

برنامه سالانه ی آموزش بهداشت در مدارس متوسطه دوم

آموزش دانش آموزان در مقطع متوسطه دوم از جهات مختلف به مانند شرایط بلوغ و نوجوانی و همچنین آمادگی برای ازدواج و ... از اهمیت فراوانی برخوردار است

طبق جدول زیر مراقبین سلامت می توانند ضمن انجام کارهای روزمره خود در مدارس مانند معاینات، نظارت بر بهداشت محیط، نظارت بر پایگاه تغذیه سالم و غذای دانش آموزان و... به آموزش موضوعات بهداشتی نیز بپردازند.

این آموزش ها می توانند بصورت تراکت، پوستر، ارایه ی فیلم و کلیپ کوتاه و پاورپوینت ، چهره به چهره، جمعی و سر صف، کلاسی، بازدید از مراکز درمانی و پژوهشی ، مسابقات ، برگزاری کارگاه ، سرود و... صورت گیرد.

ردیف	تاریخ	موضوعات آموزشی مهر ماه (بهداشت فردی)
۱		اصول بهداشت فردی (مراقبت از پوست و مو، پدیکلوزیس)
۲		اصول بهداشت فردی (بهداشت و سلامت دهان و دندان)
۳		اصول بهداشت فردی (مراقبت از چشم)
۴		اصول بهداشت فردی (مراقبت از گوش)
۵		آموزش مناسبی (بهداشت روان) (ارزش غذاهای سنتی نسبت به فست فودها به مناسبت روز جهانی غذا)



ردیف	تاریخ	موضوعات آموزشی آبان ماه (بیماری های واگیردار)
۱		آموزش پیشگیری از سرما خوردگی، آنفلونزا و بیماری های تنفسی
۲		آموزش پیشگیری از عفونت ادرای و انگلی
۳		آموزش پیشگیری از بیماری های واگیردار مانند سل، وبا ..
۴		
۵		آموزش مناسبی (پوکی استخوان - دیابت - هیپاتیت)

ردیف	تاریخ	موضوعات آموزشی آذر ماه (آموزش تغذیه سالم)
۱		اهمیت مصرف صبحانه و میان وعده سالم
۲		آشنایی یا عوارض چاقی
۳		اهمیت مصرف شیر و لبنیات
۴		پیشگیری از اختلالات کمبود املاح و ویتامین ها
۵		ارزش غذایی سنتی نسبت به فست فودها
۶		تغذیه دوران بلوغ
۷		آموزش مناسبی (پیشگیری از ایدز) (پیشگیری از حوادث مانورزلزله)



ردیف	تاریخ	موضوعات آموزشی دی ماه (بهداشت محیط و ایمنی)
۱		بهداشت محیط و فضای فیزیکی مدرسه
۲		حفاظت از محیط زیست و آموزش مهارت های زیست محیطی
۳		پیشگیری از حوادث ترافیکی و سوانح ، کمکهای اولیه
۴		آلاینده های زیست محیطی
۵		آموزش مناسبی (آلودگی هوا و راه های پیشگیری)



ردیف	تاریخ	موضوعات آموزشی بهمن ماه (بیماری های غیرواگیر)
۱		کم خونی فقر آهن و کمبود ویتامین د
۲		آسم
۳		بیماری قلبی عروقی
۴		اختلالات ناشی از کمبود املاح و ویتامین ها
۵		تالاسمی
۶		بیماری مادرزادی وژنتیکی

هموفیلی		۷
صرع		۸

موضوعات آموزشی اسفند ماه (بهداشت روان)	تاریخ	ردیف
آموزش بهداشت روان (چگونگی پر کردن اوقات فراغت - مهارت اعتماد به نفس - مهارت تصمیم گیری - مهارت ارتباطی - مهارت مقابله با استرس - مهارت حل مساله - خود آگاهی (۱
پیشگیری از رفتار پرخطر اعتیاد و دخانیات		۲
مشاوره قبل از ادواج		۳
آموزش مناسبی (پیشگیری از حوادث چهارشنبه سوری - حفاظت از محیط زیست)		۴



موضوعات آموزشی فروردین ماه (تحرک بدنی و فواید آن)	تاریخ	ردیف
تاثیر ورزش و تحرک در سلامتی		۱
شناخت اختلالات ساختار قامتی		۲
آموزش حرکات کششی		۳
آموزش مناسبی (هموفیلی - توجه به شعار روز جهانی بهداشت)		۴



ردیف	تاریخ	موضوعات آموزشی اردیبهشت ماه (سبک زندگی سالم)
۱		استفاده صحیح از یارانه و موبایل
۲		استفاده صحیح از فناوری و محیط های مجازی ارتباطی
۳		خواب کافی
۴		آموزش مناسبی (آموزش حفاظت از زمین و محیط زیست - هفته سلامت با توجه به شعار هفته سلامت)

نمونه هایی از تراکت های آموزشی



علائم هشدار دهنده دیابت

www.BehdashTiha.Com



تشنگی زیاد
پر خوری
خشکی دهان
تکرر ادرار
سردرد
تاری دید

نورده گلشن

واحد بهداشت آموزشگاه :

BehdashTiha.Com



با تفکیک صحیح مواد و بازیافت آنها

به بهداشت محیط کمک کنیم

واحد بهداشت آموزشگاه.....



www.BehdashTiha.Com



هر کدام از ما یک سفیر سلامتیم

با دفع صحیح زباله،

دوست زمین باشیم



واحد هدایت آموزشی.....

مصرف زیاد نمک، خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد

مصرف زیاد نمک، مهم ترین علت فشار خون بالاست

مصرف زیاد نمک، خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد

با کاهش مصرف نمک، خطر سکته مغزی را کاهش دهید

وجود نمکدان را از سفره غذای خانواده حذف کنید



BehdashTiha.Com



برای سلامت قلب خود
آرامش داشته
باشیم.

www.BehdashTiha.Com

www.BehdashTiha.Com



در خانه یا مدرسه با صدای بلند حرف نزنید
و تا جایی که می توانید از جاهای پر سر و صدا دوری کنید



آلودگی صوتی

می تواند باعث صدمات شنوایی شود

واحد بهداشت آموزشگاه :

