



## واحد کار سوم

### بهداشت فردی (۱) مراقبت از اعضای بدن





هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- مفهوم بهداشت فردی را بیان کند.
- ۲- تأثیر بهداشت فردی را بر سلامت فرد و جامعه شرح دهد.
- ۳- مهم‌ترین وظایف پوست را نام ببرد.
- ۴- توصیه‌های کلی را در خصوص بهداشت پوست به کار بندد.
- ۵- توصیه‌های کلی را درباره بهداشت صورت به کار بندد.
- ۶- توصیه‌های کلی را در خصوص بهداشت دست و پا به کار بندد.
- ۷- توصیه‌های لازم را در خصوص بهداشت مو را به کار بندد.
- ۸- توصیه‌های لازم را در خصوص بهداشت دهان و دندان را به کار بندد.
- ۹- بیماری‌های شایع دهان و دندان را نام ببرد.
- ۱۰- نکته‌های مربوط به بهداشت دستگاه بینایی را نام ببرد و به کار بندد.
- ۱۱- نکته‌های مربوط به بهداشت دستگاه شنوایی را شرح دهد.
- ۱۲- توصیه‌های بهداشتی را در خصوص مراقبت از اندام خود در وضعیت‌های مختلف بدن به کار بندد.
- ۱۳- توصیه‌ای لازم را در خصوص بهداشت دستگاه گوارش به کار بندد.

## پیش‌آزمون واحد کار سوه

؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- چند وظیفه پوست بدن را نام ببرید؟
- ۲- مشخصات لباس بهداشتی و مناسب چیست؟
- ۳- روش صحیح مسواک‌زدن را توضیح دهید؟
- ۴- چند بیماری شایع و مهم دهان و دندان را نام ببرید؟
- ۵- چگونه می‌توانید از چشم‌های خود مراقبت کنید؟
- ۶- شیوه صحیح نشستن کدام است؟ شرح دهید.
- ۷- برای آن که قلب سالمی داشته باشید چه کارهایی باید انجام دهید؟



ممکن است ارزش سلامت و تندرستی را تا زمانی که سالم، فعال و با نشاط هستیم درک نکنیم. اما همه ما پس از ابتلا به بیماری، بیشتر متوجه نعمت سلامت خواهیم شد. چشم، گوش، دندان، قلب و ... نعمت‌هایی است که خداوند به ما عطا کرده است و وظیفه ما آن است که از آنها با رعایت بهداشت حفاظت کنیم. در واقع سلامت همچون جام بلورین بسیار شکننده است و حفظ آن به مراقبت و دقت بسیار نیاز دارد.



### ۱-۳- مفهوم بهداشت فردی و تأثیر آن بر سلامت فرد و جامعه

– آیا تاکنون دربارهٔ ساختمان و کار اندام‌های بدن خود فکر کرده‌اید؟

– آیا آن‌ها کار خود را به خوبی انجام می‌دهند؟

بهداشت فردی فعالیت‌هایی است که فرد برای حفظ و بالابردن سطح سلامت خود انجام می‌دهد. در واقع پیروی از مجموعهٔ نکته‌ها، دستورها و رفتارهای خوب و مفید برای سلامت و پرهیز از عادت‌ها و رفتارهای غلط که سلامت را به خطر می‌اندازد، بهداشت فردی نام دارد.

اصول و نکته‌های بهداشت فردی بسیار ساده و کم هزینه است، اما می‌تواند انسان را در برابر بسیاری از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر که درمان آن مشکل و پرهزینه است، مراقبت کند. بیماری‌های واگیر مانند انواع بیماری‌هایی که میکروب‌ها، ویروس‌ها و انگل‌ها به انسان منتقل می‌کنند (سرخک، سرخچه، هپاتیت و ...)، بیماری‌های غیرواگیر مثل سرطان‌ها، فشار خون، بیماری‌های قلبی – عروقی، بیماری‌های عصبی، جراحات و ... همه رابطه نزدیکی با نوع زندگی و تصمیمات شخصی دربارهٔ شیوه زندگی دارد. انتخاب شیوه زندگی سالم به سلامت فرد و جامعه کمک می‌کند.

### ۲-۳- جلب مشارکت افراد خانواده برای حفظ و رعایت اصول بهداشت فردی در خانه

از آن‌جا که انسان‌ها به صورت اجتماعی زندگی می‌کنند سلامت هر یک از افراد جامعه بر سلامت دیگران اثر می‌گذارد و همچنین زیر تأثیر شرایط، امکانات و خدمات موجود در جامعه خود قرار می‌گیرد. بنابراین بهداشت فردی و اجتماعی مکمل یکدیگرند.

اولین جامعه‌ای که انسان با آن در تماس است خانواده است. پس برای داشتن سلامت فردی باید خانواده‌ای سالم داشت.

یکی از راه‌های رسیدن به خانواده‌ای سالم، همکاری تمام اعضای خانواده برای رعایت و حفظ اصول بهداشت فردی در خانه است که با آموزش صحیح، پیگیری و تشویق افراد خانواده میسر می‌شود.

انتخاب روش‌های جلب همکاری و مشارکت اعضای خانواده باید متناسب با امکانات موجود در خانه، سن اعضا و سطح سواد (میزان تحصیلات) آن‌ها باشد.

در کودکان می‌توانید با نظارت مستمر و مستقیم بر اجرای صحیح اصول بهداشت فردی مانند مسواک‌زدن، نخ کشیدن دندان‌ها، حمام کردن و ... همراه با تشویق مناسب عادات صحیح بهداشتی را ایجاد کنید طوری که در طول زندگی همواره آن‌ها را رعایت کنند.

در بزرگسالان خانواده می‌توانید از شیوه یادداشت‌برداری استفاده کنید به این ترتیب که مدت زمان مشخصی را در نظر بگیرید و کلیه اقدام‌های مربوط به بهداشت فردی را در جدولی یادداشت کنید و به افراد خانواده براساس اینکه آن‌ها را به طور صحیح انجام می‌دهند یا نه، امتیاز بدهید. در پایان علت رعایت نکردن برخی را بررسی کرده، برای رفع آن‌ها از روش‌هایی مانند آموزش مستقیم، یادداشت‌برداری، یادداشت‌گذاری در مکان‌های مناسب، تشویق و ... استفاده کنید.



## فعالیت عملی ۱



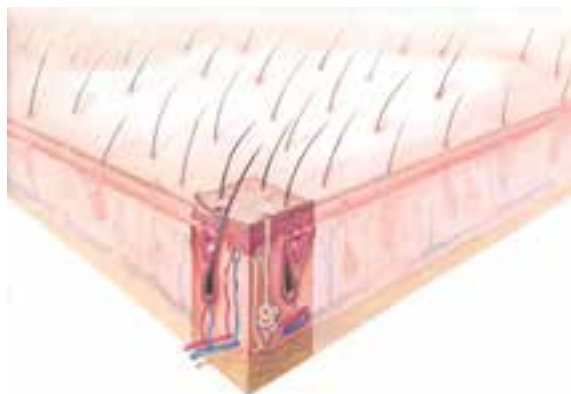
- ۱- در آغاز برای هر یک از اعضای خانواده چند پرسش درباره اصول بهداشت فردی که باید توسط آنها رعایت شوند مانند جدول شماره « ۱ » تهیه کنید.
- ۲- برای جواب‌های مثبت ۲ امتیاز، برای جواب‌های منفی صفر و برای حد وسط ۱ امتیاز بدهید.
- ۳- یک هفته را برای تکمیل جدول‌ها در نظر بگیرید.
- ۴- در پایان زمان مقرر امتیازها را جمع‌بندی کنید و آن‌هایی را که امتیاز مناسبی کسب نکرده مشخص کنید.
- ۵- برای هر یک از افراد خانواده بر اساس سن، سطح تحصیلات، موقعیت و امکانات خانواده و ... شیوه مناسب آموزشی یا پیام‌های بهداشتی مناسب طراحی کنید.
- ۶- اقدام‌های بند ۵ را به مدت یک هفته در منزل اجرا کنید. (پیام‌ها را می‌توانید در نقاطی از منزل که بیشتر به چشم می‌خورد مثلاً روی آینه دستشویی، در یخچال و ... نصب کنید).
- ۷- در پایان زمان مقرر، جدول ابتدایی را مجدداً برای یک هفته دیگر برای همان افراد تکمیل کنید و امتیاز این جدول را با جدول اولی مقایسه کنید. گزارش در باره هر یک از افراد خانواده تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید.

امتیازها			پرسش‌ها
۰	۱	۲	
			۱- آیا به نظافت سرو بدن و لباس خود توجه می‌کنید؟
			۲- آیا ورزش می‌کنید؟
			۳- آیا خوب غذا می‌خورید؟
			۴- آیا مرتب مسواک می‌زنید؟ (حداقل روزی ۲ بار)
			۵- آیا از نخ دندان استفاده می‌کنید؟
			۶- آیا مرتب به پزشک یا دندانپزشک مراجعه می‌کنید؟
			۷- آیا به مقدار کافی می‌خوابید؟
			۸- آیا به طور مرتب حمام می‌کنید؟ (حداقل هفته‌ای ۲ بار)
			۹-
			جمع امتیازها



### ۳-۳ پوست و بهداشت آن

– درباره وظایف پوست چه می‌دانید؟



پوست وسیع‌ترین عضو بدن است و تمام سطح آن را می‌پوشاند. ضخامت پوست در تمام نقاط بدن یکسان نیست. نازک‌ترین قسمت پوست در پلک و ضخیم‌ترین قسمت آن در کف دست و پا است.

مو و ناخن از ضمایم پوست‌اند و قسمت‌هایی از آن‌ها که از پوست خارج شده، بافت مرده است. به همین دلیل موقع کوتاه کردن مو و ناخن دردی احساس نمی‌شود.

مهم‌ترین وظایف پوست عبارت است از:

۱- پوست اولین سد دفاعی بدن در برابر میکروبه‌هاست، زیرا ترشحات غدد سطحی پوست سالم می‌تواند بسیاری از میکروبه‌ها را از بین ببرد.

۲- پوست، کلیه اعضای بدن را در مقابل اشعه، حرارت و نفوذ عوامل خارجی حفظ می‌کند.

۳- پوست عضوی حسی است و از طریق آن درد، گرما، سرما، زبری، نرمی و ... حس می‌شود.

۴- پوست کمک می‌کند تا درجه حرارت بدن تنظیم شود. (موقع سرما، عروق خونی سطح پوست نازکتر می‌شود و خون کمتری در آن‌ها جریان می‌یابد، در نتیجه حرارت کمتری از دست می‌رود. برعکس موقع گرما عروق خونی گشاد می‌شود و غده‌های عرق با فعالیت خود آب بدن را تبخیر می‌کنند و بدن خنک می‌شود)

۵- پوست عضوی ترشحی است و از راه تعریق، مواد زاید را از بدن دفع می‌کند.

۶- پوست عضوی تنفسی است و از هوای اطراف بدن مقدار کمی اکسیژن می‌گیرد و کربن‌دی‌اکسید دفع می‌کند.

۷- پوست وقتی در مقابل نور خورشید قرار می‌گیرد از پیش ساخته‌های ویتامین D موجود در خود ویتامین D قابل مصرف بدن را تهیه می‌کند.

● **بهداشت پوست:** برای داشتن پوست سالم و با نشاط نکته‌های زیر را باید رعایت کنید:

۱- از رژیم غذایی متعادل: مقدار کافی پروتئین، چربی، قند، ویتامین و مواد معدنی پیروی کنید. روزانه به مقدار مناسب سبزی و میوه تازه مصرف کنید. همچنین از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، ادویه‌های تند و مواد قندی زیاد بپرهیزید.

۲- روزانه به مقدار کافی آب بنوشید: آب نه تنها پوست شما را تمیز می‌کند بلکه بدن را سالم می‌سازد. به یاد داشته باشید، چای، سودا، قهوه و نوشابه‌های گازدار جای آب را نمی‌گیرد.

۳- سیگار نکشید: سیگار ویتامین C بدن را از بین می‌برد و به این ترتیب به بافت‌های ارتجاعی بدن که پوست را محکم نگه می‌دارد صدمه وارد می‌کند.

۴- مرتب ورزش کنید: پوست نیاز به تنفس دارد. ورزش می‌تواند سرعت جریان خون را بالا ببرد که به این ترتیب اکسیژن و مواد مغذی کافی به پوست و سایر اعضای بدن می‌رسد.

۵- فشار روحی و استرس را کاهش دهید: فشار روحی و استرس باعث مشکل‌های پوستی مانند بروز جوش و برفروختگی صورت می‌شود. پس سعی کنید از اضطراب، عصبانیت و افسردگی بپرهیزید.

۶- استراحت و خواب کافی داشته باشید: برای داشتن پوستی شاداب و سالم ۶ تا ۸ ساعت خواب لازم است.

۷- از هوای سالم استفاده کنید: هوای سالم در سلامت پوست و بدن اهمیت زیادی دارد. اگر در شهرهای آلوده زندگی می‌کنید، روزانه حداقل یکی دو ساعت در پارک‌ها و فضاهای تمیز پیاده‌روی کنید.



## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۱) مراقبت از اعضای بدن

نکته‌های مهم در شست‌وشوی پوست به شرح زیر است:

- وسایل استحمام مثل حوله، لیف، شانه و ... شخصی باشند.
- حداقل هفته‌ای دو بار تمام بدن را بشویید. اما قسمت‌هایی از پوست که بیشتر در معرض آلودگی‌ها و اغلب بی‌حفاظ و پوشش است مثل دست و صورت و نیز قسمت‌هایی که گرم‌تر و مرطوب‌ترند مثل زیر بغل، پاها و ناحیه تناسلی را به طور روزانه تمیز کنید.
- بعد از صرف غذا حمام نکنید زیرا استحمام بعد از غذا، خون را از معده و سایر احشای داخلی متوجه پوست می‌کند و موجب اختلال در گوارش و سایر سیستم‌های بدن می‌شود.
- استحمام با آب ولرم و سرد موجب شادابی است و استحمام با آب خیلی گرم به مدت طولانی توصیه نمی‌شود زیرا موجب گشادی عروق خونی پوست می‌شود و خون را از اندام‌های داخلی متوجه پوست می‌کند.
- صابون باید متناسب با نوع پوست انتخاب شود و بهتر است معطر نباشد زیرا ممکن است ایجاد حساسیت پوستی کند.

۸- از نور شدید آفتاب پرهیزید: از آنجا که اشعه فرابنفش

موجب پیری زودرس، چین و چروک و از بین رفتن قابلیت ارتجاعی پوست و سرطان می‌شود باید از نور شدید آفتاب پرهیز کرد و با استفاده از کرم‌های ضدآفتاب پوست را در برابر این اشعه محافظت کرد.

۹- پوست بدن را به طور مرتب بشویید: استحمام با آب

و صابون به‌طور روزانه یا یک روز در میان موجب از بین رفتن آلودگی، عرق، چربی و سلول‌های مرده پوست می‌شود.



## فعالیت عملی ۲



برنامه استحمام یا شست‌وشوی خود را در طول یک هفته مطابق جدول زیر تکمیل کنید و فواید هر یک را در

مقابل آن بنویسید:

فوائد	برنامه استحمام یا شست‌وشوی هفتگی
پیشگیری از ابتلا به اسهال و سایر بیماری‌های عفونی روده، پیشگیری از آلودگی مواد غذایی	۱- شستن دست‌ها قبل از خوردن غذا
	۲-
	۳-
	۴-
	۵-

لباس‌های زیر، استفاده از لباس‌های نخی و استفاده نکردن از لباس‌های نایلونی، از بوی بدن جلوگیری می‌کند.

۱۰- از بوی عرق بدن جلوگیری کنید: شست‌وشوی مرتب، کوتاه کردن موهای زیر بغل، استفاده از ضدبوها، عوض کردن مرتب



## بیشتر بدانید



غدد عرقی مقدار زیادی از مواد زاید و سموم را از بدن خارج می‌کند. اکثر غدد عرقی که در تمام بدن پراکنده است، آب و املاح را از خود خارج می‌کند. اما بعضی از غدد عرقی که در قسمت‌های مودار به خصوص زیر بغل است، مواد چربی و ... را از خود دفع می‌کند که بد بوست. میکروب‌های موجود روی پوست، ورزش، هوای گرم و ... میزان تعریق را بیشتر می‌کند.

## فعالیت عملی ۳



به گروه‌های دو نفری تقسیم شوید و هر دو نفر دست‌ها و ناخن‌های هم‌دیگر را بررسی کنید:

– چه نکته‌های بهداشتی و چه نکته‌های غیربهداشتی مشاهده می‌کنید. (اگر مشاهده شما با ذره‌بین باشد، بهتر است)

– از هم‌گروه خود سؤال کنید: روزی چند بار دست‌هایش را می‌شوید؟ چه مواقعی؟ هر بار شست‌وشو چه مدت طول می‌کشد؟ با چه چیزی دست‌هایش را می‌شوید؟ از ناخن‌های خود چگونه مراقبت می‌کند؟ چگونه از پوست صورت خود مراقبت می‌کند؟ و ... پاسخ‌ها را فهرست کنید و نکته‌های بهداشتی و غیربهداشتی را جدا کنید. یک نفر با کمک بقیه فهرست‌ها را روی تابلو بنویسد و تکمیل کند. اکنون می‌توانید بگویید برای بهداشت دست‌ها و صورت چه نکته‌هایی باید رعایت شود.

### ۱-۳-۳- بهداشت صورت :

- ۱- صورت خود را به طور مرتب با صابون (مایع یا جامد) بشویید تا از ایجاد عفونت‌های چشمی و پوستی جلوگیری شود.
  - ۲- به اعضای خانواده خود توصیه کنید در صورت استفاده از مواد آرایشی، قبل از خواب پوست خود را تمیز کنند تا تنفس پوستی به خوبی انجام شود.
  - ۳- از دستکاری جوش‌های صورت بپرهیزید. روزی دو سه بار جوش‌ها را با آب ولرم و صابون بشویید و به دقت خشک کنید.
  - ۲-۳-۳- بهداشت دست : دست‌ها بیش از سایر قسمت‌های بدن با اشیا و محیط خارج در تماس است و بیشتر آلوده می‌شود.
- خطوط و شیارهای کف دست و اطراف و زیر ناخن‌ها به خصوص ناخن‌های بلند، محل مناسبی برای رشد میکروب‌هاست. اغلب انگل‌های روده‌ای و بسیاری از عفونت‌های گوارشی مثل بیماری وبا، اسهال، حصبه، کرمک و ... بر اثر خوردن غذا با دست‌های آلوده و یا استفاده از غذاهایی که با دست‌های آلوده فروشندگان و تهیه کنندگان غذا تماس داشته، منتقل می‌شود. بنابراین لازم است نکته‌های بهداشتی زیر را رعایت کنید :
- ۱- دست‌های خود را به طور مرتب با آب و صابون به خوبی بشویید به خصوص قبل از غذا، بعد از توالت، هنگام دستکاری مواد غذایی و تهیه و توزیع غذا، بعد از بینی گرفتن، سرفه و عطسه کردن. همچنین توصیه می‌شود هنگام ورود به منزل و هنگام مراقبت از بیماران و کودکان نیز دست‌ها را بشویید. هنگام شست‌وشوی دست، لابلای انگشتان و دور ناخن‌ها، کف و روی دست‌ها را تا مچ به دقت تمیز کنید.



## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۱) مراقبت از اعضای بدن

شود. اگر این پوست‌ها به ناخن بچسبند، ناخن گوشه می‌کند. (یعنی دچار عفونت می‌شود)

۳-۳-۳- بهداشت پا: بهداشت پاها به سبب عرق و ارتباط با کفش و جوراب بسیار لازم است، زیرا تجزیه عرق، بوی نامطبوع ایجاد می‌کند و نیز به سبب گرما و رطوبت، محل



مناسبی برای رشد قارچ‌ها است. رشد قارچ‌ها موجب خارش شدید انگشتان و سایر قسمت‌های پا و ایجاد بیماری در ناخن‌ها می‌شود و بوی پا را تشدید می‌کند. برای حفظ سلامت پاها باید نکته‌های زیر را رعایت کنید:

- ۱- پاهایتان را هر روز بشویید و خوب لابه‌لای انگشتان را خشک کنید.
- ۲- ناخن‌های پا را مانند ناخن‌های دست کوتاه کنید.



- ۳- بهتر است از جوراب‌های نخی استفاده کنید و هر روز آن‌ها را عوض کنید و بشویید.
- ۴- هر روز کفش‌ها را در معرض آفتاب و هوا بگذارید تا بوی بد آن‌ها برطرف شود.
- ۵- کفشی که می‌پوشید باید خصوصیات زیر را داشته باشد:
- پا در آن راحت و بین نوک انگشت شست پا و نوک کفش حدود یک سانتی متر فاصله باشد.



- ۲- برای حفظ سلامت و زیبایی دست‌ها و جلوگیری از خشکی و ترک خوردگی پوست دست باید هنگام شستن دقت کنید هیچ‌گونه اثر صابون روی دست‌ها باقی نماند و به خوبی آن‌ها را آب‌کشی کنید و سپس با حوله شخصی یا دستمال کاغذی خشک کنید.
- ۳- برای حفظ لطافت دست‌ها بعد از شست‌وشو و خشک کردن از کرم‌های مناسب استفاده کنید.
- ۴- هنگام کار با مواد شیمیایی، شستن ظروف و در هوای سرد از دستکش‌های محافظ پوست استفاده کنید.
- ۵- ناخن‌های دست را نیز کوتاه نگه دارید تا هنگام شست‌وشو میکروب زیر آن‌ها باقی نماند. هنگام کوتاه کردن دقت کنید آن‌ها را به شکل صاف و افقی بچینید تا گوشه‌های آن‌ها در پوست فرو نرود و بعد از کوتاه کردن به صورت مربع به نظر برسد. هنگام خشک کردن دست‌ها، پوست‌های دور ناخن را به کمک حوله به عقب فشار دهید تا از چسبیدن آن‌ها به ناخن جلوگیری





و روی در سلامت موها تأثیر زیاد دارند. سعی کنید از سبزی و میوه تازه بیشتر استفاده کنید و روزانه به مقدار کافی آب بنوشید.

۲- هر سه روز یکبار موهای خود را با صابون یا شامپوی مناسب بشویید. فواصل شست‌وشو باید برای موهای خشک بیشتر و برای موهای چرب کمتر باشد. به طور کلی شست‌وشوی مو به دفعات زیاد به آن صدمه می‌زند. دقت کنید هرگز موهای خیس را شانه نکنید زیرا موی خیس قدرت کشش کمتر دارد و به آسانی می‌شکند.

۳- برای خشک کردن موها، حوله‌ای دور سر بپیچید و فقط با فشار حوله، آب موها را بگیرید و برای خشک کردن هرگز از سشوار قوی و حرارت زیاد استفاده نکنید.



مو و ضمام

متناسب با شکل پا باشد، به انگشتان درونی پا فشار نیاورد.

پاشنه زیاد بلند (بیش از سه سانتی‌متر) نداشته باشد زیرا باعث درد پاها و کمردرد می‌شود.

نوک باریک و رویه کوتاه نداشته باشد.  
جنس آن بهتر است از چرم باشد تا منافذی برای عبور هوا داشته باشد.

دارای کف قابل شست‌وشو باشد و لیز هم نباشد.  
۳-۳-۴ بهداشت مو: داشتن موهای تمیز و مرتب در

زیبایی و آراستگی ظاهر بسیار اهمیت دارد. مهم نیست که موها صاف یا مجعد، نرم یا زبر باشد، مهم آن است که در هر حال مرتب و تمیز باشد. ظاهر مو تا حدی نشانه سلامت بدن است. در افرادی که غدد داخلی آن‌ها خوب کار نمی‌کند و یا مبتلا به کم‌خونی، سوء تغذیه، کمبود پروتئین و بعضی بیماری‌های مزمن هستند، ممکن است موها خشک، شکننده، کدر و بد رنگ، کم پشت و ضعیف باشد. ناراحتی‌های عصبی، بدی تغذیه و بی‌خوابی، تحریکات شدید مو بر اثر آرایش‌های نامناسب (استفاده از ژل و موادی که برای صاف یا فر کردن مو به کار می‌رود، استفاده از برس و شانه نامناسب و...) شرایط خاصی مثل بلوغ، حاملگی و زایمان می‌تواند موجب ریزش مو یا شوره، خشکی، موخوره، بی‌حالتی و کدری آن شود. بنابراین برای داشتن موی سالم، نکته‌های زیر را رعایت کنید.

۱- به برنامه غذایی خود توجه کنید. ویتامین A، کلسیم، آهن

### بیش‌تر بدانید



برای شستن موها، اول باید موها را خیس کنید. در شست‌وشوی اول، مقدار شامپو باید به حدی باشد که خوب کف کند و بدون ماساژ سر، گرد و غبار و چربی را از سر بگیرد. بعد از آبکشی در شست‌وشوی دوم با استفاده از شامپوی کمتر سر خود را به وسیله نوک انگشتان، ماساژ داده و سپس موها را به خوبی آبکشی کنید تا اثری از شامپو باقی نماند.

تقویت شود.

۵- برای حفظ بهداشت مو و جلوگیری از بیماری‌های قارچی و انگلی در سر، وسایل آرایش و کوتاه کردن مو مانند

۴- برس زدن روزانه و ماساژ پوست سر به طور ملایم به مدت چند دقیقه در روز باعث می‌شود سرعت جریان خون زیاد شود، اکسیژن بیشتری به ریشه مو برسد و در نتیجه موها



## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۱) مراقبت از اعضای بدن

قیچی، شانه، برس، حوله، تیغ، کلاه، روسری و ... باید تمیز و شخصی باشد. آن‌ها را به طور مرتب بشوید و در نور آفتاب خشک کنید.

۶- روسری و مقنعه خود را از جنس نخ و کتان انتخاب

### بیشتر بدانید



● هر روز به طور طبیعی ۵۰-۱۰۰ بار مو می‌ریزد. اگر این تعداد از ۱۵۰ بار بیشتر باشد باید به متخصص مراجعه شود. ریزش مو در دوران حاملگی، بارداری و شیردهی، در بیماری‌های عفونی، ناراحتی‌های عاطفی، رژیم‌های لاغری و یا بر اثر برس و شانه‌زدن زیاد، بستن محکم موها (دم اسبی)، آرایش نامناسب، استفاده از مواد شیمیایی برای فر کردن، صاف کردن، حالت دادن و ... تشدید می‌شود.

● بعضی افراد دچار شوره سرند. شوره یا پوسته سر عبارت است از ریزش سلول‌های مرده پوست به دلیل آلودگی قارچی و بیماری، کم‌کاری غدد چربی، بدی جریان خون در پوست سر و استفاده از شامپوها و مواد پاک‌کننده قوی و بدی تغذیه. در زمستان‌ها معمولاً شوره سر شایع‌تر است. برس‌زدن، شست‌وشوی مرتب با شامپوی مناسب (ضد شوره) شوره را کنترل می‌کند. در صورت تشدید پوسته‌ریزی و ایجاد خارش، التهاب و پوسته بستن باید به پزشک مراجعه شود.

● موخوره که به دو شاخه یا چند شاخه شدن مو می‌گویند علت مشخصی ندارد. استفاده از مواد قلیایی قوی، برس‌زدن نامناسب، خشک کردن مو با سشوار، استفاده از بعضی مواد آرایشی، بدی تغذیه و قرار گرفتن موها در معرض خاک و آلودگی می‌تواند موجب موخوره شود. در این حالت باید موها کوتاه شود. استفاده از روغن زیتون یا روغن بادام برای چرب کردن موها مفید است.

### ۳-۴- بهداشت پوشاک

۲- جنس لباس خود را از الیاف طبیعی پنبه، کتان یا در

صورت لزوم از پشم انتخاب کنید. لباس با الیاف مصنوعی به سرعت بو می‌گیرد و موجب فعالیت‌های عصبی و غیر ارادی در انسان می‌شود و در برخی از اشخاص موجب عصبانیت، تندخویی، عجله و شاید اضطراب‌های بیماری‌زا شود.

۳- رنگ‌های روشن را برای لباس خود انتخاب کنید.

۴- از پوشیدن لباس‌های تنگ خودداری کنید. لباس‌های تنگ، تنفس و جریان خون را در پوست مختل می‌کند و موجب حرکات عصبی و روانی غیرارادی در شخص می‌شود.

در بهداشت پوشاک، تمیزی جنس، رنگ، مدل لباس و تناسب آن با فصل اهمیت دارد. شما برای سلامت خود نکته‌های زیر را رعایت کنید:

۱- همیشه لباس تمیز بپوشید. لباس‌های زیر را به طور مرتب تعویض و تمیز کنید. لباس‌های کتیف را با آب و مواد شوینده بشوید و در آفتاب، خوب خشک کنید. از پوشیدن لباس مرطوب خودداری کنید زیرا محل مناسبی برای رشد قارچ و میکروب است.

### توجه

لباس‌ها در فصل گرما بهتر است از نخ طبیعی، روشن و سبک و در زمستان گرم و متناسب با دمای داخل یا خارج خانه باشند.



را زیباتر می‌کنند.



### ۵-۳- بهداشت دهان و دندان

#### ۱-۵-۳- دندان‌ها و تعداد آن‌ها

— آیا می‌دانید چرا دندان‌هایمان را لازم داریم؟  
— در بین دوستان و خانواده خود کسی را سراغ دارید که تعدادی از دندان‌هایش را از دست داده باشد؟  
دندان‌ها دارای ساختمانی سخت‌اند و درون حفره‌های دندانی در فک بالا و پایین قرار دارند و اطراف آن‌ها را بافت صورتی و نرمی به نام لثه پوشانده است.  
دندان‌های سالم، غذا خوردن را برای ما لذت‌بخش و به هضم آن کمک می‌کنند. دندان‌ها کمک می‌کنند تا خوب و واضح صحبت کنیم، به ساختمان صورت شکل می‌دهند و چهره و لبخند

### فعالیت عملی ۴



دو به دو دندان‌های یکدیگر را بررسی و یادداشت کنید:

— دوست شما چند دندان دارد؟

— چند تای آن پوسیده و چند تا پیر شده است؟ چند دندان او کشیده شده است؟

— روزی چند بار مسواک می‌زند؟ آیا از نخ دندان استفاده می‌کند؟

— به نظر شما وضعیت بهداشت دندان‌های او چگونه است؟

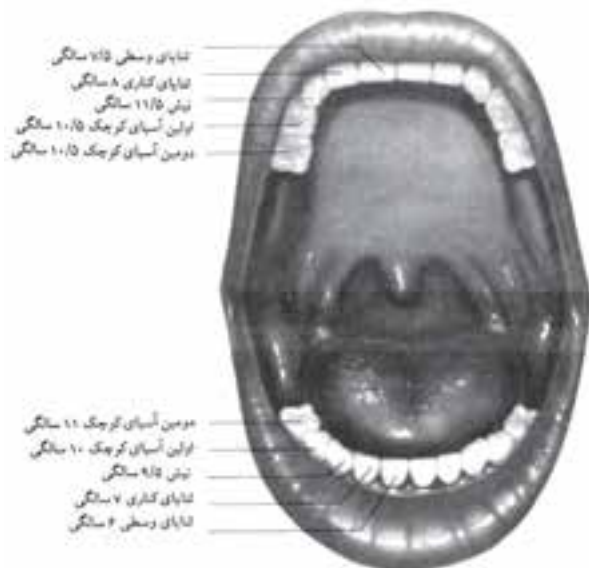
— نتایج بررسی‌ها را در کلاس ارائه و نتایج به دست آمده را با یکدیگر مقایسه کنید. چه کسی دندان‌های

سالم‌تر و زیباتری دارد؟

— راز سلامت و زیبایی دندان‌های او چیست؟

زمانی که انسان متولد می‌شود دندان‌ها دیده نمی‌شود اما رشد و نمو آن‌ها از شش هفتگی در فک جنین آغاز می‌شود. دندان‌ها بعد از تولد از ۶-۵ ماهگی می‌رویند و از لثه بیرون می‌آیند. در حدود ۳ سالگی تعداد آن کامل و ۲۰ عدد می‌شود که به آن‌ها دندان شیری می‌گویند.

اولین دندان دایم در ۶ سالگی در انتهای فک و بعد از دندان‌های شیری می‌روید که تعداد آن در هر فک دو عدد است. سپس دندان‌های شیری می‌افتد و به جای آن‌ها دندان‌های دایم می‌رویند. تعداد دندان‌های دایم در ۱۲ سالگی به ۲۸ عدد می‌رسد. ۴ عدد دیگر در ۲۰-۱۵ سالگی بیرون می‌آید. به این ترتیب تعداد دندان‌های دایم، کامل و ۳۲ عدد می‌شود.





## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۱) مراقبت از اعضای بدن

را تخمیر و آنرا به اسید تبدیل می‌کنند. این اسید بافت آهکی دندان را در خود حل می‌کند بدین ترتیب حفره پوسیدگی به وجود می‌آید. حفره پوسیدگی در ابتدا کوچک است اما به تدریج بزرگ‌تر می‌شود و به عمق دندان نفوذ می‌کند و موجب بدبو شدن و درد می‌شود.

اگر پوسیدگی شدید باشد در لثه چرک و تورمی ایجاد می‌شود که برای سلامت بیشتر اندام‌های بدن ضرر دارد. پوسیدگی یک دندان، سلامت بقیه دندان‌ها را نیز به خطر می‌اندازد.

عوامل مختلفی باعث پوسیدگی می‌شوند مانند: میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخصی و ... این عوامل با هم پوسیدگی را ایجاد می‌کنند و چنانچه هر یک از آن‌ها حذف شود دندان پوسیده نمی‌شود.

### ● بیماری لثه

لثه‌ها بافت نگه‌دارنده دندان‌ها در استخوان فک‌اند. گاهی لثه‌ها بر اثر تشکیل پلاک دندانی متورم و خون‌آلود می‌شود که در صورت پیشرفت بیماری، دندان‌ها لق شده، از جای خود حرکت می‌کنند و حتی بیرون می‌ریزند. به این ترتیب دندان‌های سالم از بین می‌روند. در ابتدای بیماری لثه معمولاً از لثه‌ها خون بیرون می‌ریزد، سپس لثه‌ها نرم شده و دیگر نمی‌توانند دندان‌ها را در جای خود نگه‌دارند.



از هر دو سری دندان باید مراقبت شود تا پوسیده و خراب نشوند. دندان‌های شیری علاوه بر وظایفی که هر دندان برعهده دارد، فضای لازم برای رویش دندان‌های دایم را حفظ می‌کند. اگر دندان شیری زودتر از زمان طبیعی خود کشیده شود یا بیشتر از مدت لازم در دهان باقی بماند رویش دندان‌های دایم دچار مشکل می‌شود و موجب می‌شود دندان‌های دایم به طور نامنظم و کج بیرون آیند. اگر دندان‌های دایم را از دست بدهیم دیگر هرگز به جای آن‌ها دندانی بیرون نمی‌آید.

## ۲-۳-۵ بیماری‌های شایع دهان و دندان :

### ● پوسیدگی دندان

بعد از سرماخوردگی، پوسیدگی دندان رایج‌ترین بیماری در بین مردم دنیاست. معمولاً پوسیدگی دندان به علت پلاک یا جرم دندان به وجود می‌آید. جرم دندان لایه چسبنده‌ای است که پراز میکروب‌های موجود در داخل دهان است. میکروب‌ها مواد قندی و نشاسته‌ای موجود در غذای باقیمانده در دهان



(۲)

(۱)



(۳)

## توجه

خونریزی لثه‌ها هنگام مسواک زدن و نخ کشیدن و بوی بد دهان از علایم تورم و عفونت

لثه‌هاست.



## فعالیت عملی ۵

– چه برنامه‌ای برای مراقبت از دندان‌های خود دارید؟

– برای مراقبت از دندان‌هایتان چه کارهایی را انجام می‌دهید و چه کارهایی را انجام نمی‌دهید؟ آن‌ها را با جدول زیر مقایسه کنید.

کارهایی که انجام نمی‌دهم	کارهایی که انجام می‌دهم
– مواد قندی زیاد نمی‌خورم	– بعد از وعده غذایی، به خصوص شب‌ها، اول نخ می‌کشم و بعد مسواک می‌زنم
– اجسام سخت مثل پسته، فندق و ... را با دندان نمی‌شکنم	– به محض احساس درد و ناراحتی و مشاهده لکه روی دندان‌هایم به دندانپزشک مراجعه می‌کنم
– از تمیز کردن دندان‌هایم با اجسام سخت و نوک‌تیز مثل خودکار، سوزن و چوب و فرو کردن آن‌ها در لابه‌لای دندانم خودداری می‌کنم	– سالی یک‌بار حتماً به دندانپزشک مراجعه می‌کنم
– خوراکی‌های گرم و سرد را پشت سر هم نمی‌خورم	– غذاهای مفید مثل شیر و سبزی‌ها و میوه‌های تازه می‌خورم

تمیز کنید.

الف) مسواک‌زدن

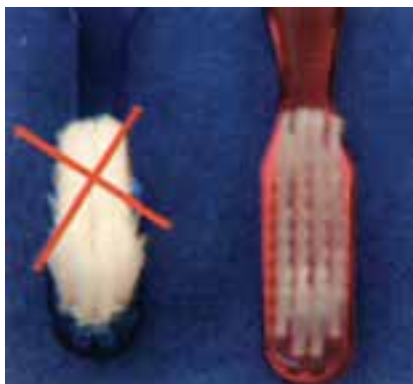
بهترین روش تمیز کردن دندان، استفاده از مسواک است.

برای استفاده از مسواک به نکته‌های زیر توجه داشته باشید:

● **مشخصات مسواک:** همیشه از مسواکی استفاده کنید

که موهای آن خیلی نرم یا سفت نباشد. بهتر است از مسواک نرم

و متوسط استفاده کنید.



مسواک‌های زبر به لثه و دندان‌ها صدمه می‌زند. اندازه سر

مسواک باید متناسب با دهان فرد باشد.

### ۳-۵-۳- راه‌های مراقبت از دهان و دندان

۱- رژیم غذایی مناسب: از شیر و فراورده‌های آن، میوه

و سبزی بیشتر استفاده کنید. این مواد غذایی به دلیل داشتن کلسیم، ویتامین‌ها و مواد معدنی و ... موجب محکم شدن دندان‌ها و استخوان‌ها می‌شوند. همچنین دفعات مصرف شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های گازدار و غذاهای ترش را محدود کنید.

۲- استفاده از فلوتور: فلوتور به طور طبیعی در خاک،

آب و غذا هست. از مهم‌ترین منابع تأمین فلوراید، آب آشامیدنی است. در مناطقی که فلوراید آب آشامیدنی کم است، با افزودن قرص فلوراید به آب آشامیدنی، استفاده از قطره فلوراید برای کودکان (بر اساس دستور دندانپزشک)، استفاده از ژل فلوراید در مطب و خمیر دندان‌ها و دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید می‌توان کمبود آن را برطرف کرد.

۳- مراجعه به دندانپزشک: هر شش ماه یکبار به

دندانپزشک مراجعه کنید تا در صورت پوسیدگی یا سایر مشکل‌ها بتوانید به موقع از پیشرفت آن‌ها جلوگیری کنید.

۴- دندان‌های خود را با استفاده از مسواک و نخ دندان



## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۱) مراقبت از اعضای بدن

برای مسواک زدن صحیح نیست و به مینای دندان و لثه آسیب می‌رساند.

● **دفعات مسواک زدن:** بعد از هر وعده غذا بلافاصله دندان‌ها را مسواک بزنید. شب قبل از خواب و صبح بعد از صبحانه، دندان‌ها را باید مسواک زد.

● **مسواک زدن کودک:** به پدر و مادر توصیه کنید پارچه تمیز را روی دندان‌های کودک شیرخوار بکشند. این کار موجب حذف پلاک دندان می‌شود. از ۲/۵ سالگی نیز به والدین توصیه کنید دندان‌های کودک را مسواک بزنند و به تدریج روش صحیح مسواک زدن را به او بیاموزند.

● **عمر مسواک:** تا زمانی که رشته‌های مسواک تمیز، محکم و صاف است، می‌توانید از آن استفاده کنید. چنانچه موهای مسواک خمیده یا نامنظم شد و رنگ آن تغییر کرد مسواک را عوض کنید. معمولاً عمر مسواک ۳-۴ ماه است. اگر مسواک زودتر فرسوده شد نشانه آن است که به طور صحیح مسواک نزده‌اید.

● **مصرف خمیر دندان:** سعی کنید از خمیر دندان برای حذف میکروب‌ها و خوشبو کردن محیط دندان استفاده کنید. خمیر دندان‌های حاوی فلوراید مقاومت دندان‌ها را بیشتر می‌کند. استفاده از نمک خشک، جوش شیرین و سایر پودرها

### توجه

هرکس باید مسواک مخصوص به خودش را داشته باشد.

۳- سطح داخلی دندان را نیز با همین روش تمیز کنید.



۴- برای تمیز کردن سطح جونده دندان‌ها، مسواک را روی سطح آن‌ها کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی داخل شیارها شود و چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید.



● **روش صحیح مسواک زدن:** برای مسواک زدن دندان‌های خود مراحل زیر را رعایت کنید:  
۱- مسواک را ابتدا خیس کنید و به اندازه یک نخود خمیر دندان روی آن بگذارید. بهتر است خمیر دندان را به داخل موهای مسواک فشار دهید.

۲- موهای مسواک را به طور مایل با زاویه ۴۵ درجه روی سطح خارجی دندان‌ها طوری بگذارید که نصف موهای مسواک روی لثه باشد. سپس مسواک را ۱۰-۱۵ بار به سمت سطح جونده (نوک دندان) بکشید تا تمام سطح خارجی دندان به این صورت تمیز شود.





- ۵- سطح زبانی دندان ها را نیز با مسواک از سمت عقب به طرف جلو تمیز کنید.
- ۶- سپس دهان را با آب تمیز بشویید.
- ۷- مسواک را بشویید و جایی دور از آلودگی بگذارید.
- ۸- لثه‌های خود را ماساژ دهید و در صورت خونریزی به دندانپزشک مراجعه کنید.

### توجه

هیچ‌گاه نباید مسواک مرطوب را در جعبه‌ی در بسته گذاشت چون میکروب‌ها روی آن رشد می‌کنند.

- ۵- قطعه‌ای از نخ را، به اندازه ۲/۵-۲ سانتی متر بین انگشتان شست و اشاره‌ی دو دست بگذارید.



- ۶- نخ را با حرکتی شبیه اره به آرامی داخل فضای بین دندان‌ها کنید و سپس به کناره‌ی یکی از دندان‌ها تکیه داده، با ملایمت به زیر لثه برده و آهسته چند بار به سمت بالا و پایین بکشید.



این عمل با قسمت‌های تمیز نخ برای همه‌ی دندان‌ها تکرار

شود.

- (ب) نخ انداختن
- برای تمیز کردن سطوح بین‌دندانی نمی‌توان از مسواک استفاده کرد. برای این کار باید نخ دندان به کار برد. نخ دندان، نخ مخصوصی است که از ابریشم یا نایلون ساخته شده است و می‌توان آن را از داروخانه‌ها تهیه کرد. قبل یا بعد از مسواک زدن می‌توانید از نخ دندان به صورت زیر استفاده کنید:
- ۱- ابتدا دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
- ۲- حدود ۳۵ سانتی متر از نخ دندان را بپريد.
- ۳- دو طرف نخ را به دور دو انگشت میانی خود پیچید یا آن را با نوک انگشتان شست بگیرد.



- ۴- بقیه‌ی انگشتان را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود.





## توجه

اگر استفاده از مسواک و نخ‌دندان باعث درد و خونریزی شود نباید آن را ترک کرد. اغلب با ادامه کار درد و خونریزی لثه از بین می‌رود. چنانچه درد و خونریزی ادامه داشت باید به دندانپزشک مراجعه شود.

## فعالیت عملی ۶



### تمرین نظافت فردی:

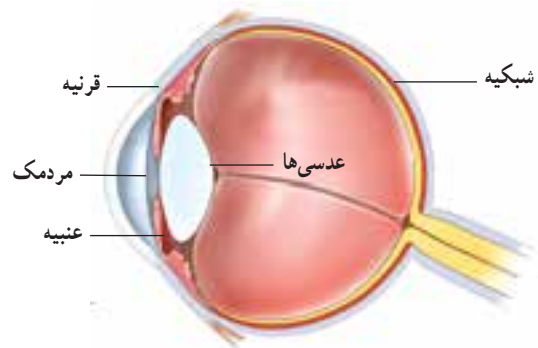
**مرحله ۱-** به گروه‌های ۸-۵ نفری تقسیم شوید. اعضای هر گروه به طور انفرادی با استفاده از وسایل شخصی خود (صابون، حوله، ناخن‌گیر، مسواک و خمیردندان، نخ‌دندان و برس سر) نظافت و مراقبت صحیح از اعضای مختلف بدن را تمرین کنند.

**مرحله ۲-** با راهنمایی هنرآموز روش کار در هر گروه بررسی و اصلاحات لازم انجام شود، به طوری که کلیه افراد گروه با روش عملی نظافت اعضای مختلف بدن آشنا شوند و مهارت کافی کسب کنند.

## ۶-۳- بهداشت دستگاه بینایی

شما از چشم‌های خود چگونه مراقبت می‌کنید؟

- ۳- در صورت ورود گرد و غبار به چشم از چای تازه دم برای شست‌وشوی آن استفاده کنید.
- ۴- برای محافظت چشم‌ها در هوای آفتابی از عینک آفتابی استفاده کنید.
- ۵- از مصرف هرگونه دارو، چشم شویه یا لنزهای تماسی بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- ۶- در نور کافی که از بالای سر و کمی متمایل به پشت یا به کنار می‌تابد، مطالعه کنید.



بینایی یکی از مهم‌ترین حس‌هاست، زیرا علاوه بر این که باعث ارتباط فرد با محیط خود می‌شود، اختلال دید می‌تواند سبب کاهش یادگیری شود.

انسان با کمک حس بینایی می‌تواند از خود محافظت کند، تعادل خود را نگه دارد و از دیدن محیط اطراف خود لذت ببرد. برای حفظ سلامت چشم‌ها نکته‌های زیر را رعایت کنید:

- ۱- به طور مرتب چشم‌ها (اطراف چشم‌ها و پلک‌ها) را با آب تمیز و صابون بشویید و با حوله شخصی خشک کنید.

۲- از تماس دست‌های آلوده و دستمال کثیف با چشم خودداری کنید.



- ۷- از نگاه کردن زیاد به صفحه تلویزیون، مانیتور رایانه و پرده سینما خودداری کنید. بهتر است از محافظ صفحه مانیتور استفاده کنید.





چشم درد، قرمزی چشم، سردرد به خصوص هنگام غروب، تاری دید، دوبینی، اشتباه در تشخیص رنگ به پزشک مراجعه کنید.

۱۲- از خیره شدن به نور شدید مانند نور خورشید و لامپ‌های پر نور بپرهیزید.

۱۳- به والدین توصیه کنید کودکان خود را برای معاینه چشم در آغاز ورود به مدرسه به یکی از مراکز تعیین شده ببرند تا چنانچه مشکلی وجود داشت هر چه سریع‌تر برای رفع آن اقدام شود.

۱۴- در صورت استفاده از عینک، همیشه شیشه آن را تمیز و سالم نگه دارید.

۸- در حال حرکت به خصوص در اتومبیل از مطالعه خودداری کنید.

۹- فاصله مناسب کتاب از چشم‌ها بین ۳۰-۴۵ سانتی‌متر است. دقت کنید نوشته بسیار ریز نباشد و صفحات براق و منعکس‌کننده نور نباشد.

۱۰- تغذیه مناسب داشته باشید و از سبزی‌ها و میوه‌های حاوی ویتامین A مانند هویج، گوجه‌فرنگی و نارنگی که برای چشم مفید است، بیشتر استفاده کنید. ویتامین A برای سلامت چشم به خصوص دید در تاریکی مفید است.

۱۱- در صورت اشک ریزش، قی کردن چشم، ورم ملتحمه،

### توجه

امروزه بسیاری از نوجوانان و جوانان از لنزهای تماسی غیرطبی استفاده می‌کنند که عوارض آن؛ خراش قرنیه، التهاب حساسیتی در ملتحمه چشم و زخم‌های عفونی قرنیه و حتی نابینایی است.

### ۳-۷- بهداشت دستگاه شنوایی

از گوش‌های خود چگونه مراقبت می‌کنید؟

آیا می‌توانید دست کم سه نکته در مراقبت از گوش را

بگویید؟



سپس اختلال‌های یادگیری را در پی دارد. بسیاری از ناشنوایی‌ها قابل پیشگیری است و به ویژه تشخیص آن در دوران کودکی بسیار اهمیت دارد. ناشنوایی کودک را از آغاز تولد می‌شود تشخیص داد. به علاوه گوش در معرض آسیب‌هایی مانند سر و صدای شدید و طولانی بودن، ابتلا به بعضی بیماری‌های عفونی مثل اریون، سرخک، حوادث، ورود اجسام تیز و ... است که موجب کاهش شنوایی یا ناشنوایی می‌شود.

شما می‌توانید با رعایت نکته‌های زیر از گوش‌های خود

مراقبت کنید:

۱- در مجرای گوش به طور طبیعی جرمی زرد رنگ و چرب تشکیل می‌شود که برای محافظت از مجرای گوش لازم است و خود به خود به طرف بیرون حرکت می‌کند و از مجرا خارج می‌شود.

بنابراین هیچ‌گاه نباید جرم گوش را خارج کرد. البته در بعضی اشخاص جرم در مجرای گوش جمع و سفت می‌شود و به طور طبیعی از گوش خارج نمی‌شود. این مسأله ممکن است سبب کاهش شنوایی یا التهاب مجرای خارجی گوش شود. در چنین شرایطی برای خارج کردن جرم گوش بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

۲- هنگام حمام کردن از فروبردن لیف در مجرای گوش و

شنوایی یکی از مهم‌ترین حس‌هاست که بدون آن ممکن است انسان دچار نوعی عقب‌ماندگی و ناتوانی در رشد ذهنی، عقلی و عدم توانایی برای سازگاری با اجتماع شود. گوش اندام شنوایی است و علاوه بر شنیدن صداها، در خوب صحبت کردن و حفظ تعادل بدن نقش دارد. از طریق حس شنوایی می‌توان صداها را مختلف را شنید و از خطر آگاه شد. اختلال در شنوایی کودکان مشکل گفتاری و



## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۱) مراقبت از اعضای بدن

۹- به منظور کاهش فشار بر پرده گوش از فین کردن شدید به منظور کاهش فشار بر پرده گوش بپرهیزید و برای تخلیه بینی یک سوراخ را بگیرید و از سوراخ دیگر ترشحات را تخلیه کنید.

### ۸-۳- بهداشت قامت

برای حفظ سلامت و زیبایی اندام خود چه برنامه‌ای دارید؟ چند نکته از آن را بیان کنید.

اساس استواری و حرکت بدن انسان با استخوان، عضلات و اعصاب مربوط به آن‌ها انجام می‌گیرد.

برای جلوگیری از بد شکلی اندام‌ها به نکته‌های زیر توجه کنید:

- تغذیه مناسب داشته باشید به خصوص از شیر و فرآورده‌های آن در غذای روزانه خود بیشتر استفاده کنید.  
- ورزش کنید.

- وزن خود را کنترل کنید و از اضافه وزن بپرهیزید.  
- از پوشیدن کفش تنگ و پاشنه بلند که باعث فشار به ستون فقرات می‌شود بپرهیزید.

- از پوشیدن لباس تنگ و نامناسب که موجب فشار روی ستون فقرات می‌شوند بپرهیزید.

- بدن را در حالت‌های مختلف ایستادن، نشستن و ... در وضعیت صحیح قرار دهید.

استخوان‌ها اهرم و تکیه‌گاه عضلات اند و اتصال آن‌ها با مفاصل امکان حرکت، انعطاف و تغییر حالت را به بدن می‌دهد. استخوان‌ها نمی‌توانند به تنهایی حرکت کنند مگر به کمک نیروی عضلات. جابه‌جایی، حرکت و توانایی بدن انسان با نیروی عضلانی انجام می‌گیرد و عضلات به طور دسته‌ای و با عمل انقباض و انبساط عمل می‌کنند.

با مراقبت از اندام خود در وضعیت‌های مختلف مانند خوابیدن، ایستادن، نشستن و ... از تغییر شکل و ساییدگی استخوان‌ها، کمر درد، و ... می‌توان پیشگیری کرد.

نشستن آن با صابون یا شامپو خودداری کنید زیرا موجب تحریک مجرا می‌شود و می‌تواند موجب عفونت گوش شود.

۳- بعد از حمام کردن برای خشک کردن مجرای گوش هرگز از گوش پاک‌کن استفاده نکنید، زیرا گوش پاک‌کن باعث تجمع و فشرده‌شدن جرم در انتهای مجرای گوش می‌شود و به علاوه ممکن است پنبه نوک آن داخل مجرا باقی بماند. برای خشک کردن مجرای گوش می‌توانید گوشه یک دستمال نخی تمیز را به صورت فیتله در آورید و در ابتدای مجرای گوش قرار دهید تا به تدریج آب جذب و مجرا خشک شود.

۴- از فروردن اجسامی مانند دسته عینک، سنجاق، سرخودکار و ... در گوش خودداری کنید.

۵- در صورت گوش درد، ترشح از گوش، خارش، وزوز، سرگیجه و عدم تعادل به پزشک مراجعه کنید.

۶- از درمان خود سرانه مثل چکاندن قطره در گوش و استفاده از دارو خودداری کنید.

۷- از رفتن به مکان‌های پرسروصدا خودداری کنید. از شنیدن موزیک با صدای بلند به خصوص با گوشی‌های پخش صدا بپرهیزید. در محیط‌های کار پرسروصدا از گوشی‌های محافظ استفاده کنید.



استفاده از گوشی حفاظتی از کوری شغلی جلوگیری می‌کند.



کار در محیط‌های پرسروصدا باعث کوری شغلی می‌شود.

۸- از گوش‌های خود هنگام شنا و شیرجه با استفاده از محافظ گوش حفاظت کنید.

۱- وزوز گوش، شنیدن دایم یا موقت یک نوع صدا مثل زنگ، ضریان و صدای آبشار است.



قسمت‌های مختلف بدن در وضعیت مطلوب، اعمال و حرکات خود را به طور طبیعی و بدون فشار به اندام‌ها انجام می‌دهند. توجه به حفظ وضعیت مطلوب بدن در تمام سال‌ها به ویژه در دوران رشد اهمیت دارد، زیرا رشد استخوانی در قسمت‌های نرم و غضروفی در دوران کودکی و نوجوانی انجام می‌گیرد و این قسمت‌ها با زیادشدن سن، سخت و استخوانی می‌شوند و سپس رشد متوقف می‌شود. بنابراین وجود هرگونه اختلال در استخوان‌بندی، بد شکلی اندام و اختلال در کار سایر اعضا را در پی دارد.

### توجه

با مشاهده هرگونه حالت غیر طبیعی در ستون فقرات مثل فرورفتگی و قوس زیاد در ناحیه پشت، گردن و کمر و یا برجستگی غیر طبیعی پشت (قوز)، انحنای بدن به طرفین و یا کاهش قوس کف پا به پزشک متخصص مراجعه کنید.

### ۱-۸-۳ مراقبت از اندام در وضعیت‌های مختلف

بدن

#### ● ایستادن

۱- پاها را به طور موازی به فاصله ۱۵ سانتی‌متر از یکدیگر باز کنید و سنگینی بدن را روی هر دو پا بیندازید.



۲- همیشه صاف بایستید و کمر را مستقیم نگه دارید.

۳- شانه‌ها را صاف نگه دارید.

۴- عضلات شکم را منقبض کنید تا شکم تورفته و گودی کمر کمتر شود.

۵- سر و چانه را بالا نگه دارید.

۶- اگر در داخل خانه مجبور به ایستادن طولانی در یک جا هستید، چهارپایه‌ای به بلندی ۲۰ سانتی‌متر زیر یک پا بگذارید و پس از هر ۱۰ دقیقه، جای پاها را عوض کنید.

۷- اگر در خارج از خانه مجبور به ایستادن هستید که چهارپایه وجود ندارد، پاها را جابه‌جا کنید یا به نوبت هر چند لحظه روی یک پا بایستید.

#### ● نشستن

۱- به مدت طولانی یک جا ننشینید و هر ۲۰ دقیقه یک‌بار بلند شوید و دست کم یک دقیقه راه بروید.

۲- صاف بنشینید و به جایی تکیه کنید.

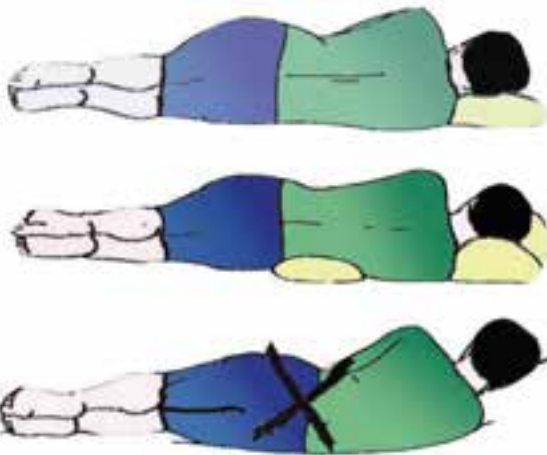


## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۱) مراقبت از اعضای بدن

### ● راه رفتن

- ۱- هنگام راه رفتن دقت کنید که صاف قرار گرفته باشید.
- ۲- عضلات شکم را منقبض کنید، شانه‌ها را صاف کنید و به عقب بکشید.
- ۳- هنگام قدم برداشتن، پاها را موازی و نزدیک به هم قرار دهید. دقت کنید اول پاشنه را روی زمین بگذارید و از کشیدن پاشنه پا روی زمین خودداری کنید.
- ۴- انگشتان پا را مستقیم به طرف جلو قرار دهید.
- ۵- بازوها را آزاد بگذارید.
- ۶- از کفش مناسب استفاده کنید.

### ● خوابیدن



- ۱- بالش کوتاه زیر سر بگذارید.
- ۲- از تشک سفت استفاده کنید.
- ۳- به حالت طاقباز یا به پهلو بخوابید. در حالت خوابیدن به پهلو، پایی که بالا قرار گرفته است را به داخل شکم جمع کنید. بهتر است روی شکم نخوابید. در حالت خوابیدن به حالت طاقباز می‌توانید بالش در زیر پای خود بگذارید.
- ۴- برای بلند شدن از رختخواب، ابتدا به یک پهلو بچرخید. سپس با سفت کردن عضلات شکم و با کمک دست‌ها بنشینید و بعد بایستید.
- ۵- در هنگام درازکشیدن مراحل گفته شده در بند ۴ را برعکس انجام دهید.



- ۳- عضلات شکم را منقبض کنید اما مراقب باشید نفس خود را حبس نکنید، شانه‌ها را عقب ببرید و به جلو نگاه کنید.
- ۴- برای راحتی بیشتر بالشی کوچک پشت کمر بگذارید.
- ۵- اگر در ناحیه کمر و زانو درد دارید بهتر است روی صندلی بنشینید.

- ۶- برای نشستن روی صندلی دقت کنید که؛
  - پشت صندلی، بلندی، پهنا و فرورفتگی مناسب داشته باشد به طوری که تنه را تا حد شانه‌ها بگیرد.
  - ارتفاع صندلی در حدی باشد که هنگام نشستن، زانو‌ها در زاویه ۹۰ درجه قرار گیرند و کف پاها به راحتی روی زمین باشد.
  - بهتر است صندلی دسته داشته باشد و پهناي دسته حداقل ۵ سانتی متر باشد تا آرنج و ساعد به راحتی روی آن قرار گیرد.
  - ارتفاع دسته صندلی باید متناسب با طول بازو باشد به طوری که پس از قراردادن ساعد روی دسته صندلی، شانه‌ها بالاتر یا پایین‌تر از حد طبیعی خود قرار نگیرد.

- بهتر است بخش عقب نشیمن گاه صندلی، کمی فرورفته باشد.
- پشتی صندلی بهتر است کمی به سمت عقب شیب داشته باشد.

- بهتر است پایه صندلی چرخ‌دار نباشد.
- ۷- میز باید ارتفاع مناسب داشته باشد به طوری که مجبور نشوید روی میز خم شوید یا به علت بلندی خود را به طرف بالا بکشید.



### ● خم شدن

- ۱- برای خم شدن، ابتدا پاها را کمی باز کنید.
- ۲- شکم را سفت کرده و کمر را صاف نگه دارید.
- ۳- شانه‌ها را به سمت عقب بکشید.
- ۴- سپس با خم کردن مفصل ران و زانو خم شوید.
- ۵- هنگام گذاشتن یا برداشتن اشیا نیز دقت کنید به طور صحیح خم شوید.

### توجه

خم شدن ناگهانی و شدید به سمت جلو می‌تواند موجب آسیب مهره‌های کمر شود.

### ● جابه‌جا کردن یا حمل اشیا

- ۱- برای جابه‌جا کردن اشیا، تمام بدن را حرکت دهید و به سمت مکان موردنظر قدم بردارید، زیرا جابه‌جا کردن اشیا در حالتی که پاها ثابت‌اند و تنه می‌چرخد، موجب صدمه دیدن کمر می‌شود.
- ۲- سعی کنید اجسام را در دفعات بیشتر ولی با حجم کمتر جابه‌جا کنید.
- ۳- از حمل یک طرفه اشیا مثل کیف به مدت طولانی بپرهیزید.



### توجه

حمل کیف سنگین توسط کودکان می‌تواند باعث انحنای ستون مهره شود.

### فعالیت عملی ۷

#### تمرین مراقبت از قامت

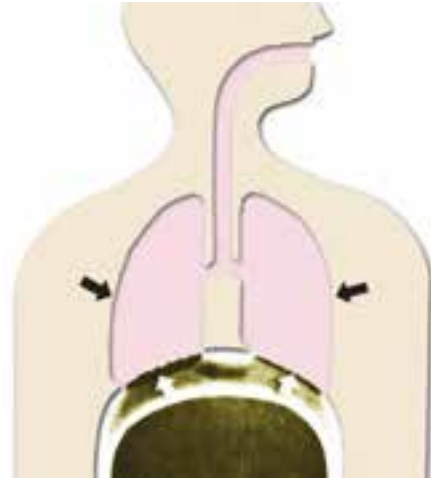
**مرحله ۱-** به گروه‌های ۸-۵ نفری تقسیم شوید. در گروه روش‌های صحیح مراقبت از قامت (ستون فقرات) را به طور انفرادی تمرین کنید. (تمرین صحیح نشستن، ایستادن، خوابیدن، راه رفتن، حمل و جابه‌جایی اشیا سنگین)

**مرحله ۲-** یک نفر از هر گروه روش‌های صحیح مراقبت از قامت را در کلاس نمایش دهد و با رأی عمومی بهترین روش مراقبت از قامت در وضعیت‌های مختلف انتخاب شود.



توصیه می‌شود برای مراقبت از دستگاه تنفس خود نکته‌های زیر را رعایت کنید:

- ۱- از تنفس هوای آلوده خودداری کنید، چنانچه مجبورید در مناطق آلوده رفت و آمد کنید، ماسک بزنید.
- ۲- هوای داخل خانه و محل کار خود را از نظر تهویه، رطوبت، حرارت و نور مناسب کنید. مثلاً در دستشویی، حمام و آشپزخانه در زمان پخت غذا از هواکش برای تهویه هوا استفاده کنید. سعی کنید با باز کردن پنجره‌های اتاق‌ها به جابه‌جایی هوا کمک کنید. از دستگاه‌های بخور برای مرطوب کردن هوا استفاده کنید. دمای داخل فضای محل کار و خانه را طوری تنظیم کنید که در فصول سرد سال ۱۸ درجه و در فصول گرم ۲۱ درجه باشد. دقت کنید که دود ناشی از روشن کردن بخاری و سایر وسایل گرم‌کننده به نحو مناسب از محل زندگی خارج شود.
- ۳- از مصرف دخانیات بپرهیزید.
- ۴- بینی خود را همیشه تمیز نگه دارید. برای پاک کردن بینی با استفاده از دستمال تمیز یکی از سوراخ‌های بینی را ببندید و ترشحات مجرای دیگر را خارج کنید و سپس مجرای دیگر بینی خود را تمیز کنید.
- ۵- از مصرف خودسرانه داروها و قطره‌های بینی بدون تجویز پزشک خودداری کنید. استفاده خودسرانه قطره‌های بینی می‌تواند مژک‌های بینی را از کار بیندازد.
- ۶- در استخرها و آب‌های تمیز شنا کنید.
- ۷- از وارد کردن اشیای نوک تیز و اجسام خارجی در بینی و گلو خودداری کنید.



دهان خود را ببندید و به مدت یک دقیقه از راه بینی تنفس کنید و تعداد آن را بشمارید (هر بالا و پایین رفتن سینه یک تنفس محسوب می‌شود).

آیا به راحتی تنفس کشیدید؟ آیا دچار تنگی نفس شدید؟ آیا تنفس شما صدا دار است؟

تنفس یعنی گرفتن اکسیژن و پس دادن گاز کربنیک. انسان بدون اکسیژن بیش از ۴-۳ دقیقه زنده نمی‌ماند. روش صحیح تنفس از راه بینی است. برجستگی‌ها، شیارها و مژک‌های داخل مجرای بینی تا حد زیادی گرد و غبار و آلودگی هوا را می‌گیرد و در گرم و مرطوب کردن آن نیز نقش دارند. گاهی بر اثر اختلال‌هایی در دستگاه تنفس مثل وجود لوزه‌های بزرگ و متورم، انحراف تیغه بینی، پولیپ<sup>۱</sup> مجرای بینی عمل تنفس به راحتی از راه بینی انجام نمی‌گیرد و بیشتر هوا از راه دهان وارد می‌شود. تنفس از راه دهان موجب اختلال و عفونت در صورت، گوش و نیز بدشکلی فک و صورت می‌شود.

### توجه

استفاده از قطره‌های روغنی بینی ممکن است سبب ورود اتفاقی روغن به ریه‌ها شود و عوارض مختلفی ایجاد کند.



۸- عطسه و سرفه از واکنش‌های طبیعی بدن در مقابل ورود و خروج میکروب‌ها و گرد و غبار است اما در صورت تداوم و شدت آن‌ها و مشاهده هرگونه ترشح غیرعادی بینی به پزشک مراجعه کنید.



برای تصفیه، تغذیه و تنفس به کلیه نقاط بدن می‌رسانند. ضربان قلب که ناشی از عمل پمپاژ قلب است در بزرگسالان ۶۰ الی ۸۰ بار در هر دقیقه است.

۹- برای سهولت عمل تنفس، همیشه بدن را در وضعیت مطلوب قرار دهید.

عوامل مؤثر بر بروز بیماری‌های قلبی عبارت است از: بدی تغذیه و چاقی، بعضی بیماری‌های عفونی مثل گلو درد چرکی، فشار خون بالا، سخت شدن جدار رگ‌ها، اختلال‌های عصبی، بیماری‌هایی مثل دیابت (قند)، چربی خون، کم‌خونی شدید، اختلال‌های ژنتیکی، انجام ورزش‌های سنگین و ...

### ۱۰-۳- بهداشت قلب

قلب جسمی ماهیچه‌ای، میان تهی، مخروط شکل به اندازه کمی بزرگ‌تر از مشت بسته و به وزن تقریبی ۳۰۰ گرم است که در وسط سینه متمایل به سمت چپ قرار گرفته است. عمل قلب پمپ کردن خون به داخل رگ‌های خونی است. رگ‌ها، خون را

### توجه

با مشاهده هرگونه نشانه غیرعادی مثل درد قفسه سینه و پشت و گردن، تنگی نفس، تپش غیرعادی قلب، بی‌نظمی ضربان قلب، ورم، کبودی لب، انگشتان و غیره به پزشک مراجعه کنید. همچنین از مصرف خودسرانه هر نوع دارو هنگام ناراحتی‌های قلبی باید پرهیز کنید.



برای مراقبت از قلب از شیوه زندگی سالم پیروی و نکته‌های زیر را رعایت کنید:

- ۱- از استرس و فشار روانی پرهیزید.
- ۲- وزن خود را کنترل کنید. در افراد چاق احتمال بروز فشار خون بالا، چربی خون بالا و بیماری و دیابت هست.



## بهداشت فردی در خانواده: بهداشت فردی (۱) مراقبت از اعضای بدن

تغییر می‌کند و آماده جذب می‌شود به طوری که بعد از ورود به جریان خون و رسیدن به قسمت‌های مختلف بدن سلول‌ها بتوانند از آن استفاده کنند. هضم و جذب غذا در دستگاه گوارش انجام می‌شود و شامل تغییرهای فیزیکی (خردشدن غذا) و شیمیایی (تبدیل غذا به مولکول‌های قابل استفاده سلول‌ها) است.



- ۳- ورزش کنید.
- ۴- از مصرف سیگار و سایر مواد مخدر بپرهیزید.
- ۵- خواب، استراحت کافی و تفریح سالم داشته باشید.
- ۶- تغذیه صحیح داشته باشید: غذاهای پرچرب و سرخ‌کردنی‌ها را کمتر مصرف کنید و بیشتر از میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات و حبوبات استفاده کنید.



### ۱۱-۳ بهداشت دستگاه گوارش

همان‌طور که می‌دانید هر فعالیتی که انجام می‌دهید به انرژی نیاز دارد و انرژی از غذا تأمین می‌شود. غذا در دستگاه گوارش

## بیش‌تر بدانید



در آغاز غذا به طور مکانیکی در دهان خرد و با بزاق مخلوط می‌شود، سپس از راه مری به معده می‌رود. در معده آنزیم‌های گوارشی و اسید معده، تغییرهای شیمیایی در غذا ایجاد می‌کنند. سپس غذای نیمه‌خرد شده وارد روده کوچک می‌شود. بخش اعظم گوارش در روده کوچک انجام می‌شود و تقریباً همه مواد هضم شده جذب جریان خون می‌شود. شیرۀ لوزالمعده و صفرا به عمل شیمیایی هضم غذا کمک می‌کنند. مواد باقیمانده وارد روده بزرگ می‌شود و بعد از جذب مقدار کمی آب و نمک، مواد غیرقابل گوارش از طریق راست روده به صورت مدفوع، دفع می‌شود.

۳- برنامه غذایی منظم، سالم و متنوع داشته باشید.

۴- از پرخوری و خوردن غذاهای مختلف در یک وعده

و در یک زمان خودداری کنید.

۵- در حین غذا خوردن آرامش داشته باشید و از خشم

و عصبانیت بپرهیزید.

۶- بعد از غذا استراحتی کوتاه داشته باشید.

رعایت نکته‌های زیر به حفظ سلامت دستگاه گوارش

کمک می‌کنند:

۱- رعایت بهداشت فردی مانند تمیز و بهداشتی بودن

وسایل پخت و پز و ظروف غذاخوری، تمیز بودن دست‌ها هنگام

غذا پختن و صرف غذا.

۲- از مواد غذایی سالم، تازه و مورد نیاز بدن استفاده کنید.





### توجه

تحرك، ورزش و استحمام بلافاصله بعد از صرف غذا عمل گوارش را مختل می‌کند.

- ۷- غذا را آهسته بخورید و آن را به خوبی بجوید.
- ۸- از آشامیدن آب و نوشابه‌ها در بین غذا بپرهیزید.
- ۹- از خوردن غذاهای سرد و گرم پشت سرهم خودداری کنید.
- ۱۰- از سالاد و سبزی همراه غذا استفاده کنید.
- ۱۱- خوردن غذاهای آبکی را محدود کنید.
- ۱۲- دندان‌ها را بلافاصله بعد از خوردن غذا مسواک بزنید.

### توجه

غذای متعادل، ورزش، استراحت، آب ساده و سالم برای سلامت دستگاہ گوارش مهم است.



## چکیده

بهداشت فردی شامل فعالیت‌هایی است که فرد برای حفظ و بالابردن سطح سلامت خود انجام می‌دهد. اصول و نکته‌های بهداشت فردی بسیار ساده و کم‌هزینه است اما می‌تواند انسان را در برابر بسیاری از بیماری‌های واگیر و غیر واگیر که درمان آن مشکل و پرهزینه است مراقبت کند. از آن‌جا که انسان جدا از اجتماع زندگی نمی‌کند، سلامت هر یک از افراد جامعه بر سلامت دیگران اثر می‌گذارد و همچنین زیر تأثیر شرایط، امکانات و خدمات موجود در جامعه خود قرار می‌گیرد. بنابراین بهداشت فردی و اجتماعی مکمل یکدیگرند. به‌دست آوردن اطلاعات درباره نحوه مراقبت جسم و روان، ما را در داشتن زندگی طولانی توأم با شادابی و سلامت کمک می‌کند. در این بخش توصیه‌های مهم و کلی را در خصوص حفظ بهداشت پوست، مو، دست و صورت، پا، دهان و دندان، بینایی، شنوایی، دستگاه گوارش و قلب و بهداشت قامت مرور کردیم که توجه به این موارد و رعایت بهداشت آن‌ها، زندگی سالم و با نشاط و به دور از بیماری و مشکل‌های جسمی و روانی را به دنبال خواهد داشت.

## آزمون پایانی نظری واحد کار سوم



- ۱- بهداشت فردی را تعریف کنید؟
- ۲- نازک‌ترین قسمت پوست در ... و ضخیم‌ترین قسمت آن در ... و ... است.
- ۳- پنج وظیفه پوست را نام ببرید؟
- ۴- فشار روحی و استرس چه تأثیری روی پوست دارد؟
- ۵- چگونه می‌توان از بروز بوی بد عرق بدن جلوگیری کرد؟
- ۶- بهترین روش کوتاه‌کردن ناخن‌ها کدام است؟
- ۷- یک کفش خوب چه خصوصیتی دارد؟
- ۸- اولین دندان دایمی در چه سنی و در کجای فک رشد می‌کند؟
- ۹- چند عامل را که باعث پوسیدگی دندان می‌شوند نام ببرید؟
- ۱۰- بهترین روش تمیز کردن دندان چیست؟
- ۱۱- روش صحیح مسواک‌زدن را توضیح دهید؟
- ۱۲- برای مطالعه، کدام یک از نورهای زیر مناسب است؟
  - (الف) نور مستقیم و نفوذکننده به کاغذ
  - (ب) نور مایل و محدود به دفتر یا کتاب
  - (ج) نور کافی و مستقیم



- د) نور کافی و از بالای سر، کمی متمایل به پشت یا کنار
- ۱۳- برای جابه‌جا کردن صحیح اشیا به چه نکته‌هایی باید توجه کرد؟ نام ببرید؟
- ۱۴- عوامل مؤثر بر بروز بیماری‌های قلبی را نام ببرید؟ (دست کم ۵ عامل)
- ۱۵- لباس‌های زیر باید چه خصوصیتی داشته باشد؟

### آزمون پایانی عملی واحد کار سوم



- ۱- روی مولاژ دندان، شیوه صحیح مسواک‌زدن را اجرا کنید.
- ۲- روی مولاژ دندان، شیوه صحیح نخ انداختن به دندان را انجام دهید.
- ۳- جسم کم‌وزنی را با شیوه صحیح از زمین بلند کنید.
- ۴- روش‌های صحیح ایستادن، راه رفتن و خم‌شدن را نمایش دهید.