این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

موضوع اقدام پژوهی :

چگونه می توانم عادت های صحیح بهداشتی مانند مسواک زدن را در دانش آموزانم تقویت کنم.

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

فهرست مطالب

چگونه می توانم عادت های صحیح بهداشتی مانند مسواک زدن را در دانش آموزانم تقویت کنم.....۳
چکیده.....۳
مقدمه:توصیف وضعیت موجود.....۴
کلید واژه ها.....۵
گرد آوری اطلاعات(شواهد ۱) ۶
مسواک زدن ۶
توصیه های زیرمی‌تواند به تمیز کردن درست دندان‌ها کمک کند:.....۷
روش صحیح مسواک کردن: ۹
تاکید معصومین بر مسواک زدن.....۱۲
انتخاب یک راه حل واجرای آن.....۱۴
امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: مسواک نمودن ۱۲ فایده دارد: ۱۴
شواهد ۲ .....۱۶
هفته بعد از دانش آموزان پرسیدم که آیا بطور مرتب مسواک میزنند؟.....۱۶
نتیجه گیری ۱۶
راه حل های پیشنهادی ۱۷
منابع: ۱۸

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

چگونه می توانم عادت های صحیح بهداشتی مانند مسواک زدن را در دانش آموزانم تقویت کنم.

چکیده

مسواک کردن اقتضای فطرت است. رسول اکرم(ص)

مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی مقوله ی بهداشت دهان و دندان است. اغلب افراد در طی شبانه روز مسواک می زنند، ولی چیزی که کمتر به آن توجه می شود، نحوه صحیح مسواک زدن می باشد، طوری که در اکثر موارد مسواک زدن با مسواک نزدن زیاد تفاوتی نمی کند.

یادگیری مسواک زدن صحیح، کمک شایانی در امر بهداشت دهان و دندان خواهد داشت، آموزش صحیح مسواک زدن باید از دوران کودکی وتوسط خانواده ها انجام گیرد موضوعی که کمتر مورد توجه قرار می گیرد این آموزش در مدارس نیز بطور کامل انجام نمی گیرد .آموزش مسواک زدن به شکل صحیح باید به صورت عملی ویا با استفاده از تصاویر مناسب باشد تا دانش آموز روش صحیح انجام کار را بیاموزد.

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

مقدمه:توصیف وضعیت موجود

در طول سالهای تدریس در واحد بهداشت کلاس دوم وبحث مربوط به عادت های صحیح بهداشتی وقتی از دانش آموزان می پرسیدم چه تعداد از آنها بطور مرتب و حداقل یک بار در هفته مسواک می زنند متوجه می شدم اغلب آنها یا اصلا مسواک نمی زنند یا به ندرت مسواک میزنند . سعی می کردم با بیان دلایل علمی واحادیث همچنین هزینه های هنگفت دندانپزشکی اهمیت موضوع را برای آنها روشن کنم . مثلاپیامبر اکرم فرمود: جبرئیل همواره مرا به مسواک سفارش می‌کرد تا جایی که گمان کردم آن را واجب خواهد ساخت.

مهمترین کار دندان ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.

همه دوست دارنـــد که دنـــدان های سـالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه براینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری های داخلی می توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان ها و رشد میکروب ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان ها و عفونت های لثه است.

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

ولی اغلب نتیجه خوبی حاصل نمی شد وبعد از مدتی اغلب دانش آموزان مسواک نمی زدنند .این موضوع امسال نیز در کلاس مشاهده شد وبا توجه به این که مطالب کتاب برای تغییر در رفتار دانش آموزان کافی نیست تصمیم گرفتم برای آن راه حلی پیدا کنم.

موضوع:چگونه می توانم عادت های صحیح بهداشتی مانند مسواک زدن را در دانش آموزانم تقویت کنم.

کلید واژه ها

عادت :آنچه که به آن خو گرفته باشند.

استعداد اکتسابی صدور حرکات- عادت برخلاف غریزه فطری نیست بلکه هر فردی بواسطه لزوما انطباق با محیط وتعقیب اغراض خود آنرا تحصیل می کند.

فرهنگ فارسی معین ص۲۲۵۸ (نقل از روانشناسی از لحاظ تربیت دکتر سیاسی۴۲۸)

بهداشت فردی :عبارت است از پیروی افراد جامعه از یک سلسله دستورها وعادت های بهداشتی و دوری جستن از رفتار ها و عادت های غیر بهداشتی که باعث می شود افراد در معرض عوامل وشرایط بیماری زا قرار نگرفته و به بیماری ناشی از آن دچار نشوند.

بهداشت عمومی دوره تربیت معلم ۱۳۸۶ ص۱۱

عادت از ریشه کلمع عود و به معنای بازگشت می باشد.

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

در دانش لغت، هر گاه کاری در اثر تکرار چنان در طبع آدمی جایگزین وپذیرفته شود که انجام همواره و پی‌درپی آن آسان، خوشایند و در نتیجه ترک آن نیزدشوار و ناخوشایند گردد و به اصطلاح بر اثر تکرار جزو طبیعت آدمی درآید، گویند در این کار عادت صورت بسته است.

منبع: سایت حوزه

فقط برای مشاهده

گرد آوری اطلاعات(شواهد ۱)

برای بدست آوردن اطلاعات دقیقتر در مورد روشها ی صحیح مسواک زدن واهمیت آن در سلامت انسان همچنین آیات وروایات در این زمینه به جمع اوری اطلاعات از منابع مختلف پرداختم.

مسواک زدن

مسواک زدن را شاید به‌توان یکی از تثبیت‌شده ترین عادات بهداشتی دانست. اما منظم مسواک زدن به معنای آن نیست که آن را درست انجام می‌دهید.

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

مسواک زدن ناکافی پلاک‌های مملو از میکروب - ماده سفیدی که میان دندان‌ها و نزدیک لبه لثه‌ها جمع می‌شود - را به جای می‌گذارد که باعث پوسیدگی دندان و بیماری لثه می‌شوند.

مسواک زدن خیلی محکم هم مشکل آفرین است، زیرا دندان را خراش می‌دهد و به بافت لثه آسیب می‌رساند، به طوری که اتصال محکم و درست لثه با دندان از دست می‌رود و راه برای عفونت و آسیب جدی‌تر لثه باز می‌شود.

توصیه های زیرمی‌تواند به تمیز کردن درست دندان‌ها کمک کند:

۱- دندان‌های‌تان را برای مدتی درازتر از آنکه فکر می‌کنید لازم است، مسواک کنید .تحقیقات نشان داده است که اغلب افرادی که مدعی هستند، دندان‌هایشان را دو تا سه دقیقه مسواک می‌کنند، در واقع نیمی ازاین زمان را صرف این کارمی‌کنند. یک مسواک زدن خوب و کامل دست کم دو دقیقه وقت می‌گیرد.

۲ -به طور نظام‌دار مسواک کنید

افراد اغلب زمان بیشتری را صرف مسواک کردن دندان‌های جلویی‌شان می‌کنند، و معلوم شده است که افراد راست‌دست طرف راست دهان‌شان و افراد چپ‌دست، طرف چپ دهان‌شان را نادیده می‌گیرند.

۳ – از مسواکی استفاده کنید که موهای نرم با بلندی‌های متغیر دارد. مسواک‌های نرم برای لثه و دندان مناسب‌ترند و معمولا کار تمیزکردن میان دندان‌ها را بهتر انجام می‌دهند.

۴ -مسواک‌تان را دست کم هر سه ماه یک بار عوض کنید هنگامی که موهای مسواک خمیده می‌شوند، کارایی آنها کاهش پیدا می‌کند و مسواک‌های فرسوده با احتمال بیشتری حاوی باکتری‌های دهانی‌اند و هر بار که

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

مسواک می‌کنید، دوباره آنها را به دهان شما باز می‌گردانند. شما باید مسواک‌تان را تقریبا هر سه ماه یک بار عوض کنید.

۵- اگر شیوه مسواک زدن‌تان موثر است، به همان شیوه ادامه دهید

شیوه‌های مختلف مسواک زدن روش باس (Bass) مسواک زدن با زاویه ۴۵ درجه، با حرکت نوسانی کوتاه مسواک، روش(Fone) حرکت چرخشی مسواک، روش (Charter) مسواک زدن با زاویه ۹۰ درجه و فشردن مسواک میان دندان‌ها و روش (Leonard) مسواک زدن با حرکت ساده به بالا و پایین که اکثر ما از کودکی همین روش را یاد گرفته‌ایم.

۶- پس از مسواک زدن نخ دندان بکشید.

دومین موضوع در بهداشت دندان پس از مسواک زدن، نخ دندان کشیدن است.

عادت کردن به نخ دندان کشیدن ممکن است مشکل باشد، به خصوص برای آنهایی که تنها به مسواک زدن عادت کرده‌اند.

فقط برای مشاهده

بسیاری از افراد نحوه صحیح مسواک زدن را نمیدانند یا اینکه قسمت هایی از دندان را به خوبی تمیز نمی کنند .

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

این نواحی عبارتند از :

-ناحیه دندان های عقل که معمولا به دلیل حالت تهوعی که به افراد دست می دهد، کمتر این قسمت را مسواک می زنند و به همین علت، با اینکه دندان های عقل دیرتر از همه ی دندان ها در می آیند، زودتر از بقیه می پوسند .

-قسمت هایی که در قوس فکی قرار دارند، بخصوص از قسمت داخل. زیرا مانور دادن مسواک در این نواحی سخت است، یعنی بیمار دندان های عقبی را مسواک می زند و بعد سراغ دندان های جلویی می آید و در قوس فک ها (در ناحیه دندان نیش) کمتر دقت می کند .

-روی سطح زبان که حتما باید مسواک کشیده شود و لای پُرزهای زبان نیز تمیز گردد. البته این کار باید آهسته و آرام انجام شود تا به به بافت زبان آسیبی وارد نشود .

- معمولا موقع مسواک زدن فکرمان جای دیگری است و به همه چیز فکر می کنیم، غیر از مسواک زدن!! اگر با حواس جمع مسواک بزنیم، موثرتر است .

سعی کنید بعد از شستن خمیر دندان، یک بار هم بدون خمیر، مسواک بزنید.

روش صحیح مسواک کردن:

۱.مسواک را با آب سرد خیس کنید سپس با تکان آب اضافی آن را بگیرید و به اندازه یک نخود خمیر دندان روی آن قرار دهید

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

۲.موهای مسواک را به طور مایل (با زاویه ۴۵ درجه) روی سطح خارجی دندانها قرار دهید بطوریکه نصف موهای مسواک روی لثه قرار گیرد به این ترتیب موهای وسط مسواک روی طوق دندانها قرارمی‌گیرد در هر بار سعی کنید مسواک روی دو دندان را به طور کامل بپوشاند.

۳.مسواک را همانطور که روی دندان گذاشته‌اید با دقت و ملایمت به داخل فضای بین دندانها و لثه‌فشاردهید و ۱۰ تا ۱۵ با در جای خود بلرزانید

۴.این کار را برای سطوح خارجی تمام دندانهای آن فک انجام دهید.

۵.همچنین این کار را برای سطوح داخلی (زبانی) دندانهای آن فک هم انجام بدهید.

۶. برای سطح داخلی دندانهای جلو مسواک را به صورت عمودی برروی دندانها قرار دهید و با حرکات بالا و پایین این سطح را تمیز کنید.

۷.بعد از اینکه سطوح داخلی و خارجی دندانها را مسواک کردید مسواک را برروی سطوح جونده دندانهای آن فک قرار دهید و مسواک را کمی فشار دهید تا موهای آن بخوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود بعد از چندبار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا سطوح جونده بخوبی تمیز شود.

۸ .تمام اعمالی که گفته شد در فک دیگر نیز تکرار کنید.

۹.چون خرده‌های مواد غذایی و میکروب ها روی سطح زبان جمع می‌شود بهتراست روی زبان را هم‌بامسواک تمیز کنید . برای این کار مسواک را در عقب زبان قرار دهید و به طرف جلو بکشید این کار راچندبار انجام دهید

۱۰.پس از مسواک کردن دندانها و زبان ، دهان را چندبار با آب بشویید

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

۱۱.مسواک را با آب خوب شسته و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید . توجه داشته باشید که‌هیچوقت مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید چون هوای داخل جعبه دم می‌کند و باعث رشدمیکروبها می‌شود.

حاشیه بین لثه و دندان طوری است که شکل آناتومیکی آن فضاهای متعددی را ایجاد می کند. در یک بررسی سه بُعدی می توان فهمید که در هر سه بُعد دارای فضاهایی است که دسترسی مسواک به این نواحی مشکل است.

به طور معمول ما مسواک را به صورت رفت و برگشت در سطوح کناری دندان ها حرکت می دهیم که این اشتباه است. زیرا اولا در درازمدت باعث سایش روی دندان در مجاورت لثه می شود و ثانیا با پریدن پُرزهای مسواک از روی برجستگی یک دندان بر روی برجستگی دندان مجاور، عملا بین دندان ها خوب تمیز نمی شود. قبلا پیشنهاد می کردند که به جای حرکت رفت و برگشتی مسواک روی سطوح کناری دندان، این حرکت به صورت بالا و پایین باشد؛ یعنی مسواک را از سمت لثه به طرف بالا یا پایین حرکت داده و مسواک بزنیم. این کار نیز جوابگوی ما نخواهد بود. علت هم این است که باز حاشیه مجاور بین لثه و دندان تمیز نخواهد شد.

زیرا خود لثه یک برجستگی دارد که هر چه به سمت دندان پیش می رویم فرورفتگی ایجاد شده و به دندان ختم می شود. دندان نیز یک قوس دارد که در وسط هایش به حداکثر بر جستگی می رسد. لذا در صورت کشیدن پُرز مسواک از پایین به بالا و برعکس، این پُرزها از روی برجستگی لثه می پَرَند و روی برجستگی دندان قرار میگیرند و عملا حاشیه ی بین دندان و لثه تمیز نمی شود.

مسواک را با یک زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان بر روی شیار لثه و دندان قرار داده و مقداری به سمت پایین فشار می دهیم تا پُرزهای مسواک کاملا بین لثه و دندان و همچنین بین دندان ها فرو رود. بعد با

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

یک حرکت لرزشی مناسب و با دامنه ی کم مسواک را به سمت بالا حرکت می دهیم. این حرکت لرزشی محدود باید ۴-۳ دفعه تکرار شود تا تمامی سطوح غیر قابل دسترس برای مسواک تمیز گردد.

برای مسواک زدن سطوح داخلی دندان ها نیز مانند شکل بالا عمل می کنیم.

برای سطوحی از دندان که در قوس فک قرار دارند، باید با چرخاندن مسواک مناسب دسترسی به همه نواحی را، فراهم سازیم و هر چه از ناحیه ی دندانهای عقب فک به سمت جلو پیش میرویم جهت مسواک را تغییر دهیم، طوری که در دندانهای جلو، کاملا از از پُرزهای جلویی مسواک برای تمیز کردن استفاده می کنیم.

تاکید معصومین بر مسواک زدن

در حدود ۱۱۰ حدیث مختلف در خصوص مسواک زدن، در کتب حدیث آمده است. محتوای بیشتر این احادیث، بر نقش مسواک در حفظ سلامت دهان و دندان و لزوم توجه و استفاده مردم از آن تاکید می کنند .

پیامبر(صلی الله علیه و آله) می فرمود: اگر برای مردم دشوار نبود در هر نماز، مسواک زدن را واجب میکردم.

پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) فرموده اند: جبرئیل همواره مرا به مسواک زدن سفارش می‌کرد تا جایی که گمان کردم آن را واجب خواهد ساخت .

رسول الله(صلی الله علیه و آله) فرموده اند: به مسواک زدن امر شدم آن گونه که ترسیدم بر من فرض گردد .

پیامبر(صلی الله علیه و آله) فرمود: مسواک زدن، اقتضای فطرت انسان است.

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

امام رضا(علیه السلام) فرمودند: دو رکعت نماز که بعد از شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود، از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک بهتر است.

امیرالمؤمنین(علیه السلام) می‌فرمایند: مسواک زدن سبب جلب رضایت و خشنودی خداوند و اجرای سنت پیغمبر است و وسیله خوشبویی دهان و دندان است.

امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: مسواک نمودن ۱۲ فایده دارد :

ـ مسواک زدن پیروی از سنت پیامبر است .

ـ دهان را پاک می کند .

ـ سبب ازدیاد نور چشم می شود .

ـ باعث خشنودی خداوند می گردد .

ـ باعث سفید شدن و زیبایی دندان می شود .

ـ از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند .

ـ لثه را محکم می سازد .

ـ اشتها را زیاد می نماید .

ـ بلغم را از بین می برد .

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

ـ حافظه را تقویت می نماید .

ـ حسنات انسان را در پیشگاه خدا زیاد می کند .

ـ فرشتگان نیز خرسند می شوند".

منبع :هفت نامه سپید

انتخاب یک راه حل واجرای آن

بعد از بررسی نتایج پرسشنامه دریافتم که اغلب دانش آموزان با اهمیت موضوع آشنا نیستند وهمچنین روش صحیح مسواک زدن را یاد نگرفته اند این آموزش نه در خانه و نه در مدرسه برای تعداد زیادی از آنها صورت گرفته بود و نه برنامه های آموزشی مناسبی را دیده بودند.تصمیم گرفتم ابتدا اهمیت موضوع مسواک زدن را برای آنها بیان کنم و در مرحله بعد روش صحیح مسواک زدن را به آنها آموزش دهم.برای این منظور احادیث و روایاتی که اهمیت مسواک زدن را بیان می کرد عنوان کردم مثلا:

پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) فرموده اند: جبرئیل همواره مرا به مسواک زدن سفارش می‌کرد تا جایی که گمان کردم آن را واجب خواهد ساخت.

امام رضا(علیه السلام) فرمودند: دو رکعت نماز که بعد از شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود، از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک بهتر است.

امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: مسواک نمودن ۱۲ فایده دارد:

ـ مسواک زدن پیروی از سنت پیامبر است.

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

ـ دهان را پاک می کند.

ـ سبب ازدیاد نور چشم می شود.

ـ باعث خشنودی خداوند می گردد.

ـ باعث سفید شدن و زیبایی دندان می شود.

ـ از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند.

ـ لثه را محکم می سازد.

ـ اشتها را زیاد می نماید.

ـ بلغم را از بین می برد.

ـ حافظه را تقویت می نماید.

ـ حسنات انسان را در پیشگاه خدا زیاد می کند.

ـ فرشتگان نیز خرسند می شوند.

همچنین از لحاظ علمی موضوع سلامت دهان ودندان را برای آنها توضیح دادم و تاثیر آن در سلامت دستگاه گوارش و موضوع بیماری‌های لثه‌ای که می‌تواند احتمال ابتلا به ناراحتی‌های قلبی عروقی را افزایش دهد و بر سلامت کل بدن تاثیر منفی بگذارد را توضیح دادم.برای آموزش روش صحیح مسواک زدن اسلاید هایی که این

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

کار را به صحیح آموزش می داد نشان دادم و در ضمن توضیحات بیشتر را به صورت عملی بیان کردم.قرار شد از همان روز همه دانش آموزان بطور مرتب و صحیح مسواک بزنند.

شواهد ۲

هفته بعد از دانش آموزان پرسیدم که آیا بطور مرتب مسواک میزنند؟

بیشتر دانش آموزان با حالت خوشحالی عنوان کردند که هر شب قبل از خوابیدن مسواک می زنند.چند نفر نیز روزی دوبار بعد از صبحانه و قبل از خواب مسواک می زدند.دو دانش آموز نیز روزی سه بار مسواک می زدند. از چند دانش آموز خواستم مسواک زدن به صورت صحیح را توضیح دهند و در حالی که آنها اینکار را انجام می دادند از بقیه خواستم تا نظرشان را در مورد درست یا نادرست بودن روش انجام کار بیان کنند و دانش آموزان اشکالات کار دوستان خود را بیان می کردند. در هفته های بعد وقتی موضوع را مورد بررسی قرار دادم مشاهده کردم اغلب دانش آموزان با علاقه مسواک میزنند وسعی می کنند اینکار را به شکل صحیح انجام دهند.از آنها خواستم این کار را بطور مرتب انجام دهند و آنهایی که یک بار مسواک می زنند حداقل دو بار در روز مسواک بزنند.

نتیجه گیری

پس از بررسی وضعیت کلاس وسوال از دانش آموزان به این نتیجه رسیدم که روش به کار گرفته موفقیت آمیز بوده است زیرا بیشتر دانش آموزان کلاس سعی می کردند مسواک بزنند و موضوع مهم این بود که آنها باروش

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

صحیح این کار را انجام می دادند .موضوع مهم دیگر تقویت نگرش علمی ودینی نسبت به موضوع مسواک زدن و اهمیت آن در سلامتی بود ،که در دانش آموزان ایجاد شده بود.

راه حل های پیشنهادی

باید از دوره ی ابتدایی به دانش آموزان روش صحیح مسواک زدن وضرورت انجام این کار را آموزش داد و جلسات آموزش بهداشت برای اولیای دانش آموزان گذاشته شود تا دانش آموزان در خانه زیر نظر اولیا بتوانند درست مسواک بزنند.

به عنوان یک راه حل موقت تصمیم گرفتم در پایه اول نیز به دانش آموزان این کار را آموزش دهم وآگاهی لازم را در آنها ایجاد کنم.

فقط برای مشاهده

این فایل برای مشاهده است . برای خرید فایل ورد قابل ویرایش به سایت مراجعه کنید .

منابع:

راهنمای انسانیت،مرتضی فرید تنکابنی ،دفتر نشر فرهنگ اسلامی

فرهنگ فارسی معین

هفت نامه سپید

سایت حوزه

سایت تبیان

بهداشت عمومی دوره تربیت معلم

پایان

وحید محمدی

کارشناسی حرفه وفن

تربیت معلم شهید بهشتی

بهار۸۹پیپ

فقط برای مشاهده