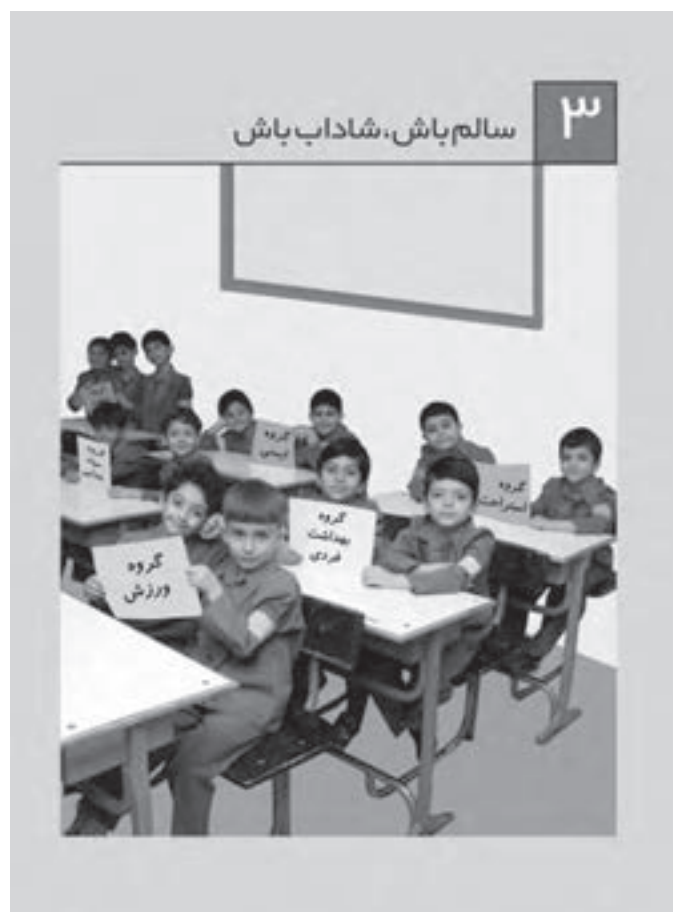


سالم باش، شاداب باش



درس در یک نگاه

در این درس دانش‌آموزان با عوامل مؤثر در سلامتی از جمله ورزش و بازی، تغذیه، بهداشت فردی و جمعی، پیشگیری، ایمنی، خواب و استراحت و وظایف خویش در قبال حفظ سلامتی آشنا می‌شوند. در طی فعالیت‌ها و گفت‌وگوهای کلاسی یاد می‌گیرند چگونه برنامه روزانه مناسبی را برای بهبود سلامتی تهیه و اجرا کنند.

اهداف / پیامدها

در پایان این درس انتظار می‌رود دانش‌آموزان بتوانند:

سطح ۱- موارد محدودی از عوامل مؤثر بر سلامتی را فهرست، و برخی موارد سالم و ناسالم را در آن شناسایی کرده، وجدول هفتگی که شامل برخی محورهای تنظیم، اجرا و گزارش کنند.

سطح ۲- فهرست متنوعی از عوامل مؤثر بر سلامتی را تهیه، بسیاری از موارد سالم و ناسالم را در آن مشخص و جدول هفتگی را تنظیم، اجرا و گزارش نمایید.

سطح ۳- فهرست جامعی از عوامل مؤثر بر سلامتی را تهیه، و در دو دسته سالم و ناسالم طبقه‌بندی نموده، جدول هفتگی را براساس آن تنظیم، اجرا و گزارش نمایید.

مواد و وسایل آموزشی

با توجه به تنوع‌پذیری درس همه مواد و وسایل موجود در محیط زندگی دانش‌آموز براساس تشخیص معلم قابل استفاده است.

دانستنی‌های معلم

بدن انسان برای رشد، حرکت و حفظ سلامتی به مواد غذایی گوناگون نیاز دارد. این مواد غذایی را در چهار گروه مختلف تقسیم‌بندی می‌کنند.



● گروه مواد پروتئینی (گوشت): همه‌ی انواع گوشت مانند گوشت گاو، گوسفند، مرغ، بوقلمون، ماهی و همچنین تخم‌مرغ در این گروه جای دارند. مصرف این غذاها باعث رشد و نمو بدن می‌شود.

● گروه لبنیات (شیر): از جمله غذاهای این گروه، شیر، پنیر، ماست، کره، کشک و خامه می‌باشند. مصرف کافی غذاهای این گروه باعث رشد و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود و در کودکی و نوجوانی از غذاهای ضروری به حساب می‌آیند.

● گروه کربوهیدرات‌ها (نان و غلات): در این گروه، غلات مثل گندم و جو قرار دارند که انواع نان از آن تهیه می‌شود. همچنین برنج در این گروه قرار دارد. با مصرف این غذاها در بدن انرژی تولید می‌شود و انجام فعالیت‌های روزانه ممکن خواهد شد. در بحث غذاهای مفید و غیرمفید لازم است به مقدار مصرف در تأثیر بعضی غذاها اشاره شود، غذاهایی مثل شیرینی، شکلات، تنقلاتی مثل پفک و چیپس و همچنین آجیل‌ها اگر به اندازه مصرف شوند مفید و اگر به مقدار زیاد مصرف شوند به علت داشتن چربی، قند و نمک زیاد برای سلامت بدن مفید نیستند.

● گروه ویتامین‌ها (سبزی و میوه): پرتقال، لیمو و نارنگی، ویتامین C فراوان دارند. میوه‌های دیگر نیز هر کدام ویتامین‌هایی دارند که برای بدن مفید می‌باشند. سبزیجات مثل اسفناج، هویج، گوجه فرنگی نیز در این گروه قرار دارند. مصرف مقدار کافی تمام غذاهای این گروه برای بدن لازم است.

نکات آموزشی و فعالیت‌های پیشنهادی

از آنجایی که این درس با زندگی دانش‌آموزان ارتباط مستقیم دارد سعی شود فرصت مناسبی برای کسب تجربه دست اول توسط دانش‌آموزان فراهم گردد. و والدین در مورد شیوه‌ی کمک به فرزندانشان (مثل تهیه فهرست و رسم جدول و...) توجیه شوند.

۱- در صفحه‌ی عنوان برخی از عوامل مؤثر در سلامتی که در این درس مورد توجه قرار گرفته‌اند، آمده است ابتدا با خواندن سرود یا شعر دسته‌جمعی زمینه‌ی مشارکت دانش‌آموزان را فراهم آورده از آنها بخواهید به دلخواه و بر حسب علاقه و توانایی عضو یکی از گروه‌های هفت‌گانه شوند. برای نمونه می‌توانید از شعر فیلم معلم استفاده کنید و یا بر حسب نیاز آن را اصلاح و تغییر دهید.

۲- برای صفحه‌ی ورزش و بازی از بچه‌ها بخواهید بر اساس امکاناتی که در اختیار دارند حرکات ورزشی، لوازم ورزشی، روزنامه‌ی دیواری تصاویر ورزشی و معرفی رشته‌های ورزشی با تصویر، نرمش‌های مناسب و... را با راهنمایی شما نمایش دهند.

رعایت بهداشت فردی به سلامت ما کمک می‌کند.

گروه بهداشت درباره‌ی نظری و سلامتی تحقیق کردند.



هر کس درست مسواک زدن را از گروه بهداشت یاد بگیرد و انجام دهد.

چگونگی درست استفاده کردن از آب‌خوری ایستگاه را از معلم خود یاد بگیرید.

با اجرای بعضی برنامه‌ها دانش‌آموزان را در تجربه و علاقه به استفاده از لوازم شخصی خود کمک کنید.

۳- در صفحه‌ی بهداشت فردی هدف بی‌بردن به اهمیت استفاده از لوازم شخصی از جمله لیوان آب خوری، حوله، شانه، مسواک، صابون و... و به‌کارگیری آن در امور زندگی است. دانش‌آموزان شیوه‌ی درست مسواک زدن را با هم تمرین کنند. اگر برای مدرسه مقدر باشد به کمک انجمن اولیاء و مربیان بسته‌ی لوازم شخصی را تهیه و به دانش‌آموزان هدیه دهید. چگونگی استفاده از آب خوری مدرسه، دست شویی، شستن دست با آب و صابون از جمله موارد دیگر است که باید به آنان آموزش داده شود. به دانش‌آموزان یادآوری شود که در دین اسلام نظافت و پاکیزگی سفارش شده است به طوری که پاکیزگی نشانه‌ی ایمان نامیده شده است و پاکیزگی مقدمه‌ی انجام اعمال عبادی است.

۴- در صفحه‌ی مربوط به تمیزی مدرسه مانند صفحه بهداشت فردی، از بچه‌های گروه بخواهید بر اساس اطلاعات و امکانات برنامه‌ای را تدوین و با راهنمایی شما

اجرا کنند. هدف اصلی این صفحه رسیدن دانش‌آموزان به این آگاهی است که خانه، مدرسه، اجتماع همه محل زندگی ما هستند و تمیزی آنها و تمیز نگه داشتن آنها به سلامت همگی کمک می‌کند.

۵- در صفحه‌ی مربوط به مواد غذایی هدف به خاطر سپردن گروه‌های غذایی نیست. هدف آن است که دانش‌آموزان بدانند برای رشد بدن، حفظ سلامتی و قوی شدن نیاز به مصرف غذاهای متنوع در صبحانه، نهار، شام و میان وعده‌ها هستند. پر خوری و کم خوری هر دو مضرند.

۶- در صفحه‌ی مربوط به پیشگیری و مراجعه به دکتر هنگام بیماری برای کاهش ترس کودکان از دارو و آمپول می‌توان با مراجعه‌ی دسته جمعی با دانش‌آموزان به یک مرکز بهداشتی - درمانی زمینه‌ی آشتی آنها را با مراکز بهداشتی فراهم آورد.

۷- در صفحه‌ی مربوط به ایمنی، با همکاری بچه‌های گروه، مکان‌هایی که خطر آفرین است و باید مراقب باشند را مشخص کرده و هنگام اجرا در کلاس با همکاری سایر دانش‌آموزان آنها را در خانه، مدرسه و خیابان گسترش دهید و دانش‌آموزان را مسئول شناسایی و مراقبت از موارد مشابه کنید. در صورت امکان با دانش‌آموزان از سازمان‌های مرتبط که در نزدیکی محل شما هستند مانند مرکز هلال احمر، آتش نشانی و اورژانس بازدید کنید.

۸- در صفحه‌ی خواب و استراحت، درباره‌ی ساعت خواب و بیداری و درست خوابیدن با بچه‌ها گفتگو کنید. به ویژه این که هنگام خواب نباید روی صورت خود را بپوشانند تا اکسیژن کافی برای تنفس داشته باشند و دست‌ها نیز باید بیرون از پتو باشند.

فعالیت‌های پیشنهادی

۱- در جدولی ورزش و بازی‌هایی را که در طول یک هفته انجام می‌دهند، همراه با مدت زمان آن با علامت نشان دهند و پس از مشورت با معلم خود در مورد تغییر برخی از آنها یا مدت انجام آنها تصمیم بگیرند و اجرا نمایند.

۲- جدولی برای موارد بهداشت فردی که در زندگی روزانه با آنها سروکار دارند تشکیل داده و به بررسی وضعیت خود و بهبود آن پردازند.

۳- جدول‌هایی مشابه موارد (۱) و (۲) را برای تغذیه، نقش خود در نظافت گروهی در خانه و مدرسه، رعایت موارد ایمنی، تعداد دفعات مراجعه به پزشک و خواب و استراحت هفتگی خود با کمک معلم تهیه و از طریق بررسی آن به بهبود وضع خود پردازند.

۴- درباره‌ی وعده‌های غذایی در گروه مشورت و وعده غذایی مشترکی انتخاب و اجرا نمایند و تأثیر آن را بسنجند.

۵- کارهایی که برای حفظ سلامتی خود از صبح پس از برخاستن از خواب تا شب که می‌خوانند انجام می‌دهند را در گروه تمرین و به نمایش بگذارند (هر دانش‌آموز یک بخش را نمایش دهد)

۶- برای هر یک از موارد هفت‌گانه مؤثر در سلامتی، پس از مشورت در گروه، جدولی تصویری تشکیل و آن را با جدولی که انفرادی آماده کرده بودند، مقایسه کنند.

۷- برای نمونه کارت‌هایی تهیه و خوراکی‌هایی را که در یک روز اعضای گروه مصرف کرده‌اند را بر روی کارت‌ها بنویسند.

خوراکی‌های مفید	خوراکی‌های غیر مفید

جدولی تصویری و دو قسمتی مشابه نمونه زیر را تشکیل دهید، پس از مشورت کارت‌ها را اگر فکر می‌کنند خوراکی مفید است در ردیف راست جدول بچسبانند و بالعکس.

با مشورت مجدد تصمیم بگیرند مصرف چه خوراکی را باید ادامه بدهند یا حذف کنند یا مقدار مصرف آن را تغییر دهند.
 نکته: این نوع فعالیت‌ها برای سایر عوامل مؤثر در سلامتی نیز امکان‌پذیر می‌باشد.

نمونه فرم برنامه روزانه

روزهای هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
کارهایی که انجام دادم							
ورزش و بازی							
نظافت شخصی							
نظافت گروهی							
رعایت موارد ایمنی							
خواب و استراحت							
استفاده از غذاهای متنوع و به اندازه							

جدول ارزشیابی ملاک‌ها و سطوح عملکرد

ملاک‌ها	سطح ۱	سطح ۲	سطح ۳
طبقه بندی	تهیه فهرست محدودی از عوامل مؤثر بر سلامتی و شناسایی برخی موارد سالم و ناسالم مواد غذایی	تهیه فهرست متنوعی از عوامل مؤثر بر سلامت و شناسایی اغلب موارد سالم و ناسالم مواد غذایی	تهیه فهرست جامعی از عوامل مؤثر بر سلامتی و طبقه بندی آنها در دو دسته سالم و ناسالم
تنظیم جدول هفتگی	تنظیم جدولی که در برگرفته فهرست محدودی از رفتارهای سالم و ناسالم در برخی محورها باشد	تنظیم جدولی که در برگرفته فهرست متنوعی از رفتارهای سالم و ناسالم در برخی محورها باشد	تنظیم جدولی که در برگرفته فهرست جامعی از رفتارهای سالم و ناسالم در کلیه محورها باشد
گزارش	مقایسه عملکرد خود با جدول برنامه هفتگی و گزارش آن برای فهرست محدود در برخی محورها	مقایسه عملکرد خود با جدول برنامه هفتگی و گزارش آن برای فهرست متنوع در برخی محورها	مقایسه عملکرد خود با جدول برنامه هفتگی و گزارش آن برای فهرست جامع در همه ی محورها

روش و ابزار ارزشیابی

- برای این منظور روش‌ها و ابزارهای متنوعی وجود دارد برخی از این موارد برای علوم پایه اول ابتدایی عبارت‌اند از:
- ۱- چینه کارت و انتخاب مناسب آن: برای نمونه از میان کارت‌های مربوط به تصویر مواد غذایی ۵ مورد را که برای صبحانه مفید هستند را انتخاب کنید.
 - ۲- گروه بندی و طبقه بندی تصاویر متنوع در گروه‌های مربوط به عوامل مؤثر در سلامتی

۳- نقشه مفهومی فعالیت‌های روزانه : تعدادی تصویر از فعالیت‌های روزانه وجود دارد ترتیب آنها را برای انجام با فلش

مشخص کنید

۴- تشخیص فعالیت ناجور از میان تعدادی فعالیت جور

۵- مرتبط کردن تصاویر جور کردنی به یکدیگر

۶- تهیه پوستر تصویری از عوامل مؤثر در سلامتی

۷- و موارد دیگری که معلم براساس اطلاعات خود می‌تواند طراحی کند.