

ارتقاء سلامت

نگارش:

مریم ساکی کارشناس ارشد آموزش بهداشت

ندا ساکی کارشناس بهداشت عمومی

سرشناسه	: ساکی، مریم، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: ارتقاء سلامت/ مریم ساکی، ندا ساکی.
مشخصات نشر	: تهران: عبادی فر - راه تندرستی، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص. : جدول، نمودار.
شابک	: 978-964-8147-16-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: بهداشت مدرسه ها
موضوع	: آموزش بهداشت
موضوع	: سلامت پروری
شناسه افزوده	: ساکی، ندا
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۲ الف ۲ س / ۵ LB ۳۴-۵
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۶۶۴۷۵۲



ارتقاء سلامت

نویسندگان: مریم ساکی، ندا ساکی

طرح جلد و صفحه آرای: سیدحسین امجد

نشر: عبادی فر - راه تندرستی

چاپ: امیرنقش ■ ناظر چاپ: مجید کرکی

چاپ: ۱۳۸۸ ■ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ISBN: 978-964-8147-16-2

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۴۷-۱۶-۲

تقل از کتاب با ذکر مأخذ مجاز و هرگونه بهره برداری دیگر و تصویربرداری منوط به اجازه کتبی از ناشر می باشد.

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۳	اصول تغذیه صحیح
۱۳	نقش غذا در بدن:
۱۳	مواد مغذی
۱۴	نیازهای تغذیه ای:
۱۴	گروههای غذایی:
۱۵	گروه نان و غلات
۱۶	چگونه باید از گروه نان و غلات استفاده کرد:
۱۶	گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:
۱۸	طرز تهیه گندم پرشته، برنجک و عدسی پرشته شده:
۲۰	گروه شیر و لبنیات:
۲۱	چگونه باید از گروه شیر و لبنیات استفاده کرد:
۲۲	گروه میوه ها و سبزیها:
۲۲	چگونه باید از گروه میوه ها و سبزی ها استفاده کرد:
۲۶	تقسیم بندی مواد غذایی
۲۶	هیدرات های کربن (مواد قندی)
۲۷	لیپیدها (مواد چربی)
۲۸	پروتئین ها
۲۹	مواد معدنی
۳۲	ویتامین ها:
۳۳	الف- ویتامین های محلول در چربی
۳۴	ب- ویتامین های محلول در آب (ویتامین های گروه B و ویتامین C)

آموزش تغذیه در مدارس.....	۳۶
وضعیت تغذیه دانش آموزان:.....	۳۶
آشنایی با تغذیه سالم از طریق برنامه بهداشت در مدارس.....	۳۶
اهمیت صبحانه در تغذیه کودکان.....	۳۸
ترکیب پیشنهادی صبحانه برای کودکان.....	۳۸
الگوی غذایی پیشنهادی برای دانش آموزان.....	۴۱
امتیاز دهی جهت تعیین کیفیت رژیم غذایی:.....	۴۲
مخاطرات تنقلات.....	۴۳
توصیه های تغذیه ای - بهداشتی به والدین.....	۴۵
سوء تغذیه:.....	۴۸
اختلالات تغذیه ای شایع در کودکان:.....	۴۹
فاکتورهای نافذ و موثر بر رشد و تکامل کودکان:.....	۵۶
ویژگیهای رشد و تکامل وعوامل موثر در آن:.....	۶۲
رشد و تکامل کودکان سنین مدرسه.....	۶۴
تکامل درک و شناخت کودک:.....	۶۹
نقش مدرسه در رشد و تکامل کودکان:.....	۷۲
نقش اولیای کودک در رشد و تکامل و پیشرفتهای درسی وی:.....	۷۳
نقش معلم در رشد و تکامل کودکان مدرسه:.....	۷۶
نقش مراقب بهداشت در سلامت و رشد و تکامل دانش آموزان:.....	۷۶
اثر جایزه و دادن هدیه در پیشبرد روند رشد و تکامل فکری و خلقی دانش آموزان:.....	۷۸
نقش بازی در پیشبرد روند ریشه و تکامل کودکان:.....	۷۹
منحنی رشد استاندارد.....	۸۱
ارزیابی وضعیت تغذیه دانش آموزان.....	۸۲
نحوه اندازه گیری قد و وزن:.....	۹۰
ارتقای بهداشت مدارس.....	۹۵
آموزش بهداشت.....	۹۶
اهداف آموزش بهداشت.....	۹۶
ضرورت آموزش بهداشت در مدارس.....	۹۶
منظور از سلامت چیست؟.....	۹۷

۹۷	مدرسه و جامعه.....
۹۷	مفهوم ارتقای بهداشت مدارس.....
۹۹	یک مدرسه مروج بهداشت :
۱۰۰	دانش آموزان مروج سلامت و ایده های کودک به کودک.....
۱۰۱	دانش و مهارت های بهداشتی منتشر در جامعه.....
۱۰۲	خدمات بهداشت مدارس.....
۱۰۳	برنامه آموزش بهداشت مدرسه.....
۱۰۵	اهداف برنامه های آموزش بهداشت.....
۱۰۵	اهداف کلی برای تمامی فراگیران.....
۱۰۶	اهداف اختصاصی.....
۱۰۸	اجزای برنامه آموزشی بهداشت.....
۱۰۸	کسب حقایق بهداشتی.....
۱۱۰	شیوه های فعال و نتیجه کاربرد آن.....
۱۱۱	شیوه های فعال یادگیری و آموزش.....
۱۱۶	بهداشت در کل برنامه درسی چرا یا چگونه.....
۱۲۲	مهارت های کسب اطلاعات و تفسیر آن.....
۱۲۵	مهارت های زندگی.....
۱۳۱	منابع.....

پیشگفتار

ارتقای هر جامعه ای از جوامع بشری، به افراد آن جامعه بستگی دارد و افول و اضمحلال هر جامعه نیز، عامل آن فرد فرد آن اجتماع است. جوامعی که دارای افراد سالم و کارآمد هستند روز به روز ترقی و تعالی و رشد و رفاه دارند و جوامعی که اعضای آن ناسالم و خمود و تنبل و بیکاراند، لحظه به لحظه به سوی انحطاط و زوال می روند. همان گونه که همه می دانیم «عقل سالم در بدن سالم است» و بدن سالم افراد جامعه از همان اوان رشد و زمان کودکی شکل می گیرد و پایه اصلی زندگی هر انسانی از دامن مادر و محیط خانواده ریخته و آماده می شود. کمی جمعیت و عدم رشد در جوامع پیشین چه در ایران و چه در سایر ممالک جهان به خاطر عدم آگاهی مادران و پدران از اصول علمی پرورش جسمی و روحی فرزندان بود که باعث مرگ و میر و یا سبب به وجود آمدن افراد معیوب و غلیل و ناقص می شد و جامعه را دچار کمبود افراد کارآمد می کرد و نه تنها اینان باعث رکود جامعه می شدند بلکه نگاهداری آنها هم باری بر دوش افراد اجتماع می نهاد که گاهی پیشرفت آن جامعه را کند و نابسامان می ساخت. (اصول رسیدن به سلامت کودکان - دکتر شهین شادزی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، متخصص بیماری های نوزادان و کودکان) بهداشت نه چیزی است که بتوان به مردم تحمیل کرد و به به آنها هدیه داد یا برای آنها تهیه نمود. بلکه بهداشت را

تنها از طریق فعالیت موثر مردم آگاه و به حرکت آمده می توان به دست آورد. لذا بدون داشتن بینش و باور بهداشتی، بدون دسترسی آسان به اطلاعات مفید و درست، در زمینه مشکلات شایع بهداشتی و روشهای پیشگیری بدون آنکه مردم نیازهای بهداشتی خود را بشناسند، طلب کنند و بیابند، عرض خدمات بهداشتی فقط از بالا به پایین توسط کارکنان بهداشتی، دردی را دوا نخواهد کرد.

پس برنامه ریزی ها باید چنان باشد که دانش آموزان، به طور فعال، خود در مسائل بهداشتی شرکت کنند و با ارائه برنامه های مفید آموزشی بهداشت و با توجه شرایط محل زندگی و خانواده خویش، نیازهای واقعی بهداشتی خودشان را درک کنند. (بهداشت مدارس تألیف دکتر سید محمدرضا نوری).

در بین نهادهای اجتماعی کشور ما، مدرسه یکی از مهم ترین نهادهای محیطی سالم و بهداشتی، به جسم و روان کودکان جامعه امکان شکوفایی بدهد و آنان را نسبت به دیگر اشخاص، خانواده و اجتماع مسئول سازد و از آنان مادرانی شایسته و پدرانی لایق زنان و مردانی سالم و کارآمد و مفید به حال اجتماع بارآورد. بدیهی است از نظر اقتصادی نیز بهره دهی مطلوب از سرمایه گذاری در این امر، چه از نظر نیروی انسانی، جز با تأمین سلامت دانش آموزان و کارکنان مدارس میسر نیست. نقطه شروع آموزش و پرورش، بر پایه بیمار نبودن و سالم بودن دانش آموزان شکل می گیرد. زیرا بیماری آمادگی و اشتیاق فراگیری، تمرکز و دقت در کلاس درس را از دانش آموز سلب می نماید و تا مدتی او را از تحصیل باز می دارد که همین امر یکی از مهم ترین علل افت تحصیلی و عقب ماندگی درسی است. بنابراین در کنار تلاش آموزشی و فعالیت پرورشی، باید بهداشت و سلامت دانش آموزان تأمین گردد. خوشبختانه در قانون اساسی کشور جمهوری اسلامی ایران هرگونه اقدام به منظور تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش آموزان، از جمله وظایف وزارت آموزش و پرورش تلقی شده است که می باید به کمک وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سایر ارگانهای ذیربط، هدف والای یاد شده را تحقق بخشد. (بهداشت مدارس - تألیف مهندس پریوش حلم سرشت - مهندس اسماعیل دل پیشه، اعضاء هیأت علمی دانشگاه پیام نور).

از شاخه های بهداشتی بسیار مؤثر در تأمین سلامت دانش آموزان تغذیه مناسب و ورزش است که نقش مهمی در ارتقای سلامت دانش آموزان می تواند داشته باشد. ما هر روز حداقل سه وعده غذا می خوریم. ما با نوع غذایی که انتخاب می کنیم، با عادات غذایی، باورها و رفتارهای غذایی ماه میلیاردها سلول متفاوت را که در دستگاههای مختلف بدن فعالیتهای فیزیولوژیک را سامان می دهند تغذیه می کنیم. اگر ندانیم این سلولها چه نیازهائی دارند و در شرایط گوناگون مثل رشد، بارداری و شیردهی چگونه نیازشان دستخوش تغییر می شود و اگر به صرف سیر شدن، معده خود را با آنچه که بهر حال فراهم می شود پر کنیم چه بسا خود را در معرض مخاطرات شدید بیماریها و حتی عوارض غیر قابل برگشت قرار دهیم.

تغییر ذائقه و عادات غذایی کار مشکلی است چون کودک که سر سفره خانواده غذا می خورد با باورها و عاداتی که در آن خانواده جا افتاده و شکل گرفته بزرگ می شود. اگر پدر و مادری غذایی را دوست نداشته باشند یا موادی را در دسترس نداشته باشند، قطعاً کودک با محروم شدن از آن و تحت تأثیر رفتارهای غذایی خانواده از دریافت آن غذایی نصیب می ماند و ذائقه اش دیگر پذیرش آنرا پیدا نمی کند و او هم دیگر آن غذا را دوست نخواهد داشت. دانش آموزان باید از نیاز سلولهای خود و اینکه چگونه با تغذیه خوب می توانند توانمندتر و کارا شوند، آگاه باشند. آنها باید به راز خوراکی های گوناگون و به پیام های زیبایی که سبزی ها و میوه ها با تنوع رنگهای خود به ما می دهند آگاه شوند. آنها باید بیاموزند که بخش عمده بیماریهایی که در خانواده های خود شاهد آن هستند و اغلب بزرگترهای فامیل با آن روبرو می شوند با تغذیه خوب و صحیح قابل پیشگیری است. (مجموعه آموزشی تغذیه در سنیتن مدرسه - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)