

۱۳۷۶۹۷۲

بسم الله الرحمن الرحيم

واهنمای جامع
آموزشی سلامت در مدارس
(دوره معلمان)

ترجمه و تنظیم:
نوید شریفی، محمد نیا سالار، محبومه دانیالی

ناشر:
پارسای سلامت

زمستان ۱۳۹۴

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 -
 شابک: ۳۷۱/۷۱ دیویی: ۴۲۴/۳۴۰۵
 شابک: ۴۰۶۱۹۸۲ ملی:



راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس (ویژه معلمان)

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

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

چاپ: سپید

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

شابک: ۵-۲-۹۵۸۰۱-۶۰۰-۹۷۸

مقدمه

فصل اول: سلامت روانی و عاطفی

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 : مهارت‌های مدیریت استرس استفاده خواهم کرد.
۷. من، در صورت احساس افسردگی، تقاضای کمک خواهم کرد.
۸. من، در صورت نیاز، از راه‌های پیشگیری از خودکشی استفاده خواهم کرد.
۹. من در شرایط سخت عاطفی، ناز خواهم بود.

فصل دوم: سلامت خانوادگی و اجتماعی

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 زمانی که بدن 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.

فصل سوم: رشد و تکامل

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 نوجوانان 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 بر خورد 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 روزانه‌ام 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 داشتم.
۱۷۹. ۴۱. برای حفظ سلامت دهان و دندانم برنامه‌ریزی خواهم کرد.
۱۸۸. ۴۲. ظاهرهم 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

۲۳۲. ۵۰. من دستورالعمل‌های استفاده بهینه از داروهای نسخه‌ای و غیرنسخه‌ای را رعایت خواهم کرد.
۲۳۳. ۵۱. من از مصرف مشروبات الکلی خودداری خواهم کرد.
۲۳۹. ۵۲. من از سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار اجتناب خواهم کرد.
- ۲۴۹.

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

فصل هفتم: بیماری های غیر واگیر و واگیردار ۲۸۶

۶۰. من فتالیتی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به بیماری های سرریز کاهش یابد. ۲۸۷
۶۱. من درباره واتس اپ و سایر شبکه های مصون سازی که قادرند از سلامت من محافظت کنند، اطلاعات بیشتری کسب خواهم کرد. ۲۸۹
۶۲. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به بیماری های تنفسی کاهش یابد. ۲۹۰
۶۳. من راه های کنار آمدن با آسم و آلرژی را فرا خواهم گرفت. ۲۹۵
۶۴. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به بیماری های مقاربتی کاهش یابد. ۲۹۷
۶۵. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به اچ آی وی / ایدز کاهش یابد. ۳۰۷
۶۶. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به بیماری های قلبی عروقی کاهش یابد. ۳۱۳
۶۷. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به دیابت کاهش یابد. ۳۱۸
۶۸. من راه های کنار آمدن با بیماری های مزمن را فرا خواهم گرفت. ۳۲۱
۶۹. من رفتارهایی را انتخاب خواهم کرد که به واسطه آنها، احتمال ابتلایم به انواع سرطان کاهش یابد. ۳۲۵

فصل هشتم: سلامت مصرف کنندگان و جامعه ۳۲۷

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

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.

۳۶۱ فصل نهم: سلامت زیست محیطی

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

۳۹۰ فصل دهم: اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب

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

مقدمه

در حوزه سلامت، نقش اصلی در آموزش به دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان بر عهده معلمان است. آنها در مدرسه تماس مستقیم و مستمری با دانش‌آموزان دارند و به همین دلیل، می‌توانند وضعیت و عملکرد روزانه دانش‌آموزان را به خوبی رصد کنند. آنها بهتر از دیگران می‌توانند نیازهای دانش‌آموزان را تشخیص دهند و مقام و موقعیت‌شان نیز این اجازه را به آنها می‌دهد که در مواقع لزوم، دانش‌آموز خود را برای کسب مشاوره و حل مشکل به مراکز یا افراد مناسب معرفی کنند. البته وظیفه یک معلم، تشخیص بیماری دانش‌آموز و درمان او نیست ولی حمایت سریع و صحیح از دانش‌آموز، وظیفه اوست.

معلمان می‌توانند تعجب‌های ظاهری، رفتاری و عاطفی دانش‌آموزان خود را به وضوح مشاهده کنند. آنها باید هرگز به وضوح غایب غیرطبیعی دانش‌آموز خود را به مدیر مدرسه، مشاور یا مربی بهداشت اطلاع دهند تا آنها به مرکز بهداشتی یا درمانی مناسب ارجاع شود. اما این ارجاع به معنای پایان مسئولیت نیست بلکه ضمیمه شدن دانش‌آموز تا آخرین مرحله پیگیری شود و از طی تمام مراحل ارزیابی اطمینان به عمل آید، ضرورت دارد. معلمان و مربیان بهداشت می‌توانند در حل و فصل بیشتر مشکلات بهداشتی دانش‌آموزان، نقش پررنگی ایفا کنند.

علاوه بر این معلمان می‌توانند با رعایت یک زندگی سالم، الگوی مثبتی برای دانش‌آموزان خود باشند.

راهنمایی که پیش رو دارید با معرفی ۹۹ هدف رفتاری مورد نیاز برای آموزش جامع سلامت به دانش‌آموزان از مقطع پیش دبستان تا پایان دوره متوسطه شما را با مجموعه‌ای از دانستنی‌های سلامت آشنا می‌سازد که می‌توانید با مطالعه آنها به عنوان یک الگوی زندگی سالم، مشاور، مربی سلامت برای دانش‌آموزان خویش ایفای نقش نمایید.