

سرفصل درس « سلامت، بهداشت و صیانت از محیط زیست »

۱- معرفی درس و منطق آن

برخورداری از سلامتی صرف نظر از این که یکی از حقوق اساسی هر انسانی است، شرط لازم برای یادگیری و رشد انسانی است؛ زیرا انسان سالم، محور توسعه پایدار است. ورود به فرایند یادگیری، ماندن در آن، تمرکز بر آن و پیامدهای آن پیوند محکمی با سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی یادگیرنده دارد. هدف غایی نظام آموزش و پرورش نیز «تحقق حیات طیبه» است که بی گمان برخورداری از سلامتی برای دستیابی به آن ضرورت دارد. افزون بر آن معلمانی که از سلامت جسمانی و روانی بهتری برخوردار باشند بهره‌وری بالاتری خواهند داشت و موجبات کاهش بار اقتصادی ناشی از هزینه‌های درمانی و ساعات غیبت کاری را فراهم سازند. لازمه‌ی دستیابی به چنین هدفی آن است که معلمان آینده، یعنی کسانی که در نزدیک‌ترین سطح برنامه‌ی درسی با دانش آموز ارتباط برقرار خواهند کرد، با مقوله‌ی سلامت درآمیخته شوند. به سخنی دیگر، اگر دوره‌ی تربیت معلم بخواهد معلمانی روانه‌ی مدرسه‌ها کند که سالم و تندرست باشند و در آینده بتوانند در راستای ارتقای سلامت دانش آموزان گام بردارند، منطقی است که دربرگیرنده‌ی برنامه‌هایی باشد که منجر به افزایش سواد سلامت دانشجو معلمان می‌شوند. سواد سلامت معرف توانمندی فرد در دستیابی به مباحث بهداشتی، درک، انتقال و کاربری آن و همچنین تصمیم‌گیری درست در برخورد با آن مباحث به منظور ارتقای سلامت خود و دیگران است.

به این ترتیب، در این درس، با توجه به عوامل تهدید کننده‌ی سلامت جامعه که عبارتند: بیماری قلبی عروقی، سرطان، و ایمنی و حوادث، بر ارتقای سلامت از طریق تغذیه سالم، فعالیت بدنی، پرهیز از مصرف الکل و دخانیات و همچنین ارتقای سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی تاکید می‌شود و بر این اساس فعالیت‌ها و فرصت‌های یادگیری گوناگونی در اختیار دانشجو معلمان قرار داده می‌شود. این فرصت‌ها به ارائه و انتقال صرف اطلاعات بهداشتی محدود نمی‌شوند، بلکه با تکیه بر تعریف ارائه شده برای سواد سلامت، زمینه‌ای فراهم می‌سازند تا دانشجو بتواند آنچه آموخته است را به گونه‌ای معنادار با بافت واقعی زندگی خود پیوند بزند. همچنین با انجام چنین فعالیت‌هایی مهارت‌های فردی، بین فردی، تفکر انتقادی و خلاق در او پرورش می‌یابد. علاوه بر این، چون در یک دیدگاه وسیع‌تر از سلامت بایستی حفظ محیط زیست سالم نیز مورد توجه قرار گیرد، بخشی از این واحد درسی نیز به صیانت از محیط زیست اختصاص یافته است.

مشخصات درس	نام درس: سلامت، بهداشت و صیانت از محیط زیست
------------	---

اهداف / پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری، دانشجو قادر خواهد بود: <ul style="list-style-type: none"> • منابع اطلاعات بهداشتی معتبر را به دیگران به ویژه دانش آموزان ارائه دهد. • یک برنامه بلند مدت با اهداف روشن برای ارتقای سلامت خود طراحی و اجرا نماید و نتایج آن را بر روی سلامت خود ارزشیابی کند. • یک برنامه بلند مدت با اهداف روشن برای ارتقای سلامت دانش آموز (دانش آموزان) طراحی و اجرا نماید و نتایج آن را بر سلامت او (آنها) ارزشیابی کند. 				نوع درس: نظری - عملی تعداد واحد: ۲ (نظری-عملی)
				شایستگی اساسی
سطح ۳	سطح ۲	سطح ۱	ملاک‌ها	
توانسته است از منابع متعدد و معتبر اطلاعات کسب نماید و به شیوه‌های کارآمد آن را به دیگران انتقال دهد.	توانسته است از منابع متعدد و معتبر اطلاعات کسب نماید و تا حدودی آن را به دیگران انتقال دهد.	توانسته است از منابع متعدد و معتبر اطلاعات کسب نماید اما نمی‌تواند آن را به دیگران انتقال دهد.	دریافت و انتقال اطلاعات سلامت	
توانسته است یک برنامه سلامت طراحی، اجرا و ارزشیابی نماید و به گونه‌ای روشن اثربخشی آن را مشخص سازد.	توانسته است یک برنامه سلامت طراحی، اجرا و ارزشیابی نماید و تا حدودی اثربخشی آن را مشخص سازد.	توانسته است یک برنامه سلامت برای خود یا دانش‌آموزان طراحی، اجرا و ارزشیابی کند اما نمی‌تواند اثربخشی آن را مشخص سازد.	برنامه سلامت	

۲- فرصت یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

محتوای مورد استفاده این درس در چارچوب زمان شانزده جلسه‌ای آن به شرح زیر سازمان یافته است:

نوبت	موضوع اصلی	مباحث فرعی
بخش نخست: مبانی سلامت		
اول (۲+۱) ساعت	معارفه و آشنایی با مفاهیم پایه	<p>آشنایی با مدرس، دانشجویان و سرفصل درس؛ معرفی مفهوم‌های مختلف مرتبط با سلامت؛ آشنایی با تاریخ تحول علم سلامت همگانی و رویکردهای سلامت همگانی.</p> <p>تکلیف عملی (در کلاس)</p> <ul style="list-style-type: none"> • از دانشجویان بخواهید روی برگه‌ای پنج الویت که برای آن‌ها ارزش محسوب می‌شود را یادداشت کنند و سپس همراه آنان بررسی کنید آیا سلامتی در میان این الویت‌ها جایی دارد؟

		<ul style="list-style-type: none"> از دانشجویان بخواهید تعریف خود را از سلامت ارائه دهند و با تکیه بر دانش پیشین آنان، مفاهیم مرتبط با سلامت را ارائه دهید. در بخشی از این جلسه، از دانشجویان بخواهید با استفاده از گزارش خود شرح حال نویسی و ترسیم چشم انداز، تجربه‌های پیشین، نیازها، امیدها، انتظارات خود را از این درس دو واحدی بیان نمایند و پیش از پایان نشست به شما (مدرس) تحویل دهند. <p>تکلیف عملی: در پایان این جلسه، از دانشجویان بخواهید مصادیق اقدامات سلامت همگانی در پیرامون خود را شناسایی کنند و گزارشی از آن ارائه دهند.</p>
دوم (۲+۱)	سنجش نیازهای سلامت	<p>تعریف نیاز؛ انواع نیازها؛ شیوه‌های گوناگون سنجش نیازهای سلامت.</p> <p>تکلیف عملی: در مدرسه محل کارورزی خود یک نیازسنجی در زمینه سلامت انجام دهید. روشی که در آن استفاده کرده‌اید را مشخص سازید، انواع نیازهایی که تشخیص داده‌اید را شناسایی کنید و یافته‌های خود را در قالب یک گزارش بیان نمایید (این کار می‌تواند در گروه‌های سه نفره انجام شود).</p>
سوم (۲+۱)	معرفی پایگاه‌های نمایه اطلاعات سلامت	<p>انواع پایگاه‌های اطلاعات سلامت و چگونگی استفاده از آنها</p> <p>تکلیف عملی (در کلاس):^۱</p> <p>از دانشجویان بخواهید یکی از موضوعات سلامت که به تازگی ذهن آن‌ها را مشغول کرده است را انتخاب کنند و سپس در میان پایگاه مختلفی که به آن‌ها معرفی شده است پیرامون آن گردش کنند. آنچه آموخته‌اند را در قالب گزارش به کلاس ارائه دهند.</p>
بخش دوم: عوامل تهدید کننده سلامت ایرانیان		
چهارم (۲+۱) و پنجم (۲+۱)	بیماری‌های غیرواگیر	<p>بیماری‌های غیرواگیر (تعریف و ویژگی‌ها بیماری‌های غیرواگیر، میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر در ایران، انواع عوامل خطر (قابل اصلاح و غیر قابل اصلاح)، شایعترین بیماری‌های غیرواگیر</p> <p>بیماری‌های قلبی و عروقی: مروری بر سیستم گردش خون، تعریف و علل پدیدآیی تصلب شرایین، آنژین صدری، سکته قلبی و سکته مغزی و علائم شایع آن‌ها و چگونگی برخورد با آن‌ها؛ چگونگی کاهش خطر بروز سکته‌های قلبی و مغزی؛ نقش چربی‌ها در بروز بیماری‌های قلبی عروقی؛ فشار خون بالا (تعریف، علائم و تشخیص، پیشگیری)</p> <p>سرطان: تعریف سرطان، عوامل سرطان‌زا، علائم هشدار دهنده، گام‌های پیشگیری کننده، اهمیت تشخیص زود هنگام، سرطان‌های شایع در ایران.</p>

۱. این جلسه باید در مکانی برگزار شود که امکان دسترسی به رایانه و اینترنت وجود دارد.

		<p>ایمنی و حوادث: تعریف مفاهیم خطر، آسیب، تصادف، ایمنی؛ شناسایی خطرات فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی، و ارگونومیکی موجود در محیط آموزشی؛ نحوه پیشگیری از آنها. انواع سوءاستفاده (غفلت و نادیده گرفتن، فیزیکی، عاطفی، جنسی)؛ نشانه‌های احتمالی؛ چگونگی واکنش در هنگام روبرو شدن با موارد سوءاستفاده.</p> <p>تکلیف عملی (در کلاس): از دانشجویان بخواهید در گروه‌های کوچک، سبک زندگی خود یا پدر و مادر خود را از نظر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان بررسی کنند. عوامل خطر را شناسایی کنند و برای کاهش این خطرات برنامه‌ریزی کنند.</p> <p>تکلیف عملی (در کلاس): پیش از پرداختن به بحث ایمنی و حوادث از دانشجویان بخواهید که جدول (ب) موجود در پیوست را پر کنند.</p> <p>تکلیف عملی (در کلاس): از دانشجویان بخواهید با توجه به آنچه آموخته‌اند در گروه‌های کوچک خطرات مربوط به هر یک از محیط‌های زیر را شناسایی و راهکارهای پیشگیری از وقوع این خطرات را بیان نمایند.</p> <p>در محیط کلاس:</p> <p>در راهروها:</p> <p>در حیاط مدرسه:</p> <p>در سرویس‌های بهداشتی:</p> <p>در دیگر مکان‌ها:</p> <p>تکلیف عملی: از دانشجویان بخواهید از یک مدرسه بازدید کنند و بر اساس آنچه که در مدرسه مشاهده کرده‌اند دو پیام آموزشی در زمینه ایمنی و پیشگیری از آسیب برای یکی از گروه‌های مخاطب (دانش آموزان، پدران و مادران، معلمان و غیره) طراحی کنند.</p>
بخش سوم: ارتقای سلامت		
<p>ششم (۲+۱) و هفتم (۲+۱)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تغذیه سالم • فعالیت بدنی • سیگار و دخانیات 	<p>تغذیه سالم: اصول تغذیه سالم و گروه‌های غذایی؛ شاخص‌های رشد در سنین پنج تا نوزده سالگی؛ شاخص قد به وزن، شاخص نمایه توده بدنی (چگونگی محاسبه نمایه توده بدنی، چگونگی تنظیم برنامه غذایی مناسب برای خود). دستورالعمل کشوری پایگاه تغذیه سالم (بوفه سابق)؛ تغذیه در دوران بلوغ (نیازهای تغذیه‌ای نوجوانان)؛ نحوه تغییر الگوهای تغذیه‌ای نامناسب دانش‌آموزان؛ کمبود ریزمغذی‌ها و اثرات آن بر دانش‌آموز و فرایند یادگیری (کمبود ید، آهن، کلسیم، روی، ویتامین D)؛ نحوه خواندن و تحلیل برچسب مواد غذایی</p> <p>فعالیت بدنی: تعریف فعالیت بدنی و گروه‌بندی آن؛ نقش بی‌حرکتی در ایجاد بیماری‌های مختلف، وضعیت میزان فعالیت‌های بدنی در میان زنان و مردان ایرانی، اثرات سودمند فعالیت بدنی بر بدن، میزان فعالیت بدنی توصیه شده برای گروه‌های سنی گوناگون، هرم فعالیت بدنی</p> <p>الکل و دخانیات: رابطه سیگار و مرگ و میر و بیماری‌ها؛ طبقه‌بندی انواع مواد، علائم و</p>

<p>نشانه‌های مصرف مواد و الکل؛ مبانی و اصول پیشگیری</p> <p>تکلیف عملی: یک هفته پیش از ارائه این موضوع، دانشجویان موظف هستند در جدول موجود در پیوست، برنامه غذایی یک هفته‌ی خود را ثبت و مقدار تقریبی آن را یادداشت کنند و به کلاس بیاورند. پس از آنکه «اصول تغذیه سالم و گروه‌های غذایی» بیان شد دانشجویان بر اساس واحد غذایی مورد نیاز^۲ و گروه‌های غذایی به تحلیل جدول برنامه غذایی خود بپردازند.</p> <p>تکلیف عملی: از دانشجویان بخواهید بر اساس هرم فعالیت بدنی، یک برنامه فعالیت بدنی برای یک هفته خود تنظیم کنند و به کلاس آورند.</p> <p>تکلیف عملی: از دانشجویان بخواهید نمایه توده بدنی خود را محاسبه کنند. رقم به دست آمده را بر روی نمودار نمایه توده بدنی پیدا کنند و با توجه به طبقه‌ای که در آن قرار می‌گیرند یک برنامه غذایی مناسب برای خود بنویسند.</p> <p>فعالیت پیشنهادی ۱: از دانشجویان بخواهید به پایگاه تغذیه سالم در یک مدرسه مراجعه کنند و فهرست مواد غذایی موجود در آن را تهیه کنند و مواد غذایی مجاز و غیرمجاز را از هم تفکیک کنند. سپس راهکارهایی برای توجیه مسئولان مدرسه، مسئول پایگاه و دانش‌آموزان در خصوص تغییر موارد غیرمجاز به مجاز پیشنهاد دهند.</p> <p>فعالیت پیشنهادی ۲: از دانشجویان بخواهید با یک دانش‌آموز که در مرحله بلوغ است مصاحبه کنند و برنامه غذایی یک روز او را بررسی کنند و داده‌های حاصل را با نیازهای تغذیه‌ای گروه سنی او مقایسه نمایند. یافته‌های خود را به صورت گزارش به کلاس ارائه دهند.</p> <p>فعالیت پیشنهادی ۳: از دانشجویان بخواهید برچسب دو ماده غذایی مورد علاقه خود را به کلاس آورند، آن را بخوانند و تحلیل کنند.</p> <p>فعالیت پیشنهادی ۴: از دانشجویان بخواهید برای ترویج تغذیه سالم در محیط خوابگاه دو راهکار جدید پیشنهاد کنند و برای عملیاتی ساختن آن برنامه‌ریزی کنند.</p>		
<p>بخش چهارم: سلامت جسمانی (بهداشت فردی)</p>		
<p>بهداشت دست و پاها (اهمیت بهداشت دست و پاها، آموزش شستشوی دست)؛ مراقبت از پوست و مو (ساختمان و عملکرد پوست و مو، آشنایی و چگونگی برخورد با مشکلات شایع پوست و مو، اکنه، شوره سر، اگزما)، مراقبت از چشم‌ها (ساختمان کره چشم، مشکلات متداول بینایی، چگونگی سنجش بینایی با چارت اسنلن)؛ مراقبت از گوش‌ها (ساختمان گوش، مشکلات متداول شنوایی، چگونگی سنجش شنوایی با آزمایش نجوا)؛ بهداشت خواب (اهمیت خواب و تاثیر آن بدن، گام‌هایی برای بهتر خوابیدن). بهداشت دهان و دندان (بخش‌های مختلف دندان، آشنایی با زمان رویش دندان‌های مختلف، عوامل موثر بر ایجاد پوسیدگی دندان، محل‌های شایع بروز پوسیدگی دندان، افراد در معرض خطر پوسیدگی دندان، راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان: مسواک زدن (آموزش مسواک زدن به</p>		

^۲. Serving size

<p>هشتم (۲+۱) و نهم (۲+۱)</p>	<p>سلامت جسمانی (بهداشت فردی و بیماری‌ها)</p>	<p>کودکان ۶ تا ۱۲ ساله)، استفاده از نخ دندان (آموزش استفاده از نخ دندان به کودکان)، فلورایدتراپی، فیشور سیلانت، رژیم غذایی؛ چگونگی برخورد با آسیب‌دیدگی و شکستگی دندان‌ها؛ تفاوت لثه سالم و ملتهب؛ علل بوی بد دهان). بهداشت باروری (بلوغ و دگرگونی‌های آن در هر یک از دو جنس، بهداشت بلوغ، خودارضایی و زیان‌های آن. {ویژه دانشجو معلمان دختر: ساختمان، عملکرد و بهداشت دستگاه تناسلی زنان، قاعدگی و نشانه‌ها و حالات طبیعی و غیرطبیعی آن، سندروم پیش از قاعدگی}. {ویژه دانشجو معلمان پسر: ساختمان، عملکرد و بهداشت دستگاه تناسلی مردان}.</p> <p>بیماری‌های واگیردار:</p> <p>عفونت‌های انگلی: کرمک یا اکسیور (ویژگی‌های اکسیور، راه انتقال، راه پیشگیری)؛ آسکاریوز (ویژگی‌های آسکاریس، راه انتقال، راه پیشگیری)؛ ژیاردیوز (ویژگی‌های ژیا، راه انتقال، راه پیشگیری)؛ سالم (تعریف بیماری سالم، وضعیت سالم در ایران و جهان، عوامل موثر در گسترش آن، انواع سالم و علائم بیماری در هر نوع، راه انتقال، راه پیشگیری، چگونگی برخورد با دانش آموز مبتلا به سالم). پدیکلوزیس (شپش): ویژگی‌های شپش، راه‌های آلوده شدن، چگونگی تشخیص آلودگی، راه‌های پیشگیری، چگونگی برخورد.</p> <p>اچ آی وی / ایدز (چگونگی حمله ویروس اچ آی وی به بدن، تفاوت اچ آی وی و ایدز، راه‌های انتقال، عقاید غلط، راه‌های پیشگیری، راه‌های تشخیص)</p> <p>تکلیف عملی: از دانشجویان بخواهید یکی از مسائل مرتبط با بهداشت فردی در محیط پردیس (یا خوابگاه) که ذهن آن‌ها را مشغول کرده است را شناسایی کنند و در قالب یک گزارش راه حل‌های نوین خود برای برطرف نمودن آن مساله را ارائه دهند.</p> <p>تکلیف عملی: از دانشجویان بخواهید کتاب خودآموز بهداشت بلوغ و نوجوانی را بخوانند و چکیده‌ای انتقادی از آن تهیه کنند.</p> <p>تکلیف عملی: از دانشجویان بخواهید یک پمفلت، یا بروشور طراحی کنند و از طریق آن دانش‌آموزان را به رعایت یکی از موضوعات مرتبط با بهداشت فردی تشویق کنند.</p> <p>تکلیف عملی (در کلاس): از دانشجویان بخواهید در گروه‌های کوچک قرار بگیرند و تصور کنند دانش‌آموزی در کلاس آن‌ها به شپش مبتلا شده است و آن‌ها باید از طریق نامه‌ای به خانواده او اطلاع دهند. نامه‌ای خطاب به آن خانواده نوشته و ضمن آشنایی آن‌ها با شپش این موضوع را به آنان اطلاع دهند.</p> <p>تکلیف عملی: از دانشجویان بخواهید پمفلتی طراحی کنند و از طریق آن دانش‌آموزان، پدر و مادرها، کارکنان مدرسه، و غیره را با بیماری‌های انگلی کرمک، آسکاریوز، ژیا، یا سالم آشنا سازند.</p> <p>فعالیت پیشنهادی ۱: از دانشجویان بخواهید مراحل آموزش شستشوی دست به دانش‌آموز را در کلاس به صورت عملی نمایش دهند.</p> <p>فعالیت پیشنهادی ۲: از دانشجویان بخواهید بازی مار و پله که سازمان یونیسف برای</p>
---	--	---

		<p>آموزش شستن دست‌ها برای دانش‌آموزان طراحی کرده است را با بافت خود متناسب کنند و بازی جدید را به کلاس عرضه کنند.</p> <p>فعالیت پیشنهادی ۳: از دانشجویان بخواهید که تصور کنند در مدرسه‌ی آنها مکانی برای شستن دست وجود ندارد. از آنها بخواهید راهکارهایی بیاندیشند که بر این محدودیت فائق آیند. راهکارهای خود را به صورت نقاشی، عکاسی، گزارش کتبی و غیره به کلاس ارائه دهند.</p> <p>فعالیت پیشنهادی ۴: برای دانشجویان خوابگاهی: از دانشجویان بخواهید بررسی کنند دانشجویان خوابگاهی باید چه نکاتی را پیرامون بهداشت خواب بیاموزند؟</p> <p>فعالیت پیشنهادی ۵: برای دانشجویان غیرخوابگاهی: موانعی که بر سر راه حفظ بهداشت خواب شما وجود دارد را شناسایی کنید و سپس راهکارهایی برای از میان برداشتن آن‌ها ارائه دهید.</p>
بخش پنجم: سلامت روان		
<p>دهم (۲+۱)</p>	<p>سلامت روان و مدرسه</p>	<p>تعریف سلامت روان و شناسایی عوامل موثر بر آن؛ عوامل تهدید کننده و محافظت‌کننده؛ راهبردهای کاهش آسیب و ارتقای سلامت روان؛ حمایت‌های روانی در حوادث و بلایا؛ افسردگی؛ اضطراب؛ خودکشی؛ اختلالات یادگیری؛ اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه؛ اختلال مقابله‌جویی و لجبازی؛ صرع؛</p> <p>تکلیف عملی: از دانشجویان بخواهید با مراجعه به آرشیو روزنامه‌ها و سایت‌های معتبر، حادثه یا رویدادی را بیابند که در محیط مدرسه (ترجیحا در ایران) رخ داده است و یکی از اختلالات مرتبط با سلامت روان که در این نشست آموزشی مورد بحث قرار گرفته است در پدیدایی آن رویداد نقش عمده داشته است. آنچه که روی داده است و راهکارهایی که می‌توانست از وقوع این رویداد پیشگیری کند را در قالب گزارشی به کلاس ارائه دهند.</p>
بخش ششم: سلامت اجتماعی		
<p>یازدهم (۲+۱)</p>	<p>سلامت اجتماعی و مدرسه</p>	<p>ایجاد و برقرار ارتباط موثر با دیگران؛ ارتباطات در شبکه‌های اجتماعی؛ استرس در محیط کار و حمایت اجتماعی.</p> <p>تکلیف عملی: از دانشجویان بخواهید به مراجعه به گزارش‌های کارورزی خود، موقعیت‌هایی را در آن شناسایی کنند که سلامت اجتماعی خود، دانش‌آموزان، و یا کارکنان مدرسه نیاز به ارتقا داشته است. اگر دوباره به آن موقعیت برگردند به منظور ارتقای سلامت اجتماعی چه کاری انجام خواهند داد؟ یافته‌های خود را در قالب گزارشی کوتاه به کلاس ارائه دهند.</p>
بخش هفتم: سلامت در متن		
<p>دوازدهم (۲+۱)</p>	<p>سواد سلامت، شناسنامه سلامت دانش‌آموزی،</p>	<p>تعریف سواد سلامت و آشنایی با سطوح مختلف آن؛ معرفی شناسنامه سلامت دانش‌آموزی و آشنایی با آن؛ آشنایی با مدارس مروج سلامت و وضعیت آن در ایران.</p> <p>تکلیف عملی: شناسنامه سلامت چند دانش‌آموز را به کلاس آورید و در اختیار دانشجویان قرار دهید تا در در گروه‌های کوچک مشخص کنند آنچه که در این درس آموخته‌اند چگونه در</p>

این شناسنامه مورد توجه قرار گرفته است؟	مدارس مروج سلامت	
بخش هشتم: صیانت از محیط زیست		
<p>۱-۱- تعریف محیط زیست و انواع آن</p> <p>۲-۱- منابع مختلف محیط زیست (فیزیکی، زیستی، اجتماعی و اقتصادی)</p> <p>۳-۱- تعریف اکوسیستم (بوم سازگان) و انواع آن</p> <p>۴-۱- محیط زیست ایران</p> <p>عملی: گفتگوهای گروهی درباره امکان و چگونگی معرفی محیط زیست در مدارس ایران و برحسب پایه</p> <p>فعالیت خاص: نمایش فیلم یا اسلایدی از محیط زیست ایران</p> <p>تکلیف: از دانشجویان بخواهید که با یک گزارش تصویری، نمایی از محیط زیست محل زندگی خود شامل نوع اکوسیستم و انواع منابع موجود ارائه دهند.</p> <p>* بهتر است که این گزارش بدون استفاده از کاغذ باشد</p>	شناخت محیط زیست	سیزدهم (۲+۱)
<p>۱- تعریف آلودگی و اثر</p> <p>۲-۲- انواع آلودگی ها و اثرات محیط زیستی</p> <p>۳-۲- مدیریت پسماند و پساب و بازیافت</p> <p>عملی: گفتگوهای گروهی درباره امکان و چگونگی آموزش انواع آلودگی ها و اثرات محیط زیستی در مدارس ایران و برحسب پایه</p> <p>فعالیت خاص: تدارک سفری آموزشی برای بازدید از یک کارخانه، تصفیه خانه، مرکز بازیافت، تهیه کمپوست یا غیره</p> <p>تکلیف: از دانشجویان بخواهید که در تدارک سفر همکاری کنند و در هنگام بازدید بدرستی انواع آلودگی ها و اثرات را ارزیابی و به راهکارهای اصلاحی اشاره نمایند.</p>	شناخت انواع آلودگی ها و اثرات محیط زیستی	چهارده م (۲+۱)
<p>- تعریف حفاظت و حمایت از محیط زیست</p> <p>۲-۳- معرفی انواع روش های حفاظتی و شیوه صحیح مصرف</p> <p>۳-۳- معرفی برخی از قوانین، ضوابط و کنوانسیون های محیط زیستی</p> <p>عملی: گفتگوهای گروهی درباره امکان و چگونگی آموزش و بکارگیری انواع روش های حفاظتی و شیوه صحیح مصرف برحسب پایه</p> <p>فعالیت خاص: نمایش فیلم یا اسلایدی در زمینه انواع شیوه های حفاظتی</p> <p>تکلیف: از دانشجویان بخواهید که به جامعه کوچکی برحسب انتخاب خود، یک یا چند روش حفاظت و شیوه صحیح مصرف را آموزش دهند و بازخورد آموزش های خود و میزان همکاری جامعه مخاطب را گزارش دهند.</p>	شناخت حفاظت و حمایت از محیط زیست	پانزدهم (۲+۱)
<p>۱-۴- تعریف آموزش محیط زیست</p> <p>۲-۴- معرفی انواع روش های آموزش محیط زیست با توجه به پایه مورد آموزش</p>	ارائه مبانی آموزش محیط	شانزدهم (۲+۱)

<p>۳-۴- معرفی انواع رسانه ها و وسایل کمک آموزشی</p> <p>عملی: گفتگوهای گروهی درباره امکان و چگونگی آموزش محیط زیست و انواع روش ها، رسانه ها و وسایل کمک آموزشی مناسب برحسب پایه</p> <p>فعالیت خاص: نمایش اسلاید یا وسایل مختلف انواع روش های آموزش محیط زیست</p> <p>تکلیف: از دانشجویان بخواهید که به یک مدرسه برحسب انتخاب خود مراجعه کنند و پس از هماهنگی های لازم با مدرسه، برای دو یا سه ساعت بصورت فوق برنامه برحسب پایه، موضوعی از محیط زیست را با وسایل و روش های مناسب آموزش دهند. اینکار می تواند در روزهای تقویم محیط زیستی^۳ ایران انجام شود. ارائه گزارش تصویری بصورت فیلم یا عکس الزامی است.</p>	<p>زیست و شناخت روش ها</p>	
---	---------------------------------------	--

۳- راهبردهای تدریس و یادگیری

در این درس، فرایند یادگیری با مشارکت همه جانبه مدرس و دانشجومعلمان صورت می پذیرد. باید تلاش گردد تا ساختار جلسه ها به گونه ای باشد که تمامی افراد در فرایند یادگیری مشارکت داشته باشند. باور بر این است که گفت و شنودی که در نشست آموزشی به منظور وقوع یادگیری صورت می گیرد، تنها میان مدرس و دانشجویان نیست، بلکه میان خود دانشجویان با هم نیز هست. از این رو در این درس با طراحی فعالیتهای یادگیری زمینه ای فراهم شده است تا دانشجویان بتوانند در گروه های کوچک (دو تا شش نفره) با هم کار کنند که با توجه به موقعیتهای مختلف، ترکیب این گروه ها می تواند توسط مدرس یا خود دانشجویان تعیین گردد. همچنین پیشنهاد می شود کارهایی که در خارج از کلاس توسط دانشجو (دانشجویان) انجام می گردد و به صورت گزارش به کلاس ارائه می شود پیش از آن که به مدرس تحویل داده شود توسط دانشجو (دانشجویان) دیگر نیز خوانده شود و پس خوراند آن دانشجو بر روی آن کار آورده شود. لازم به ذکر است که در برخی از مباحث فعالیتهای یادگیری به صورت پیشنهادی نیز مطرح شده اند و با توجه به موقعیتی که دانشجویان و مدرس در آن قرار دارند می توانند تغییر یابند.

برای تسهیل در وقوع یادگیری، در آغاز هر نشست تلاش شود به شیوه های گوناگونی نخست نیازها و منابع یادگیری مرتبط با محتوایی که قرار است ارائه شود سنجش شود تا تجربه ها و دانش پیشین دانشجویان نسبت به آن محتوا آشکار گردد. پس از آن محتوای تازه ارائه گردد و سپس زمینه ای فراهم گردد تا دانشجو بتواند با محتوای ارائه شده کاری انجام دهد و آن را به بافت زندگی خود مرتبط سازد. در هر نشست تلاش شود به تمام پرسش هایی که برای دانشجومعلمان پدید آمده است پاسخ داده شود.

۴- منابع آموزشی

منبع اصلی: در دست تالیف می باشد.

۵- راهبردهای ارزشیابی یادگیری

ارزشیابی پایانی: ارزشیابی پایانی از چند بخش تشکیل شده است:

□ آزمون پایانی: سهم این آزمون پنجاه درصد است.

□ ارزشیابی پوشه کار: تمام فعالیتهای یادگیری انجام شده توسط دانشجو و برنامه ها و پیامهای طراحی شده توسط

او در پوشه ای گرد آمده و در اختیار مدرس قرار می گیرد. ارزشیابی این پوشه نخست از طریق پاسخگویی به فرم

^۳ - تقویم محیط زیستی در دفتر آموزش و مشارکت عمومی سازمان حفاظت محیط زیست موجود است.

خود ارزشیابی توسط خود دانشجو و سپس توسط مدرس صورت می‌گیرد. پر آشکار است که کیفیت خود ارزشیابی دانشجو نیز در تصمیم‌گیری مدرس در هنگام ارزشیابی نقش دارد. سهم این ارزشیابی نیز پنجاه درصد است (فرایند تدوین پوشه کار: سی درصد و خود پوشه کار به عنوان یک فراورده: بیست درصد).

ارزشیابی ضمن نیم سال: این ارزشیابی در نشست هفتم و به صورت خود ارزشیابی دانشجو انجام می‌گیرد و یافته‌های به دست آمده از آن در ارزشیابی پایانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

فرم پیشنهادی برای خود ارزشیابی

فعالیت‌های یادگیری

- ☐ در طول این نیم سال (تا این لحظه) چند فعالیت یادگیری انجام داده‌اید؟.....
- ☐ کیفیت فعالیت‌هایی که انجام داده‌اید را چگونه ارزشیابی می‌کنید؟
- عالی ☐ خیلی خوب ☐ خوب ☐ متوسط ☐ نیک ☐ به تلاش بیشتر ☐ قابل قبول ☐ غ
- ☐ زمان مندی انجام فعالیت‌های یادگیری را چقدر رعایت فرموده‌اید؟
- بسیار زیاد ☐ ☐ متوسط ☐ خیلی کم ☐
- ☐ آیا فعالیت‌های یادگیری‌ای که انجام داده‌اید پیش از ارائه به مدرس توسط دوستان شما نقد شده است؟
- بسیار زیاد ☐ ☐ متوسط ☐ خیلی کم ☐
- ☐ به نظر تان در انجام فعالیت‌های یادگیری به چه میزان از راهکارهای خلاقانه استفاده نموده‌اید؟
- بسیار زیاد ☐ ☐ متوسط ☐ خیلی کم ☐
- ☐ در کل، اگر بخواهید از صفر تا بیست به فعالیت‌های یادگیری خود نمره دهید چه نمره‌ای می‌دهید؟

همکاری سازنده در طول نیم‌سال

- ☐ تا این لحظه، در چند جلسه‌ای که برگزار شد حضور یافتید؟.....
- ☐ اگر بخواهید به پرسش پرسیدن‌های خود در جلسات آموزشی نمره دهید از صفر تا بیست چه نمره‌ای به خود می‌دهید؟.....
- ☐ اگر بخواهید به کیفیت بازخورد (پس‌خوراند)‌هایی که به گزارش‌های دوستان خود داده‌اید نمره دهید از صفر تا بیست چه نمره‌ای می‌دهید؟.....
- اگر ارائه‌ای در کلاس انجام داده‌اید از صفر تا بیست (۹) چه نمره‌ای به خود می‌دهید؟.....
- ☐ در طول این نیم‌سال، میزان فعال بودن شما در جلسات آموزشی چقدر تغییر پیدا کرد (میزان مشارکت در جلسه‌های آخر را با میزان مشارکت در نخستین جلسه مقایسه بفرمایید). از صفر تا بیست به میزان تغییر پدید آمده نمره دهید.....

میزان دستیابی به اهداف دوره

اهداف این دوره از این قرار بود:

در پایان این درس دانشجو معلم قادر خواهد بود:

- منابع اطلاعات بهداشتی معتبر را به دیگران به ویژه دانش‌آموزان ارائه دهد.
- یک برنامه بلند مدت با اهداف روشن برای ارتقای سلامت خود طراحی و اجرا نماید و نتایج آن را بر روی سلامت خود ارزشیابی کند.
- یک برنامه بلند مدت با اهداف روشن برای ارتقای سلامت دانش‌آموز (دانش‌آموزان) طراحی و اجرا نماید و نتایج آن را بر سلامت او (آنها) ارزشیابی کند.

هدف ۳:

● با گذراندن این دوره چه نقاط قوتی در شما پدیدار گشته است؟

- با گذراندن این دوره چه نیازهایی در شما پدیدار گشته است؟

اگر بخواهید فعالیت دوستان خود را در کلاس ارزشیابی کنید، به باور شما کدام یک از افراد بیشترین مشارکت و درگیر شدن در فرایند یادگیری را داشته اند؟ به ترتیب سه نفر را نام ببرید.

در مجموع به خود چه نمره‌ای می‌دهید؟

جدول الف:

وعده غذایی		نان، غلات، برنج، ماکارونی	سبزیجات	میوه‌ها	شیر، ماست، پنیر	گوشت، مرغ، حبوبات، تخم مرغ، مغزها	چربی	قند
شنبه	صبحانه							
	وسط روز							
	ناهار							
	عصرانه							
	شام							
یکشنبه	صبحانه							
	وسط روز							
	ناهار							
	عصرانه							

							شام	
							صبحانه	دوشنبه
							وسط روز	
							ناهار	
							عصرانه	
							شام	
							صبحانه	سه شنبه
							وسط روز	
							ناهار	
							عصرانه	
							شام	
							صبحانه	چهارشنبه
							وسط روز	
							ناهار	
							عصرانه	
							شام	
							صبحانه	پنجشنبه
							وسط روز	
							ناهار	
							عصرانه	
							شام	
							صبحانه	جمعه

جدول ب:

حوادثی که برای من، خویشاوندان، دوستان و یا آشنایانم در مدرسه رخ داده است.	چگونه می‌شد از وقوع این حوادث پیشگیری کرد.