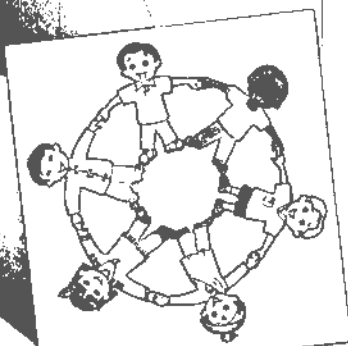


وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
دفتر سلامت و تندرستی

مهارت‌های بهداشتی

ویژه ی بهداشتیاران مدارس
(روان بهداشتیار)

سال پنجم دبستان



مربی و معلم عزیز

پدر و مادر گرامی

ما، شما و کودکانمان می‌توانیم زندگی بهتری داشته باشیم؛ زندگی که از آن لذت ببریم و روز به روز از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی بالاتری برخوردار گردیم به شرط آن که باور داشته باشیم که اگر همه به فکر هم باشیم و در این راه تلاش کنیم، می‌توانیم از سلامت و زندگی باکیفیت بهره‌مند گردیم. کودکان بیشترین وقت خود را در دو محیط خانه و مدرسه می‌گذرانند. خانه، محیط امن و مدرسه محیط مقدسی است و رفتارها در این دو محیط شکل می‌گیرد. ولی باید بدانیم که ارتقاء سلامت و برخورداری از زندگی بهتر که رضایت ما را فراهم کند، بدون مسلح شدن به مهارت‌های بهداشتی امکان‌پذیر نیست، به‌ویژه این که این مهارت‌ها باید در کودکی آموخته شوند و در همان کودکی و سپس در دوره‌ی نوجوانی تمرین شوند تا در بزرگسالی در موقعیت‌های پیچیده زندگی به کار آیند. به همین منظور دفتر سلامت و تندرستی کتاب‌هایی را با عنوان مهارت‌های بهداشتی ویژه‌ی بهداشتیاران مدارس دوره‌ی ابتدایی تدوین نموده است. در این کتاب‌ها سعی شده مطالب بهداشتی با استفاده از شیوه‌های فعال آموزش و در قالب شعر، قصه، آزمایش، تحقیق و... تهیه شود که توسط مربیان بهداشت در مدارس با دانش‌آموزان تمرین گردد. شایان ذکر است، در تدوین این مجموعه از نظرات خانم‌ها: دکتر نوری، دکتر میرمجلسی، اسفراحانی، شیروانی و رودنژاد تحت نظارت و راهنمایی‌های سرکار خانم متقیان بهره گرفته ایم. لذا از همه‌ی کسانی که در این امر مهم متقبل زحمات زیادی شده‌اند تشکر و قدردانی می‌نمایم و انتظار داریم معلمان و مربیان عزیز با استفاده از تجربیات خویش ما را یاری نمایند تا معایب و کمبودها را جبران کنیم. امیدوارم همواره بتوانیم با استفاده از چنین فرصت‌هایی توفیق خدمت به کودکان را به دست آوریم.

دکتر ریاض غیرتمند

مدیر کل دفتر سلامت و تندرستی

وزارت آموزش و پرورش

تهران- تیرماه ۱۳۸۴



تویک بهداشتیار هستی. بهداشتیار یعنی کسی که از گسترش بهداشت در جامعه حمایت می‌کند و تلاش کرده تا همه سهم مناسبی از بهداشت داشته باشند.

بهداشت زمینه یک زندگی سالم را فراهم می‌کند و فرصت می‌دهد تا همه مردم بتوانند از جسم و روان سالم برای یک ارتباط سالم استفاده کنند.

بهداشت فقط دست شستن و حمام رفتن نیست، بلکه کمک به حفظ سلامت جسمی، تغذیه مناسب، فضای سالم برای زندگی چه در خانه و چه در بیرون از خانه و روان سالم برای برقراری ارتباط‌های سازنده است.

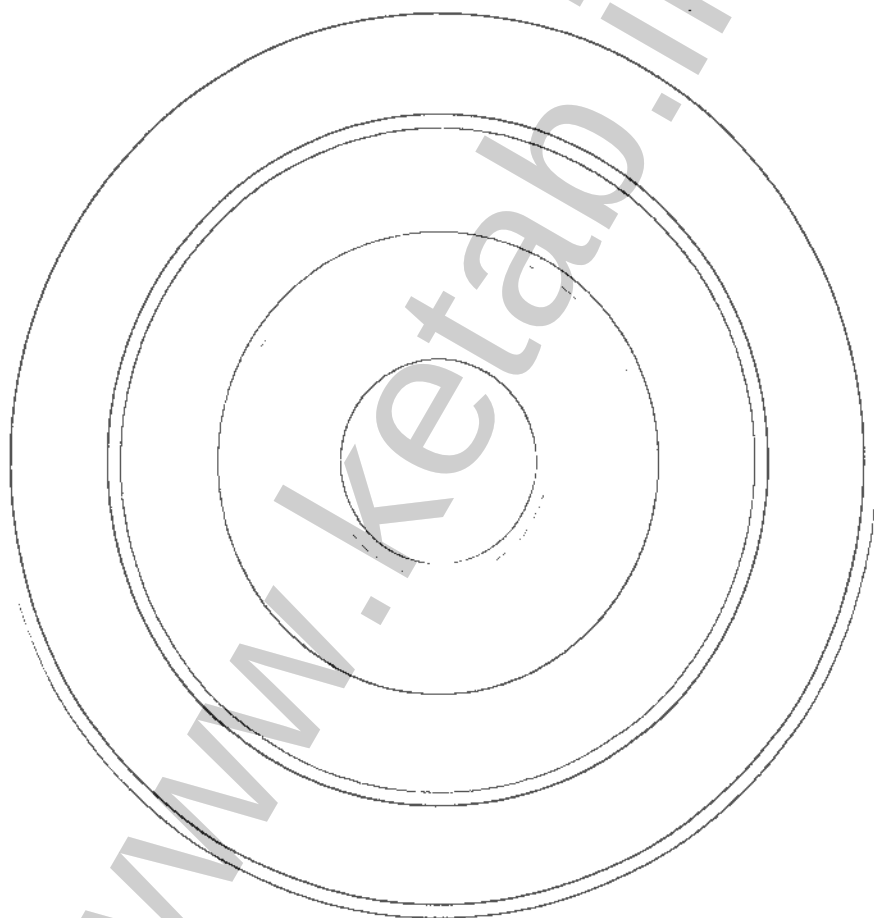
یک بهداشتیار علاوه بر اینکه همه این موارد را باید بداند و رعایت کند، لازم است این نکته‌ها را به دیگران نیز آموزش دهد. برای آموزش همه نکته‌های بهداشتی اول از هر چیز باید خودت خوب از این نکته‌ها آگاه باشی، سپس آنها را رعایت کنی تا بتوانی آنها را به دیگران منتقل کنی.

در انتقال این نکته‌های بهداشتی باید با آرامش، مهربانی و با احترام با دیگران برخورد کنی. بهداشتیار یک مأمور انتظامی نیست، بلکه یک دوست صمیمی برای همه دانش‌آموزان است. در استفاده از این کتاب سعی کن با حوصله همه تمرین‌های آن را انجام بدهی. برای هربخش به اندازه کافی وقت بگذار.

فقط یادت باشد هرچه را که آموختی، خوب است که آن را به دیگران نیز آموزش بدهی.

موفق باشی

- نام خودت را در مرکز دایره بنویس.
- نام بهترین دوستانت را در دایره دوم یادداشت کن.
- نام دوستانی را که فقط با آنها بازی می کنی و یا آنها را در مدرسه می بینی در دایره سوم بنویس.
- نام کسانی را که خیلی با آنها راحت نیستی در آخرین دایره یادداشت کن.



این شکل چه احساسی را در تو بوجود می آورد؟

هر قدر دوستان بیشتری داشته باشیم در زندگی موفق تر هستیم.