

۲۰۰۷۹۲

۹۸-۱-۲۷

...بناختا...

۲

مجموعه‌ی
شهر بهداشت

قشک سالم می‌مونه ایمشی رو می‌دونه

نام:

نام خانوادگی:

نام خانه‌ی کودک:

نام مربی:

شماره تلفن:

عنوان کتاب: قندک سالم می‌ونه / ایمنی رو می‌دونه
صاحب امتیاز: موسسه آموزش شهر
مجری طرح: دفتر مطالعات و صنایع فرهنگی انگاره
زیر نظر شورای نظارت: حجت الاسلام مجتبی الهی خراسانی، ناهید نامجو
دکتر حسین آقا فرش فروش
گروه نویسندگان: حمیده خلیل زاده، لیلا فریدونی، سیده فاطمه طیبان، جواد آپسالان
ویراستار: سیده سارا قربانی تنها
طراح جلد: مرجان شامی پاتی تصویر گر: فهیمه سیف‌اللهی، ماهرخ به کیا، سوده شیدا، حامد غفاریان صفحه آرا: سید ایمان سجادی، شهاب الدین آشتیانی
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۹-۲۵۶-۳
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
کلیدی حقوق برای صاحب امتیاز محفوظ است.
تلفن گویا: ۱۸۳۷
پایگاه اینترنتی: ma.farhangsara.ir

ناشر: مؤسسه نشر شهر نشانی: اتوبان حقانی، باغ کتاب تهران تلفن: ۰۲۱۹۶۰۴۵۵۰۰
نشانی مرکز مطالعات و آموزش: خیابان کریم خان زند، بعد از تقاطع حافظ
نیش کوچه شهید گلایی، پلاک ۱۹۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۵۸۸۷-۰۲۱۸۸۹۰۹۵۱۴
همکاران: فاطمه آقاخانی، لیلا اکثیری، آریتا باقری، سعیده بلالی، زهرآپهر هادی، مریم جانفدا، مهری جعفری، هاجر خانی، فاطمه نوری، ویدا محمدزاده ادانی

عنوان و نام پدیدآور: قندک سالم می‌ونه ایمنی رو می‌دونه / مجری طرح دفتر مطالعات و صنایع فرهنگی انگاره؛ زیر نظر شورای نظارت مجتبی الهی خراسانی، ناهید نامجو، حسین آقا فرش فروش؛ گروه نویسندگان حمیدرضا کاظمی... [و دیگران]؛ ویراستار سیده سارا قربانی تنها [مصحح: سیده ساره قربانی تنها]؛ تصویرگر فهیمه سیف‌اللهی... [و دیگران]؛ مجری طرح دفتر مطالعات و صنایع فرهنگی انگاره؛ صاحب امتیاز موسسه آموزش شهر. مشخصات نشر: تهران: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، موسسه نشر شهر، ۱۳۹۷.

مشخصات قلمری: ۳۳ ص: مصور (رنگی).
فروست: مجموعه شهر بهداشت: ۲.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۹-۲۵۶-۳ : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۹-۲۵۶-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: گروه نویسندگان حمیده خلیل زاده، لیلا فریدونی، سیده فاطمه طیبان، جواد آپسالان.
موضوع: آموزش پیش دبستانی — ایران
موضوع: Education, Preschool — Iran
موضوع: مربیان کودک — ایران — راهنمای آموزشی
موضوع: Iran — Study and teaching — Early childhood educators
شناخته افزوده: نوری، فاطمه، ۱۳۶۴ —
شناخته افزوده: گلی، منصوره، ۱۳۶۲ —
شناخته افزوده: شجاعی، میا، ۱۳۵۹ —
شناخته افزوده: سردار خانی، سارا، ۱۳۶۳ — تصویرگر
شناخته افزوده: موسسه نشر شهر
شناخته افزوده: Nashr-e Shahr Institution
شناخته افزوده: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران. موسسه آموزش شهر.
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷: ۹۱۴ الف/۲۵: LB۱۱۴۰/۲۵
رده بندی دیویی: ۳۷۲/۲۱۰۹۵۵
شماره کتابشناس ملی: ۵۴۰۸۲۹۳



پیش گفتار

آموزش یکی از راهبردهای اساسی و همیشگی تحقق اهداف و مأموریت‌های اجتماعی و شهروندی سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران است.

مکانات آموزشی گسترده، فضای مطلوب و مربیانی که صلاحیت آرزویشان را دارند، موجب شده سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، یک شبکه‌های بزرگ و گسترده‌ی آموزشی کشور تبدیل شود.

خانه‌ی کودک شهر شکوفه‌ها، یکی از مجموعه‌های آموزشی وابسته به این سازمان است که بر اساس نظام و محصولات آموزشی یک پارچه برای گروه سنی ۵،۴ و ۶ ساله طراحی شده است. برنامه‌ریزی آموزشی خانه‌های کودک به گونه‌ای است که ضمن تلاش در جهت تحقق اهداف نظام رسمی مبتنی بر اهداف یازده گانه‌ی آموزشی پیش از دبستان، مصوب شورای عالی آموزش و مأموریت‌های اجتماعی شهرداری تهران، توانمندسازی و افزایش مهارت‌های زندگی شهری و اجتماعی کودکان را نیز در اولویت خود قرار داده است.

در حال حاضر، ۷۵ خانه‌ی کودک سازمان فرهنگی هنری تلاش می‌کنند به همه‌ی جنبه‌های رشد کودکان توجه کنند و آن‌ها را در فضایی مناسب، خلاق و پویا آموزش دهند؛ تا شهروندانی اخلاق مدار، مشارکت جو و مسئولیت پذیر تربیت کنند.

سنجش میزان تحقق اهداف تعیین شده و اندازه گیری اثربخشی برنامه‌های تدوین شده در دستور کار مرکز مطالعات و آموزش سازمان قرار دارد. اما دیدگاه‌های ارزشمند شما تصویری دغدغه‌مند را به ما ارائه خواهد داد.

امیداینکه در پرتو عنایت حضرت حق واقع شود.

مرکز مطالعات و آموزش سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران

فهرست

- ۴ اهمیت سلامتی
- ۵ نکاتی برای حفظ سلامتی
- ۶ مراقبت‌های بدن و چشم
- ۷ مراقبت‌های پوست و گوش
- ۸ رعایت نکات ایمنی هنگام بازی
- ۹ رعایت نکات ایمنی هنگام حرکت
- ۱۰ رعایت نکات ایمنی در اتوبوس و سفر
- ۱۱ آشنایی با میکروب و حشرات ناقل میکروب
- ۱۲ دوری از محیط‌ها و اجسام آلوده
- ۱۳ میکروب‌ها عاملی برای بیماری
- ۱۴ واکسن برای حفظ سلامتی
- ۱۵ مراقبت هنگام بیماری
- ۱۶ بهداشت دست و صورت
- ۱۸ اهمیت استحمام
- ۱۹ آشنایی با وسیله‌های شخصی
- ۲۰ بهداشت دهان و دندان
- ۲۱ بهداشت مو و ناخن
- ۲۲ بهداشت محیط خانه
- ۲۳ بهداشت محیط خانه و پرهیز از خوردن مواد شوینده
- ۲۴ بهداشت محیط شهری
- ۲۵ آشنایی با وسیله‌های حرارتی و برقی خطرناک
- ۲۶ آشنایی با وسیله‌های تیز و برنده
- ۲۷ آشنایی با وسیله‌های آتش‌زا و زلزله
- ۲۸ نکات ایمنی هنگام عبور از خیابان
- ۲۹ انجام دادن کار درست هنگام گم شدن / برخورد درست با افراد ناشناس
- ۳۰ آشنایی با پلیس، آتش‌نشان و اورژانس



متأسفانه آنچه امروزه در زمینه‌ی بهداشت و سلامت کودکان نادیده گرفته می‌شود سلامت روانی آنهاست. گاهی روح، عواطف و احساسات کودکان هم، مثل بزرگ‌ترها، دچار مشکل می‌شود و آنها به کسی احتیاج دارند که راهنمایی و درکشان کند. ما پدرها، مادرها و مربیان باید با کسب اطلاعات و دریافت آموزش‌هایی در خصوص سلامت روانی کودکان در کنار بهداشت و سلامت جسمی آنها و پرهیز از رفتارهای ناهنجار زمینه را برای بهداشت روان، تفکر، رفتار و شخصیت کودک مهیا کنیم.

در طراحی و نگارش کتاب‌های «شهر بهداشت و سلامت» اصولی در نظر گرفته شده است که برخی از عناوین مهم آن بدین شرح است:

- توجه به اهداف، برنامه‌ها و محتوای آموزش بهداشت در دوره‌ی پیش‌دبستانی؛

- توجه به توانمندی‌های جسمی، ذهنی و روحی کودک در این دوره‌ی سنی؛

- توجه به نیازهای طبیعی و خواسته‌های عاطفی و علایق کودک در این دوره‌ی سنی؛

- توجه به معیارها و ویژگی‌های خاص کتاب کودک؛

- تعهد اخلاقی به آرمان‌های تربیتی و ارزش‌های فرهنگی و بومی؛

- بهره‌گیری از رهنمودهای استادان، مربیان و آشناسان دوره‌ی پیش‌دبستانی، مطالعات و پژوهش‌ها و تجربه‌های نویسندگان.

بر اساس اصول ذکر شده، سعی کرده‌ایم پیوندی میان مفاهیم مهارت‌های زندگی با تجربه‌ها و واقعیت‌های ملموس پیرامون کودک برقرار کنیم و در کنار آن با بهره‌گیری از نقاشی، رنگ آمیزی، تصویرهای جذاب با رنگ‌های شاد، جذابیت برش و چسباندن و... علاوه بر ایجاد انواع مهارت‌ها برای کودک، بستری مناسب برای ارائه‌ی محتوای آموزشی نیز فراهم کنیم؛ تا پاسخی مثبت و در شأن حساسیت‌ها، نیازها، حوصله و حس کنجکاوی کودک داده باشیم.

استفاده از سایر شیوه‌های آموزش که در قالب کتاب امکان ارائه‌ی آن نبود- مانند نمایش فیلم، قصه‌گویی، اجرای نمایش، انجام دادن بازی، کشیدن نقاشی، ساخت کاردستی- و هر گونه فعالیت‌هایی که کودک را با تجربه‌ی واقعی‌تر مفاهیم آشنا کند توصیه می‌شود.

بی‌شک همه‌ی این امور جز در سایه‌ی الطاف الهی و همت و تلاش و هم‌فکری خالصانه‌ی یاران و دوستان عزیز امکان‌پذیر و میسر نبود.

در پایان، مطمئناً انتقادات و پیشنهادهای شما صاحب‌نظران، مربیان و والدین گرامی روشنائی بخش مسیر آینده‌ی مجموعه‌ی ما خواهد بود؛ تا بتوانیم نقشی مؤثرتر در رشد و شکوفایی فرزندان این مرز و بوم ایفا کنیم.

یکی از اهداف تربیتی در سیستم آموزشی همه‌ی کشورها آموزش مهارت‌های ایمنی به کودکان است؛ مهارت‌هایی که فراگیری آنها نه تنها باعث افزایش توان و قابلیت کودک در حفظ سلامت خود در برابر حوادث و سوانح مختلف می‌شود، بلکه زمینه را برای کسب مهارت‌های رشدی دیگر- نظیر رشد عزت نفس، افزایش هوش و مسئولیت‌پذیری- فراهم می‌کند. آموزش این مهارت‌ها هم‌چنین به حفظ سلامت روانی و جسمی کودک در بزرگسالی منجر می‌شود. درواقع، می‌توان گفت، مهارت‌های رعایت نکات ایمنی از سوی کودک یکی از ارکان رشد فردی او قلمداد می‌شود که می‌تواند به منزله‌ی شاخصی برای تشخیص اختلالات روانی او محسوب شود. اما برای آموزش مهارت‌های ایمنی ممکن است این سؤال مهم مطرح شود: «چگونه در حالی که کودک را از خطرهای پیرامونش آگاه می‌کنیم، حس امنیت و آرامش را در او زایل نکنیم و آیا آموزش نکات ایمنی موجب هراس و اضطراب در کودک نمی‌شود؟»

در جواب باید گفت آموزش مهارت‌های ایمنی به کودک امری ضروری است، اما گاهی ممکن است ترس و اضطراب از موقعیت به حدی برسد که به ریاضت و فعالیت‌های کودک تأثیر منفی بگذارد. برای درزی از این مسئله باید آموزش‌ها به گونه‌ای باشند که کودک واقع‌گرایانه‌تر با خطرات و تهدیدها برخورد کند. به علاوه بر آموزش نکات ایمنی به کودک، باید حس ایمنی را هم در او تقویت کرد و درباره‌ی اهمیت و کاربرد ابزار، وسایل و موقعیت‌ها با وی به گفت‌وگو پرداخت. درواقع، نحوه‌ی بیان هشدارها باید مثبت و ایمنی‌بخش باشد و از شیوه‌ای آرام، در عین حال واقعی، بهره گرفته شود. از یک طرف باید حل مشکل را به کودک آموزش داد، از طرف دیگر این آموزش‌ها باید در محیطی آرام و دوستانه- متناسب با شرایط سنی و رشدی او- و زمانی مطرح شود که هیچ خطری کودک را تهدید نمی‌کند. بیان موقعیت‌های خطرناک در قالب داستان، نمایش و بازی و همراه کردن کودک با قهرمان داستان در مواقع و شرایط خطر و درخواست اظهار نظر و ارائه‌ی راه حل از سوی او ما را در این امر یاری می‌کند. تمرین‌های متفاوت و ساختن موقعیت‌های متفاوت به صورت نمایش یا قصه‌گویی در این مسیر بسیار مؤثر است.

در فرایند آموزش مسائل بهداشتی و ایمنی، باید به رشد جسمی کودک نیز توجه کرد. بی‌شک، تغذیه‌ی سالم در رشد کودک از لحاظ ظاهری و فیزیکی، قدرت یادگیری، تحرک و شادابی، مقاومت در برابر بیماری‌ها و بهداشت روحی و روانی او تأثیرگذار است. بنابراین در تغذیه‌ی سالم کودک نباید از چهار گروه اصلی مواد غذایی- انواع نان و غلات، گوشت قرمز و سفید، لبنیات، میوه‌ها و سبزی‌ها- غافل شد.

