

## مهارت‌های معلمی

### بخش دوم

#### سعیده اکبری نظری



# تندرستی

برای رسیدن به اهداف  
بزرگ زندگی، داشتن  
بدن سالم اولین قدم  
است



سایرین، بسیار تلاش کرده بوده و معلمان بی‌شماری در موفقیت او نقش داشته‌اند، اما همین عدم آموزش و یادگیری مهارت‌های بهداشتی، سبب شده بود بیشتر وقت‌ها گران‌بهای ایشان صرف درمان شود و فرصت و آرامش کافی برای بهره‌گیری از علم خویش نداشته باشد.

پس برای رسیدن به اهداف بزرگ زندگی، داشتن بدن سالم اولین قدم است. یادگیری مهارت‌های بهداشتی برای حفاظت از بدن، یک‌شبه امکان‌پذیر نیست، بلکه فرد باید از همان کودکی به طور مداوم آموزش ببیند و اگر خانواده و مدرسه به طور همسو این کار را انجام دهند، بسیار اثرگذار خواهد بود. مثلاً اگر تمامی معلمان، نه فقط مربی بهداشت یا معلم ورزش، در حین قدم زدن در کلاس، نحوه‌ی نشستن، نوشتن و مطالعه کردن دانش‌آموزان را با تذکری ساده و دوستانه اصلاح کنند، بعد از مدتی این مراقبت‌ها برای دانش‌آموز به عادت تبدیل می‌شود. یا چه خوب می‌شد اگر تمامی معلمان و کادر دفتری، در ورزش صبحگاهی مدرسه شرکت می‌کردند و این مراسم که معمولاً در نهایت خودمدرسی دانش‌آموزان اجرا می‌شود، با جدیت بیشتری انجام می‌شد.

این‌ها تنها نمونه‌های کوچکی از آموزش مهارت‌های بهداشتی بود که اگر همه‌ی ما به فرزندانمان کمک کنیم تا برای نگهداری مناسب از بدن خود این مهارت‌ها را کسب کنند، به طور غیرمستقیم به افزایش موفقیت و بهروزی در نسل آینده کمک کرده‌ایم. چه خوب است این راه را در پیش بگیریم!

یکی از مهارت‌هایی که به نظر خیلی پیش پا افتاده می‌آید، ولی جزو مهم‌ترین مهارت‌هاست، مهارت‌های بهداشتی نام دارد. همه‌ی ما در اطراف خودمان کسانی را دیده‌ایم که با وجود سن نه چندان زیاد، از بعضی مشکلات جسمی رنج می‌برند و مجبورند زمان قابل توجهی از عمرشان را به تحمل درد یا درمان بیماری بگذرانند. درست است که برخی بیماری‌ها گریزناپذیرند و با وجود رعایت مسائل بهداشتی، باز هم گریبان‌گیر آدم می‌شوند، ولی همه‌ی بیماری‌ها این‌گونه نیستند و اگر انسان به مهارت مواجهه‌ی مطلوب با بدن خود مجهز باشد، می‌تواند از برخی بیماری‌های دردسرساز در امان بماند.

برخی از این راهکارها، جزئی از فرهنگ ما شده‌اند؛ مثل مسواک زدن. خوب یاد می‌آید، در دوران دبستان، مربی بهداشت روی همراه داشتن لیوان و دستمال و کوتاه بودن ناخن‌ها خیلی تأکید داشت. ولی الان می‌بینم که برای حفاظت از جسمم، چه مسائل ساده و مهم دیگری را باید رعایت می‌کردم که کسی به آن‌ها اهمیت نداد؛ مسائل بسیار زیادی از قبیل نحوه‌ی تغذیه، میزان خواب، نحوه‌ی نشستن روی صندلی، نحوه‌ی راه رفتن، چگونگی مطالعه‌ی متن و بسیاری موارد دیگر.

در دانشگاه استاد بسیار اندیشمندی داشتیم که شاید به واسطه‌ی رعایت نکردن همین مسائل، دچار کمر درد می‌شد و بسیاری از کلاس‌های ایشان لغو می‌شد. شاید این استاد گران‌قدر برای رسیدن به این مرتبه‌ی علمی و ارائه‌ی آموخته‌های خود به