

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بهداشت فردی و عمومی

گروه‌های تحصیلی بهداشت - مدیریت خانواده

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۱۳۶

| | |
|---------|--|
| ۶۱۳ | صادقی، رؤیا |
| ب ۱۹۶ ص | بهداشت فردی و عمومی/بازسازی شده توسط: رؤیا صادقی. - تهران: شرکت چاپ و نشر |
| ۱۳۹۱ | کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۱. |
| ۱۲۹ ص. | مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۱۳۶) |
| | متون درسی رشته کودکیاری گروه‌های تحصیلی بهداشت - مدیریت خانواده، زمینه خدمات. |
| | برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی |
| | رشته کودکیاری دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و |
| | پرورش. |
| | ۱. بهداشت. ۲. بهداشت همگانی. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر برنامه‌ریزی و |
| | تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ب. عنوان. ج. فروست. |

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :

پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

tvoccd@roshd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.medu.ir

وبگاه (وبسایت)

این کتاب در کارگاه ارزشیابی محتوای کتاب های درسی تابستان ۷۵ توسط هنرآموزان و دبیران منتخب
سراسر کشور و اعضای کمیسیون تخصصی برنامه ریزی و تألیف کتاب های درسی رشته کودکیاری براساس نتایج
ارزشیابی تکوینی مورد بررسی و تجدیدنظر قرار گرفته است. در سال های ۱۳۸۵ و ۱۳۹۰ به موجب تغییرات
ناشی از استانداردهای بهداشتی ملی و بین المللی توسط کمیسیون تخصصی بازنگری و اصلاح گردید.

وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب : بهداشت فردی و عمومی - ۳۵۹/۱۳

بازسازی شده توسط : رؤیا صادقی

اعضای کمیسیون تخصصی : دکتر عزیزالله باطبی، شهرزاد سعادت قرین، سارا فرجاد، شهربانو سرداری و معصومه صادق

آمادگی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل چاپ و توزیع کتاب های درسی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹ ، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶ ، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبسایت : www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

طراح جلد : تبسم ممتحنی

صفحه آرا : شهرزاد قنبری

حروفچین : فاطمه باقری مهر

مصحح : فاطمه صغری ذوالفقاری ، پری ایلخانی زاده

امور آماده سازی خبر : فاطمه پزشکی

امور فنی رایانه ای : حمید ثابت کلاچاهی ، فاطمه رئیسیان فیروزآباد

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش)

تلفن : ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱ ، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰ ، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

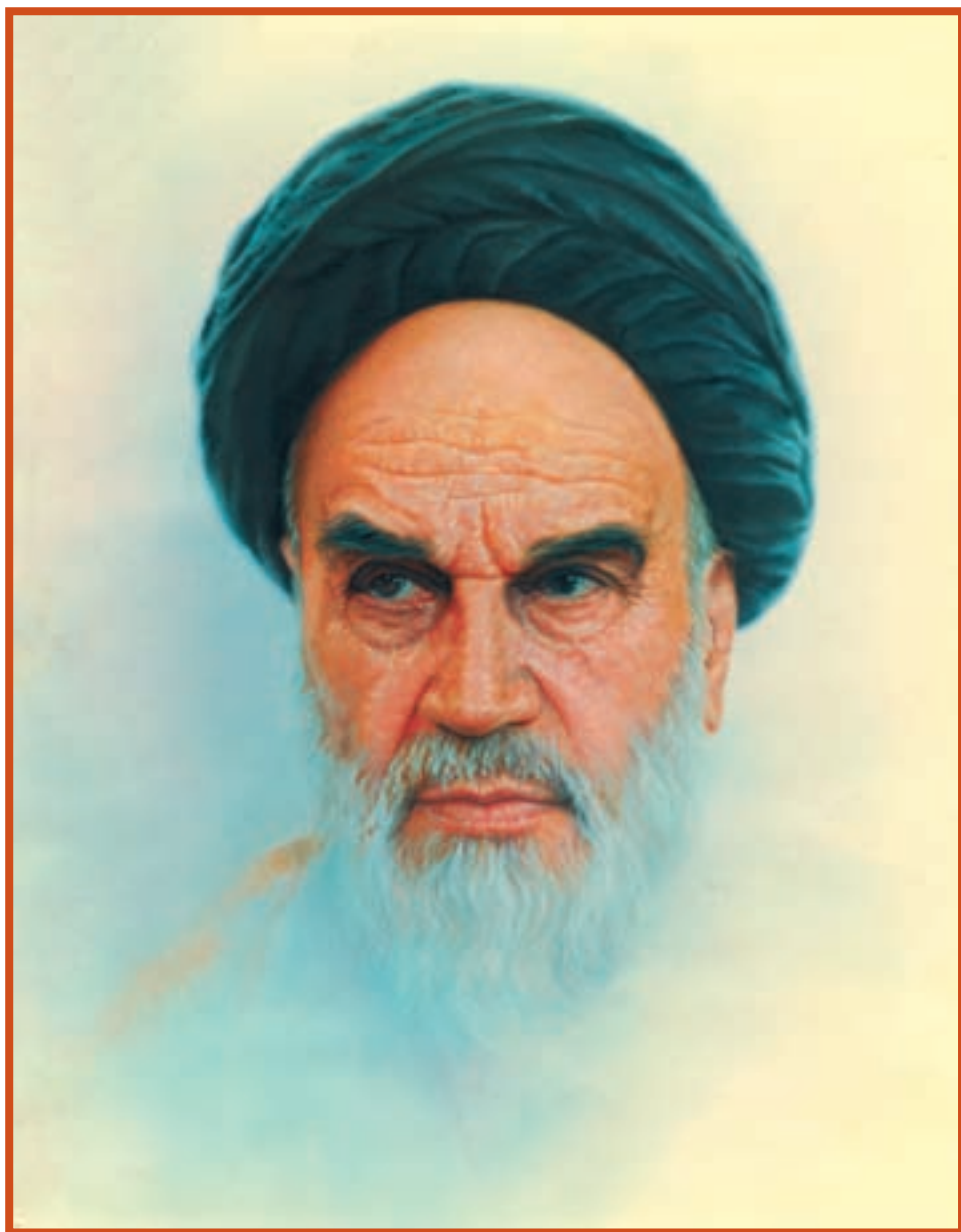
چاپخانه : مهدیه

سال انتشار : ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

ISBN 964-05-0155-7

شابک ۷-۱۵۵-۰۵-۹۶۴



اساس همه شکست‌ها و پیروزی‌ها از خود آدم شروع می‌شود. انسان اساس پیروزی
است و اساس شکست است. باور انسان اساس تمام امور است.

امام خمینی (ره)

فهرست

بخش ۱ : کلیات بهداشت

| | |
|----|---|
| ۵ | فصل ۱ : سلامت ، بیماری |
| ۹ | تعریف بیماری |
| ۱۰ | طیف تندرستی و بیماری |
| ۱۰ | اهمیت حیات و حفظ سلامت بدن از دیدگاه اسلام |
| ۱۲ | فصل ۲ : بهداشت فردی و عمومی |
| ۱۳ | تعریف بهداشت فردی |
| ۱۳ | تعریف بهداشت عمومی |
| ۱۵ | پیشگیری و سطوح آن |
| ۱۹ | فصل ۳ : بهداشت برای همه |
| ۱۹ | چگونگی شکل گیری برنامه مراقبت های اولیه بهداشتی |
| ۲۱ | اجزای مراقبت های اولیه بهداشتی |
| ۲۲ | اصول مراقبت های اولیه بهداشتی |
| ۲۵ | نظام عرضه خدمات بهداشتی درمانی در سطح کشور |
| ۲۹ | مروری بر وضعیت بهداشت ایران در سال های گذشته |
| ۳۱ | نتایج اجرای برنامه بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰ در ایران |

بخش ۲ : بهداشت فردی

- ۳۶ فصل ۴ : بهداشت پوست، مو و ناخن
۳۹ بهداشت دست و پا
۴۱ استحمام – پوشاک
۴۲ بهداشت استراحت، خواب، ورزش
۴۳ بهداشت قامت

- ۴۸ فصل ۵ : بهداشت چشم، گوش، دهان و دندان
۵۴ بهداشت گوش
۵۶ بهداشت دهان و دندان

- ۶۳ فصل ۶ : دستگاه گردش خون، تنفس، گوارش و ادراری
۶۳ بهداشت دستگاه گردش خون
۶۷ بهداشت دستگاه تنفس
۷۲ بهداشت دستگاه گوارش
۷۶ بهداشت دستگاه ادراری

بخش ۳ : بهداشت عمومی

- ۸۲ فصل ۷ : آموزش بهداشت

- ۸۹ فصل ۸ : پیشگیری و کنترل بیماری‌های واگیر

- ۹۸ فصل ۹ : بهداشت محیط‌زیست

- ۱۲۱ فصل ۱۰ : بهداشت مدارس، حرفه‌ای و روانی

- ۱۲۳ بهداشت حرفه‌ای

- ۱۲۴ بهداشت روانی

- ۱۲۸ فهرست منابع