

فصل دوم

روش تدریس درس به درس

شماره درس	موضوع درس	صفحات
فصل یک - گفتار اول	غذای مناسب	۱ تا ۵
مفاهیم آموزشی: غذاهای کم نیاز و پر نیاز، اصول تغذیه‌ی صحیح، آب، تنظیم وزن بدن، تغذیه‌ی زنان باردار، تعادل بین مقدار غذای مصرفی و فعالیت‌های بدنی و...، سوء تغذیه		
اهداف آموزشی ۱. آشنایی با اصول بهداشت و تغذیه‌ی صحیح ۲. توانایی مهارت مشاهده و برقراری ارتباط ۳. علاقه مندی به مطالعه درباره‌ی بهداشت و تغذیه		
مفاهیم پیش نیاز: سوادآموزان می‌بایست با مفاهیم غذا، تنوع غذایی، گروه‌های غذایی آشنایی کامل داشته باشند و بتوانند در مسایل گوناگون دانسته‌های خود را بکار گیرند.		
روش تدریس پیشنهادی	وسایل آموزشی مورد نیاز	
بحث گروهی پرسش و پاسخ	چارت هرم غذایی، تصاویر انواع غذاها، مسواک، مولاژ دندان، نخ دندان و...	
نکات اساسی مورد توجه در تدریس ۱. توجه ویژه به مفاهیم و اهداف آموزشی درس ۲. مطالعه و آگاهی کامل درباره‌ی موضوع درس ۳. دعوت از کارشناس مرتبط موضوعی در صورت امکان ۴. استفاده از تجارب سوادآموزان در ارایه‌ی آموزش درس ۵. مطالعه‌ی دقیق دانستنی‌های بیشتر برای آموزش دهنده		

مراحل آموزش

۱) بعد از گروه بندی فراگیران، از آنان بخواهید تصویر صفحه اول درس را با دقت مشاهده کنند و به آنان فرصت دهید در مورد این تصویر با یکدیگر گفت و گو کنند. بعد از اتمام وقت

از هر گروه يك نفر انتخاب می شود تا نظر گروه را بیان کند. نظر گروه ها ممکن است درست یا نادرست باشد. در هر حال آموزش دهنده نظر افراد را می پذیرد. اصلاح نظر افراد در مورد تصویر عنوانی در فرایند تدریس انجام می گیرد. مربی می تواند سؤال های زیر را در فرایند تدریس از فراگیران بپرسد:

- این تصاویر چه غذاهایی را نشان می دهد؟
- بدن ما برای اینکه رشد، حرکت و کار کند به چه غذاهایی نیاز دارد؟
- چه غذاهایی را باید بیشتر مصرف کنیم؟
- آیا می توانید غذاهایی را که در تصویر آمده، دسته بندی کنید؟
- برای اینکه جسمی سالم داشته باشیم، باید چه اصولی را رعایت کنیم؟
- بدن ما به چه ویتامین هایی نیاز دارد؟
- کمبود هر ویتامین و زیادی هر کدام چه ضررهایی به بدن ما می رساند؟

یادآوری

- از مربی انتظار می رود پس از طرح هر سؤال فرصتی را برای تفکر فراگیران (انفرادی یا گروهی) فراهم کند.

- سؤال های مطرح شده در متن بالا پیشنهادی است. مربیان محترم می توانند سؤالات مشابه دیگری را مطرح کنند. برای نمونه:

از سواد آموزان بخواهید به شکل نگاه کنند و سپس سؤال کنید که مثلث به چند قسمت تقسیم شده است؟ پاسخ می دهند: به چهار قسمت. ادامه می دهد چه بخشی از مثلث بیشترین قسمت را به خود اختصاص داده است؟ سواد آموزان پاسخ می دهند: قسمت نان و غلات بیشترین بخش را به خود اختصاص داده است. بنابراین بدن ما بیشترین نیاز خود را از این قسمت تامین می کند و به این مواد، «غذاهای پر نیاز» گفته می شود.

همان طور که می بینید از قسمت پایین مثلث هر چه به قسمت بالاتر می رویم حجم غذاها کمتر می شود و در بالای مثلث غذاهای کم نیاز قرار گرفته و بدن ما در مقایسه با قسمت پایین مثلث به این غذاها کمتر نیاز دارد و این بخش از غذاها، به غذاهای «کم نیاز» معروف هستند. در ادامه در باره ی بخش های مختلف غذا و اهداف آموزشی نوشته شده در بخش اهداف با سواد آموزان صحبت کرده و نظر آنان را در این باره جویا شوید و نمایندگان گروه ها درباره ی سؤالات مطرح شده نظر گروه را به کلاس ارایه می دهند.

(۲) از فراگیران بخواهید درس را با دقت مطالعه کنند و درباره ی مطالب خوانده شده و

تصویر، با اعضای گروه بحث و تبادل نظر کنند. سوادآموزان مواردی که در اصول تغذیه ی صحیح آورده شده است را با کمک هم می خوانند و هر کدام برای دیگری توضیح می دهد. (۳) در مورد «به دانش خود بیفزاییم» سوادآموزان ابتدا خودشان با کمک هم مطالعه می کنند. سپس به آنان بگویید امروز شما با برخی از ویتامین ها آشنا شدید. حالا به تصویر نگاه کنید و برداشت خود را از آن بیان کنید. در پایان اصطلاح ویتامین و انواع آن را یادآوری کرده و توجه آنان را به جدول صفحه ی ۲ کتاب جلب کنید و نتیجه آن را که یادگیری انواع ویتامین و تاثیر آن در بدن است، مطرح کنید.

(۴) از گروه ها بخواهید با توجه به فعالیت صفحه ی ۳ یک برنامه ی غذایی مناسب را برای اعضای خانواده خودشان تنظیم کنند.

فعالیت پیشنهادی : می توانند یک وعده غذایی را با خود به کلاس بیاورند و پس از گفت و گو در مورد آنها غذاها را میل کنند. در مورد ترکیبات غذاها، نحوه ی پخت آنها و چگونه غذای سالمی تهیه کنند، بحث و گفت و گو کنند. می توانند جشنواره ی غذاهای سالم در کلاس برپا کنند.

آب

از قبل فضای کلاس را برای فراگیران مهیا کنید. برای مثال تصاویر و یا فیلمی از اهمیت آب برای بدن را تهیه کنید تا در زمان مناسب از آنها استفاده کنید. زیرا هماهنگی فضای کلاس با موضوع تدریس، در فراگیران انگیزه و آمادگی برای شروع درس ایجاد می کند.

از فراگیران بخواهید تصاویر موجود در کلاس و کتاب درسی را برای چند لحظه نگاه کنند، اجازه دهید در مورد آنها گفت و گو کنند و تجربیات خود را با هم در میان بگذارند. حال سؤال کنید مهم ترین مواد غذایی که موجب ادامه حیات انسان می شود، چیست؟ سوادآموزان پاسخ می دهند: آب؛ چون بدون آب ادامه ی زندگی ممکن نیست. بعد ادامه دهید آب چه نقشی در زندگی ما دارد؟

پاسخ های سوادآموزان را جمع بندی کنید و بگویید آب دمای بدن را به اندازه ی طبیعی نگه می دارد، به هضم و گوارش غذا در بدن کمک می کند و مواد زاید را از بدن خارج می سازد. سپس از آنان بخواهید مطالب این صفحه را با دقت بخوانند و در مورد آب با هم گفت و گو کنند. اکنون از یکی از فراگیران بخواهید، آنچه را از مطلب کتاب فهمیده است برای دیگران بازگو کند. (در حین توضیحات او، شما نیز مطالبی را که لازم می دانید، به صحبت های وی اضافه کنید.)

در فعالیت «تحقیق کنید» از فراگیران بخواهید برای انجام بهتر این تحقیق، مطالبی را

از منابع مختلف (پرسش از دیگران، مطالعه ی کتب، کمک اعضای خانواده، استفاده از اینترنت و...) جمع آوری کنند و در جلسه ی بعدی نتیجه را به صورت شفاهی و یا کتبی گزارش دهند.

تنظیم وزن بدن

برای ایجاد انگیزه، درباره ی تصویر چند آدم که به صورت غیرطبیعی خیلی چاق هستند، به صورت فردی یا گروهی بحث و گفت و گو کنند. سپس از آنان بپرسید: برای اینکه به سرنوشت آنان دچار نشویم، چه کار کنیم؟ این افراد برای اینکه به حالت طبیعی برگردند، چه کارهایی می توانند انجام دهند؟ پیشنهادات خودشان را فهرست کنند.

سپس از آنان بخواهید مطالب این صفحه را با دقت بخوانند و در مورد آن با هم گفت و گو کنند. ممکن است فراگیران از شما در مورد هیدرات های کربن سؤال کنند. برای پاسخ می توانید موارد زیر را بیان کنید:

به طور کلی به گروه قندها و نشاسته ها، هیدرات های کربن می گویند. این گروه انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می کنند و بیشتر می توان آنان را در گروه غلات و نان یافت. قندها بیشتر در مواد شیرین مثل قند و شکر، آب نبات، خرما، مرباهای شیرین یافت می شوند و نشاسته در موادی مثل سیب زمینی، برنج، گندم و ماکارونی یافت می شود.

اکنون از یکی از فراگیران بخواهید، آنچه را از مطالب کتاب فهمیده است، برای دیگران بازگو کند.

در فعالیت «مشورت کنید!» از آنان بخواهید متن فعالیت را با دقت بخوانند. ابتدا هریک به تنهایی در مورد آن فکر کنند و سپس، ایده های خود را با دیگران به بحث بگذارند و به سؤالات پاسخ دهند.

فعالیت پیشنهادی: از فراگیران بخواهید به مرکز بهداشتی و درمانی محل زندگی خود مراجعه کنند و از مناسب بودن وزن خود به طور دقیق آگاهی یابند.

تغذیه زنان باردار و شیرده

قبل از آغاز تدریس این درس، از فراگیران بخواهید به مراکز بهداشتی محل زندگی خود مراجعه کنند و در مورد تغذیه ی زنان باردار و شیرده پرس و جو و اطلاعات به دست آمده را به کلاس بازگو کنند یا تصویری از مواد غذایی که زنان باردار و شیرده به آن نیاز دارند، جهت بحث و گفت و گو به کلاس بیاورند. سؤال کنید زنان باردار و شیرده به چه غذاهایی نیاز

دارند؟ سواد آموزان می گویند: به غلات، شیر، میوه، سبزی جات. آموزش دهنده می گوید: بله؛ لازم است زنان باردار و شیرده به مواد غذایی لازم برای بدن توجه کنند و مواد غذایی که در تصویر می بینید را بیشتر و به موقع مصرف کنند. سپس از آنان بخواهید مطالب این صفحه را با دقت بخوانند و در مورد آن با هم گفت و گو کنند.

تغذیه ی ناکافی

از آنان بخواهید مطلب بالای صفحه ی ۵ را با دقت بخوانند و در مورد آن با هم گفت و گو کنند. اکنون از یکی از فراگیران بخواهید، آنچه را از مطلب کتاب فهمیده است، برای دیگران بازگو کنند. سؤال کنید اگر انسان غذای کافی و مناسب را مصرف نکند، چه مشکلی برای او پیش می آید؟ هر پاسخی که دادند آن را تکمیل کنید و بگویید انسان دچار سوء تغذیه می شود و باید سعی کنید غذای کافی و مناسب استفاده کنید و غذای زیاد نخورید؛ چون ممکن است غذایی زیاد باشد؛ ولی نیازهای مهم بدن را تامین نکند. در فعالیت «به دانش خود بیافزاییم» یکی از فعالیت های مورد علاقه ی فراگیران، دانستن مطالب بیشتر درباره ی موضوعات مختلف مرتبط با محتوای دروس و نیازهای روزمره ی زندگی آنان است. لذا انتظار می رود فراگیران مطالب را بخوانند و به کار بگیرند.

دانستنی هایی برای آموزش دهنده



تغذیه

غذا، انرژی بدن ما را تأمین می کند و موادی را که بدن ما برای رشد کردن، ترمیم زخم ها، مقابله با بیماری ها و تندرست ماندن نیاز دارد به بدنمان می رساند. بدن انسان همیشه به انرژی نیاز دارد. وقتی حرکتی انجام می دهیم یا وقتی فکر می کنیم مغز ما انرژی مصرف می کند، هزاران تغییر شیمیایی که در هر ثانیه در تمام اندام های بدن روی می دهد به انرژی نیاز دارد؛ حتی وقتی که کاملاً استراحت می کنیم یا به خواب فرو می رویم، انرژی مصرف می کنیم. این انرژی بدن ما را گرم نگاه می دارد. قلب ما را به تپش وادار می دارد و باعث می شود ریه های ما به تنفس ادامه دهند. مقدار مصرف انرژی علاوه بر سن و جنس ما، به کاری که انجام می دهیم هم، بستگی دارد.

هرچه انرژی بیشتری مصرف کنیم به غذای بیشتری نیاز داریم تا آن انرژی را تأمین کند. همچنین انسان برای ادامه زندگی، باید بدنی سالم داشته باشد. بنابراین باید در غذاهای او

موادّی باشد که از بدن او در مقابل بیماری ها محافظت کند. این مواد «ویتامین» نام دارند. بعضی از غذاها هم هستند که باعث رشد و تقویت بدن ما می شوند. در این غذاها موادّی به نام «پروتئین» وجود دارد. پس ما باید غذاهایی بخوریم که هم موادّ نیرو بخش، هم ویتامین و هم پروتئین دارند.

موادّ غذایی نیروبخش

میوه ها و سبزی ها	خشکبار	لبنیات	موادّ دیگر
سیب زمینی	گردو	شیر	نان
خرما	بادام	کره	عسل
	فندق	خامه	برنج
	پسته		قند و شکر

این مواد به ما نیرو می دهند و بدن ما را گرم نگه می دارند.

موادّ غذایی ویتامین دار

سبزی ها	میوه ها	لبنیات
اسفناج	انار - انجیر	شیر
کاهو	گیلاس	کره
جعفری	هندوانه	پنیر
شامی	آلبالو	
کلم	هلو	
هویج	انگور	
	لیمو - گلابی	
	پرتقال - توت - سیب	

مواد غذایی پروتئین دار

مواد گیاهی	مواد حیوانی
ماش	گوشت گاو
باقلا	گوشت گوسفند
نخود	گوشت مرغ
لوبیا	ماهی
عدس	شیر پنیر
	ماست
	کره

این مواد غذایی فایده هایی زیادی برای بدن دارند. از جمله : خون سازی، تقویت چشم، حفظ بدن از بیماری ها، محکم کردن استخوان ها و دندان ها

آب

خداوند در قرآن مجید می فرمایند: «از آب هر چیزی را زنده گردانیم.» آب، مهم ترین چیزی است که سلامت موجودات زنده به آن بستگی دارد و یکی از نعمت های بزرگ خداوند است که زندگی همه ی موجودات زنده به آن وابسته است. موجودات بدون آب بیش از چند ساعت یا چند روز زنده نمی مانند. ایران یک کشور کم آب است و تهیّه آب سالم و بهداشتی بسیار مشکل است. بنابراین برای حفظ و پاکیزه نگه داشتن آن و زیاده روی نکردن در مصرف آب، تلاش کنیم؛ زیرا از بین بردن آب و یا آلوده کردن آن، زندگی انسان ها را تهدید می کند. استفاده ی درست از آبی که برای تصفیه آن زحمت فراوان و هزینه ی زیادی مصرف می شود، مناسب ترین شیوه برای پیش گیری از کمبود آب است. از امام صادق (ع) پرسیدند: «آب چه طعمی دارد؟» امام (ع) فرمود: «طعم آب، طعم زندگی است.» بعد از هوا، مهم ترین چیزی است که برای ادامه زندگی لازم است. اگر ما غذا نخوریم، شاید تا دوهفته زنده بمانیم؛ اما بدون آب تا چند روز بیشتر زنده نخواهیم ماند.

تغذیه ی زنان باردار

جنین در طی ۹ ماهه بارداری تشکیل می شود و رشد می کند. در زمان تولد، نوزادی با وزن تقریباً ۳-۴ کیلوگرم با قدی در حدود ۵۰ سانتی متر به دنیا می آید. در دو ماه اوّل بارداری اسکلت بدن

نوزاد و سیستم گردش خون، سیستم تنفسی، سیستم عصبی، کلیه ها و پوست کامل می‌شوند. در این دوران مشکلات تغذیه ای مادر سبب بروز ناهنجاری های جنینی می شود که معمولاً دائمی خواهند بود. از جمله این مشکلات، کمبود دریافت مواد غذایی و یا مسمومیت های غذایی است.

البته مقدار و نوع مواد غذایی که توسط مادر در ماه های بعد هم مصرف می شود، بر رشد و سلامت جنین و خود مادر تاثیر مستقیم دارد و از جمله شاخص های معتبر کنترل وضعیت تغذیه ی مادر، در دوران بارداری افزایش وزن است.

مقدار انرژی مورد نیاز در زن باردار بسته به فعالیت بدنی، وضعیت فیزیولوژیک و خصوصیات او متفاوت است.

برای همین تعیین مقدار مشخصی از انرژی برای زن باردار ممکن نیست. برای مثال نیاز مادر ۱۸ ساله با مادر ۳۵ ساله فرق می کند. انرژی باید به اندازه ای باشد که علاوه بر نیازهای جنین، نیاز بدن مادر را نیز تامین کند.

دوران شیردهی، دوران خاطره انگیزی برای مادر است. سختی ها و شیرینی هایش همه در ذهن مادر به خوبی نقش می بندد. مادر و کودک عاشق و نیازمند یکدیگرند و مادر فداکارانه آنچه در روح و جسمش دارد به کودک می بخشد و برای آنکه بتواند با سلامت کامل و خاطره ای خوش این دوران را به پایان برساند، باید بداند که چگونه نیازهایش را تامین کند.

در دوران بارداری، بسیاری از ذخائر بدن مادر توسط جنین مصرف می شود و اگر مادر در دوران شیردهی تغذیه ی مناسبی نداشته باشد، به مرور زمان عوارضی چون پوکی استخوان و ریزش مو پیدا می کند و گاهی اوقات مادر از ترس این عوارض آن قدر پرخوری می کند که وزن او بالا می رود و بازگشت به وزن پیش از بارداری، برایش مشکل خواهد شد.

پس بسیار مهم است، که مادر بداند دقیقاً چه میزان انرژی و مواد مغذی یعنی غلات، گوشت ها، حبوب و لبنیات و سبزی مصرف کند. پیشنهاد می شود هر فرد رژیم غذایی خود را از پزشک متخصص یا مرکز بهداشتی، درمانی دریافت کند. آگاهی مادران از تغذیه ی صحیح باعث می شود، مادرانی سالم و فرزندان سالم داشته باشیم.