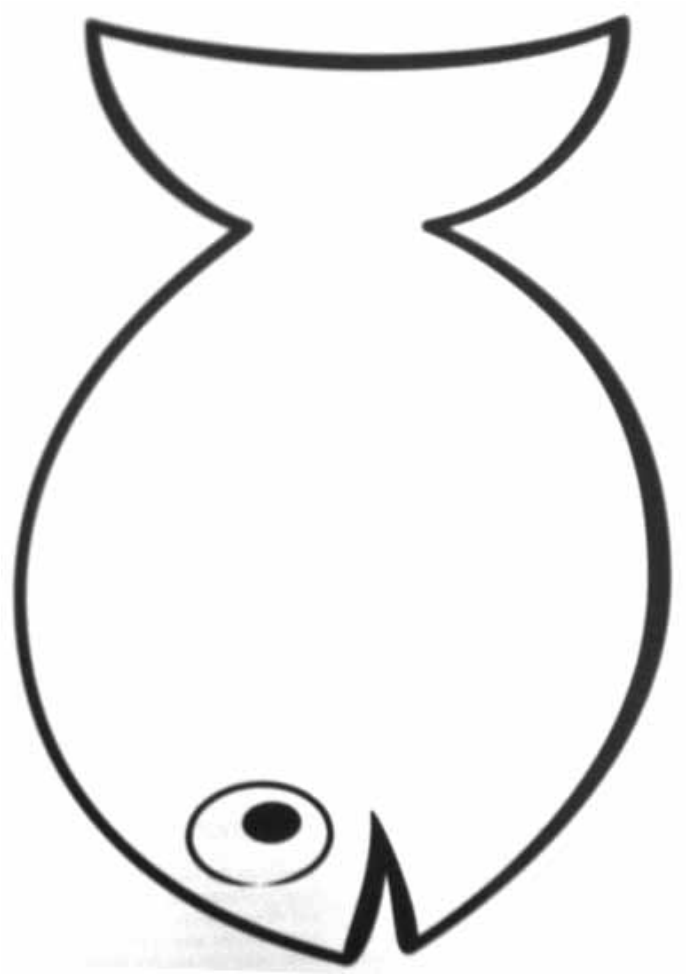
۶) کیف پارچه‌ای بخرید. این کیف‌ها قابل بازیافت هستند و می‌توان مجددا از آنها استفاده کرد.

۷) وقتی مسواک می‌زنید، شیر آب را ببندید تا بی‌جهت آب را هدر ندهید.

۸) از محصولاتی استفاده کنید که اسپری‌های پخش کننده هوا ندارند. به جای آنها از اسپری‌های پمپی استفاده کنید. اسپری‌های پخش‌کننده هوا مانند آنهایی که در خوشبوکننده‌ها به کار رفته، حاوی مواد مضری هستند که باعث آلودگی هوا می‌شوند.

مهارت دانش‌آموزی

طرح ماهی





هنرهای کلامی متفکر نقاد

ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

کلاس سوم

دوچرخه‌سواری ایمن

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت راه‌های پیشگیری از آسیب‌های رایج کودکان و مشکلات متداول آنها در حوزه سلامت؛ و
- شناخت و انجام رفتارهای کاهش‌دهنده خطرهای سلامت.

اهداف سلامت

- من قوانین دوچرخه‌سواری ایمن، پیاده‌روی ایمن، اسکیت‌سواری و شنای ایمن را رعایت خواهم کرد؛ و
- من تمام قوانین ایمنی را هنگام بازی و ورزش رعایت خواهم کرد (سلامت فردی و فعالیت بدنی).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «ایمن سوار دوچرخه‌ام می‌شوم»؛ مهارت دانش‌آموزی «ایمنی دوچرخه»؛ یک دوچرخه که روی بخش‌های مختلفش برچسب خورده، راهکار آموزشی شماره ۲۵؛ «تمرین رفتارهای سالم»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. این راهکار آموزشی را با یک سوال از دانش‌آموزان آغاز کنید: «چندنفر از شما دوچرخه سواری می‌کنید؟» بیشتر دانش‌آموزان احتمالاً دست‌شان را بالا می‌آورند. سپس به آنها بگویید که این خیلی مهم است که قوانین ایمنی را هنگام دوچرخه‌سواری‌تان رعایت کنید.

۲. به هر دانش‌آموز یک رونوشت از شعر «ایمن سوار دوچرخه‌ام می‌شوم» بدهید و آن را با صدای بلند بخوانید.

۳. هر بخش از این شعر حاوی اطلاعاتی درباره اصول ایمنی هنگام دوچرخه‌سواری است. هر بخش از شعر را که می‌خوانید، به بخش‌هایی از دوچرخه نیز اشاره کنید. اولین مورد، نیاز به شب‌نما در ساختار دوچرخه است تا نور ماشین‌ها را بازتاب دهد و در تاریکی هم به خوبی دیده شود. مساله دیگر، سالم بودن ترمز است. برای بچه‌ها توضیح دهید که حتما قبل از دوچرخه‌سواری، از سالم بودن ترمزش مطمئن شوند. آنها باید قبل از سریع راندن یا دور گرفتن با دوچرخه، ترمز را امتحان کنند.

۴. نکته دیگر به صندلی مربوط می‌شود. این مهم است که ارتفاع صندلی مناسب باشد. به بچه‌ها بگویید که انگشتان پای آنها باید هنگام سوارشدن روی دوچرخه به زمین برسد. فاصله دسته دوچرخه از بازوها نیز باید مناسب باشد. فرمان دوچرخه هم باید مستقیم و محکم باشد.

۵. به دانش‌آموزان بگویید که تایرهای دوچرخه نیز باید باد کافی داشته باشند. دوچرخه بر خلاف اتوموبیل نمی‌تواند تایر یدکی با خود حمل کند. اگر تایرها هنگام باد شدن حالت نرمی یا شلی داشته باشند، یعنی به هوای بیشتری نیاز دارند. به دانش‌آموزان بگویید که از یک بزرگتر قابل‌اعتماد برای درست باد کردن تایرها کمک بگیرند و از باد کردن تایر در مغازه های پنچرگیری خودداری کنند، چرا که پمپ‌های هوا در این مغازه ها فشار زیادی وارد می‌کنند و می‌توانند موجب ترکیدن لاستیک شوند.

۶. به دانش‌آموزان بگویید که دوچرخه باید محافظ زنجیر داشته باشد تا لباس آنها در زنجیر گیر نکند و باعث افتادن بچه نشود. برای دانش‌آموزانی

که محافظ زنجیر ندارند، توضیح دهید که باید لباس‌هایی بپوشند که مطمئن باشند در زنجیر گیر نمی‌کند و تاکید کنید که این حرف شما به آن معنی نیست که آنها حتماً باید شلوارهای کوتاه بپوشند.

ارزیابی

مهارت دانش‌آموزی «ایمنی دوچرخه‌سواری» را بین بچه‌ها توزیع کنید و به آنها بگویید به تصویر دوچرخه نگاه کنند و نکته‌های ایمنی مربوط به هر قسمت را بنویسند. برگ مهارت دانش‌آموزان را جمع کنید و پاسخ‌هایشان را مرور کنید. به آنها بگویید که برگ مهارت‌شان را به خانه ببرند و به والدین‌شان تحویل بدهند و با همکاری آنها تکمیلش نمایند. با مرور راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم)، از دانش‌آموزان بخواهید هر چهار مرحله مربوط به ایمنی دوچرخه‌سواری را اجرا کنند.

مهارت دانش‌آموزی

ایمن سوار دوچرخه‌ام می‌شوم

• • •

ایمن سوار دوچرخه‌ام می‌شوم
شب‌نمایم خوب می‌درخشد

ترمزم خوب می‌ایستد
صندلی‌ام صاف و محکم است

فرمانم مستقیم و میزان
تایرهایم پرباد

زنجیرچرخم قابل‌اعتماد است
و نمی‌گذارد پرت شوم

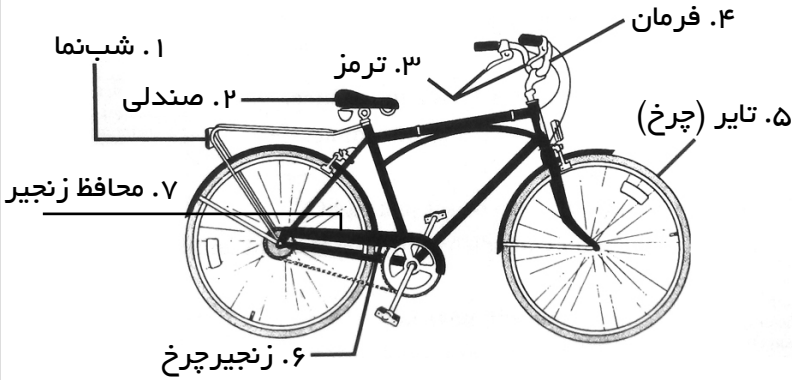
و همه از این خوشحالند که من
ایمن سوار دوچرخه‌ام می‌شوم

• • •

مهارت دانش‌آموزی

ایمنی دوچرخه

به بخش‌های مختلف این دوچرخه نگاه کنید و برای هر بخش یک نکته ایمنی بنویسید.



۱. _____

۲. _____

۳. _____

۴. _____

۵. _____

۶. _____

سلامت روانی و عاطفی

کلاس چهارم

پنهان کردن احساس رنجش



هنرهای کلامی



متفکر نقاد

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توان تحلیل اثر خانواده، دوستان، فرهنگ، رسانه، فناوری و سایر عوامل بر سلامت برخوردار خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از مهارت‌های روابط میان‌فردی برای ارتقای سلامت و کاهش عوامل خطر سلامت استفاده خواهند کرد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تأثیر خانواده بر سلامت فردی و رفتارهای سلامت‌محور افراد؛ و
- استفاده از مهارت‌های کلامی و غیرکلامی برای ایجاد روابط اثربخش در راستای ارتقا سلامت.

اهداف سلامت

- من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به سلامت روانم کمک کنند؛ و
- من برای ایجاد روابط خانوادگی سالم تلاش خواهم کرد (سلامت خانوادگی و اجتماعی)

اقلام مورد نیاز

سیب؛ چاقو، کاغذ؛ مداد؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. اصطلاح عزت نفس را برای بچه‌ها تعریف کنید و توضیح دهید که عزت

نفس، در واقع، همان احساسی است که یک فرد درباره خودش دارد. عزت نفس مثبت به معنای دوست داشتن خود یا باور داشتن به ارزش‌های خود و عزت نفس منفی به معنای دوست نداشتن خود یا باور نداشتن به ارزش‌های خود است.

۲. یک روز قبل از ارائه این درس، یک سیب سرخ زیبا و بزرگ بردارید و یک طرف آن را به سطحی سفت بکوبید؛ طوری که از درون کوفته شود. یک ساعت قبل از آغاز کلاس، یک قاچ نسبتا بزرگ از آن جدا کنید و مطمئن شوید که بخش کوفته‌شده هم داخل برش شما باشد. سپس سیب را به کلاس ببرید و در مقابل دانش‌آموزان، طوری سیب را دست‌تان بگیرید که سالم به نظر برسد و چشم بچه‌ها به سمت سالم سیب بیفتد.

۳. درس را با نشان دادن سیب سرخ به دانش‌آموزان شروع کنید و از آنها بخواهید این سیب را برای شما توصیف کنند: «سرخ و زیباست»؛ «آدم هوس سیب می‌کند»؛ «می‌شود سیب را به من بدهید بخورم؟»... پس از اظهارنظر دانش‌آموزان، از آنها بپرسید: «چند نفر دل‌شان می‌خواهد این سیب را بخورند؟» احتمالا تعدادی از دانش‌آموزان داوطلب خواهند شد اما شما تنها یک نفر را انتخاب کنید و همانطور که به سمت آن دانش‌آموز حرکت می‌کنید، دو بخش سیب را از هم جدا کنید. بچه‌ها خبر ندارند که شما سیب را قبلا بریده‌اید. حالا درون سیب را به دانش‌آموزان نشان دهید و بگویید درونش خراب است. حتی ممکن است رنگ آن بخش از سیب هم تغییر کرده باشد. حالا دیگر دانش‌آموزان از خوردن آن سیب اکراه دارند.

۴. برای بچه‌ها توضیح دهید که این سیب ظاهر خوبی دارد ولی درونش خراب شده است. ما از ظاهرش نمی‌توانستیم بفهمیم که درونش چه خبر است. از همین‌جا به دنیای انسان‌ها پل بزنید و مقایسه‌ای بین ظاهر و باطن انسان‌ها انجام دهید. این یک فرصت مناسب برای تأکید بر رفتار افرادی است که ظاهرشان آراسته و شاد و مثبت است ولی از درون پوسیده و ناشاد و منفی هستند. ظاهرا سالم و راحت ولی باطنا افسرده و ناراحت.

۵. از این فرصت استفاده کنید و درباره اهمیت مطرح کردن احساسات و نیازهای خود با بزرگ‌ترهای قابل‌اعتماد با بچه‌ها حرف بزنید. برای آنها توضیح دهید که منظورتان از بزرگ‌ترهای قابل‌اعتماد، افرادی مانند والدین یا معلمان هستند. توضیح دهید که احساس خوبی نداشتن یا بیان نکردن برخی از احساسات به سلامت آدم‌ها لطمه می‌زند و استرس آنها را بیشتر می‌کند. در این صورت، ممکن است فرد از درون احساس خشم کند و وارد تعارض و کشمکش با دیگران شود. در این صورت، ممکن است فرد احساس خوبی نسبت به خودش نداشته باشد و عزت نفس خود را از دست بدهد. به بچه‌ها بگویید خیلی‌ها در خانواده، مدرسه و جامعه هستند که می‌توانند به ما کمک کنند دچار این مشکلات نشویم. به عنوان مثال، در مدرسه می‌توانید از معلم یا مربی‌تان برای رفع نگرانی‌هایتان مشاوره بگیرید. در خانواده می‌توانید از والدین‌تان کمک یا مشاوره بگیرید و در جامعه از پزشکان، مراقبان سلامت و روحانیان.

۶. تأکید کنید که هر وقت بچه‌ها به کمک نیاز داشته باشند، می‌توانند کمک بگیرند و این کمک همیشه در دسترس آنهاست. از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های کوچک با همدیگر کار کنند و در هر گروه، عوامل خشم یا ناراحتی یا ناامیدی خود را شناسایی و مطرح کنند. سپس از آنها بخواهید درباره شیوه‌های به اشتراک گذاشتن این قبیل افکار و احساسات با یکدیگر بحث و گفتگو کنند.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید یک کاغذ را تا کنند و در هر طرفش یک ستون تشکیل بدهند. در یک ستون درباره «۵ چیزی که باعث می‌شود آدم‌ها از درون خراب شوند» بنویسند و در ستون دیگر «۵ چیزی که نمی‌گذارند از درون خراب شویم». با مرور راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم)، از دانش‌آموزان بپرسید به نظر آنها برای تمرین رفتارهای سالم چه کارهایی می‌توانیم انجام بدهیم.



هنرهای تجسمی خوش‌مشرب

سلامت خانوادگی و اجتماعی

کلاس چهارم

بزرگ‌تر و داناتر

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و رفتارهای کاهش‌دهنده خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت رفتارهای مسوولانه برای ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من برای برقراری روابط خانوادگی سالم تلاش خواهم کرد؛ و
- من عادت‌هایی کسب خواهم کرد که به رشد سالم و سالمندی سالم بینجامند (رشد و تکامل).

اقلام مورد نیاز

وازلین؛ یک عینک کهنه، آبسلانگ یا چوب بستنی؛ ۱۲سانتی متر نوار چسب یا نوار سلفون؛ نوار ضبط صدا؛ ضبط‌کننده صدا؛ راهکار آموزشی شماره ۱۱، «استفاده از مهارت‌های ارتباطی»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. درس را از تعریف سالمندی و سالخوردگی شروع کنید. بگویید که رسیدن به سنین سالمندی به معنای رشد کردن و تکامل یافتن و پیر شدن است. مقایسه‌ای بین پیر شدن و رشد کردن انجام دهید و بگویید که مثلا درختان وقتی پیر می‌شوند، شاخه‌هایشان بیشتر و بلندتر می‌شود. این

یکی از نشانه‌های پیر شدن درخت است. سپس توضیح دهید که آدم‌ها نیز بزرگ و پیر می‌شوند و همانطور که یک انسان بزرگ‌تر می‌شود، بدنش نیز بزرگ‌تر می‌شود اما در جایی رشدش متوقف می‌شود. در پسران، این توقف رشد در حوالی ۲۰ سالگی و در دختران در حوالی ۱۸ یا ۱۹ سالگی است. البته این اعداد ممکن است در آدم‌های مختلف تا حدودی متفاوت باشد. سپس بگویید که آدم‌ها به شکل‌های دیگری نیز رشد می‌کنند؛ مثلا از نظر عقلی هم می‌توانند بزرگ‌تر شوند؛ عاقل‌تر و داناتر شوند و چیزهای بیشتری یاد بگیرند و تجربه کنند تا آگاهی بیشتری به دست آورند.

۲. قیاس مجددی بین انسان و درخت انجام دهید و بگویید وقتی انسان‌ها بزرگ‌تر و پیرتر می‌شوند، تغییرات جسمی خاصی پیدا می‌کنند؛ درختان نیز وقتی پیر می‌شوند، شاخه‌هایی پیدا می‌کند که راحت‌تر می‌شکند. به همین ترتیب، استخوان‌های سالمندان نیز راحت‌تر و زودتر دچار شکستگی می‌شود.

۳. یک قسمت از بدن که تحت تأثیر سالمندی قرار می‌گیرد، بینایی است. برای بچه‌ها توضیح دهید که بینایی به توانایی دیدن چیزها گفته می‌شود. تمرینی ترتیب بدهید که به دانش‌آموزان کمک کند مفهوم کم‌سو شدن چشم‌ها را درک کنند. عینک کهنه‌ای بردارید و به سطح خارجی آن وازلین بزنید. سپس از دانش‌آموز داوطلبی بخواهید عینک را به چشمش بزند و سعی کند کتاب بخواند یا به دوردست نگاه کند. از او بخواهید حسش را به بقیه گزارش دهد. او احتمالاً می‌گوید که دیدش شفاف نیست و نمی‌تواند کتاب بخواند. حالا می‌توانید به او و دیگران توضیح دهید که آدم‌ها وقتی پیر می‌شوند، دیدشان به همین ترتیب تار می‌شود و برای دید بهتر به عینک نیاز پیدا می‌کنند.

۴. از دانش‌آموزان بخواهید گوش‌هایشان را محکم با دست‌هایشان بگیرند. سپس صداهای ضبط‌شده‌ای را برای آنها پخش کنید و بپرسید چقدر توانسته‌اند بشنوند؟ پس از پاسخگویی دانش‌آموزان می‌توانید برای آنها توضیح دهید که گوش آدم‌های مسن‌تر نیز شنوایی کمتری خواهد داشت.

۵. یک آبسلانگ یا چوب بستنی و یک قطعه نوار سلفون بردارید. یک دانش‌آموز داوطلب را انتخاب کنید و چوب بستنی را بین دو انگشتش (میانی و اشاره) بگذارید و دورش نوار سلفون بزنید؛ طوری که دو انگشتش تبدیل به یک واحد شود. سپس از او بخواهید تلاش کند کارهای ساده‌ای مانند بستن بند کفشش یا غذا خوردن یا بستن دکمه لباس را با همان دستش انجام دهد. حالا می‌توانید نقبی به بیماری آرتروز بزنید و بگویید آرتروز یکی از بیماری‌های رایج در میان سالمندان است که در آن، استخوان‌ها و مفصل‌های بدن نمی‌توانند به راحتی کار و حرکت کنند.

۶. به دانش‌آموزان بگویید کم‌بینایی، کم‌شنوایی و آرتروز فقط سه مشکل از مشکلاتی هستند که بسیاری از سالمندان مجبورند با آن دست و پنجه نرم کنند. اما همه سالمندان با این قبیل مشکلات مواجه نیستند. برخی از سالمندان در طول دوره‌های قبلی زندگی خود (کودکی، نوجوانی، جوانی و میانسالی) سالم زندگی کرده‌اند و به همین دلیل در دوران سالمندی نیز از سلامت بهره‌مندند. با این حال، اگر یکی از سالمندان در خانواده ما دچار یکی از این مشکلات یا هر مشکل جسمی دیگری باشد، ما وظیفه داریم به نیازهای او توجه نشان دهیم و تا جایی که می‌توانیم، به او کمک کنیم. حالا می‌توانید سوال‌های عمل‌گرایانه‌تری را با دانش‌آموزان مطرح کنید: «اگر یکی از اعضای خانواده شما دچار مشکل بینایی باشد، شما چگونه به او کمک می‌کنید؟» بچه‌ها را به جواب‌هایی از این قبیل برسانید: «با روشن کردن چراغ به مقداری که برایش کافی باشد» یا «با خواندن شماره تلفن‌ها یا مطالب روزنامه‌ای که می‌خواهد بخواند». و حالا سوال بعدی: «اگر یکی از اعضای خانواده شما دچارمشکل شنوایی باشد، چطور؟» بچه‌ها را به جواب‌هایی از این قبیل برسانید: «با بلندتر حرف زدن» یا «واضح‌تر حرف زدن». در مورد آرتروز هم به بچه‌ها یاد بدهید که می‌توان به سالمندانی که دچار چنین مشکلی هستند، کمک کرد کارهای مورد نظرشان را راحت‌تر انجام دهند؛ مثلا می‌توانیم عصایشان را به دست‌شان بدهیم یا هنگام نشستن، صندلی‌شان را نزدیک‌شان بیاوریم

یا موقع راه رفتن دست‌شان را بگیریم.

ارزیابی

این درس فرصت خوبی در اختیار شما می‌گذارد تا دانش‌آموزانتان را با مشکلات، احساسات، نیازها و دغدغه‌های سالمندانی که ممکن است در خانواده هر دانش‌آموزی نیز حضور داشته باشند، آشنا کنید. برخی از این مشکلات در همین راهکار آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. برخی دیگر از مشکلات رایج سالمندان عبارتند از: تکلم ناواضح، زمین خوردن، ناتوانی در حفظ اشیا در دست، احساس خستگی زودرس و مواردی از این قبیل. به دانش‌آموزان کمک کنید راه‌های کمک به سالمندانی را که دچار مشکلات جسمی هستند و احیانا در منزل آنها زندگی می‌کنند، بیابند. به بچه‌ها تاکید کنید که وقتی آنها دارند به دیگران کمک می‌کنند، در واقع، دارند به خودشان کمک می‌کنند؛ چرا که وقتی نفع آنها به دیگران می‌رسد، خودشان احساس مفید بودن می‌کنند و این احساس بسیار خوشایند است. از آنها بپرسید اگر یکی از نزدیکان آنها بمیرد، آنها چگونه به اطرافیانش کمک می‌کنند با این اتفاق ناخوشایند کنار بیاید؟ سپس آنها را راهنمایی کنید تا پاسخ‌های خود را ارزیابی کنند. از بچه‌ها بخواهید مهم‌ترین نیازهای سالمندان را مکتوب کنند و سپس درباره نوشته‌های آنها با همدیگر بحث و گفتگو کنید. در نهایت، با استفاده از مهارت آموزشی شماره ۱۱ (استفاده از مهارت‌های ارتباطی) به دانش‌آموزان کمک کنید راه‌های برقراری ارتباط اثربخش با دیگران را تمرین و تجربه کنند.



مطالعات علمی متفکر نقاد

رشد و تکامل

کلاس چهارم

حرکت بدون مفصل

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سطح سلامت آشنا خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و اجتناب از خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت نقش رفتارهای سالم در حفظ و ارتقای سلامت فردی؛ و
- شناخت رفتارهای سالم و مسؤولانه.

اهداف سلامت

- من تغییرهای ناشی از رشد جسمی‌ام را می پذیرم.

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «دستگاه اسکلتی»؛ پروژکتور؛ یک سکه کوچک؛ راهکار آموزشی شماره ۲، «شناخت حقایق سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که یکی از دستگاه‌های اصلی بدن که باید درباره آن آموزش ببینید، دستگاه اسکلتی است؛ متشکل از تمام استخوان‌های بدن. به آنها بگویید که استخوان‌های بدن ما به عنوان چارچوب عمل می‌کنند و زمینه‌ساز حرکت ما هستند. می‌توانید یک مقایسه بین ساختمانی در حال

ساخت و بدن انسان انجام دهید. نقش چارچوب در هر ساختمان، محافظت از بقیه اجزا اعم از سقف و دیوارهاست؛ به همین ترتیب، استخوان‌های بدن ما نیز به عنوان چارچوبی برای سایر اعضای بدن ما عمل می‌کنند و باعث می‌شوند ما بتوانیم بلند شویم، بایستیم و راه برویم.

۲. برای بچه‌ها توضیح دهید که حرکت ما به خاطر امکانی است که مفصل‌های بدنمان در اختیار ما می‌گذارند. مفصل، بخشی از بدن است که دو استخوان را به همدیگر متصل می‌کند. نمونه‌هایی از انواع مفاصل بدن را به دانش‌آموزان نشان دهید؛ مثلا آرنج یا زانویتان را خم کنید تا آنها معنای حرکت استخوان‌ها حول محور مفصل را درک کنند. می‌توانید بازویتان را به پهلو بچرخانید و به آنها بگویید که اگر من می‌توانم این کار را انجام دهم، دلیلش مفصل شانه‌ام است که اجازه این حرکت را به من می‌دهد. روی تنوع مفاصل بدن و کمک آنها به حرکت‌های بدن ما در جهات مختلف تأکید کنید.

۳. از دانش‌آموزان بخواهید تصور کنند در صورتی که ما مفصل نداشتیم، آنها چگونه می‌توانستند حرکت کنند. از آنها بخواهید روی میز بنشینند و درحالی که نمی‌توانند زانویشان را خم کنند، بایستند. آنها متوجه خواهند شد که عمل ساده‌ای مثل ایستادن نیز در چنین شرایطی برای آنها بسیار مشکل می‌شود. حالا از دانش‌آموزان بخواهید سکه‌ای را از روی زمین بردارند، بدون این که هیچ یک از انگشتان خود را خم کنند. آنها نمی‌توانند این کار را بکنند و تصدیق می‌کنند که نقش مفاصل بدن در حرکت‌های مختلف ما بسیار پررنگ است.

۴. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که استخوان‌ها علاوه بر پشتیبانی از بدن و ایفای نقش چارچوبی خود، وظایف دیگری نیز دارند. مثلا هر استخوان بدن دارای یک بخش درونی به نام مغز استخوان است. مغز استخوان می‌تواند به تولید گلبول قرمز کمک کند. گلبول قرمز، یکی از سلول‌های خونی است که اکسیژن را در سراسر بدن به گردش درمی‌آورد.

۵. تمرین زیر به دانش‌آموزان کمک می‌کند استخوان‌های اصلی بدن را

بشناسند. از مهارت آموزشی «دستگاه اسکلتی» به منظور بررسی محل استقرار استخوان‌های بدن استفاده و به نواحی مختلف بدن اشاره کنید.

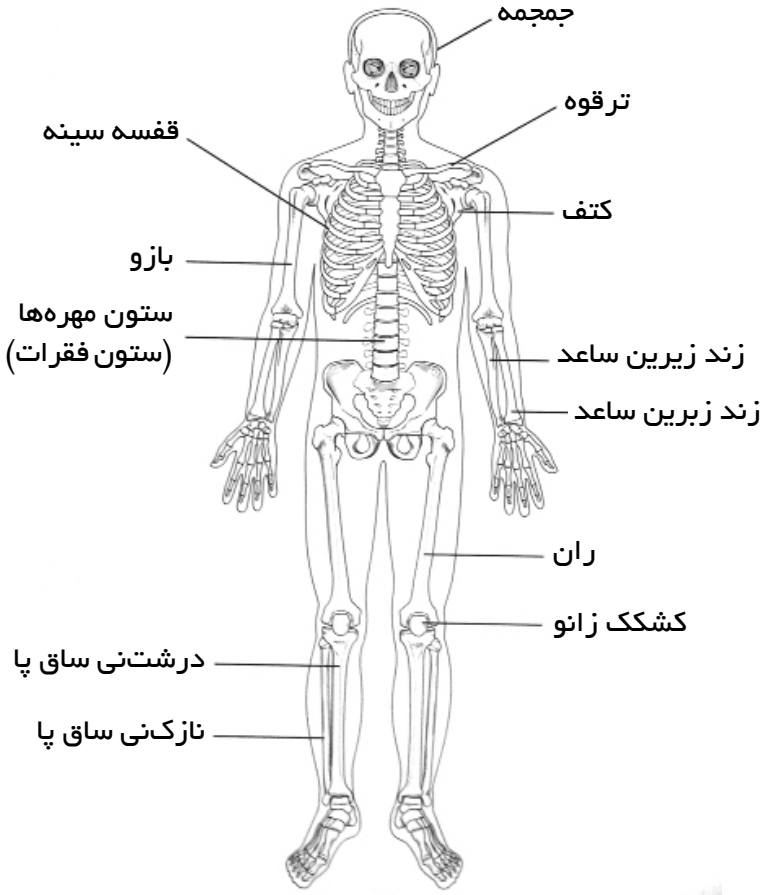
۶. پس از مرور مهارت آموزشی «سیستم اسکلتی» به دانش‌آموزان بگویید که قصد دارید با آنها بازی «من می‌گویم» را انجام دهید؛ به این ترتیب، شما با ذکر جمله «من می‌گویم» از بچه‌ها می‌خواهید که استخوان‌های مختلف بدن خود را لمس کنند و هر کسی که استخوانش را نشناسد یا آن را به اشتباه لمس کند، از بازی حذف می‌شود. به عنوان مثال، می‌توانید اینطور شروع کنید: «من می‌گویم استخوان بازو» یا «من می‌گویم استخوان جمجمه» و...

ارزیابی

با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲ (شناخت حقایق سلامت) از دانش‌آموزان بخواهید ۵ دلیل اهمیت شناخت استخوان‌ها و نقش آنها در سلامت بدن را بازگو کنند. با بازی «من می‌گویم» می‌توانید بفهمید که دانش‌آموزان تا چه حد با نام و محل استقرار استخوان‌های مختلف بدن آشنایی دارند. می‌توانید از برنامه‌ای مشابه استفاده کنید تا نام استخوان‌ها را آموزش دهید. مثلا می‌توانید به هر استخوان یک عدد اختصاص بدهید تا با ذکر هر عدد، هر دانش‌آموز مجبور شود بلافاصله استخوان متناظر با آن عدد را به شما نشان دهد. حتی می‌توانید این امتحان را مکتوب کنید؛ به نحوی که ۱۰ استخوان را با اعداد ۱ تا ۱۰ نامگذاری کنید و سپس از دانش‌آموزان بخواهید با اشاره شما به هر استخوان، عدد متناظر با آن را روی یک برگ کاغذ بنویسند. می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید به رایج‌ترین استخوان‌هایی که در تصادف‌ها آسیب می‌بینند، اشاره کنند. می‌توانید از آنها بپرسید برای پیشگیری از آسیب‌های استخوان چه کاری می‌توانیم انجام بدهیم؟ پاسخ‌ها را بشنوید و راهنمایی‌های لازم در این خصوص را به آنها ارائه دهید. دانش‌آموزان باید درک کنند که دریافت مواد مغذی و مورد نیاز بدن برای رشد مجدد و جوش خوردن استخوان‌های شکسته ضرورت دارد.

مهارت آموزشی

دستگاه اسکلتی بدن





تغذیه

کلاس چهارم

مسابقه مواد معدنی

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 و اجتناب از خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت راه‌های پیشگیری از آسیب‌های شایع کودکان و مشکلات رایج کودکان در حوزه سلامت؛ و
- شناخت و انجام رفتارهای سالم برای حفظ و ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من از دستورالعمل‌های رژیم غذایی سالم پیروی خواهم کرد؛
- من از مقادیر غذایی توصیه‌شده در رژیم غذایی «بشقاب من» مصرف خواهم کرد؛ و
- من برچسب‌های غذایی را با دقت خواهم خواند؛ و
- من عادت‌هایی را انتخاب خواهم کرد که خطر ابتلایم به انواع بیماری‌ها را کاهش دهد (بیماری‌های مزمن و مسری).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «مواد معدنی مهم»؛ پروژکتور ترانسپرنت، راهکار آموزشی شماره ۲۷، «تمرین رفتارهای سالم»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. از دانش‌آموزان سؤال کنید خودرویی که در باکش بنزین نداشته باشد، چگونه می‌تواند حرکت کند؟ آنها باید به این پاسخ برسند که چنین خودرویی اصلاً نمی‌تواند حرکت کند چون چیزی ندارد که به موتورش قدرت حرکت بدهد. برای آنها توضیح دهید که دقیقا مثل یک ماشین، بدن ما نیز نیاز به چیزی دارد که به آن قدرت حرکت و فعالیت بدهد. اما برخلاف ماشین، بدن ما از بنزین استفاده نمی‌کند. سوخت بدن ما غذاست. اگر انسانی غذا نخورد، نمی‌تواند زندگی و فعالیت کند چون هیچ منبع انرژی برای کار و فعالیت نخواهد داشت و بدنش قادر به حرکت نخواهد بود.

۲. حالا به بچه‌ها بگویید که با وجود آنچه گفته شد، غذا خوردن کافی نیست، بلکه انسان‌ها باید مواد مغذی مصرف کنند. معنای ماده مغذی را برای آنها تشریح کنید؛ یک ماده غذایی سالم، انرژی‌زا و مورد نیاز بدن. سپس توضیح دهید که این مواد مغذی را می‌توان به ۶ گروه تقسیم کرد: پروتئین، کربوهیدرات (قند)، چربی، مواد معدنی ویتامین‌ها و آب.

۳. نکات اصلی در مورد هر نوع از گروه‌های شش‌گانه فوق را برای بچه‌ها بیان کنید. با پروتئین‌ها شروع کنید. پروتئین‌ها به بدن در ساخت و ترمیم سلول‌ها کمک می‌کنند. آنها منبع تولید انرژی نیز هستند. مهم‌ترین مواد غذایی پروتئینی عبارتند از: تخم‌مرغ، لبنیات (مخصوصا شیر)، گوشت قرمز، جوانه‌ها، مرغ و ماهی.

۴. کربوهیدرات‌ها را برای بچه‌ها اینگونه معرفی کنید: منبع اصلی تولید انرژی در بدن. سپس بگویید که ما دو نوع کربوهیدرات داریم: خوب و بد. کربوهیدرات‌های خوب، آنهایی هستند که انرژی بدن را برای مدتی نسبتا طولانی تأمین می‌کنند؛ مثلا نان، برنج، سیب‌زمینی و ماکارونی سبوس‌دار. در مقابل، کربوهیدرات‌های بد، آنهایی هستند که خیلی سریع به ما انرژی می‌دهند و خیلی سریع هم اثرشان از بین می‌رود و ما دوباره گرسنه می‌شویم؛ مثلا شیرینی، شکلات و آبنبات. برخی از مواد قندی (کربوهیدرات‌ها) طبیعی هستند؛ مانند قندی که در میوه‌هایی مانند پرتقال، کیوی و سیب وجود دارد.

در مقابل، برخی از مواد قندی (کربوهیدرات‌ها) دارای شکر افزوده هستند؛ مانند پودرهای نسکافه و آبمیوه‌های پاکتی. پزشکان و متخصصان تغذیه، ما را به مصرف کربوهیدرات‌های طبیعی تشویق و توصیه می‌کنند.

۵. حالا چربی را به بچه‌ها معرفی کنید: منبع تولید انرژی و ذخیره‌کننده برخی از ویتامین‌ها. سپس بگویید که دو نوع چربی وجود دارد: چربی‌های اشباع‌شده و چربی‌های غیراشباع. اشباع‌شده‌ها عمدتا در فرآورده‌های حیوانی هستند و در صورت مصرف دایم و زیاد می‌توانند به تدریج برای سلامت قلب و عروق ما خطرساز باشند؛ مثلا استیک، تخم‌مرغ، شیر پرچرب و کره. در مقابل، چربی‌های غیراشباع سالم و کم‌خطر هستند و عمدتا در منابع گیاهی، آجیل و ماهی یافت می‌شوند. در این قسمت باید بچه‌ها را به کاهش مصرف چربی‌های اشباع‌شده تشویق و توصیه کرد.

۶. در معرفی مواد معدنی می‌توانید بگویید که این گروه از مواد مغذی با بسیاری از عملکردهای شیمیایی بدن در ارتباطند و به رشد و تکامل ما کمک می‌کنند. به عنوان مثال، سبزیجات برگ‌سبز و غذاهای گوشتی شامل انواع مختلف مواد معدنی هستند. برگ مهارت دانش‌آموزی «مواد معدنی مهم» را بین بچه‌ها توزیع کنید و توضیح دهید که قرار است مشغول «مسابقه مواد معدنی» شوید. بعد از معرفی مواد موجود در جدول مواد معدنی، از دانش‌آموزان بخواهید موقتا جدول را کنار بگذارند. حالا دو ستون آخر جدول را بپوشانید و فقط نام مواد معدنی را نمایش دهید. حالا کارکرد هر ماده معدنی یا مصادیقی از مواد غذایی دارای هر ماده معدنی را ذکر کنید و از بچه‌ها بخواهید نام آن ماده معدنی را به شما بگویند. مثلا می‌توانید بگویید: «این ماده معدنی به رشد و تکامل و هوشیاری فرد کمک می‌کند.» دانش‌آموزان باید بگویند: «روی». شما می‌توانید دوباره بگویید: «موز و سبزیجات برگ‌سبز منابع اصلی این ماده معدنی هستند» و دانش‌آموزان باید بگویند: «پتاسیم». به این ترتیب، می‌توانید تمام اطلاعات موجود در جدول مواد معدنی را با دانش‌آموزان تمرین کنید و به آنها یاد بدهید.

۷. حالا نوبت به معرفی ویتامین‌ها رسیده است: گروهی از مواد مغذی که باعث می‌شوند فعل و انفعالات شیمیایی مهم در بدن به آسانی انجام شود. بعضی‌ها

تصور می‌کنند صرفا با مصرف داروهای مکمل می‌توان نیاز بدن به ویتامین‌ها را تامین کرد. اما واقعیت این است که با پیروی از یک رژیم غذایی متناسب و متنوع، هیچ نیازی به مصرف این مکمل‌ها وجود نخواهد داشت.

۸. در نهایت، به توصیف آخرین ماده مغذی مهم، آب بپردازید: مایه حیات؛ ماده‌ای که تقریبا در تمام فرآیندها و عملکردهای بدن حضور دارد. یک نقش مهم آب در بدن، تنظیم دمای بدن است. تأکید کنید که دانش‌آموزان باید روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشند. برخی از مواد غذایی مانند سبزیجات و میوه‌ها نیز حاوی مقادیر قابل‌توجهی آب هستند.

۹. سپس برای دانش‌آموزان توضیح دهید که مواد غذایی باید به روشی طبخ شوند که ارزش غذایی آنها از دست نرود. به برخی نکات مهم در خصوص حفظ ارزش غذایی مواد مغذی اشاره کنید؛ از جمله اینکه غذاها را سرد نگهداری کنید؛ سبزیجات را فقط برای مدتی کوتاه بپزید تا از ارزش غذایی آنها کاسته نشود؛ قبل از پخت سبزیجات، زیادی آنها را در آب غوطه‌ور نکنید و سعی کنید مواد غذایی را تازه مصرف کنید.

ارزیابی

یک بازی شبیه «مسابقه مواد معدنی» ترتیب بدهید و با خالی گذاشتن بعضی قسمت‌های جدول، از بچه‌ها بخواهید جدول را تکمیل کنند تا بتوانند اطلاعات خود را درباره مواد معدنی و ارزش غذایی آنها محک بزنند. سپس از دانش‌آموزان بخواهید برنامه غذایی یک هفته خود را در چهار بخش صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده بنویسند و برای ارزیابی به شما ارائه دهند. اطمینان حاصل کنید که آنها در انتخاب مواد غذایی و نوشیدنی‌های سالم به توصیه‌هایی که در مبحث تغذیه به آنها ارائه کرده‌اید، توجه نشان داده‌اند و از خوبی‌ها و بدی‌های مواد غذایی مختلف آگاهی یافته‌اند. از راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) به منظور آشنایی دانش‌آموزان با رفتارهای تغذیه‌ای سالم استفاده کنید.

مهارت دانش‌آموزی

مواد معدنی مهم

نام ماده معدنی	خاصیت ماده معدنی	مواد غذایی حاوی ماده معدنی
آهن	به تولید گلبول‌های قرمز کمک می‌کند	خشکبار، نخودفرنگی، جگر
سدیم	به انقباض و استراحت ماهیچه‌ها کمک می‌کند	نمک، چغندر
کلسیم	به استحکام استخوان و دندان و انعقاد خون کمک می‌کند	شیر، ماست، سبزیجات
پتاسیم	به حفظ تعادل آب بدن کمک می‌کند	موز، سبزیجات برگ‌دار
روی	به رشد و تکامل و هوشیاری کمک می‌کند	سبوس‌گندم، تخم‌مرغ،جوی‌دوسر
ید	به ساخت هورمون تیروئید و تولید انرژی کمک می‌کند	نمک یددار، غذای دریایی

سلامت فردی و فعالیت بدنی

کلاس چهارم

منافع تناسب‌اندام

متفکر نقاد

مطالعات علمی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از مهارت هدف‌گذاری برای ارتقای سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و اجتناب از خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- تعیین یک هدف فردی در حوزه سلامت و تلاش برای دستیابی به آن؛ و
- انجام رفتارهای سالم برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من فعالیت‌های بدنی زیادی انجام خواهم داد؛ و
- من قوانین ایمنی را هنگام ورزش و بازی رعایت خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «زنبور عاقل و ورزشکار»؛ پروژکتور ترانسپرنت؛ نی، لیوان کوچک آب؛ راهکار آموزشی شماره ۲، «شناخت حقایق سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. درس را با یک لیوان آب و یک نی شروع کنید. از یک دانش‌آموز داوطلب بخواهید جلوی کلاس بیاید و با نی از داخل لیوان، آب بخورد. دانش‌آموز

تشخیص می‌دهد که آب به آرامی و با یک سرعت نسبتا ثابت از داخل نی عبور می‌کند. حالا می‌توانید برای او و دیگران، مقایسه‌ای بین نی و رگ‌های خونی بدن بیان کنید. تفاوت آنها در این است که در رگ‌های خونی، به جای آب، خون حرکت می‌کند.

۲. سپس همان نی را بفشارید و به آن کمی پیچ و تاب بدهید. اکنون از همان دانش‌آموز بخواهید دوباره با همان نی آب بنوشد. او به آسانی درمی‌یابد که این‌دفعه آب به راحتی دفعه قبل بالا نمی‌آید. حالا برای او و دیگران توضیح دهید که این نی تنگ دقیقا مشابه یک رگ خونی ناسالم است؛ رگی که تنگ شده و خون نمی‌تواند به راحتی در آن جریان یابد.

۳. به دانش‌آموزان بگویید آنهایی که ورزش نمی‌کنند، سیگار می‌کشند یا در خوردن غذاهای چرب افراط می‌کنند، دچار مشکل گردش خون می‌شوند. رگ‌های خونی این قبیل افراد به مرور تنگ می‌شود و خون نمی‌تواند به آسانی در رگ‌هایشان جریان پیدا کند. برای بچه‌ها توضیح دهید که ورزش و فعالیت‌های بدنی به آنها کمک می‌کند رگ‌های سالم‌تر، ماهیچه‌های قوی‌تر، انعطاف‌پذیری بیشتر و قلب نیرومندتری داشته باشند.

۴. برای بچه‌ها توضیح دهید که تناسب اندام، فواید بسیاری دارد. فواید تناسب اندام را می‌توانید با استفاده از برگ مهارت «زنبور عاقل و ورزشکار» به دانش‌آموزان تفهیم کنید. از آنها بخواهید بیشتر فکر کنند و فواید دیگری را به فهرست فواید ورزش در برگ مهارت «زنبور عاقل و ورزشکار» اضافه کنند.

۵. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که دستیابی به بهترین وضعیت بدنی مستلزم فعالیت بدنی کافی و برخورداری از تناسب اندام است و مهم‌ترین اجزای تناسب اندام که باید روی آنها کار کرد، عبارتند از: تحمل عضلانی، توان عضلانی، تحمل قلبی، انعطاف‌پذیری و کاهش حجم چربی بدن.

۶. مفهوم تحمل عضلانی را برای بچه‌ها تشریح کنید: توان استفاده از قدرت عضلات برای یک زمان نسبتا طولانی. به عنوان مثال، فردی که می‌تواند ۱۶۰۰ متر شنا کند یا بدود، در واقع، تحمل عضلانی‌اش را به رخ می‌کشد.

تحمل عضلانی را می‌توانید با شرکت در فعالیت‌های بدنی طولانی‌مدت افزایش دهید. به عنوان مثال، یک دونده ماراتون که مجبور است هر روز ده ها کیلومتر در تمرین‌هایش بدود، در واقع، تحمل عضلانی‌اش را افزایش می‌دهد.

۷. مفهوم توان عضلانی را برای بچه‌ها تشریح کنید: توان ماهیچه‌های بدن برای انجام وظایفی مانند کشیدن یا هل دادن یک جسم سنگین. به عنوان مثال، فردی که قادر به بلند کردن یک وزنه سنگین است، نشان می‌دهد که ماهیچه‌هایش بسیار قوی هستند و از توان عضلانی مناسبی برخودار است.

۸. مفهوم تحمل قلبی‌عروقی را برای بچه‌ها تشریح کنید: توانایی انجام ورزش‌هایی که در مدت زمانی نسبتا طولانی انجام می‌شوند و به اکسیژن زیادی نیاز دارند. ورزش‌های هوازی یا ایروبیک مانند دوچرخه‌سواری، دویدن و پیاده‌روی طولانی‌مدت به تحمل قلبی‌عروقی نیاز دارند و انجام آنها بدون احساس خستگی می‌تواند نمایانگر سلامت قلبی‌عروقی فرد باشد.

۹. مفهوم انعطاف‌پذیری را برای بچه‌ها تشریح کنید: توانایی خم‌وراست کردن مفاصل و کشش عضلانی بدون احساس خستگی. فردی که می‌تواند انگشتان پایش را با انگشتان دستش، بدون اینکه زانویش را خم کند، لمس نماید؛ از انعطاف‌پذیری مناسبی برخوردار است. انعطاف‌پذیری به ما کمک می‌کند که ماهیچه‌ها و مفاصل بدن خود را از انواع آسیب‌ها در امان نگه داریم.

۱۰. به بچه‌ها تذکر بدهید که کاهش درصد چربی بدن یکی از راه‌های دستیابی به تناسب اندام است. البته بدن همه انسان‌ها دارای بافت چربی هم هست ولی بعضی‌ها چربی مازاد دارند و برای دستیابی به تناسب اندام مجبورند این چربی مازاد را با استفاده از رژیم غذایی و فعالیت بدنی بسوزانند. استفاده از ورزش‌های هوازی نظیر پیاده‌روی طولانی‌مدت و منظم می‌تواند به کاهش چربی مازاد بدن کمک کند.

ارزیابی

بعد از بررسی ۵ مؤلفه تناسب اندام که در این درس به آنها اشاره شد، از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌هایی را که کمک می‌کند هر یک از این موارد پنج‌گانه را بهبود بخشند، نام ببرند. به عنوان مثال، آنها می‌توانند به لمس انگشتان پا توسط انگشتان دست، بدون خم کردن زانو، اشاره کنند که می‌تواند به افزایش انعطاف‌پذیری بدن منجر شود. دانش‌آموزان را به پیاده‌روی منظم یا دویدن منظم برای کسب تناسب اندام و سلامت تشویق کنید. با مرور راهکار آموزشی شماره ۲ (شناخت حقایق سلامت) دانش‌آموزان را به فعالیت بدنی بیشتر تشویق و ترغیب نمایید.

مهارت دانش‌آموزی

زنبور عاقل و ورزشکار

زنبور عسل عاقل می‌گوید:
ورزش کمک می‌کند با استرس کنار بیایید
ورزش کمک می‌کند اعتمادبه‌نفس پیدا کنید
ورزش کمک می‌کند روز بهتر و خواب راحت‌تری داشته باشید
ورزش کمک می‌کند ماهیچه‌هایتان قوی شود
ورزش کمک می‌کند با دیگران بهتر مدارا کنید
ورزش کمک می‌کند در مدرسه روی درس‌تان تمرکز کنید
ورزش کمک می‌کند از خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی دور شوید
ورزش کمک می‌کند ریه‌هایتان راحت‌تر کار کنند
ورزش کمک می‌کند سالم‌تر به نظر برسید
ورزش کمک می‌کند ورزشکار شوید.





مطالعات علمی　　متفکر نقاد

الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر

کلاس چهارم

یک وظیفه خطیر

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 و اجتناب از خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت نقش رفتارهای سالم در سلامت فردی؛ و
- اجتناب از رفتارهای تهدیدکننده سلامت.

اهداف سلامت

- من از مصرف مواد و داروهای غیرمجاز خودداری خواهم کرد؛ و
- اگر کسی به من پیشنهاد مصرف مواد و داروهای غیرمجاز بدهد، به او پاسخ منفی خواهم داد.

اقلام موردنیاز

یک جفت عینک مستعمل، وازلین، سوزن نخ‌شده؛ نخ؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که مصرف مواد و داروهای غیرمجاز می‌تواند آثار و عوارض فراوانی برای بخش‌های مختلف بدن داشته باشد.

مخدرهایی مانند هروئین جزو همین مواد غیرمجاز هستند که قانون با مصرف‌کنندگان و توزیع‌کنندگان آنها برخورد می‌کند. مخدرها باعث می‌شوند سرعت واکنش‌های دستگاه عصبی مرکزی بدن بسیار کمتر شود و خلق فرد کاهش پیدا کند و به افسردگی میل کند. در طرف مقابل، مواد محرک باعث افزایش سرعت واکنش‌های بدن می‌شوند. کوکائین، آمفتامین‌ها و کراک جزو محرک ها هستند که گاهی ریتم فعالیت بدن را تا حد مرگباری افزایش می‌دهند و به ایست قلبی مصرف‌کننده منجر می‌شوند. حشیش یکی دیگر از مواد مخدر است که باعث می‌شود مصرف‌کننده‌اش دچار اختلالات توهمی و بی‌انگیزگی شود. بی‌انگیزگی در مصرف‌کنندگان حشیش به تدریج آنقدر زیاد می‌شود که آنها هیچ انگیزه و علاقه‌ای برای انجام کارهای روزمره خود نخواهند داشت.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بخش‌های مختلف بدن پس از مصرف مخدرها و محرک‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این مواد باعث ایجاد اختلال در هماهنگی ماهیچه‌ها و ناتوانی مغز در کنترل فعالیت ماهیچه‌ها می‌شوند.

۳. یک لایه وازلین روی شیشه یک عینک قدیمی بکشید و از یک دانش‌آموز بخواهید جلوی کلاس بیاید. به او یک سوزن و یک نخ بدهید تا سعی کند آن سوزن را نخ کند. از او بخواهید در حالی که عینک را به چشم‌هایش زده، این کار را انجام دهد. او قطعاً در انجام این کار با مشکل روبه‌رو می‌شود.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید بی‌عینک و باعینک نگاهی به اطراف بیندازند و چیزهای مختلف را ببینند. سپس برای آنها توضیح دهید که اگر دیدشان با عینک تار شده است، دلیلش وازلینی است که به شیشه عینک مالیده‌اید. حالا به آنها بگویید که مصرف مواد مخدر و محرک نیز می‌تواند بینایی آنها را به همین ترتیب مختل نماید و باعث شود انجام بسیاری از کارهای ساده نیز

برای آنها مشکل شود. با حرف‌ها و مثال‌هایتان فضای کلاس را به سمتی ببرید که دانش‌آموزان به کلی از مصرف مواد مخدر و محرک رویگردان شوند و این حقیقت را درک کنند که مصرف برخی از این مواد ممکن است با آسیب‌های غیرقابل‌برگشت همراه باشد. حالا از دانش‌آموزان بخواهید رفتاری سالم را به شما و همکلاسی‌های خود معرفی کنند و توضیح دهند که چگونه این رفتار می‌تواند به حفظ یا ارتقای سلامت آنها کمک کند. در این مسیر می‌توانید از راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) به عنوان راهنما استفاده کنید.





مطالعات علمی متفکر نقاد

بیماری‌های مسری و مزمن

کلاس چهارم

چرخه بدشانسی

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 مهارت‌های تصمیم‌گیری برای کاهش خطرهای سلامت استفاده خواهند کرد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت راه‌های پیشگیری از آسیب‌های رایج کودکان و مشکلات متداول آنها در حوزه سلامت؛ و
- شناخت و انتخاب گزینه‌های سالم برای حفظ و ارتقای سلامت.

اهداف سلامت

- من علایم بیماری‌های مسری را می‌شناسم و در صورت ابتلا به این بیماری‌ها حتما در جستجوی درمان برمی‌آیم؛ و
- من پایبند عادت‌هایی می‌شوم که مانع انتشار میکروب‌ها یا انتقال بیماری‌های مسری شود.

اقلام موردنیاز

مهارت دانش‌آموزی«اصطلاحات مرتبط با بیماری‌های مسری و مزمن»؛ کاغذ؛ ماژیک؛ راهکار آموزشی شماره ۲، «شناخت حقایق سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که قرار است با آنها یک بازی به نام «چرخه بدشانسی» انجام دهید. به آنها بگویید که هدف‌تان از انجام این بازی، شناخت بیماری‌هایی است که متأسفانه بیشتر مردم در طول زندگی خود به آن بیماری‌ها مبتلا می‌شوند.

۲. به آنها بگویید که نام و شیوه این بازی را از برنامه تلویزیونی «چرخه خوش‌شانسی» اقتباس کرده‌اید. حالا کلاس را به چند گروه تقسیم کنید. هر گروه باید درباره بیماری‌ای که شما از او می‌پرسید، به بقیه کلاس اطلاعات بدهد. در صورتی که اطلاعات گروه درست بود، آنها می‌توانند به این بازی ادامه دهند و در غیر این صورت، از چرخه بازی حذف خواهند شد. در نهایت، گروهی که بیماری‌ها و اصطلاحات مختلف را بیشتر و بهتر از بقیه گروه‌ها شناخته و معرفی کرده باشد، برنده خواهد بود. برای انجام این بازی می‌توانید از برگ مهارت «اصطلاحات مرتبط با بیماری‌های مزمن و مسری» کمک بگیرید.

۳. شما می‌توانید چندین دور این بازی را انجام و ادامه دهید تا اطلاعات بیشتری بین بچه‌ها رد و بدل شود و نام بیماری‌های بیشتری به گوش آنها بخورد.

ارزیابی

شما می‌توانید از برگ مهارت دانش‌آموزی «اصطلاحات مرتبط با بیماری‌های مزمن و مسری» برای طراحی یک آزمون مختصر درباره بیماری‌های رایج (تعریف، اصطلاحات، مشخصات و توضیحات مرتبط) استفاده کنید. از راهکار آموزشی شماره ۲ (شناخت حقایق سلامت) استفاده کنید و از دانش‌آموزان بخواهید یکی از حقایق سلامت را بر مبنای همین راهکار آموزشی برای شما و سایر همکلاسی‌ها بیان کنند.

مهارت دانش‌آموزی

اصطلاحات مرتبط با بیماری‌های مزمن و مسری

آلرژی: واکنش حساسیتی سیستم ایمنی بدن به یک عامل خارجی (آنتی‌ژن)

آلزایمر: زوال عقل و حافظه در اثر کهولت زودرس

آنتی بیوتیک: یک عنوان کلی برای داروهایی که در درمان بیماری‌های عفونی میکروبی مصرف می‌شوند

آنتی‌بادی: پروتئینی که توسط سلول‌های سیستم ایمنی در پاسخ به عامل خارجی بیماریزا (آنتی‌ژن) تولید می‌شود

آرتریت: یک عنوان کلی برای بیش از صد نوع بیماری که ویژگی مشترک تمام آنها التهاب مفاصل است

سندرم پای ورزشکار: یک عفونت قارچی که باعث ایجاد التهاب در ناحیه بینابینی انگشتان پا متعاقب تعریق مفرط می‌شود

باکتری: نوعی میکروب تک‌یاخته‌ای که می‌تواند باعث بروز بیماری‌های مختلف شود

سرطان: گروه گسترده‌ای از بیماری‌ها که تمامی‌شان در یک ویژگی اشتراک دارند: تکثیر کنترل‌نشده و غیرطبیعی سلول‌های بدن

بیماری مزمن: بیماری‌ای که برای مدتی بسیار طولانی ادامه می‌یابد یا به تناوب تکرار می‌شود

سرماخوردگی: یک عفونت ویروسی رایج که مجاری تنفسی فوقانی را درگیر می‌کند

بیماری مسری: گروهی از بیماری‌های گوناگون که عوامل بیماریزای

آنها می‌توانند از راه تماس مستقیم یا غیرمستقیم، از فرد بیمار به فرد سالم منتقل شوند و او را نیز بیمار کنند

دیابت: بیماری‌ای که در آن، بدن قادر به هضم و جذب قند موجود در غذاها به شیوه‌های معمول نیست و این باعث می‌شود سطح قند خون بیمار به طور غیرطبیعی بالا باشد. به این بیماری، مرض قند نیز می‌گویند

معلولیت: ناتوانی جسمی یا ذهنی

صرع: یک بیماری مربوط به دستگاه عصبی که در آن، اختلالی در امواج مغزی به وجود می‌آید و بیمار به طور متناوب دچار تشنج می‌شود

قارچ: ارگانیسم‌های شبه‌گیاه تک‌یاخته‌ای یا چندیاخته‌ای مانند مخمر و کپک که قادر به ایجاد بیماری‌هایی در نواحی مختلف بدن مانند پوست، مخاط و ریه‌ها هستند

کهیر: نوعی بیماری پوستی که مشخصه‌اش ایجاد نقاط کوچک و خارش‌دار در سطح پوست است

پرفشاری خون: فشار خون بیشتر از حد طبیعی

سیستم ایمنی: دستگاهی فعال در بدن که به شیوه‌های گوناگون از سلامت ما در برابر انواع بیماری‌ها محافظت می‌کند

آنفلوآنزا: یک بیماری ویروسی که سیستم تنفسی را درگیر می‌کند و به شدت مسری است

لوسمی یا لوکمیا: سرطان خون

پاتوژن: عامل بیماریزا

پنومونی یا ذات‌الریه: نوعی بیماری التهابی ریه که با تب، تنگی‌نفس، سردرد، درد قفسه‌سینه و سرفه همراه است

پروتوزوآ: ارگانیسم‌های کوچک تک‌یاخته‌ای که می‌توانند به واسطه سم‌هایی که تولید می‌کنند، باعث بروز بیماری شوند

سندرم ری: یک بیماری شدید که گاهی متعاقب آنفلوآنزا یا آبله‌مرغان، عمدتا در کودکان ایجاد می‌شود و به تورم مغز و تخریب گسترده کبد منجر می‌شود

تب روماتیسمی: بیماری‌ای که در آن تب حاد، التهاب مفاصل و افزایش درجه حرارت بدن ایجاد می‌شود

کم‌خونی داسی‌شکل: نوعی کم‌خونی که در آن، گلبول‌های قرمز شکلی غیرطبیعی پیدا می‌کنند

علامت یا نشانه بیماری: هر نوع تغییری که در عملکرد طبیعی بدن ایجاد می‌شود، می‌تواند علامت یا نشانه بیماری باشد

سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع

کلاس چهارم

تقلب



اقتصاد خانگی



متفکر نقاد

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات سلامت به منظور ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از مهارت‌های تصمیم‌گیری برای ارتقای سلامت خود استفاده خواهند کرد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت معیارهای اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر سلامت
- انتخاب گزینه‌های سالم در تصمیم‌گیری‌ها

اهداف سلامت

- من منبع اطلاعات حوزه سلامت را بررسی خواهم کرد؛ و
- من محصولات و خدمات سالم و ایمن را انتخاب خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

کاغذ الگو، ماژیک؛ قیچی، چند قوطی و بطری خالی؛ لباس دانش‌آموز؛ راهکار آموزشی شماره ۸، «دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. کاغذ الگو، قیچی و ماژیک‌ها را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و از آنها بخواهید دو اردک روی کاغذ الگو بکشند و آنها را از کاغذ جدا کنند.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که قرار است در این جلسه درباره تقلب‌ها و حقه‌بازی‌های بعضی‌ها به آنها آموزش دهید. ابتدا مفهوم تقلب و حقه‌بازی را برای آنها تشریح کنید و بگویید که در اینجا منظورتان فروش محصولات یا خدمات با ترفند ارائه اطلاعات نادرست است. تاکید کنید که این محصولاتی که می‌گویید، ممکن است هر چیز خریدنی که فکرش را می‌کنند، باشد؛ از کنسرو مواد غذایی گرفته تا انواع داروها و مکمل‌ها. منظورتان از خدمات را هم برایشان توضیح دهید و بگویید که خدمات، شیوه‌های مختلف کمک‌رسانی به مردم است. به عنوان مثال، چک‌آپ پزشکی یا معاینه طبی، یک خدمت از سوی پزشک است که به ما ارائه می‌شود تا اگر دچار یک بیماری شدیم، در مراحل اولیه، آن را متوجه شویم و به فکر درمانش باشیم.

۳. نکته‌های اساسی درباره تقلب‌ها و حقه‌بازی‌های رایج در حوزه محصولات و خدمات سلامت را به دانش‌آموزان آموزش دهید. مهم‌ترین ترفندهای متقلبانه در عرصه سلامت از این قرارند:

- فروشنده یا تبلیغ‌کننده می‌گوید محصول ما در درمان مشکل شما معجزه می‌کند.
- فروشنده یا تبلیغ‌کننده می‌گوید محصول ما یک ترکیب سحرآمیز و خارق‌العاده دارد که به درمان فوری منجر می‌شود.
- فروشنده یا تبلیغ‌کننده برای فروش محصول به منزل شما مراجعه می‌کند، در حالی که قاعدتا باید این محصول را از مغازه یا داروخانه تهیه کنید.
- فروشنده یا تبلیغ‌کننده می‌گوید محصول ما بسیاری از بیماری‌ها را درمان می‌کند.
- فروشنده یا تبلیغ‌کننده می‌گوید شما می‌توانید با استفاده این محصول، دقیقا مانند فلانی (یک نفر دیگر که معمولا یکی از مشاهیر است) شوید.

۴. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که قرار است با آنها وارد یک بازی جدید

شوید. بازی از این قرار است که شما نقش یک فروشنده یا تبلیغ‌کننده محصول را ایفا می‌کنید و می‌کوشید محصول خودتان را به خوبی برای بچه‌ها معرفی کنید و آنها باید بفهمند که شما دارید صادقانه درباره محصول‌تان توضیح می‌دهید یا متقلبانه. اگر دانش‌آموزان تقلب و حقه‌بازی خاصی در حرف‌های شما متوجه شدند، باید اردک‌هایی را که از کاغذ الگو بریده‌اند، بالا بیاورند و صدای اردک دربیاورند: «کوآک، کوآک!».

۵. در ادامه با برخی از محصولات و شیوه‌های فروش آنها آشنا می‌شوید:

- یک بطری خالی را بالا بگیرید و بگویید: «این داروی معجزه‌آسا باعث می‌شود شما قدبلند شوید!» (کوآک، کوآک!)
- یک محصول غذایی شیرین را نشان دهید و بگویید. «این محصول غذایی اصلا هیچ‌گونه ماده قندی ندارد.» (کوآک، کوآک!)
- «من برای فروش این محصول غذایی جدید به آدرس خانه شما مراجعه کرده‌ام چون این محصول خیلی جدید است و هیچ کسی دستور پختش را ندارد. شما می‌توانید اولین کسی باشید که آن را می‌خرد و می‌پزد.» (کوآک، کوآک!)
- «وقتی این لباس را می‌پوشید، شبیه یکی از هنرپیشه های معروف می‌شوید.» (کوآک، کوآک!)
- «اگر این کتانی را بپوشید، می‌توانید مثل حرفه‌ای‌ها فوتبال بازی کنید.» (کوآک، کوآک!)

۶. از دانش‌آموزان بخواهید درباره معیارهای مورد استفاده برای تشخیص این تقلب‌ها بحث و اظهارنظر کنند. آنها می‌توانند مثال‌هایی نیز از تقلب‌هایی که خودشان مشاهده کرده‌اند، به شما بگویند و توضیح دهند که چگونه متوجه آن تقلب شده یا نشده‌اند.

ارزیابی

از راهکار آموزشی شماره ۸ (دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات

معتبر سلامت) برای بحث درباره مشتری‌های مطلع استفاده کنید. کلاس را به گروه‌های کوچک اما مساوی تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید تبلیغ یک محصول را از یک مجله انتخاب کنند و نظرشان را درباره شیوه تبلیغ آن محصول بگویند و تشخیص دهند که کدام تبلیغ تقلبی است و کدام معتبر؟ دانش‌آموزان باید برای ادعاهایشان دلایل کافی ارائه کنند.



سلامت زیست‌محیطی

کلاس چهارم





CDهای خردشده در محیط زیست

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 و ارتقای سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت نقش مدرسه یا محیط سالم و ایمن در سلامت فردی؛ و
- تشویق دیگران به انتخاب‌های سالم.

اهداف سلامت

- من به حفاظت از محیط زیست کمک خواهم کرد؛ و
- من به ایجاد و حفظ صمیمیت در محیط زندگی‌ام کمک خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

کاغذ پوستر، ماژیک رنگی، چسب، راهکار آموزشی شماره ۳۰، «حمایت از سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که می‌خواهید به آنها فرصتی بدهید تا فکر کنند و با استفاده از خلاقیت خود پیشنهادهایی برای حفاظت از محیط زیست و تبدیل آن به مکانی سالم‌تر و زیباتر ارائه کنند. به

دانش‌آموزان کاغذ پوستر کافی بدهید تا بتوانند دو صفحه را با چسب به هم بچسبانند و یک پوستر ضخیم شبیه CD بسازند. البته پوستر آنها باید آنقدر بزرگ باشد که جای کافی برای نوشتن بر روی آن وجود داشته باشد. به دانش‌آموزان بگویید که تصور کنند خودشان جزو ستارگان موسیقی هستند و الان می‌خواهند یک CD پر کنند و به فروش برسانند اما قصدشان از تولید این CD فقط سالم‌سازی محیط زیست است.

۲. حالا بگویید درباره نام ترانه‌ای که می‌خواهند بسازند، فکر کنند و آن را با ماژیک روی پوستر CD خودشان بنویسند. آنها باید عنوانی انتخاب کنند که به سالم‌سازی محیط زیست مربوط باشد. به عنوان مثال، نامی مانند «محیط زیست زیبا» یا «سبز و تمیز». سپس باید برای ترانه‌شان یک تصویر مرتبط طراحی کنند؛ تصویری در ارتباط با موضوع حفاظت از محیط زیست.

۳. حالا به دانش‌آموزان بگویید کاغذی بردارند و یک ترانه یا متن ۱۰ خطی درباره حفاظت از محیط زیست بنویسند و دست‌کم ۵ حقیقت درباره این موضوع را در ترانه‌شان بیان کنند. دانش‌آموزان می‌توانند کاغذشان را به شکل CD ببرند و ترانه‌شان را روی همان CD بنویسند.

۴. این تمرین را می‌توانید گروهی هم انجام دهید؛ یعنی کلاس را به چند گروه تقسیم کنید و هر گروه به تولید ترانه‌ای درباره اهمیت محیط زیست بپردازد و اجرا نماید.

ارزیابی

از راهکار آموزشی شماره ۳۰ (حمایت از سلامت) برای ارائه ارزیابی نهایی استفاده کنید. یادداشت‌های ارائه‌شده از سوی گروه‌های مختلف را جمع‌آوری کنید. از یادداشت‌های خودتان برای امتحان دانش‌آموزان در خصوص حقایق مرتبط با محیط زیست استفاده کنید. از آنها بخواهید شایع‌ترین مشکلات محیط زیست و مسایل موجود در اجتماع خودشان را شناسایی و مطرح کنند. از آنها بخواهید نام سازمان‌های مرتبط با مسایل زیست‌محیطی را یاد بگیرند و چگونگی ارتباط با آن سازمان‌ها را بیان کنند.



اقتصاد خانگی خودآموز

ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

کلاس چهارم

مراقب چشم‌هایم هستم

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و اجتناب از خطرهای سلامت آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت نقش رفتارهای سالم در حفظ یا ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من از قوانین ایمنی در مدرسه و خانه پیروی خواهم کرد؛
- من محصولات و خدمات سالم و ایمن را انتخاب خواهم کرد (سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع).
- من از بروز آسیب‌های رایج طی فعالیت‌های بدنی پیشگیری خواهم کرد (سلامت فردی و فعالیت بدنی).

اقلام موردنیاز

دو تخم‌مرغ پوست‌کنده کاملاً پخته؛ مدادرنگی؛ تیله؛ لیوان آب؛ لفاف پلاستیک؛ چند مجله؛ کاغذ پوستر؛ چسب؛ نقاشی؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. ابتدا تخم‌مرغ‌های پوست‌کنده را به دانش‌آموزان نشان دهید. سپس توضیح دهید که قرار است هر یک از این تخم‌مرغ‌ها نقش یک چشم را بازی کنند.

حالا از یک مدادرنگی یا ماژیک برای کشیدن اجزای مختلف یک چشم بر روی هر تخم‌مرغ استفاده کنید. یکی از تخم‌مرغ‌ها را در یک لیوان شفاف قرار دهید و روی آن آب بریزید، طوری که سطح آب تا بالای تخم‌مرغ برسد. حالا به تخم‌مرغ اشاره کنید و بگویید همانطور که این تخم‌مرغ در این لیوان آب به نوعی تحت محافظت قرار گرفته است، چشم ما هم در یک محدوده ایمن تحت محافظت قرار گرفته و آن محدوده ایمن، همان کاسه چشم ماست. به آب اشاره کنید و بگویید که درون چشم ما نیز پر از مایعات چشمی محافظ است.

۲. یک تیله بردارید و آن را روی تخم‌مرغ درون لیوان آب بیندازید. دانش‌آموزان مشاهده خواهند کرد که تخم‌مرغ به این ترتیب ترک برمی‌دارد. به تخم‌مرغ اشاره کنید و بگویید چشم ما هم اگر دچار چنین حوادثی شود، آسیب می‌بیند و گاهی بینایی‌اش را به کلی از دست می‌دهد.

۳. حالا تخم‌مرغ شکسته را از لیوان آب خارج کنید و تخم‌مرغ پخته دیگری را جایگزین آن کنید. روی سطح لیوان یک پلاستیک بکشید و مجددا تیله را روی لیوان بیندازید. این بار، دانش‌آموزان می‌بینند که تیله به پلاستیک برخورد می‌کند و به عقب پرت می‌شود. این بار تیله نمی‌تواند از پلاستیک عبور کند و به تخم‌مرغ برسد. حالا بگویید که محافظان چشم ما هم از چشم ما به همین ترتیب محافظت می‌کنند.

۴. به دانش‌آموزان بگویید که آنها هنگام خرید محصولات و خدمات باید سنجیده رفتار کنند و درباره پولی که می‌خواهند خرج کنند، درست تصمیم بگیرند. آنها باید انتخاب‌های سالم و سنجیده‌ای داشته باشند تا بتوانند از سلامت خود به خوبی مراقبت کنند. به عنوان مثال، بسیاری از آنها ممکن است اهل شرکت در انواع فعالیت‌های ورزشی باشند و نیاز دارند خود را از آسیب‌های ورزشی در امان نگه دارند. برای این منظور، آنها نیاز به خرید محصولات ویژه‌ای دارند؛ محصولاتی که بتوانند از بخش‌های حساس بدن به خوبی محافظت کنند. یکی از این بخش‌های حساس بدن، چشم است. چشم‌ها نه تنها در طول فعالیت‌های ورزشی به محافظت نیاز

دارند، بلکه هنگام سایر فعالیت‌ها نیز باید تحت مراقبت خاص باشند تا گزندی به آنها نرسد.

۵. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که هر سال هزاران نفر بینایی خود را از دست می‌دهند، تنها به این دلیل که چشم‌هایشان در برخی فعالیت‌های خاص آسیب می‌بینند. در بیشتر این موارد، آنها می‌توانستند با استفاده از عینک‌های محافظ، مانع از دست دادن بینایی خود شوند.

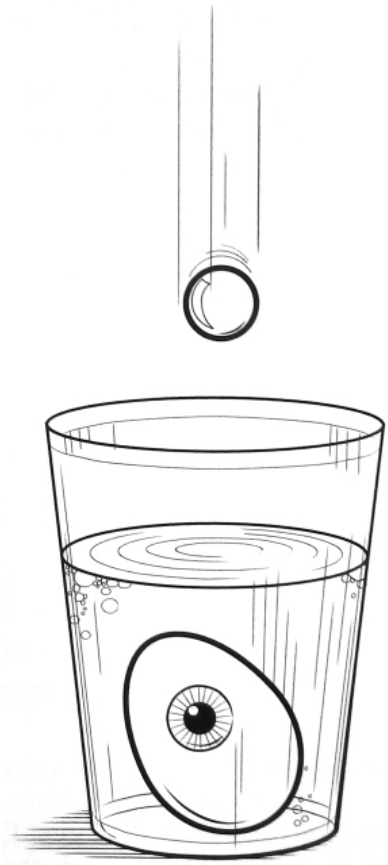
۶. همراه با دانش‌آموزان، وضعیت‌های خاصی را شناسایی کنید که در آنها محافظت از چشم لازم باشد. به عنوان مثال، در ورزش‌های خاصی مانند تنیس، محافظت از چشم برای جلوگیری از برخورد توپ به چشم لازم است. تصور کنید فردی به تازگی دچار مشکل چشمی شده باشد. این شخص باید از چشم‌هایش، بیش از پیش، در برابر آسیب‌های احتمالی دیگر محافظت کند. از دانش‌آموزان بپرسید آیا تاکنون مسابقه بسکتبال را در تلویزیون دیده‌اند؟ ممکن است تعجب کنند که چرا برخی بازیکنان بسکتبال از عینک‌های محافظ استفاده می‌کنند. برای آنها توضیح دهید که برخی از این بازیکنان احتمالا قبلا دچار جراحت چشمی شده‌اند و نمی‌خواهند انگشت یک بازیکن یا توپ بسکتبال به چشم‌شان اصابت کند و به همین خاطر از محافظ چشمی استفاده می‌کنند.

۷. به دانش‌آموزان بگویید که باید در زمان‌های خاصی از محافظ چشمی استفاده کنند. برخی موقعیت‌هایی که در آنها نیاز به محافظ چشمی داریم، عبارتند از: وقتی با اجسام نوک‌تیز سر و کار داریم، وقتی در مکان‌هایی حضور داریم که اجسام معلق در هوا مانند براده‌های چوب هنگام اره کردن در جریان هستند، وقتی مشغول بازی در ورزش‌هایی مثل تنیس یا انجام فعالیت‌هایی مانند چمن‌زنی هستیم.

ارزیابی

این ارزیابی را با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) انجام دهید و از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های مختلفی را که در

آنها استفاده از محافظ چشمی ضرورت دارد، نام ببرند. دانش‌آموزانی که محافظ چشمی دارند، می‌توانند برای بقیه همکلاسی‌های خود بگویند که از کجا این محافظ‌ها را خریده‌اند. به عنوان مثال، فروشگاه‌های لوازم ورزشی یا فروشگاه‌های ابزارآلات. از آنها بخواهید یک تعهدنامه درباره استفاده از محافظ چشمی در مواقع ضرورت تنظیم کنند. می‌توانید آنها را با چند سوال درباره فعالیت‌هایی که شناسایی کرده و نام برده‌اند، ارزیابی کنید.





مطالعات علمی | متفکر نقاد

سلامت روانی و عاطفی

کلاس پنجم

آزمون استرس

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و اجتناب از خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و انجام رفتارهای پیشگیرانه یا کاهش‌دهنده خطرهای سلامت.

اهداف سلامت

- من برنامه‌ای برای مدیریت استرس خواهم داشت؛ و
- من از مصرف مواد ناسالم و داروهای غیرمجاز خودداری خواهم کرد (الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «قرارداد سلامت»؛ کاغذ خط‌دار؛ مداد؛ گچ و تخته؛ راهکار آموزشی شماره ۲۸، «مدیریت استرس»؛ ضمیمه کتاب

۱. پیش از آغاز این راهکار آموزشی، دانش‌آموزان نباید از موضوع درس این جلسه شما باخبر باشند، چرا که در این درس، غافلگیر کردن دانش‌آموزان، محوریت دارد. خیلی جدی وارد کلاس شوید و کلاس را با وارد کردن این شوک به دانش‌آموزان اداره کنید: «یک کاغذ امتحانی بردارید و از ۱ تا ۲۰ شماره‌گذاری کنید تا از آنچه تا کنون به شما درس داده‌ام، امتحان بگیرم. قبلا هم به شما گفته بودم که همیشه باید برای امتحان آماده باشید و اگر این آمادگی را نداشته باشید، معنایش این است که حس مسوولیت‌پذیری‌تان

ضعف دارد. این را هم بگویم که امتحانی که الان می‌دهید، دست‌کم ۵۰ درصد از نمره کلی این دوره شما خواهد بود؛ یعنی اهمیت این امتحان برای من خیلی زیاد است.» حالا سوال‌هایی را طرح کنید که اطمینان دارید اغلب بچه‌ها قادر به پاسخگویی به این سوال‌ها نیستند. به عنوان مثال می‌توانید این امتحان کذایی را با چنین سوالی شروع کنید: «سه تاثیر استرس بر قشر خاکستری مغز را شرح دهید.» بلافاصله سوال دوم و بلافاصله سوال سوم را طرح کنید؛ هر کدام سخت‌تر از سوال قبلی.

۲. حالا کمی مکث کنید و راستش را به دانش‌آموزان بگویید: «این یک امتحان واقعی نیست. من دنبال نتیجه دیگری بودم. می‌خواستم ببینم وقتی استرسی به شما وارد می‌شود، بدنتان چه واکنشی نشان می‌دهد؟ می‌خواستم خودتان این واکنش‌های طبیعی بدن به استرس را تجربه کنید. حالا برایم بگویید واکنش‌های جسمی‌تان به استرس چه بوده؟» احتمالا بچه‌ها از افزایش ضربان قلب و ریتم تنفس‌شان خواهند گفت و همین‌طور از تعریق و خشکی دهان.

۳. سپس تفاوت استرس و عامل استرس‌زا (تنش‌زا) را برای بچه‌ها شرح دهید و بگویید در همین مثال حاضر، امتحانی که می‌خواستم به طور ناگهانی از شما بگیرم، یک عامل تنش‌زا یا استرس‌زا بود اما واکنشی که شما به آن نشان دادید، استرس بود. در واقع، استرس به معنای واکنش طبیعی بدن به یک عامل استرس‌زاست. این واکنش، نشانه‌هایی مانند خشکی دهان یا افزایش ضربان قلب و ریتم تنفس دارد که خودتان آنها را تجربه کردید.

۴. حالا اطلاعات مرتبط با سندرم انطباق عمومی را با دانش‌آموزان مرور کنید. برای آنها توضیح دهید که سندرم انطباق عمومی (GAS)، پاسخ طبیعی بدن به یک عامل تنش‌زاست که در اولین مرحله‌اش (مرحله هشدار)، بدن برای یک واکنش سریع آماده می‌شود و آدرنالین را وارد جریان خون می‌کند؛ در نتیجه، فشار خون و ضربان قلب افزایش می‌یابد، سرعت هضم کمتر می‌شود، خون بیشتری به ماهیچه‌ها می‌رود، ریتم تنفس سریع‌تر می‌شود، مردمک‌ها گشادتر و شنوایی تیزتر می‌شود. در این مرحله، بدن برای رویارویی با عامل تنش‌زا کاملا آماده است. این واکنش می‌تواند رویارویی مستقیم با عامل

تنش‌زا یا فرار از آن باشد؛ به همین دلیل، به این مرحله از سندرم انطباق عمومی، مرحله جنگ و گریز نیز می‌گویند. پس از آن، مرحله مقاومت آغاز می‌شود که طی آن، ضربان قلب و ریتم تنفس و فشار خون به حالت طبیعی و اولیه‌اش برمی‌گردد؛ مردمک‌ها تنگ‌تر و ماهیچه‌ها آزادتر می‌شوند. اگر مواجهه با عامل تنش‌زا مواجهه ناموفقی باشد، واکنش بدن همچنان ادامه می‌یابد و وارد مرحله خستگی می‌شود که در آن، بدن دچار فرسودگی و خستگی مفرط شده و نسبت به بیماری آسیب‌پذیر می‌شود.

۵. بر این نکته تاکید کنید که افراد مختلف به شیوه‌های مختلفی به عوامل تنش‌زا واکنش نشان می‌دهند. به آنها بگویید که استرس هم خوب و بد دارد. استرس خوب به معنای برخورد سالم یا موفقیت‌آمیز با یک عامل تنش‌زاست. وقتی فرد دچار استرس خوب می‌شود، در مرحله مقاومت (مرحله دوم سندرم انطباق عمومی) موفق می‌شود بدن را به حالت طبیعی برگرداند و در واقع، خودش نیز کاملا به زندگی طبیعی برگردد. اما در استرس‌های بد، کار در مرحله مقاومت تمام نمی‌شود و فرد وارد مرحله خستگی می‌شود و کنترلش را برای مدتی طولانی از دست می‌دهد و در عین حال، ناچار می‌شود که با عوارض بلندمدت استرس نیز کنار بیاید.

۶. بر اهمیت استفاده از مهارت‌های مدیریت استرس تأکید کنید. مهارت‌های مدیریت استرس، در واقع، تکنیک‌هایی هستند که می‌توان از آنها برای رویارویی مطلوب با عوامل تنش‌زا و کاستن از بار خستگی‌های استرس استفاده کرد. برخی از این مهارت‌های مهم عبارتند از: گفت‌وگو با بزرگ‌ترهای مسؤول و قابل‌اعتماد درباره استرس‌ها و تشویش‌های روزمره، استفاده از الگوی مناسب تصمیم‌گیری، استفاده از مهارت‌های مقاومتی، نوشتن استرس‌ها و... علاوه بر اینها می‌توان از ورزش، تغذیه سالم و همنشینی با افراد مثبت نیز به عنوان عوامل موثر در مدیریت استرس یاد کرد.

۷. درباره نقش داروهای مخدر و محرک در تشدید استرس برای دانش‌آموزان صحبت کنید و داروهای زیانباری مانند محرک‌ها را برای آنها مثال بزنید که باعث افزایش ضربان قلب، افزایش ریتم تنفس و کاهش سرعت هضم

و جذب می‌شوند. الکل نیز قضاوت و استدلال را مختل و تصمیم‌گیری سنجیده برای مقابله مطلوب با عوامل تنش‌زا را دشوارتر می‌کند.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید برگ مهارت دانش‌آموزی «قرارداد سلامت» را با موضوع مدیریت استرس تکمیل کنند. از آنها بخواهید درباره تاثیر سوء مصرف مواد بر توانایی مدیریت استرس بحث کنند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۱۸ (مدیریت استرس)، از دانش‌آموزان بخواهید مهم‌ترین عوامل تنش‌زای زندگی خود را شناسایی کنند و سپس به بهترین راه‌های مقابله با آن فکر کنند و این راه‌ها را فهرست کنند.

بومی‌سازی

از دانش‌آموزان بخواهید عوامل تنش‌زایی را مطرح کنند که گمان می‌کنند مختص خودشان (مختص فرهنگ و آیین و آداب و رسوم خودشان) است. از آنها بخواهید با کار گروهی، مهارت‌های مدیریت این استرس‌ها را نیز مطرح کنند. نظر دانش‌آموزان را روی تخته بنویسید. سپس از آنها بپرسید تا چه حدی قادرند در حل یا تسکین تنش‌های خاص دوستان خود به آنها کمک کنند؟ سعی کنید آنها را با تفاوت‌های همدیگر آشنا کنید و از آنها بخواهید خودشان را جای همدیگر قرار دهند.

دربرگیری

از دانش‌آموزانی که معلولیت‌های جسمی یا ذهنی دارند یا از بیماری‌های خاصی رنج می‌برند، بخواهید که تجربیات خود را با سایرین در میان بگذارند و راحت از استرس‌های خود حرف بزنند. از سایر دانش‌آموزان بخواهید در اقدامات فردی یا گروهی خود درباره راهکارهای مدیریت استرس این قبیل دوستان خود صحبت کنند و بگویند که هر کدام از آنها چگونه می‌توانند استرس این قبیل دوستان خود را کاهش دهند. نظر دانش‌آموزان را روی تخته بنویسید و سعی کنید از این فرصت برای ایجاد همدلی بین دانش‌آموزان و افزایش توان همذات‌پنداری آنها استفاده کنید.

مهارت دانش‌آموزی

قرارداد سلامت

نام _____

مهارت زندگی: من مهارت‌های مدیریت استرس را تمرین خواهم کرد.

تاثیر استرس بر سلامت:

_____

_____

_____

_____

برنامه من برای مدیریت استرس:

_____

_____

_____

_____

برنامه من چگونه عمل می‌کند:

_____

_____

_____

_____



مطالعات اجتماعی متفکر نقاد

سلامت خانوادگی و اجتماعی

کلاس پنجم

روابط من، آینده من

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با تأثیر خانواده، دوستان، فرهنگ، رسانه، فناوری و عوامل دیگر بر سلامت آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تاثیر دوستان و همسالان در پایبندی به رفتارهای سالم و ناسالم.

اهداف سلامت

- من به تمام مردم احترام خواهم گذاشت؛
- من برای داشتن روابط خانوادگی سالم تلاش خواهم کرد؛ و
- من برای داشتن روابط دوستانه سالم تلاش خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

یک تکه چوب (عصا یا دسته جارو) به طول یک متر؛ نوار چسب؛ دو تکه کاغذ حدود ۲/۵سانتیمتر مربع؛ راهکار آموزشی شماره ۱۱، «استفاده از مهارت‌های ارتباطی»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. این راهکار آموزشی را با معرفی اصطلاح مهارت‌های ارتباطی آغاز کنید: توانایی فرد در ارتباط برقرار کردن و کنار آمدن با دیگران. افرادی که مهارت‌های ارتباطی مطلوبی دارند، می‌توانند به ارتقای سلامت خود و دیگران کمک کنند. آنها حتی می‌توانند به دیگران در تصمیم‌گیری‌های سنجیده نیز کمک کنند.

۲. حالا تمرین این درس را شروع کنید. تکه چوب (عصا یا دسته جارو) و دو تکه کاغذ ۲/۵سانتیمتری که همراه آورده‌اید، به بچه‌ها نشان دهید. روی یک تکه کاغذ بنویسید «زمان حال» و آن را با نوار چسب زیر چوب بچسبانید. روی کاغذ دیگر بنویسید «زمان آینده» و آن را بالای چوب بچسبانید. سپس از یک دانش‌آموز داوطلب بخواهید جلوی کلاس بیاید. حالا به او بگویید چوب را با یک انگشتش نگه دارد. حتماً محدودیت‌هایی را برای نگه داشتن چوب در نظر بگیرید؛ مثلا بگویید فرد باید به آرامی چوب را تا ارتفاع شانه‌اش بالا بیاورد و ضمنا آن چوب را فقط روی نوک انگشتش نگه دارد. به دانش‌آموز تأکید کنید که نگاهش را هم صرفا روی نقطه تلاقی چوب و انگشتش متمرکز کند. حالا به دانش‌آموزان بگویید که هدف‌تان از این بازی، تاکید بر نقش تعادل در زندگی است. این چوب می‌تواند نماد فردی باشد که سعی می‌کند زندگی‌اش را بین حال و آینده‌اش در تعادل نگه دارد. به بچه‌ها بگویید که حفظ این تعادل در طول زندگی کار آسانی نیست. احتمالا در همین لحظات، چوب‌دستی هم از دست دانش‌آموز می‌افتد و حرف شما را به زبان اشاره تایید می‌کند.



۳. حالا به همان دانش‌آموز بگویید این کار را تکرار کند، با این تفاوت که این دفعه مجبور نیست نگاهش را در یک نقطه متمرکز کند و می‌تواند به هر جایی که دلش خواست نگاه کند. از بچه‌ها بخواهید خوب توجه کنند که این دفعه چه اتفاقی می‌افتد. آن دانش‌آموز احتمالا این بار برای حفظ تعادل چوب‌دستی به بالای آن نگاه می‌کند و می‌تواند مدت بیشتری تعادل چوب‌دستی را در دستش حفظ کند.

۴. حالا از دانش‌آموزان بخواهید نظر خودشان را درباره آنچه دیده‌اند، به زبان بیاورند. آنها نیز احتمالا به همین نکته اشاره خواهند کرد که وقتی فرد به بالای چوب‌دستی نگاه کرد، توانست تعادل را بهتر و طولانی‌تر حفظ کند. حالا به نوشته‌های بالا و پایین چوب‌دستی اشاره کنید و بگویید آنچه در دفعه دوم اتفاق افتاد، در واقع، تمرکز روی آینده بود، در حالی که در مرتبه نخست روی زمان حال تمرکز شده بود.

۵. به بچه‌ها بگویید که این قاعده در زندگی ما نیز جاری و ساری است. وقتی در کارهایمان فقط به نتیجه‌های حال حاضر و لحظه‌ای نگاه می‌کنیم، از پیامدهای بلندمدتش غافل می‌شویم و تعادل زندگی خود را خیلی زود از دست می‌دهیم. اما وقتی برای انجام هر کاری به پیامدهای بلندمدتش هم فکر می‌کنیم، قادریم بهتر و مسوولانه‌تر تصمیم بگیریم و تعادل زندگی‌مان را به شکل مطلوب‌تری حفظ کنیم.

۶. حالا از دانش‌آموزان بخواهید تجربه‌های شخصی‌شان را در این خصوص بیان کنند. آیا کسی از دانش‌آموزان بوده که در مقابل تعارف یکی از همکلاسی‌ها یا یکی از همسن‌وسال‌های خودش تسلیم شده و به دنبال تعارف او سیگار کشیده باشد؟ اگر کسی این کار را انجام داده باشد، در واقع، به نتیجه لحظه‌ای کاری که می‌خواسته انجام بدهد، فکر کرده و از پیامدهای بلندمدتش غافل شده است. بسیاری از کسانی که الان سیگاری هستند، از چنین نقطه‌ای شروع کرده‌اند؛ یعنی برای اولین بار که سیگار می‌کشیده‌اند، قصدشان ادامه دادن این کار نبوده اما به مرور این رفتار در آنها به یک عادت ناسالم تبدیل شده است. سیگار یکی از آن چیزهایی است که تعادل زندگی و سلامت ما را به هم می‌زند، چرا که باعث وابستگی و اعتیاد ما به یک عامل ناسالم می‌شود؛ عاملی که می‌تواند با انواع و اقسام عوارض جسمی و روانی همراه باشد. به هر حال، آن فردی که در مقابل تعارف سیگار کشیدن در یک جمع، پاسخ مثبت می‌دهد، در واقع، در آن لحظه صرفا به نتیجه لحظه‌ای کارش فکر می‌کند و با غافل شدن از پیامدهای بلندمدت کارش، تعادل زندگی خود را از دست می‌دهد.

۷. برای دانش‌آموزان توضیح دهید افرادی که از مهارت‌های ارتباطی برخوردارند، قادرند ارتباط خوب و اثربخشی با دیگران برقرار و آن ارتباط را حفظ نمایند. آنها می‌توانند از این مهارت خود در راستای حفظ و ارتقای سلامت خود، خانواده خود و دوستان خود استفاده کنند. می‌توانید دانش‌آموزان را با ذکر این نکته درگیر بحث کنید که همیشه افرادی هم هستند که از مهارت‌های ارتباطی خود در راستای رفتارهای ناسالم استفاده می‌کنند و با این کارشان سلامت خود و اطرافیان خود را به خطر می‌اندازند. حالا بپرسید: «وقتی با یکی از این افراد مواجه می‌شویم که می‌خواهد ما را به رفتاری ناسالم تشویق و ترغیب کند، باید چگونه با او برخورد کنیم؟» از دانش‌آموزان بخواهید اگر با مواردی از این دست مواجه شده‌اند (مثلا فشار همسالان برای سیگار کشیدن)، آن تجربه‌شان را برای همکلاسی‌های خود بیان کنند. از این نقطه می‌توانید وارد بحث مهارت‌های مقاومتی شوید و مهارت «نه» گفتن را با بچه‌ها مرور کنید. بچه‌ها را به سمتی سوق بدهید که اگر در چنین موقعیت‌های ناسالمی قرار گرفتند، بتوانند «نه» بگویند و خود را از موقعیت دور کنند و در اولین فرصت، مساله را با یکی از والدین یا معلمان خود مطرح کنند و راهنمایی‌های بیشتری از آنها بخواهند.

ارزیابی

با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۱۱ (استفاده از مهارت‌های ارتباطی) بچه‌ها را به فعالیت بیشتر در این زمینه وادار کنید. کلاس را به دو گروه مساوی تقسیم کنید و از آنها بخواهید وارد یک بازی نمایشی و کاربردی شوند. یک گروه باید با همفکری به خلق موقعیتی بپردازد که در آن، افراد گروه مقابل و حتی خانواده‌هایشان به رفتاری ناسالم تشویق و ترغیب شوند و گروه مقابل باید با استفاده از مهارت‌های مقاومتی با گروه اول مواجه شوند و به آنها پاسخ‌های خوب و موثر بدهند. سپس جای دو گروه را عوض کنید و بخواهید همین بازی را تکرار کنند. در اثنای بازی نیز خودتان وارد حرف بچه‌ها شوید و راهنمایی‌های لازم را به آنها ارائه کنید.



مطالعات موسیقی



خوش‌مشرب

رشد و تکامل

کلاس پنجم

بازی دستگاه‌های بدن

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 رابطه رفتارهای سالم و سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من با تغییرات جسمی ناشی از رشد و تکامل خودم کنار خواهم آمد.

اقلام مورد نیاز

کارت‌های ۶۰ در ۸۰ سانتی‌متری، نوار، ماژیک قرمز، ماژیک سبز، مداد یا خودکار، راهکار آموزشی شماره ۲، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای آغاز این بازی نیاز به کارت‌های ۶۰ در ۸۰ سانتی‌متری قرمز و سبز دارید. روی هر کارت قرمز نام یکی از ۵ دستگاه بدن را که در زیر به آنها اشاره شده، بنویسید. روی هر یک از کارت‌های سبز هم نام یکی از چهار عضو هر دستگاه بدن را که در زیر به آنها اشاره شده، بنویسید.

- دستگاه گردش خون: قلب، سیاهرگ‌ها، سرخرگ آئورت، خون
- دستگاه گوارش: کبد، روده کوچک، معده، روده بزرگ

- دستگاه تنفس: ریه‌ها، نای، نایژه، کیسه هوایی
- دستگاه عصبی: آکسون، دندریت، نورون، مغز
- دستگاه اسکلتی: استخوان‌ها، زانو، دنده‌ها، جمجمه

۲. مفهوم دستگاه‌های بدن را برای بچه‌ها شرح دهید: به مجموعه‌ای از اعضای بدن که با همدیگر برای انجام وظایف مشخصی همکاری می‌کنند، دستگاه گفته می‌شود. یکی از دستگاه‌های بدن، دستگاه گردش خون است که اکسیژن و مواد مغذی را به تمام سلول‌ها و بافت‌های بدن می‌رساند و دی‌اکسیدکربن و مواد اضافی را از آنها می‌گیرد. اعضای این دستگاه بدن عبارتند از: قلب، سرخرگ آئورت، سیاهرگ‌ها و خون. دستگاه گوارش، دستگاه دیگری است که غذای مصرفی را به اجزای ریزتری تجزیه می‌کند تا برای مصرف بافت‌ها و اعضای بدن به منظور تأمین انرژی مورد نیاز سلول‌ها استفاده شود. مهم‌ترین اعضای این دستگاه عبارتند از: معده، کبد، روده کوچک و روده بزرگ. دستگاه تنفس، دستگاه دیگری است که وظیفه جابجایی اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در سلول‌های بدن را به عهده دارد. این دستگاه شامل ریه‌ها، نای، نایژه‌ها و کیسه‌های هوایی است. دستگاه عصبی، دستگاهی است که اطلاعات مختلف را از محیط جمع‌آوری، ذخیره و پردازش می‌کند تا واکنش‌های مناسب و مقتضی بروز دهد. اعضای مهم این دستگاه عبارتند از: مغز، آکسون‌ها، دندریت‌ها و نورون‌ها. دستگاه اسکلتی نیز دستگاه دیگری در بدن است که چارچوب بدن را برای حفاظت از اندام‌ها و اعضای بدن شکل می‌دهد. اعضای مهم این دستگاه عبارتند از: استخوان‌ها، مفصل زانو، دنده‌ها و جمجمه. حالا می‌توانید پس از مرور کلی همین ۵ دستگاه اصلی بدن وارد بازی با دانش‌آموزان شوید.

۳. بازی دستگاه‌های بدن را برای بچه‌ها شرح دهید. ابتدا آنها باید یک صف در یک سمت شما تشکیل دهند و تک‌تک به سمت شما بیایند. سپس باید پشت خود را به سمت شما کنند تا بدون اینکه بتوانند ببینند، شما یکی از

کارت‌هایتان را پشت‌شان بچسبانید. دانش‌آموزان نباید باخبر شوند نام چه دستگاه یا عضوی از بدن را پشت‌شان چسبانده‌اید. گام بعدی بازی، این است که هر دانش‌آموز حدس بزند چه کارتی را پشت او چسبانده‌اید. آنها باید این کار را با کمک دوستان خود انجام دهند؛ یعنی وقتی به یکدیگر می‌رسند، برگردند تا دوست‌شان بتواند کارت آنها را بخواند. سپس باید از آن دوست یک سوالی که جوابش بله یا خیر باشد، بپرسند؛ مثلا: «آیا من جزو اعضای بالاتنه هستم؟» اما به عنوان مثال حق ندارند بپرسند: «آیا من جزو اعضای بالاتنه هستم یا پایین‌تنه؟» چون جواب این سوال دوم، بله یا خیر نیست. پس از دریافت پاسخ، این دانش‌آموز باید سراغ یکی دیگر از دانش‌آموزان برود و سوال دیگری به همین منوال از او بپرسد تا بالاخره بتواند کارت خودش را حدس بزند. توضیح دهید که او از هر دانش‌آموز فقط اجازه پرسیدن یک سؤال را دارد. هر وقت او بتواند کارتش را حدس بزند، می‌تواند آن را از پشتش جدا کند و به جلو بچسباند تا بقیه هم مطلع شوند که او توانسته کارتش را حدس بزند. سپس این دانش‌آموز باید به صف سایر دانش‌آموزانی بپیوندد که به بقیه همکلاسی‌ها در حدس زدن کارت‌هایشان کمک می‌کنند.

۴. وقتی بیشتر دانش‌آموزان توانستند کارت‌هایشان را حدس بزنند، بازی را متوقف کنید. از دانش‌آموزانی که نتوانسته‌اند کارت خود را حدس بزنند، بخواهید کارت‌شان را جلو بیاورند. حالا به دانش‌آموزان بگویید که هر یک از آنها به یکی از ۵ گروه دستگاه‌های بدن تعلق دارد و همه دانش‌آموزان باید بدون صحبت با همدیگر، خود را وارد گروه‌های پنج‌گانه‌ای کنند که به آن تعلق دارند. هر گروه باید جدا از چهار گروه دیگر بایستند تا کاملا قابل‌تشخیص باشد.

۵. پس از آنکه دانش‌آموزان به گروه‌های پنج‌گانه تقسیم شدند، به آنها بگویید فردی که نام دستگاه به سینه‌شان الصاق شده، جلو بایستد تا معرف گروه (دستگاه بدن) باشد و بقیه اعضای گروه (اعضای دستگاه بدن) پشت سر او بایستند.

۶. حالا به دانش‌آموزان بگویید که هر گروه باید بازی خاصی را که برایش معین می‌کنید، انجام دهد. این بازی می‌تواند برای بیشتر بچه‌ها بسیار هیجان‌انگیز باشد. بازی از این قرار است که هر گروه باید با همکاری و همفکری اعضای گروه، ترانه‌ای درباره همان دستگاه بدن که به سینه اعضای گروه الصاق شده، بسازد و بخواند. این ترانه می‌تواند بسیار ساده باشد ولی باید دست‌کم ۱۰ سطر باشد و حقایقی را درباره هر دستگاه بدن بیان کند. هر گروه باید نام جالبی نیز برای خودش انتخاب کند. وقتی کار بچه‌ها تمام شد، نوبت اجرای ترانه‌هاست. شما می‌توانید با مثالی درباره دستگاه عصبی بدن، بقیه بچه‌ها را درباره دستگاه‌هایشان راهنمایی کنید. شما می‌توانید خودتان به عنوان خواننده گروه دستگاه عصبی مقابل بچه‌ها بایستید و بگویید:
«اسم گروه ما دنی است. این اسم را از دندریت گرفته‌ایم که یکی از مهم‌ترین اعضای گروه ماست. ما امروز اینجا هستیم تا جدیدترین ترانه‌مان را برای شما بخوانیم؛ ترانه‌ای با عنوان «حساس»:
دستگاه ما اعصابه
که هرگز نمی‌خوابه
همه چیزو می‌شناسه
خیلی خیلی حساسه...

۷. در نهایت، از هر گروه بخواهید مقابل همکلاسی‌ها بایستد و ترانه‌اش را اجرا کند. از بچه‌ها بخواهید خوب به ترانه‌ها گوش بدهند و سعی کنند اطلاعاتی را که می‌شنوند، تا جایی که می‌توانند، به خاطر بسپارند. در نهایت، می‌توانید از همین اطلاعات برای مرور شرح وظایف و روش‌های مراقبت از دستگاه‌های مختلف بدن استفاده و با بچه‌ها بحث کنید.

ارزیابی

کارت‌ها را جمع‌آوری کنید و بازی را دوباره انجام دهید. مطمئن شوید که

این بار کارت‌های متفاوتی به هر دانش‌آموز ارائه می‌شود. این بار باید زمان کمتری طول بکشد تا هر دانش‌آموز، کارت خودش را حدس بزند. دوباره بچه‌ها را وارد گروه‌های متمایز کنید و در نهایت، ارزیابی کنید تا چه حدی توانسته‌اید دانش‌آموزان را با وظایف دستگاه‌های بدن و شیوه‌های مراقبت از هر دستگاه آشنا کنید. از دانش‌آموزان بخواهید حداقل ۵ حقیقت درباره هر یک از دستگاه‌های بدن و حداقل یک روش برای محافظت از آن دستگاه بیان کنند.

با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲ (شناخت حقایق سلامت) به دانش‌آموزان فرصت دهید شیوه اثرگذاری یک بیماری بر یکی از دستگاه‌های بدن را تشخیص دهند. سپس به هر یک از ۴ موردی که در آن راهکار گنجانده شده، بپردازید.

تغذیه

کلاس پنجم

برچسب‌ها را بخوانیم



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؛
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و اجتناب از خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان توانایی حفظ و ارتقای سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را کسب خواهند کرد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت معیارهای اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر سلامت؛
- شناخت و انجام رفتارهای سالم برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی؛ و
- تشویق و ترغیب دیگران به انتخاب‌های سالم.

اهداف سلامت

- من از دستورالعمل‌های رژیم غذایی سالم پیروی خواهم کرد؛
- من برچسب‌های غذایی را با دقت می‌خوانم؛ و
- من عادت‌هایی را انتخاب می‌کنم که خطر ابتلایم به سرطان را کاهش دهد (بیماری‌های مزمن و مسری).

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «برچسب اطلاعات تغذیه‌ای»؛ ویدئو پروژکتور؛ ۵ جعبه غلات؛ دستمال؛ قیچی؛ راهکار آموزشی شماره ۳۰، «حمایت از سلامت»؛ ضمیمه کتاب



انگیزش

۱. برای اجرای این راهکار آموزشی به ۵ بسته متفاوت از غلات نیاز دارید. یک مشت غلات از هر یک از بسته‌ها بردارید و هر یک را روی دستمالی بر روی میزتان بریزید. سپس از دانش‌آموزان بپرسید کدام یک از این ۵ تا مغذی‌تر و سالم‌تر است؟ کدام یک از ۵ تا زیانبارتر و ناسالم‌تر است؟ قاعدتا دانش‌آموزان قادر به پاسخگویی نخواهند بود. از آنها بپرسید چرا نمی‌توانند پاسخ دهند؟ آنها باید به این پاسخ برسند که: «چون هیچ اطلاعاتی درباره هیچ کدام از این غلات نداریم و اطلاعات تغذیه‌ای مربوط به هر یک از این محصولات، اطلاعات تخصصی محسوب می‌شود.»

۲. حالا برای آنها توضیح بدهید که اطلاعات تغذیه‌ای و تخصصی مربوط به هر یک از این محصولات غذایی روی برچسب‌های تغذیه‌ای که بر بسته‌هایشان درج شده، گنجانده شده است؛ یعنی کافی است دانش‌آموزان برچسب‌ها را ببینند و مطالعه کنند تا بتوانند به پرسش‌های تغذیه‌ای مربوط به هر محصول پاسخ دهند. برگ مهارت «برچسب اطلاعات تغذیه‌ای» را به کلاس نشان دهید و بگویید هر محصول غذایی که خریداری می‌کنند، حتما باید این برچسب را داشته باشد.

۳. از برگ مهارت «برچسب اطلاعات تغذیه‌ای» برای بررسی اطلاعات تغذیه‌ای محصولات غذایی استفاده کنید. با تعریف «حجم واحد غذایی» شروع کنید: میزانی از این غذا که معادل یک واحد در نظر گرفته می‌شود و به دو شکل ممکن است بیان شود: فنجان یا گرم؛ مثلا ۱ فنجان یا ۲۲۸ گرم. البته استفاده از گرم، روش دقیق‌تری محسوب می‌شود.

۴. مورد بعدی روی برچسب غذایی، کالری است. کالری، واحد انرژی است و برچسب غذایی یک محصول، میزان کالری یک محصول غذایی را نشان

می‌دهد و به طور مجزا نیز معلوم می‌کند که چند کالری از این محصول غذایی به چربی‌اش مربوط است. تاکید کنید که در طول یک روز باید حداکثر ۳۰ درصد از کالری‌های مصرفی ما از طریق چربی تامین شود. به عنوان مثال، فردی که روزانه ۱۰۰۰ کالری مصرف می‌کند، حداکثر باید ۳۰۰ کالری‌اش را از چربی بگیرد.

۵. پس از کالری، نوبت به تشریح محتویات یک محصول غذایی می‌رسد: چربی‌ها، کلسترول و سدیم. به دانش‌آموزان بگویید غذایی که چربی، کلسترول و سدیم زیادی داشته باشد، برای سلامت قلب آنها خطر دارد. توضیح دهید که درصدهای ارائه شده در پایان هر خط برچسب غذایی می‌تواند به ما بگوید که این مقدار، کم است یا زیاد. معمولاً ۵ درصد و کمتر از آن را «کم» در نظر می‌گیریم.

۶. در نهایت، پس از بریدن برچسب‌های اطلاعات غذایی مربوط به ۵ بسته غلاتی که در ابتدا به بچه‌ها نشان داده بودید، کلاس را به ۵ گروه مساوی تقسیم کنید و یک برچسب غذایی به هر گروه بدهید. فقط بخشی از هر بسته غلات را نگه دارید که دانش‌آموزان نتوانند با استفاده از آن بفهمند هر برچسب به کدام بسته تعلق دارد. بسته‌ها را بین گروه‌های مختلف بگردانید و بگویید آن را بخوانند. سپس می‌توانید از بچه‌ها بخواهید راهنمای غذایی مربوط به هر بسته غلات را با خود آن بسته غلات جور کنند. دانش‌آموزان باید جزییات برچسب‌ها را بخوانند و در نهایت، برچسب مربوط به هر بسته غلات را پیدا و به آن الصاق کنند. از دانش‌آموزان بخواهید چگونگی نتیجه‌گیری جور کردن برچسب‌ها و بسته‌ها را برای شما توضیح دهند. از بچه‌ها بخواهید انواع گروه‌های غذایی موجود در غلات را شناسایی کنند و بگویند که برای مغذی‌تر کردن هر یک از این غلات چه کاری می‌توانند انجام دهند؛ به عنوان مثال، آیا می‌توانند به آن موز اضافه کنند یا نه.

ارزیابی

این بازی را با جمع‌آوری ۵ برچسب و بسته غذایی ادامه دهید. برچسب‌ها را به دانش‌آموزان مختلف بدهید و از آنها بخواهید برچسب‌ها را با بسته‌های خود جور کنند. اطلاعات دانش‌آموزان را بر حسب دقت آنها در چسباندن هر برچسب به بسته غذایی ارزیابی کنید. از دانش‌آموزان بخواهید نام بیماری‌هایی که ممکن است در اثر انتخاب‌های غذایی نادرست به وجود آیند، بازگو کنند. با رجوع به راهکار آموزشی شماره ۳۰ (حمایت از سلامت)، این پرسش را از دانش‌آموزان بپرسید که آنها چگونه می‌توانند سالم‌ترین محصولات و الگوهای غذایی را برای خود و خانواده‌شان انتخاب کنند؟

مهارت آموزشی

برچسب اطلاعات غذایی

اطلاعات غذایی
حجم هر واحد غذایی: ۱ فنجان (۲۶۵گرم)
حجم محصول غذایی: معادل دو واحد غذایی

۲۳۵ کالری (۳۰ کالری از چربی)

ارزش غذایی روزانه	
چربی کل ۳ گرم	**۵ درصد**
چربی اشباع‌شده ۱ گرم	**۵ درصد**
چربی ترانس ۰/۵ گرم	
کلسترول ۳۰ میلی‌گرم	**۱۰ درصد**
سدیم ۷۷۵ میلی‌گرم	**۳۲ درصد**
کربوهیدرات کلی ۳٤ گرم	**۱۱ درصد**
فیبر خوراکی ۹ گرم	**۳٦ درصد**
قند ساده ۱۵ گرم	
پروتئین ۱۸ گرم	

ویتامین A ۲۵ درصد • ویتامین C ۰ درصد
کلسیم ۱۲ درصد • آهن ۲۰ درصد

* درصد ارزش غذایی روزانه بر مبنای رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری محاسبه شده است. کالری روزانه مورد نیاز شما ممکن است بیشتر یا کمتر باشد:

		کالری	۲,۰۰۰	۲,۵۰۰
چربی کل	کمتر از		٦۵g	۸۰
چربی اشباع	کمتر از		۲۰g	۲۵g
کلسترول	کمتر از		۳۰۰mg	۳۰۰mg
سدیم	کمتر از		۲,٤۰۰mg	۲,٤۰۰mg
کربوهیدرات کلی			۳۰۰g	۳۷۵g
فیبر خوراکی			۲۵g	۳۰g

میزان کالری در هر گرم:
* چربی ۹ * کربوهیدرات ٤ * پروتئین ٤



مطالعات علمی



خودآموز

سلامت فردی و فعالیت بدنی

کلاس پنجم

چکاپ‌های پزشکی و دندانپزشکی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت آشنا خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی دستیابی به اطلاعات و محصولات و خدمات معتبر در حوزه سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت راه‌های پیشگیری از آسیب‌های رایج کودکان و مشکلات متداول آنها در حوزه سلامت؛ و
- شناخت منابع موثق ارائه اطلاعات سلامت در خانه، مدرسه و اجتماع.

اهداف سلامت

- من آراستگی‌ام را حفظ خواهم کرد؛
- من چکاپ‌های منظمی خواهم داشت؛ و
- من منابع اطلاعات سلامت را بررسی و ارزیابی خواهم کرد (سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «بدن سالم»؛ مهارت آموزشی «چگونه نخ‌دندان بکشیم؟»؛ پروژکتور ترانسپرنت، دفترچه راهنمای تلفن؛ کاغذ، مداد، راهکار آموزشی شماره ۲، «شناخت حقایق سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای شروع این راهکار آموزشی از دانش‌آموزان بخواهید کتابی باز کنند و بخوانند. در حالی که آنها شروع به خواندن کرده‌اند، چراغ اتاق را خاموش کنید و درزهای پنجره‌ها را بپوشانید. دانش‌آموزان خواهند گفت که با تاریک شدن اتاق، آنها سخت‌تر می‌توانند از روی کتاب بخوانند. حالا وقت خوبی است که با آنها وارد این بحث شوید که حفظ بینایی بسیار مهم است و برای حفظ سلامت چشم‌هایمان باید کارهایی انجام دهیم.

۲. به دانش‌آموزان بگویید که یکی از روش‌های حفاظت از سلامت چشم‌ها معاینه مرتب چشم‌ها توسط چشم‌پزشکان یا متخصصان بینایی‌سنجی است. این کار باعث می‌شود هرگونه مشکل بینایی ما به شکل زودرسی تشخیص داده شود. به دانش‌آموزان بگویید حتی اگر فکر می‌کنند چشم‌هایشان کاملا سالم است، باز هم بهتر است هر سال یک معاینه چشم انجام دهند تا اگر مشکلی داشتند، آن را به سرعت برطرف کنند. هرچه بیماری‌ها و مشکلات جسمی (از جمله بیماری‌ها و مشکلات چشمی) زودتر تشخیص داده شوند، بهتر و راحت‌تر درمان می‌شوند. به آنها بگویید که در جامعه، افراد زیادی هستند که می‌توانند به بررسی و رفع مشکلات بینایی ما کمک کنند. مهم‌ترین این افراد، چشم‌پزشکان و متخصصان بینایی‌سنجی هستند. چشم‌پزشک، در واقع، یک پزشک است که تخصص او تشخیص و درمان بیماری‌های چشم است. او می‌تواند مشکل چشم ما را با معاینه تشخیص دهد و با تجویز عینک یا داروهای مناسب و در مواقع لزوم، با استفاده از جراحی، بیماری چشمی ما را درمان کند. متخصص بینایی‌سنجی (اوپتومتریست)، فردی است که در شناخت مشکلات چشمی از طریق معاینه تخصص دارد و می‌تواند از طریق تجویز عینک‌های مناسب به ما کمک کند.

۳. به دانش‌آموزان بگویید که معاینه چشمی، ابزاری است که پزشک یا متخصص بینایی‌سنجی به کمک آن می‌تواند مشکل ما را تشخیص بدهد و درمان مناسبی برایش تجویز نماید. این معاینه ممکن است بخش‌های

مختلفی داشته باشد. یک بخش از این معاینه، توانایی چشم‌های ما را در خواندن حروف ریز و درشت روی جداول خاصی می‌سنجد. در بخش دیگر، ممکن است چشم‌پزشک با استفاده از افتالموسکوپ یا ابزارهای دیگری درون چشم ما را معاینه کند تا از وضعیت عصب بینایی و عروق خونی چشم ما و سایر بخش‌های چشم آگاه شود. برای بچه‌ها توضیح دهید که گاهی ممکن است چشم‌های ما فقط برای تشخیص نزدیک‌بینی، دوربینی یا آستیگماتیسم مورد معاینه قرار گیرند. فرد نزدیک‌بین، اشیای نزدیک را واضح و اشیای دور را تار می‌بینند. در مقابل، فرد دوربین، اشیای دور را واضح و اشیای نزدیک را تار می‌بینند. برگ مهارت «بدن سالم» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و توصیه‌های لازم برای حفاظت از سلامت چشم‌ها را با هم مرور کنید.

۴. در مرحله بعد، شروع به خواندن کتاب کنید و به آرامی صدایتان را پایین بیاورید و بلندی صدایتان را کمتر و کمتر کنید، تا حدی که دیگر صدایتان به سختی قابل شنیدن باشد. دست‌آخر به تکان دادن لب‌هایتان اکتفا کنید و فقط ادای حرف زدن درآورید. وقتی با اعتراض دانش‌آموزان مواجه شدید، به آنها بگویید که قصد دارید آنها را با مشکل شنوایی آشنا کنید؛ مشکلی که خیلی از افراد جامعه، به ویژه سالمندان، ممکن است با آن مواجه باشند و نتوانند صداها را به راحتی بشنوند. حتی بسیاری از جوانان نیز بدون این که خودشان خبر داشته باشند، مشکل شنوایی دارند. حالا به دانش‌آموزان بگویید که معاینه شنوایی (اودیومتری) برای شناخت سطح سلامت شنوایی ضرورت دارد.

۵. به بچه‌ها بگویید که متخصص شنوایی‌سنجی یا اودیولوژیست، متخصصی است که آزمایش شنوایی‌سنجی یا اودیومتری را انجام می‌دهد و به ما نشان می‌دهد که سطح سلامت شنوایی ما در چه حدی است. او این کار را با دستگاه اودیومتر انجام می‌دهد؛ دستگاهی که قادر است صداهای قابل‌شنیدن برای ما را در فرکانس‌ها و شدت‌های مختلف معلوم کند. اودیومتر، این کار با ارسال صداهای مختلف از طریق هدفون انجام می‌دهد

و توان شنوایی گوش ما را می‌سنجد. ابتدا صداهای ارسالی کاملا بلند هستند اما به تدریج آرام و آرام‌تر می‌شوند؛ تا حدی که دیگر هیچ صدایی برای ما قابل‌شنیدن نباشد و نتوانیم بشنویم. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که مشکلات شنوایی ممکن است علل مختلفی داشته باشند؛ از آسیب‌های مستقیم به پرده گوش تا قرار گرفتن در معرض صداهای بلند و همین‌طور عفونت و التهاب گوش و مواردی از این قبیل. بسیاری از عوامل بیماریزا می‌توانند از راه گلو وارد گوش شوند و با ایجاد عفونت در گوش، شنوایی ما را کاهش دهند. حالا به مهارت «بدن سالم» برگردید و توصیه‌های مناسب برای حفظ سلامت گوش‌ها را با دانش‌آموزان مرور کنید.

۶. در مرحله بعدی، از دانش‌آموزان بخواهید کتاب را باز کنند و بخشی از کتاب را با صدای بلند بخوانند. سپس به آنها بگویید مدتی صبر و سعی کنند کتاب را در حالی بخوانند که دندان ندارند. آنها باید به دندان نداشتن تظاهر کنند. برای این منظور، آنها می‌توانند لب‌های خودشان را به سمت دندان‌هایشان برگردانند و ادای افراد بی‌دندان را درآورند. اکنون از آنها بخواهید دوباره کتاب بخوانند. دانش‌آموزان متوجه می‌شوند که اصلا قادر نیستند واضح حرف بزنند. به آنها بگویید که اگر واقعا دندان نداشتند، با چنین وضعیتی مواجه می‌شدند. سپس برای آنها توضیح دهید که بسیاری از افراد در جامعه حضور دارند که می‌توانند از دندان‌های ما محافظت کنند. یک گروه از این افراد، دندانپزشکان هستند که برای مراقبت از دندان‌ها و شناخت مشکلات دندانی و درمان این مشکلات آموزش دیده‌اند. فردی که معمولا در کنار یک دندانپزشک حضور دارد و در مراقبت از دندان‌های ما با دندانپزشک همکاری می‌کند، بهداشتیار دهان و دندان است که او نیز می‌تواند اطلاعات مناسبی برای حفظ سلامت دندان‌ها در اختیار ما بگذارد.

۷. در چکاپ‌های دندانپزشکان معمولا یکی از مقدماتی‌ترین بخش‌های معاینه، عکسبرداری از دندان‌هاست. این عکس که با اشعه ایکس تهیه می‌شود به

دندانپزشک کمک می‌کند تا تشخیص دهد دندان‌های ما چقدر سالم یا ناسالم هستند، چه مشکلی دارند و برای درمانش به چه کارهایی نیاز است. توصیه می‌شود دندان هر فرد دست‌کم سالی دو بار معاینه و در صورت نیاز، جرمگیری شود. این کار به حذف پلاک‌های دندانی از سطح دندان‌ها کمک می‌کند. پلاک‌های دندانی، مواد سختی هستند که بر سطوح مختلف دندان‌های ما جا خوش می‌کنند و می‌توانند به تدریج زمینه‌ساز بیماری‌های دندانی شوند. پلاک‌های دندانی بسیار چسبنده‌اند و شامل مجموعه‌ای از باکتری‌های دهانی، بزاق دهان و باقیمانده‌های مواد غذایی هستند. برای بچه‌ها توضیح دهید که مراقبت نکردن از دندان‌ها باعث بروز بیماری‌های دهان و دندان می‌شود. یکی از این بیماری‌ها ژنژیویت است که در آن، لثه ملتهب و دردناک می‌شود و هنگام مسواک زدن به سادگی دچار خونریزی می‌شود. برگ مهارت «چگونه نخ‌دندان بکشیم؟» را به دانش‌آموزان نشان دهید و مراحل نخ دندان کشیدن را با آنها مرور کنید. برای بچه‌ها توضیح دهید که در صورت عدم رسیدگی به مشکلات دندان‌ها و به دنبال تداوم و پیشرفت این مشکلات، کم‌کم بیماری‌های پریودونتال به وجود می‌آیند که در آنها لثه و سایر بافت‌های حمایت‌کننده از دندان دچار آسیب و بیماری می‌شوند و دیگر قادر به محافظت از دندان نیستند. پیشرفت چنین بیماری‌هایی در نهایت به از دست دادن دندان ختم می‌شود. حالا به مهارت «بدن سالم» برگردید و توصیه‌های مرتبط با حفظ سلامت دندان‌ها را با دانش‌آموزان مرور کنید.

۸. به بچه‌ها بگویید که یکی دیگر از مراقبان سلامت دندان‌های ما ارتودونتیست‌ها هستند. ارتودونتیست‌ها دندانپزشکانی هستند که تخصص‌شان سر و شکل دادن به دندان‌های بی‌نظم است. اگر دندان‌های ما رشد نامرتبی داشته باشند و از استقرار مناسبی در دهان برخوردار نباشند، باعث می‌شوند وقتی دهانمان را باز می‌کنیم، وضعیت دندان‌هایمان بسیار شلوغ و نامرتب به نظر برسد. ارتودونتیست‌ها در چنین وضعیتی می‌توانند به ما کمک کنند مشکل دندان‌هایمان را حل کنیم. آنها از وسایلی به نام

بریس استفاده می‌کنند و به کمک این وسایل، دندان‌های ما را به نوعی سیم‌کشی می‌کنند که دندان‌هایمان به مرور نظم بگیرد و استقرار مناسبی پیدا کند.

۹. در نهایت، دانش‌آموزان را به رعایت آراستگی دعوت کنید. منظور از آراستگی، حفظ ظاهر خوب با استفاده از کارها و تمرین‌های مناسبی است که در نهایت، باعث می‌شود فرد ظاهری خوب و خوشایند داشته باشد و احساس خوب و خوشایندی در دیگران ایجاد کند. به دانش‌آموزان توضیح دهید که برای حفظ آراستگی باید همیشه تمیز باشند، مرتب حمام کنند و خود را از بیماری‌ها و عوامل بیماریزا دور نگه دارند.



ارزیابی

با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲ (شناخت حقایق سلامت)، دانش‌آموزان را ترغیب کنید در خانه، مدرسه و جامعه در پی کشف اطلاعات و حقایق سلامت باشند. آنها را با منابع موثق و معتبری که می‌توانند مراقبت‌های بهداشتی مطلوبی در اختیارشان قرار دهند، آشنا کنید. از بچه‌ها بخواهید با رجوع به صفحات راهنمای سالنامه‌ها و دفترچه تلفن‌ها از فهرست مراکز بهداشتی‌درمانی و پزشکان در منطقه خود مطلع شوند. با آنها درباره خدمات بهداشتی خاصی که در مدرسه در دسترس آنهاست، صحبت کنید و از آنها بخواهید خودشان یک دفترچه راهنمای سلامت درست کنند.

مهارت دانش‌آموزی

بدن سالم

توصیه‌هایی برای حفظ سلامت چشم‌ها

- برای معاینه چشم‌هایتان به طور مرتب به چشم‌پزشک مراجعه کنید.
- هرگز دست‌هایتان را به چشم‌هایتان نمالید.
- هرگز از لیف حمام دیگران استفاده نکنید.
- از نزدیک کردن اشیاء نوک‌تیز به چشم‌هایتان خودداری کنید.
- در مواقع خستگی چشم‌هایتان حتما مدتی به چشم‌ها استراحت بدهید.
- در صورت قرار گرفتن در معرض نور خورشید از عینک آفتابی استفاده کنید.
- هنگام تماشای تلویزیون حداقل یک چراغ را روشن بگذارید.

توصیه‌هایی برای حفظ سلامت گوش‌ها

- برای معاینه گوش‌هایتان به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید.
- هرگز چیزی را داخل گوش خود فرو نکنید.
- هرگز از هدفون برای گوش دادن به موسیقی با صدای بلند استفاده نکنید.
- بخش خارجی گوش خود را با لیف خود تمیز نمایید.
- در صورت لزوم از پزشک بخواهید گوش شما را شستشو دهد.
- در اماکن شلوغ و فعالیت‌های پرسروصدا از محافظ گوش استفاده کنید.
- اگر در شنیدن صدای دیگران دچار مشکل شده‌اید، به پزشک مراجعه نمایید.

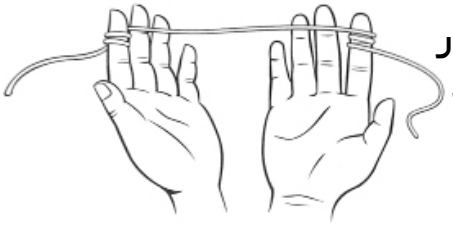
توصیه‌هایی برای حفظ سلامت دندان‌ها

- برای چکاپ دندان‌هایتان هر ۶ ماه یک‌بار به دندانپزشک مراجعه کنید.
- در صورتی‌که دندان شما به گرمی یا سردی حساسیت نشان می‌دهد، به دندان‌پزشک مراجعه نمایید.
- بعد از صرف هر وعده غذایی با خمیردندان حاوی فلوراید مسواک بزنید.
- به طور منظم از نخ دندان استفاده کنید.
- به طور مرتب از مواد غذایی حاوی کلسیم، مانند شیر و پنیر، استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی شیرین و چسبناکی مانند پاستیل و تافی خودداری کنید.

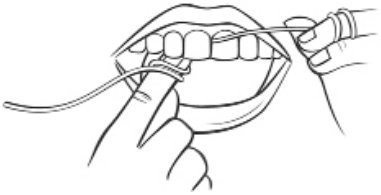
مهارت آموزشی

چگونه نخ دندان بکشیم؟

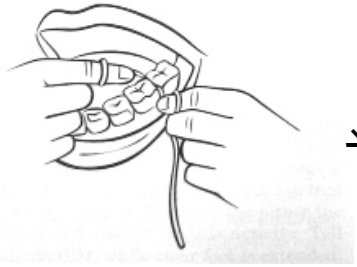
۱. نخ دندان را دور دو انگشت خود بپیچانید.



۲. به آرامی نخ دندان را بین دندان‌هایتان تا خط لثه حرکت دهید.



۳. نخ دندان را دور دندان‌های انتهایی‌تان بپیچانید و به سمت بالا و پایین بلغزانید.





مطالعات علمی



خوش‌مشرب

بیماری‌های مسری و مزمن

کلاس پنجم

مادام‌العمر

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت مواقعی که مراقبت یا مداخله پزشکی در آنها ضرورت دارد؛ و
- شناخت رفتارهای مسوولانه در حوزه سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من اطلاعاتی درباره اچ‌آی‌وی/ ایدز کسب خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «چگونه اچ‌آی‌وی به سیستم ایمنی حمله می‌کند؟»؛ پروژکتور؛ دو سیب (یکی درشت و براق، دیگری کوچک و پوسیده)؛ سوزن؛ رنگ قرمز برای تزریق به یک ماده غذایی؛ راهکار آموزشی شماره ۲، «شناخت حقایق سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. در ابتدای اجرای این راهکار آموزشی باید برخی مقدمات را قبل از ورود دانش‌آموزان به کلاس انجام دهید. برای این منظور باید ابتدا نوک یک

سوزن را در سطل یا بطری رنگ قرمز فرو کنید. سپس آن سوزن را درآورید و در بافت سیب سالم فرو ببرید؛ آنقدر که مطمئن شوید بخشی از رنگ قرمز، از نوک سوزن به درون سیب راه یافته است.

۲. بحث این جلسه را می‌توانید با تعریف اصطلاحاتی مانند اچ‌آی‌وی، ایدز و اعتیاد تزریقی شروع کنید. اچ‌آی‌وی نام ویروسی است که می‌تواند باعث بیماری ایدز شود. ایدز یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی، در واقع، مرحله نهایی عفونت با ویروس اچ‌آی‌وی است که در آن، کاهش چشمگیری در تعداد گلبول‌های سفید خون به وجود می‌آید و به این ترتیب، سیستم ایمنی دچار ضعف مفرط می‌شود. اعتیاد تزریقی نیز به معنای مصرف مواد از طریق تزریق ماده مخدر به درون رگ‌های خونی است. به بچه‌ها هشدار دهید که همیشه افرادی که از یک سرنگ واحد برای تزریق استفاده می‌کنند، خود را در معرض ویروس اچ‌آی‌وی/ ایدز قرار می‌دهند. تأثیر اچ‌آی‌وی بر سیستم ایمنی بدن را با مرور برگ مهارت «چگونه اچ‌آی‌وی به سیستم ایمنی حمله می‌کند» مرور و تشریح کنید.

۳. حالا دو سیب به دانش‌آموزان نشان بدهید. یکی از این دو سیب باید درشت و براق باشد و دیگری کوچک و پوسیده. به بچه‌ها بگویید فرض کنند این دو سیب، دو انسان هستند. با این فرض، از آنها بپرسید به نظر آنها کدام یک از این دو ممکن است ایدز داشته باشد؟ احتمالا بیشتر دانش‌آموزان پاسخ می‌دهند: «سیب کوچک و پوسیده». در پاسخ به این حرف دانش‌آموزان تاکید کنید که به طور کلی نباید از روی ظاهر قضاوت کرد و در این مورد خاص نیز همین‌طور است؛ یعنی نمی‌شود صرفا با نگاه به ظاهر یک فرد گفت که او ایدز دارد یا ندارد. این بیماری ربطی به ظاهر، جنسیت، ملیت و قومیت افراد ندارد و آنچه ممکن است باعث ابتلا به این بیماری شود، نوع رفتار فرد است.

۴. حالا سیب درشت را طوری برش بزنید که بتوانید همان منطقه‌ای را که قبلا با استفاده از سوزن به رنگ قرمز درآورده بودید، به بچه‌ها نشان دهید. به آنها بگویید که خودتان قبل از ورود به کلاس درس، سوزنی آغشته به

رنگ قرمز در این سیب فرو کرده‌اید. تاکید کنید که این کار را به این خاطر انجام داده‌اید که به دانش‌آموزان بگویید اگر افراد برای تزریق (مواد مخدر یا خالکوبی) از یک سرنگ واحد استفاده کنند، چه اتفاقی ممکن است رخ دهد.

۵. حالا دوباره تاکید کنید که یکی از راه‌های ابتلا به ایدز می‌تواند استفاده از سرنگ تزریقی (مثلا هنگام مصرف تزریقی مواد مخدر یا داروهای بدنسازی یا خالکوبی) باشد. هشدار بدهید که فرقی نمی‌کند شما از سرنگ مشترک به چه منظوری استفاده می‌کنید؛ چون اگر این سرنگ آغشته به ویروس اچ‌آی‌وی باشد، به هر حال ممکن است باعث ابتلای شما نیز بشود. خون از طریق رگ وارد سرنگ می‌شود و حتی اگر مقدار این خون بسیار ناچیز باشد، باز هم ممکن است حاوی مقادیر فراوانی از ویروس ایدز باشد و در صورت استفاده مجدد شما از این سرنگ، احتمال ابتلای شما به این بیماری کم نخواهد بود. یکی از راه‌های رایج انتقال اچ‌آی‌وی، همین انتقال خونی است.

۶. حالا به بحث سیب‌ها برگردید و توضیح دهید که اگر یک قطعه از سیب به رنگ قرمز آغشته شود، با بریدن همان قسمت از سیب می‌توان رنگ قرمزش را از بین برد ولی در مورد انسان‌ها این‌گونه نیست؛ یعنی فردی که به اچ‌آی‌وی/ ایدز مبتلا شود، دیگر برای تمام عمرش با این بیماری دست‌به‌گریبان خواهد بود و هیچ راهی برای از بین بردن این بیماری وجود ندارد. دانش‌آموزان باید بدانند که ظاهر، جنسیت، ملیت و قومیت هرگز معیاری برای قضاوت در این خصوص محسوب نمی‌شود؛ بلکه رفتار فرد است که او را در معرض این بیماری قرار می‌دهد. دانش‌آموزان باید به اهمیت آزمایش ایدز برای کسانی که در فعالیت‌های پرخطر شرکت داشته‌اند، واقف شوند.

۷. حالا بخش‌های مختلفی از آن سیب کوچک و پوسیده را برش بزنید و به دانش‌آموزان بگویید که اگرچه این سیب، کوچک و پوسیده است اما همانطور که می‌بینید، هیچ قطره قرمزی در آن دیده نمی‌شود و بنابراین

می‌توانیم بگوییم که این سیب (آدم) از راه خونی مبتلا به ایدز نشده است، برعکس آن سیب درشت و براق.

۸. در نهایت، درباره اهمیت آزمایش ایدز در افرادی بحث کنید که از سوزن مشترک یا سایر ابزارهای مختص تزریق مشترک استفاده کرده‌اند.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید حداقل ۱۰ جمله درباره درسی که امروز گرفته‌اند، بنویسند. آنها را در بحث شیوه‌های انتقال اچ‌آی‌وی/ ایدز درگیر کنید. بچه‌ها باید این معنا را به خوبی درک کنند که وقتی به این بیماری مبتلا می‌شوند، در واقع، دچار یک بیماری مادام‌العمر می‌شوند. آنها باید این نکته را نیز خوب دریافته باشند که ظاهر، جنسیت، ملیت و قومیت دخلی در ابتلا به این بیماری ندارد؛ بلکه این بیماری عمدتا وابسته به رفتارهای افراد است. آنها باید به اهمیت و ضرورت تست ایدز برای کسانی که در رفتارهای پرخطر شرکت داشته‌اند نیز به خوبی واقف شده باشند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) درباره راهکارهای پیشگیری از ابتلا به ایدز با دانش‌آموزان بحث کنید.

دربرگیری

از دانش‌آموزان بخواهید درس‌های مهمی را که از این مبحث آموخته‌اند، بیان کنند و سعی کنید ذهن آنها را به سمت حقایق هفت‌گانه‌ای که در ادامه خواهد آمد، سوق دهید:

۱. اعتیاد تزریقی، یکی از خطرناک‌ترین کارهایی است که می‌تواند فرد را در معرض ابتلا به اچ‌آی‌وی/ ایدز قرار دهد.

۲. همیشه هر سرنگ یا سرسوزنی که مورد استفاده قرار گرفته باشد، حاوی چند قطره خون است و این احتمال وجود دارد که در آن ویروس ایدز نیز وجود داشته باشد.

۳. هرگز نمی‌توان و نباید از ظاهر کسی درباره ابتلایش به اچ‌آی‌وی/ ایدز

قضاوت کرد.

۴. جنسیت، ملیت و قومیت افراد هیچ ربطی به ایدز داشتن یا نداشتن ندارد.

۵. هر فردی که سابقه شرکت در رفتارهای پرخطر داشته باشد، باید آزمایش ایدز بدهد.

۶. فردی که به اچ‌آی‌وی/ ایدز مبتلا شود، در واقع، به یک بیماری مادام‌العمر مبتلا شده است.

سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع

کلاس پنجم

پیش از خرید

متفکر نقاد

هنرهای تجسمی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توان تحلیل تأثیر خانواده، دوستان، فرهنگ، رسانه، فناوری و عوامل دیگر بر سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت چگونگی تاثیر رسانه بر افکار، احساسات و رفتارهای سالم

اهداف سلامت

- من راه‌های تاثیر فناوری، رسانه و فرهنگ بر انتخاب‌های سلامت را بررسی خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «پیش از خرید»؛ روزنامه‌ها؛ مجلات؛ پوستر؛ ماژیک مشکی؛ دوربین فیلمبرداری (اختیاری)؛ راهکار آموزشی شماره ۵، «بررسی عوامل موثر بر سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. از دانش‌آموزان بخواهید تبلیغات مورد علاقه‌شان را نام ببرند. طبیعی است که پاسخ‌های آنها ممکن است با هم متفاوت باشد. درمورد این که آنها چه چیزی را در تبلیغ مورد علاقه‌شان دوست دارند، بحث و گفتگو کنید. برخی از آنها ممکن است جذب شوخ‌طبعی‌های یک تبلیغ شده باشند؛ برخی از آنها ممکن است اطلاعات تازه‌ای از یک تبلیغ آموخته باشند.

به دانش‌آموزان یادآوری کنید که هدف تبلیغ، در نهایت، معرفی بهتر محصولات و فروش گسترده‌تر آنهاست. سپس از دانش‌آموزان بپرسید آیا تاکنون شده است محصولی که تبلیغ آن را دوست داشته‌اند، خریده باشند و مدتی بعد از خرید خود پشیمان شده باشند؟ احتمالا پاسخ برخی از دانش‌آموزان، مثبت است. حالا به دانش‌آموزان فرصت دهید تا مدتی به این گفتگوها فکر کنند و پاسخ‌های خود را ارزیابی کنند.

۲. برای بچه‌ها توضیح دهید که گردانندگان تبلیغات از تکنیک‌های متعددی برای متقاعد کردن مشتریان استفاده می‌کنند تا بتوانند محصولات و خدمات مورد نظر خود را به فروش برسانند. در تبلیغات معمولا از ۱۰ مدل متفاوت برای جذب مخاطبان و مشتریان استفاده می‌شود:

- مدل رابطه‌ای: در این مدل، این ایده به مخاطبان القا می‌شود که همه یا بسیاری از مردم در حال استفاده از این محصول هستند و مخاطبان این تبلیغ نیز برای این که از قافله عقب نمانند، باید این محصول را خریداری و مصرف کنند.
- مدل وفاداری: در این مدل به مخاطبان القا می‌شود که یک برند یا مارک بخصوص بهتر از بقیه برندها یا مارک‌هاست و هر کسی سراغ مارک‌ها یا برندهای دیگر برود، در واقع، ضرر کرده است.
- مدل تصویر دروغین: در این مدل به مخاطبان القا می‌شود که اگر از این محصول استفاده کنند، تأثیر شگفت‌انگیز و سریع‌السیری را شاهد خواهند بود.
- مدل بزرگنمایی: در این مدل با استفاده از جاذبه شعارهای فریبنده سعی می‌شود در مزایای محصول بزرگنمایی و اغراق صورت گیرد تا مخاطبان به این ترتیب جذب آن محصول شوند.
- مدل شوخ‌طبع: در این مدل با استفاده از جاذبه شوخی و خنده سعی می‌شود به کمک شعارهای جذاب و کارتون‌های بامزه نظر مخاطب تامین شود و به مصرف محصول خاصی روی آورد.
- مدل پیشرفت: در این مدل با استفاده از جاذبه پیشرفت سعی می‌شود

محصولات جدیدتر، بهتر و کارآمدتر از قبلی‌ها جلوه کنند.

- مدل جایزه: در این مدل با استفاده از جاذبه جایزه سعی می‌شود به مخاطبانی که محصول را خریداری و مصرف کنند، وعده دریافت جایزه ویژه داده شود.
- مدل علمی: در این مدل سعی می‌شود نتیجه آمارها و آزمایش‌های علمی درباره یک محصول ارائه شود تا مخاطبان و مشتریان به آن محصول اعتماد کنند.
- مدل فخرفروشانه: در این مدل، این ایده به مخاطبان القا می‌شود که تبلیغ‌کنندگان و تولیدکنندگان یک محصول، از آنجا که او را شایسته بهترین‌ها می‌دانند، او را به خرید و استفاده از این محصول تشویق و ترغیب می‌کنند.
- مدل مشاهیر: در این مدل با استفاده از جاذبه شهرت سعی می‌شود یک یا چند نفر از مشاهیر به عنوان مصرف‌کننده یک محصول خاص معرفی شوند تا عده‌ای به دلیل اعتماد به آن فرد یا افراد مشهور، آن محصول خاص را خریداری و مصرف نمایند.

۳. برگ مهارت «پیش از خرید» را با صدای بلند بخوانید و از دانش‌آموزان بپرسید به نظر آنها پیامش چیست. دانش‌آموزان ممکن است بگویند که تبلیغ کنندگان باید راستش را بگویند. حالا از آنها بپرسید که آیا فکر می‌کنند ۱۰۰درصد تبلیغاتی که می‌شنوند، حقیقت دارند؟ اغلب دانش‌آموزان قاعدتا می‌گویند نه.

۴. سپس دانش‌آموزان را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید و به هر گروه، چند مجله و روزنامه بدهید. حالا از هر گروه بخواهید تبلیغات موجود در این رسانه‌های مکتوب را جدا کند و شعارهای تلویزیونی برای آن محصول بسازد و آن شعار را روی تبلیغ روزنامه‌ای آن محصول بچسباند. هر گروه باید به این ترتیب، یک ترکیب هنری از شعار و تصویر تبلیغاتی بسازد.

۵. وقتی گروه‌ها کار خود را تمام کردند، از آنها بخواهید ترکیب هنری‌شان را به بقیه کلاس نشان دهند. با آنها همکاری کنید تا بتوانند شعارهای بزرگنمایانه خود را ارزیابی کنند یا شعارهای دیگری از این قبیل بسازند. سپس اجازه

دهید سایر بچه‌ها از یک ماژیک مشکی برای نوشتن «نیست» روی هر ادعای غلط این گروه استفاده کنند. در نهایت، از دانش‌آموزان بپرسید به نظر آنها تبلیغات چگونه می‌توانند برای سلامت یک فرد خطرناک باشند؟ دانش‌آموزان ممکن است بگویند که برخی از افراد ممکن است به جای مراجعه به پزشک از یک محصول خاص که خیلی درباره‌اش تبلیغ شده، استفاده کنند.

۶. به این نکته اشاره کنید که تبلیغات و پیام‌های بازرگانی‌ها معمولاً پیامی ضمنی دارند که به فواید یک محصول اشاره می‌کند. از دانش‌آموزان بخواهید نمونه‌هایی را که در خاطرشان مانده، بگویند. به عنوان مثال، یکی از دانش‌آموزان ممکن است بگوید که در تبلیغات چیپس، افرادی دیده می‌شوند که شاد و خندان در کنار ساحل بازی می‌کنند و چیپس می‌خورند. شما می‌توانید حرف این دانش‌آموز را تکمیل کنید و بگویید آنها دارند سعی می‌کنند این پیام را به طور ضمنی به شما بدهند که اگر شما هم مثل آنها چیپس بخورید، شاد و خندان می‌شوید؛ در حالی که این پیام از مدل فخرفروشانه استفاده کرده و سرتاپا دروغ است. از دانش‌آموزان بخواهید ۳ مثال دیگر از این قبیل پیام‌های ضمنی تبلیغات را در برنامه‌های رادیو یا تلویزیون جستجو کنند و بنویسند. پاسخ‌های دانش‌آموزان ممکن است کاملا متفاوت باشد اما به هر حال، باید در پاسخ‌هایشان درک درستی از پیام‌های ضمنی تبلیغ دیده شود.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های دونفره، با استفاده از دانشی که درباره جاذبه‌های تبلیغاتی پیدا کرده‌اند، تبلیغی درباره یکی از محصولات مدرسه‌ای (مانند مداد) بسازند و آن را با موبایل یا دوربین فیلمبرداری ضبط کنند. در هر تبلیغ باید دست‌کم از دو جاذبه تبلیغاتی استفاده شده باشد. وقتی دانش‌آموزان تبلیغات خود را در کلاس درس با سایر همکلاسی‌های خود به اشتراک گذاشتند، از بچه‌ها بخواهید بگویند کدام بخش از این تبلیغات حقیقی و کدام بخش دروغین بوده است. سپس از کلاس بخواهید نکات مطرح‌شده توسط دانش‌آموزان را با ۴ مورد موجود در راهکار آموزشی شماره ۵ (تحلیل عوامل موثر بر سلامت) مقایسه کنند.

مهارت آموزشی

قبل از خرید

• • •

تبلیغ در مجله‌ها
تبلیغ در تلویزیون
تبلیغ در روزنامه‌ها
تبلیغ دارد بمبارانم می‌کند:

ما تو را کامل می‌کنیم...
ما تو را لاغر می‌کنیم...
ما تو را قوی می‌کنیم...
فقط پول‌هایت را بده!
درمان دردت دست ماست
بیا امتحانش کن
درمان چربی‌های بدنت هم دست ماست
بیا بستنی رژیمی بخر

لطفا دست از بمبارانم بردارید
برای اینکه من شما را بخرم
کافی است محصولتان خوب باشد و واقعا اثر کند
باور کنید همین برایم کافی است

• • •

سلامت زیست‌محیطی

کلاس پنجم

حدس بزن



هنرهای کلامی



متفکر نقاد

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 و ارتقای سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت نقش مدرسه و محیط سالم و ایمن در سلامت فردی؛ و
- تشویق دیگران به انتخاب‌های سالم و مثبت.

اهداف سلامت

- من به سلامت و ایمنی هوا، زمین و آب کمک خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

مهارت دانش‌آموزی «واژه‌نامه اصطلاحات زیست‌محیطی»؛ تخته سیاه؛ گچ، راهکار آموزشی شماره ۲، «شناخت حقایق سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. پیش از شروع این راهکار آموزشی، ابتدا برگ مهارت دانش‌آموزی «واژه‌نامه اصطلاحات زیست‌محیطی» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و از دانش‌آموزان بخواهید آرام و بی‌سروصدا نگاهی به این واژه‌ها و اصطلاحات بیندازند.
۲. به دانش‌آموزان بگویید که قرار است یک بازی محیط زیستی با آنها انجام

دهید. برای آنها توضیح دهید که مبنای این بازی، حدس زدن یک اصطلاح زیست‌محیطی از روی طرحی است که در مقابل آنها قرار می‌گیرد.

۳. حالا کلاس را به دو گروه مساوی تقسیم کنید. با آوردن یک نفر از هر گروه در مقابل کلاس، بازی را شروع کنید. از ترفند سکه انداختن برای انتخاب نفر اول استفاده کنید. به نفر اول، یکی از همان اصطلاحات زیست‌محیطی را نشان دهید. می‌توانید از همان اصطلاحات موجود در برگ مهارت دانش‌آموزی استفاده کنید یا یک اصطلاح دیگر.

۴. پس از دیدن اصطلاح، دانش‌آموز باید طرح یا شکلی را روی تخته بکشد که گویای آن اصطلاح زیست‌محیطی باشد و به همگروهی‌هایش در حدس زدن آن اصطلاح کمک کند. گروه یک دقیقه وقت دارد تا آن اصطلاح را حدس بزند. اگر آنها در طول این زمان تعیین‌شده نتوانستند حدس بزنند، گروه مقابل می‌تواند این کار را انجام دهد. اگر آنها هم نتوانستند، دوباره نوبت به گروه قبلی می‌رسد و این چرخه به همین ترتیب تکرار می‌شود تا بالاخره یک گروه بتواند به درستی آن اصطلاح را حدس بزند و یک امتیاز دریافت کند. سپس نوبت به طراحی گروه بعدی می‌رسد و بازی به همین ترتیب به پیش می‌رود و امتیازها به همین شکل تقسیم می‌شود.

ارزیابی

در طول این فعالیت می‌توانید توان دانش‌آموزان را در تشخیص اصطلاحات زیست‌محیطی بسنجید. همچنین می‌توانید از برگ مهارت دانش‌آموزی برای درست کردن یک آزمون واژه شناسی استفاده کنید؛ به این ترتیب که اصطلاحات را انتخاب کنید و از دانش‌آموزان بخواهید آنها را توضیح دهند. همچنین می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید شیوه‌هایی را که می‌توانند با استفاده از آنها به حفاظت از محیط زیست بپردازند، بیان کنند. از راهکار آموزشی شماره ۲ (شناخت حقایق سلامت) برای درگیر کردن دانش‌آموزان در بحث و گفتگو پیرامون راه‌های دستیابی به اطلاعات معتبر درباره مسایل زیست‌محیطی و راه‌های حفاظت از محیط زیست استفاده کنید.

واژه‌نامه اصطلاحات زیست‌محیطی

باران اسیدی: بارش باران، برف، برفاب یا تگرگی که حاوی مقدار زیادی اسید (اکسید سولفور، اکسید نیتروژن و بخار هوا) باشد.

آلودگی هوا: هوایی که غلظت آلاینده‌ها در آن بیشتر از حد طبیعی است.

آزبست (پنبه نسوز): ماده‌ای معدنی و مقاوم در برابر آتش که در مصالح ساختمانی یافت می‌شود.

زیست‌تخریب‌پذیر: این صفت به موادی اطلاق می‌شود که می‌توانند طی جریانات طبیعی یا زیستی به مواد بی‌ضرری تجزیه شوند.

دسی‌بل (dB): واحد شدت صدا

سازمان حفاظت از محیط‌زیست: سازمانی که مسؤول اندازه‌گیری، کنترل و رفع آلودگی‌های زیست‌محیطی است.

فلوئوروکربن‌ها: مواد شیمیایی خاصی که به‌عنوان سوخت در قوطی‌های اسپری مورد استفاده قرار می‌گیرند.

زباله خطرناک: به زباله‌ای اطلاق می‌شود که دفع سالم آن بسیار مشکل است.

سرب: عنصری که در بسیاری از محصولات مورد استفاده در داخل و خارج از خانه حضور دارد.

آلودگی صوتی: انتشار صداهای بسیار بلند در محیط.

اُزن: یکی از مشتقات اکسیژن که در حضور هیدروکربن‌ها، اکسیدهای نیتروژن و نورخورشید ساخته می‌شود.

آفت‌کُش: هرگونه ماده شیمیایی که برای کشتن یا کنترل رشد حیوانات موذی مورد استفاده قرار گیرد.

بازیافت: فرآیند شکل‌دهی مجدد یا تجزیه محصولات زائد به اجزای اولیه خود، به گونه‌ای که بتوان از آنها مجددا استفاده نمود.

زباله جامد: موادی مثل خاکروبه، آت‌وآشغال و چوب که محیط زیست را تهدید کنند.

وارونگی حرارتی: این وضعیت وقتی رخ می‌دهد که لایه‌ای از هوای گرم روی لایه‌ای از هوای سرد قرار گیرد.

آلودگی حرارتی: آلوده شدن آب به گرما که منجر به کاهش اکسیژن آب می‌شود.

آب آلوده: آبی که حاوی انواع آلاینده‌هاست.



مطالعات علمی　　شهروند مسؤول

ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

کلاس پنجم

نفس بکش

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی حمایت از سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی برخوردار خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- تشویق دیگران به انتخاب‌های سالم و مثبت.

اهداف سلامت

- من از قوانین ایمنی در خانه و مدرسه پیروی خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «مانور هایملیش»؛ ویدئو پروژکتور؛ یک بطری شیر؛ چوب‌پنبه؛ مولاژ (مجسمه پلاستیکی انسان) برای تمرین تنفس مصنوعی؛ دو محافظ دهان؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. پیش از شروع این راهکار آموزشی، یک جفت ریه روی سطح خارجی یک بطری خالی شیر بکشید. از یک چوب‌پنبه نیز به عنوان درپوش این بطری پلاستیکی استفاده کنید.

۲. درس را با این پرسش آغاز کنید: «آیا تا به حال لقمه‌ای در گلویتان گیر کرده است؟ آیا تجربه کرده‌اید که در چنین موقعیتی، حسی شبیه خفگی به آدم دست می‌دهد؟» احتمالا بسیاری از دانش‌آموزان به این سوال،

جواب مثبت می‌دهند. حالا توضیح دهید که ممکن است این اتفاق برای هر کسی بیفتد و غذا در گلویش گیر کند. در چنین مواردی معمولا غذا خودش پایین می‌رود و راه نفس کشیدن هم خودش باز می‌شود ولی اگر مسیر هوا باز نشود، سلول‌های مغزی نابود می‌شوند و ممکن است جان آدم به خطر بیفتد. پس لازم است که خیلی زود به این وضعیت‌ها واکنش نشان بدهیم و راه هوایی را سریع باز کنیم.

۳. توضیح دهید که اگرچه چنین اتفاقی کمتر پیش می‌آید، ولی اگر یک تکه غذا در گلوی یکی از اطرافیانمان گیر کند و خودبخود پایین نرود، باید سریع وارد عمل شویم و به او کمک کنیم. یک راه کمک به چنین افرادی، استفاده از مانور هایملیش است؛ مانوری که در آن سعی می‌شود با فشار آوردن روی شکم فرد، مانع از مسیر هوایی او خارج و راه تنفسش باز شود.

۴. به دانش‌آموزان بگویید تصور کنند در رستورانی مشغول غذا خوردن با دوست خود هستند و ناگهان لقمه‌ای در گلوی دوست‌شان گیر می‌کند. معمولاً افرادی که چیزی در گلویشان گیر می‌کند، چند سرفه متوالی می‌کنند و دست‌شان را روی گلو می‌گذارند و کم‌کم لب‌هایشان کبود می‌شود. اگر چنین فردی نتواند با سرفه به خودش کمک کند و راه هوایی خود را باز کند، باید فورا با استفاده از مانور هایملیش به او کمک کنیم. برگ مهارت آموزشی «مانور هایملیش» را به دانش‌آموزان نشان دهید و از یک دانش‌آموز داوطلب برای نشان دادن محل صحیح استقرار دست‌ها در این مانور استفاده کنید. خودتان این مانور را روی دانش‌آموز انجام دهید و نگذارید دانش‌آموزان کلاس روی همدیگر این مانور را تمرین کنند. حرکت‌های موجود در این مانور را قبل از انجام دادن، نشان دهید. به بچه‌ها بگویید کسی که می‌خواهد این مانور را انجام دهد، باید پشت سر فرد بایستد یا بنشیند و دست‌هایش را دور کمر او حلقه کند. سپس باید انگشت شست خود را روی شکم فرد، پایین‌تر از جناغ سینه و بالاتر از ناف، بگذارد. سپس باید مشت خود را با دست دیگرش بگیرد و به شکم

فرد، چهار بار فشار وارد کند. هر فشار باعث کمک به بیرون رانده شدن هوا از ریه‌ها می‌شود. این کار می‌تواند باعث بیرون پرت شدن آن جسم خارجی از مسیر هوایی فرد شود.

۵. حالا بطری پلاستیکی را که از چوب‌پنبه به عنوان درپوش آن استفاده کرده‌اید، به بچه‌ها نشان دهید و به آنها بگویید فرض کنند که این بطری که عکس یک جفت ریه روی آن کشیده شده، دستگاه تنفسی ماست و درپوشی که روی این بطری هست، همان جسم خارجی که در مسیر تنفسی گیر کرده. سپس بطری پلاستیکی را آنقدر فشار دهید که درپوش آن به بیرون پرتاب شود. این کار می‌تواند نوعی شبیه‌سازی مانور هایملیش باشد.

۶. برای بچه‌ها توضیح دهید که گاهی اوقات فرد نمی‌تواند در اثر شدت یک بیماری یا جراحت به طور طبیعی نفس بکشد و در این حالت به تنفس مصنوعی نیاز است. تنفس مصنوعی یکی از اقدامات بسیار مهم در فهرست کمک‌های اولیه است که در آن به فردی که تنفسش مختل شده، کمک می‌کنند تا دوباره نفس بکشد. می‌توانید از یک مولاژ (مجسمه پلاستیکی بدن انسان) برای آموزش تنفس مصنوعی استفاده و مراحل زیر را به ترتیب اجرا کنید:

مرحله اول: به قفسه سینه فرد نگاه و دقت کنید که بالا و پایین می‌رود یا نه. گوش‌تان را به بینی یا دهان او نزدیک و دقت کنید که هوا رد و بدل می‌شود یا نه. فردی که قفسه سینه‌اش حرکتی ندارد و هوایی هم از دهان و بینی‌اش خارج نمی‌شود، نیاز به تنفس مصنوعی دارد.

مرحله دوم: در حالی که فرد به شکل طاقباز خوابیده، سرش را به یک طرف بچرخانید و هر چیزی در دهان دارد، خارج کنید.

مرحله سوم: یک دست خود را زیر گردن و دست دیگرتان را روی پیشانی او بگذارید و گردنش را به آرامی بالا بیاورید تا مسیر هوایی او اندکی باز شود.

مرحله چهارم: سپس سوراخ بینی او را با دو انگشت به آرامی فشار دهید

تا مانع فرار هوا از راه بینی‌اش شوید و بلافاصله تنفس مصنوعی را شروع کنید: نفسی عمیق بکشید و دهان‌تان را (با استفاده از محافظ دهان) به دهان فرد بچسبانید و در دهان او بدمید. خواهید دید که قفسه سینه او بالا می‌آید.

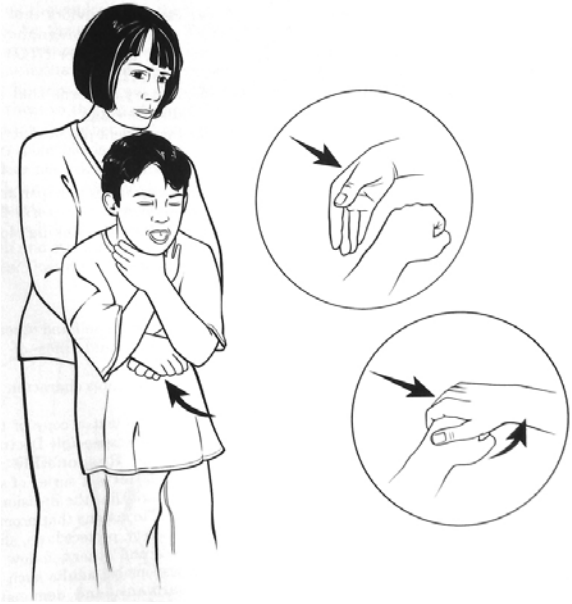
مرحله پنجم: گوش خود را به دهان او نزدیک کنید تا بتوانید صدای بازدم او را بشنوید. اگر تنفس او ادامه پیدا کرد، دیگر به او تنفس مصنوعی ندهید. در غیر این صورت، هر ۴ ثانیه یک بار به او نفس بدهید تا نفس کشیدن را از سر بگیرد یا اورژانس از راه برسد. می‌توانید از فرد دیگری بخواهید با اورژانس تماس بگیرد تا خودتان به تنفس مصنوعی ادامه دهید.

ارزیابی

با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) از دانش‌آموزان بخواهید مراحل تنفس مصنوعی را تمرین کنند. از یک دانش‌آموز بخواهید مراحل پنج‌گانه تنفس مصنوعی را روی مولاژ اجرا کند. از بقیه بچه‌ها بخواهید به عملکرد این دانش‌آموز دقت کنند و خطاهایش را گوشزد نمایند. این بسیار مهم است که دانش‌آموز داوطلب یاد بگیرد که از یک محافظ دهانی تمیز هنگام انجام تنفس مصنوعی استفاده کند. از دانش‌آموزان بپرسید که آیا می‌دانند در صورت نیاز چگونه باید از اورژانس کمک بگیرند؟ اطلاعات و اقدامات دانش‌آموزان را ارزیابی کنید.

مهارت آموزشی

مانور هایملیش



- دست‌هایتان را دور کمر فردی که لقمه غذا در گلویش گیر کرده، حلقه کنید.
- دست خود را مشت کنید.
- انگشت شست شما باید در میانه شکم فرد، بالای ناف و زیر قفسه‌سینه او، مستقر شود.
- مشت خود را با دست دیگرتان محکم بگیرید.
- مشت خود را با دو دست به شکم فرد فشار دهید.
- با فشار دو دست، انگشت شست خود را روی شکم فرد، به سمت بالا، فشار دهید.