

# آموزگاران و سیب سلامت



سلمان یداللهی  
مراقب سلامت مدرسه‌های استان البرز

یکی از خاطرات شیرین و ماندگار در حافظه‌ی همه ما، در دوران کودکی و دبستان است؛ دورانی که در آن همه‌ی دنیای کودک به شادی و بازی می‌گذرد. دوران دبستان، به سبب دور شدن چندساعته‌ی کودک از خانواده، و نگرانی اولیا، حساس‌ترین دوره‌ی آموزش است. رفع کردن این نگرانی از اولویت‌های کارکنان آموزشی مدرسه است و در این میان آموزگار مؤثرترین نقش را در غلبه‌ی کودک بر ترس و نگرانی و پیشگیری از مدرسه‌گریزی ایفا می‌کند.

## نقطه‌ی عطف

اولین دیدار می‌تواند نقطه‌ی عطف آغاز ارتباطی عاطفی و صمیمی، و شکل‌گیری شخصیت کودک در الگوپذیری از رفتار و گفتار آموزگار تا پایان سال تحصیلی باشد. دانش‌آموزان ابتدایی به اقتضای سن و وابستگی عاطفی، بیشترین تأثیرپذیری و حرف‌شنوی را از آموزگار خود دارند و این خود فرصتی طلایی است برای هر نوع آموزش، چه در فرایند یاددهی-یادگیری، و چه آموزش نکات بهداشت و سلامت که موضوع این یادداشت است؛ یعنی «نقش آموزگار در حفظ و ارتقای سلامت دانش‌آموزان ابتدایی». به‌کارگیری مراقبان سلامت در مدرسه‌های ابتدایی به دلیل اهمیت همین موضوع است. اما با فرض نبود مراقب سلامت در مدرسه، باید «نقش آموزگار در حفظ و ارتقای سلامت دانش‌آموزان ابتدایی» را تشریح کرد.

بر اساس اهداف ساحت تربیت زیستی-بدنی، آموزش اصول اولیه‌ی بهداشت و خودمراقبتی باید به‌صورت یک نیاز مبرم در برنامه‌ی کلاسی دوره‌ی دبستان قرار گیرد. آشنایی کودک با مفاهیم بهداشتی و رفتارهای سلامت‌محور، علاوه بر ارتقای سلامت وی، این مفاهیم را به خانواده نیز منتقل می‌کند. آموزگاران بنا بر ارتباط تنگاتنگ با دانش‌آموزان و اولیای آنان می‌توانند بیشترین نقش را در جایگاه یک پیشگام عرصه‌ی سلامت داشته باشند. اولین قدم در این راه، آگاهی و اطلاع از وضعیت سلامت و شناسایی دانش‌آموزانی است که در فرایند یادگیری، به دلیل ضعف بینایی، شنوایی، شش‌نوی، بیماری خاص، نبود تغذیه‌ی



آموزگار از علائم بیماری و جداسازی فرد آلوده، مانع از سرایت آن به دانش‌آموزان دیگر می‌شود. یکی دیگر از بیماری‌های شایع در مدرسه که به سبب نوع همزیستی نزدیک دانش‌آموزان، سرعت همه‌گیری بالایی دارد، آنفلوآنزا است. وظیفه‌ی آموزگار به‌عنوان پیشگام عرصه‌ی سلامت، آموزش آشنایی با راه‌های انتقال بیماری، توصیه به استفاده از دستمال هنگام عطسه و استفاده از قسمت داخلی آرنج در صورت نبود دستمال، پوشیدن لباس گرم، و استفاده از وسایل شخصی مانند لیوان، قمقمه و استفاده نکردن از دست هنگام آب خوردن است. موضوع سلامت در مدرسه تنها به سلامت جسم خلاصه نمی‌شود. توجه به سلامت روان نیز از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا هر نوع رفتار غیرطبیعی ممکن است در فرایند یادگیری دانش‌آموز اختلال ایجاد کند و شرایط را برای ادامه‌ی تحصیل و ارتباط لازم با دوستان غیرممکن سازد. لذا با مشاهده‌ی هر نوع علائمی مانند گوشه‌گیری، پرخاشگری، بدرفتاری و لکنت زبان، باید وضعیت خانوادگی دانش‌آموز از نظر اختلاف، اعتیاد، طلاق و موارد دیگر بررسی و با ارجاع او به مراکز مشاوره، نسبت به درمان وی اقدام شود. از دیگر موضوعات تأثیرگذار در سلامت، توجه به محیط زیست، هوای پاک، زمین پاک و درختکاری است. آموزگار می‌تواند به‌تناسب درک و فهم دانش‌آموزان، اهمیت و چگونگی حفظ منابع طبیعی را بیان کند و به فراخور استعداد و علاقه‌ی آنان، با برگزاری مسابقات نقاشی، ساخت کاردستی از مواد دورریختنی، آموزش تفکیک زباله، کاشت درخت و فعالیت‌های دیگر، دانش‌آموزان را به ارزشمند بودن نقش این منابع در حفظ سلامتی متوجه کند. به نظر می‌رسد اختصاص چند سرفصل کوتاه به بهداشت و سلامت در برخی از کتاب‌های درسی دوره‌ی ابتدایی نمی‌تواند کافی باشد و اختصاص ساعاتی برای آموزش محتوای کتاب ارزشمند «سفیران سلامت»، حتی در صورت نبود مراقب سلامت، توسط آموزگار، ضروری به نظر می‌رسد. جامعه‌ی سالم محصول نقش آموزگار در تربیت نسلی سلامت‌محور است؛ نسلی که بتواند در جهانی که هر لحظه بیم ابتلا به یک بیماری همه‌گیر در آن وجود دارد، با درک بهتر شرایط، در کنترل، مقابله و مبارزه با بحران، مشارکت جدی از خود نشان دهد.



مناسب و ... دچار اختلال یادگیری هستند. برگزاری جلسات توجیهی آموزگار برای اولیا در باب موضوعاتی نظیر تغذیه‌ی سالم، اهمیت دادن به وعده‌ی غذایی صبحانه، خواب به‌موقع شبانه، دقت و سخت‌گیری در نظافت شخصی فرزند، اجازه‌نداشتن در استفاده‌ی طولانی مدت از تبلت، گوشی و بازی‌های رایانه‌ای، پرهیز از هرگونه بحث و مشاجره در حضور کودک و مواردی از این دست می‌تواند در ارتقای سلامت خانواده‌ها و حفظ سلامت کودک نقش بسزایی داشته باشد. برخی از اولیا ممکن است به دلایلی آموزگار را در جریان بیماری یا نقص احتمالی فرزند خود قرار ندهند. این پنهان‌کاری نه تنها در فرایند آموزش کودک و کلاس اختلال ایجاد می‌کند، بلکه می‌تواند سلامت او را در آینده نیز تهدید کند. لذا لازم است اولیا نسبت به اهمیت این موضوع آگاه شوند.

### درک مفهوم سلامت

خلاقیات‌های آموزشی آموزگار، درک بهتر مفهوم سلامت را برای دانش‌آموزان آسان‌تر می‌کند. اختصاص دقایقی از کلاس درس به صرف میان وعده‌ی سالم، می‌تواند در تشویق کودک به پرهیز از مصرف خوراکی‌هایی که ارزش غذایی ندارند، مانند چیپس و پفک، مؤثر باشد. این خود مهم‌ترین عامل در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی نظیر چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان در آینده است. از دیگر آموزش‌های آموزگار به دانش‌آموزان، روش شستن صحیح دست‌هاست که نقش خود را به‌عنوان یک ضرورت در مقابله با شیوع بیماری‌های واگیر مانند ویروس کرونا به‌خوبی نشان داده است. آشنایی دانش‌آموزان با بهداشت دهان و دندان و تأکید بر استفاده از مسواک بعد از صرف هر وعده‌ی غذایی، از آموزش‌های مهمی است که می‌تواند سلامت دندان‌ها را تضمین و از بیماری‌های عفونی دهان و دندان و دستگاه گوارش جلوگیری کند.

یکی از راه‌های شیوع بیماری‌های واگیر، ارتباط نزدیک دانش‌آموزان با یکدیگر است. لذا آموزگار باید با مشاهده‌ی هر نوع علامت مشکوک در دانش‌آموز بیمار، اولیا را مطلع کند و چنانچه قطعیت بیماری در معاینات نهایی مشخص شود، تا بهبودی کامل از حضور دانش‌آموز بیمار در مدرسه ممانعت به عمل آورد.

از دیگر بیماری‌های خطرناک و قابل انتقال در مدرسه که غفلت از آن به شیوع گسترده‌ی آن می‌انجامد، پدیکلوز (شپش) است. آگاهی