

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آیین تندرستی و ارتقاء سلامت ۳

سرفصل جلسات

(۳۱ تا ۴۵)

استاد

دکتر محمد مهدی اصفهانی

تنظیم:

مدیریت فرهنگی دانشجویی مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه قرآن و حدیث

مهرماه ۱۳۹۴

فهرست موضوعات جلسات

۳.....	معرفی دوره
۴.....	جلسه سی و یکم.....
۵.....	جلسه سی و دوم.....
۶.....	جلسه سی و سوم.....
۷.....	جلسه سی و چهارم.....
۸.....	جلسه سی و پنجم.....
۹.....	جلسه سی و ششم.....
۱۰.....	جلسه سی و هفتم.....
۱۱.....	جلسه سی و هشتم.....
۱۲.....	جلسه سی و نهم.....
۱۳.....	جلسه چهلم.....
۱۴.....	جلسه چهل و یکم.....
۱۵.....	جلسه چهل و دوم.....
۱۶.....	جلسه چهل و سوم.....
۱۷.....	جلسه چهل و چهارم.....
۱۸.....	جلسه چهل و پنجم.....

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 ۳۱ (انرژی حاصل از تغذیه - گروه‌های غذایی)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ تغذیه صحیح؛
- ✓ کالری و میزان مورد نیاز آن برای بدن؛
- ✓ شیوه‌های سنجش وزن بدن؛
- ✓ انواع گروه‌های غذایی و شیوه‌های درست استفاده از آنها.

درآمد

- تغذیه و انرژی حاصل از آن
- تعریف کالری
- میزان کالری مورد نیاز بدن
- شیوه‌های سنجش وزن بدن
- قاعده BMI
- فرمولی دیگر برای سنجش وزن بدن
- آمار اضافه وزن و نوع تغذیه در ایران
- گروه‌های غذایی
- ۱- لبنیات
- ۲- گوشت، تخم مرغ و پنیر
- ۳- حبوبات و انواع مغزها
- ۴- غلات
- ۵- سبزیجات
- ۶- میوه‌جات
- نکاتی چند درباره تغذیه صحیح

جلسه ۳۲ (آلودگی و فساد مواد غذایی)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ بهداشت مواد غذایی
- ✓ عوامل آلودگی و فساد مواد غذایی
- ✓ انواع آلودگی مواد غذایی

در آمد

هدف از بهداشت مواد غذایی

آلودگی و فساد مواد غذایی

(عوامل آلودگی و فساد مواد غذایی)

۱- میکروب‌ها

۲- انگل‌ها و حشرات

۳- اکسیژن (اکسید شدن)

۴- نور

۵- قارچ‌ها

۶- مجاورت

انواع آلودگی مواد غذایی

جلسه ۳۳ (شیوه‌های جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ شناخت عوامل آلودگی و فساد مواد غذایی و کنترل آنها
- ✓ شیوه‌های جلوگیری از آلودگی‌های مواد غذایی
- ✓ نکاتی چند در باره بهداشت مواد غذایی

در آمد

شناخت عوامل آلودگی و فساد و کنترل آنها

شیوه‌های جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

رعایت بهداشت محیط و بهداشت فردی

مبارزه با حشرات و موش

رعایت بهداشت مواد غذایی از مرحله تولید تا مصرف

نکاتی چند درباره بهداشت مواد غذایی (خ)

عفونت و مسمومیت غذایی

جلسه ۳۴ (بیماری‌های ناشی از غذا ۱)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ انواع مسمومیت‌های غذایی
- ✓ شیوه‌های پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی

درآمد

بیماری‌های ناشی از غذا

مسمومیت‌های غذایی

مهمترین عامل مسمومیت‌های غذایی

انواع مسمومیت‌های غذایی

۱. میکروبی

۲. گیاهان سمی

۳. سموم شیمیایی و فلزی

۴. از طریق حیوانات

شیوه‌های پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی

۱. نگهداری غذای پخته شده به صورت داغ یا سرد

۲. قطع کردن ارتباط میان غذای پخته و غذای ناپخته

۳. جوشاندن غذاهای پخته موجود در یخچال پیش از مصرف

جلسه ۳۵ (بیماری‌های ناشی از غذا ۲)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ عفونت‌های غذایی؛
- ✓ تحمل نکردن مواد غذایی؛
- ✓ حساسیت‌های غذایی.

در آمد

بیماری‌های ناشی از غذا

ب) عفونت‌های غذایی

ج) عدم تحمل مواد غذایی

د) حساسیت‌های غذایی

نکاتی دربارهٔ جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا

جلسه ۳۶ (شیوه‌های نگهداری مواد غذایی)

اهداف درس

آشنایی با:

✓ شیوه‌های نگهداری مواد غذایی؛

✓ بهداشت برخی مواد غذایی.

در آمد

شیوه‌های نگهداری مواد غذایی

نکاتی درباره نگهداری برخی مواد غذایی در یخچال و فریزر

بهداشت برخی مواد غذایی

گوشت قرمز، ماهی و مرغ

شیر، ماست و پنیر

تخم مرغ

کنسرو

سبزیجات

جلسه ۳۷ (تغذیه مادر و کودک)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ تغذیه زنان باردار؛
- ✓ تغذیه مادر در دوران شیردهی؛
- ✓ تغذیه کودک؛
- ✓ اهمیت شیر دادن به کودک.

درآمد

- نکاتی درباره شیر دادن به کودک
- تغذیه کودک
- اهمیت شیر دادن به کودک
- نکاتی درباره سلامت کودک

جلسه ۳۸ (تغذیه در آموزه‌های اسلام)

هدف درس

آشنایی با:

✓ برخی رهنمودهای اسلام در باره تغذیه.

نکاتی از حضرت زهرا (سلام الله علیها) در باره غذا خوردن

معین بودن روزی تمام جنبندگان

جلسه ۳۹ (آموزش بهداشت)

هدف درس

آشنایی با:

✓ آموزش بهداشت و شیوه‌های ارائه آن.

درآمد

شیوه‌های ارائه آموزش بهداشت

نکاتی درباره آموزش بهداشت

ایجاد انگیزه از درون

شناخت شیوه‌های درست و اشتباه

نکاتی دیگر

جلسه ۴۰ (شاخص‌های بهداشتی)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ امر به معروف و نهی از منکر در آموزش بهداشت؛
- ✓ مفهوم شاخص و برخی نمونه‌های آن.

درآمد

مفهوم شاخص

نمونه‌هایی از شاخص‌های اجتماعی - فرهنگی

نمونه‌هایی از شاخص‌های بهداشتی

نمونه‌هایی از شاخص‌های آموزشی

جلسه ۴۱ (بهداشت کار و ورزش)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ عوامل زیان بخش محیط کار و پیشگیری از آن؛
- ✓ اهمیت و میزان تأثیر ورزش بر جسم و روان.

درآمد

- عوامل زیان بخش محیط کار
- کنترل عوامل زیان بخش محیط کار
- تأثیر ورزش بر جسم و روان
- بهداشت ورزشکار

جلسه ۴۲ (بهداشت روان ۱)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ میزان ارتباط سلامت جسم و روان؛
- ✓ توجه به برخی از معیارهای سلامت روان.

در آمد

ارتباط سلامت جسم و روان

معیارهای سلامت روان

حمایت از سلامت روانی مردم

احساس رضایت‌مندی

قناعت و انتظارات منطقی

ارزش انسان

جلسه ۴۳ (بهداشت روان ۲)

اهداف درس

آشنایی با:

✓ نشانه‌های بیماری‌های روانی

✓ نکته‌ها و توصیه‌هایی درباره بهداشت روان و پیشگیری از بیماری‌های روانی

مروری بر مباحث پیشین

علائم بیماری‌های روانی

راه‌کار پیشگیری از بیماری‌های روانی

- توجه به ارزش انسان

- تدبیر و برنامه ریزی صحیح

- کنترل اندوه و خشم

- تفریح و شوخ طبعی

توجه به بهداشت روان در سازمان

جلسه ۴۴ (بهداشت خانواده)

اهداف درس

آشنایی با:

✓ بهداشت ازدواج؛

✓ نکات و توصیه‌هایی درباره بهداشت زنان و باروری.

درآمد

رعایت نکاتی پیش از ازدواج

نکاتی درباره بهداشت زنان و باروری

ازدواج فامیلی

جلسه ۴۵ (رعایت بهداشت در برخی شرایط)

هدف درس

آشنایی با:

بهداشت سفر، ایام امتحان، نماز و روزه، حج، مجالس و مساجد.

بهداشت سفر

بهداشت ایام امتحان

بهداشت نماز و روزه

بهداشت حج

بهداشت مجالس

بهداشت مسجد

توصیه‌های عمومی