

پرورش عادت‌های بهداشتی در کودکان مراکز پیش‌دبستانی

دکتر مرجان گودرزی
پزشک عمومی و خانواده

مفاهیم بهداشتی اساسی و پایه به کودکان در سنین خردسالی زمینه مناسبی را برای چرخه سلامت و سبک زندگی بهداشتی آن‌ها در آینده فراهم می‌آورد.

● پس چه باید کرد؟

همان‌گونه که به فرزندان دوچرخه‌سواری و یا دیگر فعالیت‌های بازی و ورزش را آموزش می‌دهید و سعی دارید از همین سال‌ها مهارت‌ها و عادت‌های سالمی را در آن‌ها شکل دهید، همین‌طور نیز بسیار حائز اهمیت است که در آن‌ها عادت‌های بهداشتی مناسب و مطلوبی را به‌وجود آورید.

منظور از بهداشت فردی مواردی چون شستن دست‌ها، حمام کردن، مسواک زدن دندان‌ها، شانه‌زدن موها و استفاده از توالت به نحو درست و شستن خود بعد از استفاده از هر بار توالت رفتن است. یکی از معمول‌ترین مسائل - که کودکان پیش‌دبستانی رعایت نمی‌کنند - این است که آن‌ها اغلب اشیاء و مواد و وسایل غیر بهداشتی را به‌دست می‌گیرند و یا به دهان می‌برند. به همین دلیل بسیاری از پزشکان معتقدند که عادت دادن آنان در

این‌ها جمله‌هایی هستند که والدین کودکان معمولاً و به‌طور مرتب تکرار می‌کنند. مطمئناً رابطه نزدیکی بین دست‌های کودکان و وجود میکروب‌ها وجود دارد. مریبان و والدین کودکان را روزانه در بازی‌های مختلف، شن بازی و بازی با وسایل مختلف در پارک و جاهای دیگر مشاهده می‌کنند. کودکان در این حالات حتی ممکن است انگشتان خود را به دهان و یا بینی خود فرو کنند، اشیای کوچک را از زمین و یا روی قالی و کفپوش بردارند، و گاه نیز مشتاقانه و با ولع خاص تکه‌ای خوردنی و یا شیرینی و میوه را از روی زمین بردارند و بخورند. در حقیقت، همه این اعمال و رفتارها از جانب کودکان می‌تواند برای بزرگ‌ترها نگران‌کننده و تأمل برانگیز باشد.

ملزم کردن کودکان پیش‌دبستان به مسواک زدن، شستن و آب‌کشی کردن دست‌ها گامی بسیار مهم و اساسی در سلامت و نیز پرورش استقلال آن‌هاست. نه‌تنها آموزش کودکان از نظر رعایت بهداشت فردی به سلامت کلی آن‌ها و اطرفیان‌شان می‌انجامد و نگرانی‌های والدین را کاهش می‌دهد بلکه آموزش

مقدمه

بسیاری از والدین نگران شکل‌گیری عادت‌های بهداشتی فرزندان خردسال خود از سال‌های پایه هستند. به همین دلیل گاه به شکلی وسواس گونه و با برقراری مقررات سخت و انعطاف‌ناپذیر فرزندان خود را ملزم به اجرای بعضی اصول بهداشتی می‌کنند که به گفته خودشان کارگر نمی‌افتد. گاه نیز والدینی یافت می‌شوند که چندان به این مسئله، شاید ناخودآگاه، اهمیت نمی‌دهند و فکر می‌کنند مثلاً شستن دندان‌ها، و یا ملزم کردن کودکان به شانه زدن و شستن دست‌ها در این سنین آن‌ها را آزار می‌دهد و معتقدند که کودکان در سنین بالاتر این مسائل و ضرورت‌ها را خودبه‌خود درک می‌کنند.

کلیدواژه‌ها: بهداشت، سلامت، بازی

«دست‌هایم را بشوی»، «دندان‌هایم را مسواک بزن»، «آیا از صابون استفاده کردی؟»

این سنین به شستن دست‌ها می‌تواند از بسیاری از بیماری‌ها بکاهد و آن‌ها را از قرار گرفتن در معرض میکروب‌ها دور کند.

به کودکان رعایت نکات بهداشتی و شستن دست‌ها بعد از هر فعالیت مانند استفاده از توالت، بازی در پارک و یا رفتن به خانه دوست و دست‌زدن به خاک، گل و مواد دیگر بازی را آموزش دهید. سعی کنید جدول منظمی برای حمام کردن، شستن دندان‌ها و شانه زدن موها در هنگام صبح و قبل از خواب برای کودکان خود درست کنید. مطمئناً وقتی کودکان در چرخه عادت منظم سلامت قرار گیرند، رعایت آن برایشان طبیعی‌تر می‌شود و شاید وسواس و نگرانی و حتی تکرار و به‌خاطر آوری آن‌ها از جانب والدین کمتر ضروری باشد. یکی از شیوه‌های مؤثر و کارآمد در آموزش، استمرار و پایداری در کسب عادت‌های بهداشتی در این سال‌ها، نقش الگویی و سرمشق قرار گرفتن بزرگ‌ترهاست. والدین باید به‌طور منظم نمونه و الگوی بسیار مناسبی از جهت شستن دست‌ها، مسواک‌زدن، حمام کردن و شانه کردن موها باشند. در نهایت، همیشه باید به‌خاطر داشته باشیم که آنچه در این سال‌های حساس و پایه شکل می‌گیرد، چنانچه درست و منظم صورت گیرد، می‌تواند زندگی سالم

و بهداشتی کودک را در آینده رقم بزند و نگرانی‌های والدین را کاهش دهد. ضمناً، نقش مربیان در مراکز تربیتی مهدکودک، کودکان و پیش‌دبستان را نیز باید بسیار

مهم دانست. چنانچه کودکان در مراکز آموزشی نیز برنامه بهداشتی منظمی را رعایت کنند و بزرگ‌ترها در این فضاها نیز به مسائل بهداشتی کودکان اهمیت دهند و اعمال و رفتارهای بهداشتی کودکان را بعد از هر فعالیت تشویق کنند، مطمئناً این عادت‌ها در کودکان همه‌گیر خواهد شد و استثنای پذیر نیست.

والدین
باید از جهت شستن دست‌ها،
مسواک زدن، حمام کردن و شانه کردن و
مرتب کردن موها نمونه و الگوی بسیار مناسبی
برای به وجود آوردن عادات بهداشتی سالم در
فرزندانشان باشند

