



هم کلاسی
Hamkelasi.ir

درس
۱۳

برای دانلود گام به گام های دروس دیگر به Hamkelasi.ir مراجعه کنید

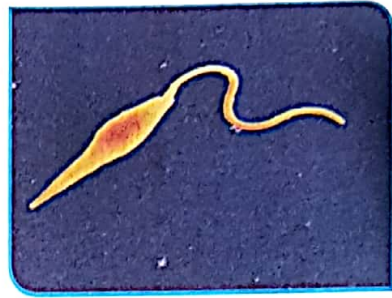
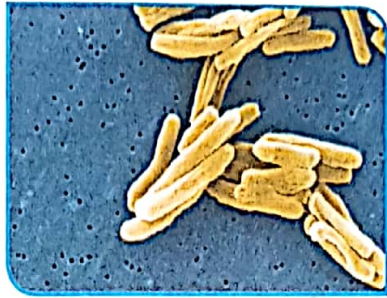
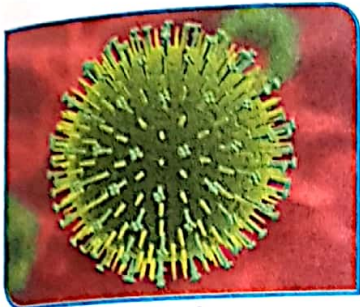
سالم بمانیم



درست دادن دست تمسود

از فردی به فرد دیگر انتقال در دهان اما بیماری دیابت و سایر دار نیست و با روبرو

پزشک به فردی که سرماخورده است، می گوید از دست دادن یا روبروسی کردن با دیگران پرهیز کند؛ اما به فردی که دیابت (بیماری قند) دارد چنین توصیه ای نمی کند؛ چرا؟ زیرا سرما خوردگی بجز واکسیناسیون و بیماری را از فردی به فرد دیگر بیماری هایی که می توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند، بیماری های واگیر نامیده می شوند. عامل ایجاد بیماری های واگیر جاندارانی به نام میکروب هستند. بیشتر عوامل بیماری زا فقط با میکروسکوپ قابل دیدن هستند؛ به این علت به آنها میکروب می گویند. در شکل های زیر برخی میکروب ها را می بینید.



سالم

در درس سرما خوردگی سل از طریق دهان و بینی وارد دستگاه تنفسی

انسان می شود دروس از طریق سرفه عطسه و حرف زدن

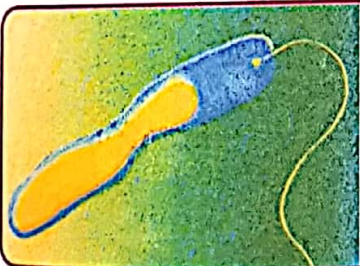
گفت و گو

میکروب سرما خوردگی از چه راهی وارد بدن ما می شود؟ غذا آلوده یا تماس درست آلوده در صحبت با میکروب

و قابل انتقال است

جمع آوری اطلاعات

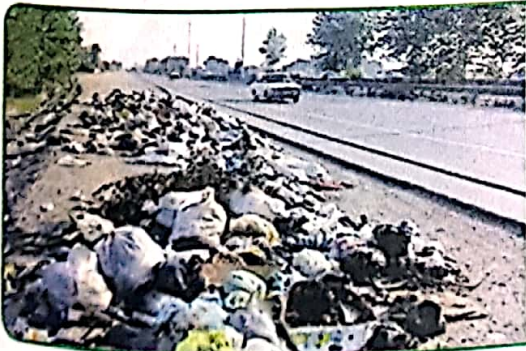
با مراجعه به خانه بهداشت محله خود درباره بیماری وبا اطلاعات جمع آوری کنید و به کلاس گزارش دهید.



میکروب وبا

فکر کنید

به تصویر نگاه کنید. به نظر شما آیا این محیط می تواند سبب گسترش بیماری های واگیر شود؟ اگر جواب شما مثبت است، چگونه؟



بعضی میکروب ها در بدن جانوران زندگی می کنند. به این جانوران، ناقل بیماری می گویند؛ مثلاً نوعی پشه ناقل بیماری مالاریا و سگ ناقل بیماری هاری است. چه جانوران دیگری می شناسید که ناقل بیماری هستند؟

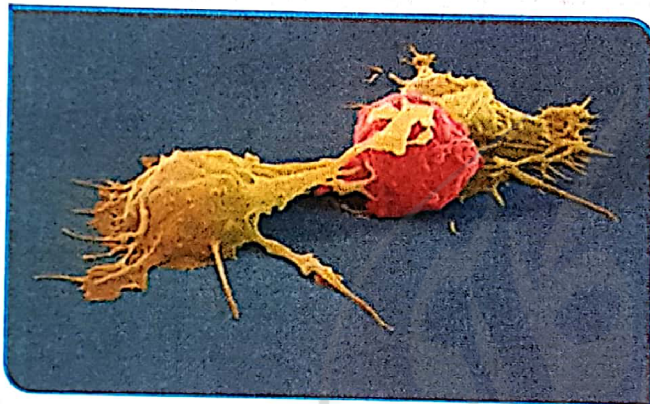
برای دانلود کام به کام های دوس دیگربه Hamkelasir مراجعه کنید.

مبارزه با همه‌ی وجود

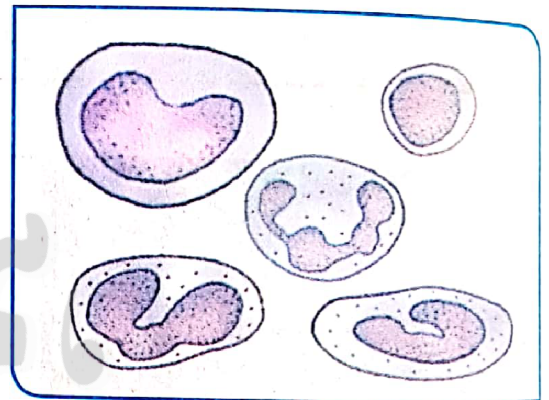
آيا مي‌توان جايي پيدا كرد كه ميكروب آنجا نباشد؟ پس چرا فقط بعضي مواقع بيمار مي‌شويم؟
ميكروب‌ها براي اينكه ما را بيمار كنند، بايد از دو سد دفاعي بدن عبور كنند.

سد اول: پوست بدن از ورود ميكروب‌ها جلوگيري مي‌كند؛ اما اگر زخم يا خراشي در پوست ايجاد شود، چه اتفاقي مي‌افتد؟ وقتي
نفس مي‌كشيم، ميكروب‌ها وارد بيني مي‌شوند؛ اما چرا نمي‌توانند به راحتی پايين‌تر بروند و وارد شش‌ها شوند؟ مخاط بيني و راه‌هاي
تنفسي چه نقشي در گيرانداختن ميكروب‌ها و خارج كردن آنها دارند؟

سد دوم: اگر ميكروب‌ها از سد اول عبور كنند با سد دوم دفاعي بدن يعني گويچه* (گلبول)هاي سفيد روبه‌رو مي‌شوند. بعضي
گويچه‌هاي سفيد به ميكروب‌ها حمله مي‌كنند و آنها را مي‌خورند؛ به اين گويچه‌هاي سفيد، بيگانه‌خوار نيز مي‌گويند. بعضي گويچه‌هاي
سفيد موادي به نام پادتن ترشح مي‌كنند. پادتن، ميكروب‌ها را غيرفعال مي‌كند. گويچه‌هاي سفيد بيگانه‌خوار اين ميكروب‌هاي
غيرفعال را راحت‌تر مي‌خورند. اما اگر ميكروب‌ها از اين سد نيز عبور كنند، چه اتفاقي مي‌افتد؟

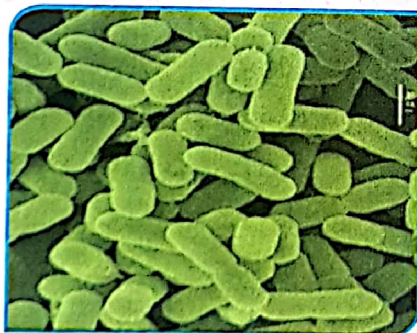


گويچه‌ي سفيد در حال بيگانه‌خواري

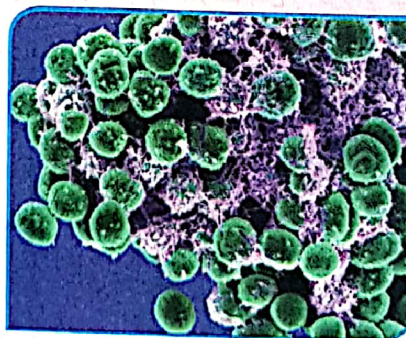


انواع گويچه‌هاي سفيد

شگفتي‌هاي آفرينش



باكتري مفيد روده



باكتري مفيد پوست

باكتري‌ها گروهی از ميكروب‌ها هستند. انواعی از باكتري‌ها درون و روي بدن ما زندگي مي‌كنند. مثلاً در روده‌ي ما باكتري‌هايي هست كه ويتامين توليد مي‌كنند. بعضي باكتري‌ها كه در پوست ما زندگي مي‌كنند، باكتري‌هاي زيان‌آور را از بين مي‌برند.

در بعضي جاها فاضلاب را با باكتري‌هاي خاضي تصفيه و بي‌ضرر مي‌كنند و از آن براي آبياري درختان و فضاهای سبز استفاده مي‌كنند.

* مصوب فرهنگستان زبان و ادب فارسي

وقتی میکروب‌ها پیروز می‌شوند

میکروب‌هایی که موفق شده‌اند از سدهای دفاعی بدن عبور کنند در جاهای متفاوت بدن ساکن می‌شوند؛ مثلاً میکروب سِل در شش‌ها قرار می‌گیرد و سبب تخریب شش‌ها می‌شود. بعضی میکروب‌ها با ترشح سم به بدن آسیب می‌رسانند؛ مثلاً میکروب گلودرد چرکی که در گلو قرار می‌گیرد، سمی ترشح می‌کند که با جریان خون به قلب می‌رود و به آن آسیب می‌رساند.



باکتری روماتیسم قلبی

گفت و گو



بیماری‌ها، نشانه‌ها و علامت‌هایی دارند. بوی بد دهان، درد ماهیچه‌ها و سوزش هنگام دفع ادرار نشانه‌های بعضی از بیماری‌ها هستند. شما چه نشانه‌های دیگری از بیماری‌ها می‌شناسید؟ فرد بیمار در صورت داشتن چنین نشانه‌هایی چه کارهایی را باید انجام دهد و چه کارهایی را نباید انجام دهد؟

هشدار



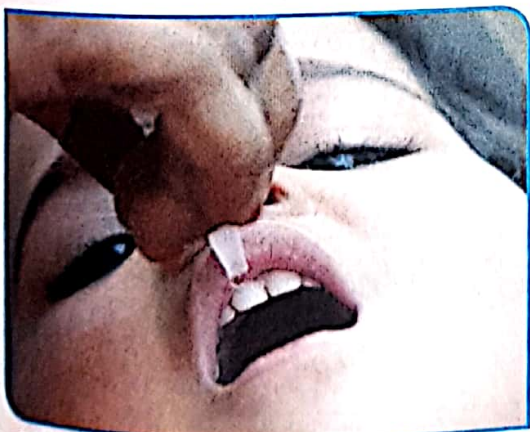
اگر پزشک برای بهبود بیماری شما آنتی‌بیوتیک تجویز کرده، آن را در همان ساعت‌هایی که دکتر گفته است و به همان تعداد بخورید. اگر این کار را نکنید به میکروب‌ها فرصت می‌دهید تا خود را در برابر آنتی‌بیوتیک مقاوم کنند و در نتیجه دارو نتواند آنها را از بین ببرد.



افزایش مقاومت بدن: چرا بعضی افراد بیشتر سرما می‌خورند و یا زود به زود بیمار می‌شوند؟ هرچه بدن مقاوم‌تر باشد، میکروب‌ها را سریع‌تر از بین می‌برد. ورزش کردن و خوردن غذای کافی و متنوع، مقاومت بدن را در برابر میکروب‌ها افزایش می‌دهد. شما چه کارهایی برای افزایش مقاومت بدنتان انجام می‌دهید؟

واکسن: تا به حال برای چه بیماری‌هایی واکسینه شده‌اید؟

وقتی واکسن وارد بدن می‌شود، گویچه‌های سفید علیه آن پادتن می‌سازند. هر بیماری، واکسن مخصوص به خود را دارد. بعضی واکسن‌ها فرد را برای همگی عمر نسبت به آن بیماری مقاوم می‌کنند؛ اما برای مقاومت در برابر بعضی بیماری‌ها باید در چند نوبت واکسن دریافت کرد.



سرماخوردگی با آنفلوآنزا فرق می‌کند. ویروس سرماخوردگی در یاخته‌های بینی قرار می‌گیرد، در حالی که ویروس آنفلوآنزا در یاخته‌های شش‌ها ساکن می‌شود. آنفلوآنزا معمولاً همراه با تب، بدن درد و سرخه است.

قدرت سلامت خود باشيم

بیماری های غیرواگیر: بیماری های غیرواگیر در اثر میکروب ها به وجود نمی آیند. این بیماری ها به سبب اختلال در کار دستگاه های بدن ایجاد می شوند. نوع تغذیه در ایجاد بعضی از بیماری های غیرواگیر نقش دارد؛ مثلاً در صورتی که به اندازه ی لازم غذاهای کلسیم دار مصرف نکنید، ممکن است استخوان هایتان نرم بمانند و با کمترین ضربه شکسته شوند. افرادی که غذاهای پر نمک و سرخ شده باروغن فراوان می خورند در معرض خطر بیماری فشار خون قرار دارند.



كاوشگري

با راهنمایی معلم خود به صورت گروهی، فهرستی از چند بیماری غیرواگیر و علت آنها تهیه کنید و در کلاس گزارش دهید.

رفتارهای سالم: عوامل متعددی ما را بیمار می کنند؛ اما این رفتارهای ما هستند که در حفظ سلامت و یا از دست دادن آن نقش زیادی دارند؛ مثلاً با کارهای ساده ای مانند مسواک زدن، شکستن چیزهای سخت با دندان، خوردن غذاهای کلسیم دار و پروتئین دار می توانیم دندان های سالمی داشته باشیم. همچنین درست نشستن، درست راه رفتن و انجام دادن نرمش های مناسب از آسیب رسیدن به ستون مهره ها جلوگیری می کند. شما چه رفتارهای دیگری می شناسید که سلامت ما را به خطر می اندازد؟



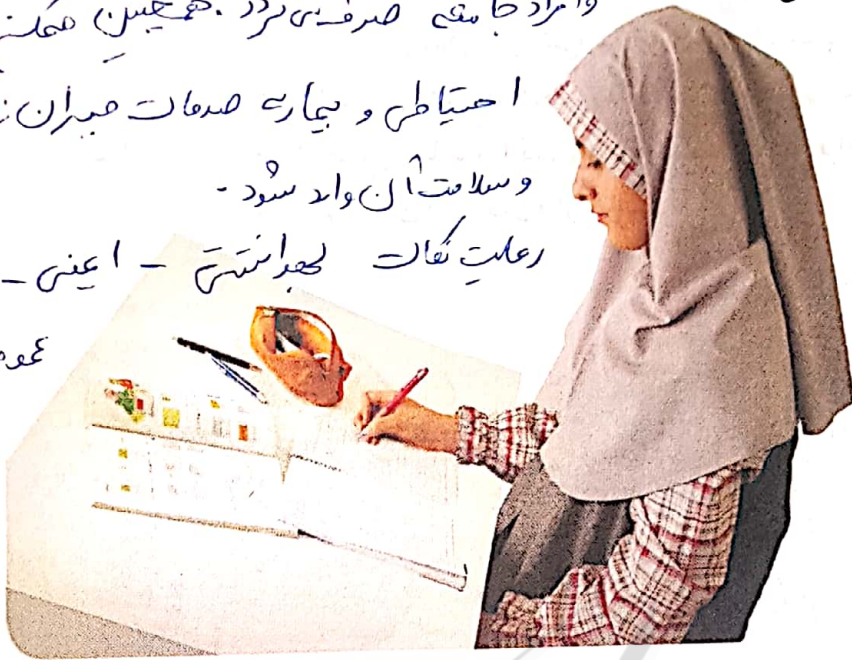
بیشتر شبیه کدام یک رفتار می کنید؟

ورزش کردن سبب تقویت ماهیچه ها و قلب و احساس نشاط در بدن می شود.

بیشتر شبیه کدام یک رفتار می کنید؟

باید سبک زندگی خود را تغییر دهید و وقت کمتری بابت حفظ سلامت خود
و افراد جامعه صرفه بپردازید. همچنین ممکن است در اثر این
احتیاطی و بیخاری صدقات غیران ناپذیر بر پیش
وسلالت آن وارد شود -

رعایت نکات بهداشتی - رعایت - در صورت خطر
معدوم و در منزل فرد



برای دانلود کام به کام های دروس دیگر به Hamkelasi.ir مراجعه کنید

بی دقتی در عبور از خیابان و بی توجهی به علائم رانندگی، بازی ها و شوخی های خطرناک و آتش بازی از عواملی است که سلامت کودکان و نوجوانان را تهدید می کند. از دست دادن سلامت در چنین حوادثی معمولاً جبران ناپذیر است. آیا شما کسی را می شناسید که در اثر چنین حوادثی دچار مشکل شده باشد؟ بله - بجز اینها می توانیم در اثر این احتیاطی اعضا بدن خود را درست راه اندازیم

گفت و گو

گفته می شود که پیشگیری از درمان بهتر است. نظر شما چیست؟ نظر خود را با استدلال بیان کنید. چه راه هایی برای پیشگیری از بیماری های واگیر می شناسید؟

کمک کردن به دیگران، مهربانی، خوش رویی و رفتار درست و محترمانه با اطرافیان به سلامت روح و روان ما کمک می کند.