

راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس

(ویژه معلمان)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای جامع
آموزش سلامت در مدارس
(ویژه معلمان)

ترجمه و تنظیم:

نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی

ناشر:

پارسای سلامت

پاییز ۱۳۹۵

سرشناسه: شریفی، نوید، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس (ویژه معلمان)/ ترجمه
و تنظیم نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی.
مشخصات نشر: تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۴۳۶ ص: جدول.
شابک: ۱۵۰۰۰۰ ریال: ۵-۲-۹۵۸۰۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: بهداشت مدرسه‌ها
موضوع: شاگردان -- ایران -- بهداشت
موضوع: معلمان -- ایران -- راهنمای آموزشی
شناسه افزوده: کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵ -
شناسه افزوده: دانیالی، معصومه، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۴۲ش/ LB۳۴۰۵
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۷۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۶۱۹۸۲



راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس (ویژه معلمان)

ترجمه و تنظیم: نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: چهارم - ۱۳۹۵

چاپ: خجستگان

شمارگان: ۱۰،۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۵-۲-۹۵۸۰۱-۶۰۰-۹۷۸

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۶۰۹۲۲

فکس: ۴۴۲۱۰۲۶۹

مقدمه

۷

فصل اول: سلامت روانی و عاطفی

۹

۱۰

۱. من به شخصیت مطلوب دست خواهم یافت.
۲. من به شیوه‌ای با دیگران تعامل خواهم کرد که به خلق محیط اجتماعی-عاطفی مثبتی منجر شود.
۳. من معیارهای سلامت شخصیت‌ام را ارتقا خواهم داد.
۴. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به سلامت روانی‌ام کمک کند.
۵. من احساساتم را به شیوه‌های مناسبی ابراز خواهم کرد.
۶. من از مهارت‌های مدیریت استرس استفاده خواهم کرد.
۷. من، در صورت احساس افسردگی، تقاضای کمک خواهم کرد.
۸. من، در صورت نیاز، از راهکارهای پیشگیری از خودکشی استفاده خواهم کرد.
۹. من در شرایط سخت، انعطاف‌پذیر خواهم بود.

۱۳

۱۵

۱۶

۲۴

۳۰

۳۵

۴۱

۴۴

۴۶

فصل دوم: سلامت خانوادگی و اجتماعی

۴۷

۵۲

۵۶

۶۳

۶۷

۷۱

۷۳

۷۷

۷۹

۱۰. من روابط سالم خانوادگی‌ام را تقویت خواهم کرد.
۱۱. من برای بهبود روابط نامطلوب خانوادگی‌ام تلاش خواهم کرد.
۱۲. من با تغییرهایی که در فضای خانواده‌ام ایجاد می‌شود، مواجهه سالم و سودمندی خواهم داشت.
۱۳. من روابط دوستانه‌ام را گسترش خواهم داد.
۱۴. من خویش‌تنداری در مقابل رابطه جنسی را تمرین می‌کنم.
۱۵. من خویش‌تنداری در مقابل رابطه جنسی را تمرین می‌کنم تا از والد شدن در دوران نوجوانی مصون بمانم.
۱۶. من روابط ناسالم و زیانبارم را شناسایی خواهم کرد.
۱۷. من مهارت‌های لازم برای ازدواج را خواهم آموخت.
۱۸. من مهارت‌های لازم برای فرزندپروری را خواهم آموخت.

۸۴

فصل سوم: رشد و تکامل

۸۵

۹۵

۱۰۲

۱۰۷

۱۱۰

۱۱۱

۱۹. من دستگاه‌های بدنم را سالم نگه خواهم داشت.
۲۰. من رفتارهایی را که از سلامت جنسی زنان محافظت می‌کند، خواهم شناخت.
۲۱. من رفتارهایی را که از سلامت جنسی مردان محافظت می‌کند، خواهم شناخت.
۲۲. من درباره بارداری و زایمان اطلاعاتی کسب خواهم کرد.
۲۳. من درباره رشد و تکامل نوزادان و کودکان اطلاعاتی کسب خواهم کرد.
۲۴. من در مراقبت از نوزادان و کودکان مسؤولانه رفتار خواهم کرد.

۱۱۳. ۲۵. من از پس مسوولیت‌های نوجوانانه در حوزه رشد و تکامل برمی‌آیم.
۱۱۷. ۲۶. من مهارت‌های یادگیری‌ام را ارتقا خواهم داد.
۱۱۹. ۲۷. من به گونه‌ای زندگی خواهم کرد که به سالمندی سالم دست یابم.
۱۲۵. ۲۸. من احساساتم درباره مرگ را با خانواده‌ام در میان خواهم گذاشت.
۱۲۸. ۲۹. من با غم از دست دادن عزیزانم برخوردار معقول و سالمی خواهم داشت.

فصل چهارم: تغذیه

۱۳۴. ۳۰. من غذاهایی را که حاوی مواد مغذی باشند، انتخاب خواهم کرد.
۱۳۵. ۳۱. من برچسب مواد غذایی را مطالعه و بررسی خواهم کرد.
۱۴۱. ۳۲. من حجم غذای روزانه‌ام را بر اساس توصیه‌های کارشناسان انتخاب خواهم کرد.
۱۴۴. ۳۳. من از راهنماهای غذایی پیروی خواهم کرد.
۱۴۴. ۳۴. من از برنامه غذایی پیروی می‌کنم که احتمال ابتلایم به بیماری‌های مختلف را کاهش دهد.
۱۴۶. ۳۵. من خودم را به تغذیه سالم عادت خواهم داد.
۱۵۲. ۳۶. من در بیرون از خانه هم راهنماهای غذایی را رعایت خواهم کرد.
۱۵۶. ۳۷. من از خودم در مقابل بیماری‌های ناشی از مصرف مواد غذایی نامناسب، مراقبت خواهم کرد.
۱۶۰. ۳۸. من وزن و شرایط بدنی‌ام را در وضعیت مطلوبی حفظ خواهم کرد.
۱۶۴. ۳۹. من مهارت‌هایی به دست خواهم آورد تا از اختلالات تغذیه‌ای پیشگیری کنم.
- ۱۷۳.

فصل پنجم: سلامت فردی و فعالیت جسمانی

۱۷۹. ۴۰. من معاینات طبی منظمی خواهم داشت.
۱۷۹. ۴۱. برای حفظ سلامت دهان و دندانم برنامه‌ریزی خواهم کرد.
۱۸۸. ۴۲. ظاهرم را آراسته نگه خواهم داشت.
۱۹۴. ۴۳. استراحت و خواب کافی خواهم داشت.
۲۰۱. ۴۴. من فعالیت بدنی منظمی خواهم داشت.
۲۰۵. ۴۵. برای آمادگی بدنی خودم برنامه‌ریزی خواهم کرد.
۲۱۰. ۴۶. به حدی از آمادگی بدنی دست خواهم یافت که سلامت‌م را ارتقا دهد.
۲۱۲. ۴۷. به سطحی از آمادگی بدنی دست خواهم یافت که مهارت‌هایم را ارتقا دهد.
۲۲۰. ۴۸. در ورزش، تماشاگری مسوولیت‌پذیر و مشارکت‌کننده‌ای فعال خواهم بود.
۲۲۴. ۴۹. از بروز آسیب‌ها و بیماری‌های ناشی از فعالیت بدنی پیشگیری خواهم کرد.
- ۲۲۶.

فصل ششم: الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر

۳۳۲. ۵۰. من دستورالعمل‌های استفاده بهینه از داروهای نسخه‌ای و غیرنسخه‌ای را رعایت خواهم کرد.
۳۳۳. ۵۱. من از مصرف مشروبات الکلی خودداری خواهم کرد.
۳۳۹. ۵۲. من از سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار اجتناب خواهم کرد.
- ۳۴۹.

۲۵۵. ۵۳. من از مصرف داروهای غیرقانونی پرهیز خواهم کرد.
۲۶۶. ۵۴. من ضمن پرهیز از عوامل خطر ساز در سوء مصرف داروها، پایبندی به عوامل حمایتی در مصرف بهینه داروها را تمرین خواهم کرد.
۲۷۱. ۵۵. من از سوء مصرف داروها و مواد مخدر پرهیز خواهم کرد.
۲۷۵. ۵۶. اگر برای مصرف مواد مخدر تحت فشار قرار بگیرم، با استفاده از مهارت‌های مقاومتی در برابر فشارها خواهم ایستاد.
۲۷۹. ۵۷. من با انتخاب سبک زندگی عاری از مواد مخدر، خطر ابتلای خود به ایدز و بارداری ناخواسته را کاهش خواهم داد.
۲۸۱. ۵۸. من با انتخاب سبک زندگی عاری از مواد مخدر، خطر خشونت‌ها و حادثه‌ها را کاهش خواهم داد.
۲۸۳. ۵۹. من اطلاعات کافی درباره درمان سوء مصرف مواد را کسب خواهم کرد.

۲۸۶ فصل هفتم: بیماری‌های غیرواگیر و واگیردار

۲۸۷. ۶۰. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به بیماری‌های مسری کاهش یابد.
۲۸۹. ۶۱. من درباره واکسن‌ها و روش‌های مصون سازی که قادرند از سلامت‌م محافظت کنند، اطلاعات بیشتری کسب خواهم کرد.
۲۹۰. ۶۲. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به بیماری‌های تنفسی کاهش یابد.
۲۹۵. ۶۳. من راه‌های کنار آمدن با آسم و آلرژی را فرا خواهم گرفت.
۲۹۷. ۶۴. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به بیماری‌های مقاربتی کاهش یابد.
۳۰۷. ۶۵. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به اچ‌آی‌وی/ایدز کاهش یابد.
۳۱۳. ۶۶. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به بیماری‌های قلبی عروقی کاهش یابد.
۳۱۸. ۶۷. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به دیابت کاهش یابد.
۳۲۱. ۶۸. من راه‌های کنار آمدن با بیماری‌های مزمن را فرا خواهم گرفت.
۳۲۵. ۶۹. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به انواع سرطان کاهش یابد.

۳۲۷ فصل هشتم: سلامت مصرف کنندگان و جامعه

۳۲۸. ۷۰. من با قوانین حامی سلامت آشنا خواهم شد.
۳۲۸. ۷۱. من از حقوق خودم، به عنوان یک مصرف کننده، مطلع خواهم شد.
۳۳۲. ۷۲. در صورت نقض حقوقم، به عنوان یک مصرف کننده، اقدامات لازم را به عمل خواهم آورد.
۳۳۳. ۷۳. من از تفریحات و سرگرمی‌های سالم بهره‌مند خواهم شد.

۳۳۷. من برای مدیریت زمان و هزینه، برنامه‌ریزی خواهم کرد.
۳۴۰. من شیوه‌های تأثیر تکنولوژی بر سلامت خودم را تحلیل خواهم کرد.
۳۴۴. من درباره ارائه دهندگان خدمات سلامت و تسهیلات مراقبت از سلامت، مسوولانه تصمیم‌گیری خواهم کرد.
۳۴۹. من شیوه‌های خرید خدمات سلامت را ارزیابی خواهم کرد.
۳۵۲. من مشاغل حوزه سلامت را بررسی خواهم کرد.
۳۵۵. من با نیازهای ملی و بین‌المللی حوزه سلامت آشنا خواهم شد.

فصل نهم: سلامت زیست محیطی

۳۶۱. من درباره مسایل محیط زیست اطلاعات مورد نیاز را کسب خواهم کرد.
۳۶۲. من درباره سازمان‌ها و برنامه‌های جهانی حفاظت از محیط زیست اطلاعات مورد نیاز را کسب خواهم کرد.
۳۶۵. من در راستای حفظ هوای سالم و پاک تلاش خواهم کرد.
۳۶۷. من در راستای حفظ آب سالم و پاک تلاش خواهم کرد.
۳۷۱. من از ایجاد آلودگی صوتی اجتناب خواهم کرد.
۳۷۵. من به حفظ و استفاده بهینه از انرژی و منابع طبیعی کمک خواهم کرد.
۳۷۸. من ضایعات و زباله‌ها را بازیافت و از آنها استفاده مجدد خواهم کرد.
۳۸۱. من از طبیعت و محیط زیست حفاظت خواهم کرد.
۳۸۴. من یکی از حامیان محیط زیست خواهم بود.
۳۸۶. من به زیباسازی محیط زیست و توسعه فضای سبز کمک خواهم کرد.
- ۳۸۷.

فصل دهم: اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

۳۹۰. من برای کاهش احتمال بروز آسیب‌های ناخواسته، توصیه‌های ایمنی را رعایت خواهم کرد.
۳۹۱. من در شرایط ویژه‌ای نظیر آب‌وهوای نامساعد، بلایای طبیعی و هشدارهای ملی، از دستورالعمل‌های ایمنی پیروی خواهم کرد.
۳۹۶. من توصیه‌های ایمنی در خصوص ایمنی وسایل نقلیه موتوری را رعایت خواهم کرد.
۴۰۱. من برای کاهش خطر خشونت‌ها از عوامل محافظت‌کننده بهره خواهم برد.
۴۰۳. من به مقررات احترام گذاشته و تابع قوانین خواهم بود.
۴۰۷. من در برابر سوء استفاده‌ها و خشونت‌های فیزیکی از خودم محافظت خواهم کرد.
۴۰۸. من در برابر سوء استفاده‌ها و خشونت‌های جنسی از خودم محافظت خواهم کرد.
۴۱۷. من از باندها و گروه‌های بزهکار دوری خواهم کرد.
۴۲۲. من برای کاهش احتمال بروز آسیب‌های ناشی از انواع اسلحه، دستورالعمل‌های ایمنی را رعایت خواهم کرد.
۴۲۴. من مهارت‌های مرتبط با کمک‌های اولیه را فرا خواهم گرفت.
- ۴۲۷.

- Aksglaede, L., Sorenson, K., Petersen, J. H., Skakkebaek, N. E., & Juul, A. (2009). Recent decline in age at breast development: The Copenhagen Puberty Study. *Pediatrics*, 123(5), e932-e939.
- Alzheimers Association. (2010). Brain health: Think about your future, Maintain your brain today. Chicago, IL: Author. Available at www.alz_org/We_can_help_brain_health_maintain_your_brain.asp.
- American Academy of Family Physicians. (2005). Mind/body connection: How your emotions affect your health. Shawnee Mission, KS: Author. Available at familydoctor.org/782.Xml.
- American Academy of Family Physicians. (2010). Teens and stress: Who has time for it? Available at familydoctor.org/online/famdocen/home/children/teens/prevention/278.html.
- American Academy of Family Physicians. (2007). Information for teens: Endometriosis. Available at www.kidshealth.org/teen/seXual_health/girls/endometriosis.html.
- American Academy of Family Physicians. (2011). Herbal products and supplements. Leawood, KS: Author. Available at <http://familydoctor.org>.
- American Academy of Pediatrics. (2006). Policy statement: Children, adolescents, and advertising. *Pediatrics*, 118(6), 2563-2569.
- American Automobile Association. (2009). Safety culture: Text messaging 'and cell phone use while driving. Washington, D.C.: Author. Available at <http://www.aaafoundation.org/pdf/TeXtingFS091012.pdf>.
- American Cancer Society. (2008). The ACS guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention. Available at <http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002577-pdf.pdf>
- American Cancer Society. (2010). Cancer facts and figures 2010. Atlanta: Author. Available at <http://WWW.cancer.org/acs/groups/content/@epidemiologysurveillance/documents/document/acspc-026238.pdf>
- American Dental Association. (2009). Tooth whitening: What you should know. Chicago, IL: Author. Available at <http://jada.ada.org>.
- American Dental Association. (2011). Statement on the safety and effectiveness of tooth whitening products. Chicago, IL; Author. Available at <http://jada.ada.org>.
- American Diabetes Association. (2011a). Diabetes basics. Available at www.diabetes.org/diabetes-basics.
- American Diabetes Association. (2011b). Diabetes statistics. Alexandria, VA: Author. Available online at <http://www.diabetes.org/diabetes-statistics.jsp>.
- American Heart Association. (2011). Cardiovascular disease statistics. Available at www.americanheart.org.
- American Heart Association. (2011). Healthy diet goals. Dallas, TX: Author. Available at http://www.heart.org/HEARTORG/Getting_Healthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Healthy-Diet-Goals_UCM_310436_SubHomePage.jsp.
- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.) (DSM-IVTR). Washington, DC: Author.
- Apovian, C. M. (2010). The causes, prevalence, and treatment of obesity revisited in 2009: What have we learned so far? *American Journal of Clinical Nutrition*, 91(1), 277S-279S.
- Arinder, A. (2011). New study shows Facebook updates may lead to depression. *UWire: The Campus Update*, February 8. Available at <http://uwire.com/2011/02/08/new-study-shows-facebook-updates-may-lead-to-depression>.
- Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders. (2011). Eating disorder statistics. Naperville, IL: Author. Available at www.anad.org/get-information/about

- eating-disorders/eating-disorders-statistics.
- Baker, F. W. (2011). Helping students deal with images and news from Japan. Columbia, SC: Media Literacy Clearinghouse. Available at www.frankwbaker.com/dealing_with_news_disaster_htm.
- Beckman, H., Hawley, S., & Bishop, T. (2006). Application of theory-based health behavior change techniques to the prevention of obesity in children. *Journal of Pediatric Nursing*, 21(4), 266-275.
- Black, R. E, Allen, L. H., Bhutta, Z. A., Caulfield, L. E., de Onis, M., Ezzati, M., Mathers, C., & Rivera, J. (2008). Maternal and child under nutrition: Global and regional exposures and health consequences *Lancet*, 371, 243-260.
- Brock, K., Nguyen, B., Liu, N., Watkins, M., & Reutzell, T. (2005). The use of antidepressants in school-age children. *Journal of School Nursing*, 21(6), 318-322.
- Brown, J. D., & Bobkowsky, P. S. (2011). Older and new media: Patterns of use and effects on adolescent's health and well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 95-113.
- Burns, C. (2011). Texting and tweeting go beyond motor vehicle accidents. *Jamaica Observer*, February 14. Available at www.jamaicaobserver.com/pfversion/Texting-and-tweeting-go-beyond-motor-vehicle-accidents_8356027.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.
- Cassas, K. J. (2006). Childhood and adolescent sports-related overuse injuries. *American Family Physician*, 73(6), 1014-1022.
- CBS News. (2006, September 16). Cutting through advertising clutter Available at www.cbsnews.com/stories/2006/09/17/sunday/main2015684.shtml. ~
- Center for Health and Health Care in Schools. (2011). Clinical depression-Its not just for adults. Washington, D.C.: George Washington University. Available at <http://www.healthinschools.org>.
- Center for Infectious Disease Research & Policy. (2010). WHO says H1N1 pandemic is over. Minneapolis, MN: Author. Available at <http://www.cidrap.umn.edu/cidrap/content/influenza/swineflu/news/aug1010who.html>.
- Center on Alcohol Marketing and Youth. (2005). Youth overexposed: Alcohol advertising in magazines, 2001 to 2003. Available at camy.org/research/mag0405.
- Centers for Disease Control and Prevention.(2008). Estimates of new HIV infections in the United States. Available at www.cdc.gov/hiv/topics/surveillance/resources/factsheets/pdf/incidence.pdf.
- Centers for Disease Control and Prevention.(2009a). Novel H1N1 flu (swine flu). Available at www.cdc.gov/h1n1flu.
- Centers for Disease Control and Prevention.(2009b). Surveillance for foodborne disease outbreaks-United States, 2006. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 58(22), 609-615.
- Cheung, C., & Lee, T. (2010). Improving social competence through character education. *Evaluation and Program Planning* 33, 255-263.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 455-462.
- Collier, A. (2009). How to recognize grooming. Available at www.safekids.com/how-to-recognize-grooming-2.
- Common Sense Media. (2011). Facebook for parents. San Francisco, CA: Author. Available

- at www.common sense media.org/advice-for-parents/facebook-parents.
- Covey, S. (2006). *The 6 most important decisions you'll ever make*. New York: Fireside.
- Division of Nutrition and Physical Activity. (2006). *Tips for avoiding activity-induced injuries*. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention. Available at www.cdc.gov/nccdpnp/dnpa/physical/life/avoiding_injury.htm.
- Domrauer, R. (2010). *PDA presents the facts on braces*. Harrisburg, PA: Pennsylvania Dental Association. Available at www.padental.org.
- Drug Enforcement Administration. (2010). *What are predatory drugs?* Available at www.justice.gov/dea/concern/predatory.html
- Dugdill, L., Crone, D., & Murphy, R. (2009). *Physical activity and health promotion*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W. (2011). *Physical activity changed during adolescence: a systematic review and a pooled analysis*. *International Journal of Epidemiology*, available online January 18 (doi: 10.1093/Ije/dyq272).
- Eaton, D. K., Kann, L., Kinchen, S., Ross, J., Hawkins, M. A., Harris, W. A., Lowry, R., McManus, T., Chyen, D., Shanklin, S., Lim, C., Grunbaum, J. A., & Wechsler, H. (2006). *Youth risk behavior surveillance: United States, 2005*. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 55(SS05), 1-10.
- Eaton, D. K., Kann, L., Kinchen, S., Shanklin, S., Ross, J., Hawkins, J., Harris, W. A., Lowry, R., McManus, T., Chyen, D., Lim, Whittle, L. C., Brener, N. D., & Wechsler, H. (2010). *Youth risk behavior surveillance: United States, 2009*. In *CDC Surveillance Summaries*, June 4. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 59(SS-5).
- Environmental Protection Agency (2011). *Reduce, reuse, recycle*. Washington, D.C.: Author. Available at <http://www.epa.gov/epawaste/conservation/rrr/index.htm>.
- Environmental Protection Agency. (2011). *Japanese nuclear emergency: EPA's radiation monitoring*. Washington, D.C.: Author. Available at www.epa.gov/radiation/index.html.
- Environmental Protection Agency, Food and Drug Administration, and the National Oceanic and Atmospheric Administration. (2011). *US seafood safe and unaffected by radiation contamination from Japanese nuclear power plant incident; US monitoring control strategy explained*. Washington, D.C.: National Oceanic and Atmospheric Administration. Available at <http://www.nmfs.noaa.gov/mediacenter/docs/2011/may/seafoodsafetyfactsheet03may2011.pdf>.
- Ertel, K. A., Glymour, M. M., & Berkman, L. F. (2008). *Effects of social integration on preserving memory function in a nationally representative U.S. elderly population*. *American Journal of Public Health*, 98(7), 1215-1220.
- Federal Emergency Management Agency. (2011). *Are you ready? Tsunamis*. Washington, D.C.: Author. Available at <http://www.fema.gov/areyouready/tsunamis.shtm>.
- Federal Emergency Management Agency. (2011). *Helping children cope with disasters*. Washington, D.C.: Author. Available at www.fema.gov/rebuild/recover/cope_child_shtm.
- Field, T. (2011). *Exercise research on children and adolescents*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, available online on May 4, 2011 (doi:10.1016/j.ctcp.2011.04.002).
- Flood, M. (2009). *The harms of pornography exposure among children and young people*. *Child Abuse Review*, 18, 384-400.
- Food 4 Africa. (2011). *Facts on poverty in the world*. Glasgow, Scotland: Author. Available at <http://www.food4africa.org/index.asp?pgid=43>.
- Food and Drug Administration. (2005). *Medication guide: About using antidepressants in*

children and teenagers. Washington, D.C.:Author.

Food Safety and Inspection Service. (2006). Fact-sheets on food safety. Available at www.fsis.usda.gov/fact_sheets.

Goldstein, A. (2011). U.S. health-care expenditures up only 4 percent in 2009, suggesting effects of recession. Washington Post, January 5. Available at <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2011/01/05/AR2011010506740.html>.

Gonzalez, O., McKnight-Eily, L. R., Strine, T., Edwards, V. J., Lu, H., & Croft, J. B. (2010). Current depression among adults: United States, 2006 and 2008. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 59(38), 1229-1235.

Graham, J. (and revised by Forstadt, L.). (2011). *Children, television, and screen time*. Orono, ME: Cooperative Extension, University of Maine. Available at <http://umaine.edu/publications/4100e>.

Greer, T. L., & Trivedi, M. H. (2009). Exercise in the treatment of depression. *Current Psychiatry Reports* 2009, 11, 466-472.

Hafetz, J. S., Jacobson, L. S., Garcia-Espana, J. F., Curry, A. E., & Winston, F. K. (2010). Adolescent drivers' perceptions of the advantages and disadvantages of abstention from in-vehicle cell phone use. *Accident Analysis & Prevention*, 42, 1570-1576.

Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*. Chicago: University of Chicago Press.

Hertz, M. F., & David-Ferdon, C. (2008). *Electronic media and youth violence: A CDC issue brief for educators and caregivers*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control. Available at www.cdc.gov/violenceprevention/pdf7EA-briefa.pdf

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14 (3), 206-221.

Hong, J. S., Espelage, D. L., & Kral, M. J. (2011). Understanding suicide among sexual minority youth in America: An ecological systems analysis. *Journal of Adolescence*, online ahead of print, doi:10.1016/j.adolescence.2011.01.002. Available at <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197111000030>.

Hunsberger, J. G., Newton, S. S., Bennett, A., H., Duman, C. H., Russell D. S., Salton, S., & Duman, R. S. (2007). Novel role of exercise-regulated gene VGF in models of depression. *Nature Medicine*, 13, 1476-1482.

Hunt, E. (2011). *Raising kids in our digital media world*. San Francisco, CA: Common Sense Media. http://media.common SenseMedia.org/movies/resources/Digital_Kids_1

International Food Information Council. (2009, May). Shedding light on food allergies. *Food Insight*, 4-5. Available at http://www_foodinsight.org/Portals/0/pdf/May09-Food-Insight.pdf.

Jacobson, P. D., & Gostin, L. O. (2010). Reducing distracted driving: Regulation and education to avert traffic injuries and fatalities. *Journal of the American Medical Association*, 303, 14, 1419-1420.

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Z 4, 1-16.

Johnson, R. (2011). *Japan's 2011 earthquake and tsunami: Food and agriculture implications*. Washington, D.C.: Congressional Research Service.

Jones, R. K., & Biddlecom, A. E. (2011). Is the Internet illing the sexual health information gap for teens? An exploratory study. *Journal of Health Communication*, online ahead of print, DOI: 10.1080/10810730.2010535112.

Kelland, K. (2011). Smoking could kill 8 million a year by 2030: WHO. Reuters, May

31. Available at <http://www.reuters.com/article/2011/05/31/us-smoking-deaths-idUSTRE74U29020110531>
- Kim, Y., Park, J. Y., Kim, S. B., Jung, I., Lim, Y.S., & Kim, J. (2010). The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition Research and Practice*, 4(1), 51-57.
- Kiibler-Ross, E. (1997). *On death and dying*. New York: Simon & Schuster.
- Kuller, L. H., Arnold, A. M., Psaty, B. M., Robbins, J. A., O'Leary, D. H., Tracy, R. P., Burke, G. L., Manolio, T. A., & Chaves, P. H. (2006). 10-year follow-up of subclinical cardiovascular disease and risk of coronary heart disease in the Cardiovascular Health Study. *Archives of Internal Medicine*, 166, 71-78.
- Kushi, L. H., Byers, T., Doyle, C., Bandera, E. V., McCullough, M., Gansler, T., Andrews, K. S., Thun, M. J., & the American Cancer Society 2006 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2006). American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: Reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. *CA Cancer Journal for Clinicians*, 56, 254-281.
- Kvarme, L. G., Haraldstad, K., Helseth, S., Sorum, R., & Natvig, G. K. (2009). Associations between general self-efficacy and health-related quality of life among 12-13-year-old school children: A cross-sectional survey, 7, 85. Available at <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1477-7525-7-85.pdf>.
- Layton, J., & Nice, K. (2007). How hybrid cars work. Available at www.howstuffworks.com/hybrid-car.htm.
- Lenhart, A. Rich, L., Campbell, S., & Purcell, K. (2010a). *Teens and mobile phones*. Washington, D.C.: The Pew Center. Available at <http://pewinternet.org/Reports/2010/Teens-and-Mobile-Phones.aspx>.
- Lenhart, A. Rich, L., Campbell, S., & Purcell, K. (2010b). *Teens, cell phones and texting: Text messaging becomes centerpiece communication*. Washington, D.C.: The Pew Center. Available at <http://pewresearch.org/pubs/1572/teens-cell-phones-text-messages>.
- Levine, D. (2011). Using technology, new media, and mobile for sexual and reproductive health. *Sexual Research and Social Policy* 8, 18-26.
- Lohan, J. A. (2006). School nurses' support for bereaved students: A pilot study. *Journal of School Nursing*, 22(6), 48-52.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Mann, D. (2010). *Adolescent obesity and weight loss: surgery: Special report*. San Diego, CA: Ceatus Media Group. Available at www.your-bariatricsurgeryguide.com/obesity-teens.
- Macera, C. A., Ham, S. A., Yore, M. M., Jones, D.A., Ainsworth, B. E., Kimsey, C. D., & Kohl, H. W. (2005). Prevalence of physical activity in the United States: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2001. *Preventing Chronic Disease*, 2(2), A17. Available at www.cdc.gov/pcd/issues/2005/apr/04_0114.htm.
- Mackey, D., Hubbard, A. E., Cawthon, P. M., Cauley, A., Cummings, S. R., & Tager, I. B. (2011). Usual physical activity and hip fracture in older men: An application of semiparametric methods to observational data. *American Journal of Epidemiology*, 5, 578-586.
- Mayo Clinic Staff. (2010). *Water: How much should you drink every day?* Rochester, MN: Mayo Foundation for Medical Education and Research. Available at www.mayoclinic.com/health/water.

- Mejia, R. (2011). How texting changes the way kids communicate. *Parenting*, April 25. Available at www.parenting.com/article/how-technology-chages-the-way-kids-communicate?page=0,4&cid=cnn.
- Melendez, G. (2011). Introduction: The FirstForum on Child Obesity Interventions. *Advances in Nutrition*, 2, 157S-158S.
- Melville, K. (2010). Facebook use associated with depression. *Science A Go Go*, February 15. Available at www.scienceagogo.com/news/20100102231001data_trunc_sys.shtml.
- Meyer, E. (2009). Sexting and suicide. *Psychology Today*, December 16. Available at <http://www.psychologytoday.com/blog/gender-and-schooling/200912/sexting-and-suicide>.
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2010). Central role of the brain in stress and adaptation; Links to socioeconomic status, health, and disease. *Annals of the New York Academy of Science*, 1186, 190-222.
- Michaels, D. (2011). OSHA tackles distracted driving. Folsom, CA: CSAC Excess Insurance Authority. Available at <http://www.csac-eia.org/blog/index.php/2011/06/osha-tacklesdistracted-driving>.
- Morata, T. C., Byrne, D. C., & Rabinowitz, P. M. (2011). Noise-exposure and hearing disorders. In B. S. Levy, D. H. Wegman, S. L. Baron, & R. K. Sokas, *Occupational and Environmental Health: Recognizing and Preventing Diseases and Injuries* (6th Edition) (pp. 461-475). New York: Oxford University Press.
- Moreno, M. (2011). Using Facebook to identify depressed and suicidal people. Madison, WI: University of Wisconsin Hospitals and Clinics Authority. Available at <http://www.uwhealth.org/news/using-facebook-to-identify-depressed-and-suicidal-people/31015>.
- Nagourney, E. (2008, August 22). Aging: Smoking, drinking and Alzheimer's risk. *The New York Times*. Available at <http://www.nytimes.com/2008/04/22/health/research/22agin.html>.
- National Alliance on Mental Health. (2009). Children and adolescents and depression: Fact sheet. Arlington, VA: Author.
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2011). Obesity: Halting the epidemic by making health easier-At a glance, 2011. Atlanta, GA: Centers for Disease Control. Available at www.cdc.gov/chronic-disease/resources/publications/aag/pdf/2011/Obesity_AAG_WEB_508.pdf.
- National Center for Injury Prevention and Control.(2011). Traumatic brain injury. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention. Available at www.cdc.gov/traumaticbraininjury.
- National Child Traumatic Stress Network. (2008).Traumatic grief in military children. Los Angeles, CA & Durham, NC: Author. Available at www.nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/Military_Crrief_Families_final3.pdf.
- National Diabetes Information Clearinghouse.(2011). National diabetes statistics, 2011. Bethesda, MD: Author. Available at <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/statistics>.
- National Highway Traffic Safety Administration.(2006). Traffic safety facts research note 2005: Misuse of child restraints. Washington, DC:U.S. Department of Transportation.
- National Highway Traffic Safety Administration.(2011). Statistics and facts about distracted driving. Washington, D.C.: Author. Available at <http://www.distraction.gov/stats-and-facts>
- National Institute on Drug Abuse. (2011). Under-standing drug abuse and addiction. Washington, D.C.: Author.
- National Mental Health Association. (2011). *Depression: What you need to know*. Alexandria, VA: Author. Available at www.nmha.org/go/information/get-info/depression/depression-what-you-need-to-know.

- National Sleep Foundation. (2006). 2006 Sleep in America Poll. Washington, D.C.: Author. Available at www.sleepfoundation.org/site/chulxkjmolxf/b.2417353/k.6764/Sleep-iaAmerica_Polls.htm.
- National Sleep Foundation. (2011a). How much sleep do we really need? Arlington, VA: Author. Available at <http://www.sleep-foundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>.
- National Sleep Foundation. (2011b). Teens and sleep. Arlington, VA: Author. Available at <http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/teens-and-sleep>.
- New York State Department of Health. (2010). Sports-related eye protection, children ages six to 19 Years. Albany, NY: Author. Available at http://www.health.state.ny.us/prevention/injury_prevention/children/factsheets/6-19_years/sports_related_eye,injuries_6-19_years.htm
- Nieman, D. C. (2010). Exercise testing and prescription: A health-related approach (7th ed.) New York: McGraw-Hill.
- Nutrition Counseling Center. (2011). April's healthy eating tip of the month: Busting fad diet claims! Ann Arbor, MI: University of Michigan Health System. Available at <http://med.umich.edu/pfans/docs/tip-2011/faddiets-0411.pdf>.
- Office of Air and Radiation. (2010). A brief guide to mold, moisture, and your home. Washington, D.C.: U.S. Environmental Protection Agency. Available at www.epa.gov/mold/pdfs/mold-guide.pdf
- Ogundele, M. O., & Ayyash, H. F. (2010). Hemolytic uremic syndrome in children: A concise review. *Journal of Pediatric Infectious Disease*, 5(4), 309-320.
- Orsi, C. M., Hale, D. E., & Lynch, J. L. (2011). Pediatric obesity epidemiology. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes & Obesity*, 18(1), 14-22.
- Pagani, L. S., Fitzpatrick, C., Barnett, T. A., & Dubow, E. (2010). Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164(5), 425-431.
- Page, R. M., & Page, T. S. (2007). Promoting health and emotional well-being in your classroom (4th ed.). Sudbury, MA: Jones & Bartlett.
- Page, R. M., Yanagishita, J., Suwanteerangkul, J., Zarco, E. P., Lee, C. M., & Miao, N. F. (2006). Hopelessness and loneliness among suicide attempters in school-based samples of Taiwanese, Philippine and Thai adolescents. *School Psychology International*, 27(5), 583-598.
- Papp, K. V., Walsh, S. J., & Snyder, P. J. (2009). Immediate and delayed effects of cognitive interventions in healthy elderly: A review of current literature and future directions. *Alzheimers & Dementia*, 5 (1), 50-60.
- Patel, D. R. (2006). Musculoskeletal injuries in sports. *Primary Care*, 33(2), 545-579.
- Patterson, J. (2011). Bullies with byte. Alexandria, VA: American Counseling Association. Available at http://www.counseling_org/Publications/CounselingTodayArticles.aspx?AGuid=9e1be0a6-6c50-4976-b2a1-257b6030a900.
- Perle, L. (2007, March). Talking to kids about TV and movie violence. Commonsense Media. Available at www.common sense media.org.
- Perle, L. (2009). Digital life: Our kids' connected culture. San Francisco, CA: Common Sense Media. Available at <http://www.common sense media.org/advice-for-parents/digital-life-our-kids-connected-culture>.
- Pharmaceutical News. (2005, March 3). Antidepressants prescribed to children will have BlackBox label warnings. *Pharmaceutical News*. Available at www.news-medicalnet/?id=8163.

- Pinyerd, B., & Zipf, W. B. (2005). Puberty-timing is everything! *Journal of Pediatric Nursing*, 20(2), 75-87.
- Rados, C. (2005a). Safeguards for children taking antidepressants strengthened. *FDA Consumer*, 39(1). Available at www.fda.gov/fdac/features/2005/105_kids.html.
- Rados, C. (2005b). Teen tanning hazards. *FDA Consumer*, 39(2), 8-9.
- Ralph, L. J., Berglas, N. F., Schwartz, S. L., & Brindis, C. D. (2011). Finding teens in Their-Space: Using social networking sites to connect youth to sexual health services. *Sexual Research and Social Policy*, 8, 38-49.
- Reynolds, D. V. D. (2011). Preventing bullycide: The school nurse's role in breaking the link between victimization of sexual minority youth and suicide. *NASN School Nurse*, 26(1), 30-34.
- Rideout, V., Roberts, D. F., & Foehr, U. G. (2005). *Generation M: Media in the lives of 8-18 year-olds*. Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation.
- Ritz, B., & Wilhelm, M. (2011). Air pollution impacts on infants and children. Los Angeles, CA: UCLA Institute of Environment and Sustainability. Available at <http://www.environment.ucla.edu/reportcard/article.asp?parentid=1700>.
- Sabia, S., Marmot, M., Dufouil, C., & Singh-Ma-noux, A. (2008). Smoking history and cognitive function in middle age from the Whitehall11 Study. *Archives of Internal Medicine*, 168, 1165-1173.
- Skiles, M. (2010). Teaching kids to use technology wisely. *BayAreaParent*, July 26. Available at <http://sanfrancisco.parenthood.com/directory/article/teaching-kids-to-use-technologywisely.html>.
- Skin Cancer Foundation. (2011). The danger of tanning. New York: Author. Available at <http://www.skincancer.org/the-dangers-of-tanning.html>.
- Society for Neuroscience. (2006). *Brain facts: A primer on the brain and nervous system*. Washington, DC: Author.
- Spruijt-Metz, D. (2011). Etiology, treatment, and prevention of obesity in childhood and adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 129-152.
- Story, M., Kaphingst, K. M., & French, S. (2006). The role of schools in obesity prevention. *The Futures of Children*, 16(1), 109-142.
- Stand Against Bullying. (2010). Tyler Clementi and cyberbullying lessons. Scottsdale, AZ: Safe Communications. Available at <http://standagainstabullying.org/m/articles/view/Tyler-Clementi-Cyberbullying-Lessons>.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, 18(1), 119-146.
- Technical Assistance Partnership for Child and Family Mental Health. (2005). Preventing tragedy: Bringing an end to youth suicide. Washington, DC: T. A. Partnership. Available at www.tapartnership.org/specialtopics/preventing_tragedy.asp.
- The National Leadership Conference on Civil and Human Rights. (2011). Confronting the new faces of hate: Hate crimes in America, 2009. Washington, D.C.: The Leadership Conference on Civil and Human Rights & The Leadership Conference Education Fund. <http://www.civilrights.org/publications/hatecrimes/nature-and-magnitude.html>.
- Tucker, J. M., Welk, G. J., & Beyler, N. K. (2011). Physical activity in U.S. Adults: Compliance with the Physical Activity Guidelines for Americans. *American Journal of Preventative Medicine*, 40(4), 454-461.
- Tyson, P., Wilson, K., Crane, D., Brailsford, R., & Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19(6), 497-499.
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for

- health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1 suppl), S54-S66.
- UNAIDS. (2010). *UNAIDS Report on the global AIDS epidemic 2010*. Available at www.unaids.org/globalreport/Global_report.htm.
- Ungar, M. (2005a). *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts*. London: Sage.
- Ungar, M. (2005b). Resilience among children in child welfare, corrections, mental health and education settings: Recommendations for service. *Child and Youth Care Forum*, 34(6), 445-464.
- University of New Hampshire Cooperative Extension.(2010). *erstandingbullying*. Durham, NH: Author. Available at www.extension.unh.edu.
- U.S. Census Bureau. (2010). *World population information-population clocks*. Available at www.census.gov/ipc/www/popclockworld.html.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. (2010). *Dietary guidelines for Americans (7th ed.)*. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical activity guidelines for Americans*. Washington, D.C.: Author. Available at www.health.gov/paguidelines.
- U.S. Department of Health and Human Services.(2011). *Understanding the Affordable Care Act*. Washington, D.C.: Author. Available at www.healthcare.gov
- Wade, A., & Beran, T. (2011). Cyberbullying: The new era of bullying. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(1), 44-61.
- Water Sanitation and Health. (2011). *Water-related diseases*. Geneva, Switzerland: World Health Organization. Available at <http://www.who.int/water/gsanitation/health/diseases/diarrhoea/en>.
- Weldon, T. (2009). Sex and the new media: Teens learn about birds and the bees in cyberspace. *StateNews*, November/December, 17-19. Available at <http://www.csg.org/pubs/statenews/pages/focus3g2.aspX>.
- Wilhelm, K., Wedgwood, L., Parker, G., Geerligs, L.B., & Hadzi-Pavlovic, D. (2010). Predicting mental health and well-being in adulthood. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 198(2), 85-90.
- Willard, N. (2007). *Educators guide to cyberbullying and cyberthreats*. Center for Safe and Responsible Internet Use. Available at <http://new.csriu.org/cyberbully/docs/cbcteducatorpdf>.
- Wolf, R. (2010). *Number of uninsured Americans rises to 50.7 million*. *USA Today*, September 17. Available at www.usatoday.com/news/nation/2010-09-17-uninsured17gST_N.htm#.
- World Health Organization. (2009a). *Diabetes*. Geneva: Author. Available at <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/diabetes/en/>.
- World Health Organization. (2009b). *Influenza A (H1N1): Frequently asked questions*. Available at http://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/en/index.html.
- World Water Council. (2011). *Water crisis*. Marseille, France: Author. Available at <http://www.worldwatercouncil.org/index.php?id=25>.
- Young, K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241-246.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



وزارت آموزش و پرورش
 معاونت تربیت بدنی و سلامت
 دفتر سلامت و تندرستی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 دفتر آموزش و ارتقای سلامت

راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس (ویژه معلمان)

