کوریکولوم جامع آموزش سلامت در مدارس

۱۰

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 دهم

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

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

فهرست

کلاس ششم

سلامت روانی و عاطفی/ هوا، هوای توفان است	۵
سلامت خانوادگی و اجتماعی/ هدیه دوستی	۱۲
تغذیه/ الفبای رژیم غذایی سالم	۱۶
سلامت فردی و فعالیت بدنی/ وقتی بزرگ شدم	۱۸
الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر/ نمی‌توانم تو را درک کنم	۲۲
بیماری‌های مسری و مزمن/ از آن خط دفاع کن	۲۴
سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع/ آن یکی	۲۸
سلامت زیست‌محیطی/ نقاشی دیواری درباره محیط‌زیست	۳۲
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها/ سوختگان	۳۶

کلاس هفتم

سلامت روانی و عاطفی/ استرس را جارو کن!	۴۲
سلامت خانوادگی و اجتماعی/ فرزندپروری مثبت	۴۸
رشد و تکامل/ چند قدم تا پختگی	۵۴
تغذیه/ مسابقه تغذیه	۵۹
سلامت فردی و فعالیت بدنی/ حراج	۶۷
الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر/ رودربایستی	۷۲
سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع/ می‌توانی روی من حساب کنی	۸۰
سلامت زیست‌محیطی/ تقویم محیط‌زیست	۸۷
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها/ کانال آب و هوا	۹۲



خوش‌مشرب هنرهای کلامی

سلامت روانی و عاطفی

کلاس ششم

هوا، هوای توفان است

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

- تصمیم‌گیری بر مبنای انتخاب‌های سالم؛
- تحلیل تصمیم‌گیری‌ها از منظر سلامت؛ و
- بررسی احتمال بیماری‌ها و آسیب‌های ناشی از رفتارهای ناسالم.

اهداف سلامت

- من مسوولانه تصمیم خواهم گرفت؛ و
- من در مواقع لزوم از مهارت‌های مقاومتی استفاده خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

مهارت دانش‌آموزی «مدل تصمیم‌گیری مسوولانه»؛ مهارت دانش‌آموزی «استفاده از مهارت‌های مقاومتی»؛ چتر؛ کاغذ الگو؛ قیچی؛ ماژیک؛ نوار؛ دو صندلی؛ کارت؛ راهکار آموزشی شماره ۱۹، «مسوولانه تصمیم بگیرید»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای استفاده از این راهکار آموزشی، ابتدا ۶ قطره بزرگ باران را روی کاغذ

الگو طراحی کنید و سپس هر قطره باران را از کاغذ جدا کنید. روی هر قطره، عنوان یک گروه از رفتارهای پرخطر را بنویسید. احتمالا یادتان هست که در فصل اول کتاب به ۶ گروه از رفتارهای پرخطری اشاره شد که از سوی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها به عنوان رایج‌ترین رفتارهای پرخطر کودکان، نوجوانان و جوانان در حوزه سلامت معرفی شده بود. روی هر قطره باران، باید یکی از همین عناوین شش‌گانه را بنویسید:

۱. آسیب‌ها: رفتارهای منجر به آسیب‌های عمدی و غیرعمدی؛
۲. دخانیات: استعمال انواع دخانیات؛
۳. مواد: مصرف الکل و سایر مواد مخدر؛
۴. اچ‌آی‌وی/ ایدز و بارداری: رفتارهای جنسی منجر به بارداری ناخواسته، اچ‌آی‌وی/ ایدز و سایر بیماری‌های مقاربتی؛
۵. رژیم غلط: الگوهای تغذیه‌ای ناسالم و بیماریزا؛ و
۶. کم‌تحرکی: فقدان یا کمبود ورزش و فعالیت بدنی.

روی ۶ نوار کاغذی دیگر نیز ۶ برچسب مربوط به معیارهای تصمیم‌گیری مسوولانه را بنویسید:

۱. سالم
۲. ایمن
۳. قانونی
۴. احترام به خود و دیگران
۵. پیروی از قوانین و مقررات خانواده و مدرسه
۶. باشخصیت

۲. به هر دانش‌آموز یک رونوشت از مهارت دانش‌آموزی «مدل تصمیم‌گیری مسوولانه» بدهید. هدف از طراحی این مدل تصمیم‌گیری، کمک به دانش‌آموزان برای تصمیم‌گیری‌هایی است که بتواند منجر به حفظ یا ارتقای سلامت و ایمنی؛ احترام به قانون، خود و دیگران؛ پیروی از

قوانین و مقررات خانواده و مدرسه و همچنین ارائه یک شخصیت سالم و مطلوب شود. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که استفاده از این مدل تصمیم‌گیری به نتایج سودمندی منجر می‌شود و معیار مناسبی در اختیار آنها قرار می‌دهد تا بتوانند تصمیم‌ها و رفتارهای خود را ارزیابی کنند. به دانش‌آموزان بگویید ۶ سوال اصلی را که در این مدل تصمیم‌گیری باید به آنها پاسخ داد، حتما به خاطر بسپارند و در تصمیم‌گیری‌هایشان نیز همیشه این پرسش‌ها را از خود بپرسند و به آنها پاسخ دهند.

۳. دو دانش‌آموز داوطلب را صدا بزنید و از آنها بخواهید روی دو صندلی کنار هم بنشینند. به یکی از آنها یک چتر بدهید. سپس بحث را به مهارت‌های زندگی بکشانید و بگویید که اکنون دانش‌آموزان در سن و سالی هستند که باید خود را برای زندگی مستقل آماده کنند. به آنها یادآوری کنید که بسیار از مهارت‌های زندگی را یاد گرفته‌اند و باید از آن مهارت‌ها در زندگی خود استفاده کنند. کارکرد مهارت‌های زندگی را برای آنها بازگو کنید و بگویید که این مهارت‌ها می‌توانند باعث افزایش سواد سلامت، حفظ و ارتقای سطح سلامت فردی، پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش رفتارهای پرخطر شوند. حالا تاکید کنید که یکی از مهارت‌های مهم زندگی «تصمیم‌گیری مسوولانه» است.

۴. برای دانش‌آموزان توضیح دهید در تمرینی که پیش رو دارند، دانش‌آموزی که چتر دارد، نماد فردی است که خود را برای توفان‌های زندگی آماده کرده است. او مسوولانه تصمیم می‌گیرد و قبل از هر تصمیم‌گیری خود سعی می‌کند به آن ۶ پرسش اصلی پاسخ بدهد تا بتواند رفتارش را به خوبی ارزیابی کند. در حالی که این ۶ پرسش را روی چتر می‌نویسید، بار دیگر آنها را با بچه‌ها مرور کنید: آیا تصمیم من سالم است؟ ایمن است؟ قانونی است؟ ناقض احترام به خودم و دیگران نیست؟ ناقض قوانین و مقررات خانه و مدرسه‌ام نیست؟ شخصیتم را درست نشان می‌دهد؟

۵. به دانش‌آموزان بگویید آنها در سن و سالی هستند که ناچارند کم‌کم تصمیم‌های زیادی بگیرند؛ تصمیم‌هایی که ممکن است برخی از آنها در

حوزه رفتارهای پرخطر باشد؛ رفتارهایی که به سلامت و ایمنی و عزت نفس فرد آسیب می‌زند و با احتمال آسیب، بیماری و مرگ زودرس همراه است. حالا درباره ۶ گروه از رفتارهای پرخطر نوجوانان و جوانان بحث کنید. به دانش‌آموزان هر یک از ۶ قطره باران را که نمایانگر ۶ گروه رفتار پرخطر بودند، نشان دهید.

۶. از دانش‌آموزان خود بپرسید اگر در آینده با توفان‌های زندگی مواجه شوند، چه خواهند کرد و چگونه تصمیم خواهند گرفت؟ حالا قطره‌های باران را بر سر و روی دانش‌آموزی که بدون چتر نشسته است، بندازید و برای بقیه همکلاسی‌ها توضیح دهید که احتمال آسیب‌دیدگی چنین دانش‌آموزی تحت تأثیر رفتارهای پرخطر زیاد است، چرا که وقتی چتری در میان نیست، در واقع، تصمیم‌گیری مسوولانه‌ای در میان نیست و احتمال آسیب‌دیدگی بیشتر است. حالا قطره‌های باران را



جمع‌آوری کنید و به سمت دانش‌آموزی که چتر دارد، پرتاب کنید. به بچه‌ها نشان دهید که این چتر (که نماد «تصمیم‌گیری مسوولانه» است) می‌تواند محافظ آنها در مقابل قطره‌های باران باشد.

۷. به هر دانش‌آموز یک رونوشت از «مهارت‌های مقاومتی» بدهید و برای کلاس توضیح دهید که علاوه بر تمرین تصمیم‌گیری مسوولانه، دانش‌آموزان باید در مواقع لزوم از مهارت‌های مقاومتی نیز استفاده کنند؛ مهارت‌هایی که وقتی دیگران می‌خواهند فرد را به انجام کاری ناسالم وادار کنند، به کمک فرد می‌آید و باعث می‌شود او قاطعانه به آنها «نه» بگوید. در «استفاده از مهارت‌های مقاومتی» فهرستی از روش‌های پیشنهادی برای مقاومت در برابر پیشنهادهای ناسالم، غیرایمن، غیرقانونی و غیرمحترمانه گردآوری شده است.

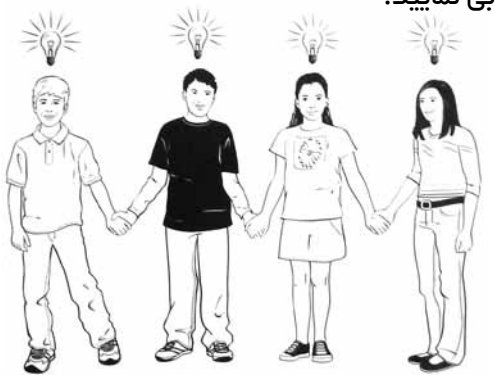
ارزیابی

با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۱۹ (تصمیم‌گیری مسوولانه)، مراحل تصمیم‌گیری را همراه با دانش‌آموزان مرور کنید. به هر دانش‌آموز یک کارت بدهید و بگویید وضعیتی را روی کارت بنویسد که نیازمند تصمیم‌گیری است؛ به عنوان مثال: «دوستم از من می‌خواهد به مهمانی بروم اما من می‌دانم که در آن مهمانی بعضی از دوستانم سیگار می‌کشند.» پس از مدتی کارت‌های بچه‌ها را جمع کنید، بخوانید و موارد نامناسب را کنار بگذارید. بقیه کارت‌ها را در پوشه‌ای قرار دهید و از دانش‌آموزان بخواهید به نوبت بیایند و یکی از کارت‌های درون پوشه را به طور تصادفی بردارند و بخوانند. هر دانش‌آموز باید در مواجهه با موقعیتی که برایش توصیف شده است، تصمیمی سالم و مسوولانه (بر مبنای ۶ پرسش اساسی در مدل تصمیم‌گیری مسوولانه) بگیرد. در واقع، هر دانش‌آموز باید در همراهی با شما نقش کسی را بازی کند که می‌خواهد در برابر فشار همسالانش برای مشارکت در رفتار پرخطر مقاومت کند.

مهارت دانش‌آموزی

مدل تصمیم‌گیری مسؤولانه

۱. موقعیتی را توصیف کنید که در آن، نیاز به تصمیم‌گیری وجود دارد.
۲. فهرستی از تصمیم‌های ممکن بنویسید.
۳. فهرست خود را با یکی از بزرگترهای قابل‌اعتمادتان در میان بگذارید.
۴. حالا پیامدهای هر تصمیم را بر مبنای پرسش‌های شش‌گانه زیر بررسی کنید:
   - سالم است؟
   - ایمن است؟
   - قانونی است؟
   - ناقض احترام به خودم و دیگران نیست؟
   - ناقض قوانین و مقررات خانوادگی‌ام نیست؟
   - شخصیت‌ام را درست نشان می‌دهد؟
۵. ارزیابی کنید کدام یک از تصمیم‌هایتان مسؤولانه‌تر و مناسب‌تر است.
۶. بر مبنای همان تصمیم‌تان رفتار کنید و نتایج تصمیم خود را ارزیابی نمایید.



مهارت دانش‌آموزی

استفاده از مهارت‌های مقاومتی

۱. قاطعانه بگویید: نه!
۲. دلایل نه گفتن خود را بیان کنید.
۳. از درستی رفتار خود اطمینان حاصل کنید.
۴. از موقعیت‌هایی که ممکن است در آنها تحت فشار قرار بگیرید و تصمیم نادرستی بگیرید، دوری کنید.
۵. از افرادی که تصمیم‌های نادرستی می‌گیرند، دوری کنید.
۶. در مقابل افرادی که شما را به کارهای غیرقانونی دعوت می‌کنند، مقاومت کنید.
۷. دیگران را به تصمیم‌گیری‌های سالم و مسوولانه تشویق و ترغیب کنید.



سلامت خانوادگی و اجتماعی

کلاس ششم

هدیه دوستی

شهروند مسؤول

مطالعات هنر

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان به تحلیل تاثیر خانواده، دوستان، فرهنگ، رسانه، فناوری و عوامل دیگر بر سلامت خواهند پرداخت؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی حفظ و ارتقای سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی برخوردار خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل تاثیر خانواده بر سلامت نوجوانان؛ و
- تاثیرگذاری بر دیگران برای سوق دادن آنها به سمت انتخاب‌های سالم و مثبت.

اهداف سلامت

- من روابط خانوادگی سالمی خواهم داشت؛ و
- من خویشتنداری را تمرین خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

یک جعبه کفش برای هر دانش‌آموز، کاغذ کادو؛ نوار، روبان، کارت، خودکار، راهنمای آموزشی شماره۳۱، «حمایت از سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. این درس را با بحثی درباره دوستی‌ها و روابط میان‌فردی آغاز کنید. به دانش‌آموزان بگویید که منظورتان از رابطه، ارتباط دوسویه است؛ ارتباطی

متقابل بین یک فرد با فرد دیگر. تاکید کنید که منظورتان از دوست، فردی است که شما او را به خوبی می‌شناسید و دوستش دارید. دوستان قادرند ایجادکننده روابط حمایتی باشند؛ روابطی که در آنها می‌توان خود را بیشتر و بهتر شناخت و راه‌های جدیدی برای رشد فردی امتحان کرد. به دانش‌آموزان بگویید که در هر دوستی، دو عنصر مهم وجود دارد: عاطفه و احترام. منظور از عاطفه، همان علاقه یا تمایل متقابل دو فرد به یکدیگر است که به رابطه دوستانه، شور و حرارت می‌بخشد. منظور از احترام نیز رعایت ارزش‌های طرفین و توجه به ویژگی‌های ارزنده و رفتارهای مسؤولانه همدیگر است. بنابراین یک رابطه دوستانه سالم، رابطه‌ای است که در آن هم احترام متقابل وجود دارد، هم علاقه و عاطفه.

۲. برخی از ویژگی‌های ارزنده و رفتارهای مسؤولانه‌ای را که می‌توان از دوستان خود در این سن و سال انتظار داشت، برای دانش‌آموزان معرفی کنید:

- احترام به خود؛
- راستگو و قابل‌اعتماد بودن؛
- ابراز احساسات به شیوه‌های سالم؛
- پایبندی به ارزش‌ها، قوانین و مقررات خانوادگی؛
- هدف‌گذاری و تلاش برای دستیابی به هدف؛
- توجه به نیازها و احساسات طرف مقابل؛
- برقراری تعادل بین خانواده، درس، تفریح و دوستان؛
- خودداری از رفتارهای سوءاستفاده‌گرانه؛
- پرهیز از مصرف سیگار، الکل، مواد و داروهای غیرمجاز؛ و
- خویشتنداری.

۳. درباره سایر ویژگی‌ها و رفتارهای ارزنده در دوستی‌ها با دانش‌آموزان خود بحث کنید. بسیاری از آنها ممکن است به رفتارهایی مانند «رازداری» و «حمایت» توجه بیشتری نشان دهند. برخی از آنها ممکن است صفاتی مانند شوخ‌طبعی یا محبوبیت را بیشتر دوست داشته باشند. به هر حال، طرح همین صفات مورد علاقه می‌تواند زمینه‌ساز بیان علایق مشترک و

ایجاد دوستی‌های تازه‌ای بین دانش‌آموزان شود. اما بد نیست در اینجا تاکید کنید که حتی ایجاد علایق متفاوت نیز می‌تواند هدیه یک فرد به دوستش باشد.

۴. حالا به هر دانش‌آموز یک جعبه کفش، کاغذ کادو و روبان بدهید یا به آنها بگویید این اقلام را همراه با خود از خانه به مدرسه بیاورند و در مدرسه، جعبه‌کفش‌ها را کادو کنند. آنها باید این کار را طوری انجام دهند که کادوی بخش بالایی و پایینی جعبه از همدیگر متمایز باشد تا بتوان بعدا چیزی در آن قرار داد.

۵. به هر دانش‌آموز ۵ کارت بدهید و از آنها بخواهید مدتی درباره ویژگی‌ها یا علایقی که خودشان دارند و تصور می‌کنند که این ویژگی‌ها و علایق می‌تواند برای ایجاد دوستی‌های تازه مناسب باشد، فکر کنند. به عنوان مثال، یک دانش‌آموز ممکن است باوفا باشد؛ دیگری شوخ‌طبع؛ دیگری مقاوم؛ دیگری اهل ورزش؛ دیگری اهل درس؛ دیگری اهل موسیقی و... هر دانش‌آموز باید از بین تمام خصوصیاتش فقط ۵ مورد برجسته‌تر را انتخاب کند و هر کدام را روی یکی از این کارت‌ها به طور جداگانه بنویسد.

۶. از دانش‌آموزان بخواهید کارت‌ها را توی جعبه‌کفش‌هایی که کادو شده، قرار دهند و با یک روبان رنگی دور آن را ببندند. در خاتمه، جعبه‌ها را جمع کنید و در مرکز کلاس بگذارید.

۷. حالا بگویید که می‌خواهید به تمام بچه‌ها هدیه بدهید. از هر دانش‌آموز بخواهید جلوی کلاس بیاید و جعبه‌ای را بردارد که متعلق به خودش نیست. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که هر یک از آنها فقط حق دارد یک هدیه دریافت کند. تاکید کنید که ارزش هدیه در دریافت آن است و ادب حکم می‌کند که دریافت‌کننده هدیه، آن را با روی خوش بپذیرد.

۸. از دانش‌آموزان بخواهید کادوهایشان را باز کنند و کارت‌های موجود در هر بسته را بخوانند تا از هدیه‌ای که دریافت کرده‌اند، آگاه شوند. سپس بگویید هر دانش‌آموز، یکی از ۵ کارتی را که دریافت کرده، انتخاب کند و بگوید که از این کارت بیش از سایر کارت‌ها خوشش آمده و دوست دارد

چنین هدیه باارزشی را از یک دوست دریافت کند.

۹. تاکید کنید که دانش‌آموزان باید هنگام حضورشان در شبکه‌های اجتماعی، چت‌روم‌ها و سایر موقعیت‌های آنلاین نیز مسؤولانه رفتار کنند و از تصمیم‌گیری‌های ناسالم و غیرمسوولانه بپرهیزند.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید ۵ هدیه رفتاری که می‌خواهند به دوست خود بدهند و ۵ هدیه رفتاری که دل‌شان می‌خواهد از دوست خود دریافت کنند، با شما در میان بگذارند. شاید لازم باشد که به آنها توضیح دهید هیچ اجبار و اکراهی در مفهوم هدیه وجود ندارد؛ یعنی نباید دوست خود را برای گرفتن یا دادن یک هدیه تحت فشار گذاشت و آزار داد؛ بلکه آنچه آنها مطرح می‌کنند، صرفا به معنای پیشنهاد است. بر اهمیت خویشتنداری در این سن و سال تاکید کنید و بگویید این می‌تواند هدیه خوب و سالمی از طرف یک دوست باشد. راهکار آموزشی شماره ۳۱ (حمایت از سلامت) را در عرصه دوستی بازسازی و اجرا نمایید.

بومی‌سازی

درباره خوبی‌های برخورداری از دوستانی که متعلق به فرهنگ‌های مختلف باشند، با دانش‌آموزان گفت‌وگو و بحث کنید. از دانش‌آموزان بخواهید هدایای مخصوصی را که احیانا از چنین دوستانی دریافت کرده‌اند، با شما و سایر همکلاسی‌های خود در میان بگذارند. این هدیه ممکن است شامل یک آموزش رفتاری نیز باشد؛ یعنی کافی است به یکی از خصلت‌های سلامت‌محور چنین فردی اشاره شود. از دانش‌آموزان بخواهید درباره جنبه‌های مثبت فرهنگ خود نیز اظهارنظر کنند و آنها را در این بحث همراهی کنید.

تغذیه

کلاس ششم

الفبای رژیم غذایی سالم



اقتصاد خانگی



خودآموز

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از مهارت‌های هدف‌گذاری برای ارتقای سلامت خود استفاده خواهند کرد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و اجتناب از خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- ارزیابی رفتارهای مرتبط با سلامت فردی؛ و
- شناخت و انجام رفتارهای منجر به حفظ و ارتقای سلامت خود و دیگران.

اهداف سلامت

- من درباره شیوه استفاده از رژیم غذایی سالم بحث خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «راهنمای برنامه غذایی ایرانی ها:
(ata-nut.org/news/main/fa/۵۶)»، پروژکتور، چند مجله قدیمی که در آن تصاویر متنوعی از مواد غذایی وجود دارد، قیچی، ماسک، راهکار آموزشی شماره ۹، «تصمیم‌گیری مسؤولانه »، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. به دانش‌آموزان توضیح دهید که راهنمای برنامه غذایی ایرانی ها در سال ۱۳۸۵ انتشار یافته و شما قرار است در این جلسه، آموزش‌هایی در

خصوص این راهنما به آنها ارائه کنید.

۲. کلاس را به چند گروه (ترجیحا ۵ گروه) تقسیم کنید و هر گروه را مسوول یک بخش از مهارت‌های آموزشی این جلسه کنید. هر گروه باید به شناسایی و معرفی ۵ غذای سالم بپردازد که به هر یک از این گروه‌های پنج‌گانه غذایی تعلق دارد.

۳. می‌توانید از وب‌سایت زیر برای جست‌وجوی مواد غذایی سالم متعلق به هر یک از گروه‌های پنج‌گانه مواد مغذی استفاده کنید:
nut.behdasht.gov.ir

۴. دانش‌آموزان می‌توانند انتخاب‌های خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. در صورت تمایل، آنها می‌توانند تصاویر غذاها و مواد غذایی دلخواهشان را نیز از همین وب‌سایت پرینت بگیرند و همراه خود به کلاس بیاورند.

ارزیابی

دانش‌آموزان را در خصوص انتخاب مواد غذایی سالم راهنمایی کنید. سپس با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۱۹ (تصمیم‌گیری مسؤولانه) از آنها بخواهید برای اخذ تصمیم‌های مسؤولانه، از مدل تصمیم‌گیری مسؤولانه کمک بگیرند.



تربیت بدنی



متفکر نقاد

سلامت فردی و فعالیت بدنی

کلاس ششم

وقتی بزرگ شدم

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 دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر برای ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل ارتباط بین رفتارهای سالم و سلامت فردی؛ و
- دستیابی به منابع موثق اطلاعات سلامت در خانه، مدرسه و جامعه.

اهداف سلامت

- من معاینه‌های طبی منظمی خواهم داشت.

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «وقتی بزرگ شدم»؛ چند رونوشت از فرم خالی فهرست کار گروهی؛ راهکار آموزشی شماره ۳۱، «حمایت از سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. از دانش‌آموزان بخواهید کار گروهی را تعریف کنند و آنها را به تعریف‌هایی از این قبیل سوق دهید: «کاری که در آن، تعدادی از افراد، همگی با هم و برای دستیابی به یک هدف واحد، همکاری می‌کنند.» از دانش‌آموزان بخواهید چند نمونه از کارهای گروهی را که تا کنون دیده‌اند یا تجربه کرده اند، بازگو کنند. احتمالا آنها

به گروه‌های ورزشی، بازیگران یک فیلم، باندهای بزهکاری و مواردی از این قبیل اشاره خواهند کرد. حالا از آنها بپرسید آیا در این گروه‌هایی که نام بردید، همه اعضای گروه کار یکسانی دارند؟ پاسخ این پرسش، منفی است.

۲. از دانش‌آموزان بخواهید برای شما توضیح دهند که چرا اعضای این گروه‌ها کارهای متفاوتی انجام می‌دهند؟ آنها ممکن است در پاسخ به این پرسش بگویند که چون هر یک از اعضای گروه ممکن است در کار خاصی ماهر باشد. حرف آنها را تایید کنید و بگویید که گروه‌هایی که قصد دارند به کار گروهی بپردازند، با تخصص‌گرایی می‌توانند بهتر و آسان‌تر خود را به هدف مورد نظرشان نزدیک کنند. بر این نکته تاکید کنید که یکی از شرایط موفقیت کار گروهی، اعتماد اعضای گروه به شایستگی‌های حرفه‌ای و اخلاقی همدیگر است.

۳. حالا فرم فهرست خالی مربوط به کار گروهی را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و برای آنها توضیح دهید که وظیفه‌شان این است که برای ارتقای سلامت فردی خود یک «گروه سلامت» تشکیل دهند. از آنها بپرسید: «به نظر شما هدف یک گروه سلامت چه می‌تواند باشد؟» آنها احتمالا به «همکاری با یکدیگر برای حفظ و ارتقای سلامت» اشاره می‌کنند. حالا از آنها بپرسید: «برای تشکیل چنین گروهی، شما همکاری و کار گروهی با چه کسانی را بهتر و اثربخش‌تر می‌دانید؟» آنها احتمالا به افرادی مانند پزشکان، والدین، معلمان و مربیان سلامت اشاره خواهند کرد. سپس از آنها بپرسید: «نقش پزشک در چنین گروهی چیست؟» آنها را راهنمایی کنید تا به این پاسخ برسند: «پایش رشد و تکامل، چکاپ‌های منظم، کنترل و درمان بیماری‌ها و آسیب‌ها.» سپس از آنها بخواهید درباره تمام تخصص‌های مرتبط با سلامت که می‌تواند به کار گروهی‌شان برای دستیابی به اهداف سلامت کمک‌شان کند، فکر کنند. پاسخ‌های دانش‌آموزان ممکن است متفاوت باشد اما شما باید در جمع‌بندی خود بر اهمیت نقش پزشکان، دندانپزشکان، کارشناسان آموزش سلامت، والدین و معلمان تاکید کنید.

۴. شعر «وقتی بزرگ شدم» را با صدای بلند بخوانید و از دانش‌آموزان بپرسید: «چرا باید پزشک خودمان را دوست خودمان بدانیم؟» آنها احتمالا خواهند گفت که دلیلش این است که پزشکان از سلامت ما محافظت می‌کنند و مراقب

سلامت ما هستند. شعر را دوباره بخوانید و از دانش‌آموزان بخواهید شعر یا متن دیگری مشابه همین شعر تهیه و تنظیم کنند که در آن، به اهمیت نقش پزشکان در شناخت و درمان مشکلات آنها اشاره شده باشد. از دانش‌آموزان بخواهید نقش خود را به عنوان عضوی از اعضای گروه سلامت توضیح دهند. آنها را به سمت این پاسخ سوق بدهید که: «ما باید تغذیه سالمی داشته باشیم، به قدر کافی بخوابیم و استراحت کنیم، فعالیت بدنی داشته باشیم، از سیگار و مخدرها دوری کنیم، از رفتارهای پرخطر اجتناب کنیم، چکاپ‌های منظمی داشته باشیم و هنگام بیماری به موقع به پزشک مراجعه کنیم.»

ارزیابی

از گروه‌های ۴ نفره یا ۵ نفره بخواهید شعر یا ترانه یا متنی درباره «گروه سلامت فردی» تهیه و تنظیم کنند و در آن به اهمیت مواردی مانند چکاپ‌های منظم اشاره کنند. آنها باید ابتدا اعضای گروه خود را فهرست کنند و سپس زمانی را به تولید متن یا شعری که مد نظر شماست، اختصاص دهند.

با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۳۱ (حمایت از سلامت) از دانش‌آموزان بخواهید توضیح بدهند که چگونه می‌توانند از سلامت خود به شکل مطلوبی محافظت کنند.



مهارت دانش‌آموزی

وقتی بزرگ شدم

* * *

شغلی می‌خواهم
که کمک کند
تا به مردم کمک کنم
و جان آنها را نجات دهم
و سلامت و ایمنی را به همه آنها هدیه دهم
و آنها را از گزند بیماری‌ها در امان نگه دارم
وقتی بزرگ شدم
می‌خواهم پزشک شوم
تا شما در هر ساعتی از شبانه‌روز که نیاز داشتید
با من تماس بگیرید
تا بیماری‌تان را درمان کنم
و مشکل‌تان را حل کنم
کافی است مرا صدا بزنید
تا برای درمان نزد شما بیایم
می‌توانید مرا دکتر صدا بزنید
ولی من دوست دارم «دوست شما» باشم

* * *



مطالعات علمی



متفکر نقاد

الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر

کلاس ششم

نمی‌توانم تو را درک کنم

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل ارتباط بین رفتارهای سالم و سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من از مصرف مشروبات الکلی اجتناب خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

یک بسته شکلات کشی؛ راهکارآموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. در ابتدای ایـــن درس پس از تعریف مفهوم واژه "حرام"، به ماهیت ناپاکی مصرف الکل در دین اســـلام و ســـپس به برخی از آثار جسمی الکل اشاره کنید؛ آثاری مانند اختلال تکلم (کند شـــدن ریتـــم صحبت)، ناهماهنگی عضـــلات بدن، اختلالات کبدی، اختلال در تفکر و قضاوت، خواب‌آلودگی، سرگیجه و افزایش احتمال درگیری و تصادف.

۲. با این تمرین می‌توانید چگونگی تأثیر الکل بر عضلات بدن را به دانش‌آموزان نشان دهید. از یک دانش آموز داوطلب بخواهید جلوی کلاس بیاید و چند

سطر از یک کتاب را بخواند. از کلاس بپرسید خواندن این دانش‌آموز چقدر برای آنها واضح و قابل شنیدن بوده؟ قاعدتا بیشتر دانش‌آموزان می‌گویند که توانسته‌اند صدای او را بشنوند و حرف‌های او را بفهمند.

۳. اکنون به همان دانش‌آموز یک شکلات کشی بدهید و از او بخواهید چند سطر دیگر را در حالی بخواند که همزمان شکلات کشی را هم در دهانش می‌جود. سپس از دانش‌آموزان بپرسید: «این دفعه چطور بود؟» قطعاً دانش‌آموزان به نامفهوم شدن کلام آن دانش‌آموز در مرتبه دوم اذعان می‌کنند.

۴. حالا برای دانش‌آموزان توضیح دهید که زبان یکی از عضلات بدن است که عضلات دیگری هم در دهان ما به او کمک می‌کنند تا کلمات ما به شکل مفهومی ادا شود اما اگر شخصی مشروبات الکلی مصرف کند، هماهنگی عضلات بدنش مختل می‌شود و یکی از نمودهای این ناهماهنگی، اختلال ریتم تکلم است. خواندن کتاب در حال جویدن شکلات کشی، مشابه همان اتفاقی است که برای بیشتر افراد پس از مصرف الکل به هنگام حرف زدن رخ می‌دهد.

۵. حالا می‌توانید با دانش‌آموزان تمرین دیگری انجام دهید. از دانش‌آموزان بخواهید دوبه‌دو با هم همگروه شوند و ابتدا یکی از انها سعی کند در حالی که یک شکلات کشی می‌جود، متنی را برای دوستش بخواند. سپس نوبت به دیگری می‌رسد. دانش‌آموزان ممکن است از تجربه‌شان در این خصوص بگویند که وقتی شکلات کشی در دهان دارند و متن می‌خوانند، احساس خستگی می‌کنند. به آنها بگویید این خستگی پس از مصرف مشروبات الکلی نیز ایجاد می‌شود.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید نام چند فعالیت روزمره را که به هماهنگی ماهیچه‌های بدن نیاز دارد، ذکر کنند. سپس از آنها بخواهید چگونگی تأثیر الکل بر هماهنگی بدن را شرح دهند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) از دانش‌آموزان بخواهید به شما بگویند که چه اتفاقی می‌افتد اگر رفتارهای سالم را تمرین نکنند و به رفتارهای ناسالم روی آورند. به عنوان مثال، اگر سیگار بکشند، آینده آنها چگونه تحت تأثیر قرار خواهد گرفت؟



مطالعات علمی متفکر نقاد

بیماری‌های مسری و مزمن

کلاس ششم

از آن خط دفاع کن

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت رابطه رفتارهای ناسالم با بیماری‌ها و آسیب‌ها؛ و
- شناخت نقش مسؤولیت‌پذیری در سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من برای پیشگیری از انتشار عوامل بیماریزا رفتارهای سالم و مناسبی خواهم داشت؛ و
- من برای کاهش خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی/ ایدز رفتارهای سالم و مناسبی خواهم داشت.

اقلام موردنیاز

پوستری که به شکل تی‌شرت بریده شده باشد؛ ماژیک؛ نخ؛ رگه‌های باریک مقوای نازک که نام بیماری‌های مختلفی روی آنها نوشته شده؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. روی هر یک از ۵ ورقه پوستر، خطوط حاشیه‌ای تی‌شرت را با ماژیک بکشید. دو سوراخ روی هر طرف گردن تی‌شرت ایجاد کنید، به‌طوری که بتوانید تی‌شرت را مانند تخته اعلانات آویزان کنید. جلوی هر تی‌شرت باید با حروف بزرگ یکی از این ۵ کلمه را بنویسید: پوست، سلول T، سلول B، پادتن (آنتی‌بادی) و ماکروفاژ. پشت هر پوستر نیز باید اطلاعاتی درباره همین کلمات بنویسید؛ مثلا درباره «پوست» می‌توانید بنویسید: «من اولین خط دفاعی بدن هستم.» درباره سلول T می‌توانید بنویسید: «وقتی عامل بیماریزا به بدن حمله می‌کند، من به سلول B پیغام می‌فرستم پادتن (آنتی‌بادی) بسازد.» درباره سلول B می‌توانید بنویسید: «من برای دفاع از بدن در مقابل عوامل بیماریزا پادتن (آنتی‌بادی) می‌سازم.» درباره آنتی‌بادی می‌توانید بنویسید: «من عوامل بیماریزا را طوری تخریب می‌کنم که ماکروفاژها بتوانند آنها را ببلعند.» درباره ماکروفاژها نیز می‌توانید بنویسید: «من عوامل بیماریزا را از چند طرف احاطه می‌کنم و می‌بلعم.» برای تی‌شرت‌ها عددی نیز در نظر بگیرید؛ مثلا #۴۰ (برای پوست)؛ #۵۸ (برای سلول T)؛ #۶۰ (برای سلول B)؛ #۶۵ (برای پادتن یا آنتی‌بادی)؛ و #۷۲ (برای ماکروفاژ).

۲. ۵ دانش‌آموز را صدا کنید تا جلوی کلاس بیایند. به هر کدام یک تی‌شرت بدهید تا بپوشند. حالا این تیم تی‌شرت‌پوش را معرفی کنید و در حالی که هر عضو معرفی می‌شود، کاربرد هر یک را نیز بیان کنید. دانش‌آموزان می‌توانند از اطلاعاتی که در پوسترها وجود دارد، استفاده کنند.

۳. از یک دانش‌آموز داوطلب بخواهید نقش عامل بیماریزا (پاتوژن) را بازی کند. ابتدا تیم را به این ترتیب مرتب کنید: پوست، سلول T، سلول B، پادتن و ماکروفاژ. سپس از دانش‌آموز داوطلب بخواهید به آرامی تلاش کند از راه شکستن سد پوستی که نخستین عامل دفاعی بدن است، وارد بدن شود. از او بخواهید تظاهر کند که از پوست عبور کرده است. سپس از سلول T بخواهید عامل بیماریزا را بغل کند تا جلوی تکثیر عامل بیماریزا

را بگیرد و پیغامی نیز به سلول B بفرستد. سپس از سلول B بخواهید بر مبنای پیغامی که از سلول T گرفته، پادتن بسازد و در نهایت، از ماکروفاژ بخواهید عامل بیماریزا را در بر بگیرد و او را از پا بیندازد.

۴. اکنون از دانش‌آموز داوطلب دیگری بخواهید تلاش کند وارد بدن شود. به کلاس بگویید: «این عامل بیماریزا با بقیه عوامل بیماریزا یک فرق اساسی دارد که در ادامه خواهید دید.» دانش‌آموز داوطلب باید نقش اچ‌آی‌وی/ عامل بیماری ایدز را بازی کند. او باید در مرحله اول پوست را تخریب و سپس به سلول‌های T حمله کند. فرق این عامل بیماریزا با بقیه عوامل بیماریزا این است که او نه تنها به وسیله سلول‌های T و B نابود نمی‌شود، بلکه خودش می‌تواند سلول‌های T را نابود و خودش را در بدن تکثیر کند. حالا از سه دانش‌آموز دیگر بخواهید نقش سلول‌های تکثیرشده اچ‌آی‌وی را بازی کنند. وقتی این عامل بیماریزا در بدن تکثیر می‌شود، در واقع، دوستان خودش را هم به بدن ما دعوت می‌کند. برای نشان دادن دوستان اچ‌آی‌وی می‌توانید از علامت روبان قرمز استفاده کنید. یکی از آنها می‌تواند عامل نوعی ذات‌الریه (پنوموسیستیس کارینی) باشد؛ یکی دیگر از آنها می‌تواند عامل نوعی سرطان (سارکوم کاپوزی) باشد و یکی دیگر از آنها می‌تواند عامل نوعی زوال مغزی ناشی از ایدز (کمپلکس دمانس) باشد. به کلاس توضیح دهید که اچ‌آی‌وی/ ایدز باعث تخریب سلول‌های T می‌شود و تخریب این سلول‌های دفاعی در بدن ما باعث می‌شود توان دفاعی ما در مقابل سایر عفونت‌ها کاهش یابد و در نتیجه ایدز و دوستانش در بدن ما جولان دهند و به تدریج ما را از پا بیندازند.

۵. برای این که بچه‌ها مفهوم کاهش توان دفاعی بدن را بهتر درک کنند، به آنها یادآوری کنید که وقتی یک عامل بیماریزا وارد بدن ما می‌شود، سلول‌های T آن را شناسایی می‌کنند و به سلول‌های B پیغام می‌فرستند تا آنتی‌بادی بسازد و آن عامل بیماریزا را از بین ببرد؛ مثلا فرض کنید درباره ویروس آبله مرغان صحبت می‌کنیم. آنتی‌بادی‌هایی که علیه این ویروس ساخته شده‌اند، در حافظه سلول‌های T و B باقی می‌مانند و به

همین خاطر، وقتی دوباره این عامل بیماریزا در بزرگسالی به ما حمله می‌کند، بدن ما سریعا او را شناسایی می‌کند و آن را از بین می‌برد. اما اچ‌آی‌وی/ ایدز باعث می‌شود خود سلول‌های T از بین بروند و این باعث می‌شود عملکرد سلول‌های B نیز مختل شود. به این ترتیب، اچ‌آی‌وی در بدن ما مرتب تکثیر می‌شود و سیستم ایمنی ما را به تدریج نابود می‌کند.

ارزیابی

کلاس را به گروه‌های کوچک ۵ نفره تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید شعر، ترانه یا متنی تهیه و تنظیم کند که در آن، چگونگی عملکرد سیستم ایمنی در محافظت از بدن و وضعیت نابسامان آن هنگام برخورد با اچ‌آی‌وی/ ایدز را شرح دهد. از دانش‌آموزان بخواهید اطلاعات مهمی را که یاد گرفته‌اند، در شعر یا متن خود بیاورند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) از دانش‌آموزان بخواهید شعر دیگری درباره عملکرد موفقیت‌آمیز سیستم ایمنی در اثر پایبندی ما به رفتارها و عادت‌های سالم تهیه و تنظیم کنند.



سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع

کلاس ششم

آن یکی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی دسترسی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر سلامت در راستای ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناسایی محصولات و خدمات معتبر در حوزه سلامت.

اهداف سلامت

- من سواد رسانه‌ای خود را ارتقا خواهم داد.

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی«جاذبه‌های تبلیغاتی»؛ پروژکتور، مهارت آموزشی «آن یکی»؛ تبلیغات بریده‌شده از روزنامه‌ها و مجلات، راهکار آموزشی شماره ۶، «تحلیل عوامل موثر بر سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. از دانش‌آموزان بخواهید از تبلیغ مکتوب یکی از محصولات موردعلاقه‌شان کپی بگیرند و آن را سر کلاس بیاورند. سپس برگ مهارت آموزشی «جاذبه‌های تبلیغاتی» را بین آنها تقسیم کنید و از آنها بخواهید تشخیص بدهند هر یک از این شرکت‌ها برای جذب مخاطبان خود از کدام یک از جاذبه‌های تبلیغاتی استفاده کرده است.

۲. شعر «آن یکی» را با صدای بلند بخوانید و از دانش‌آموزان بخواهید با

استفاده از نمودار جاذبه‌های تبلیغاتی به تحلیل تبلیغات مورد علاقه‌شان بپردازند؛ مثلا بگویند: «در تبلیغات شامپو از مدل تصویر دروغین استفاده شده؛ در تبلیغ ساعت از مدل وفاداری به مارک استفاده شده و در تبلیغ فلان نوشیدنی گازدار از جاذبه شعارهای فریبنده و شوخ‌طبعی.»

۳. به دانش‌آموزان متذکر شوید که تبلیغ یک محصول لزوما مشخصات آن محصول را ارائه نمی‌کند؛ بلکه هدف اصلی معمولا تشویق و ترغیب مشتری به خرید و مصرف آن محصول است. از دانش‌آموزان بپرسید چرا برای فروش محصولات از تبلیغات متعدد و جاذبه‌های متنوع تبلیغاتی استفاده می‌شود؟ سعی کنید آنها را به این پاسخ برسانید که: «جاذبه‌های تبلیغاتی متعدد و متنوع، مخاطبان متعدد و متنوعی را جذب می‌کند و هدف آنها جذب بیشتر و بیشتر مخاطبان و مصرف‌کنندگان است.»

۴. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که یک مصرف‌کننده هوشمند می‌تواند به تجزیه و تحلیل تبلیغات بپردازد تا دریابد آیا خریدی که می‌خواهد انجام دهد، سالم و سودمند و مطابق با نیازهایش هست یا نه. به کلاس تذکر دهید که مصرف‌کننده هوشمند هرگز پولش را هدر نمی‌دهد و حتما قبل از خرید به خوبی برچسب‌های محصولات را می‌خواند و اسیر جاذبه‌های تبلیغاتی نمی‌شود.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید تبلیغات متفاوت سه کالای مشابه را رصد کنند و به بررسی جاذبه‌های تبلیغاتی هر یک از این تبلیغات بپردازند. آنها باید پس از تجزیه و تحلیل خود بگویند که اگر بخواهند از بین این سه محصول مشابه، یکی را انتخاب کنند، کدام را انتخاب می‌کنند و چرا؟ از راهکار آموزشی شماره ۶ (تحلیل عوامل موثر بر سلامت) استفاده کنید و از دانش‌آموزان بخواهید هر یک از موارد چهارگانه این مهارت را در بین تبلیغات پیدا کنند.

مهارت دانش‌آموزی

آن یکی

* * *

از بین این همه شامپو کدام را انتخاب کنم؟
و بر چه مبنایی؟
تبلیغات تلویزیون؟ روزنامه‌ها؟ مجله‌ها؟

از کجا بدانم آنها به من راستش را می‌گویند؟
از کجا بدانم این شامپوها با موی من چه
می‌کنند؟

از بین این همه شلوار کدام را انتخاب کنم؟
و برچه مبنایی؟
مدلش؟ مارکش؟ تبلیغاتش؟

مگر مارک و تبلیغات به من وفادارند که من به
آنها وفادار باشم؟

از بین این همه نوشابه کدام را انتخاب کنم؟
و بر چه مبنایی؟
محتویاتش؟ مزه‌اش؟ تبلیغاتش؟

چیزهای زیادی برای امتحان کردن وجود دارد
پس چرا فقط سراغ همانی بروم که تبلیغاتش از
بقیه بهتر است؟

* * *

مهارت دانش‌آموزی

جاذبه‌های تبلیغاتی

- **مدل همرنگی با جماعت:** 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 به مارک:** 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.





سلامت زیست‌محیطی

کلاس ششم

نقاشی دیواری درباره محیط زیست

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 حمایت از سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل تأثیر محیط بر سلامت فردی؛ و
- شناخت ضرورت همکاری برای حفظ سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی.

اهداف سلامت

- من همیشه در جریان مسایل زیست‌محیطی خواهم بود؛ و
- من همیشه یکی از حامیان حفاظت از محیط زیست خواهم بود.

اقلام موردنیاز

کاغذ الگو (۱۵۰در ۱۵۰ سانتی متر)؛ سلفون؛ ماژیک‌های رنگی؛ کیسه زباله پلاستیکی، چند نمونه از آت‌وآشغال‌هایی که معمولاً در کف خیابان به چشم می‌خورد: پوسته شکلات یا آبنبات، قوطی نوشابه، دستمال کاغذی مچاله؛ راهکار آموزشی شماره ۳۱، «حمایت از سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. این راهکار آموزشی را با قراردادن یک کاغذ قصابی روی زمین آغاز کنید.

به دانش‌آموزان بگویید که آنها قرار است در این جلسه آموزشی، یک نقاشی دیواری بکشند. توضیح دهید که این نقاشی دیواری باید شامل منظره‌ای باشد که محیط زیست را به بهترین شکل نشان دهد؛ یعنی باید خالی از هرگونه آلاینده‌ای باشد. مفهوم آلاینده را برای دانش‌آموزان شرح دهید: هر چیزی که محیط زیست ما را کثیف می‌کند؛ مانند دود خودروها یا آت‌وآشغال‌هایی که گهگاه کف خیابان مشاهده می‌کنیم. دانش‌آموزان می‌توانند تصاویری از کوه‌ها، دریاچه‌ها، رودخانه‌ها، ساحل دریا، درختان و هر منظره دیگری که برایشان لذت‌بخش است، بکشند. از آنها بخواهید برای این نقاشی دیواری از ماژیک‌های رنگی استفاده کنند. البته دانش‌آموزان باید این نقاشی را روی کاغذ الگو بکشند، نه روی دیوار. این کاغذ را می‌توان بعدا روی دیوار نصب کرد تا یک نقاشی دیواری حاصل شود.

۲. وقتی نقاشی دانش‌آموزان تمام شد، آن را از روی زمین بردارید و به تخته یا روی دیوار یا هر جای دیگری که مناسب دانستید، نصب کنید. از دانش‌آموزان بخواهید این تصاویر تر و تمیز را مشاهده کنند و نظرشان را درباره این محیط زیست زیبا و عاری از آلودگی بیان کنند.

۳. حالا کیسه زباله‌ای که همراه دارید، به دانش‌آموزان نشان دهید و به آنها بگویید که قرار است فرصتی داشته باشند تا چیزهایی را از درون این کیسه زباله انتخاب کنند. توضیح دهید که آت‌وآشغال‌های درون کیسه زباله اگرچه از جنس زباله هستند، اما همه آنها تمیز هستند و آنها را از کف خیابان جمع نکرده‌اید. از هر دانش‌آموز بخواهید یک مورد انتخاب کند. دانش‌آموزان باید چیزهایی مثل دستمال مچاله، پوسته شکلات یا آبنبات، قوطی نوشابه و چیزهایی از این قبیل انتخاب کنند. برای آنها توضیح دهید که تمام این چیزها آت‌وآشغال هستند و بسیاری از مردم، آنها را روی زمین، توی خیابان یا جاهای دیگری در محیط زیست می‌ریزند. از هر دانش‌آموز بخواهید یک تکه کاغذ سلفون بردارد و آشغالی که از کیسه زباله برداشته، به نقاشی دیواری که بچه‌ها دسته‌جمعی کشیده‌اند، بچسباند. سپس از آنها بخواهید توصیف کنند که این محیط زیست فعلی

در مقایسه با محیط زیست قبلی چگونه به نظر می‌رسد. به آنها تذکر دهید که آت‌وآشغال‌هایی که بعضی از ما هرازگاه کف خیابان می‌ریزیم، چهره محیط زیست را به این حال و روز می‌اندازند. تاکید کنید که این آت‌وآشغال می‌توانند باعث جذب حشرات موذی و موش شوند و در نتیجه، به انتشار برخی از بیماری‌ها نیز منجر شوند. دانش‌آموزان را تشویق کنید آت‌وآشغال‌ها را فقط درون سطل‌های زباله یا مکان‌های مناسب دیگر بیندازند، نه در محیط زیست.

۴. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که منابع آلودگی دیگری نیز در محیط زیست وجود دارند؛ مثلا آلودگی هوا نوعی آلودگی زیست‌محیطی است که عمدتا ناشی از دود اگزوز خودروهاست. به آنها بگویید که سازمان حفاظت از محیط زیست یک سازمان دولتی است که وظیفه‌اش پایش، بررسی و کنترل آلودگی‌های محیط زیست است. به آنها بگویید که با حذف زباله به شیوه‌های درست، آنها نیز می‌توانند به پاکیزگی محیط زیست کمک کنند. توضیح دهید که آلودگی آب نیز می‌تواند از آت‌وآشغال‌هایی که در رودخانه‌ها و دریاچه‌ها می‌ریزیم، حاصل شود. گاهی آب چنان کثیف می‌شود که حتی شنا کردن در آب ممنوع می‌شود. توضیح دهید که پرهیز از شنا کردن در آب آلوده مهم است، چراکه عوامل بیماریزا در آب‌های آلوده به راحتی می‌توانند وارد بدن شوند. به دانش‌آموزان بگویید که در بسیاری از جوامع، مجموعه‌ای از زباله‌های جامد را در مناطق مشخصی جمع‌آوری می‌کنند و روی آنها را با لایه‌هایی از گردوخاک می‌پوشانند تا این زباله‌ها به مرور به محیط زیست برگردند. از آفت‌کش‌ها هم برای بچه‌ها بگویید: موادی که برای کشتن یا کنترل رشد برخی از موجودات زنده (اعم از گیاهان و حشرات) استفاده می‌شود. توضیح دهید که آفت‌کش‌ها نیز می‌توانند در صورت استنشاق، بسیار مضر باشند. تراوش آفت‌کش‌ها به دریاچه‌ها و رودخانه‌ها هنگام بارش باران نیز می‌تواند به آلودگی محیط زیست منجر شود و در نتیجه، به مرگ گیاهان دریایی، ماهی‌ها و برخی دیگر از آبزیان منجر شود.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید یک هفته روزنامه‌ها و مجله‌هایی را که شما برای آنها مشخص می‌کنید، مطالعه کنند و با اطلاعاتی که به دست می‌آورند، جدولی از مسایل مهم زیست‌محیطی تهیه کنند. در این جدول باید نوع آلودگی، مساله مهم مربوط به هر نوع آلودگی و راهکار کنترل یا پیشگیری از هر نوع آلودگی گنجانده شود. شما می‌توانید پس از بررسی کیفی این جدول‌ها، به آنها نمره دهید. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۳۱ (حمایت از سلامت) از دانش‌آموزان بخواهید اقداماتی را شناسایی و معرفی کنند که بتوان به کمک آن اقدامات، مشکلات بهداشتی محیط زیست را کاهش داد.



مطالعات موسیقی



خوش‌مشرب

ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

کلاس ششم

سوختگان

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت رفتارهای موثر بر سلامت خود و دیگران.

اهداف سلامت

- من مهارت ارائه کمک‌های اولیه را کسب خواهم کرد.

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «آنچه باید درباره کمک‌های اولیه بدانید»؛ پروژکتور؛ کاغذ، مداد؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. در ابتدای این راهکار آموزشی، از دانش‌آموزان بپرسید آیا هرگز به طور ناگهانی دچار آسیب یا جراحتی شده‌اند؟ از آنها بخواهید اگر چنین اتفاقی برایشان افتاده، آن را توضیح دهند و بگویند دیگران چگونه به آنها کمک کرده‌اند. پس از شنیدن تجربه‌های دانش‌آموزان توضیح دهید که آنچه دیگران برای آنها انجام داده‌اند، احتمالا چیزی از جنس کمک‌های اولیه بوده است. منظورتان از کمک‌های اولیه را برای بچه‌ها روشن کنید: مراقبت‌های طبی فوری که به افراد بیمار یا مجروح ارائه می‌شود.

۲. توضیح دهید که وضعیت‌های مختلفی وجود دارند که در آنها به ارائه کمک‌های اولیه نیاز است. برای این منظور می‌توانید از برگ مهارت آموزشی «آنچه باید درباره کمک‌های اولیه بدانید» کمک بگیرید. این برگ مهارت آموزشی می‌تواند اطلاعاتی در خصوص موقعیت‌های اضطراری رایج، علل، علایم و بهترین راه برخورد با هر یک از آنها ارائه کند.
۳. پس از بیان این اطلاعات باید کلاس را به گروه‌های ۵ نفره تقسیم کنید و مواجهه با وضعیت اورژانسی متفاوتی را به هر گروه اختصاص دهید. از هر گروه بخواهید با همفکری اعضایش ترانه‌ای درباره اطلاعات موجود در برنامه خود بسازند. این ترانه باید دارای عنوان باشد و در ضمن گروه نیز باید نامی برای خود انتخاب کند؛ البته متناسب با جراحت‌ها یا کمک‌های اولیه مختص خودش. پس از آن که دانش‌آموزان ترانه را نوشتند، باید آن را در مقابل سایر همکلاسی‌های خود به اجرا درآورند. برای این منظور می‌توانند از ملودی یک ترانه مشهور استفاده کنند و کلام خود را متناسب با آن آهنگ بخوانند. اعضای هر گروه می‌توانند این ترانه را همراه با یگدیگر بخوانند یا این که سطرهای بخصوصی به هر یک از اعضا واگذار شود. دانش‌آموزان باید حداقل ۲۳ دقیقه فرصت داشته باشند تا این کار را آماده کنند.
۴. به دانش‌آموزان بگویید که ترانه یا کلامشان باید حداقل ۱۰ سطر داشته باشد و در آن حداقل به ۵ حقیقت در خصوص کمک‌های اولیه و آسیبی که در قرعه‌کشی به نام آنها افتاده، اشاره شود. می‌توانید نمونه‌ای از ترانه‌ای که مد نظرتان است، به دانش‌آموزان ارائه کنید؛ مثلا همین چند سطر درباره کمک‌های اولیه در سوختگی:

نام پیشنهادی برای ترانه: سوختگان

ما فقط می‌خواستیم آشپزی کنیم
ولی آتیش اومد و ما رو سوزوند

اونم چه سوزوندنی
دکترا بهش میگن سوختگی درجه دو
پوستمون تاول زد و کباب شدیم
اگه شماها می‌خواین کباب نشین
حسابی مواظب آتیش و آب جوش باشین...

۵. پس از آن که ترانه‌ای شبیه به این برای دانش‌آموزان اجرا شد، می‌توانید از آنها سوال‌های مرتبطی بپرسید؛ مثلا: «نشانه‌های سوختگی درجه دو چیست؟» یا «چه چیزی باعث سوختگی درجه دو می‌شود؟» حتی می‌توانید از خود دانش‌آموزانی که ترانه‌شان را اجرا می‌کنند، بخواهید که ۵ سوال درباره مضمون ترانه‌شان طرح کنند.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید ترانه‌های خود را در حضور همکلاسی‌های خود ارائه کنند. شما به این ترتیب می‌توانید سطح اطلاعات آنها را درباره آسیب‌های رایج و کمک‌های اولیه بسنجید. کافی است به ۵ حقیقتی که قرار است آنها در ترانه‌شان ارائه کنند، دقت کنید. می‌توانید سوال‌هایی در همین خصوص از هر گروه بپرسید. می‌توانید از آنها بخواهید اطلاعات این درس را با هر یک از ۴ مرحله راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) تطبیق دهند.

مهارت آموزشی

آنچه باید درباره کمک‌های اولیه بدانید

شوک

- تعریف: وضعیتی که با کاهش شدید فشار خون و افت عملکرد اعضای مهم بدن مانند قلب و مغز همراه است.
- علل: بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌ها می‌توانند باعث شوک شوند؛ از جمله خونریزی، شکستگی استخوان‌ها یا یک بیماری حاد و شدید.
- علایم و نشانه‌ها: افت فشارخون و ضربان قلب، کاهش دمای بدن، سردی و رنگ‌پریدگی پوست، کاهش ریتم تنفس، گود رفتن چشم‌ها و افزایش قطر مردمک چشم.
- کمک‌های اولیه: این بسیار مهم است که دمای بدن بیمار را حفظ کنید. او را در وضعیت درازکش قرار دهید و بگذارید پاهایش اندکی بالاتر از سطح بدنش قرار گیرد اما اگر آسیبی به سر بیمار رسیده یا شکستگی‌هایی در پاهایش وجود دارد، پاهایش را بلند نکنید. او را با انداختن پتو روی بدنش گرم نگه دارید و هیچ چیز خوراکی به او ندهید و اجازه دهید گروه پزشکی، کمک‌های بعدی را ارائه دهند.

شکستگی

- تعریف: شکسته شدن یکی از استخوان‌های بدن
- علل: ضربه مستقیم به استخوان یا حرکت و فعالیتی نامناسب
- علایم و نشانه‌ها: درد شدید، تورم موضعی، بی‌حرکتی ناحیه آسیب‌دیده. در شکستگی‌های شدید ممکن است استخوان از زیر پوست نمایان شود.
- کمک‌های اولیه: ابتدا خونریزی را متوقف یا بیمار را از شوک خارج کنید. اجازه ندهید عضو آسیب‌دیده تکان بخورد. در شکستگی‌های جمجمه، مصدوم را بی‌حرکت نگه دارید. روی قسمت متورم یخ بگذارید و با اورژانس تماس بگیرید.

خونریزی

- تعریف: خروج خون از رگ‌های خونی بدن
- علل: هر عاملی که باعث باز شدن سطح پوست شود
- علایم و نشانه‌ها: بیرون جهیدن خون از موضع آسیب‌دیده
- کمک‌های اولیه: از آنجا که خون حاوی اکسیژن و مواد مغذی است، باید فوراً جلوی خونریزی گرفته شود. بهترین روش برای توقف خونریزی، وارد آوردن

مهارت دانش‌آموزی (ادامه)

فشار مستقیم روی موضع خونریزی است. فشار مستقیم، نیرویی است که به صورت مستقیم بر زخم وارد می‌شود. این فشار را می‌توان با قرار دادن پارچه یا دستمال تمیز وارد آورد. اگر امکان‌پذیر بود، قسمت آسیب‌دیده را بالاتر از سطح قلب نگه دارید و فشار مستقیم وارد کنید. اگر خونریزی بند نیامد، فشار را روی رگ اصلی وارد کنید؛ یعنی همان رگی که خون را به این منطقه آسیب‌دیده می‌رساند.

گرفتگی عضلانی ناشی از گرما

- تعریف: گرفتگی‌ها یا اسپاسم‌های عضلات بدن که غالبا در پاها و گاهی در دست‌ها به خاطر تعریق بیش از حد و از دست دادن آب بدن رخ می‌دهد
- علل: فعالیت بیش از حد در آب و هوای گرم
- علایم و نشانه‌ها: درد شدید در حوالی عضله، تکان‌های ناخودآگاه عضله، سفتی غیرطبیعی عضله
- کمک‌های اولیه: نخستین درمان، استراحت است. ماساژ آرام ناحیه آسیب‌دیده نیز سودمند است. توصیه به مصرف آب کافی برای جبران مایعات بدن را نیز فراموش نکنید.

خستگی گرمایی

- تعریف: خستگی شدید ناشی از ناتوانی بدن در تنظیم دمای پایه
- علل: فعالیت بدنی مفرط در آب و هوای گرم
- علایم و نشانه‌ها: سرگیجه، رنگ‌پریدگی، کاهش انعطاف‌پذیری پوست، سردی و خشکی پوست، افزایش دمای بدن، کاهش سطح هوشیاری
- کمک‌های اولیه: مصدوم را به جای خشک و خنک ببرید تا روی زمین دراز بکشد. به او مایعات خنک بخورانید و آب خنک را با اسفنج روی بدنش پخش کنید.

گرمازدگی

- تعریف: یک وضعیت وخیم و ناگهانی که به دلیل قرار گرفتن در معرض هوای بسیار گرم رخ می‌دهد
- علل: ناتوانی بدن در تعریق و افزایش شدید دمای بدن
- علایم و نشانه‌ها: داغی، قرمزی و خشکی پوست، ضعف، سردرد، سرگیجه و کاهش سطح هوشیاری
- کمک‌های اولیه: مصدوم را در سایه مستقر کنید و با اسفنج روی بدنش آب

مهارت دانش‌آموزی (ادامه)

خنک بریزید. سپس او را سریعا به بیمارستان برسانید.

سرمازدگی

- تعریف: کاهش شدید دمای بدن که غالبا با یخ‌زدگی نوک انگشتان دست و پا، گوش و بینی همراه است
- علل: قرارگیری بیش از حد در معرض هوای بسیار سرد
- علایم و نشانه‌ها: احساس سرمای شدید، لرز، دردناک شدن نوک انگشتان دست و پا، گوش و بینی، کاهش سطح هوشیاری و ایجاد لکه‌های سفید روی پوست
- کمک‌های اولیه: مصدوم را برای مدت ۲۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید. سپس او را خوب خشک کنید و منتظر رسیدن اورژانس بمانید.

هیپوترمی

- تعریف: کاهش دمای بدن
- علل: قرارگیری در معرض هوای سرد و مرطوب برای مدتی طولانی
- علایم و نشانه‌ها: احساس سرمای شدید، لرز، کاهش سطح هوشیاری
- کمک‌های اولیه: مصدوم را به یک فضای بسته ببرید و لباس‌هایی تمیز، گرم و خشک به او بدهید و مایعات گرم به او بخورانید



هنرهای کلامی متفکر نقاد

سلامت روانی و عاطفی

کلاس هفتم

استرس را جارو کن!

استانداردهای آموزشی سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت خود آشنا خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از مهارت‌های ارتباط میان‌فردی به منظور ارتقای سلامت و اجتناب از خطرهای سلامت بهره خواهند برد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت روابط متقابل ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامت در نوجوانان؛ و
- استفاده از مهارت‌های کلامی و غیرکلامی روابط میان‌فردی به منظور ارتقای سلامت.

اهداف سلامت

- من از راهکار مشخصی برای مدیریت استرس استفاده خواهم کرد؛
- من با دیگران به شیوه‌های سالم و مثبت ارتباط برقرار خواهم کرد؛ و
- من رفتارهای سالمی را برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی انتخاب خواهم کرد (بیماری‌های مسری و مزمن).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «سندرم انطباق عمومی»، دو طلق شفاف، ویدئو پروژکتور، دو ماژیک (یکی بر پایه روغن، دومی بر پایه آب؛ اولی به رنگ آبی، دومی به رنگ قرمز)، یک بالون، راهکار آموزشی شماره ۱۱، «استفاده از مهارت‌های ارتباطی»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. این راهکار آموزشی را با یک سوال درباره استرس آغاز کنید: «به نظر شما تعریف استرس چیست؟» پاسخ‌های دانش‌آموزان را بشنوید و به ملایمت پاسخ‌ها را اصلاح کنید تا به تعریف دلخواهتان از استرس برسید: «واکنش بدن به عامل تنش‌زا». تصریح کنید که هر تغییر ساده‌ای در زندگی روزمره می‌تواند یک عامل تنش‌زا محسوب شود. بر تمایز استرس از عامل تنش‌زا تاکید کنید. خیلی از افراد این دو را یک چیز تلقی می‌کنند، در حالی که عامل تنش‌زا، در واقع، آن عاملی است که باعث واکنش طبیعی بدن می‌شود. این عامل تنش‌زا می‌تواند جسمی، روانی یا اجتماعی باشد. نمونه‌هایی از عوامل تنش‌زا را مثال بزنید؛ مثلا جروبحث با یک دوست، دیدن یک سگ وحشی، فکر به امتحانی که قرار است فردا بدهیم و... از بچه‌ها بخواهید نمونه‌هایی بیشتری مثال بزنند.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که آدم‌ها به عوامل تنش‌زا واکنش‌های مختلفی ممکن است نشان دهند. گاهی این واکنش یا پاسخ، مثبت (استرس خوب) است و گاهی این واکنش، منفی (استرس منفی) است. استرس مثبت منجر به نتایج مثبت می‌شود. به عنوان مثال، دانش‌آموزی که به عامل تنش‌زایی مانند امتحان، واکنش مثبت نشان دهد و بیشتر و بهتر درس بخواند، استرس مثبتی را تجربه کرده است. از دانش‌آموزان بخواهید نمونه‌های دیگری از استرس مثبت را که خودشان تجربه کرده‌اند، مثال بزنند. بعد بحث را به استرس منفی بکشانید. می‌توانید این بار دانش‌آموزی را مثال بزنید که به عامل تنش‌زایی مانند امتحان، واکنش منفی نشان می‌دهد و آنقدر دچار ترس و اضطراب می‌شود که اصلا نمی‌تواند درس بخواند. به کلاس بگویید که چنین استرسی یک استرس منفی است. حالا از دانش‌آموزان بخواهید نمونه‌های دیگر در این زمینه مثال بزنند.

۳. تاکید کنید که عوامل تنش‌زا در زندگی همه آدم‌ها، کم یا زیاد، حضور دارند و همه ما مجبوریم به این عوامل، واکنش نشان بدهیم. در واقع، غیرممکن است که این عوامل تنش‌زا را به کلی از زندگی خود حذف کنیم. پس بهترین کاری که می‌توانیم انجام بدهیم، این است که راه‌های مدیریت استرس را یاد بگیریم تا بتوانیم واکنش‌های مناسبی نشان دهیم

و استرس‌هایمان را به استرس مثبت تبدیل کنیم، نه منفی. برگ مهارت آموزشی «سندرم انطباق عمومی» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید یا آن را روی ترانسپرنت به نمایش درآورید تا همه دانش‌آموزان بتوانند آن را خوب ببینند. از تعریف سندرم انطباق عمومی شروع کنید: مجموعه‌ای از تغییرهای جسمی ناشی از استرس. مراحل این سندرم را با بچه‌ها مرور کنید. توضیح دهید که در مرحله اول که به آن مرحله هشدار یا مرحله جنگ و گریز می‌گویند، تغییراتی رخ می‌دهد که به موجب آنها بدن ما آماده واکنش می‌شود. در طول این مرحله، آدرنالین وارد جریان خون می‌شود تا بدن را برای مواجهه با یک وضعیت اضطراری آماده کند.

۴. سپس به واژه‌های نوشته شده در سمت راست تصویر اشاره کنید و بگویید که در مرحله دوم که به آن مرحله مقاومت می‌گویند، بدن تلاش می‌کند تعادل ازدست‌رفته‌اش را به دست آورد و به حالت طبیعی خود برگردد.

۵. توضیح دهید که اگر بدن بتواند در مرحله دوم موفق شود، استرس به خوبی پایان می‌یابد. اما اگر بدن نتواند در مرحله دوم، استرس را به پایان برساند، ما وارد مرحله سوم می‌شویم که به آن مرحله خستگی می‌گویند که در آن، علایم خستگی و فرسودگی جسمی و روانی آشکار می‌شود. این مرحله، در واقع، همان مرحله‌ای است که به استرس‌ها جنبه منفی می‌دهد. کسانی که این مرحله را زیاد تجربه کنند، در مقابل بیماری‌های قلبی‌عروقی و سرطان‌ها آسیب‌پذیرترند.

۶. اهمیت مدیریت استرس را برای دانش‌آموزان توضیح دهید و بگویید که مهارت‌های مدیریت استرس، در واقع، تکنیک‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند با جنبه‌های منفی استرس کنار بیاییم یا آنها را به حداقل برسانیم. حالا یکی از دانش‌آموزانی را که از مهارت‌های مدیریت استرس اطلاعی ندارد، انتخاب کنید. به کلاس بگویید که من در این بازی قصد دارم نام این دانش‌آموز را «استرس» بگذارم. دانش‌آموز دیگری که اطلاع اندکی از مهارت‌های مدیریت استرس دارد، انتخاب کنید و نام او را «مدیر استرس» بگذارید. حالا دو طلق شفاف بردارید و روی میزتان بگذارید. ماژیک آبی‌رنگ را به «استرس» بدهید

و ماژیک قرمزرنگ را «مدیر استرس» و از بقیه کلاس هم بخواهید حداقل ۸ عامل تنش‌زا معرفی کنند. سپس به «استرس» و «مدیر استرس» بگویید واکنش طبیعی بدن خود را به هر یک از این عوامل تنش‌زا بنویسند.

۷. اکنون به «استرس» بگویید که باید اهمیت تمرین مهارت‌های مدیریت استرس را به کلاس نشان دهد. به او یک دستمال کاغذی بدهید و از او بخواهید واکنش‌های نوشته‌شده‌اش را با دستمال کاغذی پاک کند و واکنش‌های مثبتی بنویسد. اما از آنجا که خودتان ماژیک آبی‌رنگی که به او داده بودید، بر پایه روغن بود (نه بر پایه آب)، نوشته‌های او با دستمال کاغذی پاک نمی‌شود. از این فرصت استفاده کنید و به کلاس بگویید که این دقیقا همان اتفاقی است که هنگام استرس‌های منفی می‌افتد؛ یعنی بدن ما نمی‌تواند ما را در مرحله دوم استرس به تعادل طبیعی خودمان برگرداند و آثار منفی استرس را از بین ببرد. به همین دلیل، آثار استرس در ما باقی می‌ماند و ما وارد مرحله سوم (خستگی و فرسودگی ناشی از استرس) می‌شویم. حالا همان دستمال کاغذی را به «مدیر استرس» بدهید و همان تقاضایی که از «استرس» کردید، با او در میان بگذارید. از آنجا که خودتان ماژیک قرمزرنگی که به او داده بودید، بر پایه آب بود (نه بر پایه روغن)، نوشته‌های او با دستمال کاغذی پاک می‌شود و او می‌تواند واکنش‌هایی را که نوشته بود، پاک کند و در واکنش‌های جدیدی که می‌نویسد، بدن را به حالت طبیعی برگرداند. به دانش‌آموزان بگویید که این دقیقا همان اتفاقی است که در استرس‌های مثبت می‌افتد؛ یعنی بدن ما واکنشی مناسب به عامل تنش‌زا نشان می‌دهد و سپس به تعادل طبیعی خودش برمی‌گردد. پس از این مقدمه، می‌توانید مهارت‌های مدیریت استرس را برای دانش‌آموزان نام ببرید: (۱) استفاده از مهارت‌های تصمیم‌گیری مسوولانه؛ (۲) خواب و استراحت کافی؛ (۳) شرکت در فعالیت‌های بدنی؛ (۴) مدیریت زمان؛ (۵) نوشتن؛ (۶) داشتن دوستان صمیمی؛ (۷) مشورت با والدین، معلمان یا سایر بزرگ‌ترهای قابل‌اعتماد؛ (۸) کمک به دیگران؛ (۹) ابراز محبت به شیوه‌های مناسب؛ (۱۰) نگهداری از حیوانات خانگی؛ (۱۱) تغییر دیدگاه؛ و (۱۲) حفظ روحیه شوخ طبعی.

۸. از دانش‌آموزان بخواهید استرس‌های زندگی خود را ارزیابی نمایند. به آنها بگویید برای آشنایی بیشتر با راهکارهای مدیریت استرس از مشاور مدرسه راهنمایی بگیرند.

ارزیابی

کلاس را به گروه‌های سه‌نفره تقسیم کنید و از دانش‌آموزانی که تسلط بیشتری بر ادبیات و فن بیان دارند، بخواهید به سایرا عضای گروه خود کمک کنند. سپس توضیح دهید که هر گروه باید یک شعر ۱۰خطی درباره استرس آماده کند که حداقل ۵ مهارت مدیریت استرس در آن ذکر شده باشد. به گروه‌ها وقت کافی بدهید تا شعرهایشان را بنویسند. وقتی هم برای شعرخوانی بچه‌ها در مقابل سایر همکلاسی‌هایشان در اختیار هر گروه قرار دهید. از بچه‌ها بخواهید به بررسی و مرور مهارت‌های مدیریت استرسی که در هر شعر وجود دارد، بپردازند. پیشاپیش برای بچه‌ها شرح دهید که همین تمرینی که در حال تجربه‌اش هستید، می‌تواند نمونه یک عامل تنش‌زا باشد که شما باید سعی کنید آن را مدیریت کنید. به آنها بگویید که در چنین مواقعی معمولا احساسات خاصی نظیر عصبانیت، ناامیدی و نگرانی بروز می‌کنند اما با مهارت‌های مدیریت استرس می‌توان آنها را کنترل کرد و واکنش مناسبی به عامل تنش‌زا نشان داد. با رجوع به راهکار آموزشی شماره ۱۱ (استفاده از مهارت‌های ارتباطی) از شاگردان بخواهید به مواقعی که عصبانی می‌شوند، فکر کنند و با توجه به چهار مرحله‌ای که در این مهارت ذکر شده، راه‌هایی برای مدیریت خشم خود پیشنهاد کنند.



مهارت آموزشی

سندرم انطباق عمومی

در مرحله مقاومت، سیستم عصبی پاراسمپاتیک سعی می‌کند بدن را به وضع طبیعی برگرداند.

در مرحله هشدار، سیستم عصبی سمپاتیک، بدن را برای مواجهه با عامل تنش‌زا آماده می‌کند.



مرحله مقاومت

مردمک چشم‌ها تنگ می‌شود

قدرت شنوایی به وضع طبیعی برمی‌گردد

ترشح بزاق افزایش پیدا می‌کند

ضربان قلب کاهش پیدا می‌کند

فشار خون کاهش پیدا می‌کند

قطر مجاری تنفسی کاهش می‌یابد

ترشحات گوارشی افزایش می‌یابد

خونرسانی به ماهیچه‌ها کاهش پیدا می‌کند

ماهیچه‌ها از حالت انقباض خارج می‌شوند

مرحله هشدار

مردمک چشم‌ها گشاد می‌شود

قدرت شنوایی کاهش می‌یابد

ترشح بزاق کاهش می‌یابد و دهان خشک می‌شود

ضربان قلب افزایش پیدا می‌کند

قطر مجاری تنفسی افزایش می‌یابد

سرعت هضم و جذب کاهش می‌یابد

خونرسانی به ماهیچه‌ها افزایش پیدا می‌کند

ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند

سلامت خانوادگی و اجتماعی

کلاس هفتم

فرزندپروری مثبت



هنرهای تجسمی — شهروند مسؤول

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی تحلیل تأثیر خانواده، همسالان، فرهنگ، رسانه، فناوری و سایر عوامل بر سلامت برخوردار خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظور ارتقای سلامت آشنا خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت تأثیر خانواده بر سلامت نوجوانان؛ و
- شناخت رابطه رفتارهای سالم و سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من مهارت‌های لازم برای ازدواج را کسب خواهم کرد؛
- من خودم را با تغییراتی که در خانواده‌ام رخ می‌دهد، سازگار خواهم کرد؛ و
- من مهارت‌های خودمراقبتی را کسب خواهم کرد (ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «کودکان آنچه در زندگی می‌بینند، می‌آموزند»؛ راهکار آموزشی شماره ۱۱، «استفاده از مهارت‌های ارتباطی»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. در ابتدای این راهکار آموزشی از دانش‌آموزان بخواهید نظرشان را درباره

این اصطلاح بگویند: «کاری کن که می‌گویم، نه کاری که می‌کنم!» می‌توانید این اصطلاح را با توضیح این مطلب روشن کنید که گاهی اوقات ممکن است بعضی از والدین، در حالی که خودشان سیگاری هستند، به فرزندشان بگویند سیگار نکش! در حالی که خودشان در حال داد و فریاد هستند، به فرزندشان بگویند داد و فریاد نکن! در واقع، گاهی اوقات گفتار و رفتار بعضی‌ها ممکن است متناقض باشد. این امر گاهی اوقات صرفا ریشه در ناآگاهی دارد. مثلا فردی که درباره ارزش غذایی مواد مختلف اطلاعات کافی ندارد، ممکن است در حالی که دارد با شما درباره رژیم لاغری‌اش صحبت می‌کند، برای شام همبرگر سفارش بدهد و خیال کند این غذا کم‌حجم است و چاقش نمی‌کند.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که این بسیار مهم است که گفتار و رفتار ما متناقض نباشد. رفتار ما در بیشتر مواقع، نیرومندتر از گفتار ماست و دیگران نیز بیشتر از آن که به گفتار ما توجه کنند، رفتار ما را زیر نظر می‌گیرند. این مطلب، به ویژه در خصوص الگوها، بیشتر صدق می‌کند؛ یعنی آنها باید بیشتر از دیگران مراقب رفتار خودشان باشند. در واقع، ما دو نوع الگو داریم: مثبت و منفی. الگوی مثبت، فردی شناخته‌شده است که رفتارهای سالم و مسوولانه‌ای دارد. در مقابل، الگوی منفی، فردی شناخته‌شده است که رفتارهای ناسالم و غیرمسؤولانه‌ای دارد.

۳. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که اولین الگوهای ما معمولا والدین یا سرپرستان ما هستند. بیشتر ما در دوران کودکی خود به آنها به چشم الگو نگاه کرده‌ایم و بسیاری از رفتارهای خودمان را از آنها یاد گرفته‌ایم و به تعبیر دیگر، در بسیاری از موارد از آنها تقلید کرده‌ایم. حالا از آنها بخواهید کارهایی که می‌کنید، تقلید کنند: دست‌هایتان را به نشانه خداحافظی تکان دهید؛ دست بزنید، پایتان را روی زمین بکوبید و کارهایی از این قبیل انجام دهید و سپس بپرسید: «آیا تا به حال نوزاد یا کودک خردسالی را دیده‌اید که بلافاصله پس از این که شما چنین کارهایی انجام می‌دهید، او هم از شما تقلید کند؟» و پس از پاسخ دانش‌آموزان، بحث را ادامه

بدهید و به اینجا برسید که: «بسیاری از کودکان، دقیقا همان رفتار و گفتاری را که ما بزرگ‌ترها با آنها داریم، با عروسک خود یا دوستان خیالی خود انجام می‌دهند.»

۴. به هر دانش‌آموز یک رونوشت از برگ مهارت دانش‌آموزی «کودکان آنچه در زندگی می‌بینند، می‌آموزند» بدهید و کلاس را به ۱۲ گروه (ترجیحا گروه‌های دو نفره) تقسیم کنید. سپس به هر گروه، یک سطر از همین شعر (کودکان آنچه در زندگی می‌بینند، می‌آموزند) بدهید و از هر گروه بخواهید در یک نمایش پانتومیم، سطر خودش را برای کلاس اجرا کند تا دانش‌آموزان حدس بزنند که آنها دارند درباره کدام سطر از این شعر، نمایش پانتومیم اجرا می‌کنند. انتخاب‌هایتان باید تصادفی باشد تا دانش‌آموزان نتوانند از ترتیب سطرهای شعر، مضمون پانتومیم را حدس بزنند. در پایان درباره مضمون هر بیت با دانش‌آموزان بحث کنید.

۵. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که آنها به موازات رشد و بلوغشان ممکن است الگوهای متفاوتی در زندگی پیدا کنند و ناخودآگاه یا خودآگاه از آنها درس بگیرند. اما آنچه بسیار مهم است، این است که آنها باید درس‌ها یا پیام‌هایی را که از الگوی خود دریافت می‌کنند، تجزیه و تحلیل کنند.

۶. بار دیگر به مضمون شعر (کودکان آنچه در زندگی می‌بینند، می‌آموزند) اشاره‌ای کنید و بگویید که برخی از بزرگ‌ترها ممکن است مهارت چندانی در ایجاد روابط اثربخش نداشته باشند. بسیاری از آنها ممکن است بسیار سخت‌گیر یا بداخلاق به نظر برسند. بعضی از آنها ممکن است با دیگران ملامت‌گرانه یا تمسخرآمیز برخورد کنند. برخی دیگر ممکن است سوءاستفاده‌گر باشند. یکی از انواع سوءاستفاده، سوءاستفاده از کودکان است که رفتار ناسالم و نکوهیده‌ای قلمداد می‌شود و می‌تواند ابعاد جسمی، جنسی یا عاطفی داشته باشد. مساله این است که اگر فردی در دوران کودکی یا نوجوانی خود با چنین رفتارهایی از جانب الگوهایش (به ویژه والدینش) مواجه شده باشد، باید حتما مشکلات ذهنی و عاطفی خود را با مشاور در میان بگذارد یا با خودش کندوکاوی کند و مساله

درونی‌اش را حل کند؛ وگرنه خودش نیز پس از فرزنددار شدن ممکن است همین رفتارها را با فرزندش داشته باشد.

۷. از رفتارهای دیگری که ممکن است کوچک‌ترها از بزرگ‌ترها الگو بگیرند، مثال بزنید. به عنوان مثال، بگویید که برخی بزرگ‌ترها ممکن است سراغ رفتارهای ناسالمی مانند مصرف مواد مخدر بروند، در حالی که خیلی‌ها هم از این رفتارهای ناسالم پرهیز می‌کنند. مهم این است که ما به عنوان افرادی که قرار است از رفتار الگوهایمان الگوبرداری کنیم، از توان تحلیل رفتارها برخوردار باشیم و پیش از تقلید رفتارهای آنها خودمان ارزیابی درستی از آن رفتارها داشته باشیم.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید یک «تعهدنامه سلامت در زمینه فرزندپروری» بنویسند و در آن حداقل به ۱۰ رفتاری که برای والدین (به عنوان الگوی رفتاری فرزندان) ضروری می‌دانند، اشاره کنند. چند دانش‌آموز را برای خواندن تعهدنامه‌هایشان انتخاب کنید و از بقیه بخواهید با یکدیگر در این خصوص بحث کنند و نظر خودشان را در هر مورد ارائه دهند. از دانش‌آموزان بخواهید رونوشتی از مهارت دانش‌آموزی «کودکان آنچه در زندگی می‌بینند، می‌آموزند» را به والدین یا سایر بزرگ‌ترهای خانوادگی خود بدهند و درباره برقراری ارتباط بهتر و اثربخش‌تر با والدین، ضمن رجوع به راهکار آموزشی شماره ۱۱ (استفاده از مهارت‌های ارتباطی)، با آنها همفکری کنند.

بومی‌سازی

با استفاده از مدل کره زمین یا نقشه جهان، از چند دانش‌آموز بخواهید به کشورهای مختلف اشاره کنند و پس از معرفی هر کشور، این مفهوم را توضیح دهید که آیا خانواده‌ها در آن گوشه از دنیا هم همین خصوصیاتی را دارند که در اینجا شاهد هستیم یا این که هر کشوری معیارهای خودش را در این زمینه دارد. توضیحاتی در این خصوص به دانش‌آموزان ارائه کنید و از آنها بخواهید

به عنوان یکی از تکالیف این درس، ۵ مورد از رفتارهایی را که برای والدین و خانواده‌ها در تمام فرهنگ‌ها، سالم و مثبت ارزیابی می‌شود، بیابند و به کلاس معرفی نمایند. در واقع، آنها باید به معیارهای جهانشمولی برسند که در تمام فرهنگ‌ها به مثابه ارزش از آنها یاد می‌شود.

دربرگیری

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که باورها و رفتارهای والدین می‌تواند روی باورها و رفتارهای فرزندان معلول آنها نیز تاثیر بگذارد؛ مثلا والدینی که پرتحمل و پذیرا باشند، می‌توانند به فرزند معلول خود روحیه‌ای بدهند که او راحت‌تر با مشکلاتش کنار بیاید و در کنار این خودباوری، عزت نفس داشته باشد و روابط اجتماعی خوب و موثری نیز با دیگران برقرار نماید.

مهارت دانش‌آموزی

کودکان آنچه در زندگی می‌بینند، می‌آموزند

نوشته دوروتی لانوتل

* * *

بچه‌ها آنچه در زندگی می‌بینند، می‌آموزند
اگر عیب‌جویی ببینند، عیب‌جو می‌شوند
اگر خشونت ببینند، خشن
اگر خجالت‌زدگی ببینند، خجالتی
اگر صبوری ببینند، صبور
اگر اعتماد ببینند، قابل‌اعتماد
اگر قدردانی ببینند، قدردان
اگر انصاف ببینند، منصف
اگر امنیت ببینند، ایمن
اگر تایید ببینند، موید
و اگر پذیرش ببینند، پذیرا

* * *



رشد و تکامل

کلاس هفتم

چند قدم تا پختگی

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 هدف‌گذاری به منظور ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت رابطه بین رفتارهای سالم و سلامت فردی؛ و
- هدف‌گذاری برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من به شاخص‌های رشد و تکامل نوجوانی دست خواهم یافت؛ و
- من شیوه یادگیری‌ام را بهبود خواهم بخشید.

اقلام موردنیاز

مهارت آموزشی «مسوولیت‌های دوران نوجوانی»؛ پروژکتور؛ چهار سبد کاغذ باطله؛ هشت ورق کاغذ به اضافه یک ورق کاغذ برای هر دانش‌آموز؛ مداد؛ گچ؛ راهکار آموزشی شماره ۲۲، «تعیین اهداف سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. مهارت آموزشی «مسوولیت‌های دوران نوجوانی» را برای دانش‌آموزان تبیین کنید و توضیح دهید که این مسوولیت‌ها را باید در طول دوران

خاصی از زندگی به منظور دستیابی به رشد و تکامل مطلوب به انجام رساند. به دانش‌آموزان بگویید آنها باید تلاش کنند ۸ مسوولیتی را که شما در اسلایدها مشخص کرده‌اید، به عهده بگیرند و از عهده‌اش برآیند.

۲. کلاس را به ۸ گروه تقسیم کنید و هر یک از مسوولیت‌ها را به یک گروه واگذار کنید. هر گروه باید یک دانش‌آموز را به عنوان سرگروه انتخاب و معرفی نماید. سرگروه باید مسوولیت گروه را روی یک ورق کاغذ بنویسد و آن را به شکل یک توپ مچاله کند؛ به عنوان مثال، سرگروه گروه اول باید وظیفه نخست (دستیابی به رابطه‌ای سالم و سازنده با همسالان) را روی کاغذ بنویسد و سپس آن را مچاله کند.

۳. سپس با استفاده از گچ روی زمین یک نقطه پرتاب بکشید و در همان امتداد، اولین سبد کاغذ باطله را یک متر دورتر، دومین سبد را ۲ متر دورتر، سومین سبد را ۳ متر دورتر و چهارمین سبد را ۴ متر دورتر از نقطه پرتاب قرار دهید.

۴. از سرگروه‌ها بخواهید به ترتیب مسوولیت‌ها (از مسوولیت ۱ تا ۸) در نقطه شروع قرار گیرند. توضیح دهید که دورترین سبد، نشان‌دهنده پختگی و تسلط بر مسوولیت‌های نوجوانی است و سبدهای اول، دوم و سوم نیز قابل قبول و در حکم گام‌هایی به سمت پختگی هستند. تمرین را با سرگروه اولین گروه (که نماینده مسوولیت شماره ۱ دوران نوجوانی است) آغاز کنید و از او بخواهید کاغذ مچاله‌اش را در سبدی بیندازد که ۴ متر از او فاصله دارد. اگر او نتوانست پرتاب موفقیت‌آمیزی داشته باشد، از او بخواهید کاغذش را بردارد و کنار بایستد. سپس از سرگروه دومین گروه نیز بخواهید همین کار را انجام دهد. سپس سرگروه‌های گروه سوم، چهارم، پنجم، ششم، هفتم و در نهایت هشتم. بسیار محتمل است که هیچ یک از آنها نتوانند در اولین پرتاب خود به سبد آخر، پرتاب موفقیت‌آمیزی داشته باشند. پس بازی شما وارد فاز دوم می‌شود.

۵. در فاز دوم باید به سرگروه اولین گروه بگویید کاغذ مچاله‌اش را در سبد اول بیندازد. اگر کاغذش درون سبد افتاد، باید آن را بردارد، در کنار سبد اول بایستد و دوباره کاغذش را در سبد دوم بیندازد و اگر موفق بود، باز همین کار را انجام دهد تا آرام‌آرام به سبد آخر برسد. بقیه سرگروه‌ها نیز باید

همین مسیر را طی کنند. در طول مسیر، این ۸ سرگروه و دانش‌آموزان به توضیحات تطبیقی شما در خصوص مسوولیت‌های دوران نوجوانی نیاز دارند؛ توضیحاتی که متناسب با شرایط بازی به آنها ارائه می‌شود و در ادامه، با آنها آشنا خواهید شد.

۶. واقعیت این است که تعداد بسیار اندکی از نوجوانان قادرند به تمام مسوولیت‌های دوران نوجوانی خود به طور توامان مسلط شوند. این همان واقعیتی است که در بازی شما نیز اتفاق افتاده و دانش‌آموزان مشاهده کرده‌اند؛ یعنی تعداد اندکی از دانش‌آموزان توانستند کاغذ مچاله خود را در همان اولین پرتاب به آخرین سبد بیندازند. شاید هم هیچ‌کدام از آنها نتوانسته باشند پرتاب موفقیت‌آمیزی را تجربه کنند. از سوی دیگر، بیشتر نوجوانان قادرند مراحل تسلط بر مسوولیت‌های دوران نوجوانی را به تدریج طی کنند؛ همانطور که در بازی شما بیشتر دانش‌آموزان توانستند پله‌پله تا سبد آخر برسند. معنای این حرف آن است که تسلط بر تمام مسوولیت‌ها به طور توامان اگر چه مطلوب است، اما همیشه ممکن نیست؛ یعنی بهتر است با هدف‌گذاری مناسب، یکی‌یکی به این مسوولیت‌ها مسلط شویم. به عنوان مثال، مسوولیت شماره ۶ که بیانگر آماده شدن برای راه‌اندازی به یک شغل درآمدزاست، به سرعت به دست نمی‌آید و نیاز به قدم‌های زمینه‌ساز دارد؛ قدم‌هایی مانند انجام تکالیف درسی، موفقیت در آزمون‌های مدرسه، انجام کارهای کوچک برای درآمدزایی مختصر، کسب تجربه کاری و در نهایت، پرداختن به یک شغل درآمدزا. بر این نکته تاکید کنید که من به بچه‌هایی که پرتاب‌های میانی خود را هم از دست داده بودند، شانس مجدد دادم تا به نتیجه نهایی برسند. این یک واقعیت است که شما برای تسلط بر هدف یا مسوولیت گاهی مجبورید بارها و بارها شکست را تجربه کنید. اما نباید ناامید شوید. باید به بازی برگردید و بیش از پیش تلاش کنید تا بالاخره موفق شوید. اهمیت تکرار و تمرین را برای بچه‌ها تشریح کنید.

ارزیابی

با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۲ (تعیین اهداف سلامت) از دانش‌آموزان

بخواهید در گروه‌های مشخص‌شده کار کنند و برای آنها توضیح دهید که هدف، در واقع، همان چیزی است که یک فرد هدفمند برای دستیابی به آن سعی و تلاش می‌کند. هدف بلندمدت هر گروه باید اهداف کوتاه‌مدت هر گروه را مدیریت کند. برای دستیابی به هدف بلندمدت، هر گروه باید سه هدف کوتاه‌مدت شناسایی کند؛ مثلا اگر هدف بلندمدت برای مسوولیت شماره ۶، آماده شدن برای یک کار درآمدزا باشد؛ سه هدف کوتاه‌مدت مرتبط با آن می‌توانند از این قرار باشند: انجام مطلوب تکالیف درسی، قبولی با نمره‌های خوب و فارغ التحصیلی. از سرگروه‌ها بخواهید اهداف کوتاه‌مدت‌شان را با تکرار تمرین پیشین و با استفاده از سبدهای کاغذ باطله اعلام کنند. سپس از دانش‌آموزان بخواهید ۸ مسوولیت نوجوانانه را فهرست کنند و در کنار هر یک از این اهداف هشت‌گانه، کارهایی را که می‌توانند برای دستیابی به آن هدف انجام دهند، بنویسند.

دربرگیری

از دانش‌آموزان خاص (مثلا دانش‌آموزان بیش‌فعالی که دچار نقصان توجه یا خوانش‌پریشی هستند) بخواهید همراه با والدین خود روی پروژه مستقلی کار کنند. آنها باید یک هدف بلندمدت برای تحصیلات خود تعیین کنند و دست‌کم ۳ هدف کوتاه‌مدت برای دستیابی به آن هدف بلندمدت شناسایی و مطرح نمایند.



مهارت آموزشی

مسوولیت‌های دوران نوجوانی

منظور از مسوولیت‌های دوران نوجوانی، اهداف بلندمدتی هستند که افراد موظف‌اند طی رشد و تکامل خود در دوران نوجوانی به آن اهداف دست یابند تا بتوانند به پختگی مطلوبی که لازمه سلامت و استقلال آنهاست، برسند. در این جدول، ۸ مورد از مهم‌ترین مسوولیت‌های دوران نوجوانی فهرست شده‌اند.

مسوولیت اول	برقراری رابطه‌ای سالم و سازنده با همسالان
مسوولیت دوم:	دستیابی به نقش اجتماعی مردانه یا زنانه
مسوولیت سوم:	پذیرش وضعیت جسمانی خود
مسوولیت چهارم:	استقلال عاطفی از والدین و سایر بزرگ‌ترها
مسوولیت پنجم:	آمادگی برای ازدواج و زندگی خانوادگی
مسوولیت ششم:	آمادگی برای کار و درآمدزایی
مسوولیت هفتم:	دستیابی به نظام اخلاقی و ارزشی مختص خود (ایدئولوژی فردی)
مسوولیت هشتم:	خودآگاهی اجتماعی

تغذیه

کلاس هفتم

مسابقه تغذیه

متفکر نقاد

مطالعات علمی

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 رابطه بین رفتارهای سالم و سلامت فردی؛ و
- پایبندی به رفتارهای سالم برای حفظ و ارتقای سلامت خود و دیگران.

اهداف سلامت

- من غذاهایی حاوی مواد غذایی سالم را انتخاب خواهم کرد؛ و
- من به رژیم غذایی سالم پایبند خواهم بود.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «شش گروه اصلی مواد غذایی»؛ مهارت آموزشی «دسته‌بندی غذاها»؛ پروژکتور؛ چند ورق کاغذ؛ نوار؛ خودکار قرمز؛ خودکار آبی؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. قبل از شروع این راهکار آموزشی، باید روی ۶ ورق کاغذ، نام ۶ گروه اصلی مواد غذایی را با خودکار قرمز بنویسید: پروتئین، کربوهیدرات (قند)،

چربی، ویتامین، مواد معدنی و آب. سپس روی بقیه ورق کاغذها، نام خوراکی‌های متعلق به هر یک از این ۶ گروه را با رنگ آبی بنویسید.

پروتئین	کربوهیدرات	چربی
گوشت	نان گندم	بستنی
مرغ	برنج	شیر پرچرب
ماهی	ماکارونی	پنیر پیتزا
نخود	رشته	سیب زمینی سرخ‌کرده
تخم مرغ	حبوبات	کره
آجیل	آرد جو	روغن

ویتامین	مواد معدنی	آب
ویتامینA	کلسیم	آب معدنی
تیامین	کلر	سودا
ریبوفلاوین	ید	آبمیوه
نیاسین	آهن	سوپ
اسیدفولیک	منیزیم	میوه‌ها
ویتامینC	فسفر	کرفس

۲. برای دانش‌آموزان مفهوم ماده مغذی را توضیح دهید و بگویید که منظورتان از مواد مغذی، مواد شیمیایی موجود در غذاست که سوخت مورد نیاز بدن برای تولید انرژی را تامین می‌کنند، مواد مورد نیاز برای ساخت و نگهداری بافت‌ها را در اختیار بدن قرار می‌دهند یا در ذخیره‌سازی موادی که در فعل‌وانفعالات درونی بدن نقش دارند، ایفای نقش می‌کنند. تاکید کنید که هیچ غذای واحدی وجود ندارد که شامل تمام مواد غذایی به مقادیر مورد نیاز بدن باشد و به همین دلیل ما مجبور به مصرف غذاهای متنوع هستیم.

شش گروه اصلی مواد غذایی را با دانش‌آموزان مرور کنید: پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب.

۳. از مهارت آموزشی «شش گروه اصلی مواد غذایی» برای مرور و یادآوری اطلاعات مهم درباره مواد غذایی استفاده کنید.

۴. به دانش‌آموزان بگویید که قرار است در این جلسه با آنها به بازی یا تمرینی در خصوص مواد غذایی بپردازید. قاعده بازی از این قرار است که دانش‌آموزان باید صفی روبروی شما تشکیل دهند. سپس تک‌تک نزد شما بیایند و عقب‌گرد کنند تا شما به پشت لباس هر کدام از آنها یک ورق کاغذ الصاق کنید. این ورق کاغذ باید حاوی همان عناوینی باشد که شما قبلا آماده کرده‌اید؛ یعنی عنوان گروه‌های اصلی مواد غذایی و خوراکی‌های متعلق به هر گروه. هیچ دانش‌آموزی نباید متوجه شود که چه عنوانی به لباس او الصاق کرده‌اید. اما هر دانش‌آموز باید در گفت‌وگویی که با دوستانش انجام می‌دهد، به جواب برسد. آنها می‌توانند از دوستان خود صرفا سوالی بپرسند که جوابش بله یا خیر باشد. به عنوان مثال، می‌توانند بپرسند: «آیا من به گروه کربوهیدرات‌ها تعلق دارم؟» اما نمی‌توانند بپرسند: «من به کدام گروه از مواد مغذی تعلق دارم؟» هر دانش‌آموز می‌تواند از هر همکلاسی‌اش تنها یک سوال بپرسد و هنگامی که به جواب رسید، باید کاغذ را از پشت خود بردارد. برای این بخش از تمرین خود بین ۵ تا ۱۰ دقیقه به دانش‌آموزان فرصت بدهید.

۵. بعد از اتمام زمان این بخش از بازی، از دانش‌آموزانی که نتوانسته‌اند عنوان خود را حدس بزنند، بخواهید کاغذ را بردارند و آن را بخوانند. سپس توضیح دهید که حالا همه باید برای بخش دوم این تمرین آماده شوند. از ۶ دانش‌آموزی که عنوان آنها با رنگ قرمز نوشته شده (۶ گروه اصلی مواد غذایی) بخواهید با فاصله از همدیگر یک صف تشکیل دهند و بقیه دانش‌آموزان، بر حسب این که عنوان آنها به کدام‌یک از این ۶ گروه تعلق داشته باشد، پشت سر این ۶ دانش‌آموز بایستند.

۶. طبیعی است که بعضی از آنها ممکن است در پیدا کردن گروه خود دچار

مشکل شوند. اینجا باید به آنها بگویید که برخی خوراکی‌ها ممکن است به بیش از یک گروه تعلق داشته باشند؛ به عنوان مثال، گوشت هم متعلق به گروه چربی‌هاست؛ هم پروتئین‌ها. اما منظور شما عمدتا پروتئین بوده است، چرا که ماده اصلی غذایی گوشت، پروتئین است. سپس چک کنید تا مطمئن شوید که همه دانش‌آموزان در گروه‌های مشخص‌شده خود به درستی ایستاده‌اند.

ارزیابی

برای ارزیابی دانش‌آموزان از آنها بخواهید فعالیت هیجان‌انگیزتری انجام دهند. به آنها بگویید حالا که به گروه‌های شش‌گانه تقسیم شده‌اید، هر گروه باید با همکاری و همفکری اعضایش ترانه‌ای درباره گروه غذایی خودش بنویسند. این ترانه باید حداقل ۱۰ سطر باشد و درباره آن گروه از مواد غذایی و خوراکی‌هایی که به آن تعلق دارد، اطلاعات درستی به کلاس بدهد. پس از اتمام زمان مناسبی که به این کار اختصاص دادید، از بچه‌ها بخواهید ترانه‌شان را با همراهی یکدیگر برای کلاس بخوانند. از مهارت آموزشی «گروه‌های غذایی بشقاب من» استفاده کنید و توضیح دهید که برنامه «بشقاب من» می‌تواند اطلاعات مناسبی درباره رژیم غذایی سالم در اختیار آنها بگذارد و حتی مقادیر مناسبی از مواد غذایی را که در هر گروه سنی باید به طور روزانه مصرف شود، به آنها گوشزد کند. در کنار این فعالیت، بد نیست از دانش‌آموزان بخواهید نام مواد غذایی مورد علاقه‌شان را نیز بگویند و سپس از آنها بخواهید یکی از رفتارهای تغذیه‌ای را که نیاز بیشتری به رعایت آن دارند، بازگو کنند و برنامه‌شان را برای اجرای آن رفتار تغذیه‌ای بگویند. از راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) برای کمک به دانش‌آموزان در این مبحث استفاده کنید.

بومی‌سازی

کلاس را به چند گروه تقسیم کنید و برای هر گروه یک کاتب مشخص کنید.

کاتب باید یک ورق کاغذ را تا کند تا در یک ستون، عنوان گروه‌های شش‌گانه مواد غذایی را بنویسد و در ستون دیگر، مصداق یا مصادیقی از هر یک از آن گروه‌های شش‌گانه. مصادیق باید روبروی عناوین گروه‌های غذایی متعلق به خود ذکر شوند. اما مساله این است که این بار دانش‌آموزان باید مصادیق را از فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف بیاورند. یعنی باید به هر گروه، وظیفه تحقیق و جستجو درباره غذاهای رایج و مواد غذایی رایج در فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف را بدهید تا آنها را ضمن همکاری با یکدیگر بیابند و مکتوب کنند.

دربرگیری

به دانش‌آموزان باهوش‌تری که در هر گروه جای گرفته‌اند، این وظیفه را محول کنید که وقتی گروهشان نام هر ماده غذایی را برای مکتوب کردن در کاغذهای گروهی مشخص کرد، آنها با استفاده از یک دیکشنری، نام آن ماده غذایی را در دو زبان دیگر (مثلا انگلیسی و فرانسه) نیز بیابند و ثبت کنند.

مهارت آموزشی

شش گروه اصلی مواد غذایی

ماده غذایی	حقایق هر ماده غذایی	منابع هر ماده غذایی
پروتئین	• برای رشد و تکامل و ترمیم سلول‌ها و بافت‌های بدن ضرورت دارد. • بخشی از ساختار ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، خون و غشای سلولی را تشکیل می‌دهد. • در شکل‌گیری هورمون‌ها و آنزیم‌های بدن نقش دارد. • متشکل از آمینواسیدهای ضروری است.	• گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، خشکبار و آجیل
کربوهیدرات	• انرژی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند. • قند ساده می‌تواند به سرعت وارد جریان خون شود و انرژی تولید کند. • قند مرکب دیرتر انرژی تولید می‌کند اما انرژی‌اش برای مدت طولانی‌تری در بدن باقی می‌ماند.	• گندم، نان، برنج، ماکارونی، غلات‌صبحانه و نودل
چربی	• منبع انرژی است. • حضورش برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی ضروری است. • بافت چربی برای محافظت از اندام‌ها ذخیره می‌شود. • چربی اشباع موجود در گوشت و لبنیات پرچرب، کلسترول را بالا می‌برد. • چربی غیراشباع در محصولات گیاهی یافت می‌شود.	• بستنی، لبنیات پرچرب، کره، مارگارین، پنیر پیتزا، گوشت و روغن ذرت

آب	• خونسازی • تسهیل هضم غذا • تسهیل اجابت مزاج • کمک به تنظیم دمای بدن	• آب آشامیدنی، آبمیوه، سوپ، سبزیجاتی مانند کرفس
ماده غذایی	**حقایق هر ماده غذایی**	**منابع هر ماده غذایی**
ویتامین‌ها	• واکنش‌های شیمیایی بدن را تسهیل می‌کنند. ویتامین A- دید شب، استخوان‌سازی تیامین- اشتهاآوری ریبوفلاوین- متابولیسم، تولید انرژی، پوست و چشم نیاسین- هضم و جذب، اشتها، دستگاه عصبی اسید فولیک- خونسازی، عملکرد آنزیم‌ها آسکوربیک اسید- ایمنی بدن، تقویت عروق خونی	هویج، سیب‌زمینی خشکبار، لوبیا، نخود، غلات شیر کامل، پنیر، تخم‌مرغ غلات صبحانه، ماهی، بادام زمینی نان کامل، کلم بروکلی پرتقال، لیمو، گوجه‌فرنگی
مواد معدنی	• واکنش‌های شیمیایی بدن را تنظیم و کنترل می‌کنند. کلسیم- استحکام استخوان و دندان، ضربان قلب کلر- کمک به هضم غذا یُد- انرژی، فعالیت ذهنی، رشد، تولید هورمون تیرویید آهن- ساختن مولکول‌های قرمز خون، رشد، جلوگیری از خستگی منیزیم- ضدافسردگی و بی‌خوابی فسفر- حفظ دندان و لثه، رشد و ترمیم سلولی	شیر و لبنیات نمک یددار نمک یددار، غذاهای دریایی جگر، گوشت قرمز سبزیجات برگ‌دار، سیب غلات کامل، مرغ و ماهی

مهارت آموزشی



بشقاب من

سلامت فردی و فعالیت بدنی

کلاس هفتم

حراج



متفکر نقاد



اقتصاد خانگی

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- تحلیل تأثیر پیام‌های رسانه‌ای بر رفتارها و سلامت؛ و
- دستیابی به محصولات معتبر و موثر برای ارتقای سلامت.

اهداف سلامت

- من آراستگی‌ام را حفظ خواهم کرد؛ و
- من منابع اطلاعات سلامت را با آگاهی ارزیابی خواهم کرد (سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «متقاعدسازی»؛ پروژکتور؛ بازی پول؛ محصولات یا عکس‌هایی از تبلیغات برخی از محصولات؛ دستمال کاغذی؛ نخ دندان؛ خمیر دندان؛ مسواک؛ دهان‌شویه، اسپری یا مام ضدتعریق؛ توپ‌های پنبه‌ای؛ خمیر ریش؛ شامپو؛ تهویه؛ لاک ناخن؛ سوهان ناخن؛ پد ناخن؛ شانه، برس، اسپری، عطر، موچین، ناخن‌گیر، قیچی، مجله، ماشین حساب (اختیاری)؛ راهکار آموزشی شماره ۶، «تحلیل عوامل موثر بر سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. درس را از بحث درباره آراستگی آغاز کنید. آراستگی را می‌توان سرآغازی برای تمرین مراقبت از بدن دانست؛ تمرینی برای دستیابی به ظاهری خوب و خوشایند. آراستگی مستلزم رعایت اصول نظافت شخصی، مراقبت از پوست، مو و ناخن‌ها و استفاده از لباس‌های تمیز و مرتب است. آراستگی می‌تواند مقدمه‌ای برای خودمراقبتی و حفظ و ارتقای سلامت نیز محسوب شود.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که در بازار، انواع و اقسام محصولات برای کمک به آراستگی وجود دارد و همه دانش‌آموزان از زمانی که تصمیم به خرید هر یک از این محصولات (یا سایر محصولات) می‌گیرند، یک مشتری یا مصرف‌کننده بالقوه محسوب می‌شوند. مشتری یا مصرف‌کننده محصولات و خدمات سلامت، در واقع، فردی است که در پی استفاده از اطلاعات، محصولات یا خدمات مرتبط با سلامت است. این باید برای همه ما بسیار مهم باشد که یاد بگیریم چگونه پول‌هایمان را در این حوزه، درست و هوشمندانه خرج کنیم. بسیاری از شرکت‌هایی که محصولات مرتبط با آراستگی و سلامت تولید می‌کنند، برای معرفی و فروش محصولات خود تبلیغ می‌کنند؛ تبلیغاتی که نمونه‌های متنوعی از آنها را می‌توان در رادیو، تلویزیون، رسانه‌های مکتوب و جاهای دیگر سراغ گرفت.

۳. تاکید کنید که امروزه بیشتر شرکت‌های تبلیغاتی از امکانات متنوع فناوری‌های نوین برای تبلیغات خود استفاده می‌کنند تا مشتری‌ها و مصرف‌کنندگان را متقاعد کنند که خدمات و محصولاتی که آنها تبلیغ می‌کنند، از بقیه بهتر است و باید خریداری شود. از مهارت آموزشی «متقاعدسازی» برای مرور شگردهای تبلیغاتی متفاوت با دانش‌آموزان استفاده کنید.

۴. نمونه‌هایی از چند محصول حوزه سلامت یا محصولات آرایشی‌بهداشتی که همراه آورده‌اید، روی میزتان بگذارید و از یک دانش‌آموز داوطلب دعوت کنید نقش فروشنده را بازی کند و محصولات خود را برای کلاس

تبلیغ کند. از او بخواهید با استفاده از شگردهای تبلیغاتی که فرا گرفته است، متقاعدکننده حرف بزند و مزایای محصولاتش را طوری معرفی کند که مخاطبان (در اینجا، دانش‌آموزان) به خرید محصولات او ترغیب شوند. به عنوان مثال، یک دانش‌آموز ممکن است از ترفند حراج استفاده و ادعا کند که محصولش را زیر قیمت می‌فروشد و از نظر اقتصادی، خرید محصولات او به صرفه خواهد بود. او ممکن است هنگام فروش محصولی مانند دستمال کاغذی بگوید که این محصول به شما کمک می‌کند هنگام عطسه و سرفه، میکروب‌ها را در هوا پخش نکنید.

۵. به دانش‌آموزانی که نقش خریدار بازی می‌کنند، نوارهای کاغذی به مثابه اسکناس بدهید تا از یک قدرت خرید فرضی برخوردار شوند. توضیح دهید که آنها باید بهترین و سنجیده‌ترین خرید ممکن را انجام دهند و تصمیم بگیرند که کدام محصول واقعا به حفظ و ارتقای سلامت آنها کمک می‌کند یا برای حفظ آراستگی خود به کدام محصول واقعا نیاز دارند.

۶. حالا از فروشنده فرضی بخواهید محصولات آرایشی‌بهداشتی خود را تبلیغ کند تا بازی خرید و فروش بین بچه‌ها شکل بگیرد.

۷. پس از پایان نمایش حراج، از دانش‌آموزان بخواهید درباره محصولاتی که خریده‌اند، صحبت کنند. برای مثال، برای کدام محصولات با قیمت بالاتری فروخته شدند و چرا؟ کدام محصولات اصلا خریداری نشدند و چرا؟ فروشنده از چه ترفندهایی برای متقاعدکردن خریداران استفاده کرده بود و کدام یک از این ترفندها متقاعدکننده‌تر بود؟

ارزیابی

این درس باید دانش‌آموزان را با ترفندهای تبلیغاتی و تأثیر آنها بر سلامتی آشنا کند. با نگاهی به راهکار آموزشی شماره ۶ (تحلیل عوامل موثر بر سلامت)، از دانش‌آموزان بخواهید یک یا چند مجله را که در آنها محصولات آرایشی‌بهداشتی به وفور تبلیغ می‌شود، خریداری کنند و به خانه ببرند. سپس تبلیغات این مجله‌ها را در یک دفتر بچسبانند و دو پاراگراف درباره تبلیغ هر

محصول آرایشی‌بهداشتی بنویسند؛ به نحوی که در اولین پاراگراف به چگونگی استفاده از این محصول اشاره شود و در دومین پاراگراف، اطلاعاتی که درباره آن محصول ارائه شده، مورد ارزیابی و تحلیل قرار بگیرد.

دربرگیری

در نمایش حراج می‌توانید به دانش‌آموزان اجازه استفاده از ماشین‌حساب نیز بدهید. در این صورت، آنها باید هنگامی که مزایده‌ای برای یک محصول صورت می‌گیرد، بالاترین و پایین‌ترین قیمت را ثبت و ضبط کنند تا در نهایت، بتوانند از سود یا زیان اقتصادی خود بابت خریدن یا نخریدن محصولات آرایشی‌بهداشتی گزارشی تهیه کنند.

مهارت آموزشی

اقناع مشتریان با استفاده از جاذبه‌های تبلیغاتی

• مدل همرنگی با جماعت: 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 به مارک: 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 شود تا عده‌ای به دلیل اعتماد به آن فرد یا افراد مشهور، آن محصول خاص را خریداری و مصرف نمایند.



الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر

کلاس هفتم

رودربایستی





استانداردهای آموزشی سلامت

- دانش‌آموزان با مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها به منظورارتقای سلامت آشنا خواهند شد؛
- دانش‌آموزان از توانایی استفاده از مهارت‌های ارتباط میان‌فردی به منظور ارتقای سلامت و اجتناب از خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی استفاده از مهارت‌های تصمیم‌گیری به منظور ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل رابطه بین رفتارهای سالم و سلامت فردی؛
- استفاده از مهارت‌های مقاومتی در مقابل عوامل تهدیدکننده سلامت؛
- انتخاب گزینه‌های سالم و پرهیز از گزینه‌های ناسالم هنگام تصمیم‌گیری.

اهداف سلامت

- من از مصرف مشروبات الکلی پرهیز خواهم کرد؛
- من از استعمال دخانیات دوری خواهم کرد؛
- من در مقابل عوامل تهدیدکننده سلامت از عوامل محافظتی استفاده خواهم کرد؛
- من هنگام تحت فشار قرارگرفتن برای مصرف سیگار و مواد مخدر از مهارت‌های مقاومتی استفاده خواهم کرد؛ و
- من از مدل تصمیم‌گیری مسوولانه پیروی خواهم کرد (سلامت روانی و عاطفی).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «پیامدهای مصرف مواد زیانبار و خطرناک»؛ مهارت آموزشی «مقاومت در برابر مصرف مواد زیانبار و خطرناک»؛ پروژکتور؛ دوازده عدد پاستیل؛ راهکار آموزشی شماره ۱۳، «استفاده از مهارت‌های مقاومتی»، ضمیمه کتاب

انگیزش

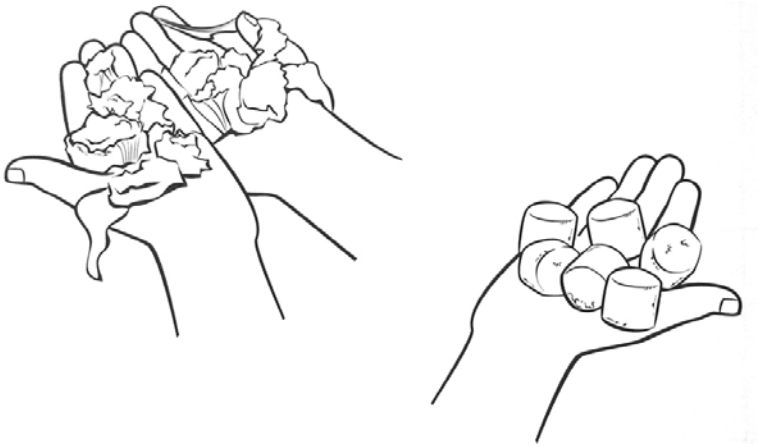
۱. چند رونوشت از مهارت دانش‌آموزی «پیامدهای مصرف مواد زیانبار و خطرناک» برای دانش‌آموزان تهیه کنید و از آنها بخواهید اطلاعات موجود در این برگ مهارت دانش‌آموزی را مطالعه کنند. روی پیامدهای مصرف مواد زیانبار و خطرناک تأکید کنید. می‌توانید مثال‌هایی در این زمینه ارائه کنید؛ مثلا این که پرخاشگری و خشونت می‌تواند پیامد مصرف محرک‌هایی مانند شیشه باشد.

۲. حالا به برنامه «مقاومت در برابر مصرف مواد زیانبار و خطرناک» رجوع کنید و بر اهمیت استفاده از مهارت‌های مقاومتی هنگام تحت فشار قرار گرفتن تأکید کنید. مهارت‌های مقاومتی را برای دانش‌آموزان تعریف کنید و بگویید استفاده از این مهارت‌ها می‌تواند به فردی که برای انجام کاری ناسالم و خطرناک تحت فشار قرار گرفته است، کمک کند تا قاطعانه «نه» بگوید و خود را از وضعیتی که ممکن است به سلامت، ایمنی یا ارزش‌های فردی و خانوادگی او خدشه وارد کند، خارج نماید.

۳. دو دانش‌آموز داوطلب را صدا بزنید و از هر یک بخواهید دست‌هایش را باز کند؛ طوری که کف دست‌هایش رو به بالا باشد. چند عدد شکلات در کف دست هر یک از آنها قرار دهید. به دانش‌آموزان بگویید که این شکلات ها نمادی از دوستان و همسالان آنها هستند. توضیح دهید که یکی از این دو دانش‌آموز باید هنگام تحت فشار قرار گرفتن از سوی دوستان خود برای انجام کاری ناسالم (مانند مصرف سیگار یا مواد مخدر) از مهارت‌های مقاومتی استفاده کند، در حالی که دانش‌آموز دیگر از این مهارت‌ها استفاده نمی‌کند. حالا از کلاس بخواهید شروع به تحت فشار

قرار دادن این دو دانش‌آموز برای مصرف سیگار و مواد مخدر کنند. یکی از آنها که از مهارت‌های مقاومتی استفاده می‌کند، باید دستش را همچنان باز نگه دارد و تسلیم فشارها نشود. اما دیگری که از این مهارت‌ها استفاده نمی‌کند، باید تحت فشارهای دوستان و همکلاسی‌ها دست‌هایش را مشت کند و هر بار که بیشتر تحت فشار همسالان و همکلاسی‌های خود قرار می‌گیرد، مشتش را محکم‌تر بفشارد. از بچه‌های کلاس بخواهید این بازی را چند دقیقه ادامه دهند.

۴. حالا بازی را متوقف کنید و توضیح دهید که آن دانش‌آموزی که توانسته در برابر فشار همسالان و دوستان خود با استفاده از مهارت‌های مقاومتی ایستادگی کند، توانسته شکلات هایش را سالم نگه دارد و تصمیمی سالم و مسوولانه بگیرد. سپس از آن دانش‌آموز دیگر که از این مهارت‌ها استفاده نکرده بود، بخواهید مشتش را باز کند. کلاس خواهد دید که شکلات ها به هم چسبیده‌اند و لهیده شده‌اند. حالا برای کلاس توضیح دهید که این یکی از پیامدهای مصرف مواد زیانبار و خطرناک و استفاده نکردن از مهارت‌های مقاومتی در چنین شرایطی است. از بچه‌ها بخواهید چند پیامد زیانبار و خطرناک مصرف سیگار و مواد مخدر را نام ببرند.



ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید ۱۰ دلیل برای پرهیز از مصرف سیگار و مواد مخدر ارائه دهند. تاکید کنید که آنها باید این ۱۰ دلیل را از برگ مهارت «پیامدهای مصرف مواد زیانبار و خطرناک» به خاطر آورند. سپس از دو دانش‌آموز بخواهید به ایفای نقش در یک نمایش فرضی بپردازند که در آن، یکی از دانش‌آموزان، دیگری را برای سیگار کشیدن تحت فشار می‌گذارد. در حین اجرای این نمایش، شما باید به ارزیابی مهارت‌هایی که در راهکار آموزشی شماره ۱۳ (استفاده از مهارت‌های مقاومتی) به آنها اشاره شده، بپردازید.

دربرگیری

به دانش‌آموزانی که دچار کم‌توانی ذهنی هستند یا به هر دلیلی در یادگیری مشکل دارند، اجازه دهید در تهیه فهرست ۱۰ دلیل برای عدم استفاده از سیگار و مواد مخدر، به برگ مهارت دانش‌آموزی «پیامدهای مصرف مواد زیانبار و خطرناک» رجوع نمایند.

مهارت دانش‌آموزی

پیامدهای مصرف مواد زیانبار و خطرناک

مهارت ۱: من از مصرف مشروبات الکلی پرهیز خواهم کرد

الکل ماده‌ای روانگردان محسوب می‌شو که می‌تواند بر عملکرد دستگاه عصبی مرکزی تاثیر منفی بگذارد و سرعت واکنش‌دهی به محرک‌های محیطی را کاهش دهد. این امر می‌تواند احتمال بروز تصادف‌های رانندگی را افزایش دهد. الکل با تشدید غلظت عواطف و احساسات مصرف‌کننده می‌تواند احتمال بروز پرخاشگری و خشونت را نیز بیشتر کند. از منظر سلامت جسمی نیز مصرف الکل با پیامدهای خطرناکی همراه است. سیروز کبدی یکی از بیماری‌هایی است که در مصرف‌کنندگان الکل رایج‌تر است و به موجب آن، سلول‌های کبدی از بین می‌روند و بخش عمده‌ای از بافت کبد به تدریج عملکردش را از دست می‌دهد. تداوم این وضعیت می‌تواند به ازکارافتادگی کبد و حتی مرگ منجر شود. دمانس الکلی یا زوال عقل الکی نیز عارضه دیگری است که در کمین الکلی‌هاست. در این عارضه، مرگ تدریجی سلول‌های مغزی به کاهش توانایی‌های مغزی الکلی‌ها می‌انجامد. اعتیاد به الکل (الکلیسم) وضعیت بغرنج و پیچیده‌ای است که در آن، مصرف‌کننده الکل وابستگی شدیدی به مصرف این ماده خطرناک پیدا می‌کند و با پیامدهای وخیم جسمی، روانی، خانوادگی، اجتماعی و حرفه‌ای مواجه می‌شود. مصرف الکل در دین اسلام حرام است.

مهارت ۲: من از استعمال دخانیات دوری خواهم کرد

منظور از دخانیات عمدتا سیگار و قلیان است که هردوی آنها حاوی مواد زیانبار و خطرناکی هستند. بیش از ۷ هزار ترکیب شیمیایی خطرناک و زیانبار در سیگار وجود دارد. به عنوان مثال، قطران (تار)، ترکیب شیمیایی تیره و چسبناکی است که می‌تواند به بروز تدریجی بیماری‌های مزمن تنفسی و سرطان ریه منجر شود. نیکوتین، ماده اعتیادآور موجود در سیگار، باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود. استعمال دخانیات با پیامدهای خطرناکی مانند سرطان ریه، آمفیزم، برونشیت مزمن و بیماری‌های قلبی‌عروقی همراه است. استفاده از محصولات دخانی بدون دود (مانند تنباکوهای جویدنی) نیز احتمال ابتلا به سرطان دهان را افزایش می‌دهند.

مهارت ۳: من از سوءمصرف داروها و مواد خودداری خواهم کرد

مصرف بسیاری از داروها، اگر توسط پزشک تجویز نشده باشد، ممنوع و غیرقانونی است. برخی از این داروهایی که مصرف‌شان به نسخه نیاز دارند، روانگردان

مهارت دانش‌آموزی (ادامه)

هستند. داروی روانگردان، در واقع، ماده‌ای است که می‌تواند بر دستگاه عصبی مرکزی تاثیر بگذارد و احساسات، ادراک، شخصیت، گفتار و رفتار فرد را تغییر دهد.
کوکائین ماده‌ای است که باعث تحریک دستگاه عصبی مرکزی می‌شود و مصرفش اعتیادآور است. افرادی که از کوکائین استفاده می‌کنند، پس از تجربه یک خوشی زودگذر، دچار پیامدهای روانی آن (مانند افسرده‌خویی) می‌شوند. آنها ممکن است به تدریج انگیزه و علاقه‌شان به کار و سایر مسؤولیت‌های فردی و اجتماعی خود را ازدست بدهند، دچار توهم‌های بینایی و شنوایی شوند و اضطراب شدیدی را تجربه کنند. کراک، ماده‌ای است که از کوکائین به دست می‌آید و شدت آثار زودگذر و بلندمدتش تقریبا ۱۰ برابر کوکائین است.
آمفتامین‌ها محرک‌هایی هستند که به عملکرد دستگاه عصبی مرکزی سرعتی غیرطبیعی می‌بخشند و اگرچه مصرف آنها با سرخوشی‌های آنی و افزایش موقت هوشیاری همراه است، به تدریج باعث اختلال قضاوت، استدلال و تفکر می‌شوند و ضربان قلب و فشار خون را نیز افزایش می‌دهند.
متامفتامین، یکی از محرک‌های متعلق به خانواده آمفتامین‌هاست که آثار و عوارضی مشابه کوکائین دارد. کراک، یک محرک شبه‌آمفتامین است که آثار و عوارضی طولانی‌تر از کراک و کوکائین دارد. آیس، محرک شبه‌آمفتامین دیگری است که شیوه مصرفش دخانی است. استفاده بلندمدت از این ماده محرک نیز به آسیب‌های شدید ریوی و کلیوی منجر می‌شود.
مواد توهم‌زا، موادی هستند که ادراک را مختل می‌کنند و مصرف‌کننده را دچار توهم می‌کنند. آثار و عوارض این مواد نیز بسیار متعدد و متنوع است: سرخوشی آنی، اختلال حافظه، افزایش ضربان قلب و ایجاد اختلال در درک زمان و مکان. ال‌اس‌دی یکی از مواد توهم‌زاست که ممکن است مصرفش با ایجاد حالت‌های ناخوشایند (درد و ترس شدید) همراه شود. پی‌سی‌پی یکی دیگر از مواد توهم‌زاست که به شکل قرص یا کپسول تولید و به شکل جویدنی، کشیدنی یا استنشاقی مصرف می‌شود. مصرف این ماده توهم‌زا در دوزهای پایین موجب اختلال در حفظ تعادل، تلوتلو خوردن، اختلال در تکلم، کاهش سرعت کلام، بی‌حسی دست و پا و افزایش آستانه درد شود. مصرف این ماده در دوزهای بالا ممکن است با تشنج، کاهش سطح هوشیاری، کما، ایست قلبی، سکته مغزی و حتی مرگ توام شود. افرادی که از این ماده استفاده می‌کنند، غالبا خلق‌وخویی خشن پیدا می‌کنند.
مسکالین، داروی توهم‌زای دیگری است که از کاکتوس مکزیکی استخراج می‌شود و آثار و عوارضی مانند ال‌اس‌دی دارد. سیلوسیبین، توهم‌زای دیگری است که از قارچ مخصوصی به دست می‌آید و می‌تواند باعث تغییر شدید رفتارها و حالت‌های

مهارت دانش‌آموزی (ادامه)

طبیعی فرد شود. بیشتر آثار و عوارض این ماده نیز مشابه ال‌اس‌دی است.
مواد مخدر استنشاقی، گروهی از ترکیبات شیمیایی هستند که بخار تولید می‌کنند و بخارشان آثار روانگردان در پی دارد. مواد شیمیایی پرمصرفی مانند بنزین، چسب، تینر رنگ، مایع شوینده، آئروسل و برخی اسپری‌ها در این گروه جای می‌گیرند. مواد استنشاقی خیلی خطرناک‌اند و به سرعت وارد مغز می‌شوند و به کاهش سطح هوشیاری، گیجی، بی‌حسی، بیهوشی و توهم منجر می‌شوند. بروز آسیب‌های کبدی، ریوی، کلیوی و قلبی نیز محتمل است. مونوکسیدنیتروژن (گاز خنده) گازی بی‌رنگ و متعلق به همین گروه است که از سوی بعضی از مصرف‌کنندگان مخدرها مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد.
حشیش یا ماری‌جوانا، ماده‌ای حاوی THC است که حافظه کوتاه‌مدت را تخریب و عملکرد طبیعی دستگاه عصبی را مختل می‌کند. این ماده فشار خون را افزایش می‌دهد و سیستم ایمنی را تضعیف می‌نماید. مصرف ماری‌جوانا ممکن است به سندرم بی‌انگیزگی منجر شود که به موجب آن، مصرف‌کننده به مرور علاقه و انگیزه‌اش را برای انجام تمام کارهای روزمره خود از دست می‌دهد. حشیش، ماده دیگری متعلق به همین گروه است که حاوی ترشحات صمغی گیاه شاهدانه و از ماری‌جوانا قوی‌تر است.
مسکن‌ها، گروهی از داروها هستند که سرعت عملکرد دستگاه عصبی مرکزی را کاهش می‌دهند و مسیر انتقال درد را مهار می‌کنند. این داروها به شدت اعتیادآورند. مورفین، یکی از همین داروهاست که گاهی اوقات برای تسکین دردهای شدید (مانند درد قلبی) تجویز می‌شود. کودئین، یکی دیگر از این داروهاست که از مورفین به دست می‌آید. هروئین، ماده دیگری است که از مورفین استخراج می‌شود و هیچ مصرف طبی تاییدشده‌ای ندارد. برخی از معتادان، هروئین را به درون رگ‌های خود تزریق می‌کنند. استفاده از سرنگ مشترک در بین معتادان تزریقی، یکی از رایج‌ترین راه‌های ابتلا به اچ‌آی‌وی/ ایدز است.
آرامبخش‌ها داروهایی هستند که با کاهش عملکرد دستگاه عصبی مرکزی، آثار آرامبخشی در پی دارند. بسیاری از این داروها خواب‌آور نیز هستند و می‌توانند ورود از چرخه بیداری به خواب را تسهیل و تسریع کنند. مصرف مفرط این داروها نیز اعتیادآوز است. باربیتورات‌ها گروهی از همین داروها هستند که برای بهبود خواب و تسکین درد استفاده می‌شوند. مصرف توامان این داروها با الکل، بسیار خطرناک است. افرادی که به مصرف این داروها وابسته شده‌اند، نیاز به توصیه‌ها و تجویزهای طبی خاصی برای توقف مصرف و ترک اعتیاد دارند.

مهارت آموزشی

مقاومت در برابر مصرف مواد زیانبار و خطرناک

۱. محکم و قاطعانه « نه» بگویید: مستقیم به چشم‌های طرف مقابل‌تان نگاه کنید و محکم و قاطعانه به او «نه» بگویید.
۲. برای «نه» گفتن خود دلیل بیاورید: سعی کنید از دلایل ساده و آشکاری استفاده کنید و در صورت اصرار مجدد طرف مقابل، دلایل خود را تکرار کنید.
۳. از همخوانی گفتار و رفتارتان اطمینان حاصل کنید: اصلا برای کسب رضایت دوست یا دوستان خود به این راضی نشوید که یک کام از سیگار بگیرید یا لبی به مشروب بزنید. مستقیم به چهره دوست یا دوستان خود خیره شوید، «نه» بگویید و سعی کنید چهره‌تان کاملا جدی و مصمم به نظر برسد.
۴. از قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که در آنها ممکن است برای تصمیم‌گیری‌های ناسالم و غیرمسوولانه تحت فشار قرار بگیرید، پرهیز کنید: پیشاپیش شرایط هر محفل یا مهمانی را بسنجید و اگر حدس می‌زنید که در محفل یا مهمانی خاصی که شما هم دعوتید، الکل یا سیگار یا مخدر مصرف می‌شود، از حضور در آن محفل یا مهمانی منصرف شوید.



۵. از همراهی با افرادی که اهل تصمیم‌گیری‌های ناسالم و غیرمسوولانه هستند، پرهیز کنید: افرادی که اهل تصمیم‌گیری‌های ناسالم و غیرمسوولانه هستند، غالبا سعی می‌کنند سایر همسالان خود را نیز در چنین تصمیم‌گیری‌هایی مشارکت دهند. بیشتر آنها تصور می‌کنند اگر یکی از همسالان خود را تحت فشار بگذارند، قادرند او را نیز مانند خودشان اهل سیگار و مشروب یا مواد مخدر کنند.
۶. در مقابل پیشنهادهای غیرقانونی مقاومت کنید: یادتان باشد که یکی از مسوولیت‌های شما تبعیت از قوانین و مقررات اجتماعی است تا بتوانید شهروند مسوولیت‌پذیری باشید.
۷. دیگران را به تصمیم‌گیری‌های سالم و مسوولانه تشویق کنید: سعی کنید در این مورد به الگوی مثبتی برای دوستان و دیگران تبدیل شوید.



مطالعات اجتماعی



شهروند مسؤول

سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع

کلاس هفتم

می‌توانی روی من حساب کنی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی استفاده از مهارت‌های هدف‌گذاری به منظور ارتقای سلامت بهره‌مند خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی تمرین رفتارهای ارتقادهنده سلامت و اجتناب از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- استفاده از راهکارها و مهارت‌های مورد نیاز برای دستیابی به هدف سلامت فردی؛ و
- شناخت و پایبندی به رفتارهای سالم برای حفظ یا ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من سواد رسانه‌ای خود را ارتقا خواهم داد؛ و
- من برای مدیریت وقت و هزینه‌هایم برنامه‌ریزی خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت خانوادگی «داوطلب بودن»؛ مهارت دانش‌آموزی «تعهدنامه سلامت»؛ رایانه با خدمات آنلاین (اختیاری)؛ دستگاه پخش‌کننده سی‌دی یا کاست؛ گچ و تخته سیاه؛ راهکار آموزشی شماره ۲۲، «تعیین اهداف سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. پیش از آغاز این راهکار آموزشی، به دیدگاه‌هایی که در مدرسه یا منطقه شما در خصوص کارهایی مانند «انجام کارهای داوطلبانه» وجود دارد، به اختصار اشاره کنید.

۲. روی تخته سیاه، این سرتیترها را بنویسید: سلامت جسمانی، سلامت روانی و عاطفی، سلامت خانوادگی و اجتماعی، عام‌المنفعه و خیریه. این سرتیترها را طوری بنویسید که بعدا بتوانید زیر هر کدام از آنها عناوین دیگری هم اضافه کنید. سپس مفهوم مدیریت زمان را برای دانش‌آموزان تشریح کنید و از آنها بخواهید راه‌های گذران وقت خود را بیان کنند. در حالی که آنها مشغول پاسخگویی به این پرسش هستند، از آنها بپرسید آیا از سلامت جسمانی، روانی- عاطفی و خانوادگی- اجتماعی خود نفعی هم می‌برند یا نه؟ در ضمن، هر فعالیتی را که عنوان می‌شود، زیر یکی از سرتیترهای متناسب با خودش یادداشت کنید.

۳. از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌هایی را که شما روی تخته نوشته‌اید، بررسی کنند. آنها ممکن است متوجه شوند که رعایت تعادل بین این فعالیت‌ها می‌تواند باعث ارتقای سلامت شود. اگر آنها نسبت به یکی از ابعاد سلامت خود کم‌توجهی کرده باشند، از نوع نوشتن شما و پراکندگی فعالیت‌ها در زیر سرتیترهای مختلف، این کم‌توجهی را متوجه می‌شوند. این نکته را به آنها یادآوری کنید که آنها هنگام تصمیم‌گیری در خصوص گذراندن اوقات خود، یک مصرف‌کننده محسوب می‌شوند. در واقع، این امر را می‌توان یکی از مسؤولیت‌های مهم در حوزه سلامت مصرف‌کنندگان به حساب آورد و برای این که مصرف‌کننده متعهدی باشیم، باید برنامه‌ای برای مدیریت زمان خود داشته باشیم. در چنین برنامه‌ای باید به تمام ابعاد سلامت توجه شود؛ از سلامت جسمانی گرفته تا سلامت روانی- عاطفی و خانوادگی- اجتماعی. به دانش‌آموزان بگویید که برای برنامه‌ریزی در حوزه مدیریت زمان در نخستین گام بهتر است هر فرد تمام فعالیت‌های روزمره‌اش را روی یک تقویم یا دفترچه با تعیین اوقات مختلف روز و

اختصاص وقت مشخصی به هر فعالیت مشخص کند.

۴. از کلاس بخواهید نگاه مجددی به نوشته‌های روی تخته بیندازند. سپس برای آنها توضیح دهید که امروزه در برنامه درسی آموزش سلامت، عمده تأکید روی مسوولیت‌پذیری افراد است. یعنی در درجه اول، خود فرد باید برخورد مسوولانه‌ای با سلامت فردی خودش داشته باشد. با این حال، گره بسیاری از مشکلات سلامت ما ممکن است به دست افراد دیگر و از طریق کمکی که آنها به ما ارائه می‌دهند، گشوده شود. اینجاست که اهمیت فعالیت‌های داوطلبانه نیز معلوم می‌شود. منظور از داوطلب، فردی است که تمایل به خدمت‌رسانی به دیگران دارد.

۵. حالا کلاس را به چند گروه تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید فهرستی از کمک‌های داوطلبانه‌ای که می‌توانند در حوزه سلامت به سایر افراد جامعه ارائه دهند، تهیه کنند. می‌توانید نمونه‌هایی از اقدامات عام‌المنفعه و فعالیت‌های داوطلبانه مدرسه‌ای و اجتماعی را هم برای آنها مثال بزنید. می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید در خصوص کمک‌های داوطلبانه‌ای که قادرند به معلولان یا بیماران بستری در مراکز درمانی ارائه کنند، پیشنهادهای سودمند و عمل‌گرایانه‌ای بدهند. اگر مدرسه شما از خدمات آنلاین نیز بهره‌مند است، می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید جستجویی انجام دهند و مراکزی که نیاز به کمک‌های داوطلبانه در حوزه سلامت دارند، در حوالی محل سکونت یا در شهر و منطقه خودشان شناسایی کنند. در نهایت از گروه‌های مختلف بخواهید فهرست خود را با همکلاسی‌ها در میان بگذارند.

۶. به هر دانش‌آموز یک رونوشت از مهارت دانش‌آموزی «تعهدنامه سلامت» و مهارت خانوادگی «داوطلب بودن» بدهید. از دانش‌آموزان بخواهید یک تعهدنامه سلامت در خصوص داوطلب شدن در تشکل های مدرسه، سازمان‌های اجتماعی یا سازمان‌های فعال در حوزه ارتقای سلامت یا کمک به معلولان یا سایر بیماران تهیه و تنظیم کنند. سپس به والدین یا سرپرستان خانواده خود، رونوشتی از برگ مهارت «داوطلب بودن» بدهند و از آنها برای خدمت‌رسانی داوطلبانه‌شان اجازه بگیرند. تاریخی نیز برای

تکمیل این تعهدنامه مشخص کنید.

ارزیابی

برای ارزیابی، دانش‌آموزان باید گزارشی دوصفحه‌ای در «تعهدنامه سلامت» خود ارائه دهند. بررسی کنید تا مطمئن شوید که دانش‌آموزان مسوولیت‌های خاصی را که در خدمات داوطلبانه‌شان به عهده گرفته‌اند، به خوبی انجام داده‌اند یا نه. در خصوص چگونگی مدیریت زمان و همین‌طور انگیزه‌های آنها در این خصوص نیز خوب دقت کنید. نوشتن و تکمیل یک تعهدنامه سلامت، خود می‌تواند یک هدف سلامت تلقی شود. از راهکار آموزشی شماره ۲۲ (تعیین اهداف سلامت) برای بحث در خصوص چگونگی تکمیل «تعهدنامه سلامت» استفاده کنید.

بومی‌سازی

یک فعالیت داوطلبانه مناسب برای دانش‌آموزان می‌تواند کمک به همکلاسی‌ها یا دانش‌آموزانی از مقاطع تحصیلی پایین‌تر باشد که مهارت درسی کمتری دارند یا در درس خاصی (مانند زبان خارجه) ضعف دارند. این فعالیت داوطلبانه می‌تواند سلامت روانی و عاطفی دانش‌آموزان را تقویت کند؛ عزت نفس آنها را بهبود بخشد و در عین حال، به دانش‌آموزانی که مشکلاتی در یادگیری دارند نیز به شیوه‌ای تازه‌تر کمک کند. این تمرین می‌تواند به برخی از دانش‌آموزان وجهه‌ای در حد یک الگوی مثبت بدهد و به این ترتیب، احترام به خود را در آنان تقویت کند.

دربرگیری

می‌توانید از دانش‌آموزانی که معلولیت‌های جسمی یا ذهنی دارند و یا ضعف‌های آشکاری در یادگیری دارند، بخواهید برای کمک به دانش‌آموزانی از مقاطع تحصیلی پایین‌تر که با مشکلات مشابه مواجهند، داوطلب شوند. آنها نیز می‌توانند به این ترتیب در نقش الگوهای مثبت ظاهر شوند و مدلی برای

حفظ یا ارتقای سلامت جسمی، روانی- عاطفی و خانوادگی- اجتماعی تلقی شوند. به عنوان مثال، دانش‌آموزی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کند، می‌تواند با دانش‌آموز دیگری که او هم روی ویلچر می‌نشیند، تمرین کند. برای بچه‌ها توضیح دهید که این رابطه یک ارتباط دوسویه است که هر دو طرف باید از آن سود ببرند و در آن احساس رضایت کنند.



مهارت خانوادگی

داوطلب بودن

والدین/ سرپرستان محترم! در کلاس سلامت ما، من بر اهمیت مسؤولیت‌پذیری در حوزه سلامت تأکید کرده‌ام. واقعیت این است که حل بسیاری از مشکلات سلامت ما مستلزم همکاری‌ها و فعالیت‌های داوطلبانه برای تأمین نیازهای دیگران است. من بر اهمیت داوطلب شدن در چنین عرصه‌هایی تأکید دارم. به فرزند شما و همکلاسی‌هایش نیز توضیح داده‌ام که آنها می‌توانند داوطلب شوند و گره مشکلات فرد یا افرادی را در حوزه سلامت باز کنند. به عنوان مثال، گروهی از جوانان ممکن است برای عیادت از سالمندان در خانه سالمندان یا داستان‌خوانی برای نابینایان داوطلب شوند. گروهی از جوانان ممکن است برای انجام فعالیت‌های داوطلبانه در انجمن‌های مدرسه‌ای، سازمان‌های اجتماعی و آژانس‌های فعال در حوزه سلامت داوطلب شوند. ما در کلاس درباره شیوه‌های مختلفی که جوانان می‌توانند داوطلب شوند و به همنوعان خود کمک کنند، بحث کرده‌ایم. از شما می‌خواهم از فرزندتان بخواهید تا برخی از این روش‌ها را با شما نیز در میان بگذارد.

من از فرزند شما و سایر همکلاسی‌هایش خواسته‌ام از این فعالیت به عنوان فرصتی برای تمرین عملی یک مبحث تئوری استفاده کنند و دست‌کم به مدت چند ساعت، وقت خود را صرف فعالیتی داوطلبانه کنند و به دیگران خدمت‌رسانی نمایند. در صورت موافقت شما، فرزند شما باید یک تعهدنامه سلامت را طراحی و تکمیل نماید. از او خواسته‌ام در این خصوص با شما مشورت کند و برای انجام این خدمت داوطلبانه از شما اجازه بگیرد.

لطفا این نامه را به من بازگردانید تا از تایید یا عدم‌تایید شما باخبر شوم. اگر سوال یا پیشنهادی در این خصوص دارید، لطفا در پشت همین برگه برایم بنویسید تا در اولین فرصت، با شما تماس بگیرم.

با آرزوی سلامت برای شما و خانواده
با احترام

فرزند من خدمت داوطلبانه زیر را انتخاب کرده است

_____

امضای من نشان‌دهنده تایید من است

_____

مهارت دانش‌آموزی

تعهدنامه سلامت

نام _____

مهارت زندگی: من برای خدمت‌رسانی به انجمن مدرسه، سازمان اجتماعی، فرد یا خانواده‌ای که نیاز به خدمات من داشته باشد، داوطلب می‌شوم.

تأثیر بر سلامت: خدمت‌رسانی داوطلبانه می‌تواند باعث ارتقای سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی شود. حضور من در خدمت‌رسانی داوطلبانه می‌تواند به ارتقای سلامت فردی خودم و دیگران منجر شود. من به عنوان یک شهروند موثر و مسؤولیت‌پذیر، احساس خوب و خوشایندی درباره خودم دارم و از این که با حساسیت، مراقبت‌هایم را نثار دیگران می‌کنم و در عین حال، از وضعیت دیگران نیز کسب آگاهی می‌کنم، خوشحالم و احساس غرور می‌کنم.

برنامه: من فهرستی از فعالیت‌های داوطلبانه تهیه می‌کنم؛ فعالیت‌هایی مانند عیادت از سالمندان در خانه سالمندان و آموزش خطرهای مصرف سیگار و مواد مخدر به کوچک‌ترها. من برای شناخت چنین فعالیت‌هایی با افراد فعال در این حوزه مشورت می‌کنم؛ نیازهای سازمان‌ها و آژانس‌های فعال در این حوزه را جستجو می‌کنم و سپس خدمتی را انتخاب و درباره آن با والدین/سرپرستان خود مشورت می‌کنم تا تایید آنها را به دست آورم. من خدمت داوطلبانه‌ای را که انتخاب کرده‌ام، در کادر زیر یادداشت کرده‌ام.

_____

نتایج: من در دفترچه‌ای تمام کارهایی که انجام داده‌ام را ثبت و ضبط کرده‌ام و خلاصه‌ای دوصفحه‌ای از کارها و احساسی که هنگام انجام کارهایم داشته‌ام، نوشته‌ام. ضمنا در خصوص این که چگونه توانستم با خدمت‌رسانی داوطلبانه، سلامت خودم را ارتقا بدهم و چه کمک‌هایی به سلامت دیگران کرده‌ام نیز توضیحاتی ارائه کرده‌ام.



مطالعات علمی — شهروند مسؤول

سلامت زیست‌محیطی

کلاس هفتم

تقویم محیط‌زیست

استانداردهای آموزشی سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- تحلیل تأثیر محیط زیست بر سلامت فردی؛ و
- همکاری برای حمایت از سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی.

اهداف سلامت

- من اطلاعات مورد نیاز در خصوص مسایل زیست‌محیطی را کسب خواهم کرد؛
- من به حفظ هوای پاک کمک خواهم کرد؛ و
- من به حفظ آب سالم کمک خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

کاغذ الگو؛ ماژیک؛ رنگ؛ گیره کاغذ؛ مجلاتی حاوی عکس‌های متنوع از محیط زیست؛ عکس‌هایی که خود دانش‌آموزان گرفته‌اند (اختیاری)؛ مهارت آموزشی «منابع آلودگی هوا»؛ مهارت آموزشی «منابع آلودگی آب»؛ ویدئو پروژکتور؛ رایانه‌ای با خدمات آنلاین (اختیاری)؛ تقویمی با عکس‌هایی از محیط زیست یا اقیانوس؛ راهکار آموزشی شماره ۳، «درک مفاهیم سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. این راهکار آموزشی را بهتر است با نشان دادن عکسی از یک تقویم دیواری آغاز کنید؛ عکسی زیبا از محیط زیست. از دانش‌آموزان بخواهید تصور کنند که در چنین محیط مفرحی حضور دارند. سپس از آنها بخواهید احساس‌شان را از حضور در چنین محیط دل‌انگیزی بیان کنند و بگویند که چگونه حضور در این محیط زیبا می‌تواند به ارتقای سلامت آنها کمک کند. سپس وارد بحث شوید. می‌توانید از تعریف محیط زیست شروع کنید و به اینجا برسید که محیط زیست سالم و زیبا می‌تواند از طرق گوناگونی به ارتقای کیفیت زندگی ما منجر شود و سطح سلامت جسمانی، روانی- عاطفی و خانوادگی- اجتماعی ما را ارتقا دهد.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بسیاری از شهروندان حقیقتا نگران وضعیت محیط زیست در دنیای کنونی هستند و همین قبیل شهروندان توانسته‌اند سازمان‌هایی برای ارتقای آگاهی عمومی در خصوص مسایل زیست‌محیطی تشکیل دهند. برخی از مسایل زیست‌محیطی نگران‌کننده از این قرارند: تخریب لایه ازن، افزایش گرمای زمین، افزایش تولید زباله‌های تجزیه‌ناپذیر و خطرناک، آلودگی هوا، آب‌های آلوده، باران اسیدی، ضایعات هسته‌ای، تخریب گسترده جنگل‌ها، انقراض بسیاری از گونه‌های جانوری، افزایش مصرف آفت‌کش‌ها، افزایش جمعیت جهان و فجایع طبیعی. اگر مدرسه‌ای که در آن تدریس می‌کنید، از خدمات آنلاین برخوردار بود، می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید جستجوی آنلاینی انجام دهند و برخی از شبکه‌های اطلاعاتی و سازمان‌های مردم‌نهادی را که در حوزه محیط زیست فعالیت می‌کنند، شناسایی نمایند.

۳. از برگ مهارت آموزشی «منابع آلودگی هوا» برای بحث درباره مهارت «من هوا را پاک نگه خواهم داشت» استفاده کنید.

۴. از برگ مهارت آموزشی «منابع آلودگی آب» برای بحث درباره مهارت «من آب را سالم نگه خواهم داشت» استفاده کنید.

۵. کلاس را به چند گروه تقسیم کنید و به هر گروه، علاوه بر کاغذ طراحی،

چند مجله و ماژیک هم بدهید. سپس توضیح دهید که هر گروه باید یک تقویم محیط زیست درست کند. این تقویم باید مشتمل بر ۱۲ نقاشی، عکس‌های برگرفته از مجلات یا عکس‌هایی باشد که خود دانش‌آموزان از محیط زیست گرفته‌اند. حداقل یکی از این عکس‌ها یا نقاشی‌ها باید درباره هوای سالم و یکی دیگر از این عکس‌ها یا نقاشی‌ها باید درباره آب سالم باشد. به شاگردان بگویید که منظورتان از نقاشی‌ها و عکس‌های محیط‌زیستی لزوما طبیعت، کوه، دریا و درخت نیست؛ بلکه سطل زباله‌ای که آت‌وآشغال‌های روزمره‌مان را در آن می‌ریزیم، نمونه ملموس‌تر و کاربردی‌تری از مسایل زیست‌محیطی امروزی ماست. از دانش‌آموزان بخواهید دنبال سوژه‌های ملموس‌تر و امروزی‌تر باشند؛ سوژه‌هایی که واقعا با زندگی روزمره آنها سر و کار دارد. به عنوان مثال، حیاط تمیز مدرسه یا یک خانه و محله تمیز می‌تواند نمونه کاربردی و ملموسی از نقاشی‌ها و عکس‌های محیط‌زیستی باشد. به علاوه، از دانش‌آموزان بخواهید برای هر یک از عکس‌ها یک شرح‌عکس مختصر نیز بنویسند. این شرح عکس باید کوتاه و خلاقانه باشد. مثلا کنار عکسی که به هوای سالم اشاره دارد، می‌توان نوشت: «همیشه احساس می‌کنم که در هوای سالم پرانرژی‌ترم.» با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۳ (درک مفاهیم سلامت)، سطح اطلاعات زیست‌محیطی دانش‌آموزان را بسنجید.

ارزیابی

به دانش‌آموزان بگویید که هر گروه می‌تواند تقویمش را به عنوان هدیه به یکی از افراد جامعه یا یک سازمان اهدا نماید. برای این منظور، هر گروه باید نامه‌ای را نیز همراه با تقویمش تنظیم و تهیه کند و در آن، ضمن اشاره به معضلات زیست‌محیطی امروزی، تقویم را به فرد یا سازمان مورد نظر تقدیم نماید. دانش‌آموزان باید در کنار اشاره به معضلات زیست‌محیطی، راهکارهای ساده‌ای برای برخورداری از هوای سالم و آب سالم نیز پیشنهاد نمایند.

مهارت آموزشی

منابع آلودگی هوا

مهارت زندگی: من هوا را پاک نگه خواهم داشت

هوای سالم برای ادامه زندگی ما ضرورت دارد. آلودگی هوا یکی از بزرگ‌ترین مشکلات زیست‌محیطی دنیای امروز است؛ مشکلی که می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌هایی مانند برونشیت مزمن، آمفیزم، سرطان ریه، آسم و اختلالات بینایی شود. مهم‌ترین آلاینده‌های هوا عبارتند از:

- مونوکسیدکربن: گازی بی‌بو، بی‌مزه، بی‌رنگ و سمی است. اگزوز خودرو عامل اصلی تولید این گاز است. مونواکسیدکربن به گلبول‌های قرمز خون می‌چسبد و باعث می‌شود ظرفیت آنها برای حمل اکسیژن کاهش یابد و اکسیژن کمتری به سلول‌های بدن برسد.
- اکسیدهای سولفور: این آلاینده‌ها از ترکیب اکسیژن با محصولات جانبی ناشی از مصرف سوخت‌های فسیلی به وجود می‌آیند و می‌توانند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های ریوی شوند.
- اکسیدهای نیتروژن: این آلاینده‌ها از ترکیب منابع انرژی مانند نفت و ذغال سنگ در دماهای بالا ایجاد می‌شوند. اگزوز خودروها و دود سیگار از منابع مهم تولید این گازها هستند که بر چشم، مجاری هوایی و ریه تاثیر نامطلوبی دارند.
- هیدروکربن‌ها: این آلاینده‌ها شامل کربن و هیدروژن هستند و وسایل نقلیه موتوری از مهم‌ترین منابع تولید آنها محسوب می‌شوند. هیدروکربن‌ها از مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری مه‌دود هستند.
- ازن: این ترکیب شیمیایی که ریشه‌اش اکسیژن است، گسترده‌ترین آلاینده هوا محسوب می‌شود و می‌تواند عوارض بینایی (مانند سوزش چشم)، تنفسی (مانند تنگی نفس) و عصبی (مانند سردرد) به دنبال داشته باشد. دو ساعت قرارگرفتن در معرض ازن (حتی در بزرگسالان سالم و غیرسیگاری) باعث التهاب ریه‌ها و مجاری تنفسی می‌شود.
- ذرات معلق: دوده، خاکستر، گردوخاک، غبار، آزبست و ذراتی مانند آنها می‌توانند باعث ایجاد طیفی از عوارض تنفسی از خفیف تا شدید (سرفه، تنگی‌نفس و حمله آسم) شوند.
- باران اسیدی: منظور از باران اسیدی، بارش باران، برف، تگرگ و برفابه‌ای است که شامل مقدار زیادی اسید ناشی از اکسیدهای سولفور، نیتروژن و رطوبت هوا باشد. سوختن ذغال‌سنگ، مهم‌ترین عامل تولید باران اسیدی است. باران اسیدی می‌تواند به مرگ گیاهان و جانوران آبزی منجر شود و حتی روی خاک و ساختمان‌ها نیز تاثیر بگذارد.

مهارت آموزشی

منابع آلودگی آب

مهارت زندگی: من آب را سالم نگه خواهم داشت

پس از هوا، آب مهم‌ترین عامل زنده ماندن انسان‌هاست. انسان‌ها بدون آب بیش از چند روز زنده نخواهند ماند. آلودگی آب خطری جدی برای سلامت محسوب می‌شود و بیماری‌های ناشی از مصرف آب آلوده بسیار متنوع و گاه مرگبارند؛ به عنوان مثال، در بسیاری از نقاط دنیا، اسهال خونی یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی محسوب می‌شود؛ مشکلی که از عفونت شدید روده‌ها ناشی می‌شود و با اسهال و درد شکمی همراه است. آب آلوده معمولا سدیم بالایی دارد و نوشیدن آن می‌تواند سلامت مبتلایان به فشار خون را به خطر اندازد. آب آلوده معمولا حاوی جیوه هم هست؛ فلز سنگینی که می‌تواند خطرناک و گاه مرگبار باشد. مهم‌ترین منابع آلودگی آب از این قرارند:

- هرزآب: آب روانی که از مزارع، دشت‌ها، نواحی شهری، معادن و مناطق جنگلی عبور می‌کند و منابع آب، رودخانه‌ها و دریاچه‌ها را آلوده می‌کند. هرزآب ممکن است حاوی نفت، گازوئیل، آفت‌کش، فلزات، انواع باکتری و ویروس باشد.
- ضایعات حیوانی و فاضلاب: این آلاینده‌ها باعث افزایش میزان نیترات آب زیرزمینی می‌شوند. کودکانی که آب آلوده به نیترات بنوشند، دچار مشکلات خونی می‌شوند.
- PCBها: گروهی از ترکیبات ارگانیک که شامل کلر هستند و در ذوب فلزات از آنها استفاده می‌شود. زباله‌های الکتریکی از مهم‌ترین منابعی هستند که PCBها را وارد آب‌های زیرزمینی می‌کنند. این ترکیبات در بافت چربی و کبد تجمع می‌یابند و زمینه‌ساز بروز نقایص مادرزادی، اختلالات بارداری، عوارض کبدی و کلیوی و انواعی از سرطان می‌شوند.
- آلودگی حرارتی: نوعی آلودگی آب تحت تاثیر گرماست که منجر به کاهش اکسیژن آب می‌شود و به مرگ ماهی‌ها و گیاهان آبزی می‌انجامد.
- تری‌هالومتان‌ها: این آلاینده‌ها محصولات جانبی‌ای هستند که در اثر ورود کلر به آب و ترکیب آن با آلاینده‌های آب تولید می‌شوند. هر منبع آب شرب که کلر داشته باشد، احتمالا دارای تری‌هالومتان‌ها نیز هست. این آلاینده‌ها احتمال ابتلا به سرطان مثانه، سرطان رکتوم، نقایص جنینی و بیماری‌های دستگاه عصبی مرکزی را افزایش می‌دهند.
- جیوه: فلزی است که در زباله‌های صنعتی یافت می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات ذهنی، بینایی، شنوایی و عصبی شود.
- آفت‌کش‌ها: موادی هستند که برای کشتن و کنترل رشد جانوران موذی استفاده می‌شوند. د.د.ت، یکی از مشهورترین انواع آفت‌کش‌هاست که به خاطر راه یافتن به محصولات مواد غذایی پس از برداشت محصول، استفاده از آن ممنوع اعلام شد. د.د.ت می‌تواند در بافت چربی تجمع کند و باعث افزایش خطر برخی از انواع سرطان شود.
- دی‌اکسین‌ها: گروهی از مواد شیمیایی هستند که اولین بار به عنوان حشره‌کش استفاده شدند. عامل نارنجی، ماده‌ای شامل دیوکسین است که اسپری آن روی گیاهان آبزی باعث مرگ آنها می‌شود. بروز انواعی از سرطان، افسردگی، عوارض کبدی و سقط جنین از عوارض دی‌اکسین‌ها محسوب می‌شود.
- سرب: عنصری که می‌تواند از لوله‌های سربی و خطوط آب وارد منابع آب شرب شود و احتمال ابتلا به اختلالات ذهنی را افزایش دهد.



ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

کلاس هفتم

کانال آب و هوا

استانداردهای آموزشی 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 رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل تاثیر محیط زیست بر سلامت فردی؛ و
- شناخت و اجتناب از رفتارهای تهدیدکننده سلامت خود و دیگران.

اهداف سلامت

- من در آب و هوای نامساعد و بلایای طبیعی از دستورالعمل‌های ایمنی پیروی خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «دیدبان آب و هوا»؛ یک رونوشت برای هر دانش‌آموز؛ رایانه با خدمات آنلاین (اختیاری)؛ تلویزیون (اختیاری)؛ پیش‌بینی وضعیت آب و هوا در روزنامه؛ نقشه کشور؛ چند کارت؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. اهمیت مهارت «من در آب و هوای نامساعد و بلایای طبیعی از دستورالعمل‌های

ایمنی پیروی خواهم کرد» را به دانش‌آموزان توضیح دهید. به هر یک از آنها رونوشتی از مهارت دانش‌آموزی «دیدبان آب و هوا» بدهید و اطلاعات موجود در آن را همراه با دانش‌آموزان مرور کنید. سپس به آنها یادآوری کنید که پیروی از این دستورالعمل‌ها به آنها کمک می‌کند سلامت و ایمنی خود و اطرافیان خود را حفظ کنند.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که در جامعه، گروهی از افراد مشغول کار و فعالیت در این زمینه هستند و از طریق همکاری با آنها می‌توان ایمنی و سلامت خود را در چنین شرایطی حفظ نمود. اگر مدرسه‌تان به خدمات آنلاین دسترسی دارد، از دانش‌آموزان بخواهید برای شناخت وضعیت آب و هوا در مکان‌های مختلف جستجویی انجام دهند. سپس از آنها بخواهید پیش‌بینی آب‌وهوا در شهر و منطقه سکونت خود را تا چند روز آینده مشاهده نمایند. ضمنا اگر تلویزیون هم در مدرسه داشته باشید، می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید اخبار پیش‌بینی وضعیت هوا را ببینند و بشنوند. تأکید کنید که این خدمات، از سوی کسانی ارائه می‌شود که قادرند در حفظ ایمنی و سلامت آنها در چنین شرایطی کمک‌شان کنند. اگر این امکانات را در اختیار ندارید، از دانش‌آموزان بخواهید در این زمینه وارد بحث شوند. آنها می‌توانند از رایانه‌های شخصی خود در خانه نیز به همین منظور استفاده کنند. می‌توانید پیش‌بینی‌های وضعیت آب‌وهوا را از طریق پخش روزنامه‌های مرتبط در بین دانش‌آموزان نیز انجام دهید.

۳. کلاس را به هفت گروه تقسیم کنید و به هر گروه یکی از این موارد را اختصاص دهید: آب و هوای گرم، آب و هوای سرد، رعدوبرق، توفان، زلزله، گردباد و سیل. توضیح دهید که هر گروه باید گزارشی برای کانال آب‌وهوا آماده کند. هر گروه باید شخصی را به عنوان مجری گزارش تعیین نماید و ناحیه‌ای از کشور را نیز برای گزارش خود انتخاب کند. وقتی یک گروه گزارش خود را ارائه می‌دهد، می‌تواند از نقشه نیز برای نشان دادن جزییات گزارش خود استفاده کند. هواشناس باید گزارش آب و هوا را ارائه کند و سپس دستورالعمل‌های ایمنی را نیز به شنوندگان و بینندگان ارائه نماید.

زمان مشخصی را برای انجام این کار گروهی در نظر بگیرید.

۴. از دانش‌آموزان بخواهید گزارش خود را ارائه دهند. در خصوص شرایط آب و هوایی متغیر و دستورالعمل‌های ایمنی پیشنهادی نیز با آنها بحث کنید و از آنها بخواهید افرادی را که در جامعه‌شان مسؤول ارائه گزارش‌های وضعیت آب و هوا هستند، شناسایی کنند.

ارزیابی

هر یک از این موارد هفت‌گانه را روی یک کارت بنویسید: آب و هوای گرم، آب و هوای سرد، رعدوبرق، توفان، زلزله، گردباد و سیل. سپس کارت‌ها را به پشت روی میزتان بگذارید و از دانش‌آموزان بخواهید به نوبت یکی از کارت‌ها را بردارند و دستورالعمل‌های ایمنی هر یک را برای کلاس بیان کنند.

دربرگیری



از دانش‌آموزانی که مشکل یادگیری دارند، بخواهید کارت‌های هفت‌گانه شما را تهیه کنند و نوشته‌های روی آنها را بنویسند. این کار به آنها کمک می‌کند با سرتیتر بحث‌های آب‌وهوایی آشنا شوند تا بعدا سراغ مطالعه مفصل‌تر مطالب بروند. ضمن این که همکاری‌شان با شما نیز به آنها احساس خوب و خوشایندی می‌بخشد.

مهارت دانش‌آموزی

دیدبان آب‌وهوا

ایمنی در هوای گرم

گرمای زیاد باعث تشدید تعریق و بروز اختلالات آب و املاح در بدن می‌شود. پیشرفت این وضعیت ممکن است به گرمازدگی بینجامد که در آن، دمای بدن آنقدر بالا می‌رود که ممکن است به عوارض متعددی مانند کاهش سطح هوشیاری بینجامد. برای پیشگیری از بروز این قبیل مشکلات باید:

۱. مقدار زیادی مایعات بنوشید؛
۲. از فعالیت بیش از حد پرهیز نمایید؛
۳. لباسهای سبک و گشاد بپوشد؛ و
۴. زیر یک سایبان بروید یا در خنک‌ترین قسمت آپارتمان بمانید.

ایمنی در هوای سرد

هیپوترمی، وضعیتی است که در آن، بدن با کاهش غیرطبیعی دما مواجه می‌شود. پیشرفت این وضعیت می‌تواند به یخ‌زدگی بینجامد که در آن، بخش‌های مختلف بدن، به ویژه نوک دست و پا و گوش و بینی، در معرض یخ‌زدگی قرار می‌گیرد. برای پیشگیری از بروز چنین وضعیتی باید:

۱. چند لایه لباس بپوشید؛
۲. لباس‌هایتان را در خشک‌ترین حالت ممکن نگاه دارید؛
۳. پوتین‌ها و دستکش‌هایی بپوشید که حسابی گشاد باشند و مانع جریان خون نشوند؛ و
۴. وقتی فاکتور تبرید خیلی پایین است، ترجیحا در منزل بمانید. منظور از فاکتور تبرید، میزان دمایی است که در آن، تأثیر سردکنندگی باد نیز درنظر گرفته شده است.

ایمنی در صاعقه

صاعقه، تابش آنی نور است که متعاقب تخلیه الکتریکی در جو زمین ایجاد می‌شود. برای در امان بودن از صاعقه باید:

مهارت دانش‌آموزی (ادامه)

۱. زیر درخت یا در فضای باز نایستید. اگر بیرون از خانه هستید، سعی کنید گودال یا مکانی پست و فروتر از سطح زمین بیابید و آنجا پناه بگیرید؛
۲. اگر درحال شنا هستید، فورا از آب خارج شوید؛
۳. از اشیای فلزی دور شوید و از تلفن استفاده نکنید؛ و
۴. دستگاه‌های الکتریکی را از برق درآورید و از شومینه دور شوید.

ایمنی در تندباد

تندباد به توفان‌های گرمسیری با باد و باران‌های سنگین اطلاق می‌شود. سرعت تندبادها متجاوز از ۱۲۰کیلومتر در ساعت است. بیشتر تندبادها در ماه‌های تابستان و پاییز اتفاق می‌افتد. برای حفظ ایمنی در تندباد باید:

۱. به هشدارهای منابع رسمی در خصوص حفظ ایمنی در گردباد که از تلویزیون یا ایستگاه‌های رادیویی اعلام می‌شود، توجه و از آنها پیروی کنید؛
۲. در صورت امکان، محلی را که با تندباد مواجه شده، تخلیه و ترک نمایید.

زلزله

زلزله به تکان‌های شدیدی اطلاق می‌شود که در سطح زمین رخ می‌دهند و بیشترین تلفاتش ناشی از ریزش آوار است. متاسفانه بیشتر نقاط کشور ما در معرض خطر زلزله است. با این حال، با رعایت توصیه‌هایی می‌توان آسیب‌های ناشی از زلزله را کاهش داد:

۱. آرامش خود را حفظ کنید؛
۲. از اشیاء سنگینی که احتمال دارد سقوط کنند، دور شوید؛
۳. از سیم‌های برقی که پاره شده‌اند، دور شوید؛
۴. اگر داخل ساختمان هستید، زیر میز بروید؛
۵. از پنجره‌هایی که ممکن است بشکنند، دور شوید؛
۶. چنانچه درحال رانندگی هستید، توقف کنید و به سرعت از اتومبیل خارج شوید؛ و
۷. اگر درحال دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی روی یک پل هستید، به سرعت از پل پایین بیایید.

مهارت دانش‌آموزی (ادامه)

سیل

سیل به بالا آمدن و طغیان حجمی از آب به سرزمین خشک اطلاق می‌شود. مناطقی که بارش زیادی دارند و در مجاورت حجم قابل‌توجهی از آب واقع شده‌اند، در معرض خطر سیل هستند. برخی از اقدامات احتیاطی در مقابله با سیل به شرح زیرند:

۱. اگر منابع رسمی هشدار دادند که خانه یا شهرتان را ترک کنید، حتما این کار را انجام دهید؛
۲. چند باتری، چراغ قوه و رادیو در دسترس داشته باشید؛
۳. ایمن‌ترین و سریع‌ترین مسیر برای رفتن از خانه به سمت پناهگاه را بشناسید؛
۴. مقداری آب و غذاهای کنسروی برای روز مبادا در دسترس داشته باشید؛
۵. در صورت بروز سیل، تمام مدارهای برقی خانه را قطع کنید؛
۶. تمام خطوط گاز را که به خانه راه دارند، ببندید؛
۷. چیزهای گرانقیمت را به طبقه بالای خانه ببرید تا از آسیب‌دیدگی آنها جلوگیری کنید؛
۸. اتومبیل‌تان را سالم و سرپا نگه دارید و باکش را پر کنید تا بتوانید به سرعت محل را ترک کنید؛
۹. جعبه کمک‌های اولیه در دسترس داشته باشید؛ و
۱۰. در منطقه‌هایی که آب رودخانه بالا آمده، رانندگی نکنید.