

بسم الله الرحمن الرحيم

خُلسِیہ گام

ویژہ م بیان بہداشت

و

مراقب سلامت مدارس

مؤلف: افسانہ صادقی عطار

به سفارش واحد بہداشت آموزش و پرورش منطقه ۱۲

سرشناسه : صادقی، افسانه، ۱۳۵۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : نخستین گام؛ ویژه مریبان بهداشت و مراقب سلامت مدارس / مولف افسانه صادقی عطّار؛
 به سفارش واحد بهداشت آموزش و پرورش منطقه ۱۲
 مشخصات نشر : تهران: اسرار علم، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری : ۸۶ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۹۱-۱۲-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : بهداشت مدرسه‌ها
 موضوع : شاگردان -- ایران -- بهداشت
 موضوع : مراقبت از سلامت شخصی
 رده بند: کُره : ۱۳۹۳ ص ۳/۵ LB۳۴۰۵
 رده بندی دیو : ۳۷۱/۷۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۹۱



نخستین گام (ویژه مریبان بهداشت و مراقب سلامت مدارس)

نویسنده : افسانه صادقی عطّار
 صفحه آرائی: مؤسسه فرهنگی هنری طنین‌واژه هنر
 نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۳
 تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه
 ناشر : انتشارات اسرار علم
 چاپ : صادق
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۱-۱۲-۵
 قیمت : ۶۰۰۰ تومان

نشانی مرکز توزیع: تهران - میدان انقلاب - ابتدای خیابان کارگر شمالی خیابان ادوارد براون
 تلفن: ۶-۶۶۴۹۴۳۳۵ - (مستقیم) ۶۶۴۶۸۷۲۷

تهران، میدان فاطمی، خیابان شهید گمنام، کوچه ۲/۱، پلاک ۹۲
 تلفن: ۸۸۹۷۳۵۳۱ - ۸۸۹۶۰۳۴۹

کتابخانه دیجیتال این اثر به موجب بند ۵ از ماده ۴ قانون حمایت از نشرین، برای مؤسسه علمی
 این مجموعه سازگار محفوظ می‌باشد و هرگونه تصدیق بر نقض این اثر قابل پیگرد است.

۸ مقدمه

۹ فصل اول: بهداشت مدارس:

- ۱- اهمیت بهداشت مدارس ۱۰
- ۲- تعریف بهداشت مدارس ۱۱
- ۳- اهداف بهداشت مدارس ۱۲
- ۴- اهمیت فعالیت‌های بهداشتی در مدرسه ۱۲
- ۵- دانش آموزان و بهداشت: ۱۳
- ۱- بهداشت فردی ۱۳
- ۲- بهداشت تغذیه و خوراکی‌ها ۱۴
- ۳- کالری چیست ۱۹
- ۴- بدن ما به اندازه چقدر کالری نیاز دارد؟ ۱۹
- ۵- آیا کالری کمتر را می‌توان دریافت می‌کنیم کافی است؟ ۲۰
- ۶- چگونه مراقب خود باشیم ۲۱
- ۷- دندان و بهداشت آن ۲۱
- ۸- بهداشت چشم ۲۲
- ۹- قارخ‌ها و بهداشت آن‌ها ۲۳
- ۱۰- گوش و بهداشت آن ۲۴
- ۱۱- بهداشت پوست ۲۶
- ۱۲- دستگاه تنفسی ۲۷
- ۱۳- مو و بهداشت آن ۲۸
- ۱۴- بهداشت دوران بلوغ ۳۲
- ۱۵- بهداشت محیط ۳۵
- ۱۶- مهارت‌های زندگی چیست؟ ۳۶
- ۱۷- بیماری‌های واگیردار و غیر واگیردار ۳۸
- ۱۸- حوادث و سوانح ۳۹
- ۱۹- واکسیناسیون ۴۱
- ۲۰- دانش آموز و بهداشت در مدرسه ۴۱
- ۲۱- بهداشت روان ۴۲

۴۳ فصل دوم: خانواده و بهداشت:

- ۴۴ ۲۰ نکته بهداشتی برای سلامت دانش آموزان
- ۴۶ خانواده و پیشگیری از بیماری‌ها
- ۴۶ راه‌های پیشگیری از بیماری‌های مدرسه‌ای برای خانواده‌ها
- ۴۹ خانواده و بهداشت روان
- ۵۲ ۱۰ اشتباه بزرگی که والدین نباید مرتکب آن شوند
- ۵۵ اهمیت محبت

۵۷ فصل سوم: بهداشت و مراقبت از سلامت:

- ۵۸ خدمات بهداشتی
- ۵۹ اصول کلی بهداشت مدارس
- ۶۰ نقش مدرسه در زندگی دانش آموز
- ۶۱ جنبه‌های گوناگون خدمات بهداشتی مدارس
- ۶۳ روش‌های ایجاد فرآیند بهداشت در مدارس
- ۶۴ منابع

۶۵ فصل چهارم: اصول کلی در استفاده از داروهای گیاهی:

- ۶۶ اندازه‌ها و مقادیر
- ۶۷ طرز تهیه داروهای گیاهی
- ۶۷ گیاهان دارویی برای استفاده:
- ۶۷ شیرین بیان
- ۶۸ عناب
- ۶۸ زیره سبز
- ۶۸ گل گاو زبان
- ۶۸ رازیانه
- ۶۹ زنجبیل
- ۶۹ آویشن
- ۷۱ بهار نارنج

۷۱	بیدمشک
۷۲	شلفم
۷۳	شوید
۷۳	عدس
۷۳	فندق
۷۴	سوسن
۷۴	کنجد
۷۴	گردو
۷۵	ریحان
۷۵	زردچوبه
۷۶	ذرت
۷۶	کرفس
۷۶	بادام زمینی
۷۷	زعفران
۷۷	زیتون
۷۸	دارچین
۷۹	خرما
۸۰	سیر
۸۱	نعناع
۸۲	عسل
۸۴	سیب
۸۵	زردآلو
۸۶	منابع

جامعه‌ی ایران عزیز ما بر مبنای ارزش‌های دینی، اجتماعی و فرهنگی خاص خودش شکل گرفته است. ارزش‌های دینی در تار و پود زندگی مردم جامعه‌ی ما بافته شده است. یکی از ارزش‌هایی که در دین اسلام به طور مکرر به آن تأکید شده، رعایت مسائل بهداشتی و مراقبت از سلامت جسم و روان است. در بین بیش از دوازده میلیون نفر دانش‌آموز و یک ششم جمعیت کل کشور، تکلیف سنگین و خطیر بر دوش خانواده و اولیای مدرسه است؛ چرا که این دانش‌آموزان، سرمایه‌های آینده‌ی میهن اسلامی ما هستند که سکان‌های فرهنگ، اقتصاد و سیاست آینده‌ی جامعه به‌دست این سرمایه‌ها خواهد افتاد و غفلت از جایگاه و تأثیر این سرمایه‌ها هزینه‌های سنگین و جبران ناپذیری به بار خواهد آورد. برای رسیدن به جامعه‌ی ایده‌آل نامین بالاترین سطح سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی فرزندان به‌عنوان ضرورت و اولویت در برنامه‌ریزی‌ها باید مورد توجه قرار گیرد و مدرسه، مهم‌ترین نقش را در این امر ایفا می‌کند. دانش‌آموز در مدرسه، در کنار سایر یادگیری‌ها، رفتارها و کردارها، سبک درس‌آموزی را می‌آموزد و این امر، علاوه بر تأثیر بر سلامت فردی او، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت جامعه و «درست شدن یک جامعه‌ی سالم و بهداشتی» خواهد داشت؛ بنابراین آشنایی و تربیت صحیح و آگاهانه از مدیران دلسوز، معاونین و معلمان فداکار، به‌ویژه مربیان پر تلاش بهداشت و مراقب سلامت، جایگاه بهداشت و سلامت می‌تواند در دستیابی به رسیدن یک جامعه تراز جمهوری اسلامی کمک شایانی باشد. کسب دانش برای رسیدن به توانایی لازم برای اجرای مطلوب برنامه‌های بهداشتی مدارس به‌عنوان نخستین گام و یکی از مهم‌ترین اولویت‌هاست. در این نوشتار برای مربیان عزیز و دلسوز بهداشت و مراقب سلامت در مدرسه، مطالبی از کتاب‌های تخصصی پیرسون بهداشت جسم و روان و نشریات تخصصی و سایت‌های ذیربط به‌صورت اختصار ارائه شده است. هدف از ارائه‌ی مطالب مذکور، اولاً: انسجام بخشیدن به دانسته‌ها و تجربه‌ها و وظایف مربیان گرامی می‌باشد. ثانیاً: رشد آگاهی و اطلاعات مرتبط با وظایف است؛ چرا که گاهی دستیابی به این مخفی دوشوار بوده و باعث صرف وقت بسیاری می‌باشد؛ لذا چنان‌چه مربیان عزیز نیاز به اطلاعات بیشتری داشته باشند، می‌توانند به قسمت فهرست منابع که در پایان کتاب آمده است، مراجعه نمایند. امید است تا مرضی رضای خداوند متعال قرار گیرد. انشاءالله.

افسانه صادقی عطار

اسفند ۹۲