

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

## سلامت و بهداشت

کلیه رشته‌ها

پایه دوازدهم

دوره دوم متوسطه

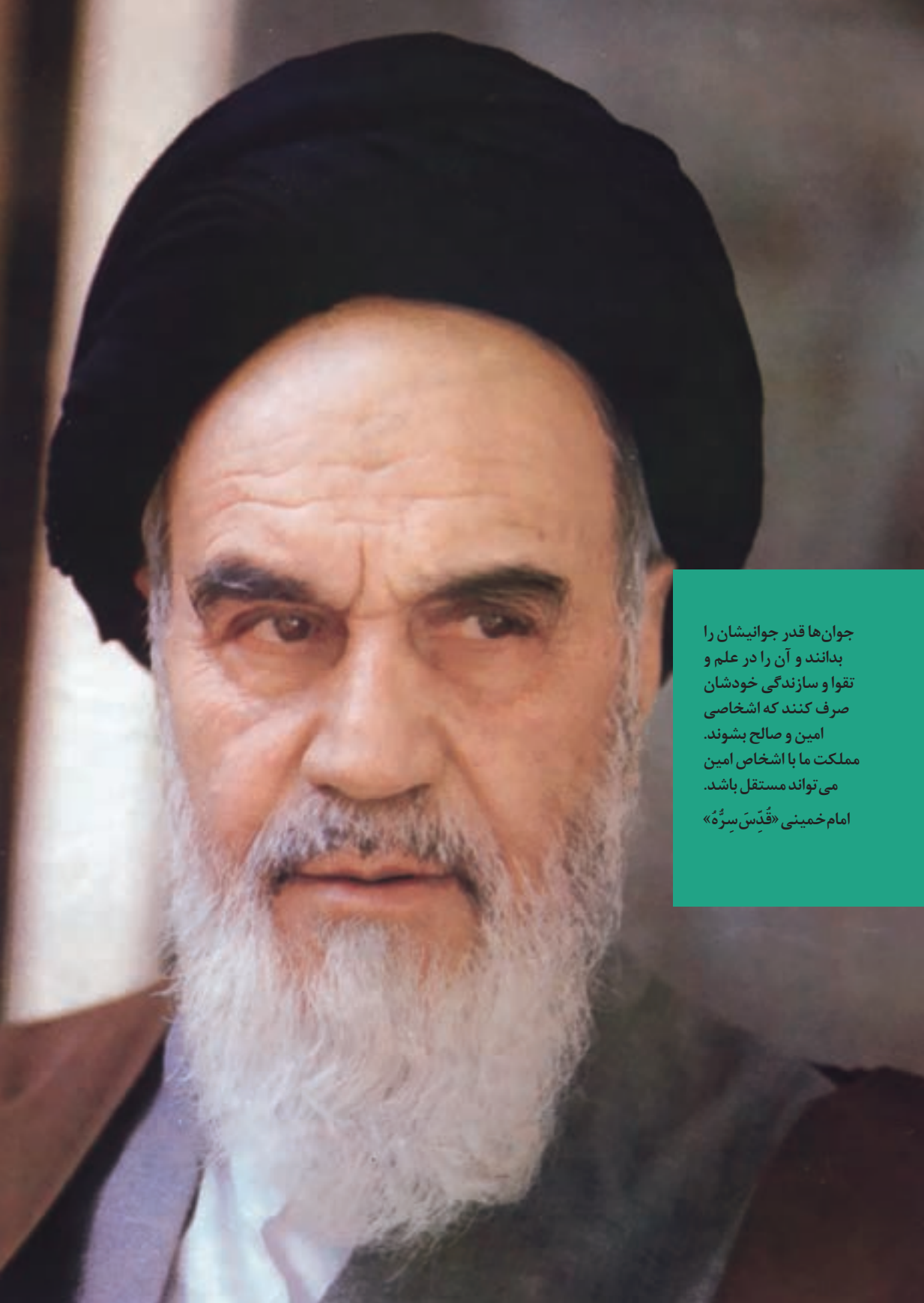


## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

- نام کتاب: سلامت و بهداشت - پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه - ۱۱۲۲۶۸
- پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: منا سادات اردستانی، طیبه ارشاد، محمود امانی طهرانی، کوروش امیری نیا، مهرزاد حمیدی، میترا دانشور، شهرام رفیعی‌فر، حمیدرضا شرف‌بیانی، حسن ضیاءالدینی و اعظم گودرزی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری: حسن ضیاءالدینی، طیبه ارشاد، شهرام رفیعی‌فر، اعظم گودرزی، منا سادات اردستانی و حمیدرضا شرف‌بیانی (اعضای گروه تألیف) - جعفر ربانی (ویراستار)
- شناسه افزوده آماده‌سازی: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- مدیریت آماده‌سازی: احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - حسین وهابی (طراح گرافیک، صفحه‌آرا و طراح جلد) - سیده فاطمه طباطبایی، سیده فاطمه محسنی، وجیهه برادران سادات، سیدکیوان حسینی، سیده ملک‌ایزدی و فاطمه رئیس‌یان فیروزآباد (امور آماده‌سازی)
- نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
- تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
- وبگاه: [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir) و [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir)
- ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - ۱۷ کیلومتر جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارویش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
- سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دوم ۱۳۹۸

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۳۱۲۴-۲

ISBN: 978-964-05-3124-2



جوان‌ها قدر جوانیشان را  
بدانند و آن را در علم و  
تقوا و سازندگی خودشان  
صرف کنند که اشخاصی  
امین و صالح بشوند.  
مملکت ما با اشخاص امین  
می‌تواند مستقل باشد.  
امام خمینی «قَدَسَ سِرُّهُ»



# فهرست

## فصل ۱ : سلامت ( ۴ ساعت آموزشی)

- درس ۱ : سلامت چیست؟ ..... ۳
- درس ۲ : سبک زندگی ..... ۱۲

## فصل ۲ : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی ( ۸ ساعت آموزشی)

- درس ۳ : برنامه غذایی سالم ..... ۱۹
- درس ۴ : کنترل وزن و تناسب اندام ..... ۳۳
- درس ۵ : بهداشت و ایمنی مواد غذایی ..... ۴۰

## فصل ۳ : پیشگیری از بیماری ها ( ۸ ساعت آموزشی)

- درس ۶ : بیماری های غیر واگیر ..... ۴۹
- درس ۷ : بیماری های واگیر ..... ۶۷



#### فصل ۴ : بهداشت در دوران نوجوانی (۸ ساعت آموزشی)

- درس ۸ : بهداشت فردی ..... ۷۹
- درس ۹ : بهداشت ازدواج و باروری ..... ۱۰۱
- درس ۱۰ : بهداشت روان ..... ۱۱۱

#### فصل ۵ : پیشگیری از رفتارهای پر خطر (۶ ساعت آموزشی)

- درس ۱۱ : مصرف دخانیات و الکل ..... ۱۲۹
- درس ۱۲ : اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن ..... ۱۳۸

#### فصل ۶ : محیط کار و زندگی سالم (۶ ساعت آموزشی)

- درس ۱۳ : پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمر درد) ..... ۱۵۵
- درس ۱۴ : پیشگیری از حوادث خانگی ..... ۱۷۰

منابع ..... ۱۸۳

## مقدمه

به منظور تحقق یافتن اهداف حوزه‌های تربیت و یادگیری برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران درس سلامت و بهداشت برای اولین بار در پایه دوازدهم و در کلیه رشته‌ها به میزان ۲ ساعت در هفته مقرر شده است. این در حالی است که موضوعات مربوط به سلامت به صورت پراکنده و بین رشته‌ای و در پایه‌ها و دروس دیگری همچون تربیت بدنی، تفکر و سبک زندگی، زیست شناسی و آمادگی دفاعی (کمک‌های اولیه) نیز ارائه می‌شود.

کتاب حاضر با هدف تأمین محتوای درس سلامت و بهداشت با رویکرد مسئله محور سازماندهی و تألیف شده و در برگرفته مفاهیم، مهارت‌های اساسی و ایده‌های کلیدی مبتنی بر شایستگی‌های مورد انتظار از دانش‌آموزان در حوزه سلامت و تربیت بدنی در برنامه درسی ملی است. محتوای کتاب با رویکرد پیشگیری و خودمراقبتی برای چهل ساعت آموزشی در ۲۰ هفته در نظر گرفته شده است.

این کتاب شایستگی‌ها و اهداف حوزه تربیت و یادگیری سلامت را به طور مستقیم و شایستگی‌ها و اهداف حوزه تربیت و یادگیری آداب و مهارت‌های زندگی و تربیت بدنی را به صورت پشتیبان مد نظر قرار داده است؛ از این رو انتظار می‌رود دانش‌آموزان در پایان این درس به شایستگی‌های زیر دست یابند :

- با درک مفهوم سلامت و کسب مهارت‌های سبک زندگی سالم، شیوه زندگی خود را بررسی و اصلاح کنند.
- برنامه غذایی خود را بر اساس الگوی تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی، انتخاب کنند و در صورت نیاز آن را اصلاح و بهبود بخشند.

- با شناسایی عوامل مؤثر در ابتلا به بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، از خود و دیگران در برابر ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری و مراقبت کنند.
- با پرهیز از رفتارهای پرخطر (استعمال دخانیات و الکل) از آسیب‌های فردی و اجتماعی ناشی از این رفتارها در امان بمانند.
- با به‌کارگیری اصول بهداشتی (بهداشت فردی، بهداشت ازدواج و باروری، بهداشت روان) به حفظ و ارتقای سلامت خود و دیگران کمک کنند.
- با رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در محیط کار و زندگی از وقوع آسیب‌های جسمانی و حوادث ناخوشایند پیشگیری کنند.

در آموزش مباحث کتاب با عنایت به رویکرد فعال و مهارت‌های حل مسئله و ... بر انجام فعالیت‌های موقعیت‌محور به کمک روش‌های مناسب از جمله گفت‌وگوی گروهی، کلاسی، انفرادی، خودارزیابی و نمایش فیلم در درس تأکید می‌شود و از معلم انتظار می‌رود به عنوان راهنما و راهبر فرایند یاددهی - یادگیری با خلق فرصت‌های تربیتی و آموزشی، زمینه را برای درک، انگیزه و اصلاح مداوم موقعیت و رشد دانش‌آموزان فراهم آورد.

ارزشیابی این درس به دو صورت ارزشیابی مستمر، در طی سال تحصیلی (۲۰ نمره) و ارزشیابی پایانی در پایان هر نوبت تحصیلی (۲۰ نمره) انجام خواهد شد.

لازم به ذکر است مطالبی که با عنوان «آیا می‌دانید»، «بیشتر بدانید» و «پاورقی» آمده است صرفاً جنبه آگاهی بخشی داشته و نباید در ارزشیابی پایانی مورد پرسش قرار گیرد.

برای مشاهده فیلم‌های کتاب، به سامانه رشد به نشانی [www.roshd.ir](http://www.roshd.ir) بخش فیلم‌های ویژه دانش‌آموزان در پایه مربوط مراجعه شود.

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.