کوریکولوم جامع آموزش سلامت در مدارس

۱۱

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 یازدهم

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 هشتم

سلامت روانی و عاطفی/ نمره انضباط شما چند است؟ ۵
سلامت خانوادگی و اجتماعی/ رنگین‌کمانی از تنوع ۱۳
رشد و تکامل/ قهرمان من ۱۸
تغذیه/ کم‌نمک‌تر زندگی کن ۲۳
سلامت فردی و فعالیت بدنی/ حرفت را نمی‌فهمم ۳۰
الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر/ آشفته ۳۵
بیماری‌های مسری و مزمن/ موفقیت شیرین ۴۰
سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع/ جویدن چربی ۴۶
سلامت زیست‌محیطی/ سهم من ۵۱
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها/ پنچرگیری ۵۵

کلاس نهم تا دوازدهم

سلامت روانی و عاطفی/ پیام‌های درونی ۶۰
سلامت خانوادگی و اجتماعی/ مسابقه مربی ۶۵
رشد و تکامل/ بازگشت ۷۲
تغذیه/ نام غذا را بگو ۷۸
سلامت فردی و فعالیت بدنی/ تلویزیون نبین، ورزش کن! ۸۴
الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر/ شلخته ۹۱
بیماری‌های مسری و مزمن/ فقط یک نگاه ۹۷
سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع/ بازار سلامت ۱۰۴
سلامت زیست‌محیطی/ پیوند زیست‌محیطی ۱۰۹
ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها/ کمربند ایمنی‌ات را ببند! ۱۱۳

سلامت روانی و عاطفی

کلاس هشتم

نمره انضباط شما چند است؟



تربیت بدنی



خودآموز

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی استفاده از مهارت‌های ارتباط میان‌فردی به منظور ارتقای سلامت خود و اجتناب از خطرهای سلامت برخوردار خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت رابطه رفتارهای سالم و سلامت فردی؛ و
- شناخت رابطه سلامت جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی در دوران نوجوانی.

اهداف سلامت

- من مسؤولیت سلامت خود را به عهده خواهم گرفت؛
- من از سواد سلامت برخوردار خواهم شد؛ و
- من مهارت‌های زندگی مرتبط با سلامت را خواهم آموخت.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «مقیاس سلامت»؛ مهارت دانش‌آموزی «تعهدنامه سلامت»؛ سه توپ نرم و کوچک؛ گچ، پروژکتور؛ راهکار آموزشی شماره ۲۲، «تعیین اهداف سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. درس را از تعریف سلامت شروع کنید. سلامت به معنای کیفیتی از زندگی است که در آن، فرد از سلامت جسمی، سلامت روانی- عاطفی و سلامت خانوادگی- اجتماعی برخوردار است. سلامت جسمی بیانگر کیفیت جسمانی

سلامت است. سلامت روانی- عاطفی به کیفیت ذهن، روان، عواطف و احساسات دلالت دارد و سلامت خانوادگی- اجتماعی به ارتباطات سالم هر فرد با دیگران. بحث را به مصادیق بکشانید و از دانش‌آموزان بخواهید مصادیقی از سلامت جسمی، روانی- عاطفی و خانوادگی– اجتماعی را بیان کنند.

۲. اطلاعات موجود در برگ مهارت «مقیاس سلامت» را با دانش‌آموزان مرور کنید. این مقیاس گویای طیفی از کیفیت‌های گوناگون زندگی از منظر سلامت است؛ از سلامت مطلوب، متوسط و ضعیف گرفته تا بیماری، بیماری شدید و مرگ زودهنگام. به دانش‌آموزان بگویید که حداقل ۹ عامل بر سلامت شما تأثیر می‌گذارند؛ در واقع، وضعیت سلامت شما، حاصل جمع این عوامل مثبت و منفی است. این عوامل ۹گانه عبارتند از: (۱) آنچه تا کنون درباره سلامت آموخته‌اید، (۲) رفتارهایی که در زندگی‌تان انتخاب می‌کنید، (۳) موقعیت‌هایی که در آنها حضور می‌یابید، (۴) روابطی که با دیگران برقرار می‌کنید، (۵) تصمیم‌هایی که در زندگی‌تان می‌گیرید، (۶) استفاده از مهارت‌های مقاومتی، (۷) استفاده از عوامل محافظتی، (۸) میزان انعطاف‌پذیری شما و (۹) آنچه در آینده درباره سلامت خواهید آموخت.

۳. سپس عواملی را که ذکر کرده‌اید، برای دانش‌آموزان تعریف کنید. به آنها بگویید که در حال حاضر، سطح اطلاعات آنها در حوزه سلامت، همان چیزهایی است که تا کنون درباره سلامت آموخته‌اند؛ همان چیزهایی که می‌تواند به حفظ و ارتقای سلامت آنها کمک و از ابتلای آنها به بیماری پیشگیری کند. منظور از رفتارهای سالم نیز رفتارها و کارهایی هستند که به ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و آسیب‌ها و بهبود کیفیت زندگی می‌انجامند. در مقابل، رفتارهای پرخطر، کارها و رفتارهایی هستند که سلامت ما را به مخاطره می‌اندازند و احتمال ابتلای ما را به انواع آسیب‌ها، بیماری‌ها و مرگ زودهنگام افزایش می‌دهند. برخی از رفتارهای پرخطر نیز رفتارهایی هستند که بهداشت و سلامت محیط

زیست را به خطر می‌اندازند. حضور در موقعیت‌های سالم نیز یکی دیگر از ملزومات سلامت است. منظور از موقعیت‌های سلامت، موقعیت‌هایی هستند که باعث ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها می‌شوند یا کیفیت محیط زیست را بهبود می‌بخشند. در مقابل، موقعیت‌های پرخطر، موقعیت‌هایی هستند که سلامت را تهدید و احتمال بیمار شدن را بیشتر می‌کنند. خطر برخی از موقعیت‌های پرخطر نیز متوجه بهداشت و سلامت محیط زیست است. روابط سالم نیز یکی دیگر از ملزومات سلامت است؛ روابطی که در آنها عزت نفس و احترام طرفین حفظ می‌شود؛ زمینه برای بروز رفتارهای سالم و دوری از رفتارهای ناسالم مهیا می‌شود. منظور از رفتارهای ناسالم نیز کارهایی مانند مصرف سیگار و مواد مخدر، کارهای غیرقانونی و رفتارهای پرخاشگرانه است. در مقابل روابط سالم، باید از روابط ناسالم یا مخرب نیز یاد کرد؛ روابطی که عزت نفس افراد را کاهش می‌دهد؛ احترام طرفین در آن محفوظ نمی‌ماند و احتمال بروز رفتارها و کارهای ناسالم در آن زیاد است. تصمیم‌گیری سالم و مسوولانه نیز یکی دیگر از ملزومات سلامت است. منظور از تصمیم مسوولانه، تصمیمی است که سالم، ایمن، قانونی، محترمانه، سازگار با ارزش‌های خانوادگی و مبین شخصیت مطلوب باشد. استفاده از مهارت‌های مقاومتی نیز یکی دیگر از ملزومات سلامت است. مهارت‌های مقاومتی، مهارت‌هایی هستند که می‌توان از آنها برای «نه» گفتن به دیگران در صورت قرارگرفتن در موقعیت‌های ناسالم استفاده کرد. عوامل محافظتی نیز عواملی هستند که از فرد در شرایطی که سلامت یا ایمنی‌اش به خطر افتاده، محافظت می‌کنند. انعطاف‌پذیری نیز یکی دیگر از ملزومات سلامت است. منظور از انعطاف‌پذیری نیز توانایی کنار آمدن با شرایط سخت زندگی، درس گرفتن از اشتباهات و موقعیت‌های دشوار و در یک کلام، توان بازگشت به زندگی است. منظور از سواد سلامت نیز درک اصول تفکر نقادانه، توان حل مساله، شهروندی موثر و مسؤولیت‌پذیر، آشنایی با الفبای فراگیری خودآموز و توان برقراری و حفظ روابط اثربخش است.

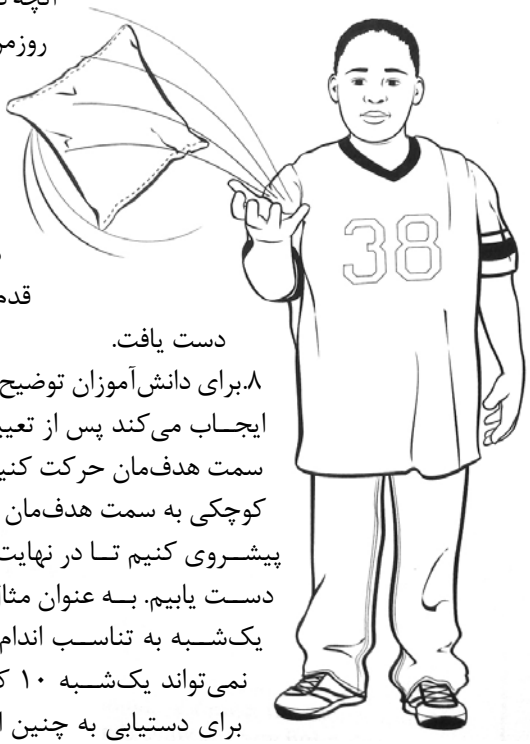
۴. سپس توضیح دهید که اگر ما از مهارت‌های زندگی در راستای حفظ یا ارتقای سلامت خود استفاده کنیم، می‌توانیم به سطوح بالاتری از سلامت (در مقیاس سلامت) دست یابیم. مهارت‌های زندگی به ما کمک می‌کنند سواد سلامت خود را ارتقا دهیم، سلامت خود را حفظ کنیم یا ارتقا بخشیم، از آسیب‌ها و بیماری‌ها پیشگیری کنیم و از رفتارها و موقعیت‌های پرخطر اجتناب کنیم. می‌توانید چند نمونه از این مهارت‌ها را برای دانش‌آموزان مثال بزنید؛ مهارت‌هایی مانند بستن کمربند ایمنی در خودرو، حفظ وزن ایده‌ال، خودداری از مصرف سیگار و مواد مخدر، استفاده از مهارت‌های مقاومتی، تمرین برنامه فرار از حریق و مواردی از این قبیل. از دانش‌آموزان بخواهید مصادیق دیگری از این مهارت‌ها را بیان کنند.

۵. سپس به اهمیت انضباط در حفظ سلامت اشاره کنید. منظور از انضباط، آن انرژی یا انگیزه درونی نیرومندی است که به فرد کمک می‌کند در مسیر زندگی به سمت اهدافش حرکت کند و در این مسیر با همه تنش‌ها و مشکلات احتمالی مقابله کند. دستیابی به وزن‌ایده‌آل، حفظ وزن ایده‌آل، بستن کمربند ایمنی، ورزش روزانه، رعایت رژیم غذایی سالم و...، همه و همه، مستلزم رعایت انضباط در زندگی شخصی هستند. راه اهداف سلامت از مسیر انضباط شخصی می‌گذرد. در واقع، آدم‌های سالم معمولا آدم‌های منضبط و بااراده‌ای هستند که برای دستیابی به اهداف خود تلاش می‌کنند و گاهی ناچار می‌شوند در مسیر دستیابی به یک هدف، به خودشان سخت بگیرند. اما با دستیابی به هدف خود، طعم رضایتی را می‌چشند که آن سختی‌ها را برایشان آسان می‌کند.

۶. حالا زمان انجام بازی «نمره انضباط» است. از دانش‌آموزان بخواهید به اهداف یا مهارت‌هایی که قصد دارند در زندگی خود به آنها برسند، فکر و آنها را مکتوب کنند. سپس یک گچ را بردارید و کف کلاس یک خط شروع بکشید. دو قدم دورتر از خط شروع، یک دایره به محیط دوپا رسم کنید. سپس یک دایره دیگر با فاصله ۵ قدم از خط شروع بکشید و در نهایت یک دایره دیگر با فاصله ۸ قدم از خط شروع رسم کنید. حالا ۳

دانش‌آموز داوطلب انتخاب کنید و به هر یک از آنها یک توپ نرم و کوچک بدهید. از آنها بخواهید به نوبت در خط شروع بایستند و توپ را دقیقا روی دورترین دایره (در فاصله ۸پایی) پرتاب کنند. احتمالا یک یا دو نفر از آنها نمی‌توانند این کار را انجام دهند. حتی شاید هر سه نتوانند.

۷. حالا از آنها بخواهید این کار را تکرار کنند، با این تفاوت که این بار به جای پرتاب به دورترین دایره، به نزدیک‌ترین دایره (در فاصله ۲پایی) پرتاب کنند؛ بعد روی همان دایره اول بایستند و توپ را روی دایره جلوتر پرتاب کنند و باز همین کار را به همان شیوه تکرار کنند تا به آخرین دایره برسند. این بار احتمالا هر ۳ دانش‌آموز موفق خواهند شد. به کلاس بگویید که آنچه دیدید، معمولا در زندگی روزمره ما هم اتفاق می‌افتد؛ یعنی اگر اهداف دوردستی برای خود انتخاب کنیم، شاید نتوانیم به آسانی به آن دست یابیم، اما قدم به قدم می‌توان به هر هدفی دست یافت.



۸.برای دانش‌آموزان توضیح دهید که منضبط بودن ایجاب می‌کند پس از تعیین هدف، گام‌به‌گام به سمت هدف‌مان حرکت کنیم. باید در ابتدا گام‌های کوچکی به سمت هدف‌مان برداریم و آهسته‌آهسته پیشروی کنیم تا در نهایت بتوانیم به هدف خود دست یابیم. به عنوان مثال، هیچکس نمی‌تواند یک‌شبه به تناسب اندام دست یابد. هیچکس نمی‌تواند یک‌شبه ۱۰ کیلوگرم وزن کم کند. برای دستیابی به چنین اهدافی باید برنامه‌ریزی

کنیم و آهسته‌آهسته وزن کم کنیم، ورزش کنیم و رژیم غذایی سالم و مناسبی در پیش بگیریم تا بتوانیم وزن کم کنیم و خوش‌اندام شویم. برای تفهیم این مطلب به دانش‌آموزان می‌توانید از راهکار آموزشی شماره ۲۲ (تعیین اهداف سلامت) استفاده کنید.

۹. با دانش‌آموزان درباره راه‌هایی که فناوری (به ویژه، اینترنت) می‌تواند به حفظ و ارتقای سلامت کمک کند، بحث کنید. درباره استفاده سالم و مسوولانه از اینترنت، به ویژه استفاده مناسب از شبکه‌های اجتماعی، با آنها گفتگو کنید.

ارزیابی

به هر یک از دانش‌آموزان یک رونوشت از برگ مهارت «تعهدنامه سلامت» بدهید و از آنها بخواهید چند مهارت زندگی را که می‌خواهند یاد بگیرند، تعیین کنند و برنامه‌ای گام‌به‌گام نیز برای کسب آن مهارت طراحی نمایند و آن را در «تعهدنامه سلامت» بنویسند. دانش‌آموزان در این تعهدنامه باید به استفاده سالم و مسؤولانه از فناوری (به ویژه، اینترنت) نیز توجه کنند.

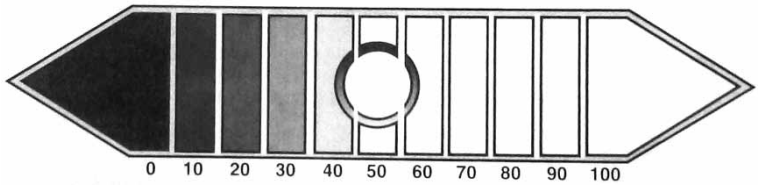
مهارت آموزشی

مقیاس سلامت

عوامل موثر بر سلامت

مطلع بودن از الفبای سلامت
رفتارهای سالم
موقعیت‌های سالم
روابط سالم
تصمیم گیری‌های مسؤولانه
استفاده از مهارت‌های مقاومتی
برخورداری از عوامل محافظتی
انعطاف‌پذیری
سواد سلامت در حد مطلوب

بی‌اطلاعی از الفبای سلامت
رفتارهای پرخطر
موقعیت‌های پرخطر
روابط مخرب
تصمیم گیری‌های غیرمسؤولانه
عدم استفاده از مهارت‌های مقاومتی
عدم برخورداری از عوامل حفاظتی
انعطاف‌ناپذیری
سواد سلامت در حد ضعیف



وضعیت سلامت
در حد مطلوب

مرگ زودرس

وضعیت سلامت هر فرد،
حاصل جمع این عوامل مثبت و منفی است.

مهارت دانش‌آموزی

تعهدنامه سلامت

مهارت زندگی:

من مهارت‌های زندگی در حوزه سلامت را کسب خواهم کرد.

تاثیر بر سلامت:

مهارت‌های زندگی، اقداماتی هستند که سواد سلامت را ارتقا می‌دهند، وضعیت سلامت را در حد مطلوبی حفظ می‌کنند یا بهبود می‌بخشند، از ابتلا به بیماری پیشگیری می‌کنند و خطرهای سلامت را کاهش می‌دهند. تمرین مهارت‌های زندگی در حوزه سلامت، در واقع، گویای این حقیقت است که من مسوولیت سلامت خودم را به عهده گرفته‌ام و تلاش می‌کنم با استفاده از انظباط درونی به اهداف سلامت دست یابم. این به من کمک می‌کند سالم‌تر زندگی کنم و از زندگی‌ام لذت بیشتری ببرم.

طرح و برنامه:

من می‌خواهم یکی از مهارت‌های زندگی در حوزه سلامت را شناسایی کنم و آن را هر روز تمرین و تکرار کنم تا کاملا به آن پایبند شوم. من این مهارت را در سطر زیر خواهم نوشت.

ارزیابی پیشرفت:

من خوب می‌دانم که تسلط بر این مهارت به یک انضباط درونی نیاز دارد. من در هدف‌گذاری خود، اهداف کوچک‌تری را برای گام‌های نخست تعیین می‌کنم و برای دستیابی تدریجی به هدف نهایی‌ام به نحوی برنامه‌ریزی می‌کنم که بتوانم ارزیابی دقیقی از وضعیت پیشرفتم داشته باشم.

نتایج:

من یک خلاصه دوصفحه‌ای تهیه و آن را به این تعهدنامه الصاق می‌کنم و منافعی را که کسب این مهارت برایم به ارمغان داشته، به تفصیل شرح خواهم داد. در این گزارش به مشکلاتی که بر سر راه داشته‌ام نیز اشاره خواهم کرد و همچنین از برنامه‌ای که برای ادامه این مسیر در نظر دارم، خواهم نوشت.

امضای من



مطالعات هنر



شهروند مسؤول

سلامت خانوادگی و اجتماعی

کلاس هشتم

رنگین‌کمانی از تنوع

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت راهکارهای مدیریت بحران؛
- شناخت رابطه بین سلامت جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی در دوران نوجوانی؛ و
- شناخت منافع و موانع رفتارهای سالم.

اهداف سلامت

- من روابط خانوادگی سالمی برقرار خواهم کرد.
- من روابط مخرب و زیانبار را شناسایی خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

یک رول کاغذ سفید به طول ۳متر؛ نوار؛ ماژیک قرمز؛ ماژیک سبز؛ ماژیک آبی؛ ماژیک بنفش؛ ماژیک زرد؛ ماژیک نارنجی؛ ماژیک سیاه؛ راهکار آموزشی شماره ۱۶، «راه حل تعارض‌ها»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. یک رول ۱/۵متری از یک کاغذ سفید را روی تخته سیاه روبروی کلاس

بچسبانید. یک رول ۱/۵متری دیگر را درست زیر کاغذ قبلی بچسبانید. به دانش‌آموزان توضیح دهید که آنها قرار است یک رنگین‌کمان شش‌رنگی درست کنند و برای این کار می‌توانند از ماژیک‌های رنگی استفاده کنند. ماژیک قرمز را به یک دانش‌آموز بدهید و از او بخواهید یکی از خطوط رنگین‌کمان را بکشد. سپس ماژیک قرمز را به دانش‌آموز دیگری بدهید و بخواهید خط دیگری بکشد. وقتی ۶ دانش‌آموز این کار را انجام دادند، شما ۶ خط قرمز از رنگ‌های رنگین‌کمان خواهید داشت. اکنون به دانش‌آموزان بگویید که باید رنگین‌کمان دیگری بکشند.

۲. رنگین‌کمان دوم را روی رول کاغذ زیرین ترسیم کنید. ۶ ماژیک به ۶ دانش‌آموز بدهید؛ ماژیک‌های قرمز، سبز، آبی، بنفش، زرد و نارنجی. هریک از آنها باید به نوبت بیایند و یکی از خطوط رنگین‌کمان را ترسیم کنند. وقتی رنگین‌کمان کامل شد، ۶ خط رنگی از رنگ‌های متنوع رنگین‌کمان خواهید داشت.

۳. از دانش‌آموزان بپرسید کدام رنگین‌کمان را ترجیح می‌دهند؟ کدام رنگین‌کمان واقعی‌تر است؟ اگرچه احتمالا پاسخ‌های دانش‌آموزان متفاوت است، اما بیشتر آنها تشخیص می‌دهند که رنگین‌کمانی که ۶ رنگ دارد، زیباتر و واقعی‌تر از رنگین‌کمان تک‌رنگ است.

۴. سپس بگویید که برای این دو رنگین‌کمان، دو نام انتخاب کرده‌اید. اولی نامش «رنگین‌کمانی از رنگ قرمز» و دیگری نامش «رنگین‌کمانی از رنگ‌های متنوع» است. تاکید کنید که این رنگین‌کمان‌ها را برای شروع بحثی درباره گروهی از افراد ترسیم کرده‌اید.

۵. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که هر جامعه‌ای که ما آدم‌ها در آن زندگی کنیم، مثل رنگین‌کمان دوم است؛ یعنی از افراد متنوع و متفاوتی تشکیل شده است که نه تنها در رنگ و جنس، بلکه در سن و دین و مذهب هم متفاوت‌اند. با این حال، باید به تمام آدم‌ها با تمام تفاوت‌هایی که دارند، احترام گذاشت. همه آدم‌ها دوست دارند با آنها به عدل و انصاف رفتار شود و هنگامی که کار خوبی انجام می‌دهند، تحسین شوند. این احترام گذاشتن و برخورد عادلانه و ستایش‌آمیز با افرادی که در کنارشان زندگی می‌کنیم، به هم‌افزایی

منجر می‌شود. هم‌افزایی به معنای افزوده شدن توانمندی‌های آدم‌ها در کنار یکدیگر از طریق تعاون و همکاری است. هم‌افزایی باعث می‌شود افرادی که استعدادها و مهارت‌های متفاوتی دارند، در کنار یکدیگر برای دستیابی به راه‌حل‌های کارآمدتر کار و تلاش کنند تا به نتایج مطلوبی دست پیدا کنند.

۶. به دانش‌آموزان بگویید افرادی که رفتارهای تبعیض‌آمیز دارند، شبیه رنگین‌کمان اول هستند؛ یعنی فقط کسانی را می‌پسندند و می‌پذیرند که همرنگ خودشان باشند. وقتی آدم‌هایی از رنگ‌های دیگر (سلایق و علایق دیگر یا جنسیت و ملیت دیگر) می‌بینند، با آنها تبعیض‌آمیز رفتار می‌کنند. رفتار تبعیض‌آمیز، رفتاری است که به موجب آن، بعضی‌ها بر بعضی‌های دیگر مقدم شمرده می‌شوند و ملاک این تقدم هم عواملی نظیر همان سلایق و علایق مشابه یا جنسیت و ملیت مشابه است. چنین رفتاری ناشی از پیشداوری است. پیشداوری و تبعیض باعث می‌شود آدم‌ها بر اساس چنین معیارهایی که به آنها اشاره شد، تقسیم‌بندی شوند و بر اساس این تقسیم‌بندی با آنها برخورد شود. تاکید کنید که برای دوری از چنین ویژگی‌ها بهترین روش این است که از سال‌های اولیه زندگی نسبت به این قضایا آگاه شویم و نگاه درستی به این قضیه پیدا کنیم.

۷. حالا با استفاده از ماژیک سیاه، روی رنگین‌کمان اول که فقط رنگ قرمز داشت، بنویسید: «تبعیض». سپس برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بسیاری از «تبعیض»ها محصول همان باورها، خط‌کشی‌ها، دسته‌بندی‌ها و رفتارهای تبعیض‌آمیز هستند. چند «تبعیض» را مثال بزنید: (تبعیض نژادی)، (تبعیض جنسیتی) و تبعیض سنی (پیرستیزی). در حالی که به هر یک از «تبعیض»ها اشاره می‌کنید، از ماژیک سیاه برای نوشتن همین مثال‌ها و مصادیق بر روی رنگین‌کمان قرمز (تک‌رنگ) استفاده کنید.

۸. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که چگونه رفتارهای پیشداورانه و تبعیض‌آمیز منجر به شکل‌گیری هسته‌های اولیه خشونت و پرخاشگری می‌شود. مرتکبان چنین رفتارهایی ممکن است خودشان مرتکب جرم شوند یا حتی قربانی جرایم دیگران شوند. به هر حال، چنین جرایمی و چنین «تبعیض»هایی، نابهنجار و نفرت‌انگیزند و می‌توانند زمینه‌ساز انواع و اقسام خشونت شوند؛ از

تهدید و ارعاب گرفته تا آسیب رساندن به اموال عمومی و نزاع و قتل.

۹. حالا از دانش‌آموزان بخواهید راهکارهایی مناسب برای ادای احترام به افرادی که با آنها تفاوت‌های این‌چنینی دارند، بگویند. از آنها بپرسید چگونه مهارت زندگی «من از تبعیض دوری خواهم کرد» را تمرین می‌کنند. راهکارهای زیر را به آنها پیشنهاد بدهید: (۱) تصورات قالبی یا کلیشه‌ای را زیر سوال ببرید. بسیاری از این تصورات کلیشه‌ای، معیارهایی تبعیض‌آمیز و غیرقابل‌اعتماد هستند؛ (۲) از تفاوت‌ها برای ایجاد هم‌افزایی استفاده کنید. دوست شدن با افراد متفاوت می‌تواند زندگی را پربارتر و متنوع‌تر کند؛ (۳) نسبت به تمام مردم احساس دلسوزی و همدردی داشته باشید. برای این منظور باید قابلیت به‌اشتراک‌گذاری احساسات و عواطف را در خودتان تقویت کنید؛ (۴) از پیشنهادهای تبعیض‌آمیز خودداری کنید. گاهی استفاده از کلمات و اصطلاحات تبعیض‌آمیز باعث رنجش‌ها و آسیب‌هایی می‌شوند که درمانش سخت‌تر از درمان بسیاری از بیماری‌هاست؛ (۵) جلوی رفتار تبعیض‌آمیز دیگران را بگیرید. کسانی که به دیگران اجازه می‌دهند رفتارهای تبعیض‌آمیز داشته باشند، در واقع، تایید ضمنی خود را برای گسترش چنین رفتارهایی اعلام می‌کنند؛ (۶) درباره تفاوت‌های موجود در دنیای آدم‌ها آگاهی بیشتری کسب کنید.

ارزیابی

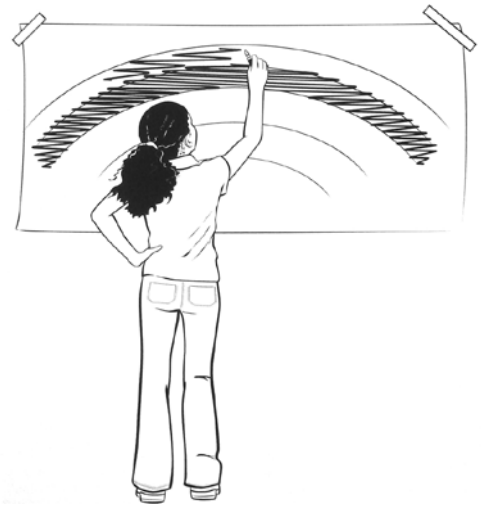
از دانش‌آموزان بخواهید یک «تعهدنامه سلامت» در خصوص پرهیز از پیشداوری و تبعیض تهیه و تنظیم کنند. این تعهدنامه باید دست‌کم به ۵ نوع از این پیشداوری‌ها یا تبعیض‌ها اشاره کند و نشان دهد که هر دانش‌آموز برای پرهیز از این پیشداوری‌ها و تبعیض‌ها دست به چه اقداماتی می‌زند. دانش‌آموزان را تشویق کنید در نوشتن راهکارهایشان خلاق باشند. به آنها اجازه بدهید در صورتی که توانستند، متن تعهدنامه‌شان را به زبان شعر، ترانه یا متن ادبی درآورند و برای همکلاسی‌های خود بخوانند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۱۶ (حل تعارض‌ها) در خصوص مواقعی که اختلاف بین آدم‌ها بالا می‌گیرد، با دانش‌آموزان به بحث و گفتگو بپردازید.

بومی‌سازی

به عنوان تکمله درس خود می‌توانید دانش‌آموزان را درگیر بحثی در خصوص تفاوت‌های موجود در جامعه خودتان کنید. از دانش‌آموزان سوال کنید آیا تا به حال با برخوردهای پیشداورانه‌ای که آدم‌ها را در قالب‌های، قومی، جنسی یا سنی می‌ریزد و بر این اساس با آنها رفتارهای تبعیض‌آمیزی انجام می‌دهد، مواجه شده‌اند یا نه؟ سپس از آنها سوال کنید که برخورد خودشان با آدم‌هایی که سن و جنس شان با آنها متفاوت باشد، چگونه خواهد بود.

دربرگیری

در خصوص پیشداوری‌ها و رفتارهای تبعیض‌آمیزی که ممکن است گروهی از افراد جامعه با معلولان جسمی و ذهنی داشته باشند، به دانش‌آموزان هشدار بدهید و آنها را از چنین رفتارهایی به شدت نهی کنید. به آنها بگویید که حتما باید با این افراد و سایر افرادی که نیازهای دیگری ممکن است داشته باشند (مانند دانش‌آموزانی که دچار چالش‌های یادگیری هستند و مطالب درسی را دیرتر از بقیه یاد می‌گیرند) نیز رفتارهایی محترمانه و دور از پیشداوری و تبعیض داشته باشد.





هنرهای کلامی خوش‌مشرب

رشد و تکامل

کلاس هشتم

قهرمان من

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت روش‌های اثرگذاری پیام‌های سلامت و تکنیک‌های ارتباطی؛ و
- استفاده از مهارت‌های ارتباط کلامی و غیرکلامی برای ارتقای سلامت فردی.

هدف سلامت

- من به رفتارهایی عادت خواهم کرد که به سلامت رشد و تکامل‌ام کمک کند.

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «قهرمان من»؛ پروژکتور؛ پنج فلش‌کارت که روی هر یک از آنها یکی از این واژه‌ها نوشته شده: انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش؛ دستگاه پخش CD یا کاست؛ کاغذ؛ ماژیک؛ راهکار آموزشی شماره ۳، «درک مفاهیم سلامت»؛ ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. قبل از شروع این راهکار آموزشی، ۵ فلش‌کارت بزرگ آماده کنید و روی هر کدام از آنها یکی از عناوین زیر را بنویسید و سپس در طرف دیگر

کارت، توصیف هر عنوان را یادداشت کنید:

مرحله ۱: انکار: در این مرحله، افراد نمی‌خواهند آنچه واقعا اتفاق افتاده را بپذیرند.

مرحله ۲: خشم: در این مرحله، افراد از آنچه واقعا اتفاق افتاده، خشمگین می‌شوند.

مرحله ۳: چانه‌زنی: در این مرحله، افراد برای تغییر واقعیت، تلاش و تقلا می‌کنند.

مرحله ۴: افسردگی: در این مرحله، افراد از عدم‌تاثیر چانه‌زنی‌های خویش احساس افسردگی می‌کنند.

مرحله ۵: پذیرش: در این مرحله، افراد واقعیت را می‌پذیرند، درباره‌اش حرف می‌زنند و به آرامش می‌رسند.

۲. یک دانش‌آموز داوطلب را صدا بزنید و از بقیه دانش‌آموزان بخواهید فرض کنند که او باید نقل مکان کند و از این مدرسه برود و همکلاسی‌هایش دیگر او را نخواهند دید.

۳. کلاس را به گروه‌های ۲ یا ۳ نفره تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید به شیوه‌ای خوشایند و با استفاده از کلماتی مناسب با این دانش‌آموز خداحافظی کند. هر گروه باید یک نفر را انتخاب کند تا جلوی کلاس بیاید و به طور مستقیم با آن دانش‌آموز خداحافظی کند. پس از این تمرین، از دانش‌آموزان بپرسید خداحافظی کدام گروه بهتر و سالم‌تر بود؟ بگذارید دانش‌آموزان احساسات خود را با همدیگر به اشتراک بگذارند. سپس از آنها بپرسید آیا تاکنون چنین وداعی را تجربه کرده بودند یا نه؟ از آنها بپرسید هنگام خداحافظی با دوست‌شان چه احساسی داشتند؟

۴. برگ مهارت دانش‌آموزی «قهرمان من» را به دانش‌آموزان بدهید و از آنها بخواهید آنچه از معنی شعر درمی‌یابند، توضیح دهند. این شعر بیانگر حال فردی است که می‌گوید «قهرمان من» در آستانه مرگ است. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که وقتی یکی از عزیزان در آستانه مرگ است، اطرافیانش به تدریج با او وداع و ابراز احساسات می‌کنند.

۵. تاکید کنید که مساله مرگ یک عزیز و وداع اطرافیان همیشه به همین سادگی نیست و بسیاری از افرادی که عزیزشان در آستانه مرگ است یا به تازگی مرده است، مراحل روانی دشواری را تجربه می‌کنند. این مراحل روانی شامل این ۵ مرحله است: انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش. از فلش‌کارت‌ها برای مرور این ۵ مرحله استفاده کنید. یک طرف کارت‌ها را به دانش‌آموزان نشان دهید و سپس به آنچه در سمت دیگر هر کارت نوشته‌اید، اشاره کنید. از دانش‌آموزان بخواهید از گفته‌هایتان در خصوص این ۵ مرحله یادداشت‌برداری کنند.

۶. درباره اهمیت وداع با فردی که در آستانه مرگ است، بحث کنید و توضیح دهید که گاهی نمی‌توانیم به طور مستقیم با فردی که در آستانه مرگ است، وداع کنیم؛ مثلا ممکن است آن فرد در کما باشد یا مرگ غیرمنتظره‌ای داشته باشد. اما در چنین شرایطی هم وداع بسیار مهم است. تشییع جنازه و برگزاری مراسم ختم به دلیل اهمیت همین وداع است. این مراسم باعث به‌اشتراک‌گذاری احساسات و عواطف دیگران با نزدیکان متوفی می‌شود و این امر، در واقع، او را در عبور از ۵ مرحله‌ای که به آن اشاره شد، کمک می‌کند.

۷. به دانش‌آموزان بگویید که بعضی‌ها پس از مرگ یکی از نزدیکان خود ممکن است دچار سوگ شوند که نوعی واکنش طبیعی به مرگ یک عزیز است. آدم‌ها به شیوه‌های مختلفی ممکن است سوگ را تجربه کنند؛ شوک روحی، افسردگی، احساس تنهایی و... اما تمام این احساسات، در واقع، بخشی از روند بهبود فرد و بازگشت او به زندگی طبیعی است. از دانش‌آموزان بپرسید چگونه می‌شود به فرد سوگوار کمک کرد و او را به زندگی طبیعی بازگرداند؟ می‌توانید با همفکری دانش‌آموزان به ارائه پیشنهادهای زیر برسید:

- کاری برایش بکنید؛ مثلا به او تلفن بزنید، برایش کارت بفرستید، در تشییع جنازه یا مراسم یادبودی که برگزار می‌کند شرکت کنید، در انجام کارهای روزمره‌اش به او کمک کنید، او را به جایی ببرید که روحیه‌اش کمی عوض شود، برایش غذا سفارش بدهید و کارهایی از این قبیل؛
- شنونده خوبی باشید. در گفتگوهایی که با او دارید، خودتان را برای

خوب شنیدن آماده کنید؛

- به شخص اجازه دهید سوگواری کند و احساساتش را ابراز نماید؛ و
- محدودیت‌هایتان را بشناسید و بپذیرید. مواجهه با بسیاری از شرایط واقعا دشوار است. می‌توانید برای مدیریت اوضاعی که پیش آمده، از متخصصان یا گروه‌های پشتیبانی کمک و توصیه بگیرید.

۸. درباره اهمیت خاطرات با دانش‌آموزان بحث کنید. برای آنها توضیح دهید که حتی پس از مرگ یک فرد نیز خاطراتش زنده می‌ماند و پس از یک دوره سوگواری، این خاطرات زنده‌تر می‌شوند.

۹. بحث را به سالمندان بکشانید و بر اهمیت به‌اشتراک‌گذاری احساسات و خاطراتی که با افراد مختلفی از سنین مختلف داشته‌اید، تاکید کنید. این امر به ویژه در خصوص سالمندان از اهمیت بیشتری برخوردار است. بهتر است از دانش‌آموزان بخواهید خاطرات خوب و خوشایندی که با سالمندان، به ویژه یکی از اعضای خانواده، تجربه کرده‌اند را بیان کنند.

ارزیابی

با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۳ (درک مفاهیم سلامت) از دانش‌آموزان بخواهید واقعیت‌های ارتباط سالم و اثربخش با افراد مختلف را شناسایی و بیان کنند. از آنها بخواهید یک یا چند کارت‌پستال برای ابراز احساسات خود نسبت به بزرگترهایی که از آنها مراقبت می‌کنند، بسازند. پیام آنها می‌تواند این باشد: «خوشحالم که شما اینجا هستید و لحظات ارزشمند زندگی‌تان را با من تقسیم می‌کنید.» دانش‌آموزان می‌توانند پیام‌هایی مشابه یا یادداشت‌هایی شخصی بنویسند. می‌توانید به آنها فلش‌کارت‌های مراحل روانی وداع را نشان دهید و از آنها بخواهید درباره هر یک از ۵ مرحله مذکور اظهار نظر کنند.

مهارت دانش‌آموزی

قهرمان من

* * *

من در تمام عمرم تو را دیده بودم
که اینجا، آنجا، همه‌جا بودی
و برای همه‌کس، همه‌چیز بودی
و زندگی‌ات را با همه تقسیم می‌کردی

من تو را در قلب خودم دیده بودم
که کم‌کم آنجا پا گرفتی
و قهرمان زندگی من شدی
بی‌آنکه من بتوانم چیزی در ازایش به تو بدهم

اکنون تو را می‌بینم که ذره‌ذره محو می‌شوی
در این شب تیره و تار
اما تو همچنان قهرمان منی
حتی اگر نباشی

* * *

تغذیه

کلاس هشتم

کم‌نمک‌تر زندگی کن

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت روش‌های پیشگیری از آسیب‌ها و بیماری‌های رایج نوجوانان؛ و
- شناخت روش‌های اثرگذاری پیام‌های سلامت و تکنیک‌های ارتباطی.

اهداف سلامت

- من از دستورالعمل‌های رژیم سالم پیروی خواهم کرد؛ و
- من برچسب‌های غذایی و تبلیغات مواد غذایی را تحلیل و ارزیابی خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «راهنمای غذایی ایرانی ها»؛ مهارت آموزشی «برچسب غذایی»؛ ویدئوپروژکتور؛ نمک‌پاش خالی (ترجیحا نشکن)؛ سکه؛ کاغذ؛ خودکار و ماژیک؛ راهکار آموزشی شماره ۳، «درک مفاهیم سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. با استفاده از مهارت آموزشی «راهنمای غذایی ایرانی ها»، دستورالعمل‌های رژیمی را مرور کنید. این راهنما مشتمل بر توصیه‌ها و پیشنهادهای

کاربردی برای انتخاب‌های سالم در حوزه غذا و تغذیه است که با پیروی از آنها می‌توان به سلامت نزدیک‌تر و از بیماری‌ها دورتر شد.

۲. از مهارت آموزشی «برچسب غذایی» برای ارائه توضیحات لازم در این زمینه استفاده کنید. به دانش‌آموزان بگویید اطلاعاتی که روی برچسب‌های غذایی در خصوص میزان سدیم خوراکی‌ها وجود دارد، اطلاع می‌دهد که چقدر نمک در هر محصول غذایی وجود دارد. این برچسب غذایی در خوراکی‌هایی که حداقل حاوی ۳۲ درصد از سدیم موردنیاز روزانه‌مان باشند، وجود دارد. درصدی که در خصوص هر یک از مواد مغذی بر روی برچسب غذایی محصولات می‌بینید، در واقع نشان می‌دهد که چنددرصد از نیاز روزانه ما به هر ماده مغذی در یک رژیم غذایی ۲ هزار کالری تأمین می‌شود.

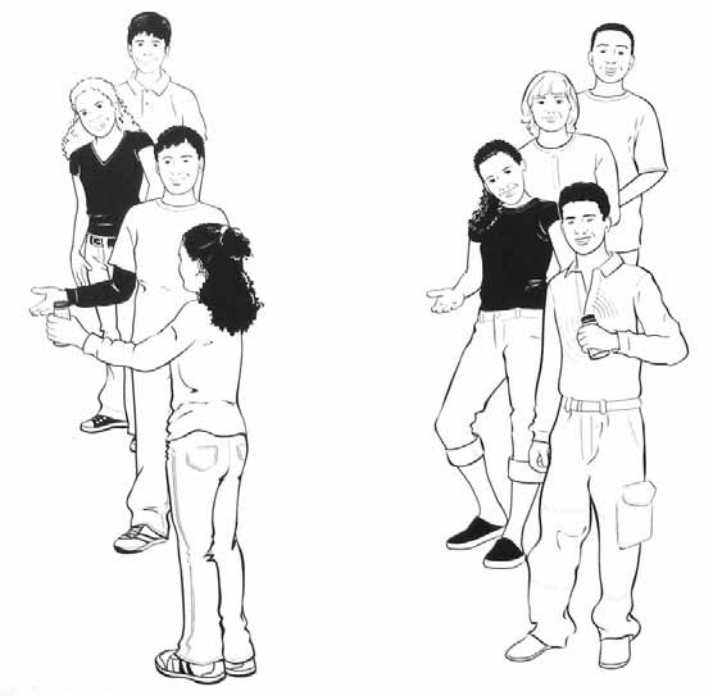
۳. تاکید کنید که میزان استفاده از نمک (سدیم) باید با احتیاط باشد و نباید از میزان نیاز روزانه تجاوز کند؛ وگرنه با خطر افزایش فشار خون همراه خواهد بود. فشار خون بالا، در واقع، یک بیماری مزمن است که ناشی از عواملی مانند تغذیه ناسالم (به ویژه افراط در مصرف نمک) و اضافه وزن است. از دانش‌آموزان بخواهید روش‌هایی برای کاهش میزان نمک مصرفی در وعده‌های غذایی پیشنهاد کنند. به آنها کمک کنید تا به چنین پیشنهادهایی برسند:

- از مصرف خوراکی‌های شوری مانند چوب‌شور پرهیز کنید؛
- روی میز غذا نمکدان نگذارید؛
- برای طعم دادن به غذا، به جای نمک، از آبلیمو یا سرکه یا سیر استفاده کنید؛
- به جای غذاهای کنسروی، غذاهای تازه مصرف کنید؛
- غذاهای کنسروی را پیش از مصرف بشویید و حداقل برای مدت یک دقیقه بجوشانید تا میزان نمک مصرفی آنها کاهش یابد؛
- از مصرف غذاهای خیسانده، دودی‌شده یا پخته‌شده در دمای بالا خودداری کنید؛
- در رستوران‌ها سفارش دهید غذایتان را بی‌نمک یا کم‌نمک تهیه کنند؛
- غذایتان را پیش از افزودن نمک، حتما بچشید و حتی‌المقدور نمک به

آن اضافه نکنید؛

- برچسب‌های غذایی را برای اطلاع از میزان سدیم موجود در هر محصول غذایی بررسی کنید؛
- حتی‌المقدور خوراکی‌هایی بخرید که روی برچسب غذایی‌شان عباراتی مانند «کم‌سدیم»، «کم‌نمک» یا «فاقد سدیم» درج شده باشد؛ و
- خوراکی‌های پرنمکی که عادت به مصرف‌شان دارید، شناسایی کنید و مصرف‌شان را به حداقل برسانید.

۴. کلاس را به دو گروه تقسیم کنید. برای هر گروه یک سرگروه تعیین کنید و از بقیه اعضای هر گروه بخواهید پشت سر آن سرگروه بایستند. سپس یک نمکدان خالی را به سرگروه نخستین گروه بدهید و برای اعضای آن



گروه توضیح دهید که شما دو دقیقه وقت دارید که نوبت به نوبت، این نمکدان را در دست بگیرید و راهی برای کاهش میزان نمک مصرفی روزانه بیان کنید. حالا نمکدان را به سرگروه نخستین گروه بدهید و بازی را با او شروع کنید. مثلا او می‌گوید: «من دیگر به غذایم نمک نمی‌زنم»؛ سپس از او بخواهید نمکدان را به نفر دوم گروهش بدهد. او نیز باید یک راهکار غیرتکراری برای کاهش مصرف نمک روزانه بگوید. اعضای گروه اول باید این کار را نفر به نفر تکرار کنند تا دو دقیقه‌شان تمام شود. در پایان وقت گروه اول، تعداد افرادی که پاسخ داده‌اند و پاسخشان پذیرفته شده، معادل امتیازی است که برای گروه اول محسوب می‌شود. سپس همین بازی را برای گروه دوم تکرار کنید. بر حسب تعداد اعضای گروه اول و تعداد راهکارهایی که در کلاس برای کاهش مصرف نمک بحث کرده‌اید، می‌توانید به اعضای گروه دوم اجازه دهید که دو یا سه یا چهار راهکار تکراری از راهکارهایی که اعضای گروه اول ذکر کرده بودند نیز بیان کنند اما آنها نباید راهکارهایی که اعضای گروه خودشان می‌گویند را تکرار نمایند. در پایان وقت گروه دوم نیز تعداد افرادی که پاسخ داده‌اند و پاسخشان پذیرفته شده، معادل امتیازی است که به گروه دوم تعلق می‌گیرد. حالا می‌توانید وارد راند دوم شوید و این بار، از گروه دوم بخواهید ابتدا شروع به بازی کند و سپس نوبت را به گروه اول بدهید. در پایان، امتیازهای دو گروه را مقایسه کنید.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید یک «خبرنامه سلامت» در خصوص کاهش میزان نمک مصرفی در برنامه غذایی روزانه‌شان تنظیم کنند. به آنها وقت بدهید و اگر برای مدرسه‌تان مقدور است، به آنها اجازه استفاده از امکاناتی مانند کامپیوتر و خدمات آنلاین هم بدهید. از آنها بخواهید متنی مشابه خبرنامه‌های سلامت که قبلا در مقاطع پایین‌تر به خانه می‌برده‌اند، تهیه کنند و در آن به والدین خود در خصوص ضرورت کاهش میزان نمک مصرفی روزانه اطلاع

دهند و راهکارهای پیشنهادی خود در این زمینه را بیان کنند. از راهکار آموزشی شماره ۳ (درک مفاهیم سلامت) برای ارزیابی اطلاعات آنها در این زمینه استفاده کنید.

بومی‌سازی

از دانش‌آموزان سوال کنید آیا غذای خاصی را سراغ دارند که متعلق به سرزمین یا فرهنگ دیگری باشد و آنها خیلی دوستش داشته باشند؟ اگر پاسخ آنها مثبت است، سعی کنید در خصوص مصادیق با آنها صحبت کنید. پس از شناسایی غذاها درباره ترکیبات و محتویاتش با دانش‌آموزان بحث کنید و ببینید کدام یک از این غذاها سالم‌ترند؟ کدام‌یک نیاز به سالم‌سازی دارند؟ مصرف کدام یک از آنها را باید محدود کرد؟ دانش‌آموزان را درگیر بحث درباره سالم‌سازی غذاهای ملل کنید.

دربرگیری

به دانش‌آموزان خاطرنشان کنید که برخی از همسالان آنها ممکن است دچار محدودیت‌هایی در مصرف غذاهای مختلف باشند؛ مثلا دانش‌آموزانی که آسم دارند، مجبورند از مصرف برخی غذاهای محرک پرهیز کنند تا دستگاه تنفسی آنها تحریک نشود. دانش‌آموزانی که دیابت دارند، ناچارند مصرف مواد غذایی بسیار شیرین را محدود کنند. دانش‌آموزانی که دچار «زبان جغرافیایی» هستند و سطح زبان آنها ملتهب است و لکه‌های پراکنده دارد، باید از مصرف ادویه‌ها خودداری کنند تا التهاب زبان‌شان تشدید نشود. از دانش‌آموزان در خصوص غذاهایی که برای حفظ سلامت خود نیاز به کاهش مصرف آنها دارند، بپرسید و با آنها در این زمینه بحث و گفتگو کنید.

مهارت آموزشی

راهنمای غذایی ایرانی ها

موازنه کالری‌ها

- از غذا خوردن لذت ببرید ولی کمتری غذا بخورید.
- از پرخوری پرهیز کنید.

خوب‌های غذایی

- نیمی از بشقاب‌تان را با میوه و سبزی پر کنید.
- بگذارید نیمی از غلات مصرفی‌تان، غلات سبوس‌دار باشد.
- از شیر کم‌چرب یا فاقد چربی استفاده کنید.

بدهای غذایی

- میزان سدیم (نمک) موجود در سوپ، نان و غذاهای نیمه‌منجمد را مقایسه و کم‌نمک‌ترین‌ها را انتخاب کنید.
- آب را به نوشابه‌های شیرین ترجیح بدهید.

مهارت آموزشی

برچسب اطلاعات غذایی

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

۲۳۵ کالری (۳۰ کالری از چربی)

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

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

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

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

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

سلامت فردی و فعالیت بدنی

کلاس هشتم

حرفت را نمی‌فهمم

خوش‌مشرب هنرهای کلامی

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 انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل رابطه بین رفتارهای سالم و سلامت فردی؛ و
- شناخت و انجام رفتارهای سالم برای حفظ و ارتقای سلامت خود و دیگران.

اهداف سلامت

- من معاینه‌های طبی منظمی خواهم داشت؛ و
- من از آسیب‌های ناشی از فعالیت بدنی پیشگیری خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

اسلاید مهارت آموزشی «آگاهی از وضعیت بینایی»؛ پروژکتور اسلاید دیواری؛ کاغذ؛ قلم؛ گچ؛ تخته گچی؛ راهکار آموزشی شماره ۳، «درک مفاهیم سلامت»

انگیزش

۱. برای اجرای این راهکار آموزشی، ابتدا طرحی روی یک ورق کاغذ بکشید؛ طرحی که شامل اشکال هندسی مختلفی باشد که به طور تصادفی در کنار

هم قرار گرفته‌اند.

۲. از دانش‌آموزان بخواهید یک ورق کاغذ و یک مداد بردارند تا تکلیفی که به آنها می‌گویید، انجام دهند. سپس یک دانش‌آموز داوطلب انتخاب کنید و طرحی را که خودتان کشیده‌اید، به او نشان دهید. این طرح را فعلا به بقیه دانش‌آموزان نشان ندهید. توضیح دهید که دانش‌آموز داوطلب، این طرح را برای شما توصیف خواهد کرد و شما باید آنچه از توصیف وی می‌فهمید، روی کاغذ بیاورید و طراحی کنید. این کار را باید هر دانش‌آموز به تنهایی و بدون درخواست کمک از همکلاسی‌هایش انجام دهد.

۳. پس از پایان این تکلیف، می‌توانید طرح خودتان را به دانش‌آموزان نشان دهید و طرح آنها را ببینید. از خود آنها بپرسید که طرح چه کسی به این طرح نزدیک است و چرا دانش‌آموزان نتوانستند طرح شما را دقیقا مثل خودتان بکشند؟

۴. به دانش‌آموزان بگویید اطلاعاتی که برای این طراحی در اختیار داشتند، از طریق حس شنوایی‌شان به دست آورده بودند. حالا از آنها بخواهید ورق کاغذشان را برگردانند و با نگاه به طرح شما مجددا اقدام به طراحی کنند. این بار، حس بینایی منبع دریافت اطلاعات آنهاست و طبیعی است که طرح‌شان بیشتر از دفعه قبل به طرح شما شبیه می‌شود. با این مقدمه، وارد بحث اهمیت حس بینایی و مراقبت از چشم‌ها و ضرورت انجام معاینه‌های منظم چشمی شوید.

۵. از اسلاید مهارت آموزشی «آگاهی از وضعیت بینایی خود» برای ارائه اطلاعاتی در خصوص چشم‌پزشکان، اختلالات بینایی، بیماری‌های چشمی و شیوه‌های مراقبت از چشم استفاده کنید.

ارزیابی

سطح آگاهی دانش‌آموزان در خصوص سلامت چشم‌ها و حس بینایی را می‌توانید با استفاده از آزمون ساده زیر بسنجید. از پرسش‌هایی که در ادامه می‌آید، می‌توانید برای ارزیابی دانش‌آموزان در این زمینه استفاده کنید. پاسخ تمام پرسش‌ها در مهارت آموزشی «آگاهی از وضعیت بینایی خود» ارائه شده است.

۱. دو متخصصی را که می‌توانند مراقب سلامت چشم‌های ما باشند، نام ببرید و بگویید هر کدام از آنها در چه حوزه‌هایی تخصص دارند؟
۲. فردی که قادر به تشخیص رنگ‌های قرمز و سبز نیست، دچار چه عارضه‌ای است؟
۳. فردی که دید واضحی در شب ندارد، دچار چه عارضه‌ای است؟
۴. فردی که اشیاء دور را به راحتی و اشیاء نزدیک را به سختی می‌بیند، دچار چه عارضه‌ای است؟
۵. فردی که اشیاء نزدیک را به راحتی و اشیاء دور را به سختی می‌بیند، دچار چه عارضه‌ای است؟
۶. آستیگماتیسم چیست؟
۷. درمان گل‌مژه چیست؟
۸. چگونه ورم ملتحمه به دیگران سرایت می‌کند؟
۹. اگر توپ تنیس به چشم‌تان برخورد کند، چه کار می‌کنید؟
۱۰. اگر گردوغبار یا آت‌وآشغال کوچکی وارد چشم‌تان شود، چه کار می‌کنید؟

از دانش‌آموزان بخواهید یک پاراگراف درباره روش‌های مراقبت از چشم بنویسند و برای راهنمایی آنها در پاسخگویی به پرسش‌های آزمون از راهکار آموزشی شماره ۳ (درک مفاهیم سلامت) استفاده کنید.

دربرگیری

می‌توانید مقام مسوولی از یک موسسه غیر انتفاعی یا خیریه را به کلاس درس خود دعوت کنید تا درباره فرصت‌های داوطلبانه‌ای که برای کمک به نابینایان وجود دارد، با دانش‌آموزان صحبت کند. حتی می‌توانید فرد نابینایی را به کلاس درس دعوت کنید تا او ضمن بیان مشکلاتش، روش‌هایی را پیشنهاد بدهد که به موجب آن روش‌ها، جوانان بتوانند به این قبیل افراد کمک کنند. به عنوان مثال، کتابخوانی برای نابینایان می‌تواند کار ساده و سودمندی برای آن دسته از دانش‌آموزانی باشد که تمایل به شرکت در چنین فعالیت‌های داوطلبانه‌ای دارند.

مهارت آموزشی

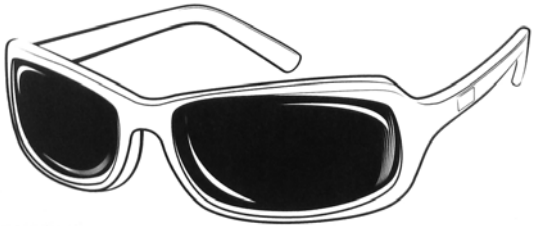
آگاهی از وضعیت بینایی خود

مراقبان چشم خود را بشناسید

- چشم‌پزشک: یک پزشک است که پس از گذراندن دوره طب عمومی، تخصص خود را در رشته چشم‌پزشکی گرفته و در تشخیص و درمان بیماری‌های چشمی تبحر دارد. او می‌تواند ضمن تشخیص انواع بیماری‌های چشم، درمان‌های مختلفی اعم از تجویز عینک مناسب یا تجویز داروهای مناسب یا جراحی را برای رفع مشکل بینایی بیماران به کار بگیرد.
- اپتومتریست (متخصص بینایی‌سنجی): فردی است که در رشته بینایی‌سنجی تخصص دارد و می‌تواند ضمن تشخیص وضعیت بینایی از طریق آزمایش‌های مناسب، عینک‌های مناسبی برای کاهش یا رفع مشکل بینایی تجویز نماید.

چند مشکل بینایی

- نزدیک‌بینی: نقصی در شکل چشم است که باعث می‌شود اشیاء دور، تار دیده شوند.
- دوربینی: نقصی در شکل چشم است که باعث می‌شود اشیاء نزدیک، تار دیده شوند.
- آستیگماتیسم: نوعی انحنای نامنظم قرنیه است که دید را تار می‌کند.
- شب‌کوری: وضعیتی است که در آن، فرد نمی‌تواند دید خوبی در طول شب داشته باشد.
- کوررنگی: وضعیتی است که در آن، فرد نمی‌تواند تفاوت بین رنگ‌های قرمز و سبز را تشخیص دهد.



مهارت آموزشی (ادامه)



چند مشکل چشمی

- گل‌مژه: عفونت اطراف مژه‌ها که علامتش درد و خارش است و درمانش کمپرس گرم. این بیماری معمولاً طی یک هفته التیام می‌یابد.
- التهاب ملتحمه: التهاب سطح داخلی پلک‌ها که ممکن است با استفاده از حوله یا لیف مشترک به دیگران سرایت کند ولی با تجویز داروی مناسب درمان می‌شود.
- ضربه به چشم: پس از هر ضربه‌ای که به چشم وارد می‌شود، چشم باید هر چه زودتر توسط چشم‌پزشک معاینه و در صورت نیاز، درمان‌های لازم انجام شود. تا آن زمان، کمپرس سرد با کیسه یخ توصیه می‌شود.
- ورود گردوخاک یا جسم خارجی به چشم: در چنین مواقعی باید از مالیدن چشم خودداری کرد، چرا که ممکن است این کار به چشم آسیب برساند. پلک زدن‌های مکرر می‌تواند به خارج شدن جسم خارجی یا گردوخاک از چشم کمک کند. در صورتی که این کار موثر نبود، بهتر است برای درمان به چشم‌پزشک مراجعه کنید.

چند راه مراقبت از چشم‌ها

- بین هر ۸ ماه تا ۲۴ ماه، دست‌کم یک‌بار برای چکاپ به چشم‌پزشک مراجعه کنید و اگر چشم‌پرشک برایتان عینک تجویز کرد، حتما از آن استفاده کنید. اصول مراقبت از لنز و عینک را رعایت کنید و در صورت مشاهده هر گونه تاری دید، قرمزی غیرطبیعی یا درد چشمی به چشم‌پزشک مراجعه کنید.
- هنگام استفاده از ابزارآلات، تماس با مواد شیمیایی یا مواجهه با ذرات معلق، از عینک‌های ایمنی استفاده کنید.
- هنگام انجام ورزش‌های پرخطر، به ویژه ورزش‌های توپی پرخطر، از عینک‌های ایمنی استفاده کنید.
- برای محافظت از چشم‌هایتان در برابر اشعه‌های زیانبار نور خورشید، عینک آفتابی بزنید و هرگز به‌طور مستقیم به خورشید نگاه نکنید.

الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر

کلاس هشتم



مطالعات اجتماعی　　شهروند مسؤول

آشفته

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 دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر در حوزه سلامت، به منظور ارتقای سلامت خود، بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها و آسیب‌های شایع نوجوانان؛ و
- دسترسی به منابع اطلاعات سلامت در خانه، مدرسه و جامعه.

اهداف سلامت

- من از مصرف مشروبات الکلی پرهیز خواهم کرد.
- من از عوامل محافظتی استفاده و از مواد مخدر دوری خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «خانواده و وابستگی‌های متقابل»؛ پروژکتور؛ پاستیل؛ یک کتاب جالب؛ مقاله‌ها یا جزوه‌های مناسب در خصوص درمان‌های اعتیاد به مواد مخدر؛ راهنمای دفترچه تلفن؛ کاغذ و خودکار؛ راهکار آموزشی شماره ۳، «درک مفاهیم سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. از یک دانش‌آموز داوطلب بخواهید جلو بیاید و از روی کتاب جالبی که

همراه خود به کلاس آورده‌اید، بخواند. به دانش‌آموز داوطلب اجازه دهید بندهایی از کتاب را که خودش انتخاب می‌کند، برای کلاس بخواند. سپس یک یا چند پاستیل به او بدهید و بگویید در حالی که پاستیل‌ها را در دهانش نگه داشته و گاز نزده، دوباره شروع به روخوانی کتاب کند. وقتی خودش و همکلاسی‌هایش متوجه آشفتگی‌های کلام در نوبت دوم شدند و به خنده افتادند، به کلاس بگویید که این دقیقا همان کاری است که الکل با تکلم می‌کند. تاثیر الکل بر مغز و تکلم باعث می‌شود مصرف‌کننده مشروبات الکی دچار آشفتگی در تکلم شود.

۲. سپس نقبی به مفهوم غلظت خونی الکل (BAC) بزنید و برای دانش‌آموزان یادآوری کنید که این مفهوم بیانگر میزان الکل موجود در خون فرد است که با درصد نمایش داده می‌شود و هرچه این درصد بالاتر باشد، آثار و عوارضش برای مصرف‌کننده نیز بیشتر خواهد بود. تاکید کنید که مصرف الکل با افزایش احتمال بروز تصادف، درگیری، خشونت، پرخاشگری، تجاوز، قتل و خودکشی همراه است.



۳. حالا مهارت آموزشی «خانواده و وابستگی‌های متقابل» را به دانش‌آموزان نشان دهید و برای آنها درباه مفهوم اعتیاد به الکل (الکلیسم) توضیح دهید؛ بیماری پیچیده‌ای که در اثر مصرف مفرط مشروبات الکلی ایجاد می‌شود و پیامدهای جسمی، روانی، خانوادگی، اجتماعی و حرفه‌ای به دنبال دارد. الکلیسم نه تنها بر خود معتادان به الکل، بلکه بر اطرافیانش (به ویژه اعضای خانواده‌اش) نیز تأثیر می‌گذارد.

۴. برای دانش‌آموزان توضیح دهید

که اعتیاد یکی از اعضای خانواده به الکل می‌تواند روابط خانوادگی را دچار آشفتگی کند و زمینه‌ساز ایجاد وابستگی مفرط در برخی از اعضای خانواده شود. وابستگی مفرط، در واقع، نوعی اختلال شخصیتی و روانی است که به موجب آن، فرد هویت شخصی خود را از دست می‌دهد، احساسات و عواطف خود را به فراموشی می‌سپارد و به تمام مسایلی که به زندگی خودش مربوط است، واکنش‌های منفعلانه‌ای نشان می‌دهد. از دانش‌آموزان بخواهید درباره خطر بروز چنین مشکلی در اعضای خانواده با همدیگر بحث کنند.

۵. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که افرادی که والدین یا سایر بزرگترهای قابل‌اعتمادشان اعتیاد به الکل یا مواد مخدر دارند، بیشتر از سایر همسالان خود، در خطر مصرف و اعتیاد به الکل یا مواد مخدرهستند. اما این حرف به آن معنا نیست که هیچ راهی برای جلوگیری از افتادن در این دام وجود ندارد. تاکید کنید که بهترین راه برای مصون ماندن از عوارض الکل و مواد مخدر، هرگز مصرف نکردن است.

۶. سپس وارد بحث درمان شوید و بگویید که مداخله‌های درمانی موثر و متنوعی برای درمان مشکلات مربوط به اعتیاد وجود دارد. اگر مقاله‌ها یا جزوه‌های مناسبی در این زمینه در اختیار دارید، آنها را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید خودشان مقاله‌ها یا جزوه‌هایی درباره زوایای مختلف اعتیاد به الکل تهیه کنند. آنها می‌توانند برای پیداکردن اطلاعات مورد نیاز برای تهیه این جزوه‌ها، علاوه بر اطلاعاتی که شما در کلاس به آنها داده‌اید، از کتابخانه نیز استفاده کنند. اگر مدرسه‌تان امکانات آنلاین نیز در اختیار دارد، می‌توانید رایانه‌ای برای جستجو، طراحی و تدوین محتوای این جزوه‌ها در اختیار هر یک از دانش‌آموزان قرار دهید. این جزوه‌ها باید شامل اقلام زیر باشد:

- تعریف بیماری الکلیسم (اعتیاد به الکل)؛
- فهرستی از علایم و نشانه‌های این بیماری؛
- اشاره‌ای به نشانه‌های وابستگی مفرط و شیوه برخورد با آن؛
- راهنمای مراکز، محصولات و خدمات درمانی در این زمینه در محل یا منطقه سکونت؛

با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۳ (درک مفاهیم سلامت) می‌توانید به ارزیابی مطالب ارائه‌شده در هر یک از این اقلام پنج‌گانه بپردازید.

دربرگیری

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بسیاری از معلولان جسمی که آنها می‌بینند، در یک تصادف رانندگی دچار چنین مشکلی شده‌اند. از سوی دیگر، بسیاری از تصادف‌های رانندگی تحت تاثیر مصرف مشروبات الکلی اتفاق می‌افتد. حتی بسیاری از زمین‌خوردن‌های ناشی از عدم تعادل، خشونت‌ها، نزاع‌های مسلحانه و غیرمسلحانه نیز تحت تاثیر مصرف مشروبات الکلی اتفاق می‌افتد و ممکن است منجر به بروز معلولیت‌های جسمی این و آن شود. توضیح دهید که بسیاری از این معلولیت‌ها ممکن است مادام‌العمر باشند و مبتلایان مجبور شوند تغییرات فراوانی در سبک زندگی خود به وجود آورند. با این مقدمه، می‌توانید وارد بحث درباره راهکارهای حمایت از معلولانی شوید که متعاقب چنین حوادثی دچار معلولیت شده‌اند.

مهارت آموزشی

خانواده و همبستگی متقابل





مطالعات علمی متفکر نقاد

بیماری‌های مزمن و مسری

کلاس هشتم

موفقیت شیرین

استانداردهای آموزشی سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل راه‌های تأثیر خانواده بر سلامت نوجوانان؛ و
- شناخت و تحلیل راه‌های تأثیر سوابق خانوادگی بر سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که از انتقال عوامل بیماریزا جلوگیری کند؛ و
- من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که خطر ابتلایم به بیماری‌های قلبی‌عروقی را کاهش دهد.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «بیماری‌های مزمن»؛ پروژکتور ترانسپرنت؛ لوله آزمایش؛ چند حبه قند یا چند بسته شکر؛ آب، چند تکه اسفنج؛ قیچی؛ راهکار آموزشی شماره ۳، «درک مفاهیم سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. پیش از شروع این راهکار آموزشی، چند تکه از یک اسفنج نازک را به شکل دایره ببرید. می‌توانید از یک قاب عینک دایره‌ای نیز به عنوان الگو استفاده کنید. از دایره‌های اسفنجی به عنوان نمادی برای نمایش یکی از سلول‌های بدن استفاده کنید.

۲. یک حبه قند به دانش‌آموزان نشان دهید و از آنها بخواهید چند غذا را که در ترکیب‌شان قند یا شکر به کار رفته، نام ببرند؛ مثلا کیک، کلوچه، شیرینی، بستنی و حتی میوه‌هایی مانند سیب و پرتقال. سپس توضیح دهید که بعضی فرآوری‌ها باید روی مواد غذایی صورت گیرد تا قند موجود در آنها برای سلول‌های بدن قابل‌استفاده شود. سپس کمی شکر در یک لوله آزمایش خالی کنید. حالا برای دانش‌آموزان توضیح دهید که لوزالمعده (پانکراس) غده‌ای متعلق به دستگاه گوارشی بدن است که انسولین ترشح می‌کند؛ هورمونی که جذب قند خون را در سلول‌های ماهیچه‌ای افزایش می‌دهد تا ماهیچه‌ها انرژی کافی برای فعالیت داشته باشند. در نتیجه، لوزالمعده باید انسولین کافی برای جذب قند خون توسط سلول‌های بدن تولید کند. حالا کمی آب به لوله آزمایش بیفزایید و آب و شکر را خوب مخلوط کنید. برای این کار می‌توانید یک انگشت‌تان را روی ورودی لوله آزمایش بگذارید و خوب آن را تکان بدهید. سپس مخلوط آب و شکر را روی یکی از تکه‌های اسفنج که بریده بودید، بریزید. این تکه اسفنج، در واقع، نماد یکی از سلول‌های ماهیچه‌ای بدن است. دانش‌آموزان می‌بینند که مخلوط آب و شکر به درون اسفنج نفوذ می‌کند. حالا اسفنج را بچلانید تا کمی آب از آن بیرون بریزد. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که سلول ماهیچه، قند (گلوکز) را به این شکل جذب می‌کند و انرژی تولید می‌کند.

۳. این نمایش را به شیوه‌ای متفاوت تکرار کنید. کمی شکر را در لوله آزمایش بریزید و بدون اینکه به آن آب اضافه کنید، روی تکه اسفنج دیگری بریزید. دانش‌آموزان به آسانی متوجه می‌شوند که بدون آب (نماد انسولین)، شکر

یا قند نمی‌تواند جذب سلول شود. اسفنج را بچلانید تا دانش‌آموزان ببینند که قند به تنهایی نمی‌تواند انرژی تولید کند و به سادگی از اسفنج بیرون می‌ریزد. از این نمایش برای آغاز بحث درباره بیماری دیابت استفاده کنید. در نمایش اول، لوزالمعده قادر است انسولین بسازد و انسولین قادر است به جذب قند خون کمک کند تا سلول‌ها بتوانند از انرژی کافی برخوردار شوند. اما در نمایش دوم، لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست و گاهی نیز اصلا قادر به تولید انسولین نیست. به این ترتیب، قند در سیستم گردش خون بی‌تغییر می‌ماند و نمی‌تواند به خوبی جذب سلول‌های بدن شود. دیابت، در واقع، نوعی بیماری است که در آن، لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست و به این ترتیب، قند به شکل مطلوبی جذب سلول‌های بدن نمی‌شود و در خون باقی می‌ماند و در نتیجه، قند خون بیمار بالا می‌رود.

۴. از ترانسپرنت برای نمایش مهارت آموزشی «بیماری‌های مزمن» استفاده کنید و توضیح دهید که دیابت نیز یک بیماری مزمن (طولانی یا مادام‌العمر) است. اطلاعاتی که درباره بیماری‌های کولیت اولسراتیو، دیورتیکولوز، آرتریت، لوپوس و سندرم خستگی مزمن در برگ مهارت درج شده، با دانش‌آموزان مرور و تاکید کنید که بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن باید باید برای کنترل بیماری خود آموزش ببینند. به عنوان مثال، فرد مبتلا به دیابت، در صورتی که پزشکش تزریق انسولین را برای او تجویز کند، باید در خصوص چگونگی تزریق انسولین آموزش ببیند. دیابتی‌ها باید برنامه غذایی مشخص و تحرک کافی و منظمی (مانند پیاده‌روی) نیز داشته باشد. این قبیل آموزش‌ها به آنها کمک می‌کند بیماری خود را راحت‌تر کنترل کنند و با آن کنار بیایند.

۵. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که برخی از بیماری‌ها (مانند دیابت) ممکن است زمینه خانوادگی نیز داشته باشند؛ به عنوان مثال، اگر یکی از والدین ما دیابت داشته باشد، احتمال اینکه ما نیز در بزرگسالی به دیابت مبتلا شویم، وجود دارد. اما راهکارهای مشخصی برای کاهش احتمال ابتلا

به بیماری‌هایی مانند دیابت وجود دارد. دانستن این نکته به دانش‌آموزانی که زمینه خانوادگی مثبت دارند، کمک می‌کند زودتر به فکر پیشگیری از ابتلا به چنین بیماری‌هایی باشند و با رعایت رژیم غذایی سالم، تحرک کافی و آزمایش‌های منظم، خود را از ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و عوارض آن در امان نگه دارند.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید با استفاده از اطلاعاتی که از طریق مهارت آموزشی «بیماری‌های مزمن» به دست آورده‌اند، یک جدول کلمات متقاطع بسازند؛ به عنوان مثال، علایم و نشانه‌های یک بیماری را ذکر کنند و پاسخ را در جدول بگنجانند یا برعکس، نام یک بیماری را ذکر کنند و یکی از علایم آن را در جدول بگنجانند. از دانش‌آموزان بخواهید از میان ۱۱ واژه‌ای که در این مهارت آموزشی برجسته‌سازی شده است، دست‌کم از ۱۰ مورد در جدول کلمات متقاطع خود استفاده کنند. سپس از آنها پرسش‌هایی در خصوص چگونگی مدیریت بیماری در مبتلایان به بیماری‌هایی مانند دیابت، کولیت و آرتریت بپرسید. از هر دانش‌آموز بخواهید یک بیماری مزمن را انتخاب کند و با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۳ (درک مفاهیم سلامت) بیان کند که چگونه می‌توان از اطلاعات موجود در این مهارت، برای کنترل آن بیماری مزمن استفاده کرد.

دربرگیری

در ارزیابی دانش‌آموزان سعی کنید میزان مهارت آنها برای انجام کار گروهی را نیز بسنجید. برای این منظور می‌توانید، دانش‌آموزانی را که احتمالا در ساخت جدول کلمات متقاطع با مشکل مواجه می‌شوند، با دانش‌آموزان قوی‌تر هم گروه کنید و از آنها بخواهید این تمرین را به صورت گروهی انجام دهند.

مهارت آموزشی

بیماری‌های مزمن

دیابت

- دیابت یا مرض قند، نوعی بیماری است که در آن، بدن نمی‌تواند قند موجود در مواد غذایی را به خوبی تجزیه کند. دو نوع دیابت داریم: نوع یک (وابسته به انسولین) و نوع دو (غیروابسته به انسولین).
- دیابت نوع یک یا دیابت وابسته به انسولین نوعی از دیابت است که در آن، لوزالمعده انسولین تولید نمی‌کند یا انسولین ناچیزی تولید می‌کند و به این دلیل، مبتلایان به این نوع از دیابت باید برای درمان بیماری خود بر مبنای تجویز پزشک، انسولین تزریق نمایند.
- دیابت نوع دو یا دیابت غیروابسته به انسولین نوعی از دیابت است که در آن، لوزالمعده مقداری انسولین تولید می‌کند اما سلول‌های بدن به دلایلی نمی‌توانند از این انسولین استفاده کنند. افرادی که به این نوع از دیابت مبتلا هستند، باید بیماری خود را با رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی کافی کنترل کنند. پزشکان برای برخی از مبتلایان به این نوع از دیابت، داروهای خوراکی تجویز می‌کنند.
- علایم و نشانه‌های رایج دیابت عبارتند از: پرادراری، پرنوشی، پرخوری، ضعف، خستگی، تاری دید، خشکی دهان، بی‌حسی دست و پا و تاخیر در ترمیم زخم‌ها.
- عوارض رایج دیابت عبارتند از: نابینایی و بروز اختلال در گردش خون که می‌تواند به زخم پای دیابتی یا قانقاریا منجر شود.

کولیت اولسراتیو

- کولیت اولسراتیو نوعی بیماری التهابی است که غشای روده بزرگ را درگیر می‌کند.
- علایم و نشانه‌های کولیت عبارتند از: اسهال‌های خونی متناوب، دردهای شکمی متناوب، استفراغ، تعریق، تب و کاهش وزن.
- مبتلایان به این بیماری در معرض خطر سرطان روده بزرگ هستند و غالبا دچار سندرم روده تحریک‌پذیر می‌شوند.
- سندرم روده تحریک‌پذیر وضعیتی است که در آن، فرد پس از خوردن غذاهای خاصی دچار بی‌اشتهایی، نفخ، درد شکم و اسهال‌های متناوب می‌شود.
- کولیت اولسراتیو و سندرم روده تحریک‌پذیر با استفاده از رژیم پرفیبر و مصرف داروهای مناسب درمان می‌شوند.

دیورتیکولوز

- دیورتیکولوز بیماری خاصی است که در آن، کیسه‌های کوچکی موسوم به دیورتیکول در غشای روده ایجاد می‌شود. این پدیده غالبا در غشای روده کوچک اتفاق می‌افتد.
- علایم و نشانه‌های رایج دیورتیکولوز عبارتند از: احساس درد و ناراحتی در شکم و بروز عفونت‌های متناوب. این علایم اگر همراه با خونریزی یا انسداد باشند، بسیار خطرناک خواهند بود.
- درمان دیورتیکولوز، جراحی است.

مهارت آموزشی (ادامه)

آرتریت

- آرتریت عنوانی کلی است که بیش از صد بیماری مفصلی را در بر می‌گیرد که وجه اشتراک همه آنها التهاب است. دو نوع آرتریت داریم: اوستئوآرتریت و آرتریت روماتوئید.
- اوستئوآرتریت به معنای تخریب نواحی حرکتی مفصل است که می‌تواند به دنبال افزایش سن، اضافه‌وزن، آسیب‌های ورزشی یا زمینه ژنتیکی رخ دهد. با استفاده از مسکن‌های مناسب و ورزش می‌توان این بیماری را کنترل کرد. گاهی اوقات، برای درمان این مشکل، چاره‌ای جز جراحی تعویض مفصل نیست.
- آرتریت روماتوئید بیماری دیگری است که در آن، شکل مفاصل درگیر تغییر کند و کارآیی مفصل دچار افت می‌شود. بروز این بیماری در افراد ۲۰ تا ۵۵ ساله شایع‌تر است. پزشکان معمولا برنامه تمرینی یا ورزشی نگهدارنده‌ای برای جلوگیری از افت کارایی مفاصل مبتلا تدارک می‌بینند. گاهی از آسپرین برای کاهش درد استفاده می‌شود. استفاده از داروهای کورتونی برای کاهش التهاب توصیه می‌شود. برای درمان این بیماری نیز گاهی چاره‌ای جز جراحی نیست.

لوپوس سیستمیک

- لوپوس سیستمیک اریتماتو بیماری مزمنی است که علتش نامعلوم است و بیشتر دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند: پوست، کلیه‌ها، مفاصل، ماهیچه‌ها و دستگاه عصبی مرکزی. معمولا این بیماری از اواخر نوجوانی آغاز می‌شود و عدم کنترل آن باعث می‌شود گاهی این بیماری حتی به خونریزی مغزی بینجامد و موجب افت کارایی قلب و کلیه‌ها شود. درمان این بیماری برحسب اعضایی از بدن که درگیرش شده‌اند، متفاوت است. معمولا از داروهای حاوی استروئیدها برای کنترل بیماری استفاده می‌شود. متاسفانه استفاده طولانی‌مدت از این داروها می‌تواند موجب بروز بیماری‌های استخوانی، ضعف عضلانی و کوتاهی قد شود.

سندرم خستگی مزمن

- سندرم خستگی مزمن وضعیتی است که در آن، حمله‌های خستگی شدید و مکرر، بدون وجود دلیل مشخص، رخ می‌دهد و کار و زندگی فرد را مختل می‌کند. علایم و نشانه‌های رایج آن عبارتند از: سردرد، گلودرد، تب پایین، خستگی مفرط، احساس ضعف شدید، تورم غدد لنفاوی، درد عضلانی و کاهش تمرکز. این علایم ممکن است به طور مکرر رخ دهند و سال‌ها به طول انجامند. تاکنون درمان موثری برای آن شناخته نشده اما توصیه می‌شود مبتلایان از رژیم غذایی سالم استفاده کنند، به اندازه کافی بخوابند و استراحت کنند، استرس‌های خود را مدیریت کنند و در فضایی آرام به فعالیت بدنی و ورزش بپردازند.

سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع

کلاس هشتم

جویدن چربی



متفکر نقاد



اقتصاد خانگی

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت ارتباط بین رفتارهای سالم و سلامت فردی؛ و
- اعتبارسنجی اطلاعات، محصولات و خدمات سلامت.

اهداف سلامت

- من منابع اطلاعات سلامت را به دقت ارزیابی خواهم کرد؛
- من مدیریت وقت و هزینه‌هایم را برنامه‌ریزی خواهم کرد؛
- من از اصول تغذیه سالم پیروی خواهم کرد؛ و
- من از برنامه غذایی سالمی که خطر ابتلایم به بیماری‌ها را کاهش دهد، استفاده خواهم کرد (تغذیه).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «ساندویچ های اشباع‌شده»؛ پروژکتور ترانسپرنت؛ قاشق چایخوری؛ روغن شیرینی‌پزی؛ فنجان پلاستیکی دردار؛ رنگ قرمز؛ آب؛ راهکار آموزشی شماره ۹، «دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. نام این ساندویچ‌ها را روی تخته بنویسید: سالاد تخم‌مرغ، پنیر گریل‌شده، گوشت، ذرت با خردل، همبرگر با خردل، کباب با خردل، گوشت بوقلمون، سالاد ماهی و سالاد جوجه. حالا روغن شیرینی‌پزی، قاشق چایخوری و فنجان کوچک پلاستیکی را بردارید و توضیح دهید که هر یک از این ساندویچ‌ها حاوی چربی و چربی‌های اشباع‌شده است. تاکید کنید که چربی یک ماده مغذی ضروری برای بدن است که بدن برای انتقال ویتامین‌های محلول در چربی به آن نیاز دارد تا هورمون‌ها و عملکردهای مختلف بدن را تنظیم نماید اما مصرف بیش از حد چربی، به‌ویژه چربی اشباع‌شده، باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی و بسیاری از انواع سرطان می‌شود. توضیح دهید که منظورتان از چربی اشباع‌شده، چربی‌های حیوانی موجود در گوشت و لبنیات است. سپس از دانش‌آموزان بخواهید به ساندویچ‌هایی که روی تخته نوشته‌اید، به ترتیب از کم‌چرب‌ترین تا پرچرب‌ترین نمره بدهند.

۲. از قاشق چایخوری، روغن شیرینی‌پزی و فنجان پلاستیکی دردار استفاده کنید. به دانش‌آموزان بگویید که هر قاشق چایخوری روغن حاوی ۴ گرم چربی اشباع‌شده است. سپس نصف قاشق چایخوری را در فنجان قرار دهید و بگویید ساندویچی که حداقل چربی اشباع‌شده در آن وجود داشته باشد، دست‌کم دارای ۲ گرم چربی است. حالا ببینید کدام ساندویچ به عنوان کم‌چرب‌ترین ساندویچ امتیاز خوبی گرفته است. بعد، پاسخ را به آنها بگویید: ساندویچ بوقلمون. اکنون نصف دیگر قاشق چایخوری روغن اضافه کنید و توضیح دهید که حالا ۴ گرم چربی در فنجان است. سپس چهار قاشق دیگر روغن به فنجان اضافه کنید و بگویید اکنون ۵ قاشق روغن در لیوان است؛ به عبارت ۵ × ۴ یعنی ۲۰ گرم چربی در فنجان وجود دارد و این نمایانگر ساندویچی است که بیشترین میزان چربی اشباع‌شده را دارد: ساندویچ گوشت.

۳. از مهارت آموزشی «ساندویچ‌های اشباع‌شده» برای مرور میزان چربی کل و

چربی اشباع‌شده موجود در ساندویچ‌های فهرست‌شده بر روی تخته استفاده کنید. از دانش‌آموزان بپرسید آیا از امتیاز ساندویچ‌ها شگفت‌زده شده‌اند یا نه؟ سپس از آنها بپرسید آیا از امتیازهای خودشان متعجب شده‌اند یا نه؟ بیشتر مردم وقتی از میزان چربی کل و چربی اشباع‌شده موجود در ساندویچ‌ها باخبر می‌شوند، تعجب می‌کنند. یک نمونه بارز در این زمینه، ساندویچ تن ماهی است. بیشتر مردم تصور می‌کنند این ساندویچ، چربی و کالری اندکی دارد، در حالی که معمولا ۱۱ گرم چربی و یک قاشق غذاخوری سس مایونز در این ساندویچ گنجانده می‌شود و این باعث می‌شود این ساندویچ بیشتر از ۱۰۰ کالری داشته باشد. برای اینکه دانش‌آموزان ذهنیت بهتری پیدا کنند، به آنها بگویید که یکی از ناسالم‌ترین و پرچرب‌ترین عناصری که در برخی ساندویچ‌ها گنجانده می‌شود، سیب‌زمینی سرخ‌کرده است. این در حالی است که کالری ۸۰ قطعه سیب‌زمینی سرخ‌کرده معادل است با کالری یک ساندویچ تن ماهی. تاکید کنید که یکی از آسان‌ترین راه‌های کم‌چرب‌تر و کم‌کالری‌تر کردن ساندویچ‌ها این است که سفارش بدهید در ساندویچ شما سس نریزند یا لااقل به جای سس مایونز از سس خردل استفاده کنند.

۴. حالا فنجان پلاستیکی را بردارید و در آن مقداری آب و کمی رنگ قرمز خوراکی بریزید. به دانش‌آموزان بگویید تصور کنند این فنجان پلاستیکی، نماد یکی از عروق خونی بدن است و این رنگ قرمز، نماد خون. حالا کمی روغن شیرینی‌پزی در فنجان بریزید و به دانش‌آموزان بگویید این روغن هم نماد چربی اشباع‌شده‌ای است که می‌تواند در دیواره عروق بنشیند و قطر رگ را تنگ کند و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی را افزایش دهد. سپس توضیح دهید که ما برای کاهش میزان چربی‌های تنگ‌کننده عروق خونی‌مان ۳ راه داریم. راه اول، این است که دریافت چربی را در رژیم غذایی‌مان کاهش دهیم. در این خصوص، دانش‌آموزان را به مطالعه دقیق اطلاعات موجود در برگ مهارت «ساندویچ‌های اشباع‌شده» ارجاع بدهید. راه دوم، این است که با ورزش و فعالیت بدنی، سطح چربی‌های موجود در بدنمان را کاهش دهیم. سپس درب فنجان را بگذارید و آن را چندین مرتبه با شدت تکان بدهید. حالا

درب فنجان را بردارید و به دانش‌آموزان نشان دهید که چگونه بخشی از چربی در آب و رنگ حل شده و مقدار چربی کمتر از دفعه پیش به نظر می‌رسد. سپس بگویید این خاصیت ورزش است. ورزش‌های هوازی (مانند پیاده‌وری منظم، دو، شنا یا دوچرخه‌سواری) می‌توانند به همین ترتیب به ما کمک کنند و بخشی از چربی‌های انباشته‌شده در دیواره عروق خونی را پاک کنند. اما راه سوم برای کاهش میزان چربی‌های اشباع‌شده بدن، افزایش مصرف فیبر است. فیبر را می‌توان با مصرف مرتب سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات کامل تامین کرد. بنابراین یکی دیگر از راه‌هایی که می‌تواند ساندویچ ما را کم‌چرب‌تر و کم‌کالری‌تر کند، عدم استفاده از نان‌های سفید و در عوض، استفاده از نان‌هایی است که از غلات کامل تهیه شده باشند. سپس از دانش آموزان بخواهید تبلیغی را در خصوص یکی از انواع فست‌فود یا محصولات غذایی انتخاب کنند و با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۹ (دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر سلامت)، اطلاعات موجود در آن تبلیغ را اعتبارسنجی کنند.

ارزیابی



از دانش‌آموزان بخواهید یک تبلیغ تلویزیونی بنویسند مبنی بر این هشدار که: «دور این ساندویچ‌های اشباع‌شده خط بکشید!» آنها باید در تبلیغی که تهیه می‌کنند، مخاطبان خود را تشویق و ترغیب نمایند که هنگام سفارش ساندویچ، معیارهای سلامت را در نظر بگیرند و ساندویچ‌های کم‌چرب‌تر و کم‌کالری‌تری سفارش دهند. در ضمن، آنها باید از حداکثر میزان چربی کل و چربی اشباع‌شده‌ای که مصرف روزانه‌اش به نوجوانان توصیه می‌شود نیز مطلع شوند.

مهارت آموزشی

ساندویچ‌های اشباع‌شده

در جدول زیر، محتوای چربی ۱۲ ساندویچ پرمصرف مورد مقایسه قرار گرفته است. توصیه این است که اگر شما از یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری در هر روز استفاده می‌کنید، حداکثر میزان چربی کل و چربی اشباع‌شده‌ای که مجاز به مصرفش هستید، به ترتیب، ۶۵ گرم و ۲۰ گرم است. رژیم غذایی دختران نوجوان، به طور معمول و متوسط، ۲۲۰۰ کالری در هر روز است. بنابراین اعداد بالا برای آنها به ۷۳ و ۲۴ تغییر می‌یابد. در خصوص پسران نوجوانی که رژیم غذایی روزانه‌شان ۲۸۰۰ کالری دارد نیز این اعداد به ۹۳ و ۳۰ تبدیل می‌شود.

محتوای چربی ساندویچ‌های پرمصرف

	چربی کل	چربی اشباع‌شده
ساندویچ بوقلمون با سس خردل	۶	۲
رست‌بیف با سس خردل	۱۲	۴
سالاد مرغ	۳۲	۶
گوشت‌گاو با سس خردل	۲۰	۸
سالاد تون	۴۳	۸
همبرگر با سس خردل	۲۷	۱۰
سالاد تخم‌مرغ	۳۱	۱۰
کباب ترکی	۳۴	۱۰
پنیر گریل‌شده	۳۳	۱۷

سلامت زیست‌محیطی

کلاس هشتم



مطالعات اجتماعی — شهروند مسؤول

سهم من

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل تأثیر محیط زیست بر سلامت فردی؛ و
- شناخت و انجام رفتارهای موثر در حفظ و ارتقای سلامت خود و دیگران.

اهداف سلامت

- من از طبیعت و محیط زیست محافظت خواهم کرد؛
- من از مهارت‌های زندگی برای حفظ و ارتقای سلامت خود استفاده خواهم کرد (سلامت روانی و عاطفی)؛ و
- من هرگز از سلاح استفاده نخواهم کرد (ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها).

اقلام مورد نیاز

کاغذ؛ ماژیک؛ گچ؛ قیچی؛ خودکار یا مداد؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. در ابتدای این راهکار آموزشی، روی یک ورق کاغذ بزرگ، این عناوین را

بنویسید: آب، غذا، سرپناه، سیستم فاضلاب، مراقبت پزشکی. سپس با استفاده از یک گچ، دایره بزرگی به محیط ۵ پا کف زمین بکشید.

۲. از ۵ دانش‌آموز داوطلب دعوت کنید درون دایره بایستند. کاغذی که روی آن، عناوین پنج‌گانه را یادداشت کرده بودید، به یکی از ۵ دانش‌آموز بدهید و بگویید نوشته‌هایتان را بخواند. برای کلاس توضیح دهید که اینها منابع موجود در محیط زیست برای زندگی‌ای هستند که قرار است این ۵ دانش‌آموز داوطلب به طور نمادین روی دایره‌ای که کف کلاس ترسیم شده، داشته باشند. دانش‌آموزی که برگه کاغذ را در دست دارد، باید یکی از آن عناوین را به خودش اختصاص دهد و ۴ نوشته دیگر را از آن جدا کند و هر تکه را به یکی از دانش‌آموزان دروه دایره بدهد.

۳. حالا به دانش‌آموزان درباره جمعیت روبه‌رشد ساکن در کره زمین بگویید و تاکید کنید که به موازات افزایش جمعیت، باید منابع محدودی که در محیط زیست وجود دارند، بین افراد بیشتری تقسیم شوند و طبیعتا به هر فرد سهم کمتری خواهد رسید. حالا از ۲ دانش‌آموز دیگر نیز بخواهید وارد دایره شوند. از ۲ نفر از دانش‌آموزانی که قبلا در دایره حضور داشتند، بخواهید بخشی از کاغذ خود را پاره کنند و به دانش‌آموزان جدید بدهند.

۴. در مرحله بعد، از ۲ دانش‌آموز دیگر نیز بخواهید وارد دایره شوند و همان کار قبلی را با ۲ دانش‌آموز دیگر انجام دهید. این کار را آنقدر ادامه دهید تا دیگر جای خالی در دایره باقی نماند.

۵. سپس توضیح دهید که این دقیقا همان اتفاقی است که با افزایش جمعیت کره زمین، در محیط زیست خواهد افتاد. منابع محدود باید بین جمعیت فزاینده تقسیم شود و به این ترتیب، سهم هر فرد کاهش خواهد یافت. آیا همه این را خواهند پذیرفت که کاغذهای خود را برای ورود آدم‌های جدید به درون این دایره پاره کنند؟ و اصلا این بازی را تا کجا می‌توان در چنین دایره محدودی ادامه داد؟

۶. تاکید کنید که سلامت انسان‌ها نیز تحت تأثیر رشد جمعیت قرار خواهد گرفت. امروزه بیش از ۶ میلیارد نفر در جهان زندگی می‌کنند و میزان

رشد فعلی جمعیت جهان، بیش از ۹۰ میلیون نفر در سال است. با این حساب، تا سال ۲۰۲۹ جمعیت جهان ۲ برابر می‌شود، مگر اینکه عاملی مانع رشد جمعیت جهان شود.

۷. از دانش‌آموزان بخواهید نظرشان را درباره رابطه فقر و افزایش جمعیت بیان کنند. توضیح دهید که فقر، جمعیت زیاد و بی‌سرپناهی از عواملی هستند که می‌توانند سطح سلامت افراد را کاهش دهند. فقر می‌تواند به رشد افسردگی، خشونت، استرس، سوء تغذیه، مرگ‌ومیر کودکان و سوءاستفاده از کودکان بینجامد و سطح امکانات بهداشتی را کاهش دهد. در محیط‌های فقیر، احتمال سیگار کشیدن و برنامه‌های غذایی ناسالم و مصرف موادمخدر و الکل بیشتر است. جوانانی که در محیط های فقیر و شلوغ پرورش می‌یابند، احتمال اخراج‌شان از مدرسه بیشتر است و احتمال ارتکاب جرم و مصرف مواد مخدر و الکل نیز در آنها بیشتر از همسالانشان است.

۸. تاکید کنید که مشکل دیگری که در مناطق شلوغ و فقیر شیوع بیشتری دارد، خشونت و پرخاشگری است که در بسیاری از مواقع، ریشه در کمبود منابع و افزایش تنش‌های جسمی و روانی در چنین محیط‌هایی دارد. بنابراین نوجوانان و جوانانی که در چنین محیط‌هایی زندگی می‌کنند، باید رفتارهای سالم را بیاموزند و تمرین کنند تا خطر قرارگرفتن در معرض خشونت و آسیب در مورد آنها کمتر شود. آموزش مدیریت استرس و حل تعارض‌ها بدون دعوا و مرافعه، از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی هستند که باید به نوجوانان و جوانان آموخت. شرکت در تمرین‌های ورزشی یا فعالیت‌های بدنی منظم، پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر و حفظ روحیه شوخ‌طبعی نیز در چنین شرایطی می‌تواند بسیار سودمند باشد.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید روی یک برگ کاغذ، کلمه‌ای بنویسند که یک محیط فقیر و شلوغ را به خوبی توصیف کند. نمونه‌هایی از کلمات دانش‌آموزان می‌تواند این موارد باشد: تنش‌زا، خطرناک، مواد مخدر، سیگار، اخراج از

مدرسه، کمبود مراقبت‌های بهداشتی، فقدان سرپناه، کمبود غذا، کمبود آب، افسردگی، خشونت، سوءاستفاده از کودکان، مرگ‌ومیر. پس از گذشت مدت زمان مناسبی، از دانش‌آموزان بخواهید حالا همان کاغذ خود را برگردانند و پشت آن، ۳ مهارت زندگی برای مواجهه با همان مشکلی را بنویسند که در روی برگه یادداشت کرده بودند. آنها باید در پاسخ‌های خود به راهکارهایی مانند استفاده از الگوهای مناسب، تمرین مهارت‌های مدیریت استرس، مهارت حل تعارض‌ها بدون دعوا و مرافعه، ورزش و فعالیت بدنی منظم، پرهیز از مصرف سیگار و الکل و مواد مخدر و حفظ روحیه شوخ‌طبعی اشاره کنند. در این خصوص می‌توان از اطلاعات موجود در راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سلامت) استفاده کرد.



مطالعات اجتماعی

خوش‌مشرب

ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

کلاس هشتم

پنچرگیری

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها و آسیب‌های رایج نوجوانان؛ و
- شناخت راه‌های درخواست کمک برای حفظ یا ارتقای سلامت خود و دیگران.

اهداف سلامت

- من از عوامل محافظتی برای در امان ماندن از خشونت استفاده خواهم کرد؛ و
- من روابط خانوادگی سالمی برقرار خواهم کرد (سلامت خانوادگی و اجتماعی).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «عوامل محافظتی علیه خشونت»؛ پروژکتور ترانسپرنت؛ دو توپ بادی؛ وصله؛ راهکار آموزشی شماره ۲۵، «تمرین رفتارهای سالم»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای اجرای این راهکار آموزشی، دو توپ باید انتخاب کنید و باد یکی از آنها را کمی خالی کنید.

۲. دو توپ بادی به دانش‌آموزان نشان دهید و بگویید فرض کنند هر یک از این دو توپ، نماد یک جوان هستند. حالا توپ‌ها را روی زمین بیندازید. دانش‌آموزان می‌بینند توپ کم‌باد به اندازه توپ پرباد بالا نمی‌آید. توضیح دهید که هیچ تفاوتی بین این دو توپ (جوان) وجود ندارد، جز اینکه یکی از آنها دچار یک پنچری (قربانی یک خشونت) شده است.

۳. سپس بگویید همانطور که توپ‌های پنچر به رفع پنچری نیاز دارند، قربانیان خشونت هم باید در جلسات درمانی مناسبی برای رفع عوارض خشونت حضور یابند. فردی که قربانی خشونت شده باشد، در معرض عوارض زیر خواهد بود:

- بیش از حد احساساتی شدن؛
- اضطراب و افسردگی؛
- گریه مفرط؛
- پرهیز از همکلامی با دیگران؛
- فراموشی کارهای روزمره؛
- پریشانی حواس؛
- ترس مفرط؛
- اختلال خواب؛
- کابوس‌های شبانه؛
- یادآوری مکرر حادثه خشونت‌بار؛
- استفاده از الکل یا مواد مخدر؛
- گوشه‌گیری؛
- احساس شرمندگی؛
- توسل به رفتارهای خشونت‌آمیز.

۴. به دانش‌آموزان بگویید اگرچه برخی از قربانیان خشونت، بدون هرگونه مداخله‌ای بهبود می‌یابند؛ اما معمولا چنین اتفاقی نمی‌افتد و بسیاری از آنها تا سال‌ها همچنان دچار مشکل هستند. یکی از این مشکلات، اختلال استرس پس از ضربه روحی (PTSD) است که در آن، فرد به طور مکرر دچار استرس‌های ناشی از آن ضربه روحی و یادآوری آن حادثه دلخراش می‌شود. تاکید کنید

که بسیاری از قربانیان خشونت، در صورت عدم دریافت درمان مناسب، ممکن است دست به ارتکاب رفتارهای خشونت‌بار بزنند. بسیاری از بزرگسالانی که کودکان را مورد سوءاستفاده جنسی قرار می‌دهند، خود در کودکی چنین حادثه خشونت‌باری را تجربه کرده‌اند. بسیاری از بزهکاران در خانواده‌هایی رشد و پرورش یافته‌اند که خشونت بر فضای آن حکمفرما بوده است.

۵. تاکید کنید که پس از تجربه حادثه‌ای خشونت‌بار، شرکت در جلسات درمانی برای رهایی از عوارض روانی آن ضرورت دارد. این امر به قربانی کمک می‌کند زودتر و راحت‌تر به زندگی طبیعی خود برگردد. در حالی که توپ کم‌باد را باد می‌کنید، پیشنهادهای زیر را در خصوص شیوه‌های بازگشت به زندگی پس از قرارگرفتن در معرض یک حادثه خشونت‌بار ارائه کنید:

- درباره آنچه اتفاق افتاده، با والدین یا معلم یا پزشک یا یکی از بزرگ‌ترهای قابل اعتماد صحبت کنید؛
- یک چکاپ پزشکی کامل انجام بدهید؛
- دنبال مشاوره‌های درمانی باشید؛
- به گروه‌های حمایتی بپیوندید؛ و
- اصول خودمراقبتی را فرا گیرید و اجرا کنید.

۶. حالا دوباره همان توپی را که قبلا کم‌باد بوده، زمین بزنید تا دانش‌آموزان ببینند این توپ نیز می‌تواند به اندازه همان توپ سالم بالا بیاید. به این بهانه، دوباره به اهمیت جلسات درمانی پس از مواجهه با حوادث خشونت‌بار اشاره کنید. بر اهمیت درخواست کمک برای درمان و بازگشت به زندگی تاکید کنید و بگویید درخواست کمک در مواقع مورد نیاز، یکی از نشانه‌های توانمندی است.

۷. به دانش‌آموزان بگویید که طی این درس، شما یکی از عوامل محافظتی را به آنها معرفی کرده‌اید؛ اینکه «اگر قربانی خشونت شوم، درخواست کمک و درمان خواهم کرد.» تصریح کنید که منظورتان از عوامل محافظتی، روش‌هایی هستند که با اجرای آنها می‌توانید به ارتقای سلامت و ایمنی خودتان کمک کنید. با استفاده از مهارت آموزشی «عوامل محافظتی علیه خشونت» به مرور سایر عوامل محافظتی بپردازید.

ارزیابی

کلاس را به دو گروه تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید در یک صف قرار گیرد. یک توپ بادی به دانش‌آموزی که جلوی صف گروه اول ایستاده، بدهید و از او بخواهید یک توصیه کاربردی به فردی که دچار خشونت شده، ارائه کند تا آن فرد بتواند به زندگی طبیعی‌اش برگردد. او پس از ارائه توصیه‌اش باید توپ را به سمت نفر اول گروه دوم پرتاب کند و خودش به انتهای صف گروه خودش برود. حالا دانش‌آموزی که توپ را در اختیار گرفته، باید همان راهکار را تکرار کند و چیزی به آن بیفزاید. مثلا اگر دانش‌آموز قبلی گفته باشد: «توصیه می‌کنم به مشاور مراجعه کند»، این دانش‌آموز می‌تواند بگوید: «توصیه می‌کنم به مشاور مراجعه کند. یکی از این مشاوران در فلان خیابان یا فلان محل فعالیت دارد.» سپس او نیز باید توپ را به سمت نفر دوم گروه مقابل پرتاب کند و خودش به ته صف برود. این بازی به همین شکل باید ادامه یابد تا دانش‌آموزان با تکرار مکرر روش‌های بازگشت به زندگی، به خوبی با این مهارت‌ها آشنا شوند. می‌توانید از راهکار آموزشی شماره ۲۵ (تمرین رفتارهای سالم) برای تمرین بیشتر در خصوص هر یک از مهارت‌های مطرح‌شده در این درس استفاده کنید.

دربرگیری

در صورت امکان، یک فرد معلول را که در اثر یک حادثه خشونت‌بار دچار معلولیت شده، به کلاس درس دعوت کنید و از او بخواهید برای دانش‌آموزان درباره تجربه شخصی‌اش صحبت و تاکید کند که خشونت یکی از عوامل اصلی معلولیت است. از او بخواهید درباره راهکارهایی که برای بازگشت به زندگی استفاده کرده، برای دانش‌آموزان توضیح دهد؛ مثلا بگوید که پس از آن حادثه چه احساسی داشته و با چه فعالیت‌هایی توانسته است در مسیر بهبود گام بردارد؟ می‌توانید از فردی که یکی از اعضای خانواده یا دوستانش را در یک حادثه خشونت‌بار از دست داده نیز دعوت کنید به کلاس بیاید و در همین زمینه با دانش‌آموزان بحث و گفتگو کند.

مهارت دانش‌آموزی

عوامل محافظت‌کننده علیه خشونت

عوامل محافظت‌کننده، رفتارها یا تغییراتی هستند که شما می‌توانید انجام دهید یا در محیط به وجود آورید تا بتوانید در مسیر ارتقای سلامت و ایمنی خودتان و دیگران گام بردارید. برخی از مهارت‌های زندگی که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد، جزو عوامل محافظت‌کننده علیه خشونت هستند.

من برای پیشگیری از خشونت ...

- رفتارهای خشونت‌آمیز را خواهم شناخت.
- عزت نفس خود را تقویت خواهم کرد.
- روابط خانوادگی سالمی خواهم داشت.
- از حضور در محیط‌ها و محافل نامناسب دوری خواهم کرد.
- از مهارت‌های اجتماعی استفاده خواهم کرد.
- مهارت‌های مدیریت خشم را به کار خواهم گرفت.
- مهارت‌های مدیریت استرس را تمرین خواهم کرد.
- در ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی شرکت خواهم کرد.
- راهکارهای پیشگیری از خودکشی را به کار خواهم گرفت.
- مهارت‌های حل تعارض بدون دعوا و مرافعه را تمرین خواهم کرد.
- از رفتارهای پیشداورانه و تبعیض‌آمیز دوری خواهم کرد.
- سالم و مسوولانه تصمیم‌گیری خواهم کرد.
- مهارت‌های مقاومتی را به کار خواهم بست.
- از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز خواهم کرد.
- رفتار مناسبی در برخورد با حاملان اسلحه خواهم داشت.
- از گروه‌ها و باندهای بزهکار دوری خواهم کرد.
- تابع قوانین و مقررات خواهم بود.
- راهکارهای خودمراقبتی را به کار خواهم گرفت.
- برای بازگشت به زندگی –در صورتی که قربانی خشونت شده باشم– در جلسه‌های درمانی حضور خواهم یافت.
- رفتارم را–در صورتی که سابقه رفتارهای خشونت‌بار داشته باشم– اصلاح خواهم کرد.



سلامت روانی و عاطفی

کلاس‌های نهم تا دوازدهم

پیام‌های درونی

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل نقش مسؤولیت‌پذیری در ارتقای سلامت؛ و
- شناخت و انجام رفتارهای سالم برای حفظ و ارتقای سلامت خود و دیگران.

اهداف سلامت

- من در شرایط سخت انعطاف‌پذیر خواهم بود؛ و
- من با رفتارهایم به خلق فضاهای اجتماعی-عاطفی مثبت کمک خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «پیام‌های درونی که وابسته‌ها می‌شنوند»؛ پروژکتور ترانسپرنت؛ نوار کاست خالی؛ دستگاه پخش کاست؛ چراغ قوه؛ راهکار آموزشی شماره ۲۶، «تمرین رفتارهای سالم: تعهدنامه سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای اجرای این راهکار آموزشی باید از نورافکن یا چراغ‌قوه استفاده کنید. به دانش‌آموزان بگویید که به نوبت زیر نوری که شما با نورافکن یا چراغ‌قوه ایجاد می‌کنید، قرار بگیرند و درباره یکی از اتفاق‌هایی که دلشان می‌خواهد در آینده بیفتد، حرف بزنند. به عنوان مثال، یک دانش‌آموز ممکن است از

فارغ‌التحصیلی‌اش حرف بزند، دیگری از مشهور شدنش و دیگری از آرزویی دیگر. به هر حال، همه آنها باید در طول مدتی که زیر نور قرار گرفته‌اند، بخشی از رویاهایشان را با همکلاسی‌های خود قسمت کنند.

۲. سپس به دانش‌آموزان بگویید که همه آنها به نوعی تصویر مثبتی از آینده خود ترسیم کرده‌اند و این تصویر مثبت داشتن از خود، یکی از مقتضیات سلامت روانی و عاطفی است. این همان عزت‌نفس یا احترام‌به‌خود است که یکی از لوازم سلامت روان است. در واقع، همان تصویری است که آدم‌ها از خودشان دارند. سپس بگویید که برای افزایش این عزت‌نفس یا احترام‌به‌خود نیز راهکارهایی وجود دارد:

- تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها؛
- تلاش برای کسب یک مهارت یا شکوفا کردن یک استعداد؛
- تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی؛
- کسب نمره‌های خوب در مدرسه؛
- حضور در فعالیت‌های فوق‌برنامه مدرسه و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی؛
- برقراری رابطه‌ای سالم با یک بزرگسال؛
- دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش؛
- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایتگر؛
- داوطلب شدن برای کمک به دیگران؛ و
- آراستگی.

۳. سپس توضیح دهید افرادی که از نظر روانی- عاطفی سالم هستند، نسبت به خودشان احساس خوب و خوشایندی دارند؛ روابط رضایت‌بخشی با دوستان و اطرافیان خود دارند، اهداف خود را واقع‌گرایانه انتخاب می‌کنند و رفتارهای سالمی دارند. در مقابل، افرادی که از نظر سلامت روانی وضع مطلوبی ندارند، ممکن است دچار اعتیادهای رفتاری شوند؛ یعنی به رفتارهایی عادت کنند که آثار کوتاه‌مدت مطلوب و آثار بلندمدت نامطلوب دارند؛ مثلا اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و...



۴. وابستگی مفرط را برای دانش‌آموزان تعریف کنید. منظور از وابستگی مفرط، نوعی اختلال روانی است که به موجب آن، فرد هویت شخصی خود را از دست می‌دهد، احساسات خود را سرکوب می‌کند و واکنش نابالغ و ناکارآمدی به محرک‌های مختلف نشان می‌دهد. وابستگی مفرط نیز نوعی اعتیاد رفتاری است. وابسته‌ها عادت کرده‌اند که پیام‌های خاصی را از اعضای خانواده خود دریافت و باور کنند. مهارت آموزشی «پیام‌های درونی که وابسته‌ها می‌شنوند» را مرور کنید و درباره اینکه چرا این پیام‌ها عزت‌نفس این افراد را سرکوب می‌کند، با دانش‌آموزان بحث کنید.

۵. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که آن گروه از جوانانی که عزت‌نفس دارند و برای خودشان احترام قائل هستند، با پیام‌های درونی مثبت سر و کار دارند؛ گویا نوار ضبط‌شده‌ای در درون آنهاست که مدام به آنها خطاب می‌کند: «تو باارزشی! تو می‌توانی! تو دوست‌داشتنی هستی! تو می‌توانی احساسات خودت را به راحتی ابراز کنی! تو می‌توانی به دیگران اعتماد کنی!» و پیام‌هایی از این قبیل. این پیام‌ها در نقطه مقابل پیام‌هایی است که افراد وابسته می‌شنوند. نوارهای ضبط‌شده‌ای که آنها در درون ذهن خود دارند، به طور مرتب عزت‌نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی‌عاطفی‌شان را مخدوش می‌کند.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به درسی که در این جلسه گرفته‌اند، نوارهای ضبط‌شده‌ای از پیام‌های ذهنی و درونی خود تهیه کنند. می‌توانید از آنها بخواهید دو نوع نوار ضبط کنند؛ یکی از آنها حاوی پیام‌های درونی نیرومندی باشد که آنها واقعا در درون خود می‌شنوند و دیگری حاوی پیام‌های مثبت و نیرومندی باشد که به ارتقای عزت‌نفس و سلامت روانی آنها کمک کند. در پیام‌های گروه دوم باید دست‌کم ۳ روش از روش‌های ارتقای عزت‌نفس که در این درس به آنها اشاره شد، مورد استفاده قرار گیرند. به عنوان مثال، یک دانش‌آموز ممکن است نواری ضبط کند با این مضمون: «من حس شوخ‌طبعی خوبی دارم. به خوبی از عهده امتحاناتام برمی‌آیم. ظاهر آراسته‌ای دارم. عضو تیم والیبال مدرسه هستم. همیشه بیشترین تلاشم را در کارهایم به خرج می‌دهم.» از دانش‌آموزان بخواهید اگر یکی از پیام‌های درونی واقعی‌شان آزارشان می‌دهد، پیام درونی مثبتی را که دلشان می‌خواهد جایگزین آن کنند، در کنار آن ذکر کنند؛ به عنوان مثال، دانش‌آموزی که یکی از پیام‌های واقعی‌اش این است که: «اگر احساساتم را ابراز نکنم، ایمن‌تر خواهم بود»؛ می‌تواند پیام مثبت و مطلوبی با این مضمون را در کنار این پیام بگذارد: «دوست دارم احساساتم را ابراز کنم.» از دانش‌آموزان بخواهید به طور مرتب به نوارهایشان گوش بدهند و آنها را به همین ترتیب بازسازی و اصلاح نمایند. این مهم است که آنها یاد بگیرند پیام‌های منفی را شناسایی و پاک کنند و پیام‌های مثبت را خلق و جایگزین کنند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۶ (تمرین رفتارهای سالم: تعهدنامه سلامت) می‌توان این ارزیابی را تکمیل کرد. از تعهدنامه سلامت نیز می‌توان به عنوان یک راهنما در این تمرین استفاده کرد.

مهارت آموزشی

پیام‌های درونی که وابسته‌ها می‌شنوند



سلامت خانوادگی و اجتماعی

کلاس‌های نهم تا دوازدهم

مسابقه مربی

متفکر نقاد هنرهای کلامی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان تأثیر خانواده، همسالان، فرهنگ، رسانه، فناوری و سایر عوامل را بر سلامت و رفتارهای سالم ارزیابی و تحلیل خواهند کرد؛ و
- دانش‌آموزان از مهارت‌های روابط میان‌فردی به منظور ارتقای سلامت و کاهش خطرهای سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل تأثیر خانواده بر سلامت افراد؛
- شناخت و تحلیل تاثیر باورها و ارزش‌های فردی بر سلامت افراد؛ و
- شناخت راه‌های درخواست و ارائه کمک به منظور ارتقای سلامت خود و دیگران.

اهداف سلامت

- من روابط خانوادگی سالمی برقرار خواهم کرد؛ و
- من برای بهبود روابط خانوادگی‌ام تلاش خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «طیف خانواده»؛ پروژکتور ترانسپرنت؛ مهارت آموزشی «مسابقه مربی»؛ راهکار آموزشی شماره ۱۱، «استفاده از مهارت‌های ارتباطی»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای اجرای این راهکار آموزشی، ابتدا تعداد دانش‌آموزان کلاس خود را

تقسیم بر ۶ کنید تا متوجه شوید که به چند پازل برای کلاس خود نیاز دارید. سپس با نگاهی به مهارت آموزشی «مسابقه مربی» و با استفاده از قیچی و مقوا ۶ دست پازل درست کنید. هر دست از این پازل‌ها را بر مبنای یکی از الگوهای شش‌گانه برش دهید و بر همان مبنا نیز نامگذاری کنید: الگوی الف، الگوی ب، الگوی پ، الگوی ت، الگوی ث و الگوی ج.

۲. از مهارت آموزشی «طیف خانواده» برای مرور روابط خانوادگی استفاده کنید. توضیح دهید که روابط خانوادگی جزو مهم‌ترین روابط بین‌فردی هستند که هر فرد باید با اعضای خانواده‌اش برقرار و حفظ نماید. طیف خانواده، مقیاسی است که از صفر تا ۱۰۰ درجه بندی می‌شود و کیفیت روابط بین‌فردی را در هر خانواده نشان می‌دهد. این مقیاس در خانواده‌های ناکآرامد به سمت صفر میل می‌کند و در خانواده‌های کآرامد به ۱۰۰. منظور از خانواده ناکارآمد، خانواده‌ای است که در آن، احساسات به راحتی و با صداقت بیان و ابراز نمی‌شوند، اعضای خانواده از عهده کارها و وظایف خود برنمی‌آیند و اعتماد کافی نیز به همدیگر ندارند. کیفیت روابط در خانواده‌های ناکارآمد، بسیار پایین است. در مقابل، یک خانواده سالم و کارآمد، خانواده‌ای است که در آن، احساسات به راحتی و با صداقت بیان و ابراز می‌شود، اعضای خانواده از عهده کارها و وظایف خود برمی‌آیند و به یکدیگر اعتماد دارند. البته بسیاری از خانواده‌ها در جایی بین صفر و ۱۰۰ (بین ناکارآمد و کارآمد) قرار می‌گیرند؛ یعنی برخی از ویژگی‌های خانواده‌های کارآمد و برخی از ویژگی‌های خانواده‌های ناکارآمد را به طور توامان دارند.

۳. اکنون کلاس را به دو گروه تقسیم کنید؛ به نحوی که پنج‌ششم کلاس در یک گروه و یک‌ششم کلاس در گروه دیگر قرارگیرد. به برخی از دانش‌آموزانی که در گروه پنج‌ششم قرار گرفته‌اند، یک پازل با یک قطعه گمشده بدهید و تک‌قطعه‌های گمشده آنها را بین اعضای گروه یک‌ششم تقسیم کنید. سپس از دانش‌آموزان گروه پنج‌ششم بخواهید پازل خود را جور کنند. وقتی آنهایی که پازل‌شان قطعه گمشده داشت، متوجه این

قطعه گمشده شدند، به آنها بگویید که آن قطعه در دست اعضای گروه یک‌ششم است و آنها باید بگردند و قطعه گمشده پازل خود را در بین اعضای این گروه پیدا کنند. این کار باعث می‌شود هر یک از اعضای گروه یک‌ششم با یکی از اعضای گروه پنج‌ششم همگروه شود تا بتوان پازل‌ها را تکمیل کرد.

۴. سپس از دانش‌آموزانی که پازل‌هایشان یک قطعه گمشده داشت، بخواهید برای کلاس توضیح دهند که اجزای اصلی پازل‌شان چه بوده و کدام قطعه، قطعه گمشده‌شان بوده است. بر اساس تدبیری که شما پیشاپیش اندیشیده‌اید، آنها به کلاس خواهند گفت همگی آنها پازل‌شان مشتمل بر ۵ قطعه از ۶ قطعه زیر بوده است: احترام، اعتماد، رفتار مسؤولانه، پرهیز از مصرف مواد مخدر، روابط سالم و پرهیز از خشونت. به دانش‌آموزان بگویید که تمام این مولفه‌های شش‌گانه بیانگر ویژگی‌های شش‌گانه یک خانواده سالم هستند. اما همانطور که دیدید، برخی از همکلاسی‌های شما یکی از این مولفه‌ها را در اختیار نداشتند و مجبور شدند با استفاده از یک کمک بیرونی، آن قطعه گمشده را نیز به دست آورند تا بتوانند پازل خانوادگی خود را تکمیل کنند. این اتفاقی است که در زندگی واقعی ما ممکن است رخ دهد. بسیاری از ما ممکن است در خانواده‌هایی زندگی کنیم که فاقد یک یا چند مولفه از مولفه‌های شش‌گانه خانواده سالم باشد. در چنین صورتی، ما باید از عضوی در بیرون از اعضای خانواده‌مان کمک بگیریم تا بتوانیم آن قطعه‌های گمشده را به پازل خانوادگی خود بیفزاییم و پازل‌مان را تکمیل کنیم. این اعضای بیرونی که می‌توانند به ما کمک کنند، نمادی از یک مربی هستند. منظور از مربی، فردی است که می‌تواند دیگران را راهنمایی و به آنها کمک می‌کند. این مربی می‌تواند یک مشاور، یک پزشک، یک معلم یا یکی دیگر از بزرگ‌ترهای قابل‌اعتماد در زندگی‌مان باشد. به این بهانه، بر اهمیت نقش مربیان در آموزش برای برقراری و حفظ روابط سالم در خانواده تأکید کنید.

۵. حالا از دانش‌آموزان بخواهید سر جایشان برگردند. سپس توضیح دهید

که تمام خانواده‌هایی که در کلاس درس ما مورد بحث قرارگرفتند، خانواده‌های نسبتا سالم و کارآمدی بودند، چرا که دست‌کم ۵ مولفه از ۶ مولفه خانواده‌های سالم را در اختیار داشتند. اما واقعیت این است که بسیاری از کودکان، نوجوانان و جوانان ممکن است در خانواده‌هایی ناسالم متولد و تربیت شوند. آنها طبیعتا روابط ناسالم و غیرمحترمانه‌ای خواهند داشت که عزت‌نفس‌شان را تهدید و شخصیت‌شان را تخریب می‌کند و مانع تصمیم‌گیری مسوولانه‌شان می‌شود.

۶. منابع بهبود روابط خانوادگی را به دانش‌آموزان معرفی کنید و بگویید حتی آنهایی که در خانواده‌های ناسالم رشد و تربیت یافته‌اند، با استفاده از برنامه ۱۲ مرحله‌ای بازسازی شخصیت می‌توانند تا حدود زیادی به اصلاح وضعیت خود و خانواده‌شان امیدوار شوند و روابط خانوادگی‌شان را بهبود بخشند. این برنامه ۱۲ مرحله‌ای نه تنها بر روابط خانوادگی افراد، بلکه بر روابط میان‌فردی آنها با دیگران نیز تاثیر مثبتی خواهد داشت. حالا می‌توانید بر اهمیت درخواست و دریافت کمک از متخصصان در مواقع ضروری تاکید کنید و مراکز فعال در حوزه سلامت روان و آموزش مهارت‌های زندگی را به دانش‌آموزان معرفی کنید.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید فهرستی از ویژگی‌های خانواده‌های سالم را تهیه کنند و در آن دست‌کم به ۱۰ ویژگی اشاره نمایند. آنها در تهیه این فهرست اجازه دارند ویژگی‌هایی را که صرفا از نظر خودشان اهمیت دارد، علاوه بر مواردی که شما در کلاس بیان کرده‌اید، گوشزد کنند. مثلا یک دانش‌آموز ممکن است بگوید: «حفظ روحیه شوخ‌طبعی یکی از ویژگی‌های مطلوب در خانواده‌های سالم است.» می‌توانید به این بهانه، درباره اهمیت روابط بین‌فردی در خانواده‌ها صحبت کنید. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۱۱ (استفاده از مهارت‌های ارتباطی) می‌توانید مراحل برقراری روابط اثربخش را با دانش‌آموزان مرور کنید.

دربرگیری

از دانش‌آموزان بخواهید در فهرستی که درباره ویژگی‌های خانواده‌های سالم تهیه می‌کنند، به مواردی اشاره کنند که در خانواده‌های خاص اهمیت بیشتری دارد. به آنها بگویید منظورتان از خانواده‌های خاص، خانواده‌هایی است که دست‌کم یکی از اعضای آنها دچار نوعی معلولیت یا ناتوانی است. دانش‌آموزان می‌توانند در این زمینه‌ها به ویژگی‌هایی مانند «دلسوزی» و «بردباری» اشاره کنند.

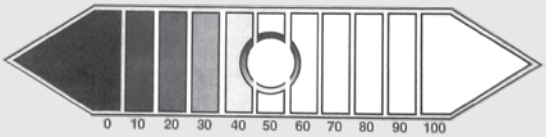
بومی‌سازی

از دانش‌آموزان بخواهید بار دیگر به فهرستی که درباره ویژگی‌های خانواده‌های سالم تهیه کرده‌اند، نگاهی بیندازند و به این فکر کنند که آیا فهرست‌شان در مناطق دیگر، فرهنگ‌های دیگر و کشورهای دیگر هم همچنان کارآمد است یا نه. آنها باید به این نتیجه برسند که ویژگی‌های خانواده‌های سالم، کم‌وبیش در تمام نقاط دنیا، یکسان است.

مهارت آموزشی

طیف خانواده

نموداری که از طیف خانواده در این صفحه می‌بینید، نشان می‌دهد که خانواده‌ها تا چه حدی می‌توانند بر مهارت‌های مورد نیاز برای برقراری روابط مسوولانه و احترام‌آمیز تاثیر بگذارند.



خانواده‌های سالم و کارآمد

خانواده‌های ناسالم و ناکارآمد

خانواده‌های سالم و کارآمد

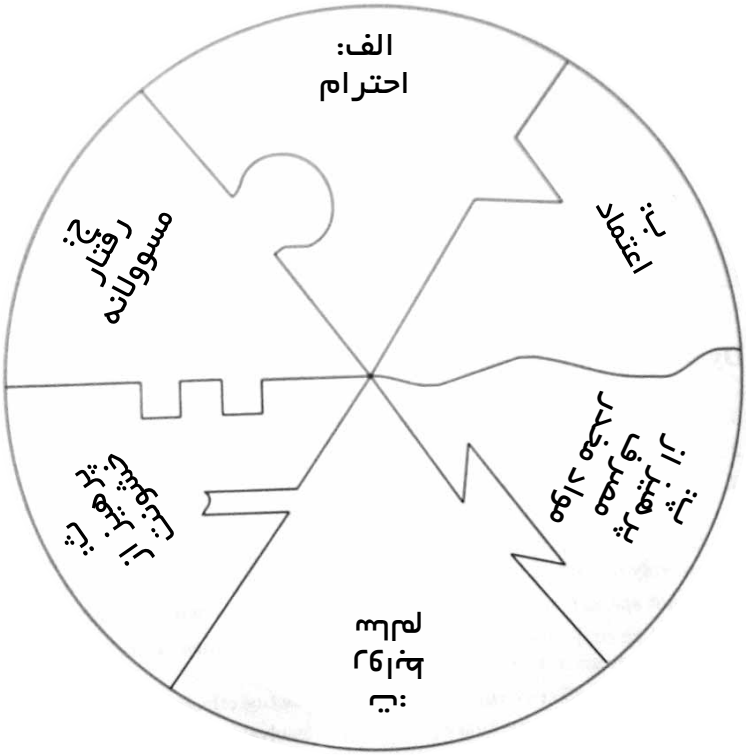
۱) اعضای خانواده به همدیگر احترام می‌گذارند
۲) اعضای خانواده به همدیگر اعتماد دارند
۳) رفتار اعضای خانواده، سالم و مسوولانه است
۴) اعضای خانواده در صورت انجام رفتارهای ناسالم و غیرمسوولانه، بازخواست می‌شوند
۵) اعضای خانواده اوقات خود را در کنار یکدیگر سپری می‌کنند
۶) اعضای خانواده به شیوه‌های سالم و موثری احساسات خود را بیان می‌کنند
۷) اعضای خانواده، مهارت‌های زندگی را به شکل مطلوبی فرا می‌گیرند و به کار می‌بندند
۸) اعضای خانواده تعارض‌های خود را بدون دعوا و مرافعه حل و فصل می‌کنند
۹) اعضای خانواده از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز می‌کنند
۱۰) اعضای خانواده با یکدیگر گفتار و رفتار محبت‌آمیزی دارند

خانواده‌های ناسالم و ناکارآمد:

۱) اعضای خانواده به همدیگر احترام نمی‌گذارند
۲) اعضای خانواده به همدیگر اعتماد ندارند
۳) رفتار اعضای خانواده، ناسالم و غیرمسوولانه است
۴) اعضای خانواده در صورت انجام رفتارهای ناسالم و غیرمسوولانه، بازخواست نمی‌شوند
۵) اعضای خانواده اوقات خود را در کنار یکدیگر سپری نمی‌کنند
۶) اعضای خانواده احساسات خود را به شیوه‌های سالم و موثری بیان نمی‌کنند
۷) اعضای خانواده، مهارت‌های زندگی را فرا نمی‌گیرند و به کار نمی‌بندند
۸) اعضای خانواده هنگام بروز تعارض‌های خانوادگی به دعوا و مرافعه روی می‌آورند
۹) اعضای خانواده از مصرف الکل و مواد مخدر رویگردان نیستند
۱۰) اعضای خانواده با یکدیگر گفتار و رفتار محبت‌آمیزی ندارند

مهارت آموزشی

مسابقه مربی





رشد و تکامل

کلاس‌های نهم تا دوازدهم

بازگشت

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت راه‌های اثرگذاری بر دیگران و سوق دادن آنها به سمت انتخاب‌های سالم؛ و
- حمایت از سلامت دیگران در عرصه‌های سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی.

اهداف سلامت

- من از عهده مسوولیت‌های دوران نوجوانی برخواهم‌آمد؛
- من روابط دوستانه سالمی برقرار خواهم کرد (سلامت خانوادگی و اجتماعی)؛ و
- من روابط ناسالم و مخرب را شناسایی خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

دو کش حلقه‌ای کوچک؛ دو مداد، گچ، تخته سیاه؛ راهکار آموزشی شماره ۳، «فراگیری مفاهیم سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. به دانش‌آموزان بگویید که آنها اکنون در حال سپری کردن دوران رشد و تکامل خود هستند و در این دوران، بدن آنها با تغییرهای زیادی

مواجه می‌شود؛ تغییرهای جسمی، روانی، عاطفی، خانوادگی و اجتماعی. مسوولیت‌های مربوط به دوران نوجوانی را برای آنها تشریح کنید و بگویید آنها با شناخت این مسوولیت‌ها و انجام مطلوب آنها می‌توانند پخته‌تر شوند و خود را برای سایر مراحل زندگی آماده کنند.

۲. یکی از مسوولیت‌های دوران نوجوانی را انتخاب کنید و برای آنها مثال بزنید. مثلا مسوولیت ۴ را که به کسب استقلال عاطفی اشاره دارد، انتخاب کنید و برای تشریح آن از یک بازی ساده استفاده کنید. یک مداد بردارید و یک کش حلقه‌ای دور آن بیندازید؛ به طوری که یک سر کش با مداد تماس داشته باشد و سر دیگرش از سطح مداد دور باشد. حالا سر آزاد کش حلقه‌ای را بکشید و از مداد دورتر کنید. به دانش‌آموزان بگویید این وضعیت، همان وضعیتی است که نوجوانان در دوران نوجوانی تجربه می‌کنند. آنها به طور طبیعی و به اقتضای سن و سال خود سعی می‌کنند از کانون خانواده (مخصوصا والدین) فاصله بگیرند و استقلال را تجربه کنند.

۳. سپس سر آزاد کش را دوباره رها کنید تا به سطح مداد برخورد کند. حالا به دانش‌آموزان بگویید این وضعیت نیز یک وضعیت طبیعی است که در زندگی نوجوانان اتفاق می‌افتد. آنها پس از یک تجربه دوری از والدین و خانواده غالبا نیاز به بازگشت احساس می‌کنند و دلشان می‌خواهد به کانون خانواده برگردند و به والدین خود نزدیک‌تر شوند. به این ترتیب، آنها دوباره از پندها، کمک‌ها و حمایت‌های والدین خود بهره‌مند خواهند شد. این دقیقا همان تجربه‌ای است که باید بیفتد؛ تجربه استقلال عاطفی در عین حفظ صمیمیت با والدین و بهره‌مندی از پندها، کمک‌ها و حمایت‌های والدین. دستیابی به این تجربه (کسب استقلال عاطفی از والدین در عین بهره‌مندی از پندها و حمایت‌های والدین) یکی از مسوولیت‌هایی است که نوجوانان باید در دوران رشد و تکامل خود از عهده‌اش برآیند.

۴. این بازی را می‌توانید ۳ بار تکرار کنید و در هر بار تکرار، وابستگی‌های متقابل را در روابط میان‌فردی توضیح دهید و اشاره کنید که افراد در دوران نوجوانی باید به تدریج خوداتکایی را یاد بگیرند و آن را تمرین و تجربه

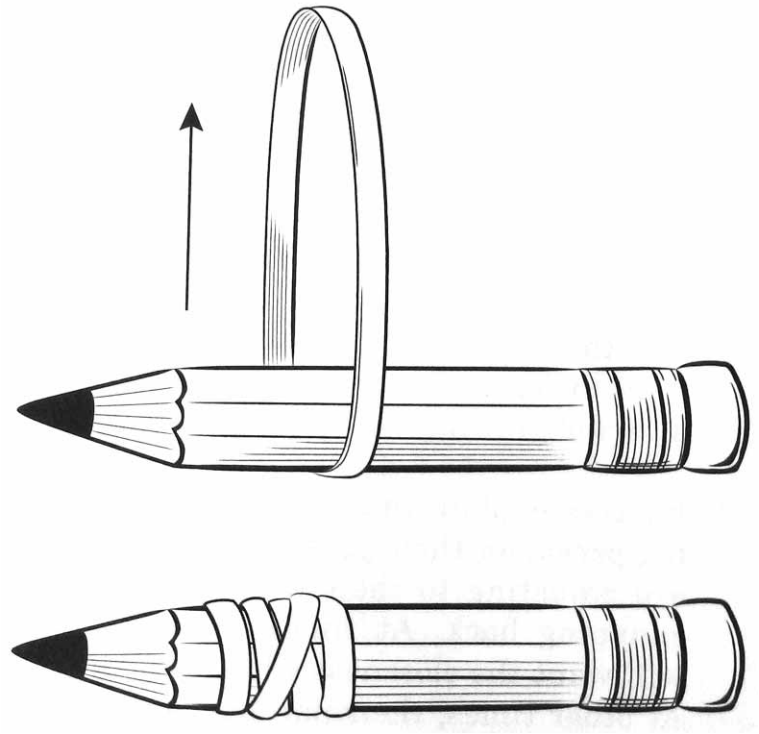
کنند. این تجربه ممکن است برای بسیاری از نوجوانان، چالش‌برانگیز و در عین حال گیج‌کننده باشد. برخی از نوجوانان ممکن است در طول این دوران با والدین خود یا سایر سرپرستان و بزرگسالان قابل‌اعتمادشان دچار چالش شوند. برخی از نوجوانان ممکن است استقلال بیش‌ازحدی طلب کنند که باعث نگرانی و مخالفت والدین آنها شود. به هر حال، این بخشی از یک روند طبیعی در دوران نوجوانی برای دستیابی به بلوغ عاطفی است.

۵. سپس توضیح دهید که اگرچه دوران رشد و تکامل نوجوانان برای بسیاری از آنها چالش‌برانگیز است، برخی والدین نیز در همین دوران دچار چالش می‌شوند. بسیاری از آنها ممکن است استقلال عاطفی فرزندشان را برنتابند و تلاش کنند به آنها نزدیک شوند یا بیش از پیش ابراز صمیمت کنند. این در حالی است که فرزندان آنها ممکن است در همان دوران در جستجوی استقلال باشند و این تعارض منجر به بروز چالش‌های جدی بین نوجوانان و والدین شود.

۶. اکنون مداد دیگری بردارید و یک کش حلقه‌ای را خیلی محکم دور آن بپیچید؛ طوری که دیگر امکان کشیدن یا پیچاندن کش وجود نداشته باشد. به دانش‌آموزان بگویید رابطه‌ای که بین برخی از والدین و فرزندشان وجود دارد، از همین نوع است؛ یعنی درهم‌تنیدگی آنها آنقدر شدید است که نمی‌توان هویت مستقلی برای آنها قایل شد؛ به گونه‌ای که خود آنها نیز بدون حضور همدیگر احساس می‌کنند بخشی از هویت‌شان مفقود یا کمرنگ شده است. چنین افرادی نمی‌توانند هویت جداگانه‌ای برای خود قائل شوند.

۷. حالا به یکی از دانش‌آموزان بگویید تلاش کند تا کش حلقه‌ای را از مداد جدا کند. طبیعتا این کار چندان آسان نخواهد بود. سپس توضیح دهید که وقتی رابطه والد-فرزندی به چنین وضعیتی دچار می‌شود، ممکن است طرفین رابطه هرازگاه دچار احساس اسارت شوند و هویت مستقل خود را به کلی فراموش کنند. وقتی نوجوان احساس کند که فرصتی برای دور شدن و بازگشتن ندارد، دچار احساس وابستگی مفرط می‌شود که برایش خوشایند نیست. چنین نوجوانانی در صورتی که نتوانند به شیوه‌های سالمی خود را از این وضعیت رها کنند، دچار وابستگی مفرط به والدین می‌شوند. برای تشریح

این مطلب می‌توانید از این داستان کمک بگیرید: مرد ورزشکاری بود که در ورزشی که به آن اشتغال داشت، از مهارت کافی برخوردار نبود و نتوانسته بود از راه ورزش به اهدافش برسد. این مرد وقتی ازدواج کرد و پسرش به دنیا آمد، پسرش را از همان دوران کودکی و نوجوانی تحت فشار گذاشت تا به طور مفرط به ورزش بپردازد و از طریق ورزش به مال و منالی دست پیدا کند. آن مرد می‌خواست از طریق پسرش رویاهای به دست نیامده‌اش دست پیدا کند. این در حالی بود که پسر از آن ورزش لذتی نمی‌برد ولی با این حال، نمی‌توانست اعتراضی بکند و نظرش را به پدرش بگوید، چون هویتش آنقدر در هویت پدرش درهم‌تنیده بود که پیام‌های درونی پدرش



به پیام‌های درونی او تبدیل می‌شد و او را اینگونه مورد خطاب قرار می‌داد: «برای ارزشمند شدن باید یک ورزشکار حرفه‌ای بشوی.»
به دانش‌آموزان بگویید که تحقق مسوولیت شماره ۴ نوجوانان در چنین شرایطی (درهم‌تنیدگی) امکان‌پذیر نیست. نوجوانان باید به تدریج یاد بگیرند که به تفکرات و احساسات خود در طول دوران نوجوانی استقلال ببخشند و هویت مستقلی از والدین خود پیدا کنند. تاکید کنید که این حرف اصلا به معنای آن نیست که آنها باید مرتب با حرف‌ها و عقاید والدین خود دربیفتند و با آنها مخالفت کنند، بلکه این امر باید به طور طبیعی و تدریجی در یک خانواده سالم، بدون دعوا و مرافعه، رخ دهد.

۸. به دانش‌آموزان بگویید آن رابطه درهم‌تنیده‌ای که در خصوص روابط والد-فرزندی برای آنها توضیح دادید، باعث شکل‌گیری وابستگی مفرط می‌شود و به نوجوانان اجازه نمی‌دهد هویت مستقلی به دست آورند. اما برای حل چنین مشکلی، راه‌های متعددی وجود دارد. برنامه ۱۲مرحله‌ای که به آن اشاره شد، یکی از همان راه‌هاست. استفاده از مشاوره‌های فردی نیز یکی دیگر از راه‌هایی است که می‌تواند در رفع این مشکل، موثر باشد.

۹. حالا می‌توانید به ۸ مسوولیتی که نوجوانان باید از عهده‌اش برآیند، اشاره کنید و درباره هر یک از آنها با دانش‌آموزان صحبت کنید:

مسوولیت ۱: دستیابی به رابطه‌ای جدید و بالغ با دوستان و همسالان؛
مسوولیت ۲: دستیابی به نقش زنانه یا مردانه در اجتماع؛
مسوولیت ۳: پذیرش ظاهر جسمانی خود؛
مسوولیت ۴: کسب استقلال عاطفی از والدین و سایر بزرگسالان؛
مسوولیت ۵: کسب آمادگی برای ازدواج و تشکیل خانواده؛
مسوولیت ۶: کسب آمادگی برای اشتغال؛
مسوولیت ۷: دستیابی به نظام ارزشی و اخلاقی مستقل (ایدئولوژی مستقل) برای رفتارهای فردی؛ و
مسوولیت ۸: دستیابی به وجدان اجتماعی.

ارزیابی

از راهکار آموزشی شماره ۳ (درک مفاهیم سلامت) برای نشان دادن اهمیت سواد سلامت استفاده کنید و از دانش‌آموزان بخواهید برای مدت یک هفته در دفترچه یادداشت خود جزییات روابط میان‌فردی خود را بنویسند و به ویژه به این نکته اشاره کنند که در روابطی که با والدین خود دارند، چه وضعیتی دارند. آنها باید از مثال مداد و کش حلقه‌ای برای توصیف وضعیت خود استفاده کنند؛ یعنی به زمان‌هایی که برای کسب استقلال فکری یا عاطفی از والدین خود تلاش کرده‌اند و موفق یا ناموفق بوده‌اند، اشاره کنند و هر روز یادداشتی در دفترچه‌شان بنویسند. آنها باید اوقاتی را توصیف کنند که نیاز داشته‌اند از والدین خود یا سایر بزرگسالانی که در تربیت آنها نقش مهمی داشته و دارند، فاصله بگیرند اما ناموفق بوده‌اند. از آنها بخواهید احساسی را که در چنین اوقاتی تجره کرده‌اند، مکتوب کنند و ضمنا به زمان‌هایی اشاره کنند که ابراز صمیمیت، کمک یا حمایت والدین برای آنها بسیار سودمند و دلگرم‌کننده بوده است. به آنها اطمینان دهید که در صورت عدم تمایل آنها، به هیچ وجه، وارد حریم خصوصی آنها نخواهید شد و دفترچه‌های آنها را جمع‌آوری نکنید. اما از آنها بخواهید در پایان هفته، با مرور آنچه در دفترچه‌شان مکتوب کرده‌اند، یک متن یک یا دو صفحه‌ای بنویسند و در آن به چالش‌های کسب استقلال فکری و عاطفی از والدین اشاره کنند. در ضمن، آنها باید در متن خود به راهکارهای پیشنهادی‌شان برای رفع این تعارض، بدون بروز هر گونه دعوا و مرافعه، نیز اشاره کنند. به علاوه، می‌توانید در خصوص سایر مسوولیت‌های دوران نوجوانی هم به آنها تکالیفی متناسب با توان و ظرفیت دانش‌آموزان بدهید و در این خصوص با آنها بحث و گفتگو کنید.





تغذیه

کلاس‌های نهم تا دوازدهم

نام غذا را بگو

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی حمایت از سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی برخوردار خواهند شد؛
- 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 سلامت به منظور ارتقای سلامت خود بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- تلاش و همکاری برای حفظ و ارتقای سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی؛
- پایبندی به رفتارهای سالم و موثر در پیشگیری از عوامل تهدیدکننده سلامت خود و دیگران؛ و
- دسترسی به محصولات و خدمات معتبر در حوزه سلامت.

اهداف سلامت

- من برچسب‌های غذایی محصولات خوراکی را مطالعه و ارزیابی خواهم کرد؛
- من از رژیم غذایی سالم برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها استفاده خواهم کرد؛ و
- من برای مدیریت زمان و هزینه‌هایم برنامه‌ریزی خواهم کرد (سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «نام غذا را بگو»؛ پروژکتور ترانسپرنت؛ گچ؛ تخته سیاه؛ ماژیک؛ سه پاکت مختص محصولات غذایی، شیرینی‌های بنفش و سفید؛ شیرین‌کننده مصنوعی قهوه؛ غذای کنسروی برای گربه‌های خانگی؛ چند برچسب غذایی؛ کاغذ؛ مداد؛ راهکار آموزشی شماره ۹، «دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای انجام این راهکار آموزشی باید در گام اول از یک ماژیک برای نوشتن روی پاکت‌های مختص محصولات غذایی استفاده کنید. روی اولین پاکت بنویسید «۱»، روی دومین پاکت بنویسید «۲» و روی سومین پاکت هم بنویسید «۳». سپس شیرینی‌های سفید و بنفش را در پاکت شماره ۱ قرار دهید. شیرین‌کننده مصنوعی قهوه را در پاکت شماره ۲ و غذای گربه‌های خانگی را در پاکت شماره ۳ قرار دهید. سپس پاکت‌ها را همراه با خود به کلاس درس ببرید. پاکت‌ها باید طوری باشند که دانش‌آموزان نتوانند محصولات خوراکی درون آنها را ببینند.

۲. حالا وقت انجام بازی «نام غذا را بگو» با دانش‌آموزان است. بدون اینکه نامی از این ۳ محصول غذایی ببرید، محتویات هر یک از آنها را از روی برچسب غذایی‌شان بردارید و برای بچه‌ها مطرح کنید یا روی تخته بنویسید. سپس به دانش‌آموزان بگویید که فرض کنند در یک جزیره دورافتاده گیر افتاده‌اند و فقط ۳ انتخاب غذایی دارند: غذای شماره ۱، غذای شماره ۲ و غذای شماره ۳. در عین حال، نمی‌دانند این غذاها دقیقا چه هستند اما محتویات آنها از این قرارند. سپس اجازه دهید دانش‌آموزان محتویات هر یک از آن محصولات غذایی را ارزیابی کنند. چند دقیقه به آنها فرصت بدهید تا اجزای تشکیل‌دهنده هر یک از خوراکی‌ها را ارزیابی و سپس از بین آنها انتخاب کنند.

۳. حالا از دانش‌آموزان بپرسید چند نفر از آنها پاکت شماره ۱ را انتخاب

کرده‌اند؟ چند نفر پاکت شماره ۲ و چند نفر پاکت شماره۳ را انتخاب کرده‌اند؟ وقتی دانش‌آموزان در پاسخ به سوال شما دست‌های خود را در سه مرحله بالا آوردند و سرشماری را انجام دادید، می‌توانید وارد مرحله بعدی این بازی شوید.

۴. از پاکت شماره ۱ شروع کنید. ابتدا از دانش‌آموزان بخواهید نام این خوراکی را حدس بزنند. سپس از یکی از دانش‌آموزان بخواهید جلوی کلاس بیاید و خوراکی اول را از پاکت شماره ۱ درآورد و به همکلاسی‌ها نشان دهد: شیرینی‌های سفید و بنفش. همین کار را برای پاکت‌های شماره ۲ و ۳ هم به همین ترتیب انجام دهید. اول از آنها بخواهید با توجه به محتویات هر یک از آنها، محصول خوراکی را حدس بزنند و سپس از یکی از دانش‌آموزان بخواهید محصول مورد نظر را از پاکت درآورد و به همکلاسی‌ها نشان دهد. قطعا بسیاری از دانش‌آموزان از حدس‌ها و انتخاب‌های خودشان متعجب خواهند شد یا به خنده خواهند افتاد.

۵. حالا به اهمیت برچسب‌های محصولات غذایی اشاره کنید و نظر دانش‌آموزان را درباره این برچسب‌ها بپرسید. آنها باید این نکته را متوجه شوند که کارکرد این برچسب‌ها، کمک به مصرف‌کنندگان برای برخورداری از حق انتخاب و در نهایت، دستیابی به بهترین و سالم‌ترین انتخاب است. به همین دلیل، این نکته بسیار اهمیت دارد که تولیدکنندگان محصولات غذایی، اطلاعات غذایی محصولات خود را به صورت دقیق، کامل و قابل‌استفاده‌ای در اختیار مصرف‌کنندگان قرار دهند.



۶. چند نمونه از برچسب‌های غذایی مختلف را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید و از آنها بخواهید به محتویات این برچسب‌ها نگاهی بیندازند. آنها باید اطلاعات زیر را در برچسب‌های غذایی شناسایی کنند و مورد ارزیابی قرار دهند:

- کالری کل
- کالری ناشی از چربی
- چربی کل
- چربی اشباع شده
- کلسترول
- سدیم
- کربوهیدرات کل
- فیبر رژیمی
- قند ساده
- پروتئین
- ویتامین A
- ویتامین C
- کلسیم
- آهن

۷. تاکید کنید که تولیدکنندگان محصولات غذایی موظف‌اند تمام مواد تشکیل‌دهنده محصولات خود را به ترتیب از بیشترین تا کمترین مقدار بنویسند و مصرف‌کنندگان نیز باید اهمیت این برچسب‌های غذایی را دریابند و آنها را به دقت مورد مطالعه قرار دهند. این به مصرف‌کنندگان کمک می‌کند انتخاب‌های بهتر و سالم‌تری داشته باشند و خود را از خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها در امان نگه دارند. به عنوان مثال، رژیم غذایی سالم می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی بازی کند؛ در حالی که پیروی از رژیم‌های پرچرب، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی را افزایش می‌دهد. همچنین مصرف خوراکی‌هایی

که از درصد مناسبی از فیبر و ویتامین‌های C, E و A برخوردار است، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و احتمال ابتلا به برخی از انواع سرطان را کاهش می‌دهد. در نقطه مقابل، رژیم‌های ناسالم و پرچرب، احتمال ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهند.

۸. سپس عبارت‌های زیر را روی تخته بنویسید: کم‌چرب، کم‌کالری، کاهش‌یافته، منبع مناسب، کم‌سدیم یا کم‌نمک. از دانش‌آموزان بخواهید هر عبارت را تعریف کنند و در نهایت، آنها را به تعریف‌های زیر برسانید:

- کم‌چرب: دارای کمتر از ۳ گرم چربی در هر واحد؛
- کم‌کالری: دارای کمتر از ۴۰ کالری در هر واحد؛
- کاهش‌یافته: کاهش ۲۵ درصدی در ماده مغذی مورد نظر (در مقایسه با همان محصول که به صورت طبیعی یا غیرکاهش‌یافته در بازار موجود است)؛
- منبع مناسب: یک واحد از این خوراکی، بین ۱۰ تا ۱۹ درصد از نیاز روزانه به آن ماده مغذی خاص را تامین می‌کند؛ و
- کم‌سدیم (کم‌نمک): دارای کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم سدیم در هر واحد.

ارزیابی

از هر دانش‌آموز بخواهید ۱۰ دلیل برای خواندن برچسب‌های غذایی بنویسد. فهرست آنها باید حتما شامل مواردی مانند «یادگیری میزان کالری ناشی از مصرف یک محصول غذایی» و « یادگیری میزان چربی موجود در یک محصول غذایی» نیز باشد. می‌توانید به دانش‌آموزان در خصوص مواردی مانند «کمک به مصرف‌کننده برای انتخابی سالم‌تر»، «کمک به انتخابی سالم‌تر برای کاهش خطر ابتلا به سرطان»، «کمک به انتخابی سالم‌تر برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی» و «کمک به انتخابی مقرون‌به‌صرفه‌تر» نیز تذکر و توضیح دهید. سپس از دانش‌آموزان بخواهید فهرست دلایل خود را با دوستان‌شان نیز به اشتراک بگذارند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۹ (دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر سلامت) به ارزیابی و اعتبارسنجی چند برچسب غذایی همراه با دانش‌آموزان بپردازید.

مهارت آموزشی

نام غذا را بگو

۱) شکر، روغن ذرت، آرد گندم، ملاس، کارامل، نشاسته ذرت، نمک، رنگ مصنوعی، رزین، رازیانه و چاشنی‌های صناعی.

۲) روغن ذرت، روغن هیدروژنه (مرکب از روغن سویا، نارگیل، پالم)، کازئینات سدیم، مونوگلیسیریدها، دی‌گلیسیریدها، دی‌پتاسیم فسفات و چاشنی‌های صناعی.

۳) تون ماهی، آب، عصاره سبزیجات، دی‌کلسیم فسفات، سدیم تریپوفسفات، تری‌کلسیم فسفات، کلرید سدیم، مکمل‌های مربوط به ویتامین‌های A، B، E و D، نیترات سدیم و اسید فولیک.

سلامت فردی و فعالیت بدنی

کلاس‌های نهم تا دوازدهم

تلویزیون نبین، ورزش کن!

خودآموز

تربیت بدنی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از مهارت هدف گذاری برای ارتقای سلامت استفاده خواهند کرد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی‌های خود برای انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت و اجتناب از رفتارهای تهدیدکننده سلامت استفاده خواهند کرد.

شاخص‌های عملکرد

- ارزیابی نقش رفتارهای سالم در حفظ و ارتقای سلامت فردی؛
- تعیین یک هدف در حوزه سلامت فردی و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن هدف؛
- انجام اقدامات لازم برای دستیابی به هدف تعیین‌شده در حوزه سلامت فردی و ارزیابی پیشرفت؛ و
- شناخت و تحلیل نقش مسؤولیت‌پذیری در حفظ و ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من به طور مرتب به فعالیت بدنی خواهم پرداخت؛
- من برای حفظ و ارتقای وضعیت تناسب اندام خود برنامه‌ریزی و تلاش خواهم کرد؛
- من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که احتمال ابتلایم به بیماری‌های قلبی‌عروقی را کاهش دهد (بیماری‌های مسری و مزمن)؛
- من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که احتمال ابتلایم به سرطان را کاهش دهد (بیماری‌های مسری و مزمن)؛

- من از عوامل محافظتی برای در امان ماندن از خطر خشونت استفاده خواهم کرد (ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها)؛ و
- من وزن، تناسب و ترکیب بدنی‌ام را در وضع مطلوبی حفظ خواهم کرد (تغذیه).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «حقایقی درباره ورزش» (اختیاری)؛ مهارت دانش‌آموزی «پایبندی به ورزش: تعهدنامه سلامت»؛ پروژکتور اسلاید دیواری (اختیاری)؛ پنج کارت بزرگ که به ترتیب الفبا مرتب شده‌اند؛ ورق کاغذ؛ دفتر؛ مداد یا خودکار؛ نوار کاست؛ راهکار آموزشی شماره ۲۳، «تعیین اهداف سلامت».

انگیزش

۱. برگ مهارت دانش‌آموزی «حقایقی درباره ورزش» را به ۶ قسمت تقسیم کنید، طوری که هریک از اقلام شش‌گانه آن در یک قسمت قرار گیرد. سپس هر قسمت را جدا کنید و به یک کارت بچسبانید. ۵ حقیقت اول و کارت‌های مرتبط با آن را جدا کنید و به کلاس بیاورید.

۲. کلاس را به ۵ گروه تقسیم کنید و به هر گروه یکی از این برگه‌کارت‌های پنج‌گانه را بدهید. به هر گروه بگویید یک برنامه تلویزیونی سرگرم‌کننده و غیرآموزشی را که بیشتر نوجوانان تماشا می‌کنند، تعیین کند. سپس این وظیفه را به هر گروه محول کنید که با استفاده از حقیقتی که در کارت مربوط به آنها درباره ورزش ذکر شده، یک گزارش خبری کوتاه تهیه کنند و با استفاده از آن، آن برنامه تلویزیونی پربیننده را موقتا قطع کنند و حقایق خود را ارائه دهند. شیوه کار را به شکل زیر برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

۳. هر گروه باید با یک یا چند نفر از اعضایش به جلوی کلاس بیاید و در مقابل همکلاسی‌ها بایستد. سپس آن عضو از اعضای گروه که قرار است گزارش خبری را ارائه کند، باید از کلاس بپرسد: «آیا فلان برنامه پربیننده

(همان برنامه انتخاب‌شده توسط گروه) را می‌بینید؟» بیشتر کلاس باید در پاسخ به او پاسخ مثبت بدهند یا تظاهر کنند که پاسخ‌شان مثبت است. سپس آن دانش‌آموزی که قرار است گزارش را ارائه بدهد، باید بگوید: «گروه ما می‌خواهد از شما خواهش کند که از فلان برنامه (اسم آن برنامه تلویزیونی باید قید شود) صرف‌نظر کنید و با خاموش کردن تلویزیون، به خودتان تکانی بدهید و ورزش کنید. چرا و چگونه‌اش را برای شما توضیح خواهیم داد...» سپس در ادامه به ارائه گزارش خبری خود خواهد پرداخت و با استفاده از حقیقتی که قرار است درباره‌اش صحبت کند، کلاس را به فعالیت بدنی دعوت خواهد کرد. از همه گروه‌ها تقاضا کنید به همین شیوه، گزارش خبری خود را برای همکلاسی‌ها ارائه کنند.

۴. پس از اینکه تمام گروه‌ها گزارش خود را ارائه کردند، حقایقی را که درباره آنها بحث شده، با دانش‌آموزان مرور کنید و از دانش‌آموزان بخواهید در این خصوص یادداشت‌برداری کنند و نظر خود را نیز اعلام کنند.

۵. مهارت دانش‌آموزی «پایبندی به ورزش: تعهدنامه سلامت» را بین دانش‌آموزان توزیع کنید و از آنها بخواهید درباره مواردی که در بند «تاثیر ورزش بر سلامت» به آنها اشاره شده، تفکر و بحث کنند. از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های مناسبی را مثال بزنند که بتواند همان مواردی که در بند «تاثیر ورزش بر سلامت» به آنها اشاره شده، پوشش دهد. تاریخی را برای تکمیل تعهدنامه سلامت مشخص و دانش‌آموزان را ملزم به تکمیل تعهدنامه کنید.

ارزیابی

پس از تکمیل تعهدنامه سلامت دانش‌آموزان، تعهدنامه‌ها را جمع‌آوری کنید و آنها را خوب ارزیابی کنید تا متوجه شوید دانش‌آموزان تا چه حدی با ورزش‌ها و حقایق مربوط به آنها آشنا شده‌اند و به فعالیت بدنی و ورزش منظم پایبند شده‌اند. از دانش‌آموزان بخواهید با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۳ (تعیین اهداف سلامت)، هدفی در حوزه ورزش و تناسب اندام تعیین کرده و برای دستیابی به آن برنامه‌ریزی و اقدام نمایند.



دربرگیری

دانش‌آموزان معلول یا کم‌توان را از فعالیت‌ها و ورزش‌هایی که انجامش برای آنها امکان‌پذیر است، مطلع کنید. بهتر است از یک کارشناس تربیت بدنی یا یکی از معلولان ورزشکار درخواست کنید در کلاس درس حضور یابد و برای دانش‌آموزان در این خصوص صحبت کند و توصیه‌های عمل‌گرایانه‌ای در این خصوص به آنها ارائه نماید.

بومی‌سازی

دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کنید. از هر گروه بخواهید یک کشور خارجی را انتخاب کند و با جستجوی کافی، اطلاعاتی درباره فعالیت‌های بدنی متداول و ورزش‌های رایج در آن کشور به دست آورد. از دانش‌آموزان بخواهید به عوامل محیطی موثر در انتخاب فعالیت‌های بدنی و ورزش دقت کنند. برای مثال، سوئیسی‌ها که در مجاورت رشته‌کوه‌های آلپ زندگی می‌کنند، طبیعی است که اسکی را به عنوان یکی از ورزش‌های محبوب خود انتخاب خواهند کرد.

مهارت دانش‌آموزی

حقایقی درباره ورزش

ورزش...

عضله قلب را تقویت می‌کند

فعالیت بدنی یا ورزش منظم باعث تقویت عضله قلب می‌شود و برون‌ده قلب را افزایش می‌دهد. منظور از برون‌ده قلب، میزان خونی است که قلب در هر دقیقه پمپ می‌کند و آن را در سراسر بدن توزیع می‌نماید. به عبارت دیگر، برون‌ده قلب مساوی است با حاصل‌ضرب تعداد ضربان قلب ضرب در حجم ضربه‌ای. منظور از حجم ضربه‌ای نیز حجمی از خون است که در هر ضربان قلب، از عضله قلب خارج می‌شود و در بدن جریان می‌یابد. منظور از ضربان قلب نیز تعداد تپش‌های قلب در هر دقیقه است. وقتی عضله قلب تقویت می‌شود، توان قلب برای پمپاژ خون افزایش می‌یابد و این به قلب اجازه می‌دهد در فاصله بین ضربان‌ها به خوبی استراحت کند. این امر می‌تواند از افزایش فشار خون و خستگی زودرس قلب جلوگیری کند.

چربی خوب را افزایش و چربی بد را کاهش می‌دهد

هر فعالیت یا ورزشی که عضله قلب را تقویت کند، میزان چربی خوب را افزایش و میزان چربی بد را کاهش می‌دهد. منظور از چربی‌های خوب، چربی‌هایی هستند که دانسیته بالایی دارند و کلسترول اضافی را برای دفع از بدن به کبد منتقل می‌کنند. در مقابل، منظور از چربی‌های بد، چربی‌هایی هستند که دانسیته پایینی دارند و در دیواره رگ‌های خونی رسوب می‌کنند و باعث تصلب شرایین می‌شوند.

خطر بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد

فعالیت بدنی یا ورزش منظم باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان پستان می‌شود، به ویژه اگر عادت به ورزش و فعالیت بدنی در سنین قبل از بزرگسالی آغاز شده باشد. احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی، دیابت و پوکی استخوان نیز با ورزش منظم کاهش می‌یابد.

مهارت دانش‌آموزی (ادامه)

آثار و عوارض استرس را کنترل می‌کند

فعالیت بدنی یا ورزش منظم به افزایش احساس سلامت و کاهش استرس منجر می‌شود. ورزش، این کار را با استفاده از همان آدرنالینی انجام می‌دهد که در فاز اول استرس در خون آزاد می‌شود و به افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌انجامد. ورزش منظم (حداقل ۳ بار در هفته و دست‌کم برای مدت ۷ تا ۱۰ هفته) باعث آزادسازی بتااندورفین می‌شود و این ماده می‌تواند در مغز به کاهش درد، استرس و عصبانیت و افزایش احساس سلامت کمک کند.

به کنترل وزن کمک می‌کند

بر مبنای قانون موازنه کالری‌ها، برای کاهش وزن باید دو کار انجام داد: کاهش کالری‌های دریافتی و افزایش کالری‌های مصرفی. ورزش به افزایش کالری‌های مصرفی منجر می‌شود و به این ترتیب، به کاهش وزن یا جلوگیری از افزایش وزن کمک می‌کند. بیشتر ورزشکاران از تناسب اندام مطلوب‌تری در مقایسه با سایر همسالان خود برخوردارند.

سلامت جنسی زنان را ارتقا می‌دهد

زنانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند، غالبا دردهای قاعدگی کمتری تجربه می‌کنند و دوره قاعدگی‌شان کوتاه‌تر است. احتمال ابتلای این زنان به کج‌خلقی‌ها، ناراحتی‌های عصبی و افسردگی‌های متداول در دوران قاعدگی نیز کمتر است.

مهارت دانش‌آموزی

پایبندی به ورزش: تعهدنامه سلامت

مهارت: من به سطح مطلوبی از تناسب اندام دست خواهم یافت.

تاثیر بر سلامت: منظور از تناسب اندام، وضعیتی جسمانی است که متعاقب حضور در فعالیت‌های بدنی یا ورزشی منظم به دست می‌آید و به افزایش توان و تحمل عضلانی، انعطاف‌پذیری بدن و قدرت عضله قلب می‌انجامد. در کنار افزایش توان و تحمل عضلانی، انعطاف‌پذیری بدن و قدرت عضله قلب (که تعریف هر یک، در مقاطع پیشین به تفصیل ذکر شده و نیاز به اشاره‌ای مجمل درباره هر یک وجود دارد)، دستیابی به ترکیب بدنی مطلوب به نحوی که درصد چربی بدن در حد استانداردی کاهش یابد، نیز حائز اهمیت است. در عین حال، ورزش منظم می‌تواند سطح چربی خوب را افزایش، سطح چربی بد را کاهش، توان مدیریت استرس را افزایش و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی را کاهش دهد.

طرح و برنامه: من ورزش‌های روزانه‌ای را که می‌توانم دست‌کم به مدت یک هفته برای بهبود مولفه‌های زیر انجام دهم، شناسایی خواهم کرد:

- توان عضلانی
- تحمل عضلانی
- انعطاف‌پذیری
- قدرت عضله قلب
- ترکیب بدنی

ارزیابی‌پیشرفت: من یک جدول زمان‌بندی‌شده طراحی می‌کنم تا در آن، کمیت و کیفیت ورزش‌هایی را که انجام می‌دهم، ثبت و ضبط کنم و در صورت عدم انجام ورزش نیز آن را در جدول قید نمایم.

نتایج: من دفترچه‌ای برای ثبت و پیگیری فعالیت‌های مرتبط با این مهارت و نتایج آنها تدارک خواهم دید و در این دفترچه، منافع و موانع مرتبطی که با آنها برخورد داشته‌ام، فهرست خواهم کرد. در ضمن، به اصلاحات مورد نیاز برای افزایش بهره‌وری برنامه‌هایم نیز اشاره خواهم کرد.

الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر

کلاس‌های نهم تا دوازدهم

شلخته

شهروند مسؤول

مطالعات علمی

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از مهارت هدف‌گذاری برای ارتقای سلامت خود استفاده خواهند کرد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی‌های خود برای انجام رفتارهای سلامت‌محور و اجتناب از خطرهای سلامت استفاده خواهند کرد.

شاخص‌های عملکرد

- ارزیابی نقش رفتارهای سالم در حفظ و ارتقای سلامت فردی؛ و
- ارزیابی نقش مسؤولیت‌پذیری در حفظ و ارتقای سلامت فردی.

اهداف سلامت

- من از مصرف مشروبات الکلی پرهیز خواهم کرد؛
- من از مصرف انواع مواد مخدر خودداری خواهم کرد تا خطر ابتلایم به اچ‌آی‌وی/ ایدز را کاهش دهم؛
- من مسؤولانه تصمیم‌گیری خواهم کرد (سلامت روانی و عاطفی)؛
- من سبک زندگی خویشتندارانه را انتخاب خواهم کرد (سلامت خانوادگی و اجتماعی)؛ و
- من از عوامل محافظتی برای در امان ماندن از خطرهای خشونت استفاده خواهم کرد (ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «مواد مخدر و روابط جنسی»؛ پروژکتور ترانسپرنت؛ کاغذ؛

کامپیوتر و کاغذ پرینت (انتخابی)؛ راهکار آموزشی شماره ۲۰، «استفاده از مدل تصمیم‌گیری مسؤولانه»، ضمیمه کتاب.

انگیزش

۱. با استفاده از یک تمرین ساده به دانش‌آموزان نشان دهید که چگونه الکل باعث می‌شود مدت زمان پاسخ‌دهی آنها به محرک‌های محیطی طولانی‌تر شود. برای این منظور به دانش‌آموزان بگویید روی یک برگ کاغذ با دست غالب خود (راست‌دست‌ها با دست راست و چپ‌دست‌ها با دست چپ) بنویسند: «من از مصرف مشروبات الکلی پرهیز خواهم کرد.» این کار احتمالا حدود ۱۵ ثانیه از هر دانش‌آموز وقت می‌گیرد.

۲. سپس به آنها بگویید که فرض کنند در مقطعی از زندگی خود بنا به دلایلی نتوانسته‌اند از این مهارت خود به خوبی استفاده کنند و مشروب خورده‌اند. حالا از آنها بخواهید با دست مغلوب‌شان همان جمله قبلی را بنویسند. زمان این کار احتمالا سه‌برابر دفعه قبلی (حدود ۴۵ ثانیه) خواهد بود.

۳. درباره نتیجه این تمرین با دانش‌آموزان بحث کنید. آنها باید دریافته باشند که در مرتبه دوم، نه تنها تکرار کار قبلی برایشان بیشتر طول کشیده، بلکه از ظرافت کار نیز کاسته شده است؛ یعنی دستخط آنها ناخواناتر و نازیباتر شده است. به آنها بگویید که این دقیقا همان کاری است که الکل با ما می‌کند؛ یعنی زمان پاسخ‌دهی ما به محرک‌های محیطی را افزایش می‌دهد و از زیبایی و ظرافت پاسخ‌مان نیز می‌کاهد. سپس از دانش‌آموزان



بخواهید چند خطری که در اثر طولانی شدن زمان پاسخ‌دهی ما به محرک‌های محیطی ممکن است رخ دهد، نام ببرند. می‌توانید همراه با دانش‌آموزان به مواردی مانند تصادف‌های رانندگی و آسیب‌های ورزشی اشاره کنید.

۴. سپس ازدانش‌آموزان بپرسید آیا از سایر آسیب‌هایی که الکل به سلامت ما وارد می‌کند، اطلاعی دارند یا نه. می‌توانید همراه با دانش‌آموزان به موارد زیر اشاره کنید:

- آسیب‌های کبدی: سیروز، بیماری‌ای است که در آن، الکل سلول‌های کبد را نابود و عملکرد کبد را مختل می‌کند. این بیماری می‌تواند به نارسایی کبدی و مرگ منجر شود.
- کاردیومیوپاتی: الکل باعث بروز اختلال در عملکرد عضله قلب می‌شود که به آن، کاردیومیوپاتی می‌گویند. این بیماری با بزرگی غیرطبیعی قلب و نارسایی قلبی همراه است. آریتمی (بی‌نظمی در ضربان قلب) نیز از دیگر نشانه‌های این بیماری است. مصرف مداوم الکل همچنین به افزایش فشار خون می‌انجامد و با افزایش احتمال سکته قلبی همراه است.
- آسیب دهان، مری و معده: الکل به دستگاه گوارش آسیب می‌زند و ایجاد التهاب مری، زخم معده و سرطان دهان از آسیب‌های نسبتا رایج آن محسوب می‌شود.
- پانکراتیت: الکل احتمال ابتلا به پانکراتیت (التهاب لوزالمعده) را افزایش می‌دهد و ابتلا به این بیماری نیز خطر بروز دیابت را بیشتر می‌کند.
- آسیب‌های عصبی: مصرف مفرط الکل می‌تواند به بروز آسیب‌های نورولوژیکی مانند تشنج، دمانس (زوال عقل) و توهم منجر شود. دمانس الکلی، زوال عقل ناشی از مصرف مفرط الکل است که با کاهش توانایی‌های مغزی به معنای عام همراه است.
- الکلیسم: مصرف مفرط الکل می‌تواند منجر به الکلیسم (وابستگی

یا اعتیاد به الکل) شود. اعتیاد به الکل، بیماری پیچیده‌ای است که سلامت جسمی، روانی، خانوادگی و اجتماعی فرد را به خطر می‌اندازد و کار و زندگی او را مختل می‌کند.

- سندرم الکل جنینی: مصرف الکل در دوران بارداری می‌تواند به بروز سندرم الکل جنینی منجر شود. نوزادان مبتلا به این سندرم معمولا با وزن بسیار پایین متولد می‌شوند و از نقایص مادرزادی (مانند شکاف چشمی بسیار کوچک، سر بسیار کوچک، چهره غیرطبیعی و کندذهنی) رنج می‌برند.

۵. از یک تمرین ساده استفاده کنید تا چگونگی تأثیر الکل بر توان تصمیم‌گیری را به دانش‌آموزان گوشزد کنید. از دانش‌آموزان بخواهید جمله «من خویشتندارانه خواهم زیست» را با دست غالب خود روی یک برگ کاغذ بنویسند. این کار احتمالا حدود ۱۵ ثانیه از آنها وقت خواهد گرفت.

۶. سپس از آنها بخواهید با دست مغلوب خود نیز همان جمله را بنویسند. این دفعه احتمالا این کار، ۳ برابر دفعه قبلی، وقت آنها را خواهد گرفت.

۷. حالا برای دانش‌آموزان توضیح دهید که بعد از مصرف مشروبات الکلی، توان تصمیم‌گیری به شدت افت می‌کند و این ضعف تصمیم‌گیری ممکن است در عرصه‌های مختلف زندگی، از جمله در روابط جنسی، ظهور و بروز یابد. تاکید کنید که الکل باعث افت توانایی تفکر و خویشتنداری می‌شود و افرادی که تحت تأثیر الکل هستند، مشکلات بیشتری با انتخاب‌های ناسالم و عجولانه خود خواهند داشت. یکی از این مشکلات، برقراری رابطه‌های جنسی ناسالم و قرار گرفتن در معرض خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی/ایدز و بارداری‌های ناخواسته است. تاکید کنید که استفاده از الکل می‌تواند به افزایش خطر پرخاشگری، خشونت، تجاوز جنسی، خودکشی و دیگرکشی نیز منجر شود.

۸. از مهارت آموزشی «مواد مخدر و روابط جنسی» برای تاکید بر مهارت‌های پرهیز از الکل و مواد مخدر استفاده کنید و در این زمینه با دانش‌آموزان بحث کنید.

ارزیابی

از دانش‌آموزان بخواهید یک مقیاس سلامت طراحی کنند و در آن مقیاس، طیفی از تاثیر الکل بر سلامت را از صفر تا ۱۰۰ نشان دهند. در یک سر این طیف باید واژه‌هایی مانند آسیب‌های کبدی، پانکراتیت، تجاوز جنسی و ایدز گنجانده شود و در سر دیگر طیف، واژه‌هایی مانند کاهش خطر ابتلا به ایدز، تصمیم‌گیری‌های مسوولانه، حفظ سلامت جسمی و روانی. از دانش‌آموزان بخواهید مقیاس‌های خود را با همکلاسی‌های خود به اشتراک بگذارند و درباره آثار و عوارض الکل با یکدیگر وارد بحث و گفتگو شوند. در این بین، شما نیز می‌توانید بر ۵ مهارت زیر تاکید کنید و اهمیت هر یک را برای دانش‌آموزان توضیح دهید:

- من از مصرف مشروبات الکلی پرهیز خواهم کرد؛
- من با پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر، خطر ابتلایم به ایدز را کاهش خواهم داد؛
- من مسؤولانه تصمیم‌گیری خواهم کرد؛
- من سبک زندگی خویشتندارانه را انتخاب خواهم کرد؛ و
- من از عوامل محافظتی برای در امان ماندن از خطرهای خشونت استفاده خواهم کرد.

سپس از دانش‌آموزان بخواهید که تصور کنند در موقعیتی گرفتار شده‌اند که دوستان یا همسالان آنها سعی دارند آنها را به مصرف مشروبات الکلی وادار کنند. از آنها بخواهید با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۰ (استفاده از مدل تصمیم‌گیری مسؤولانه) در مقابل این قبیل فشارها و تعارف‌های ناسالم ایستادگی کنند و واکنش مناسب نشان دهند.

مهارت آموزشی

مخدرها و روابط جنسی

شما می‌توانید با انتخاب رفتارهای سالم و مسوولانه، احتمال ابتلا به بیماری‌های مقاربتی و عفونت اچ‌آی‌وی/ ایدز را کاهش دهید و خود را از خطر بارداری در سنین نوجوانی در امان نگه دارید. می‌توانید با انتخاب رفتارهای سالم و مسوولانه، خود را از قرار گرفتن در معرض تجاوزهای جنسی در امان نگه دارید و خودتان نیز مرتکب این کار غیراخلاقی و غیرقانونی نشوید. رفتارهای سالم و مسوولانه‌ای که مدنظر هستند، از این قرارند:

۱) خودتان را درگیر فعالیت‌هایی کنید که عزت‌نفس شما را افزایش می‌دهد.

۲) برای زندگی خودتان اهداف روشنی تعیین کنید.

۳) با اعضای خانواده خود روابط خوب و دوستانه‌ای برقرار کنید.

۴) اگر روابط مطلوبی با اعضای خانواده‌تان ندارید، برای برقراری این روابط از یک مشاور کمک بخواهید. این مشاور باید قابل‌اعتماد، اخلاقی و عاری از هرگونه اعتیاد باشد.

۵) دوستانی انتخاب کنید که از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز می‌کنند و خویشتندارانه زندگی می‌کنند.

۶) با کسانی معاشرت کنید و قول‌وقرار بگذارید که از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز می‌کنند و خویشتندارانه زندگی می‌کنند.

۷) از حضور در محافل و مهمانی‌هایی که در آنها الکل و مواد مخدر مصرف می‌شود، خودداری کنید.

۸) از حضور در محافل و مهمانی‌هایی که در آنها محرک جنسی شدیدی وجود دارد، خودداری کنید.

۹) از محافل و مهمانی‌هایی که در آنها برای مصرف الکل و مواد مخدر تحت فشار قرار می‌گیرید، خارج شوید و موضوع را با یکی از والدین یا بزرگ‌ترهای قابل‌اعتمادتان در میان بگذارید.

۱۰) تفریحات سالم را به تفریحات ناسالم ترجیح بدهید و از تماشای فیلم‌ها، عکس‌ها و مطالعه کتاب‌ها و مجلاتی که با وسوسه‌های جنسی یا ترغیب در زمینه مصرف الکل و مواد مخدر همراهند، خودداری کنید.



بیماری‌های مسری و مزمن

کلاس‌های نهم تا دوازدهم

فقط یک نگاه

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 ارتقاء دهنده سلامت خود و خودداری از رفتارهای تهدیدکننده سلامت بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- شناخت راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها و آسیب‌های رایج نوجوانان؛
- شناخت منافع و موانع رفتارهای سالم؛ و
- شناخت و انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت خود و دیگران و اجتناب از خطرهای سلامت.

اهداف سلامت

- من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که احتمال ابتلایم به سرطان را کاهش دهند؛ و
- من معاینه‌های پزشکی منظمی خواهم داشت (سلامت فردی و فعالیت بدنی).

اقلام مورد نیاز

مهارت آموزشی «سرنخ‌های سرطان»؛ پروژکتور ترانسپرنت؛ چند عینک آفتابی؛ موادی برای نظافت عینک آفتابی؛ چند آینه بزرگ؛ کاغذ؛ ماژیک؛ راهکار آموزشی شماره ۳، «درک مفاهیم سلامت» ، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای اجرای این راهکار آموزشی باید چند عینک و آیینه مختلف را خودتان به کلاس بیاورید یا از دانش‌آموزان خود بخواهید همراه با خودشان چند عینک آفتابی و آیینه به کلاس بیاورند. حداقل یکی دو عینک آفتابی باید آنقدر تیره باشد که چشم‌ها از پشت آن به سختی دیده شود. به دانش‌آموزان چیزی درباره تفاوت میزان تیرگی عینک‌های آفتابی نگویید.

۲. به دانش‌آموزان بگویید عینک‌های آفتابی که به کلاس آورده‌اند را به چشم‌هایشان بزنند و قبل از استفاده از هر عینک آفتابی اطمینان حاصل کنند که عینک کاملا تمیز باشد. سپس هر دانش‌آموزی که عینک آفتابی زده، باید برای چند لحظه به جلوی کلاس بیاید و همکلاسی‌ها فقط برای یک لحظه، او را با عینک آفتابی تماشا کنند و به میزان روزآمد بودن عینک آفتابی‌اش نمره بدهند.

۳. بعد از اینکه هر دانش‌آموزی عینک آفتابی خودش را زد و مدت کوتاهی در مقابل همکلاسی‌هایش ایستاد، یک شبه‌انتخابات برگزار کنید و از همکلاسی‌ها بخواهید به بهترین عینک آفتابی رای بدهند. از دانش‌آموزان بپرسید معیارهای تصمیم‌گیری خود در این زمینه را نیز مشخص کنند. برای مثال، بگویند: «من قاب آن عینک را دوست داشتم»، « از شکل آن



عینک آفتابی خوشم آمد» یا «آن عینک آفتابی، مدل روز بود» و مواردی از این قبیل.

۴. سپس توضیح دهید که معیار بسیار مهم‌تری برای تعیین خوبی یا بدی عینک آفتابی وجود دارد و آن معیار، این است که عینک آفتابی باید از ورود اشعه‌های فرابنفش به چشم جلوگیری کند. حالا از دانش‌آموزان بخواهید از آیینه‌های خود استفاده کنند و ابتدا خود را در آیینه‌ها ببینند. تاکید کنید که عینک آفتابی باید آنقدر تیره باشد که چشم‌ها به راحتی دیده نشوند. در غیر این صورت، عینک آفتابی قادر به جلوگیری از تماس اشعه فرابنفش نور خورشید با چشم نخواهد بود و به این ترتیب، چشم‌ها ممکن است آسیب ببینند. حالا از هر دانش‌آموزی که عینک آفتابی زده، بخواهید جلوی کلاس بیاید و از دانش‌آموزان بپرسید آیا این عینک آفتابی قادر به جلوگیری از ورود اشعه فرابنفش نور خورشید به چشم هست یا نه. بر اهمیت استفاده از عینک آفتابی تیره برای محافظت از چشم تاکید کنید و بگویید عینک آفتابی باید حداقل ۹۵ درصد از اشعه‌های فرابنفش B و ۶۵ درصد از اشعه‌های فرابنفش A را جذب کند. دانش‌آموزان را تشویق به خرید عینک‌آفتابی‌هایی کنید که از تاییدیه‌های مراکز استاندارد برخوردار باشند. استفاده از عینک‌هایی که روی آنها عبارت «استفاده عمومی» قید شده باشد، برای بیشتر مردم می‌تواند بی‌خطر و مناسب باشد، درحالی که عینک‌هایی که روی آنها عبارت «استفاده خاص» قید شده باشد، برای انجام ورزش و حفاظت از چشم‌ها حین فعالیت بدنی مناسب‌تر است.

۵. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که اشعه فرابنفش نورخورشید می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به سرطان پوست هم باشد و ارتباطی قطعی بین نور فرابنفش (چه فرابنفش خورشیدی، چه فرابنفش تخت‌های برنزه) و سرطان پوست وجود دارد. با وجود هشدارها، میلیون ها نفر در جهان هر سال به سرطان پوست مبتلا می شوند. عوارض جانبی قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش عبارتند از: سوختگی پوست، خارش، خشکی پوست و تهوع. بسیاری از جوانان در سالن‌های سولاریوم پوست خود را برنزه

می‌کنند و به این ترتیب، خود را در معرض عوارض کوتاه‌مدت و بلندمدت اشعه فرابنفش قرار می‌دهند. حتی آن دسته از سالن‌های سولاریومی که ادعای استفاده از عوامل محافظت‌کننده در برابر اشعه فرابنفش دارند، حداکثر حفاظت‌شان معادل ضدآفتابی با معیار حفاظتی ۴ است که اصلا برای محافظت از پوست در مقابل اشعه فرابنفش کافی نیست. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که احتمال ابتلا به سرطان پوست در افرادی که در سالن‌های سولاریوم برنزه می‌شوند، بیشتر از افرادی است که در فضای باز آفتاب می‌گیرند. در حال حاضر، شواهد زیادی مبنی بر این حقیقت وجود دارد که قرار گرفتن در معرض اشعه‌های فرابنفش می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به ملانوم (تهاجمی‌ترین سرطان پوست) باشد.

۶. با نگاهی به مهارت آموزشی «سرنخ‌های سرطان» همراه با دانش‌آموزان به بازبینی علل، علایم و درمان سرطان بپردازید.

ارزیابی

کلاس را برای طراحی چند تبلیغ درباره عینک آفتابی به چند گروه تقسیم کنید. از دانش‌آموزان بخواهید تبلیغات‌شان خلاقانه باشد و به ویژه روی این نکته که عینک‌آفتابی‌شان قدرت بالایی در محافظت از چشم در مقابل اشعه‌های فرابنفش نور خورشید دارد، تاکید کنند. آنها باید مخاطبان تبلیغ‌های خود را تشویق کنند که وقتی در فضای آزاد به فعالیت بدنی یا ورزش می‌پردازند، از عینک آفتابی استفاده کنند. آنها می‌توانند خلاقیت به خرج دهند و به عنوان مثال، به مخاطبان تبلیغات خود بگویند که در صورت خرید یک عینک آفتابی می‌توانند از یک ضدآفتاب رایگان نیز بهره‌مند شوند. همچنین می‌توانید از دانش‌آموزان بخواهید با استفاده از اطلاعات موجود در برگ مهارت «سرنخ‌های سرطان»، یک جدول کلمات متقاطع طراحی و تنظیم نمایند و در آن به ۱۰ مورد از اطلاعات موجود در این مهارت آموزشی اشاره کنند. از راهکار آموزشی شماره ۳ (درک مفاهیم سلامت) برای ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان استفاده کنید.

بومی‌سازی

درباره رابطه‌ای که بین ابتلا به آب‌مروارید و تماس بیش از حد با اشعه فرابنفش وجود دارد، با دانش‌آموزان بحث و گفتگو کنید. به آنها بگویید که در بیماری آب‌مروارید، کدورتی روی عدسی چشم را می‌گیرد و دید را تار می‌کند. تاکید کنید که در صورت عدم درمان این بیماری، احتمال ابتلا به نابینایی نیز وجود دارد. در حال حاضر، اعتقاد بر این است که عدم محافظت از چشم‌ها در مقابل اشعه فرابنفش نور خورشید طی سال‌های طولانی می‌تواند به افزایش احتمال ابتلا به آب‌مروارید منجر شود. از میزان پراکندگی این بیماری در شهر و کشور خود بگویید و زمینه‌های ابتلا به این بیماری در شهر و کشور خود مورد بحث قرار دهید.

دربرگیری

می‌توانید دانش‌آموزان را در گروه‌های دونفره به شیوه‌ای قرار دهید که در هر گروه، یک دانش‌آموز قوی‌تر در کنار یک دانش‌آموز ضعیف‌تر قرار بگیرد. سپس از آنها بخواهید برای طراحی جدول کلمات متقاطع بر مبنای اطلاعات موجود در مهارت آموزشی «سرنخ‌های سرطان» با یکدیگر همکاری و تمرین کنند.

مهارت آموزشی

سرنخ‌های سرطان

علل سرطان

زمینه خانوادگی

- به نظر می‌رسد سرطان‌های پستان، تخمدان، لوزالمعده (پانکراس) و روده بزرگ (کولون) زمینه خانوادگی دارند.

ویروس‌ها

- رابطه شناخته‌شده‌ای بین دچار شدن به برخی از عفونت‌های ویروسی و ابتلا به انواع خاصی از سرطان مانند سرطان خون (لوکمیا) وجود دارد.

دخانیات

- استعمال دخانیات، احتمال ابتلا به برخی از انواع سرطان را به وضوح افزایش می‌دهد.
- بر مبنای نتایج به‌دست‌آمده از برخی تحقیقات، مردانی که سیگار کشیدن را از دوران نوجوانی آغاز کرده‌اند، ۲ برابر سایر همسالان خود به سرطان ریه مبتلا می‌شوند. خانم‌هایی که از سن ۲۵ سالگی یا قبل از آن نیز اقدام به سیگار کشیدن نمایند، ۳ برابر سایر همسالان خود احتمال ابتلا به سرطان ریه خواهند داشت.

اشعه فرابنفش

- ارتباطی قطعی بین قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش (آفتاب یا سولاریوم) و برخی از انواع سرطان (به ویژه سرطان پوست) وجود دارد.

نشانه‌های هشداردهنده

بروز تغییری آشکار در وضعیت اجابت مزاج یا ادرار
زخمی که التیام نمی‌یابد
خونریزی‌ها یا ترشحات غیرطبیعی
لمس توده در پستان یا نواحی دیگری از بدن
اختلال در بلع یا هضم غذا
بروز تغییری آشکار در شکل خال یا زگیل
سرفه یا خشونت صدایی که رفع نمی‌شود

مهارت آموزشی (ادامه)

انواع درمان

جراحی
- رایج‌ترین روش درمان سرطان
- روشی موثر برای جلوگیری از گسترش سرطان

پرتودرمانی (رادیوتراپی)
- استفاده از اشعه ایکس برای نابود کردن سلول‌های سرطانی

شیمی‌درمانی (کموتراپی)
- استفاده از داروهای شیمیایی برای نابود کردن سلول‌های سرطانی

درمان ترکیبی
- استفاده از هرگونه ترکیب روش‌های درمانی (جراحی، پرتودرمانی و شیمی‌درمانی) برای متوقف کردن روند سرطان

سلامت جامعه و مصرف‌کننده

کلاس‌های نهم تا دوازدهم

بازار سلامت

اقتصاد خانگی | شهروند مسؤول

استانداردهای آموزش سلامت

- دانش‌آموزان از توانایی دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر سلامت به منظور ارتقای سلامت خود برخوردار خواهند شد؛ و
- دانش‌آموزان از توانایی حمایت از بهداشت فردی، خانوادگی و اجتماعی بهره‌مند خواهند شد.

شاخص‌های عملکرد

- ارزیابی میزان اعتبار اطلاعات، محصولات و خدمات سلامت؛
- شناخت و استفاده از منابع معتبر سلامت در خانه، مدرسه و جامعه؛ و
- حمایت از سلامت دیگران و تشویق آنها به انتخاب‌های سالم.

اهداف سلامت

- من از نیازهای بهداشت همگانی و بین‌المللی مطلع خواهم شد؛ و
- من درباره مراقبان و مراقبت‌های سلامت خود، مسوولانه تصمیم خواهم گرفت.

اقلام مورد نیاز

هماهنگی با مسؤولان مدرسه برای برپایی یک نمایشگاه سلامت؛ کسب اجازه از والدین برای شرکت دادن دانش‌آموزان در نمایشگاه سلامت؛ فهرستی از مراکز محلی مایل به حضور در نمایشگاه سلامت؛ کاغذ؛ مداد؛ گچ؛ راهکار آموزشی شماره ۳۱، «حمایت از سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برنامه‌ریزی و آماده‌سازی مقدمات این راهکار آموزشی ممکن است یکی دو ماه طول بکشد. پس باید پیشاپیش به فکر این مقدمات و نامه‌نگاری‌ها یا برنامه‌ریزی‌های مرتبط با آن باشید:

- کسب اجازه و درخواست حمایت از مسوولان مدرسه برای برپایی یک نمایشگاه سلامت که دانش‌آموزان، داوطلبان و برخی از مراکز فعال در این حوزه بتوانند در آن حضور یابند؛
- کسب اجازه از والدین برای حضور دانش‌آموزان در نمایشگاه سلامت؛
- پیش‌بینی مکان مناسب (مانند بوفه مدرسه، باشگاه ورزشی یا یک مرکز خرید) و زمان مناسب برای برپایی نمایشگاه سلامت؛
- تهیه و تنظیم یک دعوت‌نامه مناسب به منظور دعوت از مراکز فعال در حوزه سلامت برای حضور در نمایشگاه؛
- مشخص کردن فرد یا افراد مشخص و مسوولی (مانند مدیر مدرسه) برای دعوت از مراکز و موسسات فعال در حوزه سلامت به منظور حضور در نمایشگاه؛
- هماهنگی با والدین، معلمان، مربیان و دانش‌آموزانی که قرار است در برپایی این نمایشگاه با شما همکاری نمایند؛ و
- انجام پیش‌بینی‌ها و هماهنگی‌های لازم (مانند سرویس ایاب و ذهاب) برای برپایی نمایشگاه.

۲. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که همیشه در بحث سلامت فردی باید به مسؤولیت‌پذیری افراد توجه و تاکید کرد اما در عین حال، نباید این نکته را از یاد برد که حل‌وفصل برخی از مشکلات سلامت به کمک دیگران و تعامل با آنها نیاز دارد. اینجاست که نقش فعالیت‌های داوطلبانه و عام‌المنفعه پررنگ می‌شود. داوطلبان حوزه سلامت، افرادی هستند که تمایل خود را برای خدمت‌رسانی به دیگران ابراز می‌کنند و برای کمک به دیگران در حوزه سلامت، آستین بالا می‌زنند و عملا وارد میدان می‌شوند. گاهی گروهی از چنین افرادی گرد هم می‌آیند و یک موسسه عام‌المنفعه

در حوزه سلامت تاسیس می‌کنند تا به شیوه‌های مستقیم یا غیرمستقیم به بیماران کمک کنند. برخی از مراکز فعالی که در حوزه سلامت به فعالیت‌های داوطلبانه می‌پردازند، از این قرارند:

- انجمن دیابت ایران؛
- انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر؛
- انجمن ام اس؛
- انجمن لکنت ایران؛
- انجمن سرطان ایران؛
- انجمن آترواسکلروز ایران؛
- بنیاد بیماری های خاص؛
- جمعیت هلال احمر؛

۳. سپس به دانش‌آموزان بگویید که یکی از مهم‌ترین نیازهای مراکزی که به فعالیت‌های داوطلبانه در حوزه سلامت اشتغال دارند، نیاز به اطلاع‌رسانی عمومی و آموزش همگانی در حوزه سلامت است. این اطلاع‌رسانی و آموزش می‌تواند به شیوه‌های گوناگونی انجام شود و یکی از این شیوه‌ها برپایی نمایشگاه‌های سلامت است. به عنوان مثال، انجمن سرطان ایران ممکن است در یکی از برنامه‌های محلی خود اقدام به برپایی یک نمایشگاه در یک مرکز خرید عمومی کند. این انجمن می‌تواند از این طریق، درباره عوامل خطرساز سرطان به مردم اطلاع‌رسانی کند و بروشورهایی برای اطلاع‌رسانی بیشتر در این زمینه در اختیارشان قرار دهد.

۴. فهرست مراکز یا سازمان‌هایی که نسبت به حضور در نمایشگاه سلامت شما ابراز علاقه کرده‌اند، در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید. سپس کلاس را به چند گروه تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید حوزه فعالیتش را مشخص کند تا با نماینده‌ای که از همان مرکز یا سازمان به زودی به کلاس شما می‌آید، دیدار و گفتگو نمایند. هر گروه باید با نماینده هر سازمان درباره فعالیت‌های ممکن و مطلوب در نمایشگاه سلامتی که قرار است برگزار کنید، گفتگو و برنامه‌ریزی نماید.

۵. سپس از هر گروه بخواهید اهداف و برنامه‌هایش برای جذب مخاطب عمومی و اطلاع‌رسانی مناسب در حوزه سلامت را بیان کند. هر گروه باید در زمینه اطلاعاتی که می‌خواهد در اختیار مخاطبان خود قرار دهد و شیوه‌هایی که قرار است برای این اطلاع‌رسانی به کار گیرد، بحث و گفتگو کند. برخی از آنها ممکن است تصمیم به تهیه و طراحی جزوه‌های آموزشی کنند. برخی از آنها ممکن است سراغ طراحی پوستر یا تهیه مصاحبه‌های هدفمند بروند. به هر حال، نماینده‌ای که از هر مرکز یا موسسه در هر گروه حضور دارد، باید تمام تصمیم آخر را در این زمینه بگیرد و ایده‌های دانش‌آموزان را تایید یا رد کند. در نهایت، این شما هستید که باید برنامه‌های نهایی هر گروه را بررسی و ارزیابی نمایید.
۶. به دانش‌آموزان اجازه دهید ایده‌های خود را مطرح و درباره آن بحث کنند. بحثی درباره مناسب‌ترین و موثرترین شیوه‌های تبلیغ در خصوص برگزاری یک نمایشگاه سلامت آغاز کنید و بگذارید دانش‌آموزان ایده‌ها و اندیشه‌های خود را با همکلاسی‌ها به اشتراک بگذارند.
۷. نمایشگاه سلامت را در زمان و مکان مقرر برگزار نمایید. از حضور والدین، معلمان و مسوولان مدرسه و فعالان حوزه سلامت استقبال کنید. به دانش‌آموزان اجازه دهید به جز حضور در غرفه خود، از سایر غرفه‌ها نیز بازدید کنند و اطلاعاتی از شیوه عملکرد هر غرفه به دست آورند.
۸. در نهایت، از دانش‌آموزان و نمایندگان مراکزی که در نمایشگاه سلامت شما حضور یافته‌اند، بخواهید دستاوردها و تجربیاتی را که از برپایی این نمایشگاه به دست آورده‌اند، با شما و کلاس در میان بگذارند.

ارزیابی

یک گچ بردارید و دایره بزرگی کف کلاس بکشید؛ دایره‌ای که بتواند تمام دانش‌آموزان کلاس را در خود جا دهد. شاید در کلاس شما چنین فضای خالی‌ای وجود نداشته باشد و مجبور شوید این کار را در حیاط مدرسه یا محیط دیگری انجام دهید. به هر حال، وقتی دایره را رسم کردید، از

دانش‌آموزان بخواهید هر کدام از آنها در جایی بیرون از دایره بایستند. سپس به آنها بگویید فرض کنند که این دایره، نمادی از جامعه آنهاست و هر یک از آنها برای ورود به جامعه باید فکر و تلاش کند تا خدمتی داوطلبانه به جامعه ارائه دهد. حالا از آنها بخواهید یک‌به‌یک وارد دایره شوند و خدمتی را که می‌توانند یا می‌خواهند در حوزه سلامت به جامعه‌شان ارائه دهند، بیان کنند. بگذارید نوبت‌ها به آرامی بچرخد تا هر دانش‌آموز بتواند حداقل یک بار وارد دایره شود و حرفش را بزند. از آنها بخواهید ایده یا پیشنهادی را که قبلا توسط یکی از همکلاسی‌های آنها بیان شده، تکرار نکنند. به عنوان مثال، یک دانش‌آموزان ممکن است وارد دایره شود و بگوید: «من می‌توانم جزوه‌ای درباره دیابت تهیه کنم و آن را در اختیار مردم قرار دهم.» دیگری ممکن است بگوید: «من می‌توانم برای برپایی یک نمایشگاه در زمینه سلامت قلب و عروق اقدامات لازم را انجام دهم.» وقتی تعداد قابل‌توجهی از دانش‌آموزان وارد دایره شدند و ایده‌های خود را مطرح کردند، وقفه‌ای در بازی ایجاد کنید و به کلاس بگویید: «چنین جامعه‌ای می‌تواند یک جامعه سالم و موفق باشد؛ جامعه‌ای که در آن، هر عضو جامعه سعی می‌کند خدمتی به سایر اعضای جامعه ارائه دهد. همانطور که می‌بینید، در این جامعه با ورود هر یک از اعضای جدید، همه اعضای جامعه به یکدیگر نزدیک‌تر می‌شود و فاصله‌شان از همدیگر کمتر می‌شود. این می‌تواند نمادی از صمیمت چنین جامعه‌ای باشد.» با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۳۱ (حمایت از سلامت) به ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان بپردازید و اطلاعات موردنیاز در این زمینه را در اختیارشان قرار دهید.



مطالعات علمی — شهروند مسؤول

سلامت زیست‌محیطی

کلاس‌های نهم تا دوازدهم

پیوند زیست‌محیطی

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- شناخت و تحلیل رابطه بین سلامت فردی و سلامت زیست‌محیطی؛ و
- تعامل و همکاری برای ارتقای سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی.

اهداف سلامت

- من اطلاعات مورد نیاز درباره مسایل زیست‌محیطی را کسب خواهم کرد؛
- من به حفظ هوای سالم و پاک کمک خواهم کرد؛
- من به حفظ سلامت آب کمک خواهم کرد؛
- من در راستای کاهش مصرف آب و حفظ منابع آب رفتار خواهم کرد؛ و
- من از محیط زیست حفاظت خواهم کرد.

اقلام مورد نیاز

چند ورق کاغذ رنگی؛ منگنه؛ قیچی؛ چند ورق کاغذ سیاه و سفید؛ خودکار و مداد؛ گچ؛ راهکار آموزشی شماره ۳، «درک مفاهیم سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. برای اجرای این راهکار آموزشی باید ابتدا هر برگ کاغذ طراحی را ۴ قسمت کنید؛ طوری که هر قسمت دست‌کم ۵ سانتی‌متر عرض و ۲۵ سانتی‌متر طول داشته باشد. هر دانش‌آموز به یک قسمت از این کاغذهای طراحی نیاز خواهد داشت.

۲. از آنچه دانش‌آموزان طی آموزه‌های قبلی خود در زمینه محیط زیست فراگرفته‌اند، برای اجرای این راهکار آموزشی استفاده کنید.

برای این منظور باید فهرستی از ۱۰ مهارت زندگی مرتبط با حفظ سلامت زیست‌محیطی را با گچ روی تخته بنویسید:

۱) من درباره مسایل محیط زیست اطلاعات مورد نیاز را کسب خواهم کرد.
۲) من درباره سازمان‌ها و برنامه‌های جهانی حفاظت از محیط زیست اطلاعات مورد نیاز را کسب خواهم کرد.
۳) من در راستای حفظ هوای سالم و پاک تلاش خواهم کرد.
۴) من در راستای حفظ آب سالم و پاک تلاش خواهم کرد.
۵) من از ایجاد آلودگی صوتی اجتناب خواهم کرد.
۶) من به زیباسازی محیط زیست و توسعه فضای سبز کمک خواهم کرد.
۷) من به حفظ و استفاده بهینه از انرژی و منابع طبیعی کمک خواهم کرد.
۸) من ضایعات و زباله‌ها را بازیافت و از آنها استفاده مجدد خواهم کرد.
۹) من از طبیعت و محیط زیست حفاظت خواهم کرد.
۱۰) من یکی از حامیان محیط زیست خواهم بود.

۳. کلاس را به ۱۰ گروه تقسیم کنید و هر یک از ۱۰ مهارت فوق را به یک گروه واگذار کنید. از اعضای هر گروه بخواهید ایده‌ها و اندیشه‌های خود

برای فعالیت در راستای هر یک از مهارت‌های دهگانه‌ای که به آنها واگذار شده را جمع‌بندی کنند. برای مثال، گروهی که قرار است «در راستای حفظ هوای سالم پاک» تلاش کند، ممکن است به این ایده‌ها برسد: «اعمال محدودیت‌های خاص برای تردد ماشین‌های تک‌سرنشین» و «استفاده از خوشبوکننده‌های رولی به جای اسپری‌های خوشبوکننده». زمان مناسبی در اختیار گروه‌ها قرار دهید تا فهرست مطلوبی از فعالیت‌های مورد نظرشان را تهیه و تنظیم کنند. هر گروه باید حداقل به تعداد اعضایش، ایده داشته باشد.

۴. حالا کاغذهایی را که برش زده و آماده کرده بودید، بین دانش‌آموزان توزیع کنید و از هر دانش‌آموز بخواهید یکی از ایده‌های گروهش را روی کاغذ بیاورد. هیچ دو عضوی از یک گروه حق ندارند ایده واحدی را یادداشت کنند. هر گروه باید ایده‌هایش را بین تمام اعضای گروه پخش کند.

۵. حالا نوبت شکل‌دهی «پیوند زیست‌محیطی» است. از هر دانش‌آموز بخواهید ایده‌اش را برای کلاس بخواند و بگوید که این ایده را در راستای کدام یک از مهارت‌های دهگانه مطرح کرده است. سپس آن دانش‌آموز باید به جلو کلاس بیاید و کاغذش را روی زمین بگذارد. سپس نوبت همگروهی‌های اوست. آنها نیز باید همین کار را تکرار کنند و کاغذ خود را طوری روی زمین بگذارند که بخشی از آن با کاغذ قبلی در ارتباط باشد. گروه‌های دیگر نیز باید همین کار را تکرار کنند تا در نهایت مجموعه‌ای از «پیوند»های آشکار بین کاغذهای دانش‌آموزان ایجاد شود. به دانش‌آموزان بگویید این یک «پیوند زیست‌محیطی» است که تمام آنها را به یکدیگر مرتبط می‌کند.

۶. از دانش‌آموزان بخواهید درباره ریشه‌های «پیوند زیست‌محیطی» که بین همه آدم‌ها وجود دارد، بحث و اظهار نظر کنند. چرا و چگونه این ۱۰ مهارت زندگی مرتبط با محیط زیست، این‌قدر با هم ارتباط دارند؟ چه اتفاقی می‌افتد اگر یکی از این ۱۰ مهارت را از زندگی خود حذف کنیم؟ چرا و چگونه باید بر دیگران تاثیر بگذاریم تا آنها نیز به لوازم سلامت

زیست‌محیطی ملتزم شوند؟ چرا و چگونه باید اطرافیان خودمان و دیگران را برای فراگیری مهارت‌های زندگی تشویق کنیم؟

ارزیابی

به هر دانش‌آموز یک برگ کاغذ بدهید و از آنها بخواهید برای نقاشی یا طراحی در زمینه محیط زیست آماده شوند. هر دانش‌آموز باید جنبه‌ای از جوانب محیط زیست را که برایش مهم‌تر یا لذت‌بخش‌تر است، ترسیم کنند. سپس از دانش‌آموزان بخواهید به روشی خلاقانه، این ۱۰ مهارت مرتبط با سلامت زیست‌محیطی را به طراحی یا نقاشی خود الصاق کنند. برای مثال، یک دانش‌آموز ممکن است خانه‌ای را در محیطی سرسبز و زیبا طراحی کند و هر یک از ۱۰ مهارت مرتبط با سلامت‌زیست‌محیطی را روی نرده‌های چوبی خانه بنویسد تا مهارت‌ها بتوانند گرداگرد خانه را فرا بگیرند و از آن محافظت کنند. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۳ (درک مفاهیم سلامت) به دانش‌آموزان نشان دهید که چگونه می‌توان از سواد سلامت در راستای ارتقای کیفیت سلامت و زندگی استفاده کرد.

ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

کلاس‌های نهم تا دوازدهم

کمربند ایمنی‌ات را ببند!

شهروند مسؤول

مطالعات هنر

استانداردهای آموزش سلامت

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

شاخص‌های عملکرد

- پیش‌بینی تاثیر هر رفتار بر سلامت؛ و
- شناخت روش‌های پیشگیری از آسیب‌ها و مشکلات رایج در حوزه سلامت.

اهداف سلامت

- من هنگام استفاده از وسایل نقلیه موتوری، اصول ایمنی را رعایت خواهم کرد؛ و
- من از مصرف الکل پرهیز خواهم کرد (الکل، دخانیات و مواد مخدر).

اقلام مورد نیاز

مهارت دانش‌آموزی «خودمراقبتی در رانندگی»؛ خاک رس به اندازه دو توپ تنیس؛ مداد یا چوب کوچک؛ تخته سیاه؛ کاغذ برای پوستر؛ ماژیک؛ راهکار آموزشی شماره ۲۶، «تمرین رفتارهای سالم: تعهدنامه سلامت»، ضمیمه کتاب

انگیزش

۱. دو دانش‌آموز داوطلب را صدا بزنید. به هر یک از آنها، توده‌ای از خاک‌رس برای درست کردن حجمی شبیه به یک توپ تنیس بدهید. سپس یک

مداد یا چوب کوچکی در اختیار هر یک از آنها قرار دهید تا تصویر چهره‌ای را روی این توپ ترسیم کنند. این تصویر می‌تواند حاوی یک لبخند دندان‌نما، چشم و ابرو یا چیزهای دیگری در همین مضامین باشد. می‌توانید خاک بیشتری نیز در اختیارشان بگذارید تا یک دماغ هم برای این چهره گلی درست کنند.

۲. حالا از این دو دانش‌آموز بخواهید ۱۰ قدم از تخته فاصله بگیرند. سپس برای سایر دانش‌آموزان توضیح دهید که قرار است هر یک از این دو نفر، نقش راننده یک اتوموبیل را بازی کند که در هر یک از آنها، علاوه بر راننده، سرنشین دیگری نیز حضور دارد. تاکید کنید که هیچ یک از این دو راننده کمربند ایمنی خود را نبسته‌اند. به دانش‌آموزان یادآوری کنید که کمربند ایمنی حتما باید در بدو نشستن در خودرو بسته شود، حتی اگر خودرو مجهز به کیسه هوا باشد. توضیح دهید که اولین راننده در حال راندن خودرو با سرعتی حدود ۱۰۰ کیلومتر در ساعت است. حالا از راننده بخواهید به محض رسیدن به توپ گلی که چهره یک فرد روی آن نقاشی شده، توپ را با تمام توان خود به سمت تخته پرتاب کند. سپس توپ را بردارید و به کلاس نشان دهید. دانش‌آموزان خواهند دید که ساختار توپ به شدت آسیب دیده است؛ یعنی در واقع، یک عابر پیاده در اثر این سانحه رانندگی دچار جراحت شدیدی شده است.

۳. حال از کلاس بپرسید اگر راننده‌ای با سرعت کمتر رانندگی کند، چه اتفاقی می افتد؟ سپس از دانش‌آموز دوم بخواهید با سرعت کمتر به سمت توپ بیاید و ضربه آرام‌تری به توپ بزند. دانش‌آموزان خواهند دید که با وجود تصادف، آسیب کمتری به توپ گلی که چهره یک فرد روی آن نقاشی شده، وارد شده است. سپس یادآوری کنید که این راننده نیز کمربند ایمنی خود را نبسته بود و احتمالا او نیز مانند راننده نخست آسیب دیده است. تاکید کنید که بسیاری از رانندگانی که با سرعت پایین (مثلا در حوالی منزل خود) رانندگی می‌کنند، کمربند ایمنی نمی‌بندند؛ در حالی که این کار اشتباه است و احتمال آسیب‌دیدگی ناگهانی آنها را

افزایش می‌دهد.

۴. برای کلاس توضیح دهید که هر سال، بسیاری از افراد در گوشه و کنار دنیا صرفا به خاطر آسیب‌های ناشی از تصادفات رانندگی جان خود را از دست می‌دهند. حدود ۲۰ درصد از آسیب‌ها و جراحات منجر به معلولیت، ریشه در تصادفات رانندگی دارند. حالا برخی از مهم‌ترین عوامل خطرساز منجر به آسیب یا مرگ در تصادفات رانندگی را روی تخته بنویسید:
   - مصرف الکل؛
   - نبستن کمربند ایمنی؛
   - رانندگی با سرعت زیاد؛
   - رانندگی در شرایط نامساعد (مانند بارندگی شدید، جاده یخ‌زده یا مه‌آلود)؛
   - عدم رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی؛ و
   - نقص فنی وسیله نقلیه (مانند خرابی ترمزها یا چراغ‌ها).

۵. حالا همراه با دانش‌آموزان فهرستی از عوامل محافظت‌کننده‌ای که می‌توانند احتمال بروز تصادف‌های مرگبار رانندگی را کاهش دهند، تهیه و روی تخته یادداشت کنید:
   - پرهیز از مصرف الکل؛
   - سوار نشدن در اتوموبیلی که راننده‌اش الکل مصرف کرده؛
   - استفاده از سرعت مجاز؛
   - رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی؛
   - پیش‌بینی عکس‌العمل‌های سایر رانندگان؛ و
   - استفاده از کمربند ایمنی به محض نشستن در خودرو.

۶. بر اهمیت استفاده از کمربند ایمنی تأکید کنید و بگویید که این کار احتمال مرگ در تصادف‌های رانندگی را بین ۶۰ تا ۷۰ درصد و احتمال آسیب‌دیدگی در تصادف‌های رانندگی را حدود ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. کمربند ایمنی می‌تواند مانع تکان شدید یا برخورد شدید راننده یا سرنشین اتوموبیل با فرمان، شیشه یا داشبورد شود. کمربند ایمنی می‌تواند از پرتاب

شدن راننده یا سرنشین به خارج از اتوموبیل نیز جلوگیری کند. یکی دیگر از اقلام محافظتی در رانندگی، کیسه‌های هوا یا بالشک‌هایی هستند که به محض فعال شدن سنسورهای داشبور یا سپر ماشین (متعاقب تصادف رانندگی) باز می‌شوند و از برخورد راننده و سرنشین با فرمان، شیشه یا داشبورد جلوگیری می‌کنند.

۷. بر اهمیت پرهیز از مصرف الکل هنگام رانندگی تأکید کنید. توضیح دهید که خطر تصادف رانندگانی که الکل مصرف کرده‌اند، در هر نیم کیلومتر رانندگی، دست‌کم ۸ برابر رانندگان هوشیار است؛ چرا که الکل باعث ایجاد اختلال‌های جدی در توانایی درک، دید، کنترل سرعت و واکنش‌دهی فوری می‌شود.

۸. به هر دانش‌آموز یک رونوشت از مهارت دانش‌آموزی «خودمراقبتی در رانندگی» بدهید و روش‌های ایمن ماندن حین رانندگی را با آنها مرور کنید.

ارزیابی

به دانش‌آموزان بگویید که قصد دارید از آنها برای تشکیل یک کمپین استفاده کنید و سطح سواد سلامت و مهارت زندگی آنها را از طریق همین کمپین بسنجید. تاکید کنید که ارزیابی شما هم انفرادی است، هم گروهی. برای ارزیابی انفرادی، از دانش‌آموزان بخواهید پوسترهای جداگانه‌ای بر مبنای اصول شش‌گانه رانندگی ایمن به منظور کاهش خطر بروز تصادف‌های رانندگی طراحی کنند. در ارزیابی گروهی نیز می‌توانید از هر گروه بخواهید متن، شعار، بروشور، ترانه یا تیزری طراحی کند تا از طریق آن، پیام یا پیام‌هایی در خصوص خودمراقبتی در رانندگی را به هر یک از این گروه‌ها به طور جداگانه انتقال دهد و از طریق این پیام، آموزش‌های لازم را به آنها ارائه دهد: (۱) دانش‌آموزان یا دانشجویانی در کلاس‌ها یا مقاطع بالاتر؛ (۲) دانش‌آموزانی در کلاس‌ها یا مقاطع پایین‌تر؛ (۳) گروه‌های خاصی از مردم جامعه مانند سربازان، کشاورزان یا برخی از موسسات. این پیام‌ها باید به

شیوه‌های خلاقانه‌ای طراحی و تدوین شوند و در هر یک از آنها باید حداقل ۳ راهکار خودمراقبتی در رانندگی بیان شده باشد. با استفاده از راهکار آموزشی شماره ۲۶ (تمرین رفتارهای سالم: تعهدنامه سلامت) می‌توانید به ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان بپردازید.

مهارت دانش‌آموزی

خودمراقبتی در رانندگی

۱. همیشه اتوموبیل خود را در مکانی امن و روشن که افراد زیادی در آنجا تردد می‌کنند و خودروهای دیگری هم در آنجا هستند، پارک کنید.
۲. اگر اتوموبیل خود را در پارکینگ بزرگ یا مکان شلوغی پارک کرده‌اید، محل دقیق آن را به خاطر بسپارید یا یادداشت کنید.
۳. حتما سوئیچ را از روی خودرو بردارید و درها را قفل کنید.
۴. هر از گاهی به طور مستقیم یا غیرمستقیم از وضعیت خودروی پارک‌شده‌تان کسب اطلاع کنید.
۵. هنگام باز کردن در خودرو، ابتدا نگاهی به صندلی‌های جلو و عقب بیندازید تا مطمئن شوید قبل از شما کسی در خودرو پنهان نشده باشد.
۶. هرگز کودکان و دانش‌آموزان کوچک را تنها در اتوموبیل رها نکنید؛ حتی برای مدتی کوتاه.
۷. هرگز در حالی که سوئیچ روی اتوموبیل است، از خودرو پیاده نشوید.
۸. هرگز کیف‌پول، کیف‌دستی و لوازم گرانقیمت را در اتوموبیل در معرض دید نگذارید.
۹. از پر بودن باک بنزین خود اطمینان حاصل کنید.
۱۰. خودرو را در شرایط خوب و مطلوبی نگه دارید تا از خرابی و نقایص فنی جلوگیری شود.
۱۱. همیشه و به خصوص در شب‌هنگام با سرعتی ایمن و در محیطی روشن رانندگی کنید.
۱۲. همیشه موبایل‌تان را همراه داشته باشید تا در مواقع ضروری از آن استفاده کنید.
۱۳. همیشه ابزاری برای اعلام درخواست کمک از دیگران، در صورت بروز نقایص فنی یا خرابی خودرو، همراه داشته باشید.
۱۴. همیشه یک چراغ‌قوه در صندق عقب ماشین داشته باشید تا در صورت ضرورت بتوانید از آن استفاده کنید.
۱۵. در صورت نیاز به کمک فوری، در خودرو بمانید و پس از قفل کردن درها و پنجره‌ها با صدای بوق ممتد، پلیس و دیگران را خبر کنید.
۱۶. اگر کسی جز پلیس به شما دستور توقف داد یا از شما کمک خواست، از خودرو پیاده نشوید. تنها شیشه اتوموبیل را کمی پایین بیاورید و سپس از او بخواهید با پلیس تماس بگیرد.
۱۷. اگر کسی که از شما کمک خواسته، ادعا می‌کند که دسترسی به تلفن

ندارد، خودتان با استفاده از تلفن همراه با پلیس یا اورژانس تماس بگیرید.

۱۸. هرگز فرد ناشناسی را در وسط جاده سوار اتوموبیل خود نکنید.

۱۹. اگر فکر می‌کنید کسی در حال تعقیب شماست، به سمت خانه نرانید و مسیر حرکت خود را به مقصد یک ایستگاه پلیس یا مرکز خرید یا مکان شلوغ دیگری تغییر دهید. می‌توانید در طول مسیر خود نیز با پلیس تماس بگیرید و گزارش دهید که اتوموبیلی در حال تعقیب شماست.

۲۰. وقتی اتوموبیل شما متوقف است و شما در آن نشسته‌اید، حواس‌تان به افراد و اتوموبیل‌هایی که نزدیک‌تان می‌شوند، باشد.

۲۱. وقتی اتوموبیل شما متوقف است و شما در آن نشسته‌اید، بهتر است برای جلوگیری از سرقت، درهای اتوموبیل را قفل کنید و پنجره‌ها را خوب ببندید. اگر به تهویه هوا احتیاج داشتید، کافی است فقط مختصری شیشه ماشین را پایین بیاورید. سقف اتوموبیل را بسته نگه دارید و به ویژه از باز کردن سقف خودرو هنگام رانندگی خودداری کنید.

۲۲. همیشه هنگام رانندگی، فاصله ایمن را بین اتوموبیل خودتان و اتوموبیل جلویی رعایت کنید.

۲۳. اگر کسی با اسلحه شما را تهدید کرد و از شما خواست خودرو یا سوئیچش را به او بدهید، مقاومت نکنید. در غیر این صورت، سوئیچ اتوموبیل‌تان را به هیچ فرد دیگری ندهید.

۲۴. کلید قفل صندوق عقب را جایی در همان صندق عقب مخفی کنید تا اگر یک وقت مجبور شدید به صندوق عقب اتوموبیل خود بروید، بتوانید از این طریق به طرحی برای فرار فکر کنید.

۲۵. ادب و متانت خود را در طول رانندگی حفظ کنید و اگر راننده دیگری خواست شما را عصبانی کند، به او اهمیت ندهید و وارد دعوا نشوید.

