

سرفصل درس «اصول و مبانی بهداشت»

۱. معرفی درس و منطق آن:

تجربه ی حیات جمعی و یافته های علمی در کشورهای پیشرفته و البته در کشورهای در حال توسعه این موضوع را به اثبات رسانده است که در مسیر نیل به غایات، پیشگیری و راه های آن امری غیر قابل اجتناب است. یکی از اصول مهم جهت ارتقای سطح سلامت در زندگی جمعی مجموعه ی اقدامات و برنامه ریزی هایی است که به عنوان بهداشت فردی و جمعی از آن یاد می شود، تحقق هر چه وسیعتر و جدی تر این برنامه ها سبب زمینه سازی و تسهیل اجرای برنامه های محدود به توسعه پایدار خواهد شد و همزمان سبب کاهش هزینه های توسعه می گردد. از همین روست که اغلب دولت ها به اجرای برنامه های بهداشت در سطح جمعی و فردی اهتمام بیشتری دارند و گنجاندن آموزش بهداشت در برنامه ی آموزشگاه های عمومی و سراسری آنها با همین هدف صورت گرفته است.

نام درس : اصول و مبانی بهداشت	مشخصات درس
اهداف / پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری مهارت آموز قادر خواهد بود:	نوع درس: نظری-عملی
۱- با درک اصول فردی و عمومی آموزش بهداشت و با بهره گیری از روشها و مراحل آموزش، پروژه ای در این رابطه طراحی و ارائه نماید.	تعداد واحد: ۲
۲- ضمن آشنایی با اصول تغذیه، برنامه ای در جهت ترویج رفتارهای تغذیه ای مناسب ارائه دهد.	تعداد ساعت: ۴۸ ساعت
	شایستگی کلیدی: موضوعی
	دروس پیش نیاز: -
	استاد متخصص برای تدریس:
	متخصص رشته بهداشت عمومی،
	رشته های وابسته به بهداشت و
	پزشکی و زیست شناسی

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول - کلیات

- تعریف بهداشت
 - تاریخچه بهداشت در ایران و جهان
 - تعریف بهداشت عمومی
 - دامنه فعالیت های بهداشت عمومی، چالش ها، وظایف و اهداف
- تکالیف عملکردی: مهمترین چالش های بهداشت عمومی در منطقه ی محل سکونت خود را گزارش کند

فصل دوم - تغذیه و بهداشت غذا

- تعریف تغذیه و غذا



- بهداشت و کنترل مواد غذایی
 - روشهای آلودگی انواع مواد غذایی (فراورده های گوشتی و مواد لبنی و...)
 - مسمومیت های میکروبی و شیمیایی ناشی از مواد غذایی
 - اصول نگهداری مواد غذایی
 - مواد غذایی فرآوری شده
- تکالیف عملکردی: فهرستی از مواد غذایی تراریخته در ایران را استخراج کند.

فصل سوم- تغذیه و انسان

- نقش و اهمیت تغذیه در بهداشت و سلامت جامعه
 - متابولیسم و کنترل وزن
 - سوء تغذیه و انواع آن
 - آموزش تغذیه
- تکالیف عملکردی:
- طراحی یک برنامه ی کوتاه آموزشی برای سنین خاص
 - محاسبه ی میزان کالری دریافتی در برنامه ی غذایی خود و مقایسه با میزان استاندارد

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

تدارک دیدن فرصت های یادگیری مستقیم در داخل محیط آموزشی نیازمند استفاده از شیوه ارایه مستقیم مباحث نظری به همراه مشارکت مهارت آموزان و تحلیل پاسخ های مربوط به پرسش های مطرح شده است. برقراری ارتباط میان آموخته های کلاسی و الزامات محیط آموزشی، بهره گیری از فرصتهای یادگیری خارج از محیط آموزشی مانند بازدید از یک مرکز سنجش BMI و فراهم نمودن مشارکت گروهی مهارت آموزان در انجام فعالیت های عملکردی از راهبردهای تدریس این درس می باشد که منجر به درک عمیق تر مطالب و بکارگیری دانش نظری در موقعیت های واقعی مدرسه خواهد شد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- ۱- حاتمی و همکاران (آخرین چاپ). اصول جامع بهداشت. انتشارات: علوم پزشکی
- ۲- صفاری، محسن و شجاعی زاده، داود (آخرین چاپ). اصول و مبانی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت. انتشارات: سماط

منبع فرعی:

- ۱- رایبسون، کارین هاگدن (آخرین چاپ). اصول تغذیه. نشر سالمی
- ۳- فرج زاده، داود (آخرین چاپ). بهداشت مواد غذایی. انتشارات: نور دانش



۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی پایانی: ۱۲ نمره آزمون کتبی پایانی
- کارپوشه (Port Folio): ۸ نمره

