

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

ISBN : 964-8909-17-2

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

۱. آموزش بهداشت (ابتدایی) . ۲. شاگردان ابتدایی -- بهداشت -- راهنمای
 آموزشی . ۳. کودکان -- بهداشت -- به زبان ساده . الف . غیرتمند ، ریاض . ب . شامی
 ، بهرام ، تصویرگر . ج . سنگلجی ، عذرا ، ویراستار .

۸۵۸۲۴۳ م ۳ / ۳۷۲
 ۱۳۸۴

۱۶۷۱۶ - ۸۴ 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 ۰۴۴۶۷۵۶۷ - ۲۱

نام کتاب : مهارت‌های بهداشتی ویژه بهداشتیاران مدارس (بهداشتیار کلاس) - چهارم دبستان
 مولفان : دکتر ریاض غیرتمند ، فاطمه هلیسایی ، مریم کیوان ، سمینه خوبی ،
 ویراستار : عذرا سنگلجی
 ناشر : انتشارات هنر آبی
 مدیر هنری : بهرام شامی
 تصویرگران : بهرام شامی ، فاطمه هلیسایی ، مریم کیوان ، سمینه خوبی ،
 چاپخانه : محرر
 نوبت چاپ : اول ۱۳۸۴
 شابک : ۹۶۴-۸۹۰۹-۱۷-۲
 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 کلاس)

سال چهارم 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، اسفراجانی، شیروانی و رودنژاد تحت نظارت و راهنمایی‌های سرکار خانم متقیان بهره‌گرفته‌ایم. لذا از همه‌ی کسانی که در این امر مهم متقبل زحمات زیادی شده‌اند تشکر و قدردانی می‌نمایم و انتظار داریم 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



دوست خوب من،
سلام



تو در کلاس چهارم دبستان درس می‌خوانی، تا بحال مطالب زیادی یاد گرفته‌ای و می‌توانی به خوبی از کتاب‌های مفید استفاده کنی.

تو در عین حال یک بهداشتیار هم هستی. یعنی کسی که یک دوست خوب و صمیمی برای بهداشت است. این کافی نیست که مافقط به بهداشت فردی خودمان توجه کنیم. لازم است به بهداشت همکلاسی‌ها، افراد خانواده، بهداشت محیط زندگی و بهداشت شهر و روستایمان هم توجه کنیم. زمانی ما می‌توانیم در سلامت زندگی کنیم که همه انسان‌هایی که در اطراف ما هستند، سالم و تندرست باشند.

تو چنین وظیفه‌ای را به عهده گرفته‌ای. یعنی یک مراقب خوب و یک دوست خوب برای بهداشت همگان هستی.

