

فراگیران سالم

سلامت و مراقبت فردی (۱)

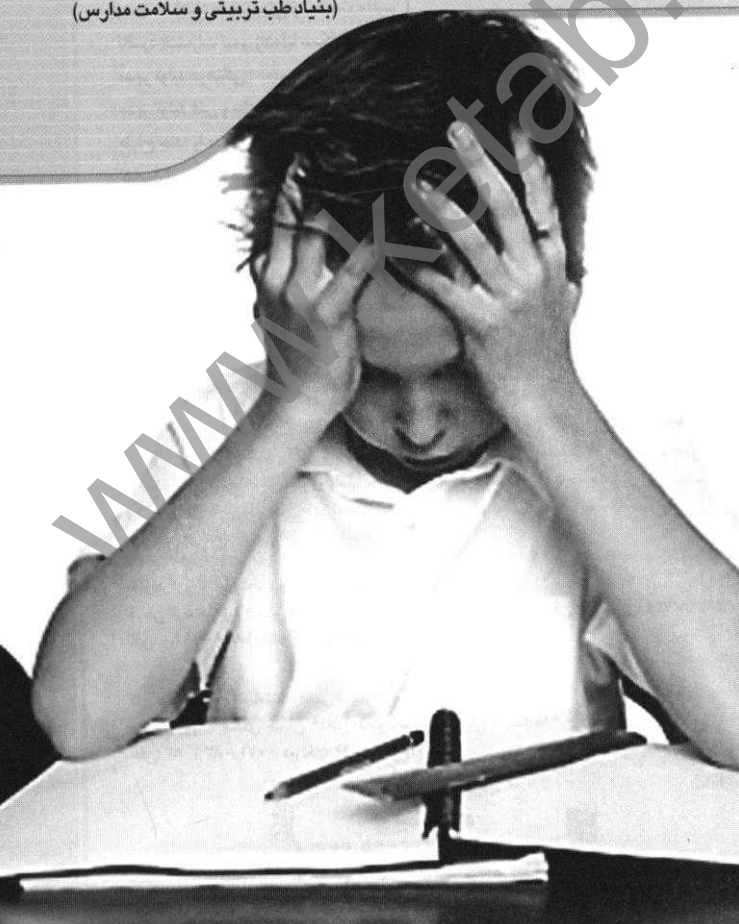
- دندان‌های سالم
- سر درد در دانش‌آموزان
- سرماخوردگی

مؤلفین:

دکتر عطاالله پورعباسی

دکتر محبوبه سادات ابراهیم‌نژاد شیروانی

(بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس)



سرشناسه: پورعباسی، عطاءالله، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور: سلامت و مراقبت فردی (دندان‌های سالم، سردرد در دانش‌آموزان، سرماخوردگی)
مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده؛ نشر طبیب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص:؛ مصور ۱۹/۵×۹/۵ س.م.
فروست: فراگیران سالم؛ ۱.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۷۵-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فبیای مختصر
شناسه افزوده: ابراهیم‌نژاد شیروانی، محبوبه سادات
شناسه افزوده: بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۷۸۴۸۳

نام کتاب: سلامت و مراقبت فردی

(دندان‌های سالم - سردرد در دانش‌آموزان - سرماخوردگی)
مؤلفین: دکتر عطاءالله پورعباسی، دکتر محبوبه سادات ابراهیم‌نژاد شیروانی
(بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس)
ناشر: انتشارات تیمورزاده (با همکاری نشرطبیب)
مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین‌زاده
مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه‌محمدی
طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (الهام اسدی)
کتاب‌آرا: زهرا طاهری
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۴
شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستگان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۸-۱۷۵-۰
بها: ۲۵۰۰ تومان

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، آزمون یا نرم‌افزار بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

دفتر مرکزی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

خیابان کریمخان زند - نش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۷۹۸۵۷۳۵
تلفن: ۸۸ ۸۰ ۹۰ (خط ۱۰) - دورنگار: ۸۸ ۸۰ ۹۸

تنها کتاب‌فروشی و نمایشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین‌تر از بولوار) - شماره ۶۸ - کدپستی: ۱۴۱۷۹۹۴۶۷۱
تلفن: ۸۸ ۹۷ ۱۱ ۱۲ - دورنگار: ۰۲۱ - ۸۳ ۳ ۸۳



تیمورزاده

www.teimourzadeh.com



فهرست بخش اول

دندان های سالم

۵	 مقدمه
۸	 پیشگیری، مقدم بر درمان
۱۰	 مسواک را باید درست به کار برد
۱۰	 طرز صحیح مسواک زدن
۱۲	 یک مسواک خوب
۱۳	 نخ دندان مانند مسواک ضروری است
۱۴	 نخ دندان را چگونه استفاده کنیم؟
۱۷	 مسواک و نخ دندان
۱۹	 بوی بد دهان

فهرست بخش دوم

سر درد در دانش آموزان

- ۲۲ سر درد چگونه ایجاد می شود؟
- ۲۳ انواع مختلف سر درد کدامند؟
- ۲۳ سر درد تنشی
- ۲۵ میگرن
- ۲۶ سر درد خوشه ای
- ۲۶ سر دردهای ناشی از بیماری های دیگر
- ۲۷ در چه مواقعی باید به پزشک مراجعه کنیم؟
- ۲۸ چگونه سر درد را کنترل کنیم؟
- ۲۹ استامینوفن عامل مهم نارسایی کبدی است
- ۳۰ پروفن را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید

فهرست بخش سوم سرماخوردگی

- ۳۴ آیا انسان از سرماخوردگی مصون می شود؟
- ۳۵ علائم سرماخوردگی چیست؟
- ۳۶ روش انتقال بیماری چگونه است؟
- ۳۷ آیا مواجهه با سرما می تواند سرماخوردگی ایجاد کند؟
- ۳۸ استرس زمینه ساز بروز سرماخوردگی است
- ۳۹ در موقع بروز سرماخوردگی چه باید کرد؟
- ۳۹ تسکین درد
- ۴۰ رفع انسداد بینی
- ۴۰ آیا مصرف ویتامین C لازم است؟
- ۴۱ تغذیه مناسب چگونه است؟
- ۴۲ آیا می توان از بروز سرماخوردگی پیشگیری کرد؟
- ۴۳ چه موقع در هنگام سرماخوردگی باید به پزشک مراجعه کرد؟

مقدمه

تعلیم و تربیت یکی از راهبردهای اساسی برای رشد شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی کودکان و نوجوانان در همه کشورهاست. برای تحقق تعلیم و تربیت اثربخش، در کنار عواملی چون محیط مناسب، تدوین محتوای آموزشی درست و بهره‌مندی از مربیان مجرب، باید بستری مطلوب از سلامت جسم و روان دانش‌آموز نیز مهیا باشد تا نتیجه همه امور در این راستا به بار نشسته و به تربیت انسانی با حداکثر توانمندی‌های جسمی، روانی، اجتماعی و فرهنگی منجر شود.

طب تربیتی حیطه‌ای از دانش است که با بهره‌گیری از مفاهیم علوم مختلف مانند پزشکی، روان‌شناسی، علوم تربیتی و سلامت تلاش می‌کند تا تأثیر اختلالات جسمانی اثرگذار بر یادگیری و تربیت را با شناسایی، تشخیص و درمان به‌موقع به حداقل برساند. بر این اساس طب تربیتی برای آموزش، پایش و حفظ و ارتقای سلامت برنامه‌های مدونی را مد نظر دارد. مجموعه کتاب‌های «فراگیران سالم» با هدف افزایش دانش فراگیران در سطوح مختلف تحصیلی و همچنین ارتقای رفتارهای مرتبط با سلامت ایشان تدوین شده است تا به این وسیله بستر تحقق تربیت اثربخش را بیش از پیش فراهم کند.

هریک از کتاب‌های این مجموعه به یکی از حیطه‌های سلامت مرتبط با فراگیر و یا محیط آموزشی پرداخته است. انتقال پیام‌های رفتاری و عملی درخور به دانش‌آموزان، در عین نگارشی ساده، روان و قابل فهم برای ایشان، ویژگی دیگر مجموعه حاضر است.

مربیان بهداشت نیز می‌توانند از این مجموعه کتاب‌ها سود جسته و از آن به‌عنوان منبع مناسبی برای آموزش سلامت دانش‌آموزان استفاده کنند. امید است انتشار این مجموعه، گامی کوچک در مسیر اعتلای تعلیم و تربیت در کشور عزیزمان باشد.

دکتر عطاءالله پورعباسی

دکتر محبوبه سادات ابراهیم‌نژاد شیروانی

بنیاد طب تربیتی و سلامت مدارس