

کلیات بهداشت در مدارس

مؤلفین:

لیلا حربیان - سمیه حربیان

محمد حربیان - خورشید منصوری

فرشته شجاعی‌زاد

عنوان و نام پدیدآور : کلیات بهداشت در مدارس / مولفین لیلا حربیان (و دیگران)

مشخصات نشر : دزفول: اهوراقلم، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری : ۲۰۴ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)

شابک : ۳-۱۸-۰۰۴۲۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فپیا

یادداشت : مولفین لیلا حربیان، سمیه حربیان، محمد حربیان، خورشید منصوری، فرشته شجاعی زاد

یادداشت: کتابنامه

موضوع: بهداشت مدرسه‌ها

School hygiene موضوع:

شناسه افزوده: حربیان، لیلا، ۱۳۵۹-

رده‌بندی کنگ: ۱۳۹۵ ک ۸ / LB ۳۴۰۵

رده‌بندی دیوید: ۷۲۱/۷۱

شماره کتابشناس ملی: ۴۲۵۱۶۳۸

کلیات بهداشت در مدارس



مؤلفین: لیلا حربیان - سمیه حربیان

محمد حربیان - خورشید منصوری - فرشته سجادی زاد

انتشارات: اهورا قلم

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۵

چاپ: پیشگام

قطع: وزیری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شابک: ۳-۱۸-۰۰۴۲۶-۶۰۰-۹۷۸

پست الکترونیک ناشر:

نشانی اینترنتی:

ISBN: 978-600-426-018-3

ahoor.ghalam@yahoo.com

www.ahoor-ghalam.ir

آدرس: دزفول، خ اکباتان، بین خ میرداماد و خ قاضی، کوچه بنفشه، پلاک ۱۹۴

شماره تماس: ۰۹۱۶۶۴۱۵۸۹۴ - ۰۶۱۴۲۲۴۹۱۲۴

فهرست مطالب

۱	مقدمه
---	-------

بخش اول کلیات بهداشت

۴	کلیات بهداشت
۵	اهداف اختصاصی بهداشت مدارس
۵	تاریخچه بهداشت مدارس در جهان
۶	تاریخچه بهداشت مدارس در ایران
۶	ضرورت بهداشت مدارس از دیدگاه‌های مختلف
۸	اصول کلی خدمات بهداشت مدارس
۸	آموزش بهداشت در مدارس
۹	اهداف آموزش بهداشت
۹	ضرورت آموزش بهداشت
۱۰	بهترین مکان برای اجرای برنامه‌های آموزش کجاست؟
۱۱	روش‌های آموزش بهداشت
۱۱	درجه‌بندی آموزش بهداشت در سال‌ها و مقاطع مختلف تحصیل
۱۳	فضای فیزیکی مدارس

بخش دوم

بیماری‌های واگیردار شایع در مدارس

۱۸	آنژین استرپتوکوکی
۲۰	آبله مرغان
۲۲	آنفلونزا ... بادسام
۲۵	اریون
۲۶	اکسیور یا کرمک
۲۹	ژیا رديا
۳۰	سرخچه

۳۴	 سرخک
۳۷	 سرماخوردگی یا زکام
۴۳	 شپش
۵۰	 گال یا جرب
۵۵	 کچلی سر
۵۷	 مخملک یا تب اسکارلت

بخش سوم

اصول تغذیه در سنین مدرسه

۶۲	 سوء تغذیه و تأثیر آن بر یادگیری در دانش آموزان
۶۵	 نیازهای تغذیه‌ای سنین دبستان
۶۶	 اهمیت سلامت کودکان از دیدگاه اقتصادی - اجتماعی
۶۶	 نیازهای مواد مغذی
۶۷	 الگوی غذایی کودکان دبستانی
۶۹	 توصیه‌های تغذیه‌ای

بخش چهارم

تغذیه دوران بلوغ

۷۲	 بلوغ
۷۲	 تکامل روانی دوران بلوغ و ارتباط آن با تغذیه نوجوان
۷۳	 تکامل جسمی دوران بلوغ و تفاوت ترکیب بدن دختر و پسر طی این دوران
۷۳	 نیازهای تغذیه‌ای دوران بلوغ
۷۶	 • ویتامین A
۷۷	 نقش ویتامین A در حفظ سلامت
۷۹	 منابع ویتامین A
۷۹	 منابع حیوانی و گیاهی ویتامین A
۸۰	 ارزیابی وضعیت ویتامین A

۸۲	عوامل اپیدمیولوژیک مؤثر در بروز کمبود ویتامین A
۸۴	• ویتامین B
۸۴	ویتامین B ₁ و B ₂ - نیاسین
۸۵	ویتامین B ₆
۸۵	ویتامین B ₁₂
۸۵	• ویتامین C یا ال - آسکوربات
۸۶	فواید ویتامین C
۸۷	منابع ویتامین C
۸۷	• ریتامین D
۸۸	• روی فاکتور مهم رشد
۸۹	• کلسیم
۹۰	جذب و انتقال کلسیم
۹۱	عملکرد کلسیم در بدن
۹۱	کلسیم عامل استحکام استخوان
۹۱	عوارض ناشی از کمبود کلسیم
۹۳	• نقش فسفر در بدن
۹۴	منابع غذایی فسفر
۹۴	هضم و جذب فسفر
۹۵	کمبود فسفر
۹۵	مصرف بیش از اندازه فسفر
۹۶	• خواص سدیم
۹۷	نقش سدیم در بدن
۹۷	میزان نیاز به سدیم
۹۷	مهمترین منابع سدیم
۹۸	کاهش و افزایش مصرف سدیم
۹۸	علائم کمبود سدیم
۹۸	• منیزیم
۱۰۳	• ویتامین E

۱۰۵	 میزان توصیه شده
۱۰۵	 کمبود ویتامین E
۱۰۵	 مصرف بیش از اندازه
۱۰۶	 منابع حاوی ویتامین E
۱۰۷	 اثرات جانبی
۱۰۷	 نقش ویتامین E در ورزش
۱۰۸	 • ید
۱۰۸	 ید چیست
۱۰۸	 طرق رسان ید به بدن
۱۰۹	 میزان نیاز
۱۰۹	 کمبود ید و عوارض آن
۱۱۰	 نقش ید
۱۱۱	 منابع ید
۱۱۱	 بدن به چه مقدار ید نیازمند است؟
۱۱۱	 اگر بیش از حد ید مصرف کنید چه اتفاقی می افتد؟
۱۱۲	 غذاهای غنی از ید
۱۱۵	 • مس و اثرات آن در بدن
۱۱۵	 افزایش مس در بدن
۱۱۶	 منابع غذایی مس
۱۱۷	 فواید مس
۱۱۷	 علائم کمبود مس
۱۱۸	 علائم مسمومیت
۱۱۸	 میزان نیاز روزانه
۱۱۹	 • آهن و کم خونی ناشی از آن

بخش پنجم

اختلالات غذا خوردن

۱۲۲	 اختلالات غذا خوردن
-----	--------------------------

۱۲۳		راهنمای غذای روزانه
۱۲۵		روند رشد دانش آموزان و اقدامات مؤثر برای پیشگیری از تأخیر رشد
۱۲۷		برنامه ریزی غذایی دانش آموزان
۱۲۸		برنامه ریزی غذایی کودکان
۱۲۹		تأثیر گرسنگی بر رفتار
۱۳۰		• فقر آهن
۱۳۰		صبحانه
۱۳۱		میان وعده
۱۳۲		• بیماری کم خونی یا آنمی
۱۳۳		اطلاعات اولیه
۱۳۳		تاریخچه
۱۳۴		شیوع کم خونی فقر آهن در جهان و ایران
۱۳۴		عقوت های انگلی
۱۳۵		علائم کم خونی فقر آهن
۱۳۹		غریبالگری افراد مبتلا و در معرض خطر کم خونی
۱۴۰		پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن در کودکان، سنین مدرسه و نوجوانان
۱۴۱		آموزش تغذیه و ایجاد تنوع غذایی
۱۴۴		چه نکاتی را دختران نوجوان باید رعایت کنند
۱۴۷		عوارض بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی کم خونی فقر آهن
۱۵۱		علل کم خونی
۱۵۸		اثرات کم خونی بر روی سیستم گردش خون
۱۵۸		تشخیص کم خونی
۱۶۰		درمان کم خونی

بخش ششم

بهداشت روانی

۱۶۴		اضطراب جدایی
۱۶۵		افسردگی در کودکان و نوجوانان
۱۶۸		امتناع از مدرسه رفتن

۱۷۱	تعریف بهداشت روانی
۱۷۱	ضرورت توجه به بهداشت روانی در مدارس
۱۷۲	علل مشکلات رفتاری دانش آموزان
۱۷۳	اصولی برای از بین بردن رفتار ناسازگار

بخش هفتم

پایگاه تغذیه سالم آموزشگاه

۱۷۸	• بخش تغذیه
۱۷۸	پایگاه تغذیه سالم
۱۷۹	میان وعده
۱۷۹	وزارتین
۱۷۹	تغذیه سالم
۱۷۹	مواد غذایی سالم
۱۷۹	مواد غذایی فاسد و یا غیرقابل مصرف
۱۷۹	مواد غذایی سرد یا گرم
۱۸۴	• بهداشت محیط
۱۸۴	تجهیزات
۱۸۴	تعریف بهداشت محیط
۱۸۴	بازرسی
۱۸۴	اصول مکان یابی پایگاه تغذیه سالم مدارس
۱۸۵	• اصول طراحی و معماری پایگاه تغذیه سالم مدارس
۱۸۶	پایگاه تغذیه سالم نوع اول
۱۸۷	پایگاه تغذیه سالم نوع دوم
۱۸۸	ایمنی و شرایط فنی ساختمان پایگاه تغذیه سالم مدارس
۱۸۹	بهداشت فردی و عمومی
۱۹۰	تجهیزات و لوازم کار
۱۹۱	پایش نظارت

بخش هشتم

رعایت نکات ایمنی در مدارس

- توصیه‌های ایمنی برای اماکن و تأسیسات مراکز آموزشی و مدارس کشور.. ۱۹۴
- آموزش..... ۱۹۴
- ساختمان..... ۱۹۴
- ایمنی بخاری‌ها..... ۱۹۵
- توزیع مواد نفتی..... ۱۹۶
- سیستم سیم کشی برق..... ۱۹۷
- خط و نظافت..... ۱۹۸
- تعین تجهیزات ایمنی و وسایل مبارزه با حریق در مدارس و مراکز آموزشی..... ۱۹۹
- توصیه‌های ایمنی در مورد وسایل گازسوز..... ۲۰۰
- چگونه باید با آتش‌سوزی مجهز شد..... ۲۰۲
- هنگام بروز حریق چه باید کرد..... ۲۰۲
- عواملی که در امر اطفاء حریق وظایف ای برعهده ندارند..... ۲۰۳
- منابع..... ۲۰۴

مقدمه

ایمنی و بهداشت محیط مدرسه از اصول اولیه بهداشت مدارس است. بدون شک یکی از مؤلفه‌هایی که در آموزش و پرورش کودکان تأثیر اجتناب‌ناپذیر دارد محیط مادی و فیزیکی حاکم بر مدرسه است.

محیط مدارس باید به آشنای باشد تا از هر لحاظ به نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان پاسخ دهد. در آموزش و پرورش نوین فضای فیزیکی به عنوان یک عامل زنده و پویا در انجام فعالیت‌های آموزشی و تربیتی دانش‌آموزان تلقی می‌گردد. چنانچه در مدرسه آب سالم، سرویس‌های بهداشتی، فضای کافی، تجهیزات و وسایل مناسب و استاندارد، سیستم صحیح جمع‌آوری زباله و فاضلاب وجود نداشته باشد و به طور کلی آسایش محیطی فراهم نشود، به طور قطع تلاش‌های آموزشی و پرورشی معلمان و مربیان بازدهی مطلوب نخواهد داشت.

در این راستا کتاب کلیات بهداشت در مدارس جهت ایجاد هماهنگی و خودداری مدارس از استانداردهای موجود به منظور ایجاد فضای فیزیکی مناسب برای تعلیم و تربیت نسلی پویا تهیه گردیده است.