

مهارت‌های بهداشتی: ویژه ی بهداشتیاران مدارس (بهداشتیار مواد غذایی)
 - پنجم دبستان/ مولفان ریاض غیرتمند ... [و دیگران] | تصویرگران
 بهرام شامی ... [و دیگران]، ویراستار عذرا سنگلجی...
 تهران، هنر آبی، ۱۳۸۴.
 ۴۴ص: مصور (رنگی). -- (مجموعه کتابهای بهداشت مدارس)

ISBN : 964-8909-23-7

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
 گروه سنی: ج.

۱. کودکان -- تغذیه. ۲. تغذیه -- بهداشت. ۳. سلامتی. ۴. شاگردان ابتدایی
 -- بهداشت -- راهنمای آموزشی. الف. غیرتمند، ریاض. ب. شامی، بهرام،
 تصویرگر. ج. سنگلجی، عذرا، ویراستار. د. فروست.

۸۵۸۲ م ۳/ ۶۱۲

۱۳۸۴

۱۶۷۱۱ - ۸۳ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات هنر آبی - بلوار مرزداران - بین یادگار امام و اشرفی اصفهانی - خیابان
 سهند - کوچه سرو - پلاک ۱۴ - واحد ۴ - تلفن: ۰۹۱۲۱۹۸۶۴۱۵ و ۰۲۱-۴۴۶۷۵۶۷

.....

نام کتاب:	مهارت‌های بهداشتی ویژه بهداشتیاران مدارس (بهداشتیار مواد غذایی) - پنجم دبستان
مولفان:	دکتر ریاض غیرتمند، فاطمه هلیسائی، مریم کیوان، پیمان فرگاهی
ویراستار:	عذرا سنگلجی
ناشر:	انتشارات هنر آبی
مدیر هنری:	بهرام شامی
تصویرگران:	بهرام شامی، فاطمه هلیسائی، مریم کیوان، پیمان فرگاهی
چاپخانه:	محرر
نوبت چاپ:	اول ۱۳۸۴
شابک:	۹۶۴-۸۹۰۹-۲۳-۷
شمارگان:	۵۰۰۰

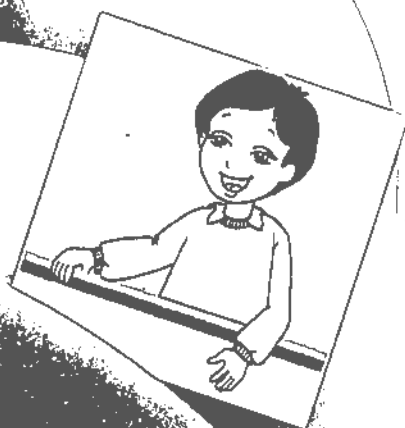
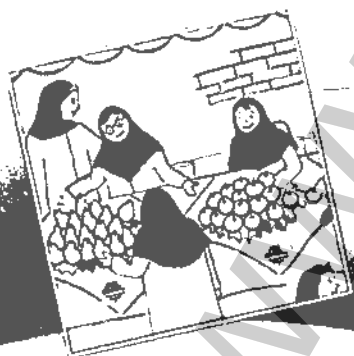
حق چاپ محفوظ است

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
دفتر سلامت و تندرستی

مهارت‌های بهداشتی

ویژه ی بهداشتیاران مدارس
(بهداشتیار مواد غذایی)

سال پنجم دبستان



مربی و معلم عزیز

پدر و مادر گرامی

ما، شما و کودکانمان می‌توانیم زندگی بهتری داشته باشیم؛ زندگی که از آن لذت ببریم و روز به روز از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بالاتری برخوردار گردیم به شرط آن که باور داشته باشیم که اگر همه به فکر هم باشیم و در این راه تلاش کنیم، می‌توانیم از سلامت و زندگی باکیفیت بهره‌مند گردیم. کودکان بیشترین وقت خود را در دو محیط خانه و مدرسه می‌گذرانند. خانه، محیط امن و مدرسه محیط مقدسی است و رفتارها در این دو محیط شکل می‌گیرد. ولی باید بدانیم که ارتقاء سلامت و برخورداری از زندگی بهتر که رضایت ما را فراهم کند، بدون مسلح شدن به مهارت‌های بهداشتی امکان‌پذیر نیست، به‌ویژه این که این مهارت‌ها باید در کودکی آموخته شوند و در همان کودکی و سپس در دوره‌ی نوجوانی تمرین شوند تا در بزرگسالی در موقعیت‌های پیچیده زندگی به کار آیند. به همین منظور دفتر سلامت و تندرستی کتاب‌هایی را با عنوان مهارت‌های بهداشتی ویژه‌ی بهداشتیاران مدارس دوره‌ی ابتدایی تدوین نموده است. در این کتاب‌ها سعی شده مطالب بهداشتی با استفاده از شیوه‌های فعال آموزش و در قالب شعر، قصه، آزمایش، تحقیق و... تهیه شود که توسط مربیان بهداشت در مدارس با دانش‌آموزان تمرین گردد. شایان ذکر است، در تدوین این مجموعه از نظرات خانم‌ها: دکتر نوری، دکتر میرمجلسی، اسفنجانی، شیروانی و رودنژاد تحت نظارت و راهنمایی‌های سرکار خانم متقیان بهره گرفته ایم. لذا از همه‌ی کسانی که در این امر مهم متقبل زحمات زیادی شده‌اند تشکر و قدردانی می‌نمایم و انتظار دارم معلمان و مربیان عزیز با استفاده از تجربیات خویش ما را یاری نمایند تا معایب و کمبودها را جبران کنیم.

امیدوارم همواره بتوانیم با استفاده از چنین فرصت‌هایی توفیق خدمت به کودکان را به دست آوریم.

دکتر ریاض غیرتمند

مدیر کل دفتر سلامت و تندرستی

وزارت آموزش و پرورش

تهران- تیرماه ۱۳۸۴



تویک بهداشتیار هستی. بهداشتیار یعنی کسی که از گسترش بهداشت در جامعه حمایت کرده و تلاش می‌کند تا همه سهم مناسبی از بهداشت داشته باشند.

بهداشت زمینه یک زندگی سالم را فراهم می‌کند و فرصت می‌دهد تا همه مردم بتوانند از جسم و روان سالم برای یک ارتباط سالم استفاده کنند. بهداشت فقط دست شستن و حمام رفتن نیست، بلکه کمک به حفظ سلامت جسمی، تغذیه مناسب، فضای سالم برای زندگی چه در خانه و چه در بیرون از خانه و روان سالم برای برقراری ارتباط‌های سازنده است.

یک بهداشتیار علاوه بر اینکه همه این موارد را باید بداند و رعایت کند، لازم است این نکته‌ها را به دیگران نیز آموزش دهد. برای آموزش همه نکته‌های بهداشتی اول از هر چیز باید خودت خوب از این نکته‌ها آگاه باشی، سپس آنها را رعایت کنی تا بتوانی آنها را به دیگران منتقل کنی.

در انتقال این نکته‌های بهداشتی باید با آرامش، مهربانی و با احترام با دیگران برخورد کنی. بهداشتیار یک مأمور انتظامی نیست، بلکه یک دوست صمیمی برای همه دانش‌آموزان است. در استفاده از این کتاب سعی کن با حوصله همه تمرین‌های آن را انجام بدهی. برای هربخش به اندازه کافی وقت بگذار. فقط یادت باشد هرچه را که آموختی، خوب است که آن را به دیگران نیز آموزش بدهی.

موفق باشی



آشنایی با گروه‌های غذایی

آیا گروه‌های غذایی را می‌شناسی ؟

به سراغ بهداشتیاران مواد غذایی کلاس سوم و چهارم برو. در کتاب آنها در مورد گروه‌های غذایی مطالب مهمی نوشته شده است. آن را مطالعه کن و خلاصه آن را در این قسمت یادداشت کن.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

- یک پوستر آموزشی از موادی که دارای ویتامین هستند مثل انواع میوه ها و سبزی ها تهیه کن.
- یک پوستر آموزشی از پروتئین گیاهی مثل انواع حبوبات و پروتئین حیوانی مثل انواع گوشتها ، تخم مرغ ، مرغ ، ماهی آماده کن و در مورد اهمیت استفاده از آنها با دوستان صحبت کن .
- از روزنامه ها و مجله ها، خبرها و گزارش های علمی جدید را درباره اهمیت مواد غذایی ببر و در یک مقوا بچسبان. این مقوا را می توانی به دیوار کلاس نصب کنی.