

# میکروب‌ها و کودکان

## نقش والدین و بزرگ‌ترها

## در آموزش کودکان چیست؟

دکتر مرجان گودرزی  
پزشک عمومی

تنها بعضی از آن‌ها ما را می‌توانند مریض کنند. ضمناً باید به آن‌ها آموزش داد که بعضی از میکروب‌ها به سرعت انتشار می‌یابند و با شستن دست‌ها و رعایت بهداشت فردی به آن‌ها فرصت نمی‌دهیم تا آثار مخرب خود را باقی بگذارند. به این ترتیب، ضمن دور کردن آن‌ها محیط خود را نیز ایمن می‌سازیم. نکته مهم این است که کودک بداند چه کارهایی برای بدن خود می‌تواند انجام دهد تا به جای تمرکز بر میکروب‌ها و نگرانی درباره مشکلاتی که پدید می‌آوردند، سالم و تندرست بماند و خود را از شر آن‌ها حفظ کند.

### ● آموزش به کودکان درباره میکروب‌ها را با بازی و تفریح همراه کنید

کسب اطلاعات درباره مواظبت از تن و بدن باید برای کودکان تفریح تلقی شود نه کاری شاق و تکلیفی سخت و نگران‌کننده. به همین منظور، در زیر به ایده‌هایی خلاق در این باره اشاره می‌شود.

- از بازی‌های نمایشی، وانمودسازی و شبیه‌سازی استفاده کنید. به این ترتیب که شما یا یکی از دوستان کودک در نقش میکروب و یا عامل بیماری ظاهر شوید. در این صورت از عدسی‌ها و ذره‌بین‌های بزرگ نمایشی برای بررسی کردن دست‌ها و دندان‌های کودکان استفاده کنید. حتی می‌توانید به کودک نقشی سری بدهید و از او بخواهید که برای مبارزه با میکروب، دست‌ها و دندان‌هایش را تمیز کند.

- کودکان از طریق شنیدن قصه و انجام نمایش خلاق می‌توانند وجود میکروب و

### میکروب‌ها

بسیار حائز اهمیت است که آرام‌آرام و به سادگی مفهوم میکروب‌ها را به کودکان این سنین توضیح دهیم. به گونه‌ای که از وجود آن‌ها در بدن و حتی اطراف خودشان احساس ترس و وحشت و نگرانی پیدا نکنند. مسلم است که هرگونه آموزش و القای درک درست از این مفهوم باید به شیوه‌ای صورت گیرد که کودک را از دست زدن به اشیاء، بازی کردن با وسایل، یا غلتیدن روی چمن‌ها، بازی با گل و شن و خمیر و غیره باز ندارد. بلکه این احساس را پیدا کند که اگر چه ممکن است موجوداتی ریز، آزادنده و یا بیماری‌زا در اطراف ما باشند، با رعایت بهداشت می‌توان از تأثیرات نامطلوب و بیماری‌زای آن‌ها کاست یا جلوگیری کرد. مهم این است که کودک بداند می‌شود با این موجودات به روش درست مبارزه کند. ضمناً بداند که بعضی از میکروب‌ها نیز چندان بیماری‌زا نیستند و به آسانی نمی‌توانند ما را مریض کنند و گاه نیز وجودشان می‌تواند لازم باشد. یادگیری درباره خطرناک‌ترین آلودگی‌ها هم باید به درستی صورت گیرد. مسلم است که شما می‌خواهید به کودکان‌تان احساسی بدهید که آزادانه و راحت و بدون ترس با گل و خمیر بازی کنند، حشره‌ای را با دست بگیرند و بدون نگرانی به اشیاء محیط اطراف دست بزنند و با وسایل بازی کنند و یا بستنی خود را لیس بزنند و غیره. بنابراین، باید یاد بگیرند که همه میکروب‌ها لزوماً بد نیستند و

### مقدمه

بسیار می‌شنویم که به کودکان گفته می‌شود «این ماده میکروب دارد» یا «به این دست زن، آلوده است و مریض می‌شوی» و یا «میکروب‌ها باعث بیماری و حتی مرگ می‌شوند». سؤال عمده این است که آیا کودکان سنین پیش‌دبستانی که در مرحله حسی- حرکتی (تا ۲ سال) و نیز در مرحله پیش‌عملیاتی (۷-۲ سال) هستند درک درستی از مفهوم میکروب و عامل بیماری‌زا دارند؟ همان‌گونه که می‌دانیم کودکان این سنین بسیار مادی‌گرا هستند و هر چه را ببینند باور می‌کنند. پس میکروب‌ها را که با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شوند، چگونه باید به کودکان معرفی کرد تا درک درستی از آن‌ها پیدا کنند؟

**کلیدواژه‌ها:** میکروب‌ها، عادات بهداشتی، عوامل بیماری‌زا.

زدودن آن را در بازی‌ها تجربه کنند.

- به کودک یک عروسک پلاستیکی، حیوان اسباب‌بازی و یا شیئی دیگر بدهید تا با استفاده از صابون آن را تمیز کند.
- موضوع بعضی از کتاب‌های مورد علاقه کودکان را به نمایش درآورید؛ مثل کتاب «حسنی نگو یک دسته گل» تا کودکان با اجرای نقش‌ها فرق تمیزی و کثیفی را درک کنند.
- به هنگام خرید از فروشگاه و بازار، به کودکان اجازه دهید تا به اختیار خود صابون‌هایی به شکل‌ها و رنگ‌های مختلف، مسواک‌هایی با طرح‌های دلخواه خود و یا شانه‌هایی به سلیقه خود انتخاب کند و از آن‌ها استفاده نماید.
- مثل صابون‌هایی به شکل حیوانات و یا صابون‌های تولیدکننده حباب رنگی و غیره.

مطمئناً وقتی کودک به‌طور مستقل و به سلیقه خود وسیله‌ای بهداشتی را انتخاب کند، نسبت به رعایت دستورات بهداشتی در فرایند سلامتی و مبارزه با آلودگی‌ها

احساس تعهد و مسئولیت بیشتری می‌کند.

- در حمام و دستشویی از عروسک‌ها به‌عنوان «دستیار» کودک می‌توانید استفاده کنید. در این صورت، به‌هنگام ورود کودک به خانه، یا بعد از بازی با وسایل، غذا خوردن و مواردی دیگر، این «دستیار» با صدای عروسکی و خنده‌دار به او تذکرات بهداشتی خواهد داد.
- تذکر به‌وسیله عروسک بیشتر از نق‌زدن و غرولند والدین مؤثر است و نتایج متفاوتی دارد.
- به کودکان آموزش دهید تا قسمت‌های مختلف بدن خود را در حمام شست‌وشو دهد. دندان‌ها، موها، دست‌ها، پاها، سر و صورت و...
- می‌توانید یک چک‌لیست با عنوان «نمودار بررسی بدنی» را در جایی از ورودی دستشویی و حمام نصب کنید تا کودک روی آن علامت بزند که چه

قسمت‌هایی را تمیز کرده است.

در نهایت، معرفی عادت‌های بهداشتی خوب و آموزش آن به کودکان خردسال و پیش‌دبستانی بهترین راه دفاع و مبارزه با میکروب‌هایی است که به‌طور معمول در محیط اطراف زندگی می‌کنند. سعی کنید از مثال‌ها و بازی‌های خلاق و جذاب برای سرمشق‌دهی و الگوگیری در این باره استفاده کنید. تنها در این صورت است که می‌توانید بدون وسواس، ناراحتی و نگرانی آموزش درستی به کودکان بدهید و کودکی سالم، خوشحال و تمیز داشته باشید.

منبع

<http://www.education.com/magazine/article/preschool-hygien>



والدین و بزرگ‌ترها بدون نگرانی می‌توانند درباره وجود میکروب‌ها و نحوه مبارزه با آن‌ها به کودکان آموزش دهند