

سازمان بهزیستی
حوزه امور توانبخشی
دفتر امور توانبخشی جسمی و حسی

مجموعه آموزشی مهارت‌های زندگی برای افراد کم‌بینا و نابینا

جلد ۹
(مراقبت از سلامتی)

تدوین و سردآوری

میرسجاد موسوی، مهین دخت مقلتر جلالی،

فرشته تنهایی نوغانی، داوود خلیل آبادگان، زینب جعفری

حوزه معاونت توانبخشی بهزیستی خراسان رضوی

سال ۱۳۸۸

عنوان و نام پدیدآور	: مجموعه آموزشی مهارت‌های زندگی برای افراد کم‌بیا و نابینا / تهیه و تنظیم مهیندخت مظفر جلالی... او دیگران (برای حوزه معاونت توانبخشی بهزیستی خراسان رضوی).
مشخصات نشر	: مشهد، مطبوعه قلم، ۱۳۸۸-۹۰ ج.
مشخصات ماهری	: ج ۹: ۷-۲۱-۶۱۷۳-۹۶۴-۹۷۸
شابک	: فیا.
وضعیت فهرست‌نویسی	: تدوین و گردآوری میرسجاد موسوی، مهیندخت مظفر جلالی، فرشته تنهایی نوحایی، داوود خلیل آبادگان، زینب جعفری.
یادداشت	: ج ۱: خودشناسی- ج ۲: ارزشها- ج ۳: ارتباط مؤثر- ج ۴: روابط اجتماعی- ج ۵: من و جامعه- ج ۶: هدف- ج ۷: تصمیم‌گیری- ج ۸: پرهیز از خشونت- ج ۹: مراقبت از سلامتی.
مترجمان	: موضوع: نایابان -- راهنمای مهارت‌های زندگی.
	: موضوع: نایابان -- توان بخشی.
	: موضوع: کم بینایان -- راهنمای مهارت‌های زندگی.
	: موضوع: کم بینایان -- توانبخشی.
	: مهیندخت مظفر جلالی، مهین.
	: سازمان بهزیستی استان خراسان، معاونت توانبخشی.
	: ۱۳۸۸ م ۳ / ۲ / HV ۱۶۶۴
	: ۳۶۲/۴۱
	: ۱۶۷۱۱۹۷
	: رده بندی افزوده
	: رده بندی کنگره
	: رده بندی دبریی
	: شناسه کتابشناسی ملی



آرشیو ملی

Tanjahelam@yahoo.com

0511-6082241 09153094695

جلد ۹: مراقبت از سلامتی

تدوین و گردآوری

میرسجاد موسوی، مهیندخت مظفر جلالی،

فرشته تنهایی نوحایی، داوود خلیل آبادگان، زینب جعفری

ویراسته

هریده سلطانی

طراحی جلد

مؤسسه سوژه

رقعی: ۱۶۰ صفحه، ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول، ۸۸

شابک: ۷-۲۱-۶۱۷۳-۹۶۴-۹۷۸

امور فنی و چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی

فهرست مطالب

سخن آغازین	۷
پیشگفتار	۹
سخنی با خوانندگان	۱۱
مقدمه	۱۳
چگونه طرح آموزش مهارت‌های زندگی را به کار ببریم؟	۱۳
چگونه می‌توانم مراقب سلامت خود باشم؟	۵۵
آشنایی با سلامت جسمی	۵۶
بررسی خطراتی که در کمین سلامتی است	۶۴
سنجش خطرات	۷۷
رساندن سوخت به بدن برای حفظ سلامت	۸۳

۹۵.....	باورهای غلط و واقعیت‌ها در مورد مواد مخدر
۱۰۸.....	تصمیم‌گیری در مورد مواد مخدر
۱۱۵.....	واقعیت‌ها در مورد توتون (دخانبات)
۱۲۴.....	روشهای امتناع از مواد مخدر
۱۳۱.....	آتشفشان خشمگین
۱۴۵.....	مهار فشار عصبی
۱۵۴.....	نحوه برخورد با افسردگی و خودکشی
۱۶۹.....	منابع

سخن آغازین

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

"In the Name of God, the Compassionate, the Merciful
Say : Will those who are knowledgable and those who aren't be
treated the same ? men of understanding only will take the
warning" .

The Glorious Koran, Surch 39:9

به نام خداوند بخشنده مهربان

«بگو آیا آنان که می دانند با آنان که نمی دانند برابرند؟»

هرگز، فقط خردمندانند که پند می گیرند»

(سوره ۳۹ آیه ۹)

ایزد منان را سپاس که توفیق آن را عنایت فرمود تا پس از سالها تجربه و پژوهش توانستیم با تهیه این مجموعه آموزشی، گامی موثر در جهت تسهیل امر آموزش مهارتهای زندگی برای افراد کم بینا و نابینا برداریم. امید است که حاصل تلاشهای به عمل آمده بتواند کارشناسان و مجریان آموزشی را در اجرای هر چه بهتر برنامه آموزش مهارتهای زندگی برای گروه هدف، یاری نموده تا افراد کم بینا و نابینا را با خود و تواناییهای فردی،

ارزشهای شخصی، خانوادگی و اجتماعی، مفهوم ارتباط و ویژگیهای رابطه صحیح، رابطه فرد با افراد دیگر و نقش آنان در زندگی او، جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، موقعیت افراد مختلف در جامعه، اهداف فرد در زندگی و تعیین هدف، مفهوم تصمیم‌گیری و چگونگی تصمیم‌گیری، کنترل خشم، حفظ سلامت جسمانی، مهارت‌های زندگی زناشویی و ... آشنا سازد.

خاطر نشان می‌شود این مجموعه آموزشی با نظر داشت موقعیت زندگی افراد کم بینا و نابینا مسائل، مشکلات و نیازهای ویژه آنان تهیه و تدوین گردیده است.

برخلاف تلاشهای مستمر چندین ساله هرگز این ادعا را نداریم که این مجموعه آموزشی عاری از اشکال باشد، بلکه آرزوی آن را داریم که شما همواره با دیدگاه‌ها و تجربیات ارزنده و ابتکار و خلاقیت خویش، اجرای هر چه بهتر این برنامه آموزشی را میسر نمایید.

بر خود لازم می‌دانیم از کلیه همکارانی که به نحوی در فراهم کردن امکانات و تسهیلات لازم برای تهیه این مجموعه آموزشی ما را یاری نمودند به ویژه جناب آقای دکتر منفرد و جناب آقای توحیدی مقدم و اعضای محترم دبیرخانه L.S.E دفتر توانبخشی معلولین جسمی و حرکتی تشکر و قدردانی نماییم.

اعضا کمیته کشوری انطباق محتوی کتابچه آموزش

مهارت‌های زندگی برای کم بینایان و نابینایان

پیشگفتار

نظر به اهمیت کسب مهارت‌های اجتماعی افراد و دستیابی آنان به جایگاه واقعی خود در جامعه به لحاظ فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، ... آموزش مهارت‌های زندگی به آنان از دوران کودکی ضرورت دارد. به کارگیری این مهارت‌ها در مراحل مختلف زندگی می‌تواند در موفقیت و کامیابی آنان و همچنین دسترسی به موقع در جایگاه واقعی‌شان در جامعه موثر باشد.

دفتر امور توانبخشی معلولین جسمی حرکتی و حسی سازمان بهزیستی کشور پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در برخی از استانها، این برنامه را به عنوان مکمل برنامه‌های توانبخشی اجتماعی گروه‌های هدف خود مفید و موثر یافته و با توجه به اهمیت دستیابی این گروه‌ها به زندگی سالم، آرام، پویا و پرنشاط، اقدام به فراگیر نمودن آموزش مهارت‌های زندگی برای جامعه هدف خود در سطح کشور نموده و به منظور ارتقاء سطح کیفی آموزشها با شناسایی کارشناسان مجرب و بهره‌گیری از دانش و تجربیات چندین ساله آنان در اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برای

افراد کم بینا و نابینا اقدام به تشکیل کمیته کشوری انطباق محتوی کتابچه (آموزش مهارتهای زندگی «یونیسف») برای افراد کم بینا و نابینا نمود. اعضای این کمیته متشکل از کارشناسان بهزیستی استانهای فارس، آذربایجان شرقی و خراسان رضوی با انجام مطالعات و پژوهشهای لازم و به کارگیری تجربیات حاصل از اجرای چندین ساله برنامه و برگزاری جلسات و نشستهای متعدد در مراکز استانهای یاد شده، موفق به تهیه مجموعه آموزشی ارزشمندی گردیده‌اند که در ۹ جلد جهت استفاده کارشناسان و مربیان آموزشی ارائه می‌شود.

امیدوارم کارشناسان و مجریان محترم با بهره‌گیری از این مجموعه، در آموزش مهارتهای زندگی و نیل به اهداف مورد نظر L.S.E برای افراد کم‌بینا و نابینا موفق بوده و نابینایان عزیز نیز با توانمندسازی خود از طریق فراگیری و بکارگیری این مهارتها در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی کامیاب باشند.

دکتر تهیینه شکیب

مدیر کل بهزیستی خراسان رضوی

سخنی با خوانندگان

با توجه به اینکه بیش از ۸۵ سال است که در ایران به تعلیم و تربیت کم‌بینایان و نابینایان به صورت نظام‌مند پرداخته شده و آنان به پیشرفتهایی در عرصه‌های مختلف آموزشی، توانبخشی، علمی، فرهنگی اجتماعی و اقتصادی نایل آمده‌اند با وجود این کماکان این قشر با چالش‌های زیادی در جامعه روبرو می‌باشند. به طوری که مشاهده می‌شود بسیاری از نابینایانی که موفق به تحصیل در نظام آموزش و پرورش کشور و گذراندن دوره‌های توانبخشی شده‌اند برای حضور مؤثر در جامعه نیازمند به کسب مهارت‌های بیشتر فردی، اجتماعی می‌باشند. به طور یقین آموزش مهارت‌های زندگی به گروه هدف در توانمندسازی آنان برای رویارویی با بسیاری از مسائل و مشکلات زندگی و یافتن راه‌حلهای مناسب مفید و اثربخش می‌باشد. مقایسه‌ای بین نابینایانی که موفق به گذراندن دورهٔ I.S.F. شده و آنانی که از این آموزشها بی‌بهره بوده‌اند حاکی از تفاوت‌های معنادار و گواهی بر این مدعا است. لذا اعتقاد راسخ دارم که آموزش مهارت‌های زندگی به کم‌بینایان

و نایب‌نایان عزیز به عنوان مکمل برنامه‌های آموزشی، توانبخشی بسیار مهم و ضروری می‌باشد.

حال که مؤلفان این مجموعه با سعی و تلاش و بکارگیری دانش و تجربیات خود در زمینه‌های توانبخشی و آموزش مهارت‌های زندگی و ... به افراد کم‌بینا و نابینا به تهیه این مجموعه ارزشمند که منطبق با وضعیت و نیاز گروه هدف می‌باشد، موفق گردیده‌اند، امیدوارم کارشناسان و مجریان محترم آموزش مهارت‌های زندگی به نایب‌نایان و کم‌بینایان بتوانند با استفاده از این اثر در موفقیت و کامیابی این عزیزان و پیشبرد اهداف توانبخشی گام‌های مؤثری را بردارند.

منوچهر عدالت جو

معاون امور توانبخشی بهزیستی خراسان رضوی

WWW.KOPIRAN.COM