

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهداشت عمومی و آموزه‌های اسلام

سرفصل جلسات

استاد

دکتر ناطق پور

تنظیم:

مدیریت فرهنگی دانشجویی مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه قرآن و حدیث

آبانماه ۱۳۹۴

معرفی درس

هدف از این درس، آشنایی با بهداشت فردی و عمومی، بیماریهای واگیر و غیر واگیر، اصول تغذیه صحیح و ضرورت تغذیه کودک با شیر مادر و همچنین آشنایی با بهداشت محیط، روان و بهداشت روانی در خانواده است، از جمله نکاتی که در این درس مطرح می‌شود، عبارت‌اند از: بهداشت فردی و عمومی، مفاهیم پایه در رابطه با بهداشت، بیماریهای واگیر و غیر واگیر، تغذیه در آموزه‌های اسلامی، بهداشت روان، بهداشت محیط، سلامت جسمی و روحی در آموزه‌های اسلامی، ویژگی‌های بهداشت از دیدگاه اسلام و آشنایی با برخی از آموزه‌ها و احکام قابل استفاده در بهداشت.

فهرست سرفصل جلسات

معرفی درس.....	۲
جلسه اول (بهداشت فردی در اسلام).....	۵
جلسه دوم (بهداشت عمومی).....	۷
جلسه سوم (مفاهیم پایه در رابطه با بهداشت ۱).....	۹
جلسه چهارم (مفاهیم پایه در رابطه با بهداشت ۲).....	۱۰
جلسه پنجم (بیماری‌های واگیر ۱).....	۱۱
جلسه ششم (بیماری‌های واگیر ۲).....	۱۱
جلسه هفتم (بیماری‌های غیر واگیر).....	۱۳
جلسه هشتم (بهداشت مواد غذایی ۱).....	۱۳
جلسه نهم (بهداشت مواد غذایی ۲).....	۱۴
جلسه دهم (بهداشت مواد غذایی ۳).....	۱۵
جلسه ۱۱ (تغذیه در آموزه‌های اسلامی).....	۱۶
جلسه ۱۲ (تغذیه در آموزه‌های اسلامی ۲).....	۱۸
جلسه ۱۳ (تغذیه در آموزه‌های اسلامی ۳).....	۱۹
جلسه ۱۴ (بهداشت روان ۱).....	۲۰
جلسه ۱۵ (بهداشت روان ۲).....	۲۱
جلسه ۱۶ (بهداشت روانی در خانواده ۱).....	۲۲
جلسه ۱۷ (بهداشت روانی در خانواده ۲).....	۲۲
جلسه ۱۸ (بهداشت محیط ۱).....	۲۳

- جلسه ۱۹ (بهداشت محیط ۲) ۲۴
- جلسه ۲۰ (بهداشت محیط ۳) ۲۶
- جلسه ۲۱ (بهداشت روان در خانواده) ۲۷
- جلسه ۲۲ (سلامت جسمی و روحی در آموزه‌های اسلامی) ۲۸
- جلسه ۲۳ (ویژگی‌های بهداشت از دیدگاه اسلام) ۲۹
- جلسه ۲۴ (برخی از آموزه‌ها و احکام اسلامی قابل استفاده در بهداشت) ۲۹

جلسه اول (بهداشت فردی در اسلام)

اهداف درس

آشنایی با:

- بهداشت فردی؛
- انواع و اهداف دستورات بهداشتی اسلام؛
- برخی آموزه‌های بهداشتی اسلام در زمینه‌های گوناگون.

بهداشت فردی

اهداف دستورات اسلامی

انواع دستورات بهداشتی اسلام

برخی از دستورات بهداشتی اسلام:

۱. بهداشت دهان و دندان

- فواید مسواک زدن
- خلال کردن

۲. شستن دست‌ها

۳. بهداشت لباس

۴. بهداشت خانه

۵. روزه، فواید و حکمت آن

- فواید بهداشتی روزه
- حکمت روزه

۶. حرمت استفاده از گوشت خوک

۷. حرمت استفاده از مشروبات الکلی

۸. ضد عفونی کردن

۹. نگهداری سگ

۱۰. سحرخیزی

- فواید بهداشتی ناشی از سحرخیزی

- بهداشت دستگاه گوارش

۱۱. بهداشت تغذیه

- پرهیز از پرخوری
- خوب جویدن غذا
- عوارض خوب نجویدن غذا

جلسه دوم (بهداشت عمومی)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ بهداشت عمومی؛
- ✓ پیشینه بهداشت عمومی در ایران و جهان؛
- ✓ مفهوم پیشگیری و سطوح گوناگون آن؛
- ✓ مفهوم سلامتی.

بهداشت عمومی

تعریف بهداشت عمومی

مبدأ بهداشت عمومی

بهداشت دوره رنسانس

بهداشت عمومی در ایران

تاریخچه بهداشت عمومی نوین در ایران

تاریخچه برنامه‌های واکسیناسیون

اصطلاح بهداشت عمومی

تعریف بهداشت از دیدگاه کمیته کارشناسان سازمان جهانی بهداشت

مفهوم پیشگیری

سطوح پیشگیری

۱. پیشگیری نخستین

هدف پیشگیری نخستین

۲. پیشگیری سطح اول (اولیه)

تدابیر لازم در پیشگیری اولیه

راهبردهای پیشگیری اولیه

• راهبرد جمعیتی (همگانی)

• راهبرد گروه‌های پرخطر

۳. پیشگیری سطح دوم (ثانویه)

اصول اساسی در اجرای مفید و مؤثر پیشگیری سطح دوم

۴. پیشگیری سطح سوم (ثالثیه)

مفهوم سلامتی

جلسه سوم (مفاهیم پایه در رابطه با بهداشت ۱)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ تاریخچه بهداشت و تعریف آن؛
- ✓ مفهوم نرمالیتی یا سلامتی و مؤلفه‌های آن؛
- ✓ سلامت معنوی.

درآمد

از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت، تعریف Normality (WHO) چیست؟

الف) سلامت جسمی، روحی و اجتماعی

ب) سلامت جسم و روان

ج) سلامت روحی و اجتماعی

د) سلامت کامل روحی و روانی

جلسه چهارم (مفاهیم پایه در رابطه با بهداشت ۲)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ حوزه‌های گوناگون بهداشتی،
- ✓ شاخصه‌های تعیین کننده بهداشت.

درآمد

حوزه‌های بهداشتی

شاخصه‌های کیفی بهداشت

شاخصه‌های کمی بهداشت

جلسه پنجم (بیماری‌های واگیر ۱)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ بیماری‌های واگیر و چگونگی توزیع آن‌ها در جهان؛
- ✓ تفاوت‌های بیماری‌های واگیر و غیر واگیر؛
- ✓ برخی مفاهیم مرتبط با بیماری‌های عفونی.

درآمد

تعریف بیماری‌های واگیر

گزارشی از شیوع بیماری‌های واگیر در سرتاسر جهان

تفاوت بیماری‌های واگیر غیرواگیر

آشنایی با برخی مفاهیم مرتبط با بیماری‌های عفونی

جلسه ششم (بیماری‌های واگیر ۲)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ چرخه انتقال عفونت و چگونگی کنترل آن؛
- ✓ سطوح پیشگیری در بیماری‌های واگیر؛
- ✓ برخی دیگر از مفاهیم مرتبط با بیماری‌های واگیر.

درآمد

چرخه انتقال عفونت

آشنایی با برخی دیگر از مفاهیم مرتبط با بیماری‌های عفونی

سطوح پیشگیری در بیماری‌های واگیر

کنترل چرخه انتقال عفونت

سطوح کنترل چرخه انتقال عفونت

جلسه هفتم (بیماری‌های غیر واگیر)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ سیستم‌های مراقبت؛
- ✓ بیماری‌های غیر واگیر و عوامل پیدایش آن‌ها؛
- ↵ انواع بیماری‌های غیر واگیر و عوارض ناشی از آن‌ها؛
- ✓ بار بیماری‌های غیر واگیر در سطح جهان؛
- ✓ اصول کلی پیشگیری در بیماری‌های غیر واگیر.

درآمد

تعریف بیماری‌های غیرواگیر و عوامل پیدایش آنها

بار بیماری‌های غیرواگیر در سطح جهان

آمار بیماری سرطان در ایران

اصول کلی پیشگیری در بیماری‌های غیرواگیر

جلسه هشتم (بهداشت مواد غذایی ۱)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ بهداشت نان و غلات؛
- ✓ بهداشت سبزیجات و میوه جات؛
- ✓ برخی نکات مربوط به بیماری‌های انگلی.

درآمد

تغذیه سالم

بهداشت نان و غلات

بهداشت سبزیجات و میوه جات

جلسه نهم (بهداشت مواد غذایی ۲)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ بهداشت فرآورده‌های گوشتی؛
- ✓ بهداشت شیر و لبنیات؛
- ✓ میزان مصرف سایر مواد غذایی.

درآمد

بهداشت فرآورده‌های گوشتی

بهداشت شیر و لبنیات

میزان مصرف سایر مواد غذایی

جلسه ۱۰ (بهداشت مواد غذایی ۳)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ مزایای شیر مادر نسبت به شیرهای دیگر؛
- ✓ اهمیت شیر مادر در سلامتی کودک.

درآمد

شیرمادر و اهمیت آن در سلامت کودک

حرارت مناسب

زود هضم و به اندازه بودن پروتئین آن

فواید شیردهی برای مادر

نکاتی دیگر درباره تغذیه با شیر مادر

جلسه ۱۱ (تغذیه در آموزه‌های اسلامی)

هدف درس

آشنایی با برخی از دستورات بهداشتی قرآن کریم و قواعد فقهی در باره تغذیه.

درآمد

برخی از قواعد فقهی در زمینه تغذیه

روایت امام رضا (ع) درباره فلسفه حلیت و حرمت اشیاء

دستورات بهداشتی قرآن کریم درباره تغذیه

برخی دیگر از رهنمودهای بهداشتی اسلام درباره تغذیه

جلسه ۱۲ (تغذیه در آموزه های اسلامی ۲)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ برخی دیگر از آموزه های اسلامی در زمینه تغذیه؛
- ✓ برخی مواد غذایی مورد تأکید در آیات و روایات؛
- ✓ توصیه هایی درباره شیوه استفاده از برخی مواد غذایی.

درآمد

برخی آموزه های اسلامی در زمینه مواد غذایی (ماهی تازه)

گوشت

شیر و سبزیجات

برخی دستورات بهداشتی اسلام در زمینه تغذیه

برخی دیگر از دستورات بهداشتی اسلام در زمینه تغذیه

جلسه ۱۳ (تغذیه در آموزه‌های اسلامی ۳)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ برخی دیگر از آموزه‌های اسلامی در باره شیوه تغذیه؛
- ✓ آموزه‌های اسلامی در زمینه تغذیه میانسالان و کودکان شیرخوار؛
- ✓ توصیه‌های بهداشتی اسلام در زمینه تغذیه کودک با شیر مادر.

درآمد

برخی دیگر از آموزه‌های اسلامی در باره شیوه تغذیه

تغذیه نوزاد با شیر مادر

دستورات بهداشتی اسلام در زمینه تغذیه کودک

نکاتی دیگر درباره اهمیت شیر مادر

جلسه ۱۴ (بهداشت روان ۱)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ بهداشت روان؛
- ✓ بیماری‌های روانی؛
- ✓ سطوح پیشگیری از بیماری‌های روانی؛
- ✓ نشانه‌های هشداردهنده ضعف روانی؛
- ✓ دیدگاه‌های مطرح شده در زمینه بهداشت روان.

بهداشت روان

فعالیت‌های بهداشت روانی

ویژگی‌های افراد سالم از نظر روانی

بیماری‌های روانی

سطوح پیشگیری

اهمیت بیماری‌های روانی در سطح جامعه

نشانه‌های هشداردهنده ضعف روانی

دیدگاه‌های مطرح شده در زمینه بهداشت روانی

جلسه ۱۵ (بهداشت روان ۲)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ عوامل مؤثر بر رفتار انسان؛
- ✓ انواع نیازها؛
- ✓ شیوه‌های گوناگون یادگیری؛
- ✓ بهداشت روان در خانواده؛
- ✓ روش‌های مختلف فرزندپروری؛
- ✓ استرس و روش مقابله با آن.

عوامل مؤثر بر رفتار انسان

رابطه یادگیری با بهداشت روان

شیوه‌های گوناگون یادگیری

بهداشت روان در خانواده

روش‌ای مختلف فرزندپروری

قواعد قابل توجه والدین در بهداشت روانی فرزندان

استرس و بهداشت روان

جلسه ۱۶ (بهداشت روانی در خانواده ۱)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ مفهوم بهداشت روانی؛
- ✓ مفهوم زندگی متعالی و زمینه‌های دستیابی به آن از دیدگاه اسلام؛
- ✓ نقش ازدواج در تأمین سلامت روانی انسان‌ها.

مفهوم بهداشت روانی

زندگی متعالی از دیدگاه اسلام

زمینه‌های دستیابی به زندگی متعالی از دیدگاه اسلام

نقش ازدواج در تأمین سلامت روانی انسان‌ها

دیگر فواید معنوی و روانی ازدواج

جلسه ۱۷ (بهداشت روانی در خانواده ۲)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ خانواده مطلوب و ویژگیهای آن؛
- ✓ تاثیر خانواده مطلوب روی افراد؛
- ✓ ساختار شخصیتی انسان.

مروری بر مباحث پیشین

خانواده مطلوب

برخی ویژگیهای خانواده مطلوب

تأثیر خانواده مطلوب بر افراد

ساختارهای شخصیتی انسان

سلامت قلب از دیدگاه قرآن

جلسه ۱۸ (بهداشت محیط ۱)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ کمیت آب و عوامل تاثیرگذار بر آن؛
- ✓ عوامل تاثیر گذار بر کیفیت آب؛

بهداشت آب

مصارف آب

کمیت آب

کیفیت آب

- عوامل شیمیایی
- عوامل بیولوژیکی

جلسه ۱۹ (بهداشت محیط ۲)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ انواع آلاینده‌های هوا؛
- ✓ اقدامات لازم برای پیشگیری از آلودگی هوا؛

مقدمه

آلاینده‌های هوا

دی اکسید گوگرد

ب) آلاینده‌های آلی فرار

اقدامات لازم برای پیشگیری از آلودگی هوا

اقدامات لازم برای پیشگیری از مضرات تابش اشعه فرابنفش

جلسه ۲۰ (بهداشت محیط ۳)

هدف درس

آشنایی با:

✓ برخی مواد زائد جامد و چگونگی مدیریت آنها.

مواد زائد جامد

جمع آوری آنها

الف) مواد زائد جامد خانگی

ب) مواد زائد سیستم‌های خدمات بهداشتی - درمانی

ج) مواد زائد جامد صنعتی

جلسه ۲۱ (بهداشت روان در خانواده)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ بهداشت روان، برنامه‌ها و اجزای آن؛
- ✓ نقش خانواده در سلامت روان؛
- ✓ فرزند پروری و اهداف اصلی آن؛
- ✓ انواع استرس و روش‌های مقابله با آن.

مقدمه

بهداشت روان در خانواده

اجزاء بهداشت روان

سلامت روان فرد و تأثیر آن در سلامت خانواده

ضرورت پرداختن نظام سلامت و نظام خانواده به دین و معنویت

نقش خانواده در نظام سلامت روان

فرزندپروری

مدیریت استرس

جلسه ۲۲ (سلامت جسمی و روحی در آموزه‌های اسلامی)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ تعریف سلامت؛
- ✓ اهمیت سلامت و بهداشت در آموزه‌های اسلامی؛
- ✓ نقش مسائل معنوی در سلامت.

نقش سلامت در رسیدن به کمال و سعادت جاودانه

نقش مسائل معنوی در سلامت

اهمیت سلامت و بهداشت در آموزه‌های اسلامی

ارتباط میان سلامت جسمی و معنوی در آموزه‌های اسلامی

جلسه ۲۳ (ویژگی‌های بهداشت از دیدگاه اسلام)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ برنامه اسلام برای سلامتی انسانها؛
- ✓ دیدگاه شیخ صدوق درباره احادیث پزشکی؛
- ✓ ویژگی‌های بهداشت از دیدگاه اسلام.

برنامه اسلام برای سلامتی انسان‌ها

ویژگی‌های بهداشت از دیدگاه اسلام

جمع بندی

جلسه ۲۴ (برخی از آموزه‌ها و احکام اسلامی قابل استفاده در بهداشت)

اهداف درس

آشنایی با:

- ✓ برخی از آموزه‌های اسلامی در زمینه سلامت؛
- ✓ برخی از قواعد فقهی قابل استفاده در بهداشت.

مروری بر مباحث پیشین

برخی از آموزه‌های اسلامی در زمینه سلامت

برخی از احکام اسلامی و قواعد فقهی قابل استفاده در بهداشت