

عنوان درس: بهداشت خانواده  
رشته مراقب سلامت

## حوزه ۱: کلیات

- مفاهیم و واژگان اساسی در بهداشت خانواده
- بهداشت خانواده و حرکت ارتقای سلامت
- خودمراقبتی و حمایت از آن در خانواده
- راهنمای توانمندسازی مردم برای خود مراقبتی در محیط کار

## حوزه ۲: روش‌های مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر

- پیشگیری و درمان چاقی در کودکان و نوجوانان
- تأثیر کاهش وزن در پیشگیری از بیماری‌های مختلف
- ارزیابی و تعیین اهداف در درمان چاقی و اضافه وزن
- فواید فعالیت بدنی منظم و پرسش و پاسخ‌های متداول

## حوزه ۳: خودیاری و راه‌های ارتقای سبک زندگی سالم

- نقش گروه‌های خودیار در ارتقای بهداشت خانواده
- ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم در خانواده
- شیوع دخانیات در نوجوانان
- قوانین و راه کارهای مقابله با استعمال دخانیات
- سوء تغذیه در کودکان و دلایل آن
- انواع سوء تغذیه و راه‌های پیشگیری از آن در کودکان
- آموزش همسالان و دلایل اهمیت آن
- دلایل اهمیت بهداشت خانواده