

فصل اول

آشپزی





مربیان گرامی هدف از این فصل، آموزش آشپزی است، در پایان انتظار می‌رود دانش‌آموزان مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

- ❖ انواع غذاهای آموزش داده شده را مطابق دستورالعمل بپزند.
- ❖ دسرهای آموزش داده شده را تهیه کنند.
- ❖ کلیه نکات ایمنی و بهداشتی توصیه شده را به طور صحیح رعایت کنند.
- ❖ در آشپزخانه رفتار مناسب داشته باشند و از شوخی‌های نابه‌جا پرهیزند.
- ❖ با دقت، علاقه و صبر و حوصله آشپزی کنند.
- ❖ برای سرو غذا، ظروف مناسب انتخاب کنند.
- ❖ متناسب با نوع غذا، آن را تزئین کنند.
- ❖ بعد از آشپزی، آشپزخانه و وسایل آن را نظافت کنند.
- ❖ برای کار در آشپزخانه به طور مناسب برنامه‌ریزی کنند.



نکاتی در مورد آشپزی

غذایکی از نیازهای اساسی و مهم انسان‌هاست. اما نیاز آنان به مواد غذایی مختلف در هر سنی متفاوت است. بنابراین در طبخ غذا باید به ویژگی‌های افراد مانند سن، وزن و رژیم‌های مختلف افراد توجه نمود. به طور مثال نیازهای غذایی کودکان و نوجوانان به دلیل در حال رشد بودن، با نیازهای افراد میان‌سال و مسن فرق می‌کند. کودکان و نوجوانان به مواد پروتئین‌دار مانند گوشت، تخم مرغ، ماست و... نیاز بیشتری دارند. همچنین به دلیل فعالیت و جنب و جوش زیاد باید از غذاهای پرانرژی مانند سیب‌زمینی، ماکارونی، برنج و مقدار کمی از انواع شیرینی استفاده نمایند.

اما در افراد میان‌سال و مسن این‌گونه نیست و باید سعی شود، بیشتر از غذاهای کم حجم و با کالری کم استفاده شود مانند انواع سوپ، غذاهای کم چربی و سبزی‌ها و میوه‌ها. علاوه بر موارد فوق، لازم است به علاقه و سلیقه‌ی افراد نیز دقت نمود و لذا استفاده از مواد غذایی تازه، طبخ مناسب غذا، سرو غذا در ظروف مناسب و تزئین آن، چیدمان میز یا سفره و استفاده از چاشنی‌های مناسب می‌تواند خوردن غذا را لذت بخش نماید.

اما برای آشپزی بهتر و مطمئن باید به نکات زیر توجه کرد:

✓ برای تهیه غذا باید از چند ساعت قبل برنامه‌ریزی نمود.

✓ مواد غذایی راتا حد امکان به صورت تازه مصرف کرد.

✓ در انتخاب مواد پروتئینی مانند گوشت، مرغ و ماهی باید به این موارد توجه نمود: رنگ طبیعی آن، نداشتن بوی نامطبوع، نداشتن خون‌مردگی یا کوفتگی در گوشت، تر و تازه بودن مواد پروتئینی و شل نبودن آن،
✓ بسیاری از غذاها نیاز به مراقبت در هنگام پخت دارند مانند تنظیم شعله، هم زدن در حین پخت و جلوگیری از سررفتن غذاها و...

✓ در صورت نگهداری غذا برای چندین ساعت، لازم است آن را پس از سرد شدن، در یخچال قرار

داد.

✓ پیش از مصرف دوباره‌ی غذا باید آن را کاملاً داغ کرد به طوری که مغز غذا به خوبی داغ شود.

✓ غذاهای پخته شده را باید به سرعت مصرف کرد.

✓ از منجمد کردن مواد غذایی پخته شده، باید تا حد امکان خودداری نمود.

✓ بعد از تهیه‌ی غذا، باید ظروف استفاده شده را شست، آشپزخانه را نظافت کرد و وسایل آن را پس از

خشک کردن، در جای خود قرار داد.



خوراک ماهی سرخ شده

مواد لازم برای ۶ نفر :

ماهی	۶ قطعه در اندازه‌ی مناسب
تخم مرغ	۲ عدد
آرد	به مقدار لازم
زردچوبه	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه :

ماهی انواع مختلفی دارد بنابراین برای آماده‌سازی و طبخ آن باید از روش‌های مناسب آن نوع استفاده کرد. لذا با توجه به نوع ماهی و سلیقه‌ی خود فلس یا پوست آن را بگیرید. سر و دم ماهی را جدا کرده و قسمت اصلی آن را بشویید. سپس در اندازه‌های مناسب برش دهید. مخلوطی از آرد، نمک و زردچوبه را آماده کنید. آن‌گاه در یک ظرف ۲ عدد تخم مرغ را شکسته و خوب هم بزنید.

روغن را در تابه‌ای داغ کنید. ابتدا قطعه‌های ماهی را در ظرف تخم مرغ قرار دهید سپس به مخلوط آرد، نمک و ادویه آغشته کرده و دو طرف آن را در روغن داغ با حرارت ملایم سرخ کنید.



چند نکته:

- بهتر است برای سرخ کردن ماهی از ظروف نجسب استفاده کرد.
- با توجه به سلیقه‌های مختلف می‌توان از چاشنی‌هایی مانند آب لیمو، آبخوره و یا دانه‌ی انار و... برای مزه دار کردن ماهی سرخ شده استفاده کرد.
- برای تزیین ماهی می‌توان از جعفری و لیموترش استفاده کرد.
- از روش‌های دیگری هم برای سرخ کردن ماهی می‌توان استفاده کرد که انواع این روش‌ها در کتاب‌های آشپزی یافت می‌شود. (برای این کار می‌توان به کتاب‌های آشپزی مراجعه نمود)
- هنگام استفاده از ماهی به این نکات توجه کنید: ماهی سالم چشم‌های سالم و برجسته دارد. پولک‌هایش آسان کنده نمی‌شود، زیر گوش‌های ماهی قرمز روشن است و جای فشار انگشت روی بدن آن باقی نمی‌ماند.



برانی اسفناج

مواد لازم برای ۶ نفر:

اسفناج	۱ کیلو
ماست	نیم کیلو
نمک	به مقدار کافی

طرز تهیه:

اسفناج را پاک کرده به دقت بشویید و در آبکش بریزید تا آب آن برود سپس اسفناج را خرد کنید و بایک لیوان آب و کمی نمک بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد و آب آن خشک شود. اسفناج پخته شده را بکوبید تا کاملاً نرم شود. سپس آن را با ماست مخلوط کرده و هم بزنید سپس در ظرف مناسبی کشیده و روی آن را بنا به سلیقه‌ی خود تزئین کنید.

چند نکته:

- با توجه به ذائقه افراد برای برانی می‌توان از سیر نیز استفاده کرد.
- برای تزیین می‌توان از دارچین و یا پودر گل محمدی استفاده نمود.
- برای کوبیدن اسفناج هم می‌توان از وسایلی مانند گوشت کوب دستی، غذاساز یا مخلوط کن و یا گوشت کوب برقی استفاده کرد.



سبزی پلو

مواد لازم برای ۶ نفر :

برنج	۵ پیمانه
سبزی پلویی	۱ کیلو (تره، جعفری، شوید)

طرز تهیه :

سبزی‌ها را پس از پاک کردن خوب بشوید و در آبکش ریخته تا آب آن کاملاً برود، سپس به صورت ریز خرد کنید.
آب را همراه با نمک در قابلمه ای به جوش آورده و برنجی را که از قبل خیس داده اید به آن اضافه کنید و مطابق دستورالعمل درس‌های قبل وقتی برنج کمی نرم شد آن آبکش کنید.
ته قابلمه‌ی مناسبی را مقداری روغن بریزید. سپس برنج و سبزی را به صورت لایه، لایه داخل قابلمه ریخته و طبق آموزش‌های قبلی بگذارید دم بکشد.
پس از آماده شدن، سبزی پلو را داخل دیس کشیده و همراه گوشت یا ماهی سرو کنید.

چند نکته:

- در این نوع پلو بهتر است برنج را کمی زودتر آبکش کرد.
- سبزی پلو شامل: تره جعفری، شوید و در فصل مناسب سیر تازه است در صورت تمایل می‌توان از سیر نیز استفاده نمود.
- جهت تزئین و معطر شدن می‌توان از زعفران برای روی سبزی پلو استفاده کرد.



ژله میوه‌ای

مواد لازم برای ۶ نفر :

پودر ژله	یک بسته
آب جوش	یک لیوان
آب سرد	یک لیوان
موز	یک عدد

طرز تهیه :

ابتدا پودر ژله را در ظرف لبه داری مانند (کاسه) ریخته، یک لیوان آب جوش به آن اضافه کنید. سپس آن را خوب هم بزنید تا کاملاً حل شده و محلول شفافی به دست آید. بعد یک لیوان آب سرد را به آن اضافه کنید. محلول به دست آمده را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید. یک قسمت آن را در ظرفی که برای سرو ژله در نظر دارید، بریزید و موز را پس از پوست کندن به شکل و اندازه‌ی دلخواه برش دهید و روی ژله قرار دهید و در یخچال بگذارید. پس از حدود یک ساعت که ژله کمی بسته شد آن را از یخچال خارج کنید. محلول ژله را روی میوه و ژله‌ی بسته شده بریزید و مجدداً داخل یخچال قرار دهید تا کاملاً بسته (نیمه جامد) شود. ژله را می‌توانید به عنوان دسر، پس از غذا استفاده کنید.



چند نکته:

- به جای موز می‌توان از میوه‌های مختلف فصل با توجه به سلیقه‌ی افراد استفاده کرد.

- برای اطمینان از این که برش‌های میوه کاملاً در میان ژله قرار گرفته است می‌توان با نوک چاقو شکاف کوچکی روی ژله داده و با کمی فشار، میوه‌ها را در داخل ژله قرار داد، سپس محلول دوم را روی آن ریخت.

- در صورتی که از ظروف آلومینیومی یا پلاستیکی به عنوان قالب استفاده شود، لازم است مانند قالب یخ، ابتدا ظرف ژله را برای چند لحظه داخل آب گرم قرار داده و سپس یک بشقاب به اندازه‌ی دهانه‌ی قالب را روی آن گذاشته و ژله را روی بشقاب برگردانید.



سوپ مرغ

مواد لازم برای ۶ نفر :

مرغ	۲۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
سیب زمینی	۳ عدد
هویج	۳ عدد
رشته فرنگی	۱۰۰ گرم
جعفر خردشده	۱ فنجان
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری به مقدار لازم
آب لیمو	۲ قاشق سوپ خوری به مقدار لازم
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه :

سیب زمینی و هویج را بعد از پوست کندن، شسته و به صورت نگینی خرد کنید. مرغ را خرد کرده و بشوید سپس به همراه هویج، پیاز، کمی زردچوبه و ۴ لیوان آب بگذارید تا بپزد.



بعد از پختن سیب‌زمینی، نمک، فلفل و رشته فرنگی را به سوپ اضافه کنید و بگذارید تا با حرارت ملایم بجوشد تا رشته‌ها پخته و لعاب بیندازد. سپس ۱۰ دقیقه قبل از اینکه سوپ کاملاً آماده شود جعفری خرد شده را به آن اضافه کنید. در پایان آب لیمو را به آن اضافه کنید. سوپ را در ظرفی مناسب بکشید و با جعفری خردشده تزیین کنید.

چند نکته:

- می‌توان از بال و گردن مرغ نیز استفاده کرد.
- آب سوپ را با توجه به سلیقه می‌توان رقیق یا غلیظ تهیه کرد.
- در طی پخت حتماً سوپ را چندین بار هم بزنید.
- برای طعم دادن به سوپ می‌توان پس از ریختن آن در ظرف مناسب از کره یا خامه نیز استفاده کرد.



خورش آلو اسفناج

مواد لازم برای ۶ نفر :

گوشت گوسفندی (بدون استخوان)	۴۰۰ گرم
اسفناج	۱ کیلو
آلو	۲ فنجان
پیاز بزرگ	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۱/۵ قاشق غذاخوری
آب لیمو	به مقدار لازم
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه :

گوشت را قطعه قطعه کرده و تمیز بشویید. پیاز را پس از خردکردن، با کمی زردچوبه و رب گوجه فرنگی به همراه گوشت تفت دهید. سپس ۳ الی ۴ لیوان آب اضافه کرده بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد. اسفناج را پاک کرده و تمیز بشویید. وقتی آب آن رفت به صورت درشت خرد کنید و با کمی روغن تفت



دهید و به گوشت اضافه کنید. چند جوش که زد، آلو را که قبلاً شسته‌اید با کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید و بگذارید خورش آهسته و با حرارت ملایم بجوشد تا جا بیافتد. در آخر آبلیمو را به آن اضافه کرده و بعد از چند دقیقه خورش را در ظرف کشیده و با پلو میل نمایید.

چند نکته:

- می‌توان به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ نیز استفاده کرد.
- بهتر است آلو را از قبل به مدت ۱ الی ۲ ساعت خیس کرده و آب آن را چند بار عوض کرد تا خاک آن کاملاً شسته شود.
- برای آن که آلو له نشود، باید بعد از نیم پز شدن گوشت، به خورش اضافه شود.
- بهتر است در طی پخت خورش را ۲ الی ۳ بار هم زد.



آبگوشت

مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت گوسفند	نیم کیلو
نخود	۱ پیمانه
لوبیا سفید	$\frac{1}{3}$ پیمانه
پیاز	۱ عدد
سیب زمینی	۵ عدد
لیمو عمانی	۴ عدد در صورت تمایل
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار کافی
رب گوجه فرنگی	به مقدار کافی

طرز تهیه:

گوشت را بشویید و با نخود، لوبیا، پیاز خردشده و ۶ لیوان آب بگذارید تا بیزد. لیمو عمانی را شسته و با چاقوی چنگال چند سوراخ در آن ایجاد کنید. وقتی گوشت کمی پخت، لیمو عمانی‌ها را به آن اضافه کنید. سیب زمینی را پوست کنده و همراه نمک، فلفل و زردچوبه و رب گوجه فرنگی به آبگوشت اضافه کنید. بعد از پختن مواد، غذا حاضر است. می‌توانید آن را سرو کنید.



چند نکته:

- در صورت تمایل می‌توان به جای لیمو عمانی از آب لیمو در انتهای پخت استفاده کرد.
- در صورت تمایل می‌توان از سبزی‌های معطر خشک مانند نعناع و شنبلیله به آبگوشت اضافه کرد.
- نخود و لوبیای پاک شده را باید چند ساعت قبل خیس کرد تا هم زودتر پخته شود و هم نفخ آن گرفته شود.
- در فصل مناسب می‌توان به جای رب گوجه فرنگی از گوجه فرنگی تازه استفاده نمود.
- برای سرو آبگوشت می‌توان آب آن را از سایر مواد جدا نمود و پس از کوبیدن مواد، گوشت کوبیده تهیه کرد.



یک نوع غذای محلی^۳

مربیان عزیز در این قسمت با توجه به منطقه‌ی محل زندگی خود طرز پخت یک نوع غذای محلی را آموزش دهید.

مواد لازم برای ۶ نفر:

.....
.....
.....

طرز تهیه:

.....
.....
.....

چند نکته:

.....
.....



فعالیت‌های پیشنهادی

بهتر است دانش‌آموزان :

- ◆ غذاهای آموزش داده شده را در مدرسه طبخ نمایند.
- ◆ برای ایجاد مهارت بیشتر غذاهای آموزش داده شده را در منزل پخته و گزارش آن را به کلاس ارائه دهند.
- ◆ به سلیقه‌ی خود یک نوع دسر انتخاب کرده و مواد لازم و طرز تهیه آن را به صورت گزارش به کلاس ارائه دهند.
- ◆ با توجه به توانایی‌شان ماهی را در کلاس پاک کرده و نکات مهم آن را یادداشت کنند.
- ◆ با توجه به توانایی‌شان مرغ را در کلاس پاک کرده و نکات مهم آن را یادداشت کنند.
- ◆ با توجه به توانایی‌شان گوشت را پاک کرده و متناسب با نوع غذا آن را قطعه قطعه کنند.
- ◆ پس از آشپزی در منزل، سفره یا میز را چیده و پس از صرف غذا ظرف‌ها را بشویند و گزارش کار را به کلاس ارائه دهند.

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- در هنگام آشپزی رعایت موارد ذیل مورد تاکید قرار گیرد :
- ◆ شرکت دادن کلیه دانش‌آموزان با توجه به توانایی‌هایشان در فعالیت‌های مربوط به آشپزی.
- ◆ رعایت کلیه موارد بهداشتی در هنگام آشپزی
- ◆ رعایت نکات ایمنی در کلیه مراحل تهیه و تدارک غذا مانند پاک کردن و خرد کردن گوشت، مرغ، ماهی و ...
- ◆ یادآوری نکات ایمنی در هنگام سرخ کردن مواد غذایی به دانش‌آموزان
- ◆ استفاده از نظرات و ایده‌های خوب دانش‌آموزان در کلیه مراحل آشپزی
- ◆ یادآوری نحوه‌ی کار و نکات ایمنی به دانش‌آموزان در هنگام استفاده از وسایل برقی در آشپزخانه
- ◆ یادآوری رفتارهای مناسب در آشپزخانه و تذکر در مورد رفتارهای نامناسب به دانش‌آموزان
- ◆ جلب مشارکت و همکاری والدین در مراحل آشپزی

فصل دوم

تزئین منزل





مربیان گرامی هدف از این فصل، آموزش نحوه‌ی چیدمان اتاق خواب و آشپزخانه است و انتظار می‌رود، در پایان دانش آموزان مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

- ❖ چیدمان اتاق خواب را با توجه به ویژگی‌های افراد انجام دهند.
- ❖ در چیدمان اتاق نکات ایمنی آموزش داده شده را رعایت کنند.
- ❖ در چیدمان اتاق خواب، نکات بهداشتی آموزش داده شده را رعایت کنند.
- ❖ در تزئین اتاق خواب از امکانات موجود استفاده کنند.
- ❖ از رنگ‌های هماهنگ برای تزئین اتاق خواب و وسایل آن استفاده کنند.
- ❖ موارد آموزش داده شده را برای استفاده‌ی بهتر از فضای اتاق خواب به کار برند.
- ❖ با توجه به ویژگی‌های کودک، در چیدمان و استفاده از وسایل اتاق خواب کودک، نکات ایمنی را رعایت کنند.
- ❖ موارد آموزش داده شده را هنگام خرید هریک از وسایل آشپزخانه اعمال کنند.
- ❖ نکات ایمنی هنگام نصب و استفاده از وسایل آشپزخانه را رعایت کنند.
- ❖ نکات صرفه جویی در نحوه‌ی استفاده از وسایل برقی را به کار برند.
- ❖ در چیدن وسایل داخل قفسه‌ها، از نکات آموزش داده شده استفاده کنند.
- ❖ نکات بهداشتی را هنگام کار و نظافت آشپزخانه رعایت کنند.
- ❖ با توجه به نکات آموزش داده شده، راه‌های نفوذ حشرات را به آشپزخانه مسدود نمایند.



چیدمان اتاق خواب

هر انسان تقریباً یک سوم عمرش را در خواب می‌گذارند، خواب یک نیاز طبیعی برای انسان است که باعث رفع خستگی و تجدید قوای بدنی، روحی و روانی او می‌شود.

خواب و استراحت برای انسانی که در طول روز مشغول کار و فعالیت می‌باشد بسیار مهم است لذا در طراحی اتاق خواب با توجه به امکانات، نکات زیر را باید در نظر گرفت:

- ✓ انتخاب اتاق خواب با در نظر گرفتن نور، تهویه و سکوت مناسب.
- ✓ در نظر گرفتن قفسه و یا کمد های طبقه دار برای قرار دادن وسایل (لباس‌ها، ملحفه و رختخواب)
- ✓ خودداری از آویزان نمودن لباس به در و دیوار
- ✓ خودداری از قرار دادن اشیاء و وسایل بزرگ در فضاهای کوچک و بالعکس
- ✓ در نظر گرفتن فعالیت‌های دیگری که می‌توان در این اتاق انجام داد مانند خیاطی، مطالعه و...
- ✓ توجه به نکات بهداشتی و ایمنی
- ✓ استفاده از عکس‌های خانوادگی و... برای تزئین اتاق خواب
- ✓ رعایت هماهنگی رنگ‌ها در اتاق خواب (رنگ پرده، روتختی، ملحفه‌ها، دیوارها و کف پوش)
- ✓ قراردادن وسایل، در جایی که نظافت آن‌ها آسان باشد.
- ✓ استفاده از کف پوشی مناسب برای اتاق که بتوان بدون کفش و جوراب در آن راه رفت.
- ✓ استفاده از رنگ‌های آرامش بخش (آبی آسمانی، سبز مغزپسته‌ای، صورتی، سفید استخوانی)
- ✓ قراردادن تخت خواب در نزدیکی پریز برق جهت استفاده از چراغ مطالعه
- ✓ استفاده از نور ملایم و آرام بخش به صورت غیرمستقیم
- ✓ استفاده از عکس‌های مختلف با توجه به سلیقه‌ی افراد برای تزئین اتاق خواب



اتاق خواب کودک

در نظر گرفتن فضای مناسب جهت زندگی و رشد کودکان یکی از مسائل مهم است. اتاق کودکان غیر از محل خواب، مکانی برای بازی و سرگرمی نیز می‌باشد. بنابراین در اتاق خواب کودکان با توجه به سنشان باید به تنوع رنگ و تصاویر توجه کرد. استفاده از کارهای دستی و نقاشی کودکان؛ تصاویر کارتونی، گل‌ها، پرندگان، حیوانات و... می‌تواند شادی و نشاط آنان را فراهم سازد.

با توجه به اینکه شخصیت افراد از کودکی شکل می‌گیرد، خوب است اجازه دهیم کودکان در انتخاب رنگ و تزئین اتاق خود دخالت داشته باشند.

توصیه‌هایی برای استفاده بهتر از فضای اتاق کودکان

۱. استفاده از قسمت پایین کمد لباس‌ها به صورت طبقه و یا کشو (به دلیل کوتاه بودن ارتفاع لباس‌های کودکان)
۲. استفاده از کسوه‌های تختخواب یا فضای زیر تخت برای قرار دادن وسایل کودک
۳. استفاده از تختخواب‌هایی که اندازه آن قابل تغییر باشد. (با توجه به رشد سریع کودک بتوان در سنین بالاتر از آن استفاده نمود.)
۴. استفاده از قفسه‌بندی‌های مناسب و قابل تغییر به گونه‌ای که وسایل به راحتی در دسترس قرار گیرد و کودک به راحتی بتواند آن را مرتب کند.
۵. رنگ آمیزی قاب‌ها، کمد‌ها و قفسه‌های قدیمی با رنگ‌های شاد و استفاده از آن‌ها برای صرفه‌جویی در هزینه
۶. استفاده از کارتن‌های مقوایی و جعبه‌های چوبی با رنگ کردن یا کادو پیچ کردن آن‌ها برای قرار دادن خرده‌ریزها در آن
۷. استفاده از حصیرهای آفتابگیر و رنگ آمیزی آن با رنگ‌های شاد و هماهنگ با سایر قسمت‌ها
۸. استفاده از محلفه‌های نخی با رنگ ثابت و بادوام برای تمیز نگه داشتن تشک و لحاف



نکات ایمنی و بهداشتی در اتاق کودکان

همان طور که می‌دانید یکی از ویژگی‌های کودکان کنجکاو است. این خصوصیت باعث می‌شود که کودک به هر جایی سرک بکشد و هر چیزی توجه او را جلب نماید. این امر با اینکه موجبات رشد ذهنی کودک را فراهم می‌آورد می‌تواند برای او خطرآفرین نیز باشد. بنابراین ما باید علاوه بر در نظر گرفتن این ویژگی کودکان موارد ایمنی و بهداشتی اتاق آنان را به گونه‌ای در نظر بگیریم که بتوانیم حوادث را برای کودک به حداقل برسانیم.

به این منظور برای طراحی و چیدمان اتاق او باید به نکات زیر توجه نماییم :

- ✓ انتخاب اتاقی آفتابگیر و بی سرو صدا
- ✓ استفاده از زرده و محافظ برای پنجره‌ها
- ✓ استفاده از توری برای پنجره‌ها جهت جلوگیری از ورود حشرات
- ✓ استفاده از رنگ و یا کاغذ دیواری قابل شستشو
- ✓ استفاده از کف پوشی مناسب با توجه به قابلیت شستشو، نرمی و لیز نبودن آن
- ✓ استفاده از سرپوش برای پرزها
- ✓ انتخاب وسایل اتاق کودک به گونه‌ای که نوک تیز، برنده یا خطرناک نباشد.
- ✓ نصب دماسنج در اتاق و دور از دسترس کودک برای کنترل دما
- ✓ نصب و وسایل گرمایشی و سرمایشی دور از دسترس کودکان و یا ایمن کردن آنان
- ✓ استفاده از قفسه‌ها و یا کمدهایی که به راحتی برنگردد و یا ثابت کردن آنها
- ✓ خودداری در استفاده از وسایل شکستنی در اتاق کودک
- ✓ خودداری از نصب تابلو یا اشیاء تزئینی در بالای تختخواب
- ✓ خودداری از قراردادن تخت خواب کودک زیر لوستر، کنار پنجره، پنکه، کولر، بخاری و...
- ✓ استفاده از تخت خواب‌های حفاظ دار (برای جلوگیری از افتادن کودک)
- ✓ استفاده از الیاف پنبه‌ای برای تهیه محلفه، بالش، تشک و پتو و...
- ✓ استفاده از بالشی با ارتفاع کم
- ✓ خودداری از دوخت‌های تزئینی روی بالش کودک
- ✓ خودداری در استفاده از سنجاق برای ملحفه و لباس کودک
- ✓ محکم کردن ملحفه‌ها به اطراف تشک



آشپزخانه

یکی از مکان‌های ضروری و مهم در هر خانه آشپزخانه است که در آن فعالیت‌های زیادی انجام می‌شود و شامل موارد زیر است :

۱- آماده ساختن مواد غذایی

۲- نگهداری مواد غذایی

۳- پخت و پز و طبخ غذا

۴- شستشو و جمع‌آوری ظروف و قرار دادن آن‌ها در محل معین

نظم و ترتیب در چیدمان وسایل آشپزخانه، مقید بودن به حفظ نظافت، رعایت نکات ایمنی و برنامه‌ریزی می‌تواند صرفه جویی زیادی در نیرو و مدت زمان انجام کار در منزل به همراه داشته باشد. کسی که برای انجام کارهای آشپزخانه برنامه‌ریزی درستی ندارد، ممکن است برای انجام کوچک‌ترین کار، بارها مسیرهای تکراری را رفت و آمد کند، در نتیجه در حالی که زمان و نیروی زیادی صرف انجام کار شده، خستگی و به هم ریختگی در کار نیز باعث می‌شود کارها با سرعت و کیفیت مطلوب انجام نگردهد.

لوازم آشپزخانه و طرز چیدمان آن

وسایل مورد نیاز در آشپزخانه عبارتند از :

کابینت، قفسه‌های آشپزخانه، اجاق گاز، یخچال فریزر، ماشین لباس‌شویی و سایر وسایل برقی آشپزخانه



اجاق گاز

- یکی از وسایل مهم در آشپزخانه اجاق گاز است که در انتخاب آن باید موارد زیر را رعایت کرد.
- توجه به عرض اجاق گاز با توجه به محل قرار گرفتن آن.
 - داشتن وسایل ایمنی مانند ترموکویل و مشعل
 - توجه به تعداد شعله‌های اجاق گاز
 - هماهنگی رنگ گاز با سایر وسایل آشپزخانه
- برای نصب اجاق گاز نیز باید به نکات زیر توجه نمود:
- قرار دادن اجاق گاز در نزدیکی شیرگاز به طوری که طول شلنگ آن به اندازه‌ی استاندارد باشد.
 - خودداری از قرار دادن اجاق گاز در کنار پنجره یا مکانی که در معرض وزش باد است
 - خودداری از قرار دادن اجاق گاز در نزدیکی پرده، سیم برق یا وسایل قابل اشتعال
 - نصب هواکش در بالای اجاق گاز برای تهویه و انتقال بو، بخار و گرمای حاصل از پخت و پز به بیرون
- از آشپزخانه
- تراز کردن اجاق گاز به وسیله‌ی تنظیم پایه‌ها به طوری که صفحه‌ی روی گاز کاملاً صاف و بدون شیب باشد.



یخچال و فریزر

از این وسایل خنک‌کننده برای نگهداری مواد غذایی استفاده می‌شود. در انتخاب این وسایل باید به استاندارد بودن، میزان مصرف انرژی برق، تعداد افراد خانواده، ارتفاع و حجم متناسب با مکان قرار گرفتن آنها توجه نمود.

برای استفاده از یخچال و فریزر باید به نکات زیر دقت شود.

- قرار دادن یخچال و فریزر در نزدیکی پریز برق به طوری که سیم آن کشیده نشود.
- قرار دادن یخچال و فریزر با فاصله ای مناسب از اجاق گاز یا هر وسیله گرمایشی. به گونه ای که درعین داشتن فاصله، برداشتن مواد غذایی از آنها به راحتی صورت گیرد.
- تنظیم پایه‌های یخچال و فریزر برای تراز قرار گرفتن آن به طوری که در آن‌ها به راحتی بسته شود.
- خودداری از باز و بستن بیش از حد در یخچال و فریزر به منظور جلوگیری از فرسوده شدن زود هنگام

این وسایل

- تمیز نگه داشتن یخچال و فریزر و نظافت مرتب آن‌ها
- تنظیم دمای مناسب یخچال با توجه به دمای هوای محیط
- استفاده از زغال یا بوگیر برای یخچال

چند نکته:

- با علامت استاندارد در ایران آشنا شوید.
- بهتر است برای ایمنی وسایل برقی در برابر نوسانات برق از محافظ یا ترانس برق استفاده شود.
- استفاده از کلمن آب می‌تواند راه خوبی برای صرفه جویی باشد.



ماشین لباس شویی

وسیله‌ای برقی است که برای شست و شوی لباس، ملحفه و... از آن استفاده می‌شود. در انتخاب این وسیله باید به استاندارد بودن و حجم مورد نظر با توجه به افراد خانواده دقت نمود.

برای استفاده از ماشین لباس شویی باید به نکات زیر توجه نمود:

- قرار دادن ماشین لباس شویی در نزدیکی پریز برق، شیر آب و محل تخلیه‌ی آب
- قرار دادن ماشین لباس شویی به گونه‌ای که هنگام کار کردن از تکان‌های زیاد آن جلوگیری شود.
- استفاده صحیح از ماشین لباس شویی با توجه به ظرفیت آن
- استفاده از پودرهای مخصوص به مقدار مناسب
- خودداری از استفاده بی‌درپی در یک روز
- خودداری از قرار دادن وسایل سنگین و شکستنی بر روی ماشین لباس شویی
- بازگذاشتن در ماشین لباس شویی پس از اتمام کار به منظور خشک شدن داخل محفظه
- توجه به زمان مناسب برای استفاده از ماشین لباس شویی (اوج مصرف برق، مزاحمت برای همسایه‌ها و...)

سایر وسایل برقی آشپزخانه:

علاوه بر وسایلی که نام برده شد، وسایل برقی دیگری نیز ممکن است در آشپزخانه مورد استفاده قرار گیرند که امر آشپزی را آسان می‌کنند. از جمله وسایل برقی می‌توان چرخ گوشت، پلوپز، آرام پز، آب میوه‌گیری، ماکروفر، غذاساز و... را نام برد.

به منظور استفاده‌ی مناسب از این وسایل لازم است به موارد زیر توجه کرد:

- انتخاب و وسایل برقی استاندارد و با کیفیت مناسب
- قرار دادن وسایل، درون قفسه‌های روی کابینت‌ها با توجه به میزان استفاده از هر یک
- قرار دادن وسایل برقی در مکان‌هایی که دور از دسترس کودکان باشد.
- خارج کردن دو شاخه‌ی وسایل برقی از پریز پس از اتمام کار
- نظافت و تمیز کردن وسایل برقی بلافاصله بعد از اتمام کار
- خودداری از شست و شوی بدنه‌ی آن‌ها و استفاده از دستمال مرطوب برای نظافت وسایل برقی
- خودداری از قرار دادن وسایلی مانند سماور، پلوپز و... در زیر کابینت‌های دیواری به دلیل بخار آن



کابینت یا قفسه‌های آشپزخانه :

از این قفسه‌ها برای نگهداری وسایل آشپزخانه استفاده می‌شود و ممکن است روی زمین یا به دیوار نصب گردد.

این وسایل معمولاً به صرفه‌جویی درجا و استفاده‌ی بیشتر از فضای آشپزخانه و نگهداری بهداشتی وسایل و مواد خوراکی کمک می‌کند و علاوه بر آسان کردن کارها، می‌توان از صفحه‌ی روی آن برای انجام مقدمات آشپزی استفاده کرد.

در استفاده از قفسه‌ها لازم است به موارد زیر توجه شود :

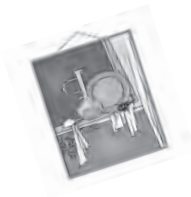
- انتخاب قفسه‌ها با توجه به حجم داخلی، تعداد طبقات و ارتفاع موردنظر
- اطمینان از کیفیت دیوارها و قفسه‌ها هنگام نصب به دیوار
- اطمینان از نداشتن لبه‌های تیز و برنده در گوشه‌ها و دیوارهای قفسه‌ها
- رعایت فاصله‌ی مناسب از کف زمین برای نظافت و شست‌وشوی زیر آن‌ها
- استفاده از قفسه‌های پایین برای نگهداری از وسایل سنگین و قفسه بالا برای وسایل سبک‌تر
- دسته‌بندی در چیدمان وسایل داخل قفسه‌ها برای استفاده راحت و سریع‌تر مانند قرار دادن بشقاب، پیش‌دستی، کاسه‌ها در یک قفسه و نگهداری قاشق، چنگال و چاقو در قفسه‌ی دیگر
- قرار دادن وسایل در نزدیکی مکان‌هایی که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. به طور مثال ظروف ادویه می‌تواند در کابینت نزدیک اجاق گاز نگهداری شود.
- نگهداری مواد غذایی مانند حبوبات، غلات و... در کابینت‌هایی که محل آن‌ها خنک‌تر باشد.
- توجه به چیدمان زیباتر و استفاده از ظروف زیبایا تزئینی در کابینت‌هایی که در شیشه‌ای دارند.

بهداشت در آشپزخانه :

- همیشه محیط آشپزخانه را تمیز نگه دارید و پس از اتمام کار روزانه حتماً تمام سطوح و کف آشپزخانه را با مواد مخصوص، شست‌وشو دهید.
- پارچه‌ها و حوله‌های آشپزی را بلافاصله پس از اتمام کار به خوبی با مواد شوینده بشوید و هر چند وقت یک بار دستمال‌ها، اسفنج‌ها، پارچه‌ها و ابرهای ظرفشویی را ضد عفونی یا تعویض کنید.
- لوازم آشپزخانه مانند : قابلمه، چاقو، تخته‌ی گوشت، آبکش و... را بعد از استفاده به خوبی بشوید و حتی‌الامکان آن‌ها را ضد عفونی کنید.
- سطل زباله، تی و جارو را در مکانی که قسمت‌های دیگر آشپزخانه را آلوده نکنند، نگهداری کنید.
- تی و جارو دستی را بعد از هر بار استفاده بشوید.
- سطل زباله را هر چند وقت یک بار خوب شسته و ضد عفونی کنید.



- سبب سبب زمینی و پیاز را در جای خنک نگهداری کنید.
- برای جلوگیری از نفوذ سوسک، مورچه و... بهتر است درز دیوارها و کف آشپزخانه را با مصالح مناسب پر کنید.
- برای جلوگیری از نفوذ حشرات و ورود زباله به راه‌های آب بهتر است از توری در پوش استفاده کنید.
- برای پنجره‌های آشپزخانه از توری استفاده کنید.
- برای برطرف نمودن بوی پخت و پز و رطوبت آشپزخانه از دستگاه تهویه استفاده کنید.
- هنگام کار در آشپزخانه دقت کنید نور مناسب و کافی وجود داشته باشد.
- برای رعایت بهداشت و زیبایی بهتر است از رنگ‌های روشن برای آشپزخانه استفاده شود.
- با توجه به وجود بخار آب و ذرات روغن در فضای آشپزخانه، بهتر است دیوار و کف آشپزخانه از جنس مواد قابل شست و شو و مقاوم مانند کاشی و سرامیک باشد.



فَعَالِيَّتْ هَايِ پِيَشْنَهَادِي

- ✓ عكس‌هایی از یک اتاق خواب در اختیار دانش‌آموزان قرار داده تا درباره‌ی چیدمان آن گفت و گو کنند.
- ✓ دانش‌آموزان در منزل با نظارت اولیا اتاق خواب را با رعایت اصول آموزش داده شده چیدمان کنند و گزارش آن را به کلاس ارائه دهند. (در صورت امکان گزارش خود را مصور نمایند)
- ✓ دانش‌آموزان با نظارت مربی خود آشپزخانه‌ی مدرسه را با رعایت اصول آموزش داده شده چیدمان کنند.
- ✓ دو عکس از آشپزخانه‌ای با چیدن مناسب و نامناسب را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید تا تفاوت آن‌ها را بررسی کنند.
- ✓ دانش‌آموزان راه‌های نفوذ حشرات به آشپزخانه‌ی مدرسه را بررسی کرده و پیشنهادات خود را ارائه دهند.

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- ◆ مربیان گرامی با توجه به توانایی‌های فردی دانش‌آموزان آن‌ها را در چیدمان آشپزخانه شرکت دهند.
- ◆ برای بررسی تفاوت‌ها در چیدمان آشپزخانه از عکس‌ها و فیلم‌های مختلف می‌توان استفاده کرد.
- ◆ هنگام چیدمان آشپزخانه‌ی مدرسه به نظرات و پیشنهادات دانش‌آموزان ترتیب اثر دهند.
- ◆ مجلاتی مخصوص برای تزئین منزل به دانش‌آموزان معرفی کنند.
- ◆ هنگام چیدمان آشپزخانه تمامی موارد ایمنی و بهداشتی را به دانش‌آموزان یاد آوری نمایند.
- ◆ برای تعمیم موارد آموزش داده شده و تمرین در منزل جلب همکاری اولیا ضروری است.



فصل سوم

حفاظت و امنیت





مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش موارد حفاظتی و امنیتی است و انتظار می‌رود در پایان، دانش آموزان مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

❖ کلیه نکات امنیتی را هنگام برقراری روابط اجتماعی در خانواده و خارج از آن رعایت نمایند.

❖ کلیه موارد حفاظتی مهم در خانه را رعایت کنند.

❖ هنگام رفت و آمد تمام موارد ایمنی آموزش داده شده را رعایت کنند.

❖ هنگام استفاده از وسایل نقلیه عمومی نکات ایمنی را رعایت نمایند.

انسان موجودی اجتماعی است و نیازمند ارتباط با دیگران است. این ارتباط علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی در انسان، بهترین تمرین برای کسب مهارت‌های اجتماعی است. با ایجاد ارتباط‌های اجتماعی، افراد از حال یکدیگر با خبر شده و در صورت نیاز به کمک هم می‌شتابند. و علاوه بر آن باعث یادگیری موارد مختلف از یکدیگر می‌شود. این ارتباط می‌تواند از طریق رفت و آمدهای خانوادگی، دوستانه و کاری صورت پذیرد و یا به صورت مکالمات تلفنی، نامه و... باشد. زندگی شخصی هر کس تحت تأثیر جامعه ای است که در آن زندگی می‌کند، مجلات، روزنامه، تلویزیون و... منابعی هستند که می‌توان از طریق آن از اوضاع و احوال جامعه باخبر شد. کامپیوتر، اینترنت، تلفن همراه، فکس و... نیز از وسایل جدید ارتباطی محسوب می‌شوند این وسایل علاوه بر اینکه می‌تواند ما را از حال دوستان با خبر کند، به رفع نیازهایی مانند پرداخت قبوض آب، برق و... نیز کمک می‌کند.

گسترده‌ی ارتباط‌های اجتماعی، علاوه بر داشتن مزایای فراوان، می‌تواند آسیب‌ها و خطراتی را نیز در پی داشته باشد. بنابراین برای برقراری ارتباط‌های سالم یک سری اطلاعات، مهارت‌ها و تجربیات لازم است، که در اینجا به آن پرداخته می‌شود.



این اطلاعات در قالب نکات ایمنی بیان می‌شود تا دانش‌آموزان با کاربرد این نکات زندگی اجتماعی سالم و مطمئنی را برای خود پایه‌ریزی کنند.

رعایت نکات ایمنی هنگام برقراری روابط اجتماعی

- از رفت و آمد کردن با افرادی که شناخت کافی از آن‌ها ندارید، تا جای ممکن خودداری کنید.
- هنگام ارتباط با دوستان از طریق مشورت با خانواده خود، نسبت به آنان شناخت کافی پیدا کنید.
- در صورت مشاهده‌ی رفتارهای نامناسب از دوستانتان، ارتباط خود را با آن‌ها مورد بررسی مجدد قرار دهید و در صورت لزوم این ارتباط را قطع کنید.
- از افراد ناشناس به هیچ عنوان خوراکی، بسته‌ی یا اشیای مختلف قبول نکنید.
- چنانچه در کوچه و خیابان فرد ناشناسی از شما سؤال کرد، فاصله‌ی خود را با او حفظ کنید.
- اگر فرد ناشناسی از شما خواست که همراه او به جایی بروید قبول نکنید.

رعایت نکات مهم برای حفاظت از خانه

- بهتر است در و پنجره‌های خانه به حفاظ‌های مطمئن مجهز شود و در صورت لزوم برای دیوارهای اطراف حیاط از زرده‌های حفاظتی استفاده گردد.
- سعی شود از دزدگیرهای ویژه‌ی منازل استفاده گردد.
- روی در ورودی آپارتمان حتماً یک چشمی نصب شود.
- شاخه‌های پیرامون منزل خود را هرس کنید تا سارقین، مکانی برای پنهان گشتن در اختیار نداشته باشند.
- قبل از گشودن در ورودی بر روی افراد غریبه یا مأمورین آب، برق و... با دیدن کارت شناسایی قبلاً از هویت حقیقی آن‌ها مطمئن شوید. (برای این کار می‌توان از انواع آیفون‌ها استفاده کرد)
- اگر کلیدهای در منزل گم شد یا به منزل جدیدی نقل مکان کردید، حتماً قفل‌های در منزل را عوض کنید.
- هرگز کلید منزل خود را زیر پادری، درون گلدان یا جعبه‌ی پستی و... قرار ندهید.
- چنانچه کسی به دفعات از طریق تلفن مزاحم شما شد، بهتر است اولیاء و بزرگ‌ترهای خود را مطلع ساخته و سپس به پلیس خبر دهید.
- اگر تلفن شما مجهز به سیستم پیام‌گیر است، از ضبط پیام مبنی بر اینکه در منزل حضور ندارید، خودداری کنید.
- شب‌ها حتماً پرده‌ی منزل خود را به طور کامل بکشید.



- هنگام خروج از منزل سعی کنید یک لامپ کم مصرف را روشن بگذارید.
- زمانی که از منزل خارج می‌شوید، تمامی درها و پنجره‌ها را کاملاً بسته و قفل کنید.
- هنگام خروج از منزل، یک دوست یا آشنای مطمئن را از مقصد خود و زمان بازگشت به منزل آگاه سازید.
- چنانچه قصد سفر دارید، از همسایه مورد اطمینان خود بخواهید تا مراقب منزل شما هم باشد. ضمناً نیروی انتظامی را نیز در جریان سفر خود قرار دهید.
- قبل از سفر، لازم است فلکه اصلی گاز و آب را ببندید و لوازم برقی غیر ضروری را از برق جدا کنید.
- فهرستی از اجناس، لوازم قیمتی و اسناد بهادار منزل خود را تهیه کرده و در محل مطمئن قرار دهید.

رعایت نکات ایمنی هنگام رفت و آمد

- همواره امن‌ترین مسیر را برای رفت و آمد انتخاب کنید.
- در کوچه‌ها و خیابان‌های پررفت و آمد تردد کنید و از رفت و آمد در مکان‌های خلوت و دور افتاده به‌تنهایی خودداری کنید.
- همواره مراقب روبرو، پشت سر و اطراف خود باشید.
- حین پیاده‌روی از به کارگیری هدفون یا مطالعه کردن خودداری کنید.
- تا حد امکان از حمل مدارک شناسایی هم‌چون گذرنامه، شناسنامه، گواهی‌نامه و... خودداری کنید.
- از حمل پول نقد بیش از مقدار نیاز خودداری کنید.
- پول نقد و اشیاء گران‌قیمت خود را در معرض دید دیگران قرار ندهید.
- هنگام عبور از خیابان همیشه در جهت خلاف حرکت خودروها حرکت کنید تا بتوانید خودروهای روبه‌رو را ببینید. بدین ترتیب هم از ایمنی بالاتری بر خوردار می‌شوید و هم از مزاحمت‌های رانندگان مزاحم خلاصی می‌یابید.
- سعی کنید تا حد امکان به ساختمان‌های نیم‌کاره یا در حال تعمیر نزدیک نشوید چون علاوه بر خطر ریزش مصالح، ممکن است محل تجمع افراد شرور باشد.
- هرگاه احساس خطر کردید یا از سوی فرد یا افرادی مورد تهدید قرار گرفتید با فریاد کشیدن، جلب توجه کنید و پلیس را با خبر کنید.
- اگر فرد ناشناسی شما را تعقیب کرد: (الف) در اولین فرصت به پلیس یا شخص مطمئن مراجعه کنید (ب) مسیر خود را به طرف مکان شلوغی مثل رستوران، سوپرمارکت و... تغییر دهید.
- سعی کنید قبل از تاریک شدن هوا به منزل بازگردید.
- چنان‌چه هنگام بازگشت به منزل متوجه حضور فرد غریبه‌ای در منزل شدید، از ورود به خانه خودداری کنید و سریعاً همسایه‌ها و پلیس را خبر کنید.



رعایت نکات ایمنی در هنگام استفاده از وسایل نقلیه

- در هنگام رفت و آمد تمام قوانین عبور و مرور را رعایت کنید.
- سعی کنید برای رفت و آمد از وسایل نقلیه‌ی عمومی مثل اتوبوس، مترو و... استفاده کنید.
- در هنگام حرکت خودرو، از پیاده‌یا سوار شدن خودداری کنید.
- هنگامی که سوار اتوبوس یا مترو هستید، از تکیه دادن به درها خودداری کنید.
- هنگام استفاده از اتوبوس و مترو، ابتدا از باز بودن در مطمئن شوید، سپس پیاده‌یا سوار شوید.
- موقع پیاده و سوار شدن از وسایل نقلیه، حتماً از در سمت راست استفاده کنید.
- در صورت بروز حادثه در وسایل نقلیه‌ی عمومی، سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید.



فَعَالِيَّتْ هَايِ پِيَشْتَهَادِي

- ✓ دانش‌آموزان کلیه نکات امنیتی را هنگام برقراری روابط اجتماعی در خانواده و خارج از خانواده به صورت نمایش اجرا کنند.
- ✓ دانش‌آموزان موارد حفاظت خانه را به صورت تصویری و با تحقیق به کلاس ارائه دهند.
- ✓ مریمان دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کرده و هر گروه یکی از موارد زیر را انتخاب و در مورد آن روزنامه‌ی دیواری تهیه کنند.
- ✓ رعایت نکات امنیتی هنگام برقراری روابط اجتماعی
- ✓ رعایت نکات مهم حفاظت از خانه
- ✓ رعایت نکات ایمنی هنگام رفت و آمد
- ✓ رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل نقلیه

توصیه‌های آموزشی به مریمان گرامی

- ◆ هنگام آموزش این فصل سعی شود از موقعیت واقعی و در صورت عدم امکان از عکس، فیلم و نمایش استفاده شود.
- ◆ با توجه به موقعیت محل زندگی سایر موارد ذکر نشده آموزش داده شود.
- ◆ با توجه به گستردگی مطالب این فصل و محدودیت موجود سعی شود بستگی به موقعیت‌های مختلف مطالب باز شود.
- ◆ تکرار و تمرین جهت تثبیت و تعمیم یادگیری ضروری است بنابراین لازم است در زمان‌های مختلف موارد آموزش داده شده در این فصل تکرار شود.
- ◆ برای تثبیت یادگیری همکاری والدین ضروری است.

فصل چهارم



ایمنی و بهداشت (جانداران موذی)





مربیان گرامی هدف از این فصل، آموزش نحوه‌ی مقابله با جانداران موذی است و در پایان انتظار می‌رود، دانش‌آموزان مهارت‌های زیر را کسب کنند.

- ❖ تعدادی از جانداران موذی را نام ببرند.
- ❖ راه‌های جلوگیری از نفوذ حشرات به داخل منزل را بیان کنند.
- ❖ برای جلوگیری از تجمع حشرات نکات بهداشتی آموزش داده شده را رعایت کنند.
- ❖ آسیب‌های ناشی از بید و راه‌های مبارزه با آن را بیان کنند.
- ❖ روش‌های بیان شده در درس را برای مبارزه با عنکبوت استفاده کنند.
- ❖ راه‌های پیشگیری از نفوذ و تجمع جاندارانی مانند رتیل، عقرب و مار را بیان کنند.
- ❖ اقدامات اولیه پس از گزش‌های خطرناک را به صورت نمایشی اجرا کنند.
- ❖ علت آلودگی به حشراتی مانند شپش و رشک را بیان کنند.
- ❖ راه‌های پیشگیری از آلوده شدن به شپش و رشک را رعایت کنند.
- ❖ راه‌های مبارزه با شپش را بیان کنند.

پاکیزگی، علاوه بر رعایت بهداشت فردی و محیط خانه، نیاز به تدابیر دیگری هم دارد. دفع حشرات و حیوانات موذی از جمله عواملی است که می‌توان در این زمینه نام برد. مورچه، سوسک، پشه، مگس، عنکبوت، عقرب، کک، شپش، زنبور، موش و مار و... از قدیم به‌عنوان مهمانان ناخوانده‌ای شمرده می‌شوند که در کنار انسان‌ها زندگی می‌کنند و در اغلب موارد باعث انتقال بیماری‌های مختلفی به انسان می‌شوند. به همین دلیل بشر همواره سعی کرده است با انواع روش‌ها، با این جانداران مبارزه کرده و آن‌ها را از محل زندگی خود دور نماید.

در این جا با، بعضی از این جانداران موذی آشنا شده و روش‌های مبارزه با آن‌ها را می‌آموزیم.

موش، مورچه، سوسک، پشه و مگس به جهت زندگی در مکان‌های آلوده و برخی ویژگی‌های دیگر، به راحتی می‌توانند انواع آلودگی‌ها را از محیطی به محیط دیگر انتقال دهند. در این میان پیشگیری از آلودگی مواد غذایی توسط این موجودات از اهمیت خاصی برخوردار است، بنابراین لازم است با روش‌های مناسب از نفوذ آن‌ها به محیط زندگی خود جلوگیری کنیم.



به این منظور می‌توان از توصیه‌های زیر استفاده نمود :

✓ برای جلوگیری از نفوذ این جانداران موزی، بهتر است راه‌های فاضلاب را با توری و درپوش ببوشانید.

✓ برای جلوگیری از ورود حشرات درهای ورودی و پنجره‌ها را با توری ببوشانید.

✓ روی مواد غذایی را با در پوش مطمئن ببوشانید و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

✓ با شستن به موقع ظروف و تمیز کردن مکان‌های مختلف از تجمع حشرات جلوگیری کنید.

✓ زباله‌ها را درون کیسه‌ی زباله و در سطل‌های در دار نگهداری نموده و از انباشته شدن زباله در محیط باز

جلوگیری کنید.

✓ زباله‌ها را در زمان مناسب به خارج از خانه انتقال دهید تا مأموران شهرداری نسبت به دفع به موقع آن

اقدام نمایند.

✓ با توجه به تخم‌ریزی حشرات با گرم شدن هوا، لازم است نسبت به سم پاشی محیط زندگی توسط افراد

متخصص اقدام کنید.

چند نکته:

- حشرات به تنهایی مضر نیستند بلکه نقش مهمی در باروری درختان و گیاهان و

حفظ تعادل در محیط زیست دارند. اما باید توجه داشت که برای پیشگیری از خطرات و

انتقال بیماری‌ها، انسان باید محیط زندگی خود را از این جانداران محافظت کند.

- توجه شود که هنگام سم پاشی، افراد خانواده به خصوص کودکان و سالمندان

باید از محیط خانه برای چندین ساعت دور باشند.

- دقت شود که کودکان به محل‌های سم پاشی شده نزدیک نشوند و یا وسایل بازی

آن‌ها به سم آلوده نگرند.

- هنگام سم پاشی، مواد غذایی را باید در مکانی دور از محل سم پاشی قرار داد.



در این جا با نحوه‌ی مبارزه با تعدادی از جانداران موذی آشنا می‌شوید :

بید :

حشره‌ای است که در میان لباس‌های پشمی، پتوها و فرش‌هایی که برای مدت زمانی بدون استفاده مانده است، زندگی می‌کند و به آن‌ها آسیب می‌رساند. لذا برای پیشگیری از این آسیب می‌توان از ورقه‌های ضد بید و یا نفتالین در لابه لای لباس، پتو و فرش‌ها استفاده کرد.

عنکبوت :

حشره‌ای است که بیشتر در مناطق مرطوب زندگی می‌کند و با ایجاد تارهای متعدد در سقف و دیوارهای خانه، علاوه بر ایجاد ظاهری نازیبا، محلی برای تجمع انواع حشرات مرده ایجاد می‌کند. بنابراین تا جای ممکن باید از ایجاد تار عنکبوت در محیط خانه جلوگیری کرد. به این منظور می‌توان به‌وسیله‌ی جارو یا چوبی بلند که به سر آن پارچه‌ای پیچیده شده است و یا به کمک جاروبرقی، تارها را از بین برد. اغلب این حشرات کم‌خطر هستند و گزش آن‌ها معمولاً علائم حادی ایجاد نمی‌کند و فقط موجب قرمزی، خارش، سوزش و تورم محل گزش به طور جزئی می‌گردد. بنابراین اقدامات ما تنها منحصر به در آوردن نیش حشره (اگر در محل گزش باقی مانده باشد) و گذاشتن یک کیسه‌یخ روی محل گزش می‌باشد تا از درد و التهاب آن کاسته شود. در صورت شدید بودن مانند زنبورزدگی باید فرد را هر چه سریع‌تر به پزشک یا مرکز درمانی مجهز برسانید. زیرا تأخیر در رساندن بیمار ممکن است باعث شوک حساسیتی و مرگ بیمار شود. در این مراکز با تزریق داروهای ضد حساسیت به بهبود فرد کمک می‌کنند.

رتیل :

عنکبوت درشت و پرمویی است که به رنگ زرد، قهوه‌ای و سیاه وجود دارد موهای آن ممکن است کوتاه یا بلند باشد نیش رتیل در زیر شکمش قرار دارد به همین دلیل برای نیش زدن به ارتفاع کمی نیاز دارد تا خود را بر روی طعمه قرار دهد. محل گزش این جاندار به شکل تعداد زیادی گزش کوچک مانند دوخت چرخ خیاطی می‌باشد.

عقرب (کج دم) :

یکی از حشرات خطرناک است که هشت پا و چهار قلاب دارد. عقرب به رنگ زرد، قهوه‌ای و سیاه دیده می‌شود. عقرب‌های زرد و کوچک از عقرب‌های سیاه خطرناک‌تر است. عقرب، بیشتر شب‌ها به دنبال غذا از محل خود خارج می‌شود. و زمانی که، انسان، ندانسته روی آن پا گذاشته و لگد کند، او را نیش می‌زند. بنابراین در مناطق محل زندگی این نوع جانداران باید هنگام پوشیدن کفش مخصوصاً در تاریکی دقت شود.



مار :

مارها انواع مختلفی دارند بعضی از آنها سمی و بعضی دیگر غیرسمی هستند. با توجه به گزیدگی و خطر مسمومیت ناشی از آن در این بخش به مارهای سمی و نیمه سمی می پردازیم.

مارهای سمی و نیمه سمی :

این مارها اصولاً خیلی بلند نیستند و به رنگ های متنوعی دیده می شوند. سر بعضی از آنها مثلثی شکل و درشت تر از بدن است و چشم های آنها کشیده تر است. سم آنها از طریق گزیدن به وسیله ی دندان ها وارد بدن فرد مصدوم می شود.

راه های پیشگیری از وجود حشرات موذی و خطرناک در محل زندگی :

- نگهداری از مرغ و خروس در حیاط خانه (زیرا آنها شکارچیان رتیل، عقرب و عنکبوت و... هستند).
- ایجاد دیواری سیمانی، سرامیکی، سنگی و شیشه ای بسیار صاف در ارتفاع یک متری از سطح زمین که در اطراف منزل کشیده شود تا جلوی عبور این جانداران را بگیرد.
- از بین بردن علف های هرز محل زندگی
- دور کردن نخاله های ساختمانی از اطراف محل زندگی
- پر کردن درزها و شکاف های دیوارها
- استفاده از سموم مناسب با خاصیت ماندگاری طولانی
- مشورت با کارشناسان و متخصصان مربوط به امور دفع حشرات

اقدامات اولیه پس از گزیدگی

- به کمک باند یا وسیله ی نوار مانند شبیه باند کمی بالاتر از محل گزش را ببندید.
- در صورت امکان نیش را خارج کنید.
- محل گزش را به وسیله ی آب و صابون شست و شو دهید.
- ضمن حفظ خونسردی خود، به بیمار آرامش دهید.
- با توجه به این که سم از طریق گردش خون به سمت قلب و مراکز حساس بدن می رود باید از جنب و جوش و فعالیت فرد جلوگیری کنید.
- محل گزش را در سطحی پایین تر از سطح قلب قرار دهید.



— از استفاده‌ی هرگونه دارو بدون تجویز پزشک خوداری کنید.
— با توجه به این که سم این جانداران خطرناک است، لازم است فوراً فرد گزیده شده را به مرکز درمانی برسانید.

کک :

حشره‌ای کوچک و قهوه‌ای با پوسته‌ای سخت است که پنجه‌های ریزی در انتهای پاهایش دارد و به وسیله‌ی آن‌ها به حیوانات وانسان‌ها می‌چسبد و خونشان را می‌مکد و اغلب روی موها و کرک حیواناتی مانند گربه، سگ، گاو و... یافت می‌شود. در صورتی که کک وارد زندگی انسان شود در لابه‌لای فرش، رختخواب، لباس‌ها و... لانه می‌کند.

شپش :

حشره‌ای بسیار کوچک است که انگل انسان و پستانداران می‌باشد. مبارزه با این جانور موذی به دلیل حساسیت گزش آن و انتقال بیماری‌های خطرناک مانند تیفوس اهمیت زیادی دارد.
این حشره بیشتر در کودکان و افرادی که تمایلی به رعایت بهداشت و نظافت فردی ندارند، دیده می‌شود و در میان لباس‌ها مخصوصاً لباس‌های زیر این افراد زندگی می‌کند و بیشتر در ناحیه‌های زیر بغل، سر شانه، میچ دست‌ها و کمر لباس جایگزین می‌شود.
برای بی بردن به وجود این حشره، می‌توان پشت‌بینه و لابه‌لای مو را بررسی کرده و در صورت مشاهده‌ی رشک که همان شپش نابالغ است، اقدامات درمانی را شروع کرد.

راه‌های پیشگیری

- رعایت بهداشت فردی و استحمام مرتب
- عدم استفاده از وسایل شخصی افراد دیگر
- تعویض مرتب لباس‌ها
- عدم تماس با افراد آلوده



اقدامات اولیه پس از مواجه شدن با بیماری

- کوتاه کردن موهای سر و تراشیدن موهای زائد بدن
- تمیز کردن وشست و شو با شامپوهای درمانی مخصوص که از مراکز درمانی تهیه می‌شود.
- شانه زدن مو با شانه‌های دندان‌ریز
- جدا نگه داشتن وسایل نظافتی شخص آلوده از وسایل سایر افراد
- قرار دادن لباس‌ها در فضای باز (زیرا سرمای زمستان و آفتاب داغ تابستان می‌تواند شپش‌ها را از بین

ببرد)

- تعویض وشست و شوی مرتب لباس‌ها و ملحفه‌ها
- جوشاندن لباس‌ها و وسایل قابل شست و شو
- اتو کردن لباس‌ها پس از شست و شو خصوصاً در قسمت درزها و دوخت‌ها
- استفاده از داروهای ضدعفونی کننده با مشورت پزشک
- مراجعه به درمانگاه محله و دریافت شامپوی مخصوص.
- در صورت شدت آلودگی از بهداشتیاران محله برای رفع آلودگی کمک بخواهید.



فکالت‌های پیشنهادی

- ✓ دانش‌آموزان عکس جانداران آموزش داده شده در درس را تهیه کرده و در رابطه با آن جانداران و راه‌های پیشگیری و مبارزه با آن‌ها صحبت کنند.
- ✓ دانش‌آموزان اقدامات اولیه پس از گزش را به صورت عملی نمایش دهند.
- ✓ دانش‌آموزان به دو گروه زیر تقسیم شده و پس از انجام فعالیت‌های مربوط، گزارش خود را به کلاس ارائه دهند.
- ✓ گروه اول: بررسی راه‌های نفوذ جانداران موزی به مدرسه و کلاس‌ها و نحوه‌ی جلوگیری از نفوذ آنان
- ✓ گروه دوم: بررسی محل‌های تجمع جانداران موزی و نحوه‌ی جلوگیری از نفوذ آنان

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- برای آشنایی بیشتر دانش‌آموزان با جانداران نام برده در درس سعی شود از نمونه‌های نگهداری شده در الک، خشک شده، تصاویر و... تا حد امکان استفاده گردد.
- با توجه به منطقه‌ی محل زندگی، جانداران خطرناک و یا موزی را شناسایی و راه‌های پیشگیری و مبارزه با آن را در کلاس بیان کنند.
- از اولیاء دانش‌آموزان جهت تعمیم و یادگیری بهتر کمک گرفته تا در منزل نیز با دیدن حشرات موزی نکات پیشگیری و مبارزه را به فرزندان خود یاد آوری کنند.

فصل پنجم

مراقبت از گل و گیاه





مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش مراقبت از گل و گیاه می‌باشد و در پایان انتظار می‌رود، دانش‌آموزان مهارت‌های زیر را کسب نمایند:

- ❖ انواع تکثیر گیاهان را نام ببرند.
- ❖ نحوه‌ی تکثیر گیاه از طریق قلمه زدن را توضیح دهند.
- ❖ نحوه‌ی تکثیر گیاه از طریق خوابانیدن را توضیح دهند.
- ❖ نحوه‌ی تکثیر گیاه از طریق تقسیم کردن را توضیح دهند.
- ❖ یک گیاه را انتخاب کرده و از طریق قلمه زدن تکثیر نمایند.
- ❖ یک گیاه را انتخاب کرده و از طریق خوابانیدن تکثیر نمایند.
- ❖ یک گیاه را انتخاب کرده و از طریق تقسیم کردن تکثیر نمایند.

گیاهان تأثیر زیادی در زندگی انسان دارند و نقش مهمی را در چرخه‌ی طبیعی حیات بازی می‌کنند. بسیاری از گیاهان منحصر به فرد هستند و زیبایی خاص خود را دارند. با این همه، گیاهان آسیب پذیرند و در معرض خطرات گوناگونی قرار دارند. این مطلب و دلایل دیگر باعث شده انسان برای حفظ انواع گیاهان به دنبال راه‌های مختلفی باشد.

تکثیر و ازدیاد گیاهان می‌تواند علاوه بر حفظ انواع آن، روش‌های مقرون به صرفه‌ای برای توسعه‌ی پوشش گیاهی و همچنین پاسخگویی به نیازهای مختلف انسان محسوب شود.



تکثیر گیاهان

گیاهان به دو صورت طبیعی و مصنوعی تکثیر می‌شوند:

- روش‌های طبیعی مانند؛ کاشت بذر، پیاز و غده که در طبیعت خود به خود می‌تواند صورت گیرد.
- روش‌های مصنوعی مانند؛ قلمه زدن، خوابانیدن، تقسیم بوته و پیوند زدن که توسط انسان انجام می‌شود.
- تکثیر (زیاد کردن) گیاهان به صورت‌های مختلفی انجام می‌شود که در این جا ما به چند نوع آن اشاره می‌کنیم.

قلمه زدن

– قلمه قسمتی از گیاه است که جهت تکثیر از آن استفاده می‌کنند تا بتوانند گیاه جدیدی را تولید نمایند. گیاهانی که از قلمه زدن حاصل می‌شوند کاملاً با گیاه مادر شباهت دارند. قلمه زدن یکی از متداول‌ترین روش‌هاست. زیرا به آسانی می‌توان از یک گیاه، تعداد زیادی را تکثیر نمود به عنوان مثال می‌توان از این گیاهان نام برد: شمعدانی، گل رز، درخت مو و شمشاد

برای قلمه زدن به روش زیر عمل کنید:

- قلمه‌ی موردنظر را باید از یک ساقه‌ی جوان و شاداب انتخاب کنید. این ساقه باید دارای حداقل یک برگ و یک گره بوده و به گل ختم نشود.
- پس از انتخاب، باید قلمه را با یک کارد تیز به صورت مورب، از محل پایین گره ببرید.
- برگ‌های پایینی قلمه را از محل گره جدا کنید.
- قلمه را در بستری مناسب قرار دهید. این بستر می‌تواند با توجه به نوع گیاه، خاک مناسب یا آب باشد.
- برای حفظ رطوبت قلمه، می‌توان روی آن را با محفظه‌ای شیشه‌ای یا پلاستیکی پوشاند.
- قلمه‌ای را که درون آب قرار داده‌اید، پس از مدت زمانی ریشه دار خواهد شد. با ظهور ریشه‌ها می‌توانید آن را درون خاک مناسب قرار دهید.
- برای تکثیر بسیاری از گیاهان مانند شمعدانی، گل سرخ و... از روش قلمه زدن استفاده می‌شود.



روش خوابانیدن

خوابانیدن در اصطلاح باغبانی یعنی قرار دادن قسمتی از گیاه در مجاورت خاک برای ایجاد ریشه و جدا کردن آن قسمت، از گیاه مادر به عنوان یک گیاه جدید.

این روش بیشتر برای گیاهانی که قلمه‌ی آن‌ها به سختی ریشه دار می‌شوند استفاده می‌گردد مانند گل کاغذی و یاس. هم چنین برای به دست آوردن گیاه در اندازه‌ی نسبتاً بزرگ نیز از این روش استفاده می‌شود.

برای خوابانیدن معمولاً شیاری در سطح خاک پای گیاه ایجاد می‌کنیم و شاخه‌ی موردنظر را خم کرده و در آن شیار قرار می‌دهیم و با خاک روی آن را می‌پوشانیم به طوری که فقط نوک آزاد شاخه از خاک خارج شود. در مواردی که گلدان کوچک باشد می‌توان از گلدان دیگری که مجاور گلدان اصلی قرار داده شده استفاده کرد. پس از آن که ریشه‌ها به اندازه کافی طویل شدند شاخه را از زیر ریشه‌ها قطع کرده و گیاه را با خزه و خاک برگ‌های اطراف ریشه به گلدان دیگری منتقل می‌کنیم. به عنوان مثال می‌توان از این گیاهان نام برد: یاس، رازقی و پیچ امین الدوله

روش تقسیم

در بعضی از گیاهان همراه با رشد ساقه و ریشه، تعداد ساقه‌ها و ریشه‌های آن نیز اضافه می‌شود. بنابراین می‌توان آن‌ها را به چند گلدان مجزا تبدیل کنید. برای این کار گیاه را از گلدان خارج نمایید و خاک آن را کمی بتکانید. سپس با کارد ریشه گیاه را به دویا چند قسمت تقسیم نمایید دقت کنید که ریشه‌ها زیاد زخمی نشوند. بعد هر کدام را در یک گلدان قرار داده و آن را آبیاری کنید.

در نخستین روزها گیاه کمی پژمرده خواهد شد ولی به مرور شادابی خود را باز می‌یابد. به عنوان مثال می‌توان از این گیاهان نام برد: توت‌فرنگی، گل داودی و گل ناز



فعالیت‌های پیشنهادی

- ✓ دانش‌آموزان همراه مربی خود از مراکز فروش و نگهداری گل و گیاه بازدید کرده و با کمک متخصص پرورش گیاه با انواع گیاهانی که از طریق قلمه زدن - خوابانیدن و تقسیم کردن تکثیر می‌شود، آشنا شوند.
- ✓ مربیان گرامی دانش‌آموزان را به چند گروه تقسیم کرده سپس هر گروه سه گیاه مناسب برای سه نوع تکثیر را انتخاب نموده و عملاً آن‌ها را تکثیر نمایند.
- ✓ دانش‌آموزان پس از تقسیم شدن به گروه‌های مختلف یک گزارش تصویری از انواع روش‌های تکثیری گیاهان مختلف تهیه کرده و به دیوار کلاس نصب نمایند.
- ✓ دانش‌آموزان با توجه به منطقه آب و هوایی محل زندگی خود انواع گیاهان بومی را از نظر نوع تکثیر بررسی کرده و گزارش آن را به کلاس ارائه دهند.

توصیه‌های آموزشی به مربیان گرامی

- ◆ مربیان گرامی برنامه‌ای ترتیب داده و دانش‌آموزان را به مرکز نگهداری گل و گیاه برده و آنان را با انواع گیاهانی که با روش‌های مختلف تکثیر می‌شوند آشنا نمایند.
- ◆ روش‌های تکثیر گیاهان را به صورت عملی آموزش دهند.
- ◆ دانش‌آموزان در کلاس خود انواع گیاهانی را که تکثیر کرده‌اند نگهداری و مراقبت نمایند.
- ◆ هریک از دانش‌آموزان با توجه به توانایی‌های خود روش‌های تکثیر را انجام دهند و مسئولیت مراقبت از آن‌ها را به عهده بگیرند.
- ◆ به منظور تثبیت و تعمیم موارد آموزش داده شده جلب همکاری والدین ضروری است.
- ◆ دانش‌آموزان گزارشی از نحوه‌ی تکثیر گیاهان در منزل را به کلاس ارائه دهند.
- ◆ مربیان گرامی یاد آور شوند که ازدیاد و تکثیر گیاهان نیاز به زمان طولانی دارد و رسیدن به نتیجه مطلوب، صبر، حوصله و پیگیری دائم دانش‌آموزان را می‌طلبد.



فهرست بودجه بندی مباحث درس مهارت‌های زندگی در پایه‌ی سوم متوسطه حرفه‌ای		
مباحث	نیم سال اول	نیم سال دوم
آشنیزی	۱۲ جلسه	۱۲ جلسه
تزئین منزل	۹	۹
حفاظت و امنیت	۳	۳
ایمنی و بهداشت	۶	۶
مراقبت از گل و گیاه	۶	۶
جمع	۳۶	۳۶

تذکر :

- مدت زمان هر جلسه ۴۵ دقیقه است.
- هر ۳ جلسه به صورت متوالی در یک روز برنامه‌ریزی و اجرا شود.
- مربیان عزیز با توجه به بودجه‌بندی، برنامه‌ی سالانه‌ی خود را تنظیم نمایند.
- مهارت‌های زندگی ۲ واحدی است.
- برای این درس در هر نیم‌سال حداقل ۳۶ جلسه پیش بینی شده است.