

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آیین تندرستی و ارتقاء سلامت ۲

سرفصل جلسات

(۱۶ تا ۳۰)

استاد

دکتر محمد مهدی اصفهانی

تنظیم:

مدیریت فرهنگی دانشجویی مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه قرآن و حدیث

مهرماه ۱۳۹۴

معرفی دوره

هدف از این درس ارتقای سلامت است که آموزش سلامت، آن بخش از مراقبت های بهداشتی است که در گسترش شیوه های زندگی مؤثر در حفظ و ارتقای سلامت کمک می کند.

مباحث این درس: کلیاتی از مفهوم سلامت، بیماری و بهداشت فردی، محیط، کار و ورزش، روانی، خانواده، و نیز دیگر مباحث آن شامل آشنایی با بعضی بیماری ها و روش های کنترل و پیشگیری از آن ها و تغذیه و بهداشت مواد غذایی، بیان شده است.

جلسه شانزدهم (بهداشت محیط زیست)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ مفهوم بهداشت محیط
- ✓ اقدامات عمده در بهداشت محیط
- ✓ رابطه انسان با محیط زیست

اهداف درس

درآمد

- مفهوم بهداشت محیط
- اقدامات عمده در بهداشت محیط
- قوانین دانش اکولوژی
- ارتباط تندرستی انسان با محیط زیست

جلسه هفدهم (بهداشت آب)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ اهمیت و جایگاه بهداشت آب
- ✓ ویژگی‌های آب سالم و مصارف عمده آن
- ✓ عوامل انتقال بیماری‌ها از طریق آب

درآمد

خصوصیات آب سالم و مصارف عمده آب

تصفیه آب

بیماری‌هایی که آب در انتقال آن نقش دارد

منابع آلودگی آب

جلسه هجدهم (دفع بهداشتی زباله، فضولات و حشرات)

اهداف درس

آشنایی با:

✓ اهمیت و شیوه‌های دفع بهداشتی مدفوع، فاضلاب و زباله

✓ بهداشت مسکن

✓ نقش حشرات و جوندگان در انتقال بیماری‌ها

درآمد

دفع بهداشتی مدفوع و بهداشت مستراح

دفع بهداشتی زباله

(چند نکته در بهداشت زباله)

بهداشت مسکن

زیان‌های حشرات و جوندگان و راه‌های مبارزه با آن

(بهداشت اماکن عمومی)

جلسه نوزدهم (بهداشت مساجد و اماکن متبرکه)

هدف درس

آشنایی با:

ضرورت و اهمیت بهداشت مساجد و اماکن متبرکه

درآمد

کاربرد مطهره در مساجد

نگاهی به بهداشت مسجد در آموزه‌های دینی

تدابیری در جهت نوع ساخت مساجد

نکاتی در جهت رعایت بهداشت مساجد

جلسه بیستم (بیماری‌های واگیردار)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ پیدایش و انتشار بیماری‌های واگیردار
- ✓ نحوه انتقال و روش پیشگیری از گسترش بیماری‌های واگیردار

درآمد

(تعریف بیماری واگیردار)

مراحل پیدایش بیماری‌های واگیردار

انتشار بیماری‌های واگیردار

اصول کلی پیشگیری از گسترش بیماری‌های واگیردار

الف) درباره عامل بیماری و منبع عفونت

ب) درباره محیط

ج) درباره میزبان

واکسیناسیون

(اشاره‌ای مختصر به واکسیناسیون)

جلسه بیست و یکم (انواع بیماری‌های واگیردار ۱)

اهداف درس

آشنایی با:

✓ انواع بیماری‌های واگیردار و راه سرایت آن‌ها

✓ راه کارهای پیشگیری از آن‌ها

درآمد

برخی بیماری‌های واگیردار

دیفتری

کزاز

سیاه سرفه

فلج اطفال

سل

سرماخوردگی

آنفلونزا

یرقان ویروسی

وبا

جلسه بیست و دوم (انواع بیماری‌های واگیردار ۲)

هدف درس

✓ آشنایی با انواع دیگر بیماری‌های واگیردار و راه‌کارهای پیشگیری از آنها.

درآمد

برخی بیماری‌های واگیردار

اسهال

اوریون

مخملک

سیاه زخم

تب مالت

هاری

مننژیت

آبله مرغان

زرده زخم

مالاریا

توکسوپلاسموز

جذام

آلودگی به کرم قلابدار

بیماری‌های مقاربتی

(ایدز)

جلسه بیست و سوم (بیماری‌های غیر واگیردار ۱)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ مفهوم بیماری غیر واگیردار؛
- ✓ انواع بیماری‌های غیر واگیردار و نشانه‌های آن‌ها.

درآمد

مفهوم بیماری‌های غیر واگیردار

صرع

پوکی استخوان

سرطان‌ها و نشانه‌های آن‌ها

عوامل پیدایش سرطان

جلسه بیست و چهارم (بیماری‌های غیرواگیردار ۲)

هدف درس

✓ آشنایی با بیماری دیابت و پیدایش آن

درآمد

علل پیدایش مرض قند

انواع بیماری دیابت

نوع اول

نوع دوم

مقدمه پیدایش دیابت

نشانه‌های پیدایش دیابت یا مرض قند

شیوه کنترل بیماری دیابت

شیوه کنترل بیماری دیابت

جلسه بیست و پنجم (تغذیه)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ اصول تغذیه صحیح؛
- ✓ ترکیبات مختلف در غذا.

درآمد

نقش غذا در سلامت انسان

(اهمیت تغذیه)

(دو نکته مهم در مورد تغذیه صحیح)

اصول تغذیه صحیح

(دریافت مواد غذایی به صورت سالم و بهداشتی)

(تغذیه و بهداشت مواد غذایی)

تعریف غذا

غذا، دوا، سم

ترکیبات مختلف در غذا

جلسه بیست و ششم (نقش تغذیه در سلامت)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ نقش تغذیه در سلامت انسان؛
- ✓ رهنمودهای قرآنی در باره تغذیه.

درآمد

- نقش تغذیه در سلامت انسان
- نقش تغذیه در سلامت نوزادان
- نقش تغذیه در سیستم ایمنی بدن
- نقش تغذیه در سلامت فکری و روحی
- نقش تغذیه در سلامت روان
- نقش تغذیه در روابط اجتماعی
- نقش تغذیه در رشد و نمو انسان
- (نقش تغذیه در سلامت جسمی، روحی و اجتماعی)
- رهنمودهای قرآنی در مورد تغذیه
- اجزاء غذایی.

جلسه بیست و هفتم (اجزای تشکیل دهنده غذا)

آب و پروتئین

هدف درس

آشنایی با:

✓ نقش آب و پروتئین در بدن.

درآمد

اجزای غذایی

آب

آب و نقش آن در بدن

پروتئین

نقش پروتئین در سلامت بدن

میزان نیاز بدن به پروتئین

پروتئین‌های مرغوب

انواع پروتئین‌ها

جلسه بیست و هشتم (اجزای تشکیل دهنده غذا)

مواد قندی، نشاسته و چربی

اهداف درس

آشنایی با:

✓ مواد قندی و نشاسته‌ای و نقش آن‌ها در بدن؛

✓ چربی‌ها و نقش آن‌ها در بدن؛

✓ ویتامین‌های محلول در آب و چربی.

درآمد

(مواد قندی و نشاسته‌ای)

نقش مواد قندی و نشاسته‌ای در بدن

چربی‌ها و انواع آن

نقش چربی‌ها در بدن

ویتامین‌ها

تعریف ویتامین

(ویتامین‌های محلول در آب و چربی)

انواع ویتامین‌ها

جلسه بیست و نهم (اجزای تشکیل دهنده غذا)

انواع ویتامین‌ها

هدف درس

آشنایی با:

✓ انواع ویتامین‌ها و نقش آن‌ها در بدن.

درآمد

انواع ویتامین‌ها و نقش آن‌ها در بدن

ویتامین‌های محلول در چربی

ویتامین A

اشکال بدست آوردن ویتامین A

ویتامین D

نرمی استخوان یا راشیتیسم

ویتامین E

ویتامین K

ویتامین‌های محلول در آب

ویتامین B1

بیماری بری بری

ویتامین B2

عوارض ناشی از کمبود ویتامین B2

ویتامین B6 و ویتامین PP

ویتامین H یا بیوتین

ویتامین B12

اسیدفولیک

جلسه سیام (اجزای تشکیل دهنده غذا)

آب و مواد معدنی

هدف درس

آشنایی با:

✓ نقش آب و مواد معدنی در بدن.

درآمد

آب و مواد معدنی

آب و الکترولیتها

ورم عمومی

اسهال

شیوه‌های درمان اسهال

مسمومیت از آب

مواد معدنی

کلسیم و فسفر

آهن

ید

فلوئور