



**وزارت آموزش و پرورش**  
**سازمان آموزش و پرورش فارس**  
**جدول طرح درس پیشنهادی سالیانه سلامت و بهداشت**  
**براساس شرایط آموزش مجازی**

ماه	هفته	شماره جلسه	عنوان	درس	عملکرد	محتوا
	اول	۱	فصل اول سلامت	۱- سلامت چیست؟ ص ۱۱-۲	ارائه درس ۴۰دقیقه- پرسش ۲۰ دقیقه- جمع بندی و ارائه تکلیف ۱۰دقیقه	ابعاد سلامت چیست؟ سلامت جسمانی - سلامت روانی - سلامت اجتماعی - سلامت معنوی عوامل موثر بر سلامت
	دوم	۲		سبک زندگی ص ۱۶-۱۲	پرسش ۲۰ دقیقه- ارائه درس ۴۰دقیقه-جمع بندی و پرسش نهایی- ارائه تکلیف ۱۰دقیقه	سبک زندگی-خود مراقبتی چیست- گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی
مهر	سوم	۳		۳- برنامه غذایی سالم ص ۳۲-۱۹	پرسش ۲۰ دقیقه- ارائه درس ۴۰دقیقه-جمع بندی و پرسش نهایی- ارائه تکلیف ۱۰دقیقه	مواد غذایی - گروه های غذایی - مواد مغذی-هرم غذایی برای یک روز- اصول تغذیه سالم- عادت های غذایی- سوء تغذیه منابع تامین ریز مغذی-
	چهارم	۴	آزمون فصل اول	رفع اشکال - آزمون- حل نمونه سوال نهایی	بررسی سوالات و میزان پاسخگویی	تستی- تشریحی
	اول	۵	فصل دوم تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	۴- کنترل وزن و تناسب اندام ص ۳۳-۳۹	ارائه درس ۴۰دقیقه- پرسش ۲۰ دقیقه- جمع بندی و ارائه تکلیف ۱۰دقیقه	چطور وزن خود را کنترل کنیم - کنترل وزن و تناسب اندام-عوامل چاقی- چگونه وزن خود را مدیریت کنیم- چگونه وزن خود را کاهش بدهیم- اصول کاهش وزن و تنظیم آن
	دوم	۶		۵- بهداشت و ایمنی مواد غذایی ص ۴۰-۴۶	پرسش ۲۰ دقیقه- ارائه درس ۴۰دقیقه-جمع بندی و پرسش نهایی- ارائه تکلیف ۱۰دقیقه	اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی -فساد مواد غذایی چیست-بیماری های ناشی از غذا
	سوم	۷	آزمون فصل دوم	رفع اشکال - آزمون- حل نمونه سوال نهایی	بررسی سوالات و میزان پاسخگویی	تستی- تشریحی

آدرس: شیراز خیابان معدل شرقی- سازمان آموزش و پرورش فارس-گروه زیست شناسی استان فارس-  
 کدپستی ۷۱۳۴۷۸۶۱۸۷ آدرس پورتال <http://zistshm2-farssch.medu.ir/> ایمیل:  
 biologyfars@gmail.com روز حضور: سه شنبه



**وزارت آموزش و پرورش**  
**سازمان آموزش و پرورش فارس**  
**جدول طرح درس پیشنهادی سالیانه سلامت و بهداشت**  
**براساس شرایط آموزش مجازی**

ماه	هفته	شماره جلسه	عنوان	درس	عملکرد	محتوا
	چهارم	۸	فصل سوم پیشگیری از بیماری ها	۶- بیماری های غیر واگیر ص ۴۹-۵۸	ارائه درس ۴۰ دقیقه- پرسش ۲۰ دقیقه- جمع بندی و ارائه تکلیف ۱۰ دقیقه	بیماری های بیماری های قلبی- عروقی- عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی- فشار خون بالا- اختلالات چربی خون - نقش چربی های رژیم غذایی در بروز بیماری ها
آذر	اول	۹		ص ۵۸-۶۶	پرسش ۲۰ دقیقه- ارائه درس ۴۰ دقیقه- جمع بندی و پرسش نهایی- ارائه تکلیف ۱۰ دقیقه	سکته قلبی- اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکته مغزی- سکته قلبی - سکته مغزی - سرطان - پیشگیری از سرطان - دیابت - علائم و نشانه های دیابت - عوارض دیابت
	دوم	۱۰		۷- بیماری های واگیر ص ۶۷-۷۶	پرسش ۲۰ دقیقه- ارائه درس ۴۰ دقیقه- جمع بندی و پرسش نهایی- ارائه تکلیف ۱۰ دقیقه	بیماری که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شود. بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل میشود. بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفسی منتقل می شود. بیماری هایی که از طریق ختن منتقل میشود. ایدز- علائم ایدز - چگونه می توانیم خود را در برابر اچ آی وی محافظت کنیم
آذر	سوم	۱۱	آزمون	رفع اشکال - آزمون- حل نمونه سوال نهایی	بررسی سوالات و میزان پاسخگویی	تستی - تشریحی
	چهارم	۱۲	فصل چهارم بهداشت در دوران نوجوانی	۸- بهداشت فردی ص ۷۹-۸۷	ارائه درس ۴۰ دقیقه- پرسش ۲۰ دقیقه- جمع بندی و ارائه تکلیف ۱۰ دقیقه	بهداشت چشم - مراقبت از چشم - بهداشت گوش - مراقبت از گوش
	اول	۱۳		ص ۸۸-۱۰۰	پرسش ۲۰ دقیقه- ارائه درس ۴۰ دقیقه- جمع بندی و پرسش نهایی- ارائه تکلیف ۱۰ دقیقه	بهداشت پوست و مو- خواب یک احیا کننده عالی - بهداشت دهان و دندان- پوسیدگی دندان -
دی	دوم	۱۴	آزمون	رفع اشکال - آزمون- حل نمونه سوال نهایی	بررسی سوالات و میزان پاسخگویی	تستی - تشریحی

آدرس: شیراز خیابان معدل شرقی- سازمان آموزش و پرورش فارس- گروه زیست شناسی استان فارس -  
 کدپستی ۷۱۳۴۷۸۶۱۸۷ آدرس پورتال <http://zistshm2-farssch.medu.ir/> ایمیل:  
 biologyfars@gmail.com روز حضور: سه شنبه



**وزارت آموزش و پرورش**  
**سازمان آموزش و پرورش فارس**  
**جدول طرح درس پیشنهادی سالیانه سلامت و بهداشت**  
**براساس شرایط آموزش مجازی**

طرح درس پیشنهادی نیمه دوم سال							
ماه	هفته	شماره جلسه	عنوان	درس	عملکرد	محتوا	
بهمن	اول	۱۵	فصل چهارم بهداشت در دوران نوجوانی	۹- بهداشت ازدواج و باروری - ص ۱۰۱- ۱۱۰	ارائه درس ۴۰دقیقه- پرسش ۲۰ دقیقه- جمع بندی و ارائه تکلیف ۱۰دقیقه	سن ازدواج - رعایت بهداشت فردی زوجین - باروری و فرزند آوری - عوامل موثر بر باروری زوجین چیست - توصیه های بهداشتی برای باروری مردان - توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان	
	دوم	۱۶		۱۰- بهداشت روان - ص ۱۱۱-۱۲۶	ارائه درس ۴۰دقیقه- پرسش ۲۰ دقیقه- جمع بندی و ارائه تکلیف ۱۰دقیقه	خودآگاهی - اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره نوجوانی - توصیه های خود ایمنی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی - توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی	
	سوم	۱۷	آزمون فصل چهار از صفحه ۱۰۰ تا ۱۲۶ نهایی	رفع اشکال - آزمون - حل نمونه سوال نهایی	بررسی سوالات و میزان پاسخگویی	تستی - تشریحی	
	چهارم	۱۸	فصل پنجم پیشگیری از رفتارهای پر خطر	۱۱- مصرف دخانیات و الکل ص ۱۲۸-۱۳۷	ارائه درس ۴۰دقیقه- پرسش ۲۰ دقیقه- جمع بندی و ارائه تکلیف ۱۰دقیقه	سیگار - آیا می دانید هر سال چقدر برای دخانیات هزینه می شود - قلیان - مقابله با وسوسه مصرف دخانیات - دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن - الکل - آثار مصرف مشروبات الکلی - اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	
اسفند	اول	۱۹		۱۲- اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن ص ۱۳۸-۱۵۲	پرسش ۲۰ دقیقه- ارائه درس ۴۰دقیقه- جمع بندی و پرسش نهایی- ارائه تکلیف ۱۰دقیقه	اعتیاد - اختلالات مصرف و وابستگی به مواد - مواد اعتیاد آور - گرفتاری در دام اعتیاد	

آدرس: شیراز خیابان معدل شرقی- سازمان آموزش و پرورش فارس-گروه زیست شناسی استان فارس-  
 کدپستی ۷۱۳۴۷۸۶۱۸۷ آدرس پورتال <http://zistshm2-farssch.medu.ir/> ایمیل:  
 biologyfars@gmail.com روز حضور: سه شنبه



**وزارت آموزش و پرورش**  
**سازمان آموزش و پرورش فارس**  
**جدول طرح درس پیشنهادی سالیانه سلامت و بهداشت**  
**براساس شرایط آموزش مجازی**

ماه	هفته	شماره جلسه	عنوان	درس	عملکرد	محتوا
اسفند	دوم	۲۰	آزمون فصل ۵	رفع اشکال - آزمون - حل نمونه سوال نهایی	بررسی سوالات و میزان پاسخگویی	تستی - تشریحی
فروردین	سوم	۲۱	فصل ششم	۱۳- پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی ص ۱۵۴-۱۶۱	ارائه درس ۴۰ دقیقه - پرسش ۲۰ دقیقه - جمع بندی و ارائه تکلیف ۱۰ دقیقه	حفظ وضعیت بدنی مناسب - انجام صحیح کار های روزانه - تقویت عضلات کمر -
	چهارم	۲۲	محیط کار و زندگی سالم	۱۶۲-۱۶۹	پرسش ۲۰ دقیقه - ارائه درس ۴۰ دقیقه - جمع بندی و پرسش نهایی - ارائه تکلیف ۱۰ دقیقه	ارگونومی - اصول ارگونومی
اردیبهشت	اول	۲۳	۱۴- پیشگیری از حوادث خانگی - ص ۱۷۰-۱۸۲	۱۴- پیشگیری از حوادث خانگی - ص ۱۷۰-۱۸۲	ارائه درس ۴۰ دقیقه - پرسش ۲۰ دقیقه - جمع بندی و ارائه تکلیف ۱۰ دقیقه	خطر- مسمومیت با مواد شیمیایی - کار با مواد شوینده در منزل - مخاطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی - آتش سوزی - انسداد راه تنفس هوایی - سقوط
اردیبهشت	دوم	۲۴	آزمون فصل ۶	رفع اشکال - آزمون - حل نمونه سوال نهایی	بررسی سوالات و میزان پاسخگویی	تستی - تشریحی
	سوم	۲۵	آزمون از تمام کتاب			برگزاری آزمون شبه نهایی

آدرس: شیراز خیابان معدل شرقی- سازمان آموزش و پرورش فارس- گروه زیست شناسی استان فارس-  
 کدپستی ۷۱۳۴۷۸۶۱۸۷ آدرس پورتال <http://zistshm2-farssch.medu.ir/> ایمیل:  
 biologyfars@gmail.com حضور: سه شنبه