

آموختن شیوه زندگی سالم از دوران کودکی آغاز می‌شود. برای بسیاری از کودکان، نیاز به آموختن ایمنی و بهداشت خیلی زود مطرح می‌شود. طبق آمار «صندوق دفاع از کودکان»، هر روز تقریباً ۳۳ کودک به دلیل آسیب‌های غیر عمدی می‌میرند و ۳۸۳ کودک به دلیل جرائم ناشی از الکل و مواد مخدر دستگیر می‌شوند.

می‌توان با تلفیق عادات ایمنی و بهداشتی با یک برنامه آموزشی ساده و طبیعی و با شیوه‌ای ملاطفت‌آمیز و به دور از تهدید، از آسیب‌ها و شیوه‌های نادرست زندگی که کودکان را احاطه کرده است، از همان روزهای طفولیت پیش‌گیری کرد. غنی‌سازی برنامه‌های آموزشی با مطالب بهداشتی مرتبط، علاوه بر در نظر گرفتن نیازهای روزانه هر کودک، کمک می‌کند که کودکان عاداتی را یاد بگیرند که ممکن است روزی زندگی‌شان را نجات دهد. از آن‌جا که کیفیت مطلوب کلاس‌های خردسالان بستگی به والدین دارد، گنجاندن آموزش بهداشت در برنامه درسی، تأثیر مثبتی روی زندگی خانوادگی کودکان خواهد داشت.

به دلیل وجود صدها مقاله بهداشتی مرتبط، ممکن است مشکل باشد که بدانید چه نوع آموزشی برای کودکان مناسب است. کودکان نیاز دارند، مهارت‌هایی را یاد بگیرند و تمرین کنند که مستقیماً روی زندگی روزانه آنان تأثیر دارد. برای مثال، کودکان باید مهارت‌های خودباری، همچون مسواک‌زدن، دست شستن، انتخاب غذاهای مغذی و لباس پوشیدن را تمرین کنند. همراه با آموختن این مهارت‌ها کودکان باید بدانند که چرا آن‌ها را می‌آموزند. دانستن این دلیل، کمک می‌کند که کودکان مهارت‌های بهداشتی را به دیگر شرایط خاص در زندگی‌شان تعمیم دهند. اطلاعات مرتبط دیگر، همانند پیش‌گیری از سوختگی، مسمومیت و ایمنی در عبور و مرور، کمک می‌کند که کودکان در شرایط خطرناک زندگی، توانایی تصمیم‌گیری صحیح را به دست آورند.

آموزش‌های بهداشتی قسمت دیگری از رشد کودکان را تقویت می‌کند. برای مثال، کمک به کودکان برای درک مفاهیم بهداشتی، رشد شناختی آن‌ها را نیز تقویت می‌کند. حق انتخاب مواد مغذی



و اشتهاآور و نوع غذا و میان وعده‌ها، آن‌ها را در تصمیم‌گیری ماهر می‌سازد و اختیارات بهداشتی را ارتقا می‌بخشد. آشنایی با کلمات بهداشت و ایمنی، مانند دندان‌پزشکی، میکروب، کلاه ایمنی و طعم غذا، باعث رشد و افزایش دایره لغات می‌شود. همچنین، فعالیت، بازی و پرورش ماهیچه‌ها، رشد فیزیکی و سلامت کودک را ارتقا می‌بخشد. به این معنی که مسواک زدن دندان‌ها، به همان نسبت که انگشتان و ماهیچه‌های حرکتی کوچک را تقویت می‌کند، در نحوه نوشتن آن‌ها نیز در آینده مؤثر خواهد بود.

یکی دیگر از مزایای ارتقای بهداشت در دوران کودکی این است که کودکان در تصمیم‌گیری و تمرین مهارت‌هایشان احساس قدرت می‌کنند. این افزایش استقلال به اعتماد به نفس و خودباوری آن‌ها کمک می‌کند و رشد اجتماعی و هیجانی مثبت را در پی دارد. آموزش بهداشت نمی‌تواند از طریق «گفتن» درباره بیماری و بهداشت به کودکان و یا از طریق آموزش یک موضوع خاص، یا مباحث تکراری و یا از طریق یادگیری اتفاقی به نتیجه مطلوب برسد.

در آموزش بهداشت مؤثر کودکان، آن‌ها نیاز دارند مفاهیم را درک کنند، به تمرین مهارت‌ها بپردازند و ابزار ذهنی لازم را رشد دهند. فعالیت‌های عملی و وسایل موجود در محیط یادگیری برای کمک به آموزش بهداشت، اهمیت زیادی دارند. یک شیوه عالی برای این که آموزش بهداشت به صورت یادگیری طبیعی ارائه شود، چیدمان کلاس با وسایل پرورشی جالب و اسباب‌بازی‌های مناسب است.

با روشی جذاب و برنامه‌ریزی شده و مقدار زیادی وسایل، آموزش را شروع کنید. برای هر موضوع بهداشتی، مواد آموزشی را در مراکز یادگیری کلاس - شبیه به فضای یادگیری بیرون - در نظر بگیرید؛ همانند مرکز کتاب‌خوانی، مرکز تئاتر و یا خانه بازی، میز بازی و بازی‌های دست‌ورزی، مرکز علوم، مرکز هنر و خانه‌سازی. برای مثال، زمانی که روی بهداشت دهان متمرکز می‌شود، در کتاب‌خانه، کتاب‌هایی درباره دندان و دندان‌پزشک بگذارید. قوطی‌های خمیردندان خالی را در مرکز تئاتر برای نمایش و تقویت زبان آموزی قرار دهید. قوطی‌های خالی



کلیدواژه‌ها:

آموزش بهداشت، رشد شناختی کودکان، استقلال، خودباوری.

آموزش عادات‌های بهداشتی به کودکان

زری آقاجانی

یکی از راه‌های درگیر کردن خانواده در آموزش، دادن اطلاعات و اخبار است. خانواده‌ها، با مطالعه خبرنامه اطلاعات و فعالیت‌های مربوط به موضوعات بهداشتی، می‌توانند به یادگیری کودکان هنگام انجام تکالیف داده شده برای خانه، کمک کنند. این منبع خبری می‌تواند اطلاعات مختصری را به اعضای خانواده بدهد تا از آن برای رشد کودکان و تأمین نیازهای جسمی آنان استفاده کنند.

عکس‌های خانوادگی به کودکان می‌آموزند که خانواده از افراد گوناگون با تعداد متنوع تشکیل شده است. (برای مثال، خواهر کوچولو، برادر بزرگ، مادر، عمه، خاله، پدر، پدربزرگ، و...). عکس‌ها همچنین کودکان را در معرض فرهنگ‌های گوناگون و عقاید تازه قرار می‌دهند. برای مثال، نگاه کردن کودک به مدل‌های مو، زمانی که در مورد مراقبت‌های مو آموزش می‌بینند، او را در معرض تفاوت‌های فرهنگی قرار می‌دهد و لغات تازه‌ای می‌آموزند (مدل دم‌اسبی، چتری، آفریقایی، فرانسوی بافته، بافت گیس و...).

تهیه غذاهای متفاوت، هم باعث تنوع و هم باعث افزایش تجربیات کودکان می‌شود.

کمک به کودکان برای آگاه شدن و مراقبت از جسم‌شان، اولین قدم در راه تشویق آن‌ها برای مراقبت در طول زندگی‌شان محسوب می‌شود. کارهای روزانه مانند شستن دست‌ها، مسواک‌زدن و ورزش کردن، کودکان را در آغاز راه برای یک زندگی سالم قرار می‌دهد. برنامه‌ریزی و آماده‌سازی آموزش‌های بهداشتی مناسب به کودکان را باید زیرساختی برای حفظ عادات بهداشتی به مدت طولانی دانست.

خمیردندان‌های طعم‌دار و ظروف دهان شویه را نیز روی میز بازی بگذارید و از کودکان بخواهید که درها را با قوطی‌ها جور کنند.

کودکان خیلی دوست دارند، در این قوطی‌ها را بردارند و دوباره سر جایشان بگذارند. ممکن است از کار آنان شگفت‌زده شوید. این تمرینی مناسب برای مهارت‌های حرکتی ظریف است.

هم‌چنین، می‌توانید به میز بازی و جورچین، ماکت دندان را هم اضافه کنید. به منظور کشف و یادگیری کودکان، می‌توانید در مرکز علوم، ماکت دندان واقعی و لوازم و وسایل دندان‌پزشکی بگذارید. با قراردادن ذره‌بین در دسترس کودکان، آنان می‌توانند نگاه دقیق‌تری به دندان‌ها بیندازند. در مرکز هنر، از مجلات قدیمی برای پیدا کردن، بریدن و پاره کردن و چسباندن عکس دندان و درست کردن کلاژ در کلاس استفاده کنید. حتی می‌توان از مسواک برای رنگ‌آمیزی استفاده کرد. وجود تصاویری از مطلب دندان‌پزشکی در مرکز آجرسازی، ممکن است کودکان را ترغیب کند، با استفاده از مکعب‌ها صندلی دندان‌پزشکی و یا مطب دندان‌پزشک بسازند. می‌توان از حیوانات و یا اسباب‌بازی‌های آن‌ها برای تشویق کودکان به بحث و گفت‌وگو درباره دندان کمک گرفت.

مربیان و والدین باید بدانند که آموزش می‌تواند در هر موقع و هر جا اتفاق بیفتد. نقش خانواده‌ها در آموزش بهداشت در دوران کودکی بسیار سازنده است. والدین اولین مربیان کودک هستند و آموختن کودک از خانه آغاز می‌شود. همکاری با خانواده‌ها بین خانه و مدرسه پیوند ایجاد می‌کند و یادگیری کودکان را در هر دو محیط افزایش می‌دهد.

