

فصل اوّل

آشپزی

نکاتی در مورد آشپزی

غذا نقش مهمی در سلامتی و شادابی انسان ایفا می‌کند. شاید به نظر برسد انسان فقط برای رفع گرسنگی غذا می‌خورد اما باید دانست، ساخت و ساز سلول‌های بدن بدون غذا ممکن نیست.

همچنین غذا انرژی لازم برای فعالیت‌های مختلف زندگی را فراهم می‌کند. خوردن غذای کافی، توانایی ذهنی انسان را تقویت می‌کند در حالی که گرسنگی موجب کاهش تمرکز و اختلال در فعالیت‌های بدن و در نهایت ضعف و بیماری می‌شود.

بنابراین لازم است هر فردی برای حفظ سلامتی خود به اندازه‌ی کافی از انواع غذاها استفاده کند. زیرا استفاده از همه‌ی مواد غذایی برای بدن ضروری است.

آماده کردن و تهیه‌ی غذای مناسب با در نظر گرفتن خاصیت و ویژگی هر ماده‌ی غذایی از جمله مهارت‌های لازم به‌شمار می‌رود. از طرفی سلیقه و هنرآماده سازی و پخت هر غذا، احساس لذت و نشاط خاصی در انسان ایجاد می‌کند. اما باید توجه داشت برای کسب مهارت آشپزی لازم است به نکات زیر توجه کرد:

دانش آموزان در محیط آشپزخانه از شوخی‌های نابجا و رفتارهای خطرناک پرهیز کنند. به منظور حفظ سلامت افراد، ضروری است کلیه نکات بهداشتی و ایمنی رعایت شود. قبل از شروع به آشپزی، بایک برنامه ریزی مناسب نسبت به تهیه‌ی مواد لازم اقدام شود.

هنگام آشپزی برای پختن هر غذا از حرارت مناسب آن غذا استفاده شود. استفاده از سبزیجات در وعده‌های غذایی بسیار ضروری است و نقش مهمی در سلامت افراد دارد. بنابراین لازم است از این مواد بیشتر استفاده شود. برای کاهش اثر نفخ حبوبات، بهتر است چندساعت قبل از مصرف آن‌ها را خیس کرده و آب آن را چندین بار عوض کرد.

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

✓ مطابق دستور العمل انواع غذاهای آموزش داده شده را بپزند.

✓ سالادهای آموزش داده شده را تهیه کنند.

✓ ترشی آموزش داده شده را درست کنند.

✓ کلیه نکات ایمنی و بهداشتی توصیه شده را به طور رعایت کنند.

✓ در آشپزخانه رفتار مناسب داشته باشند و از شوخی‌های نابه‌جا

بپرهیزند.

✓ با دقت، علاقه و سرعت لازم آشپزی کنند.

✓ غذا را در ظرف مناسب کشیده و متناسب با نوع غذا آن را تزیین

نمایند.

بعد از آشپزی، آشپزخانه را نظافت کنند.

کتلت با گوشت

مواد لازم برای ۶ نفر :

| | |
|----------------------------|---------------|
| گوشت چرخ کرده | ۳۰۰ گرم |
| سیب زمینی متوسط | ۳ عدد |
| تخم مرغ | ۲ عدد |
| پیاز متوسط | ۱ عدد |
| روغن | به مقدار لازم |
| آرد نخودچی | به مقدار لازم |
| نمک، فلفل، زردچوبه و ادویه | به مقدار کافی |

طرز تهیه :

ابتدا پیاز و سیب زمینی را پوست کنده و بعد از شستن رنده کنید. سپس گوشت، تخم مرغ، آرد نخودچی، نمک، فلفل و ادویه اضافه کرده و خوب آن‌ها را ورز دهید تا مایه کاملاً یکنواخت و چسبنده شود.

سپس مقداری روغن در تابه بریزید تا خوب داغ شود. از مایه‌ی کتلت به اندازه‌ی یک نارنگی بردارید، آن را در کف دست پهن کرده و به داخل روغن بگذارید. بقیه‌ی مایه را هم به همین ترتیب در روغن قرار دهید تا ظرفیت تابه کامل شود. شعله‌ی گاز را با حرارت ملایم تنظیم کنید تا کتلت‌ها کاملاً سرخ و طلایی شود. و در عین حال مغز آن‌ها پخته شود سپس آن‌ها را پشت و رو کرده، بعد از سرخ شدن، کتلت‌ها را داخل دیس قرار دهید.

در انتها، با سیب زمینی سرخ شده، خیارشور، گوجه فرنگی و مقداری جعفری به سلیقه‌ی خود تزیین کنید.

چند نکته:

می‌توان به‌جای سیب‌زمینی خام از سیب‌زمینی پخته شده استفاده کرد.

می‌توان به‌جای آرد نخودچی از آرد سوخاری یا آرد نان خشک استفاده کرد.

اگر مایه‌ی کتلت شل بود، می‌توان به آن کمی آرد اضافه کرد و چنان‌چه سفت بود، می‌توان به آن تخم‌مرغ اضافه کرد.

هنگام قرار دادن کتلت‌ها در تابه باید مراقب بود تا روغن داغ پاشیده نشود.

برای جلوگیری از چسبیدن کتلت‌ها به تابه بهتر است از ظروف نچسب استفاده کرد.

در صورت تمایل می‌توان مقداری رب گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و کمی آبلیمو را در روغن به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه تفت داده و به‌عنوان سس، همراه کتلت استفاده کرد.

برای رعایت بهداشت و سلامت، لازم است قبل از تهیه مایه‌ی کتلت، ابتدا انگشت و زیورآلات را از دست خارج کرده و سپس دست‌ها را خوب بشویید.

سالاد شیرازی

مواد لازم برای ۶ نفر:

| | |
|---------------|--------------------|
| ۴ عدد | خیار متوسط |
| ۲ عدد | گوجه فرنگی متوسط |
| ۱ عدد | پیاز |
| به مقدار لازم | روغن زیتون |
| به مقدار لازم | آب لیمو با آب غوره |
| به مقدار لازم | نمک |

طرز تهیه: ابتدا خیار، گوجه فرنگی و پیاز را به دقت بشویید سپس پیاز و خیارها را پوست گرفته همراه با گوجه فرنگی به صورت نگینی خرد کنید و در ظرف مناسبی بریزید. بعد روغن زیتون و آب لیمویا آب غوره و نمک را به آنها اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.

چند نکته:

در صورت تمایل می‌توانید از سرکه به جای آب لیمویا آب غوره استفاده کنید.

با توجه به سلیقه افراد می‌توان از نعنای خشک نیز استفاده کرد.
توجه داشته باشید که از تخته مخصوص برای خرد کردن انواع سبزیجات استفاده کنید.

زرشک پلو با مرغ

مواد لازم برای ۶ نفر:

| | |
|--------------------|----------------|
| مرغ | ۱ عدد |
| برنج | ۶ پیمانه |
| زرشک | ۱ فنجان |
| شکر | ۲ قاشق غذاخوری |
| زعفران | به مقدار لازم |
| پیاز | ۱ عدد |
| روغن | به مقدار لازم |
| رب گوجه فرنگی | به مقدار لازم |
| نمک، فلفل، زردچوبه | به مقدار لازم |

طرز تهیه: برنج را با کمی نمک خیس کنید.

زرشک را تمیز کنید و برای چند دقیقه در آب قرار دهید و بعد از شست با ۳ قاشق روغن و شکر با حرارت ملایم تفت دهید. مرغ را پس از تمیز کردن خرد کرده و بشویید. سپس پیاز را خلال کرده و همراه مرغ تفت دهید و به آن نمک و کمی زردچوبه و رب گوجه فرنگی اضافه کنید بعد به آن ۲ لیوان آب اضافه کرده با حرارت ملایم بگذارید تا بپزد.

برنج را طبق دستورالعمل آبکش و دم کنید. زعفران آسیاب شده را در ۱ استکان آب جوش حل کرده و بگذارید روی پلو تا دم بکشد. هنگامی که برنج آماده شد آن را در دیس بکشید و روی آن را با زعفران و زرشک تزیین کنید.

مرغ را در ظرف مخصوص کشیده و در صورت تمایل اطراف آن را با هویج و سیب زمینی سرخ شده و جعفری خرد شده تزیین کنید.

چند نکته:

از آن جایی که زرشک زود می‌سوزد، کافی است چند دقیقه آن را روی حرارت ملایم تفت داد.
با توجه به ذائقه افراد می‌توان برای طعم بهتر مرغ در آخرین مرحله پخت به آن دارچین، زعفران، آب لیمو و... اضافه کرد.

سالاد کلم

مواد لازم برای ۶ نفر:

$\frac{1}{4}$

کلم سفید متوسط

$\frac{1}{4}$

کلم قرمز کوچک

۳ عدد

هویج متوسط

۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

جعفری خردشده

به مقدار لازم

سس مایونز

به مقدار لازم

آب لیمو یا سرکه

به مقدار لازم

نمک و فلفل

طرز تهیه: ابتدا سبزیجات را خوب شسته و ضدعفونی کنید و بگذارید تا آب آن گرفته شود. سپس کلم قرمز را خرد کرده و با کمی سرکه و نمک به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بگذارید بماند. بعد کلم سفید را خرد کرده و هویج را نیز رنده کنید.

کلم سفید و جعفری خردشده را به صورت لایه به لایه در ظرفی مناسب بریزید و روی آن را با کلم قرمز و هویج تزیین کنید.

سپس به مقدار کافی نمک، فلفل، آب لیمو و سس به سالاد اضافه کنید.

چند نکته:

چنانچه تمایل داشته باشید می‌توانید مواد را قبل از قرار دادن در

ظرف مخصوص با چاشنی‌ها مخلوط کنید.

در صورت تمایل می‌توانید از یک گوجه فرنگی نیز برای تزیین استفاده

کنید.

خورش قورمه سبزی

مواد لازم برای ۶ نفر :

| | |
|------------------------|---------------|
| گوشت | ۴۰۰ گرم |
| سبزی قورمه | یک کیلوگرم |
| لویا قرمز یا چشم بلبلی | یک فنجان |
| پیاز | ۲ عدد |
| لیمو عمانی | به مقدار لازم |
| روغن | به مقدار لازم |
| فلفل، نمک، زردچوبه | به مقدار کافی |

طرز تهیه : ابتدا سبزی را پاک کرده و با محلول ضدعفونی خوب بشویید. بعد از آن که آب سبزی گرفته شد، آن را به صورت ریز خرد کنید. سبزی خردشده را در تابه ریخته و با روغن تفت دهید.

پیازها را به صورت نگینی خرد کرده و با کمی روغن سرخ کنید و سپس کمی زردچوبه به آن اضافه کنید.

گوشت را پس از شست و شو به قطعات کوچک خرد کنید و با پیاز سرخ شده تفت دهید. لویا را پس از پاک کردن و شستن به گوشت و پیاز سرخ شده، اضافه کنید. سپس ۴ الی ۵ لیوان آب داخل قابلمه ریخته و بگذارید تا با حرارت ملایم بجوشد.

وقتی گوشت و لویا نیم پز شد، سبزی سرخ شده را به آن اضافه کرده تا بجوشد. پس از ۱۵ دقیقه لیمو عمانی ها را شسته و با چنگال یا چاقو چند سوراخ در آن ایجاد کرده و به خورش اضافه کنید و بگذارید با حرارت ملایم پخته و جا بیفتد. در انتها کمی نمک و فلفل نیز به خورش اضافه کنید.

چند نکته:

ترکیب اصلی سبزی قورمه معمولاً شامل: تره، جعفری، گشنیز و کمی شنبلیله است اما با توجه به سلیقه افراد می‌توان کمی اسفناج، برگ چغندر یا شوید و... هم به این ترکیب اضافه کرد.

سبزی قورمه باید از سبزی کوکو ریزتر خرد شود.

سبزی قورمه باید کاملاً تفت داده شود.

برای پخت بهتر لوبیا و کاهش اثر نفخ، آن را از چند ساعت قبل خیس کرده و آب آن را چند بار عوض کنید.

تکه‌های گوشت این خورش نباید خیلی ریز یا خیلی درشت باشد.

با توجه به ذائقه‌ی افراد می‌توان به جای لیمو عمانی، از چاشنی‌های مختلف مانند آب لیمو، آب غوره، گردغوره یا گرد لیمو و... استفاده کرد.

چاشنی و نمک خورش بهتر است در آخر به آن اضافه شود.

ترشی میوه

مواد مورد نیاز :

| | |
|------------|-----------------------------|
| انواع میوه | ۱ کیلو |
| سرکه | به مقدار لازم |
| نمک | $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری |
| شکر | ۳-۴ قاشق غذاخوری |

طرز تهیه : برای تهیه‌ی این نوع ترشی می‌توان از میوه‌های مختلف مانند سیب، گلابی، هلو، زردآلو، آلو، آلبالو، گیلاس دانه‌های انار، کیوی و... استفاده کرد.

ابتدا میوه‌ها را خوب بشوید و بگذارید آب آن‌ها گرفته شود.

در صورت نیاز هسته آن‌ها را جدا کرده و یا خرد کنید. سپس همه‌ی میوه‌ها را همراه با سرکه، نمک و شکر به مدت ۲ الی ۳ دقیقه بجوشانید. بعد از سرد شدن، آنها را داخل شیشه بریزید. به طوری که ظرف پر شده و سرکه روی مواد را بپوشاند. در ظرف را محکم ببندید. این ترشی پس از چند روز قابل استفاده است.

چند نکته:

می‌توان به جای شکر از یک تکه نبات استفاده کرد.

برای تهیه‌ی این ترشی می‌توان از میوه‌هایی که داخل یخچال مانده و

کمی پلاسیده شده است استفاده کرد.

بهتر است در تابستان این نوع ترشی را داخل یخچال نگهداری کرد.

در تهیه این نوع ترشی می‌توان از انواع مختلف سرکه مانند سرکه

سیب نیز استفاده کرد.

باقلاپلو با گوشت

مواد لازم برای ۶ نفر :

| | |
|---------------|---------------|
| گوشت | نیم کیلو |
| برنج | ۵ پیمانه |
| باقلا | ۲ پیمانه |
| شوید تازه | به مقدار لازم |
| پیاز متوسط | ۱ عدد |
| روغن | به مقدار لازم |
| نمک - زردچوبه | به مقدار لازم |

طرز تهیه : گوشت را پس از شستن به قطعات درشت خرد کرده و به همراه پیاز خردشده و زردچوبه با اضافه کردن دو تا سه لیوان آب بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد. و در حین پخت اگر لازم بود به آن آب جوش اضافه کنید. به طوری که بعد از پختن فقط یک لیوان آب داشته باشد. باقلای تازه را از هر دو پوست خارج کرده و بشویید. شویدها را پس از پاک کردن و شستن خرد کنید. آب را در قابلمه مناسبی ریخته و بگذارید تا جوش بیاید سپس برنج بدون آب را در آب جوش بریزید. بعد باقلارا هم اضافه کرده هنگامی که برنج و باقلا کمی نرم شد آن را آب کش کنید. در قابلمه‌ای مناسب، کمی روغن ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس شوید را لابه‌لای برنج و باقلا اضافه کرده و در قابلمه بریزید. هنگامی که برنج بخار کرد، آب و روغن، روی آن داده و بگذارید تا دم بکشد. وقتی برنج آماده شد آن را در دیس کشیده و روی برنج یا کنار آن را با گوشت پخته شده تزیین کنید.

چند نکته:

باقلا را می‌توان با توجه به سلیقه خود به دو یا چهار تکه برش داد.
در صورت تمایل از شوید و باقلای خشک نیز می‌توان استفاده کرد.
با توجه به سلیقه‌های مختلف برای ته‌دیگ باقلایلو می‌توان از نان، کاهو
و... استفاده کرد.
در صورت تمایل می‌توان در انتها برای گوشت از ادویه‌های مختلف
مانند فلفل، دارچین زعفران و... استفاده کرد.

سوپ جو

مواد لازم برای ۶ نفر :

| | |
|-------------------------|----------------------|
| آب مرغ یا گوشت پخته شده | ۴-۵ پیمانه |
| جو پوست کنده | یک پیمانه |
| هویج متوسط | ۲-۳ عدد |
| جعفری خرد شده | $\frac{1}{4}$ پیمانه |
| نمک و فلفل | به اندازه کافی |

طرز تهیه : جو پوست کنده را حدود ۲ تا ۳ ساعت قبل از پخت، خیس کنید جو را در آب گوشت ریخته، بگذارید تا آرام بجوشد.

هویج‌ها را رنده کرده و در سوپ بریزید و بگذارید تا با حرارت ملایم بپزد. در حین پخت، سوپ را مرتب به هم بزنید. تا غلیظ شده و لعاب بیندازد در انتها نمک و فلفل را اضافه کنید.

بعد از پختن، سوپ را در ظرف مناسبی ریخته و آن را با جعفری خرد شده تزئین کنید. مریان عزیز در این قسمت با توجه به منطقه‌ی محل زندگی خود طرز پخت یک نوع غذای محلی را آموزش دهید.

چند نکته:

به جای آب گوشت یا مرغ می‌توان از آب قلم استفاده کرد.
برای تهیه‌ی آب مرغ می‌توان، گردن و بال مرغ را با مقدار کافی آب و پیاز و کمی زردچوبه و فلفل پخته و سپس آن را صاف کرد.
برای تهیه‌ی آب گوشت نیز می‌توان به همین ترتیب عمل نمود.
می‌توان نیم ساعت قبل از برداشتن سوپ از روی حرارت یک لیوان شیر به آن اضافه کرده و مرتب آن را به هم زد تا سوپ جا بیفتد.
با توجه به ذائقه افراد می‌توان به عنوان چاشنی از آب لیمو در سوپ استفاده کرد.
از آن‌جا که سوپ جو خیلی زود سر می‌رود بهتر است در قابلمه را نیمه باز بگذارید و حرارت آن را کم کنید و مرتب نیز آن را هم بزنید تا هم ته نگیرد و هم سر نرود.

یک نوع غذای محلی

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

- ۱- دانش‌آموزان غذاهای موردنظر را در مدرسه طبخ نمایند.
- ۲- هریک از دانش‌آموزان غذاهای آموزشی را در منزل پخته و گزارش آن را به کلاس ارائه دهند.
- ۳- دانش‌آموزان به سلیقه‌ی خود یک نوع، سالاد یا ترشی محلی را انتخاب کنند و مواد لازم و طرز تهیه‌ی آن را به صورت گزارش به کلاس ارائه دهند.
- ۴- هرکدام از دانش‌آموزان در آشپزخانه‌ی منزل خود یک فعالیت را به مدت یک هفته به عهده بگیرند و گزارش آن را بنویسند. (مانند شست و شوی ظروف، آماده کردن میز یا سفره، پختن غذا، آماده کردن مواد غذایی و...)
- ۵- هریک از دانش‌آموزان تزیین یک نوع غذا را در منزل انجام دهند و گزارش آن را به کلاس ارائه دهند.

توصیه‌های مهم آموزشی به مربیان گرامی

- در هنگام آشپزی رعایت موارد زیر ضروری است:
- ☆ شست و شوی دست‌ها قبل از اقدام به آشپزی
- ☆ شرکت دادن کلیه‌ی دانش‌آموزان در فعالیت آشپزی با توجه به توانایی‌های آن‌ها
- ☆ استفاده از پیش‌بند، دستکش، کلاه یا روسری مخصوص
- ☆ توجه به تاریخ مصرف مواد غذایی
- ☆ چگونگی و مدت نگهداری مواد غذایی برای حفظ کیفیت آن‌ها
- ☆ رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از اجاق گاز
- ☆ رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل برقی در آشپزخانه
- ☆ توجه به نحوه‌ی پخت، جهت حفظ کیفیت مواد غذایی
- ☆ قرار دادن وسایل مورد استفاده‌ی آشپزی در جای مخصوص و نظافت آشپزخانه پس از اتمام آشپزی

فصل دوم

نظافت در منزل

مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش روش‌های مختلف در منزل به دانش‌آموزان است و در پایان انتظار می‌رود مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

- ✓ از بین انواع لکه‌ها، لکه‌ی مورد نظر را تشخیص دهند.
- ✓ مواد برطرف‌کننده‌ی هر لکه را نام ببرند.
- ✓ روش درست برای از بین بردن لکه را انتخاب کنند.
- ✓ لکه را تا حد امکان از بین ببرند.
- ✓ برای شست و شوی سطوح مختلف از مواد شوینده‌ی مناسب استفاده کنند.
- ✓ برای شست و شوی سطوح مختلف با توجه به نوع لکه یا جرم، روش مناسبی را استفاده کنند.
- ✓ سطوح مختلف پوشیده از سنگ و سرامیک را نظافت کنند.
- ✓ هنگام نظافت کلیه نکات ایمنی را رعایت کنند.

نکاتی در مورد نظافت منزل

یکی از مهم‌ترین امور مربوط به خانه‌داری نظافت است. هم‌چنان که در تعالیم دینی هم تاکید زیادی بر این امر شده است. به گفته‌ی پیامبر گرامی «نظافت نشانه‌ی ایمان است». نظافت نقش مهمی در سلامت افراد و زیبایی محل زندگی دارد. بنابراین باید برای انجام این امر تلاش کنیم و توجه خاصی داشته باشیم. تمیزی و پاکیزگی محل زندگی باعث سلامت، نشاط و آرامش خاطر افراد خانواده می‌گردد.

بی‌توجهی به این امر علاوه بر این که ظاهری ناخوشایند به منزل می‌دهد، سلامت افراد خانواده را هم به خطر انداخته و باعث کسالت روحی و جسمی آنان می‌گردد.

انواع لکه‌گیری

معمولاً بیشتر لکه‌ها پس از شست‌وشو ثابت شده و دیگر پاک نمی‌شوند. بنابراین باید پیش از شستن لباس‌ها، آن‌ها را لکه‌زدایی کنید.

در این‌جا با از بین بردن چند نوع لکه آشنا می‌شوید.

لکه‌ی شمع و مواد شمعی: ابتدا چند قطعه یخ را داخل کیسه نایلونی قرارداد و در آن را خوب بیندید. سپس آن را روی لکه‌ی شمع بگذارید تا شمع سفت شود.

سپس مواد شمعی را به آرامی با نوک کارد از روی پارچه بردارید. بعد زیر و روی پارچه را در محل لکه با دو تکه کاغذ بپوشانید و اتوی داغی را چند مرتبه گذاشته و بردارید. چربی شمع در اثر گرمای اتو به شکل مایع در آمده و جذب کاغذها می‌شود و لکه از بین می‌رود. در صورت نیاز این کار را با دو تکه کاغذ دیگر تکرار کنید تا لکه کاملاً از بین برود.

در صورتی که لکه روی موکت یا فرش باشد، مانند دستورالعمل فوق عمل کنید با این تفاوت که در این مورد فقط یک تکه کاغذ روی لکه قرار دهید تا لکه برداشته شود.

چند نکته:

کاغذ مورد استفاده بهتر است از نوع کاهی یا آب‌خشک‌کن باشد.

اتو را روی پارچه نباید حرکت داد و فقط باید با گذاشتن و برداشتن اتو، پارچه را حرارت داد.

لکه‌ی گل و لای : ابتدا بگذارید تا لکه خشک شود سپس با کارد، گل خشک شده را از روی پارچه برداشته و با برس ماهوت پاک کن روی آن بکشید تا لکه از بین برود. در صورتی که لکه کاملاً از بین نرفت کافی است یک عدد سیب زمینی شسته شده را از وسط نصف کنید و بر روی لکه بمالید. سپس پارچه را در آب سرد خیس کنید و با مواد شوینده شست و شو دهید.

لکه‌ی آب میوه : ابتدا مقداری نمک بر روی لکه بریزید سپس آن را در آب سرد مدتی خیس کنید. بعد آن را با آب ولرم و مواد شوینده بشویید.

لکه‌ی چای و قهوه : به محض ریخته شدن یکی از این مواد بر روی لباس آن را با آب سرد و صابون بشویید. اگر امکان شست و شوی فوری در آن زمان وجود نداشت مقداری نمک را بر روی سطح لکه بریزید و مدتی صبر کنید تا نمک، آن را به خود جذب کند. سپس آن را با آب و صابون بشویید.

اگر با این روش لکه از بین نرفت روی آن را بایک برس کوچک آغشته به آب لیمو بکشید تا لکه از بین برود.

لکه‌ی عرق بدن : برای پاک کردن لکه‌های عرق روی لباس سفید مقداری محلول آب و نمک تهیه کنید و لکه را به مدت ۱ ساعت در آن قرار دهید تا پاک شود. سپس پارچه را با آب ولرم و مواد شوینده بشویید.

لکه‌ی خون : لکه‌ی خون را بهتر است ابتدا با آب سرد شسته تا کم رنگ شود. سپس آن را با آب و صابون به دقت بشویید. اگر پارچه سفید بود آن را در محلول سفیدکننده و آب قرار دهید تا لکه کاملاً از بین برود.

لکه‌ی آدامس : برای از بین بردن لکه‌ی آدامس از روی پارچه، یک تکه یخ را چند مرتبه بر روی آدامس بکشید. سپس با نوک کارد آدامس را از پارچه جدا کنید.

لکه‌ی جوهر خودکار : برای از بین بردن لکه‌ی جوهر خودکار می‌توانید اسفنجی را آغشته به شیر کنید و به محل لکه بمالید، لکه به راحتی از بین می‌رود.

لکه‌ی چسب : یک تکه پارچه را آغشته به سرکه کرده و روی محل چسب بگذارید تا چسب، سفتی خود را از دست داده و از لباس جدا شود.

چند نکته:

توجه داشته باشید پارچه‌ی رنگی را هرگز در محلول سفیدکننده قرار

ندهید.

بهتر است برای شست و شو از مابون مخصوص رختشویی استفاده

کنید.

هنگام شست و شو حتماً از دستکش مخصوص استفاده کنید.

شست و شوی سطوح سنگ و سرامیک

در اکثر منازل سطوح مختلف مانند سرویس‌های بهداشتی، دیوارهای آشپزخانه و کف سالن از سنگ یا سرامیک پوشیده شده است. برای تمیز کردن این سطوح و جلوگیری از ایجاد جرم و لکه بهتر است آن‌ها را به‌طور مداوم شست و شو دهید.

برای شست و شوی سطوح می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد.

۱- چنان‌چه میزان لکه یا جرم کم باشد، می‌توان ابتدا محلول مناسبی از آب و مواد شوینده مانند انواع پودرهای لباس شویی تهیه کرده و با اسفنج یا برس سطوح مورد نظر را تمیز کرد. سپس با پارچه نم دار یا آب شست و شو داده و در صورت لزوم خشک کنید.

۲- در صورتی که جرم سطوح زیاد و پایدار باشد: می‌توان از محلول‌های جرم‌گیر استاندارد موجود در بازار و با توجه به دستورالعمل آن استفاده کنید.

چند نکته:

هنگام کار با مواد جرم‌گیر لازم است هواکش را روشن کرده حتماً از ماسک استفاده نمود و در و پنجره را باز گذاشت.
برای حفظ سلامت پوست ضروری است هنگام کار با مواد شوینده از دست‌کش مناسب استفاده شود.
در صورتی که محل مورد نظر فاقد خروجی آب باشد به جای شست و شو با آب می‌توان از دستمال نم‌دار استفاده کرد.
برای خشک کردن و لکه‌گیری، بهتر است از دستمال‌هایی که پرز نمی‌دهند استفاده نمود.

فعالیت‌های پیشنهادی

دانش آموزان با نظارت مربی خود:

- ۱- در طی یک جلسه‌ی آموزشی نظافت سطوح موزاییک، سنگ، سرامیک مدرسه را انجام دهند.
- ۲- سطوح مختلف مدرسه را مورد بررسی قرار دهند و چنانچه لکه یا جرمی مشاهده نمودند ابتدا نوع آن را مشخص کنند. سپس با روش و مواد شوینده‌ی مناسب نسبت به رفع آن اقدام کنند.
- ۳- علاوه بر انواع لکه‌های عنوان شده در متن درس، ۳ نوع دیگر لکه را عنوان کرده و راه‌های برطرف نمودن آن را بنویسند.

توصیه‌های مهم آموزشی به مربیان گرامی

- ☆ دقت شود همه‌ی دانش‌آموزان با توجه به توانایی‌هایشان در فعالیت‌های مربوط به نظافت شرکت کنند.
- ☆ کار با مواد شوینده می‌تواند خطرآفرین باشد لذا رعایت موارد ایمنی و ملزم نمودن دانش‌آموزان به این امر ضروری است.
- ☆ دقت شود دانش‌آموزان حین انجام فعالیت از هل دادن یکدیگر و دویدن در سطوح خیس و لغزنده خودداری کنند.
- ☆ از آن جایی که مواد شوینده خطرناک هستند باید دور از دسترس کودکان قرار داده شود.
- ☆ در هنگام خرید و استفاده از مواد شوینده باید به تاریخ مصرف آنها دقت شود.
- ☆ در هنگام خرید، حمل و نگهداری لازم است مواد شوینده از سایر مواد به‌خصوص مواد غذایی جدا باشد.
- ☆ به دستورالعمل روی بسته بندی‌های مواد شوینده کاملاً توجه شود.
- در صورت بروز هرگونه آسیب جسمانی ناشی از استفاده‌ی این مواد باید بلافاصله محل را با آب سرد شست و شو داده و به پزشک مراجعه شود.
- ☆ برای تثبیت مهارت‌های آموخته شده باید با نظارت اولیا و مربیان در خانه و مدرسه، تمرین و تکرار مداوم انجام شود.

فصل سوّم

آداب معاشرت

مربی‌ان گرامی هدف از این فصل آموزش آداب معاشرت به دانش‌آموزان است و در پایان انتظار می‌رود مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

- ✓ رفتارهایی را که انجام می‌دهند متناسب با دین، فرهنگ و آداب و رسوم مناطق جغرافیایی آن‌ها باشد.
- ✓ افکار، احساسات و اعتقادات خود را به نحوی مطلوب بیان کنند.
- ✓ حقوق خود و دیگران را در موقعیت‌های مختلف رعایت کنند.
- ✓ به نکات آداب و معاشرت هنگام صحبت کردن عمل نمایند.
- ✓ هنگام ارتباطات اجتماعی نکات آموزش داده شده را رعایت کنند.
- ✓ هنگام غذا خوردن به نکات آموزش داده شده عمل کنند.

آداب معاشرت

توانایی ارتباط مؤثر با دیگران، بخش مهمی از توانایی‌های افراد را تشکیل می‌دهد. زندگی اجتماعی ایجاب می‌کند که هر کس نکات بسیاری را در ارتباط با دیگران رعایت کند. هر فرد برای اینکه احساسات مثبتی در زندگی داشته باشد، باید دارای مهارت‌های ضروری برای همراهی با دیگران باشد که برخی از این مهارت‌ها نیاز به آموزش دارند. برای انجام تعاملات اجتماعی موفق باید از مهارت‌ها به نحوی مناسب استفاده نمود. یکی از این مهارت‌ها، آداب معاشرت است. چگونگی رفتار اجتماعی و رعایت آداب معاشرت به نقش افراد، اهداف و ویژگی‌های آنان بستگی دارد. مانند سن، جنس، شخصیت و... اگر همیشه در ارتباط با افراد ادب را رعایت کنیم، شخصی محبوب و موفق خواهیم بود و لب‌های زیادی را خندان خواهیم دید. در این حالت سایرین آرام و مهربان می‌شوند. کلماتی مانند متشکرم، خواهش می‌کنم و ببخشید، خیلی بیشتر از هر وسیله‌ی دیگری به درد می‌خورد و گره از مشکلات ما را باز می‌کند. بهتر است این جمله را همیشه به خاطر داشته و به آن عمل کنیم.

با دیگران همان‌طور رفتار کنید که انتظار دارید با شما رفتار کنند.

در این جا برخی از اصول کلی رفتارهای مطلوب اجتماعی یادآوری می‌شود.

- رفتارها باید متناسب با دین، فرهنگ و آداب و رسوم هر اجتماعی باشد.
- با توجه به این‌که در مناطق مختلف ممکن است آداب و رسوم و فرهنگ متفاوتی رایج باشد، لازم است رفتارهای اجتماعی متناسب با عرف آن منطقه انجام شود.
- در رفتارهای اجتماعی باید به تعلیمات دین توجه داشته و به آن عمل شود.
- افکار، احساسات و اعتقادات خویش را باید به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه ابراز نمود.

برای این کار می‌توان از کلمات مناسب و مؤدبانه استفاده کرد. به عنوان مثال :
● اگر نمی‌توانید دعوت دیگران را بپذیرید می‌توانید پاسخ دهید : «خیلی ممنون اما نمی‌توانم بیایم.»

● وقتی از شما می‌خواهند کاری را انجام دهید که شما به آن معتقد نیستید می‌توانید بگویید : «متأسفم نمی‌توانم این کار را انجام دهم.»

— به حقوق خود و دیگران آگاه باشید تا بتوانید با رعایت حقوق دیگران از حق خود نیز دفاع کنید. مثلاً :

● اگر غذایی را که در رستوران برای شما می‌آورند، سرد است و یا کیفیت آن مطلوب نیست می‌توانید بگویید.

● «ببخشید این غذا سرد است (و یا مشکل دیگری دارد). من نمی‌توانم آن را بخورم. ممکن است آن را عوض کنید.»

● هنگام ایستادن در صف، نوبت دیگران را رعایت کرده و در صورتی که کسی نوبت شما را رعایت نکرد می‌توانید بگویید : «خواهش می‌کنم نوبت را رعایت کنید و در جای خود بایستید.»

— هنگام صحبت در جمع به نکات زیر توجه کنید :

- همیشه آرام و شمرده صحبت کنید.
- با صدای بلند صحبت نکنید.
- تا حد امکان مختصر و مفید صحبت کنید.
- صحبت دیگران را قطع نکنید و اجازه دهید صحبت آنان تمام شود سپس شما می‌توانید شروع به صحبت کنید.

● هنگامی که خشمگین می‌شوید صحبت نکنید و صبر کنید تا آرام شوید.
● هنگام بحث از کلمات مؤدبانه استفاده کنید زیرا استفاده از کلمات نامناسب نشان می‌دهد که شما قادر نیستید برای بیان عقاید خودتان از واژه‌ها و لغات مناسب‌تری استفاده کنید.

— هنگام ارتباط با دیگران به موارد زیر توجه کنید :

- از خیره شدن به دیگران پرهیز کنید.
- همیشه وقت شناس باشید زیرا مهم است که به وقت دیگران احترام بگذارید و به موقع در جلسات شغلی و اجتماعی حاضر شوید.

- هنگام ترک مجالس وقت‌شناس بوده و به موقع محل را ترک کنید.
- اسرار زندگی خصوصی خود و دیگران را فاش نکنید.
- حرمت بزرگ‌ترها را حفظ کنید خصوصاً به سالمندان احترام زیادی گذاشته و سعی کنید آسایش آنان را فراهم کنید.
- به اشتباهات دیگران نخندید. همان‌طور که انتظار دارید وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید دیگران از خطای شما چشم‌پوشی کنند، شما نیز باید هنگام خطای دیگران آن را نادیده گرفته و آن‌ها را مورد تمسخر قرار ندهید.
- گشاده‌رو باشید و از دیگران با گرمی استقبال کنید.
- در زمان مناسب دیگران را ستایش کنید زیرا هر شخصی دوست دارد هنگامی که کار خوبی انجام می‌دهد از او تعریف کنند.
- سعی کنید به اقوام، دوستان و آشنایان سر زده و از احوال آنان باخبر شوید و اگر امکان سر زدن به آن‌ها را نداشتید با تلفن از حال آن‌ها باخبر شوید.
- از بیماران عیادت کنید.
- هنگام حضور در مجالس مختلف، مناسبت‌ها را در نظر داشته و متناسب با آن در آن محل‌ها حاضر شوید (از نظر پوشش، رفتار و آراستگی ظاهر)
- هنگام غذا خوردن به موارد زیر توجه کنید :
- قبل از شروع غذا و پس از اتمام آن شکر خدا را به جا آورید.
- غذا را با دهان بسته بجوید و سعی کنید بدون صدا غذا میل کنید.
- با دهان پر صحبت نکنید.
- آرام و با حوصله غذا بخورید. غذا خوردن با عجله باعث ناراحتی دستگاه گوارش می‌شود.
- سعی کنید لقمه‌ها را کوچک انتخاب کنید.
- پیش از صرف غذا منتظر بمانید تا همه سر جایشان بنشینند. سپس همه باهم شروع به صرف غذا نمایید.
- پس از صرف غذا برای تمیز کردن دهان و دست‌ها از دستمال استفاده کنید.
- پس از اتمام غذا از کسانی که برای تهیه‌ی غذا زحمت کشیده‌اند، تشکر کنید.

فعالیت‌های پیشنهادی

دانش‌آموزان با نظارت مربیان و اولیاء خود آداب معاشرت را در موقعیت‌های مختلف انجام دهند.

۱- موقعیت‌های مختلفی برای دانش‌آموزان ایجاد شود تا آنان بتوانند نکات آداب معاشرت را عملاً انجام دهند (ترتیب مهمانی داده شود، به رستوران و مکان‌های تفریحی و فرهنگی و... برده شوند).

۲- دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم شوند و هر گروه یک رفتار اجتماعی را انتخاب کرده مواردی را که ملزم به رعایت آن‌ها هستند را فهرست کنند و در صورت تمایل یک روزنامه‌ی دیواری برای آن موضوع تهیه نمایند.

۳- دانش‌آموزان به گروه‌های مختلف تقسیم شوند و با انتخاب یک موضوع اجتماعی، آداب معاشرت مربوط به آن را به صورت نمایش اجرا کنند.

توصیه‌های مهم آموزشی به مربیان گرامی

☆ برای تعمیم مطالب آموخته شده بهتر است برای دانش‌آموزان، موقعیت‌های واقعی در داخل یا خارج از مدرسه فراهم شود.

☆ در موقعیت‌های واقعی بهتر است اصلاح رفتارهای نامناسب دانش‌آموزان به فرصتی مناسب موقوف شود.

☆ هنگام استفاده از فضاهای خارج از کلاس و مدرسه رعایت کلیه نکات ایمنی لازم و ضروری است.

☆ جلب همکاری والدین کمک بزرگی در تثبیت و تعمیم نکات آموزش داده شده است.

☆ با توجه به تعداد مطالب آموخته شده بهتر است هرچند وقت یک بار تعدادی از موارد به صورت پیام‌های کوتاه و در قالب جملات زیبا در معرض دید دانش‌آموزان قرار داده شود.

☆ بدیهی است یادگیری موارد آموزش داده شده با تکرار و تمرین در زمان‌ها و مکان‌های مختلف امکان پذیر است.

فصل چہارم

تزئین منزل

مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش نحوه‌ی چیدمان صحیح و تزیین منزل به دانش‌آموزان است و در پایان انتظار می‌رود مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

قسمت‌های مختلف خانه را نام ببرند.

کاربرد اتاق نشیمن را بیان کنند.

✓ عوامل مؤثر در چیدمان اتاق پذیرایی را نام ببرند (نور،

رنگ و...)

✓ در چیدمان اتاق پذیرایی عوامل مؤثر را در نظر گرفته و

اعمال کنند.

✓ برای اتاق نشیمن با توجه به فضا، نور، رنگ مناسب

انتخاب کنند.

✓ اتاق نشیمن را با توجه به موقعیت جغرافیایی خود انتخاب

کنند.

✓ پرده را با توجه به موارد آموزش داده شده در درس

انتخاب کنند.

✓ در چیدمان منزل عوامل بهداشتی و ایمنی را رعایت

کنند.

تزئین منزل

خانه محل امن و آسایش افراد خانواده است و بی‌شک نظم و آراستگی آن می‌تواند آرامش خاطر و راحتی را برای همه ساکنان آن به ارمغان آورد به همین جهت چگونگی تزئین و آراستن خانه، هنری است که باید هر فردی با آن آشنا باشد.

البته در این بخش هدف از تزئین منزل تشویق به تجمل‌گرایی و یا تهیه وسایل غیرضروری نیست بلکه آراستن و تزئین خانه با استفاده از وسایل مناسب و شاید ظاهراً بی‌مصرف باشد، اما با استفاده صحیح از آن‌ها می‌توان زیبایی و آرامش را به خانه آورد، و با حداقل بودجه و امکانات، محیطی آرام‌بخش و مطبوع را برای افراد خانواده فراهم نمود.

قبل از اقدام به تزئین منزل موارد زیر را شناسایی و مورد بررسی قرار دهید :

– اندازه و طرح خانه (وضعیت ساختمان، طرح اتاق، وضعیت درها، پنجره‌ها، کمد‌ها، رنگ آمیزی، نور اتاق یا ساختمان)

– فضاهای ناهماهنگ، ناموزون و کم استفاده (کنج و قناسی‌های فضاهای خالی)

– میزان درآمد خانواده و بودجه اختصاص یافته به این امر

– تهیه وسایل با توجه به کاربرد آن

– در نظر گرفتن دوام و کیفیت وسایل موردنیاز

– در نظر گرفتن آرامش و راحتی افراد خانواده

– خصوصیات افراد خانواده (سلیقه، سن و...)

– توجه به نکات بهداشتی و ایمنی لازم در خانه

فضاهای خانه

قسمت‌های مختلف خانه با توجه به کاربرد آن مکان، چیدمان مخصوص به خود را دارا می‌باشد.

ممکن است یک خانه از مکان‌ها و فضاهای زیر تشکیل شده باشد.

- ورودی
 - اتاق نشیمن (هال)
 - پذیرایی
 - اتاق غذاخوری
 - آشپزخانه
 - اتاق خواب والدین
 - اتاق خواب بچه‌ها
 - توالت
 - حمام
 - انباری
 - تراس (بالکن، بهارخواب)
 - راه پله‌ها
- در این جا با توجه به اهمیت اتاق نشیمن و پذیرایی به نحوه‌ی چیدمان آن می‌پردازیم.

اتاق نشیمن

در ساعات فراغت، افراد خانواده احتیاج به استراحت دارند. آنان می‌توانند مدتی در اتاق نشیمن که محل تعاملات افراد خانواده است جمع شوند.

فضای نشیمن بجز محل استراحت و تجدید قوا ممکن است فضایی جهت دیدار اقوام و دوستان نیز باشد.

در بعضی از خانه‌ها به دلیل کمبود مساحت زیر بنا، ممکن است فضای مهمان خانه و نشیمن یکی باشد.

در این فضا فعالیت‌های دیگری هم ممکن است صورت پذیرد. مانند: مطالعه، تماشای تلویزیون و...

بنابراین چیدمان این فضا بستگی به فعالیت افراد خانواده، نحوه زندگی و تعداد آن‌ها خواهد داشت. داشتن تدبیر مناسب در چیدمان این اتاق باعث کاهش تداخل فعالیت‌های افراد خانواده می‌گردد.

چگونگی چیدمان و مرتب کردن وسایل اتاق نشیمن و پذیرایی

- قرار دادن هر وسیله در محل مخصوص به خود به طوری که مانع استفاده از اتاق‌ها و حرکت افراد نباشد.
- توزیع وسایل اتاق به طور متعادل به طوری که یک طرف اتاق شلوغ و یک طرف دیگر خلوت نباشد.
- قراردادن اثاثیه در جاهایی که نظافت آن‌ها راحت باشد.
- خودداری از قرار دادن اشیاء و وسایل بزرگ در فضاهای کوچک و بالعکس
- استفاده از قفسه‌های متحرک و کوچک، پارتیشن و... که قابل جابه‌جا شدن باشد (برای جدا کردن بعضی از قسمت‌ها)
- در نظر گرفتن علاقه و سلیقه‌های افراد خانه
- در نظر گرفتن فضایی مناسب برای تلویزیون (از نظر فاصله، ارتفاع، نور)

- استفاده مناسب از گل و گیاه ترجیحاً طبیعی در تزیین خانه
- تزیین اتاق با وسایل تزیینی بزرگ و کوچک (تابلو، عکس و...)
- انتخاب وسایل تزیینی با توجه به کاربرد اتاق (پذیرایی، نشیمن و...)

نور اتاق نشیمن و پذیرایی

- خودداری در استفاده از نور مستقیم در اتاق
- استفاده از نور غیرمستقیم (مانند آباژورها و دیوارکوب‌ها)
- استفاده از نور ملایم و چراغ‌هایی با نور گرم در قسمت مبل‌ها و...)
- استفاده از لامپ‌های کم مصرف برای صرفه‌جویی در مصرف برق

رنگ

- رنگ‌های روشن برای اتاق‌های کوچک و کم نور
- رنگ‌های گرم و شاد برای اتاق نوجوانان و جوانان
- استفاده از رنگ‌های گرم برای ایجاد حس گرما (مخصوصاً در مناطق سرد سیر)

پرده

- انتخاب رنگ پرده با توجه به رنگ دیوارها و سایر وسایل محل موردنظر
- توجه به نوع دریا پنجره‌ای که پرده برای آن استفاده می‌شود (متحرک یا ثابت)
- توجه به نوع کاربرد پرده مانند: جداسازی، زیبایی مکان، جلوگیری از ورود سرما، تنظیم نور خورشید و...)
- انتخاب پرده نازک یا ضخیم با توجه به کاربرد آن
- انتخاب پرده سراسری برای اتاقی که پنجره‌های کوچک آن، کنار هم قرار دارند.
- توجه به کیفیت پرده و بودجه‌ی اختصاص‌یافته به این امر

فعالیت‌های پیشنهادی

- ۱- دانش‌آموزان با نظارت مربی خود یکی از فضاهای مدرسه را به‌عنوان پذیرایی یا نشیمن انتخاب کرده و با رعایت موارد آموزش داده شده نسبت به چیدمان آن اقدام کنند.
- ۲- دانش‌آموزان در منزل با نظارت اولیا خود چیدمان اتاق نشیمن با پذیرایی را با رعایت اصول فوق انجام داده و گزارش آن را به کلاس ارائه دهند. (در صورت امکان تصویری) دانش‌آموزان به سه گروه تقسیم شده و هر گروه یکی از جدول‌های زیر را انتخاب کرده و آن را تکمیل نمایند.

| گروه الف: نور اتاق | |
|--------------------|--------------------|
| میزان نور | رنگ پرده‌ی انتخابی |
| فضای کم نور | |
| فضای پُر نور | |

| گروه ب: رنگ اتاق | |
|------------------|----------------|
| رنگ | میزان نور اتاق |
| صورتی | |
| آبی | |

| گروه ج: پرده | |
|--------------|-----------|
| نوع پرده | میزان نور |
| ضخیم | |
| نازک | |

توصیه‌های مهم آموزشی به مربیان گرامی

- ☆ ابتدا با بررسی وضعیت کلاس با کمک دانش‌آموزان و به منظور ایجاد زیبایی و آسایش در این مکان آن‌ها را نسبت به تزئین و آراستن کلاس حساس نمایند.
- ☆ از نظرات دانش‌آموزان در رابطه با تزئین مکان‌های مختلف مطلع شوند و در صورتی که اشکالی وجود داشت با ذکر علت به رفع آن بپردازند.
- ☆ با معرفی مجلاتی که در این زمینه وجود دارد از دانش‌آموزان بخواهند عکس‌هایی را در این زمینه تهیه کرده و به کلاس بیاورند.
- ☆ با استفاده از تصاویر یا کلاژ از دانش‌آموزان بخواهند که تصویر را تزئین نمایند.
- ☆ حتماً در حین تزئین منزل عوامل ایمنی و بهداشتی را به دانش‌آموزان متذکر شوند.
- ☆ با دعوت از والدین در جلسات آموزش خانواده از آنان بخواهند در این زمینه با آنان همکاری نموده و گزارش عملکرد فرزندان‌شان را به مدرسه ارائه دهند.

فصل پنجم

مراقبت از زخم‌ها

مربیان گرامی هدف از این فصل آشنایی دانش‌آموزان با اصول و اقدامات اولیه در مواجهه با زخم‌ها و خون‌ریزی‌هاست و در پایان از آن‌ها انتظار می‌رود مهارت‌های زیر را کسب نمایند.

✓ در صورت ایجاد زخم، نوع آن را تشخیص داده و بیان کنند.

✓ خون‌ریزی را در محل زخم‌های باز و سطحی کنترل کنند.
✓ وسایل کمک‌های اولیه‌ی متناسب با پانسمان را شناخته و نام آن‌ها را بیان کنند.

✓ با وسایل مناسب، زخم‌های سطحی و باز را پانسمان کنند.
✓ چند نوع از زخم‌های بسته را نام ببرند.
✓ اقدامات لازم برای زخم‌های بسته را بیان کنند.
✓ نکات بهداشتی آموزش داده شده را در هنگام کنترل و پانسمان زخم‌ها رعایت کنند.

✓ عواملی را که منجر به سوختگی می‌شود، نام ببرند.
✓ انواع درجات سوختگی‌ها را تشخیص دهند.
✓ اقدامات لازم برای مراقبت از سوختگی‌ها را انجام دهند.

اقدامات اولیه

می‌دانید در تمام قسمت‌های بدن از رگ‌ها و مویرگ‌های زیادی وجود دارد، پوشیده شده است. گاهی بعضی از آسیب دیدگی‌ها، منجر به پارگی رگ‌ها و خارج شدن خون از آن‌ها می‌شود. به خارج شدن خون از رگ‌ها، خونریزی می‌گویند. جلوگیری از خونریزی یکی از نکات مهمی است که باید در اقدامات اولیه به آن توجه داشت تا به فرد آسیب دیده، صدمه‌ی بیشتری وارد نشود.

کنترل خونریزی در زخم‌های باز

در صورت بروز خونریزی، ساده‌ترین کار، وارد آوردن فشار مستقیم روی زخم یا محل خونریزی است. برای این کار؛ دست را روی محل خونریزی قرارداده و به صورت یکنواخت فشار دهید. تا از خروج خون جلوگیری شود. این کار لازم است به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه ادامه داشته باشد تا خونریزی کنترل گردد. بهتر است برای رعایت بهداشت جهت فشار دادن از گاز استریل استفاده کرد.

چنانچه خونریزی در ناحیه‌ی دست یا پا بوده و آن قدر شدید باشد که با فشار مستقیم، خونریزی کنترل نگردد، می‌توان به کمک یک پارچه یا دستمال مناسب مقداری بالاتر از محل آسیب دیده را بسته تا خونریزی کاهش یابد. اما باید توجه داشت که این دستمال پس از ۱۵ دقیقه باید شل شده تا جریان خون متوقف نشود، سپس دوباره دستمال را ببندید. این دستمال نباید زیاد سفت یا خیلی شل بسته شود.

به‌طور کلی این اقدام نباید بیش از یک ساعت و نیم طول بکشد. بدیهی است در این فاصله، مصدوم باید به نزدیک‌ترین مرکز درمانی رسانده شود.

حفظ رعایت ایمنی و آرامش در انجام کارها در جلوگیری از صدمات

بسیار مهم است زیرا همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.

مراقبت از زخم‌ها

انجام کارهای روزمره می‌تواند گاهی خطرآفرین باشد و حوادثی برای انسان به وجود آورد که منجر به آسیب دیدگی عضو یا قسمت‌هایی از بدن شود. افزایش آگاهی افراد در مواجهه با حوادث، نقش مهمی در کاهش صدمات، آسیب‌های ناشی از حوادث و جلوگیری از عوارض بیشتر آن دارد. در واقع می‌توان با آموزش نکاتی ساده اما مهم، این امکان را به وجود آورد که با انجام اقدامات اولیه در جهت کاهش درد مصدوم اقدام نموده و تا رساندن وی به مراکز درمانی از ایجاد صدمات بیشتر به بیمار جلوگیری کرد. این صدمات ممکن است به صورت زخم ناشی از بریدگی، سوختگی، شکستگی و... باشد. که در این جا به ذکر چند مورد اشاره می‌شود.

زخم‌ها

زخم‌ها در اثر پارگی غیرعادی پوست به وجود آمده و باعث خارج شدن خون از پوست می‌شود.

رسیدگی به زخم‌ها بسیار مهم است. چون می‌تواند راهی برای ورود میکروب‌ها به بدن باشد که در نهایت منجر به تولید عفونت شود.

به‌طور کلی زخم‌ها به دو صورت دیده می‌شود: زخم‌های باز و زخم‌های بسته
زخم‌های باز: این زخم‌ها همراه با خارج شدن خون از پوست بوده و پوست پاره می‌شود.

زخم‌های بسته: در این زخم، خون از پوست خارج نشده و آسیب و خروج خون در لایه‌های زیرپوست صورت می‌گیرد.

پانسمان

پانسمان یعنی بستن زخم‌ها با پوششی مناسب و رعایت نکات بهداشتی مربوط به آن. وسایل لازم برای پانسمان عبارتند از: باند، گازاستریل، پنبه، محلول ضدعفونی کننده (بتادین)، قیچی، پنس، صابون و... برای پانسمان زخم‌های سطحی می‌توان به روش زیر عمل کرد: محل زخم را با آب و صابون بشوید. روی زخم را با پنبه‌ی آغشته به بتادین تمیز کنید (دقت کنید تا پنبه‌ی آلوده شده با قسمت‌های دیگر زخم تماس پیدا نکند). به کمک چند قطعه گازاستریل، محل زخم را فشار دهید تا خونریزی کنترل شود. چند تکه گاز استریل را روی زخم قرار داده و به کمک باند، زخم را ببندید. برای اطمینان از ثابت ماندن پانسمان، روی باند را با چسب محکم کنید. از آن‌جا که احتمال آلودگی زخم به میکروب کزاز وجود دارد لازم است مصدوم را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی رسانده در صورت لزوم واکسن کزاز تزریق شود.

مراقبت از زخم‌های بسته

زخم‌های بسته به علت خونریزی در زیر پوست، اندام‌ها و بافت‌های داخلی به وجود می‌آید. این خونریزی می‌تواند به علت پاره‌شدگی رگ‌های داخلی، شکستگی قفسه‌ی سینه یا جمجمه، خونریزی در دستگاه گوارش و... باشد که همگی خطرناک بوده و باید سریعاً به مراکز درمانی مراجعه شود.

سوختگی

سوختگی بر اثر عواملی مانند آب جوش یا بخار داغ، آتش گرفتن لباس، برق‌گرفتگی، موادشیمیایی و سوزاننده، بازی با ترقه، آتش و... ممکن است ایجاد شود.

سوختگی باتوجه به شدت، سطح و عمق سوختگی به ۳ دسته زیر تقسیم می‌شود:

سوختگی سطحی یا درجه‌ی یک

سوختگی متوسط یا درجه‌ی دو

سوختگی عمیق یا درجه‌ی سه

سوختگی سطحی یا درجه‌ی یک: در این نوع سوختگی، فقط پوست، آسیب دیده و

علائم قرمزی، سوزش و گاهی تورم پوست در آن ظاهر می‌شود که بعد از چند روز خودبه‌خود رفع می‌گردد.

برای کاهش التهاب و سوزش ناشی از این سوختگی بهتر است محل سوختگی را با آب

سرد بشوید.

سوختگی متوسط یا درجه‌ی دو: در این سوختگی، پوست بیشتر آسیب دیده و منجر

به تاول و درد شدید می‌شود. در این مورد برای جلوگیری از عفونت باید محل سوختگی را با

گاز استریل بپوشانید. باید توجه داشت از مالیدن هرگونه روغن، پماد و... روی محل سوختگی

خودداری شود.

سوختگی شدید یا درجه‌ی سه: این نوع سوختگی بسیار شدیدتر از نوع درجه‌ی یک

و دو می‌باشد و لازم است سریعاً مصدوم را به مراکز درمانی رساند.

توصیه‌های مهم آموزشی به مربیان گرامی

☆ لازم است مربیان گرامی در کلیه‌ی مراحل کنترل زخم و پانسمان، نظارت کامل داشته باشند.

☆ مربیان محترم در نظر داشته باشند که آموزش‌های ارائه شده در درس فقط برای زخم‌ها و جراحات بسیار سطحی است و اقدامات کامل و بعدی باید با مراجعه به مراکز درمانی باشد.

☆ در دسترس بودن و سایل کمک‌های اولیه برای تعمیم و تثبیت یادگیری ضروری است.

☆ جلب کمک و همکاری والدین و تمرین و ممارست در منزل، لازمه‌ی یادگیری مفید درس است.

☆ یادآوری و رعایت نکات ایمنی جهت جلوگیری از حوادث منجر به مصدومیت، لازمه‌ی پیشگیری از حوادث است که انتظار می‌رود همکاران گرامی در طی درس به آن توجه کافی داشته باشند.

☆ هنگام استفاده‌ی دانش آموزان از وسایل کمک‌های اولیه به خصوص موادشیمیایی و دارویی، لازم است نکات ایمنی دقیقاً رعایت شود.

فصل ششم

مراقبت از گل و گیاه

مربیان گرامی هدف از این فصل آموزش مراقبت از گل و گیاه به دانش آموزان می باشد و در پایان انتظار می رود مهارت های زیر را کسب نمایند.

✓ پس از تهیه ی گیاه به نکات آموزش داده شد جهت سازگاری آن در محیط جدید عمل نمایند:

- ✓ یک گیاه را با رعایت مراحل آن بکارند.
- ✓ زمان تعویض گلدان را تشخیص دهند.
- ✓ گلدان را با رعایت مراحل آن تعویض کنند.
- ✓ برگ های گیاه را به طور صحیح تمیز کنند.
- ✓ نکات ذکر شده در درس را هنگام نگه داری گیاه انجام دهند.

مراقبت از گل و گیاه

در سال قبل مطالبی پیرامون عوامل مؤثر در رشد و نمو گیاهان مطرح گردید و به دانش‌آموزان آموزش داده شد که گیاهان برای رشد و شادابی نیاز به آب، نور، دما، خاک و کود مناسب دارند. اما برای حفظ و نگهداری گیاهان علاوه بر موارد ذکر شده، نکات مهم دیگری نیز وجود دارد که در این فصل به آن پرداخته می‌شود.

سازگاری گیاهان آپارتمانی با محیط جدید

هنگامی که گلدانی را از گلخانه یا فروشگاه خریداری و به منزل خود منتقل می‌کنید، این گیاه به مدت زمانی احتیاج دارد تا با محیط جدید از نظر دما، رطوبت و نور سازگار شود. در چنین شرایطی برگ‌های گیاه، آب بیشتری را از دست داده و ریشه‌ی گیاه قادر به جذب آب کافی نمی‌باشد و این عاملی است که گاهی اوقات، موجب ریزش گل‌ها و برگ‌ها در هفته‌ی اول ورود گیاه به منزل می‌شود. همچنین کمبود نور و دما در آپارتمان ممکن است، عامل دیگری برای زرد شدن و ریزش برگ‌ها در هفته‌های اول باشد. ولی پس از آن که گیاه با محیط جدید سازش حاصل کرد، به رشد خود ادامه داده و برگ‌ها و جوانه‌های جدید تولید می‌کند. برای آن‌که در هفته‌ی اول انتقال گلدان به آپارتمان، صدمه‌ی کمتری به گیاه وارد شود، رعایت نکات زیر ضروری است:

باید به گیاه آب فراوانی داد تا ریشه بتواند کمبود آبی را که از دست می‌دهد، جبران کند.

به‌وسیله‌ی آب افشان در روز چندین بار، برگ گیاهان را مرطوب کنید. در صورت امکان در روزهای اول، گلدان را در محیط نسبتاً خنک نگهداری کنید. بهتر است از تابش مستقیم نور خورشید به گیاه جلوگیری کرد. از دادن کود تا حدود ۳ ماه پس از خرید گیاه خودداری کنید.

روش کاشتن گیاهان آپارتمانی در گلدان

امروزه از ظروف مختلفی مانند ظروف سفالی، پلاستیکی، چوبی، فلزی و یا حصیری به عنوان گلدان استفاده می‌شود.

بعضی از گیاهان رشد سریع دارند و برگ‌های آن‌ها اطراف گلدان را می‌پوشاند. برای این گیاهان، می‌توان از گلدان سفالی و ارزان قیمت استفاده کرد ولی برای گیاهانی که رشد کندی دارند، بهتر است از گلدان‌های مرغوب‌تری استفاده نمود. در ضمن اندازه‌ی گلدان باید متناسب با گیاه مورد نظر باشد.

پس از انتخاب گلدان، در صورتی که فاقد سوراخ باشد، با ایجاد سوراخ در ته آن، روی آن را توسط قطعه‌ای گلدان شکسته یا یک سنگ بپوشانید.

خاک مناسب برای گیاه را که ترکیبی از خاک باغچه، ماسه و خاک برگ می‌باشد، به نسبت معین و طبق دستورالعمل مخصوص آن گیاه مخلوط کرده و مرطوب کنید. سپس به ضخامت ۲ تا ۳ سانتی‌متر در ته گلدان بریزید و گیاه را وسط آن قرار دهید و اطراف آن را تا حد فاصل ریشه و ساقه از خاک مخلوط پر کنید.

گلدان را چندبار تکان دهید تا خاک نشست کند. البته باید توجه داشته باشید که سطح خاک از لبه‌ی گلدان کمی پایین تر باشد تا فضای کافی برای آبیاری ایجاد شود.

خاک را با انگشت فشار دهید تا به خوبی در اطراف ریشه‌ی گیاه فشرده شود. برای چسبیدن ریشه‌ها به خاک در انتها به گلدان آب داده و سپس در محل مناسبی قرار دهید.

تعویض گلدان

وقتی یک گیاه مدّت زیادی در یک گلدان بماند، به تدریج ریشه‌اش همانند شاخه و برگ‌های آن رشد می‌کند و تمام گلدان را فرا می‌گیرد. در این مدّت موادغذایی خاک، توسط گیاه مصرف شده و به تدریج کاهش می‌یابد. در این صورت لازم است گلدان و خاک آن عوض شود.

معمولاً به آسانی می‌توان زمان تعویض خاک گلدان را تشخیص داد و آن زمانی است که برگ‌های گیاه، کوچک و زرد می‌شود.

هنگام تعویض گلدان به نکات زیر توجه کنید:

ابتدا با انگشتان یک دست خاک گلدان را ننگ می‌داریم، سپس با کمک دست دیگر گلدان را وارونه کنید.

به آرامی با پشت قاشق به لبه‌ی گلدان بزنید تا ریشه گیاه با توده‌ی خاک، همراه آن از گلدان خارج شود.

در گلدان جدیدی که قبلاً انتخاب و آماده کرده‌اید، مقداری خاک بریزید.

بادقت و آرامی، خاک‌های اطراف ریشه را جدا کنید (به طوری که صدمه‌ای به ریشه‌ی گیاه وارد نشود) و آن را در گلدان جدید قرار دهید و بقیه‌ی خاک تهیه شده را در اطراف گیاه، در گلدان بریزید.

در پایان بلافاصله به گلدان آب بدهید تا خاک قدیم و جدید مرطوب شده و به هم بچسبند.

چند نکته:

بهبتر است هر ساله مقداری از خاک روی گلدان را برداشت خاک قوی مخلوط با کود، روی گلدان گذاشت.

بهبترین موقع برای تعویض خاک گلدان گیاهان آپارتمانی اوایل بهار است.

هنگام ظهور غنچه باید از تعویض گلدان خودداری کرد.

هنگام تعویض گلدان خاک آن نباید خشک باشد زیرا هنگام خارج کردن گیاه از گلدان به ریشه‌ی آن آسیب می‌رسد.

مراقبت از برگ‌های گیاهان

معمولاً روی برگ‌ها و قسمت‌های دیگر گیاه پس از مدتی توسط گردوغبار پوشیده می‌شود و باعث اختلال در تنفس گیاه می‌شود. بنابراین لازم است هر چند روز یک بار با تکه‌ای اسفنج مرطوب و آب ولرم برگ‌ها را تمیز کنید.

چند نکته

می‌توان برای براق کردن برگ‌ها از مواد براق‌کننده مانند مواد و اسپری‌های مخصوص طبق دستورالعمل آن استفاده کرد.

فعالیت‌های پیشنهادی

- ۱- دانش‌آموزان همراه مربی خود به یک مرکز فروش گل و گیاه مراجعه کرده و پس از انتخاب یک گیاه گل‌دان مناسب آن را هم خریداری نمایند.
- ۲- دانش‌آموزان با نظارت مربی خود گیاه خریداری شده را با توجه به نکات آموزش داده شده در گل‌دان بکارند.
- ۳- هر یک از دانش‌آموزان یک گیاه را انتخاب کرده و مسئولیت رسیدگی و تمیزکردن برگ‌های آن را به عهده بگیرد.
- ۴- هر یک از دانش‌آموزان مسئولیت نگهداری یک گیاه را در خانه به عهده بگیرند و گزارش هفتگی آن را به کلاس ارائه دهند.

توصیه‌های مهم آموزشی به مربیان گرامی

- ☆ حتی‌الامکان دانش‌آموزان را به مرکز پرورش و نگهداری گل برده و از نزدیک تعویض گل‌دان و نکات مهم آنرا مشاهده نمایند.
- ☆ کلیه موارد آموزش داده شده توسط دانش‌آموزان با نظارت مربی در مدرسه انجام شود.
- ☆ جهت حفظ نکات بهداشتی هنگام کار حتماً از دستکش و لباس کار استفاده شود.
- ☆ با توجه به تماس دانش‌آموزان با خاک برای پیشگیری از آلودگی‌ها، رعایت کلیه نکات بهداشتی ضروری است.
- ☆ پس از اتمام کار تمیز کردن محیط کار توسط دانش‌آموزان انجام شود.
- ☆ برای تعمیم بیشتر آموزش باغبانی جلب همکاری والدین بسیار مهم است.

| فهرست بودجه‌بندی مباحث درس مهارت‌های زندگی در پایه‌ی دوم متوسطه حرفه‌ای | | |
|---|-------------|-------------|
| مباحث | نیم سال اول | نیم سال دوم |
| آشنیری | ۱۲ جلسه | ۱۲ جلسه |
| نظافت | ۹ جلسه | ۹ جلسه |
| آداب معاشرت | ۶ جلسه | _____ |
| تزئین منزل | _____ | ۹ جلسه |
| ایمنی و بهداشت (مراقبت از زخم‌ها) | ۹ جلسه | _____ |
| مراقبت از گل و گیاه | ۶ جلسه | _____ |

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 بودجه بندی، برنامه‌ی سالانه‌ی خود را تنظیم نمایند.