

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بهداشت محیط و خانه

شاخه : کاردانش

زمینه : خدمات

زیرگروه تحصیلی : کارهای هنری در خانه

رشته تحصیلی شغلی (مهارتی) : مدیریت و برنامه ریزی خانواده

شماره شناسایی رشته تحصیلی شغلی : ۳۰۳-۱۰۱-۱۰-۳

استاندارد مهارت سالم زیستن

کد متولی : ۹۹/۴۰-۵ و ۸۲

شماره درس ۹۵۵۱ - ۹۵۵۰

بهداشت محیط و خانه/ مؤلفان : فاطمه یاراحمدی، سبیده مهرآیین، داود شجاعی زاده ویراستاران : عزیزالله باطبی،	۳۶۳
امیرحسین محوی، فاطمه اسفرجانی - تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، ۱۳۹۲	/۷
۲۷۶ ص : مصور - (شاخه کاردانش؛ شماره درس ۹۵۵۱ - ۹۵۵)	ب/ ۸۲۸
متون درسی شاخه کاردانش، زیرگروه تحصیلی کارهای هنری در خانه، رشته مدیریت و برنامه ریزی خانواده، زمینه خدمات	۱۳۹۲
برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش	
۱ بهداشت محیط زیست ۲ بهداشت شخصی ۳ مواد غذایی - بهداشت الف باطبی، عزیزالله، ویراستار	
ب یاراحمدی، فاطمه ج مهرآیین، سبیده د شجاعی زاده، داود ه ایران وزارت آموزش و پرورش دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش و عنوان	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :
پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

پیام نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir
وبگاه (وب سایت) www.tvoccd.sch.ir

این کتاب با توجه به پیشنهادات هنرآموزان شرکت کننده در دوره تأمین مدرس تابستان ۱۳۸۸
در کمیسیون تخصصی رشته مهارتی مدیریت و برنامه ریزی خانواده شاخه کاردانش این دفتر با نظر دکتر
سید محمد سعید بنی هاشمیان، مهندس قاسم حاجی قاسمی و سیدرحمن هاشمی اصلاح و بازسازی گردید

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش
نام کتاب : بهداشت محیط و خانه - ۶۱۳/۳

شامل بیمانه های مهارتی :

ویراستار علمی : دکتر عزیزالله باطبی

۱- بهداشت فردی در خانواده

شماره شناسایی : ۱ تا ۳ - ۹۹/۴۰ - ۵

مؤلف : مهندس فاطمه یاراحمدی

۲- بهداشت و حفاظت محیط زیست

ویراستار علمی : دکتر امیرحسین محوی

شماره شناسایی : ۴ تا ۵ - ۹۹/۴۰ - ۵

مؤلف : سپیده مهرآیین

۳- تغذیه و بهداشت مواد غذایی

ویراستار علمی : فاطمه اسفراجانی

شماره شناسایی : ۷ و ۶ - ۹۹/۴۰ - ۵

مؤلف : دکتر داود شجاعی زاده

۴- آموزش بهداشت

شماره شناسایی : ۱۲ - ۹۹/۴۰ - ۵

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱ - ۹، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،

وبسایت : www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

طراح جلد : تبسم ممتحنی

صفحه آرا : زهره بهشتی شیرازی

حروفچین : زهرا ایمانی نصر

مصحح : فرشته ارجمند، زهرا رشیدی مقدم

امور آماده سازی خبر : فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه ای : حمید ثابت کلاچاهی، سیده شیوا شیخ الاسلامی

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

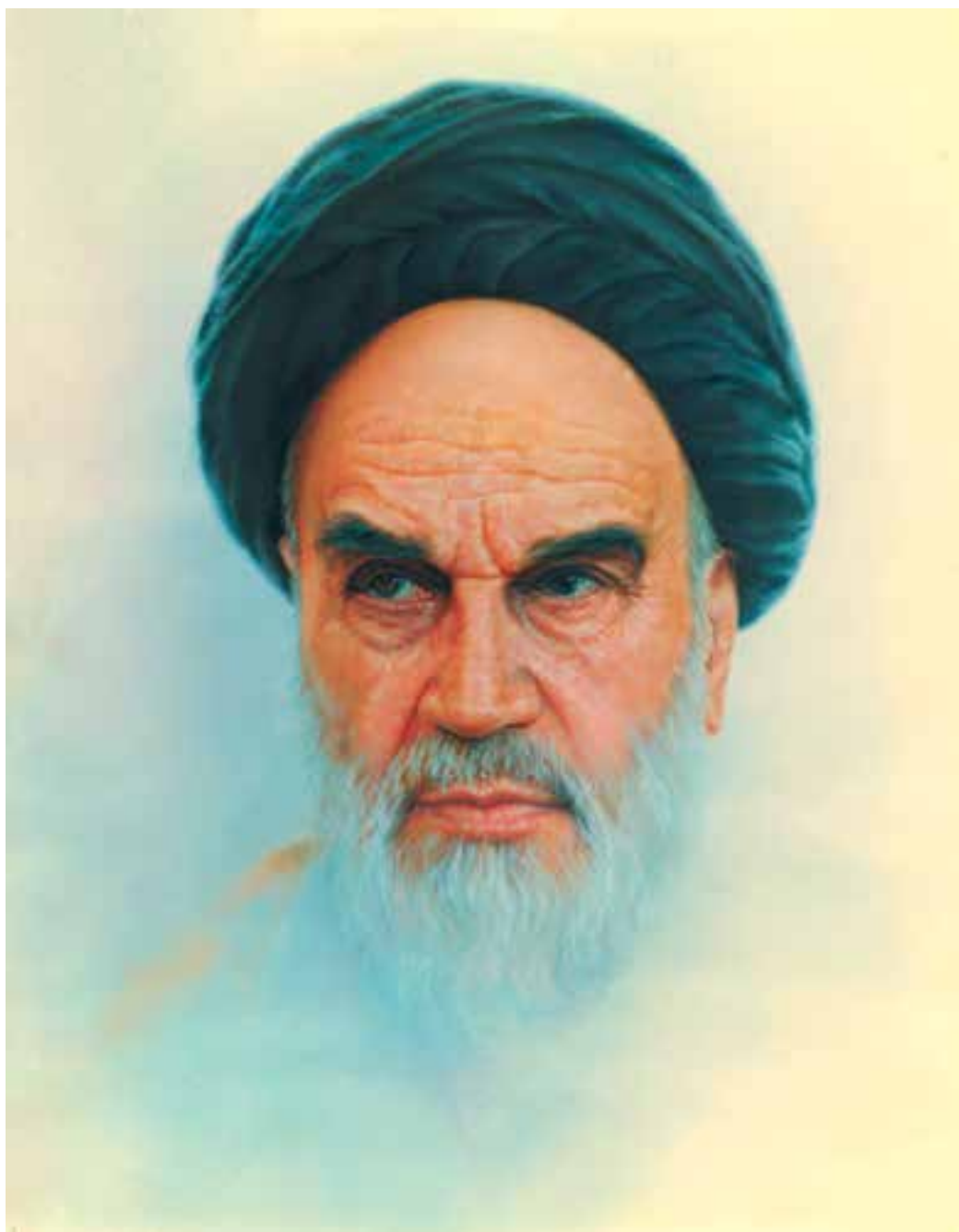
تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱ - ۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹ - ۳۷۵۱۵

چاپخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ ششم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۴-۱۵۶-۰۵-۹۶۴ ISBN 964-05-1560-4



از شماست که مردان و زنان بزرگ تربیت می‌شود. شما باید تحصیل کوشش کنید که برای فضایل اخلاقی،
فضایل اعلیٰ مجرب شوید. شما برای آتیۀ مملکت ما جوانان نیرومند تربیت کنید. دامان شما یک مدرسه ای است که
در آن جوانان بزرگ تربیت شود. شما فضایل تحصیل کنید تا که دکان شما در دامان شما به فضیلت برسند.
امام خمینی (ره)

فهرست مطالب

مقدمه

۱	پیمانه مهارتی اول : بهداشت فردی در خانواده
۸۰	پیمانه مهارتی دوم : بهداشت و حفاظت محیط زیست
۱۵۳	پیمانه مهارتی سوم : تغذیه و بهداشت مواد غذایی
۲۴۳	پیمانه مهارتی چهارم : آموزش بهداشت

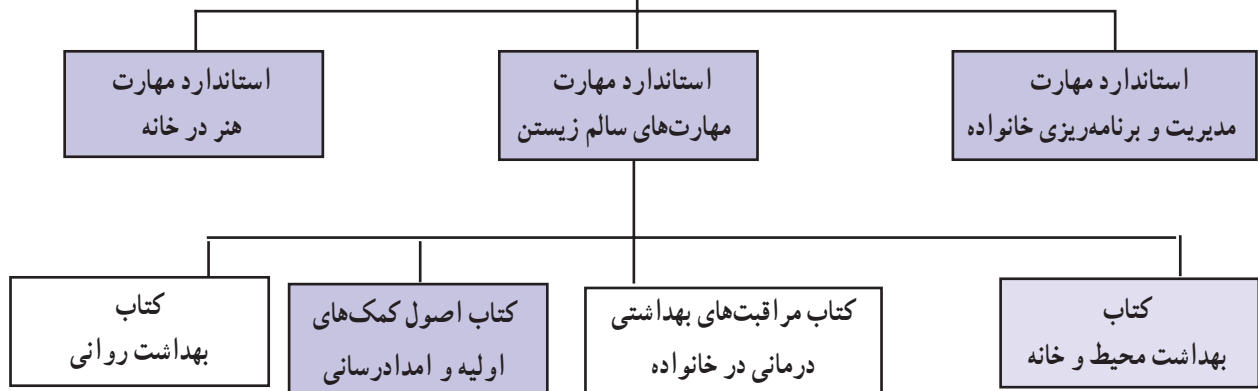
شاخه تحصیلی گاردانش

زمینه: خدمات

گروه: هنر

زیرگروه تحصیلی: کارهای هنری در خانه

رشته تحصیلی – شغلی (مهارتی): مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده



هدف کلی

آشنایی با اصول و مفاهیم بهداشت در محیط و خانه و کسب مهارت‌های لازم در جهت به‌کارگیری آن

مقدمه

یکی از مهمترین نیازهای انسان دستیابی به سلامت است و اگر سلامت نباشد، افراد، خانواده‌ها، جوامع و ملت‌ها نمی‌توانند به هدف‌های توسعه اجتماعی و اقتصادی خود دست یابند.

با تحقیقات مختلفی که صورت گرفته، ثابت شده است که رعایت اصول بهداشتی و پیشگیری از بیماری‌ها ارزان‌تر، راحت‌تر و کم‌خطرتر از درمان آن‌هاست و این مهم جز با کسب اطلاعات و مهارت‌های مربوط به آن انجام شدنی نیست. کسب این آگاهی‌ها به هر فرد کمک می‌کند تا بتواند در حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود و دیگران مشارکت نموده و زمینه‌ساز پیشرفت اجتماعی باشد.

در این مجموعه به اصول و موازین بهداشت فردی، بهداشت محیط، تغذیه، بهداشت مواد غذایی و نقش آموزش بهداشت در تأمین سلامت پرداخته شده است.

سخنی با هنرآموزان

کتاب «بهداشت محیط و خانه» یکی از چهار عنوان کتاب مهارتی مجموعه استاندارد مهارت‌های سالم زیستن است که شامل پیمانه‌های مهارتی کلیات بهداشت و اصول بهداشت فردی در خانواده - اصول بهداشت محیط و حفاظت محیط زیست - تغذیه و بهداشت مواد غذایی در خانواده و آموزش بهداشت در خانه و خانواده می‌باشد. ساعات تئوری و عملی هر پیمانه مشخص است به منظور اجرای مطلوب آموزش‌های این مجموعه توصیه می‌شود به نکات زیر توجه فرمایید:

- با در نظر گرفتن هدف کلی و جدول زمان‌بندی و مهارت‌های پیش‌نیاز، برنامه آموزشی خود را تنظیم کنید.
- پیش‌آزمون‌های ابتدای هر واحد کار را بررسی کنید. این کار اطلاعات و مهارت‌های ورودی را ارزیابی و برای شروع برنامه آموزشی انگیزه و تمرکز بیشتری ایجاد می‌کند.
- هنرآموزان عزیز توجه داشته باشند ایجاد توانمندی در جهت کسب مهارت‌های مورد نیاز مهم‌ترین هدف این مجموعه است لذا به اهداف رفتاری هر واحد کار بیشتر توجه شود.
- محتوای آموزشی هر واحد کار براساس روش‌های فعال یاددهی - یادگیری تدوین شده است شامل پرسش‌های انگیزشی، فعالیت‌های عملی، مباحث نظری، جدول‌ها، نمودارها و تصاویر مرتبط با موضوع است که با توجه به هدف‌های رفتاری تدوین شده است.
- به منظور افزایش بازدهی آموزشی توصیه می‌شود، کارهای عملی فردی و گروهی را در کنار مطالعه مطالب نظری انجام دهید. این فعالیت‌های عملی بازدید، تحقیق، تمرین عملی و ... هستند.
- در هر واحد کار مطالبی تحت عنوان «بیشتر بدانید» گنجانده شده است که مطالعه آن صرفاً برای کسب اطلاع بیشتر توصیه می‌شود و جزء برنامه آموزشی نیست.
- در هر واحد کار، نکته‌هایی با اهمیت بیشتر با عنوان «توجه»، «نکته» و «آیا می‌دانید» طراحی شده است که نشان‌دهنده تأکید بر اهمیت مطلب است.
- در پایان هر واحد کار، چکیده واحد کار، آزمون‌های پایانی نظری و عملی برای ارزشیابی بخش‌های نظری و عملی مطرح شده است.
- پاسخنامه پیش‌آزمون و آزمون پایانی نظری هر واحد کار در بخش پیوست‌ها آمده است. توصیه می‌شود به منظور ارزیابی میزان یادگیری محتوای هر واحد کار ابتدا به پرسش‌ها پاسخ داده شود بعد به پاسخنامه مراجعه کنند.
- در بخش پیوست‌ها پس از معرفی منابع مؤلف یا مؤلفان، بخش دیگری نیز با عنوان «برای مطالعه بیشتر» آمده است. در این بخش کتاب‌ها، نرم‌افزارها و پایگاه‌های اینترنتی که به یادگیری بیشتر هنرجو کمک می‌کند، معرفی شده است. چنانچه این منابع برای هر واحد کار متفاوت باشد، در پایان آن واحد کار ذکر می‌شود.