

بهداشت مدرسه

بخش دوم

دکتر احمد مختاریان

چراغ مطالعه

از: مربی بهداشت، دبیران علوم، مشاوران پایه‌ها، معاون (ناظم) و مدیر.

توصیه می‌شود، در ارائه‌ی مسائل بهداشتی به دانش‌آموزان، از پزشکان استفاده نشود، مگر آن که ضرورت اقتضا کند. زیرا آنان کارشناس و یا پژوهشگر امور بهداشتی تلقی نمی‌شوند. اما اگر سابقه‌ی تدریس درس‌های علوم و یا زیست‌شناسی را در پرونده‌ی خود داشته باشند، می‌توانند در قالب دبیر علوم و یا زیست‌شناسی به آموزش این مباحث اقدام کنند.

هم‌چنین، لازم است آموزش مسائل بهداشتی، در دستور کار تمامی جلسات اولیا و مربیان قرار گیرد و آموزش‌های داده شده به دانش‌آموزان، از طریق مربیان ذکر شده در بالا، به اطلاع اولیا نیز برسد.

هم‌چنین پیشنهاد می‌کنم آموزش‌های بهداشتی در برنامه‌های مراسم صبحگاه و نماز، به طور مداوم و منظم ارائه شود.

هر چه در زمینه‌ی اجرای بهداشت - در تمام جنبه‌ها - در مدارس هزینه شود، سرمایه‌گذاری واقعی محسوب می‌شود؛ هزینه کردن برای بهداشت، یعنی افزایش بهره‌وری در همه‌ی زمینه‌ها. زیرا انسان سالم است که می‌تواند باعث افزایش بهره‌وری و در نتیجه توسعه‌ی پایدار شود. داشتن و تربیت انسان‌های سالم می‌تواند بزرگ‌ترین و محوری‌ترین شعار عملی هر مدرسه باشد.

بهداشت لوازم التحریر

تعریف لوازم التحریر در این سلسله از مقالات عبارت است از: هر آن چه که دانش‌آموزان در راستای یاد گرفتن به آن نیاز دارند و یا با آن سروکار پیدا می‌کنند. پس، لوازم التحریر صرفاً مداد، کاغذ، دفتر و پاک‌کن نیست، بلکه نیمکت، کیف و... نیز لوازم التحریر به حساب می‌آیند.

با دقت در تعریف ارائه شده درمی‌یابیم، لوازم التحریر، وسایل و اشیایی هستند که برای آموختن یک درس ضروری و لازم هستند و از آن‌جا که آموختن بدون نوشتن (تحریر) امکان‌پذیر نیست، به آن‌چه که وجود آن برای آموختن الزامی است، لوازم التحریر گفته می‌شود.



کلیدواژه‌ها: لوازم التحریر، بهداشت، نور، مطالعه.

پیش از پرداختن به مطالب مربوط به بهداشت لوازم التحریر، لازم است یادآور شد که بهترین جا برای آشنا شدن دانش‌آموزان با مسائل بهداشتی، خانواده و مدرسه است و مسلماً بهترین فرصت برای آموختن بهداشت دانش‌آموزی، مدرسه است. بهتر است آموزش موضوعات بهداشتی به عهده‌ی کسانی باشد که از آگاهی‌های لازم برخوردارند و جایگاهی مناسب در این زمینه دارند. این افراد، به ترتیب اولویت در مدارس راهنمایی عبارت‌اند

از نظر بهداشتی، ضوابط کلی حاکم بر لوازم التحریر عبارت‌اند از:

- سمی نباشد. یعنی با مرور زمان باعث ایجاد مسمومیت و بروز علائم مسمومیت نشود.
 - باعث تغییر در ساختار طبیعی بدن نشود.
 - استفاده از آن سهل و آسان باشد.
 - خطرناک نباشد و باعث صدمه دیدن نشود.
 - در ایجاد تمرکز فکری نقش جدی داشته باشد.
 - حفظ و نگهداری آن آسان باشد.
 - تأثیرات روحی و روانی منفی نداشته باشد، بلکه باعث شادابی دانش آموز شود.
- مهم‌ترین لوازم التحریری که در این بخش به آن‌ها پرداخته خواهد شد عبارت‌اند از:

۱. چراغ مطالعه؛ ۲. میز، صندلی و نیمکت؛ ۳. کیف و کوله‌پشتی؛ ۴. دفتر و کتاب؛ ۵. خودکار، پاک‌کن، مداد، خط‌کش.

چراغ مطالعه

نور و روشنایی، از عناصر اصلی و مهم زندگی بشر است. نور از جنبه‌های متفاوت بررسی و تحقیق شده و موضوع کارهای مطالعاتی فیزیک‌دانان، روان‌شناسان، هنرمندان، فیزیولوژیست‌ها و نورپردازان قرار گرفته است.

در این بخش، نکات بهداشتی مرتبط با نور را بررسی می‌کنیم که می‌تواند در روند و فرایند یادگیری مؤثر باشد. درباره‌ی نور و روشنایی، باید به چند مورد توجه شود. در این جا به دور از طرح مسائل دقیق نور از دیدگاه فیزیک، روان‌شناسی، فیزیولوژی و... آن چه را که باید به دانش‌آموزان آموزش داده شود، می‌آوریم. دبیران علوم بهترین گزینه برای طرح این مبحث - چه در کلاس رسمی علوم و چه غیر از آن- هستند:

- شدت و مقدار نور: هرگاه شدت نور و مقدار آن زیاد باشد، باعث ایجاد حالت «خیرگی» در چشم می‌شود و خستگی چشم را به دنبال دارد و هرگاه شدت و مقدار آن کم باشد، باعث کاهش دید می‌شود.

انتخاب شدت مناسب نور، کاملاً به نوع کار بستگی دارد. کارهای دارای جزئیات و ظرافت، شدت نور بیشتر و کارهای معمولی به شدت‌های عادی نور نیاز دارند.

- زاویه‌ی تابش نور: هرگاه زاویه‌ی تابش مناسب باشد، دید دقیق‌تر پدید می‌آید. زاویه‌ی تابش نامناسب دقت دید را کاهش می‌دهد و خستگی زودرس به بار می‌آورد.

- منبع نور: هرگاه منبع نور ایجاد حرارت کند، باعث خستگی چشم می‌شود.

- مدت تابش: تأییدن طولانی مدت نیز خستگی چشم را به دنبال دارد.

- طیف تابش نور: هرچه طیف تابشی به زرد طبیعی (نور خورشید اوایل روز) نزدیک‌تر باشد، هماهنگی بیشتری با چشم خواهد داشت و کمتر باعث بروز بیماری چشمی می‌شود.

با توجه به مطالب گفته شده، هنگام مطالعه و نوشتن، رعایت این موارد الزامی است:

- شدت نور را متناسب با کاری که انجام می‌دهید انتخاب کنید. مسلماً فاصله‌ی منبع نور، بر شدت آن مؤثر است. در خانه و مدرسه که ارتفاع منبع نور در حدود دو متر است، شدتی معادل ۱۲۰ تا ۲۰۰ وات کافی است.

- زاویه‌ی تابش نور برای خط فارسی و راست دست‌ها از سمت چپ یا روبه‌رو و برای خط لاتین و چپ دست‌ها از سمت راست و یا روبه‌رو خواهد بود. در هر حال نباید سایه‌ی قلم و یا سر روی نوشته بیفتد.

- حرارت منبع نور نباید در محدوده‌ی بدن، به ویژه سر حس شود و یا دمای محیط را به طور محسوسی افزایش دهد.

- هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه، محل کار خود را برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ترک کنید تا در معرض تابش طولانی مدت قرار نگرفته باشید.

- از نورهای نزدیک به نور خورشید اوایل روز استفاده کنید

چند نکته

- فاصله‌ی چشم‌ها (سر) را تا متن تنظیم کنید. بهترین فاصله ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متر است. این فاصله مانع خستگی چشم و صدمه دیدن عضلات آن می‌شود و هم‌چنین در حفظ سلامتی گردن و ستون مهره‌ها مؤثر است.

- هرگز از چراغ مطالعه و آباژور استفاده نکنید. زیرا غالباً باعث پدیده‌ی «اثر تونلی^۱» می‌شود و خستگی چشم و بی‌حوصلگی را به دنبال دارد.

- حتماً تمام محیطی که در آن می‌نویسید و یا می‌خوانید، روشن باشد.

- از لامپ‌های مهتابی و فلورسنت - چه سفید، چه آفتابی و چه ترکیب آن‌ها- استفاده نکنید.

لامپ‌های کم‌مصرف برای کارهایی غیر از مطالعه و نوشتن مناسب و مقرون به صرفه هستند.

- هنگام تماشای تلویزیون، حتماً چراغ سقف را روشن کنید

مطالب این مقاله را در خانه، مدرسه و هر مکان دیگر، حتماً رعایت کنید تا چشمانی خستگی‌ناپذیر، سالم و روحیه‌ای شاداب داشته باشید.

پی‌نوشت

۱. اثر تونلی شبیه همان اثری است که برای سرنشینان اتومبیلی با چراغ‌های روشن، در ورود به تونلی طولانی و کاملاً تاریک پیش می‌آید. در چنین حالتی، در مدت زمان کوتاهی، میزان دید کاهش می‌یابد و دستگاه اعصاب به ویژه مغز، دچار خستگی زودرس و بی‌حوصلگی می‌شود. در محیطی تاریک که فقط نور چراغ مطالعه آن جا را روشن می‌کند، همین حالت برای افراد پیش می‌آید.

هرگاه منبع نور ایجاد حرارت کند، باعث خستگی چشم می‌شود

لامپ‌های کم مصرف، برای کارهایی غیر از مطالعه و نوشتن، مناسب و مقرون به صرفه هستند

داشتن و تربیت انسان‌های سالم می‌تواند بزرگ‌ترین و محوری‌ترین شعار عملی هر مدرسه باشد