



۱۱۲۲۶۸

# سلامت و بهداشت

دوره دوم متوسطه / پایه دوازدهم نظری

علوم تجربی

ریاضی فیزیک

علوم و معارف اسلامی

ادبیات و علوم انسانی



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
پایه نهم و دهم و تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری

علم‌آموزان

سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵

فهرست



ادبیات و علوم  
انسانی



علوم و معارف  
اسلامی



ریاضی فیزیک



علوم تجربی



۲۶۵

## برنامه درسی سلامت و بهداشت پایه دوازدهم، عمومی و مشترک کلیه رشته‌ها - سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵



### پرسش‌های اساسی برنامه درسی:

مفهوم سلامت چیست و برای حفظ و ارتقاء آن چه باید کرد؟  
الگوی تغذیه سالم چیست و برای داشتن الگوی تغذیه سالم چه باید کرد؟  
بیماری چیست و چگونه می‌توان از خود و اطرافیان در برابر ابتلاء به بیماری‌ها مراقبت کرد؟  
بهداشت چیست و چگونه می‌توان با رفتارهای صحیح بهداشتی از سلامت خود و دیگران مراقبت کرد؟  
آثار سوء برخی از رفتارهای پر خطر (همچون مصرف دخانیات و انواع محصولات دخانی، قلیان، الکل) بر سلامت چیست و چگونه می‌توان از بروز آنها در نوجوانان جلوگیری کرد؟  
شایع‌ترین آسیب‌ها، حوادث و خطراتی که در محل کار و زندگی سلامت افراد را تهدید می‌کنند، کدامند و چگونه می‌توان از خود و دیگران در برابر آنها مراقبت کرد؟

### ملاحظات پرسش‌های امتحان نهایی:

بارم نمره هر فصل حداکثر تا ۵/۰ نمره نسبت به جدول، می‌تواند تغییر کند.  
از مطالب مربوط به صفحه شروع فصل، رمزینه‌ها، آیا می‌دانید، بیشتر بدانید و مواردی که در پاورقی برخی از صفحه‌های کتاب اشاره شده است، در آزمون پرسش نمی‌شود.  
در جدول، بالاترین سطوح شناختی اهداف مدنظر در برنامه درسی علامت‌گذاری شده است، ولی در آزمون سطوح پایین‌تر اهداف نیز می‌تواند پرسش شود.

فهرست



ادبیات و علوم  
انسانی



علوم و معارف  
اسلامی



ریاضی فیزیک



علوم تجربی



جدول اهداف، سطوح شناختی، بارم نمرات

ملاحظات	بارم			عنوان فصل (محتوا)	سطوح شناختی						اهداف کلی	اهداف جزئی
	دی و شهریور	نوبت دوم	نوبت اول		فرایندی			دانشی				
					تحلیل	کار بستن	فهمیدن	یاد آوردن	روندی	مفهومی		
<p>در ارزشیابی مستمر، فعالیت‌های دانش‌آموزان در سه محور ارزیابی می‌شود:</p> <p>۱- مشارکت در گفتگوهای گروهی و کلاسی (۱۵ نمره) شامل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بیان نظرات و ایده‌های خود به صورت واضح، منطقی و متناسب با موقعیت با بهره‌مندی از اطلاعات و تجربیات فردی</li> <li>• اظهار نظر درباره نظرات دیگران با ارائه دلایل منطقی</li> </ul>	۱	۱	۲/۵	فصل ۱ سلامت				*		*		معنوی لغوی سلامت و مفهوم آن را از نگاه اسلام و منظر دانشمندان مختلف و سازمان جهانی بهداشت شرح می‌دهد.
							*			*	مفهوم سلامت و بهداشت و ارتباط آنها را توضیح می‌دهد.	
							*			*	دلایل اولویت پیشگیری بر درمان را توضیح می‌دهد.	
						*			*	ابعاد مختلف سلامت را با ذکر ویژگی‌های آنها طبقه‌بندی می‌کند.		
						*			*	عوامل مؤثر بر سلامت را با ذکر نمونه طبقه‌بندی می‌کند.		
								*		*	سبک زندگی سالم و تأثیر آن بر سلامت و عوامل مختلف مؤثر بر آن را توضیح می‌دهد.	
								*		*	مهم‌ترین بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی را تشخیص می‌دهد.	

ملاحظات	بارم			عنوان فصل (محتوا)	سطوح شناختی						اهداف کلی	اهداف جزئی				
	دی و شهریور	نوبت دوم	نوبت اول		فرایندی			دانشی								
					تحلیل	کار بستن	فهمیدن	یاد آوردن	روندی	مفهومی			اولیه			
<ul style="list-style-type: none"> <li>نتیجه‌گیری و جمع‌بندی گفتگوها و به اشتراک گذاشتن آن</li> <li>رعایت آداب گفتگو (همچون گوش دادن فعال و سخن گفتن محترمانه، ساماندهی شروع، ادامه و اتمام گفتگو، ۲- انجام فعالیت های کتاب درسی ( ۵ نمره) شامل:</li> <li>تکمیل برگه‌های خودارز بی‌ها،</li> <li>پرکردن جداول،</li> <li>پاسخ به سؤالات،</li> <li>انجام محاسبات و اندازه‌گیری</li> <li>۳- نحوه انجام پروژه‌ها ( ۵ نمره) شامل:</li> <li>تعیین هدف پژوهش</li> </ul>	۴/۵	۴/۵	۶/۵	فصل ۱ سلامت	*						*	روند تغییر سبک زندگی از گذشته تا حال و تأثیر آن بر سلامت را بررسی می‌کند.	اهداف جزئی			
						*						*		انواع خود مراقبتی را باذ نمونه طبقه‌بندی می‌کند.		
					*							*		یک برنامه خود مراقبتی را با استفاده از گام‌های برنامه‌ریزی بررسی می‌کند.		
										*				*	اهمیت تغذیه سالم و عوامل مؤثر بر آن را توضیح می‌دهد.	اهداف کلی
										*			*	انواع مواد مغذی مورد نیاز بدن (کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی، آب) و منابع تأمین آنها را تشخیص می‌دهد.		
								*					*	گروه‌های غذایی را با ذکر میزان توصیه شده مصرف روزانه آنها، طبقه‌بندی می‌کند		
								*					*	نقش هرم غذایی در تنظیم برنامه غذایی روزانه را توضیح می‌دهد.		
								*					*	با استفاده از راهنمای هرم غذایی، غذای مصرفی روزانه یک فرد را بررسی می‌کند.		
								*					*	نیازمندی‌های تغذیه‌ای در افراد مختلف را براساس اصول تغذیه سالم و عوامل مؤثر بر آن بررسی می‌کند.		
								*			*		*	عادت‌های غذایی و عوامل مؤثر بر آنها را شرح می‌دهد.		
				*			*		*	برخی از آداب خوردن و آشامیدن در اسلام را تشخیص می‌دهد.						

اهداف کلی	اهداف جزئی	سطوح شناختی						بارم	ملاحظات
		دانشی			فرایندی				
		اولیه	مفهومی	روندی	یادآوردن	فهمیدن	کار بستن		
	عادات غذایی نادرست و راه‌حل‌های اصلاح آنها را تشخیص می‌دهد.	*			*				<ul style="list-style-type: none"> <li>طراحی و اجرای صحیح مراحل انجام کار با مراجعه به معلم و دریافت بازخوردهای لازم</li> <li>تهیه خلاصه گزارش پژوهش و نتایج آن</li> <li>آمادگی لازم برای ارائه شفاهی گزارش و پاسخ به سؤالات مرتبط با آن</li> </ul>
	انواع سوء تغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها، عوارض ناشی از آنها و روش‌های پیشگیری از آنها را تشخیص می‌دهد.	*			*				
	ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن و منابع تأمین آنها را تشخیص می‌دهد.	*			*				
	اهمیت کنترل وزن و تناسب اندام در سلامت را شرح می‌دهد.	*			*				
	مفهوم چاقی، عوامل مؤثر و عوارض آن را شرح می‌دهد.	*			*				
	مفهوم وزن مطلوب و عوامل مؤثر بر آن را شرح می‌دهد.	*			*				
	وضعیت بدنی افراد را براساس شاخص توده بدنی بررسی می‌کند.	*		*		*			
	انواع روش‌های کاهش وزن را بر اساس تاثیر آنها بر سلامت و اصول کاهش وزن مقایسه می‌کند.	*			*				
	میزان انرژی مورد نیاز بدن افراد را براساس قانون تعادل انرژی توضیح می‌دهد.	*			*				

فهرست



ادبیات و علوم انسانی



علوم و معارف اسلامی



ریاضی فیزیک



علوم تجربی



ملاحظات	بارم			عنوان فصل (محتوا)	سطوح شناختی						اهداف کلی	اهداف جزئی
	دی و شهریور	نوبت دوم	نوبت اول		فرایندی			دانشی				
					تحلیل	کار بستن	فهمیدن	یاد آوردن	روندی	مفهومی		
				فصل ۲ تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی				*		*	اهمیت بهداشت و ایمنی مواد غذایی در سلامت افراد را شرح می‌دهد.	
								*		*	بهداشت مواد غذایی، علت آلودگی و روش‌های اطمینان از سلامت مواد غذایی را شرح می‌دهد.	
								*		*	اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را تشخیص می‌دهد.	
								*		*	مفهوم فساد مواد غذایی، عوامل ایجاد فساد و راه‌حل‌های مناسب برای رفع فساد مواد غذایی مختلف را تشخیص می‌دهد.	
								*		*	بیماری‌های ناشی از غذا، انواع آن و دلایل ابتلاء افراد به این بیماری‌ها را تشخیص می‌دهد.	
								*		*	توصیه‌های خود مراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی را شرح می‌دهد.	

فهرست



ادبیات و علوم انسانی



علوم و معارف اسلامی



ریاضی فیزیک



علوم تجربی





ملاحظات	بارم			عنوان فصل (محتوا)	سطوح شناختی					اهداف کلی	اهداف جزئی
	دی و شهریور	نوبت دوم	نوبت اول		فرایندی			دانشی			
					تحلیل	کار بستن	فهمیدن	یاد آوردن	روندی		
				فصل ۳ پیشگیری از بیماری‌ها				*		*	مفهوم بیماری، طیف بیماری، انواع بیماری، عوامل زمینه‌ساز و وضعیت بیماری در ایران را شرح می‌دهد.
								*		*	مفهوم بیماری‌های غیرواگیر، انواع و عوامل خطر آن‌ها را شرح می‌دهد.
								*		*	بیماری‌های قلبی عروقی، انواع، علائم و نشانه‌ها و عوامل خطر و راه‌حل‌های پیشنهادهی برای کاستن آن‌ها را شرح می‌دهد.
								*		*	فشارخون، دامنه طبیعی، عوامل مؤثر بر تغییرات فشارخون، علائم و آثار فشارخون بالا و راه‌های پیشگیری از آن را شرح می‌دهد.
								*		*	چربی خون، عملکرد، انواع، اختلالات و ارتباط آن با بیماری‌ها را شرح می‌دهد.
								*		*	اهمیت چربی‌های غذا، انواع و میزان مصرف و نقش آن‌ها در رژیم غذایی مناسب را شرح می‌دهد.
							*			*	علائم و نشانه‌ها و اقدامات اولیه در سکت قلبی و سکت مغزی را قیاسه می‌کند.
								*		*	گام‌های پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی را شرح می‌دهد.
								*		*	بیماری سرطان، مهم‌ترین دلایل بروز آن، مراحل رشد تومور سرطانی و انواع آن را شرح می‌دهد.
							*		*	اهمیت پیشگیری از بیماری سرطان، علائم هشداردهنده، روش‌های تشخیص انواع سرطان و گام‌های پیشگیری از سرطان را شرح می‌دهد.	

ملاحظات	بارم			عنوان فصل (محتوا)	سطوح شناختی						اهداف جزئی	اهداف کلی
	دی و شهریور	نوبت دوم	نوبت اول		فرایندی			دانشی				
					تحلیل	کار بستن	فهمیدن	یاد آوردن	روندی	مفهومی		
				فصل ۳ پیشگیری از بیماری‌ها				*		*	بیماری دیابت، فرایند ایجاد بیماری، عوامل خطر ساز و راه‌ها و گام‌های پیشگیری را شرح می‌دهد.	
					*					*	علائم و نشانه‌ها و عوارض انواع بیماری دیابت را از هم تمییز می‌دهد.	
								*		*	بیماری‌های واگیر و راه‌های کنترل آنها را شرح می‌دهد.	
					*					*	انواع بیماری‌های واگیردار را براساس شیوه‌های انتقال و انتشار طبقه‌بندی می‌کند.	
					*					*	عامل بیماری‌زا، راه‌های انتقال، نمونه‌های شایع و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های واگیر (دستگاه گوارش، دستگاه تنفس، بیماری‌های واگیری که از طریق پوست و مخاط و دستگاه تولید و مثل منتقل می‌شوند) را از هم تمییز می‌دهد.	
								*		*	بیماری هپاتیت، عامل بیماری، انواع هپاتیت، علائم و عوارض آن و راه‌های پیشگیری از آن را شرح می‌دهد.	
								*		*	بیماری اچ‌آی‌وی/ ایدز، عامل بیماری، علائم و فرایند پیشروی بیماری، راه‌های تشخیص و محافظت از خود در برابر آلوده شدن را شرح می‌دهد.	

فهرست



ادبیات و علوم انسانی



علوم و معارف اسلامی



ریاضی فیزیک



علوم تجربی



ملاحظات	بارم			عنوان فصل (محتوا)	سطوح شناختی						اهداف کلی	اهداف جزئی		
	دی و شهریور	نوبت دوم	نوبت اول		فرایندی			دانشی						
					تحلیل	کار بستن	فهمیدن	یاد آوردن	روندی	مفهومی			اولیه	
	۴/۵	۴/۵	۴	فصل ۴ بهداشت نوجوانی				*			*	مفهوم بهداشت فردی، اهمیت، آثار و نتایج آن را شرح می‌دهد.	درک مفاهیم و اصول بهداشت فردی، ازدواج و فرزندآوری و روان و رفتارهای صحیح بهداشتی حفظ و ارتقا سلامت	اهداف جزئی
							*			*	اهمیت سلامت چشم، علائم و روش تشخیص مشکلات بینایی، انواع عیوب انکساری چشم و روش های اصلاح، آب‌های شایع چشمی و اقدامات اولیه آن‌ها را شرح می‌دهد.			
							*			*	نقش گوش در سلامت بدن، علائم و نشانه‌های مشکلات شنوایی، روش‌های صحیح حفظ بهداشت و مراقبت از سلامت گوش را شرح می‌دهد.			
							*			*	اهمیت بهداشت پوست و مو در سلامت بدن، انواع خطراتی که پوست و موی نوجوانان را تهدید می‌کند و روش‌های صحیح مواجهه با آن‌ها را شرح می‌دهد.			
							*			*	اهمیت خواب در سلامت بدن، آثار و عوارض ناشی از کم خوابی و اصول بهداشت خواب را شرح می‌دهد.			
							*			*	اهمیت بهداشت دهان و دندان در سلامت بدن، آثار و عوارض ناشی از عدم رعایت و اصول بهداشت دهان و دندان را شرح می‌دهد.			
							*			*	شایع‌ترین مشکلات دهان و دندان و عوامل اصلی ایجاد پوسیدگی دندان را شرح می‌دهد.			
							*			*	توصیه‌های خود مراقبتی بهداشت فردی را شرح می‌دهد.			

فهرست



ادبیات و علوم انسانی



علوم و معارف اسلامی



ریاضی فیزیک



علوم تجربی



ملاحظات	بارم			عنوان فصل (محتوا)	سطوح شناختی						اهداف کلی	اهداف جزئی
	دی و شهریور	نوبت دوم	نوبت اول		فرایندی			دانشی				
					تحلیل	کار بستن	فهمیدن	یاد آوردن	روندی	مفهومی		
				فصل ۴ بهداشت نوجوانی			*			*	اهمیت ازدواج و لزوم آمادگی مناسب برای ازدواج را توضیح می‌دهد.	
								*		*	اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج را شرح می‌دهد.	
							*			*	اهمیت باروری و فرزندآوری را توضیح می‌دهد.	
								*		*	عوامل مؤثر بر باروری زوجین را تشخیص می‌دهد.	
								*		*	توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان و بارداری زنان را شرح می‌دهد.	
							*			*	اهمیت بهداشت روان و خطرات ناشی از فقدان آن را توضیح می‌دهد.	
								*		*	اهمیت خودآگاهی و روش شناخت واقعی خود را شرح می‌دهد.	
								*		*	عزت نفس، اهمیت آن و راه‌های حفظ و بهبود عزت نفس را شرح می‌دهد.	
								*		*	سرسختی و تاب‌آوری، اهمیت آن و توصیه‌های حفظ و ارتقای سرسختی و تاب‌آوری را شرح می‌دهد.	
								*		*	انواع اختلالات روانی رفتاری شایع در دوره نوجوانی و علائم و نشانه‌های هشداردهنده و راهکارهای مدیریت آنها را تشخیص می‌دهد.	
							*		*	توصیه‌های خود مراقبتی برای داشتن بهداشت روان را شرح می‌دهد.		

فهرست



ادبیات و علوم انسانی



علوم و معارف اسلامی



ریاضی فیزیک



علوم تجربی



ملاحظات	بارم			عنوان فصل (محتوا)	سطوح شناختی						اهداف جزئی	اهداف کلی
	دی و شهریور	نوبت دوم	نوبت اول		فرایندی			دانشی				
					تحلیل	کار بستن	فهمیدن	یاد آوردن	روندی	مفهومی		
	۴	۴	۱	فصل ۵ پیشگیری از رفتارهای پرخطر				*		*	دخانیات، انواع محصولات دخانی و عوارض استفاده از آنها را شرح می‌دهد.	درک آثار رفتارهای پرخطر همچون استعمال دخانیات، الکل و مواد مخدر بر سلامت و روش‌های پیشگیری از بروز آنها
								*		*	انواع مواد سمی موجود در سیگار و عوارض هر یک از آنها را بر روی بدن تشخیص می‌دهد.	
								*		*	محصولات بدون دود و نوپدید دخانی و عوارض استفاده از آنها را شرح می‌دهد.	
							*			*	باورهای غلط در مورد قلیان، مواد سمی موجود در قلیان و عوارض مصرف آن بر روی بدن را توضیح می‌دهد.	
							*			*	مهم‌ترین عوامل سوق‌دهنده نوجوانان و جوانان به سوی مصرف مواد دخانی را توضیح می‌دهد.	
									*	*	دود دست‌دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آنها را از تشخیص می‌دهد.	
								*		*	آثار زیان بار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر سلامت بدن را شرح می‌دهد.	
							*			*	اعتیاد، عوارض و پیامدهای آن و اهمیت پیشگیری از اعتیاد را توضیح می‌دهد.	
							*			*	اختلالات مصرف مواد و اهمیت پیشگیری از آن را توضیح می‌دهد.	
							*			*	انواع وابستگی به مواد و نشانه‌های آنها را از هم تشخیص می‌دهد.	
						*			*	انواع مواد اعتیادآور، آثار و عوارض مصرف هر یک از آنها را از هم تمیز می‌دهد.		

فهرست

ادبیات و علوم انسانی

علوم و معارف اسلامی

ریاضی فیزیک

علوم تجربی

ملاحظات	بارم			عنوان فصل (محتوا)	سطوح شناختی						اهداف جزئی	اهداف کلی		
	دی و شهریور	نوبت دوم	نوبت اول		فرایندی			دانشی						
					تحلیل	کار بستن	فهمیدن	یاد آوردن	روندی	مفهومی			اولیه	
				فصل ۵ پیشگیری از رفتارهای پرخطر			*			*	برخی دلایل رفتاری نوجوانان در دام اعتیاد و عوامل بازدارنده و محافظت‌کننده از آنها در برابر اعتیاد را توضیح می‌دهد.			
								*		*	عوامل مؤثر در شروع اعتیاد و مهارت نه گفتن را شرح می‌دهد.			
								*		*	توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر را شرح می‌دهد.			
	۴	۳	-	فصل ۶ محیط کار و زندگی سالم				*		*	اختلالات اسکلتی عضلانی، شایع‌ترین آنها و عوامل بروز آنها را شرح می‌دهد.	شناسایی انواع آسیب‌ها و حوادث رایج در محیط کار و زندگی و روش‌های پیشگیری از وقوع آنها		
								*		*	وضعیت بدنی مناسب و دلایل دچار شدن به وضعیت بدنی نامناسب را شرح می‌دهد.			
											*		*	روش صحیح ارزیابی وضعیت بدن را توصیف می‌کند.
								*			*		هنگام ایستادن، راه رفتن، خوابیدن و نشستن روی صندلی، وضعیت بدنی درست و نادرست را تمیز می‌دهد.	
								*			*		هنگام بلند کردن اشیاء سبک و سنگین از روی زمین و حمل بار روش درست و نادرست را تمیز می‌دهد.	
								*			*		برای انجام برخی از امور روزمره، روش درست و نادرست را تمیز می‌دهد.	
											*		*	انواع حرکات مناسب برای تقویت عضلات کمر را تشخیص می‌دهد.
											*		*	اصول ارگونومی و نحوه کارگیری آنها در برخی از وسایل پرکاربرد نوجوانان و انجام امور مختلف را تشخیص می‌دهد.

فهرست



ادبیات و علوم  
انسانی



علوم و معارف  
اسلامی



ریاضی فیزیک



علوم تجربی



ملاحظات	بارم			عنوان فصل (محتوا)	سطوح شناختی						اهداف کلی	اهداف جزئی
	دی و شهریور	نوبت دوم	نوبت اول		فرایندی			دانشی				
					تحلیل	کار بستن	فهمیدن	یاد آوردن	روندی	مفهومی		
				فصل ۶ محیط کار زندگی سالم				*		*	وصیه‌های خود مراقبتی برای پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی را شرح می‌دهد.	
								*		*	حادثه، سطوح پیشگیری از حوادث و نهادهای امدادی در حوادث خانگی را شرح می‌دهد.	
								*		*	خطر، عمده‌ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی و شایع‌ترین حوادث خانگی را شرح می‌دهد.	
								*		*	مسمومیت با گاز مونوکسید کربن و انواع مواد شیمیایی، علائم و توصیه‌های خود مراقبتی آنها را شرح می‌دهد.	
						*				*	انواع آسوزی و اقدامات اولیه، پیامدهای ناشی از آن و توصیه‌هایی برای پیشگیری از آنها را از هم تمییز می‌دهد.	
						*				*	انواع انسداد راه تنفس و اقدامات مؤثر و توصیه‌های خود مراقبتی در هر یک از آنها را از هم تمییز می‌دهد.	
								*		*	سقوط و عوامل خطر آفرین آن را شرح می‌دهد.	

فهرست



ادبیات و علوم انسانی



علوم و معارف اسلامی



ریاضی فیزیک



علوم تجربی

