



## من مدیر سلامت کلاس هستم



مهناز تسلیمی  
کارشناس دفتر سلامت و تندرستی

آموزشی برای هم‌سالان، مسواک زدن صحیح بعد از مصرف مواد غذایی، و داشتن میان‌وعده سالم، ستاره و درجه دریافت کنند.

- ماکت جدول مواد غذایی سالم، مواد غذایی ناسالم و هرم غذایی را به صورت کار عملی در کلاس تهیه کنید و هر روز با نصب عکس مواد غذایی در آن، یادگیری تغذیه‌ی سالم را ترویج و تشویق کنید.

- برای بهبود عملکرد یادگیری در کلاس، با مشارکت فعال دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان، زنگ صبحانه‌ی سالم برگزار کنید.

- تابلوی بهداشت تهیه و در کلاس نصب کنید. از دانش‌آموزان بخواهید هر هفته از محتوای بهداشتی عکس، نقاشی و انشا تهیه کنند. آثار آنان را نصب و بهترین اثر را انتخاب کنید.

- با تهیه‌ی سطل‌های تفکیک زباله، انجام بازیافت را در کلاس یا راهروهای مدرسه پیشنهاد و ترویج کنید.

- تهیه‌ی دست‌ساخته‌ها از مواد بازیافتی را آموزش دهید و سازه‌های بچه‌ها را در قالب نمایشگاه کلاسی، نمایش دهید.

- برای نگهداری گل‌دان با گل‌ها و گیاهان طبیعی فضایی پیش‌بینی کنید یا برای آن‌ها در خانه برنامه‌ی عملی ارائه کنید.

- برای مرتب کردن کلاس و تمیز کردن میز و صندلی خود از دانش‌آموزان کمک بگیرید.

- مهارت‌های بهداشتی مثل مسواک زدن و شستن صحیح دست را به صورت دسته‌جمعی در حیاط مدرسه آموزش دهید.

- مناسبت‌های بهداشتی را در اول هر ماه برای تهیه‌ی فعالیت‌های خود و دانش‌آموزانتان یادآوری کنید.

- هرازگاهی کلیپ‌های بهداشتی را از پایگاه‌های بهداشتی درمانی تهیه کنید تا دانش‌آموزان به صورت دسته‌جمعی تماشا کنند. بعد آن را نقد و از آن نتیجه‌گیری کنید.

- از فعالیت‌های آموزش بهداشت عکس تهیه کنید و برای اطلاع اولیا، آن‌ها را به کانال و سایت‌های رسمی مدرسه بفرستید.

- جوایز بهداشتی تهیه کنید.

تماشای فیلم و شنیدن داستان علاقه‌مندند. بنابراین، امکانات مؤثری در اختیار آموزگار کلاس درس است تا فعالیت‌هایی مرتبط با سلامت انجام دهد.

برای شما به عنوان آموزگار، چند پیشنهاد داریم:

- در درجه‌ی اول مصداق و الگوی خوبی از بهداشت در ظاهر و عملکرد خود باشید، چون اثربخشی کلام شما را بیشتر می‌کند.

- وضعیت جسمانی و سلامت دانش‌آموزان را از پرونده‌ها مطالعه و برای خود یادداشت کنید؛ خاصه دانش‌آموزان مبتلا به بیماری‌های نیازمند به مراقب ویژه را بشناسید.

- مطالعات خود را در زمینه‌ی بیماری‌های شایع و آگیردار دانش‌آموزان توسعه دهید تا در مواقع لزوم در شناسایی و کنترل بیماری کمک‌کننده باشید.

- شکل‌های بهداشتی را در قالب سفیران سلامت در کلاس توسعه دهید. در این شکل‌ها از دانش‌آموزان برتر در سواد سلامتی، به عنوان سرگروه استفاده می‌شود. داشتن نمادهای این شکل مثل حمایل، کلاه و اتیکت، امتیازی انگیزه‌بخش برای دانش‌آموزان است.

- کارنامه‌ی بهداشتی برای دانش‌آموزان تشکیل دهید. خوب است دانش‌آموزان برای گرفتن امتیاز بهتر در شاخص‌های سلامتی، مثل داشتن وسایل شخصی، لباس و بهداشت مناسب، همکاری‌های

آموزش سلامت در ساحت‌های تربیتی زیستی و بدنی دانش‌آموزان موضوع مهمی است که برای بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، به منظور حفظ سلامت آن‌ها، به طور مکرر و مستمر یادآوری می‌شود. این آموزش‌ها در برنامه‌ریزی درسی دانش‌آموزان در قالب تلفیق در درس‌های رسمی، فعالیت‌های فوق برنامه یا به صورت درس پنهان ارائه می‌شوند. گرچه خانواده‌ها در حفظ و مراقبت از سلامت فرزند خود نقش عظیمی دارند، ولی مدرسه نیز به عنوان خانه‌ی دوم دانش‌آموزان، لازم است در این زمینه پشتیبان و مرجع خوبی باشد.

### مدیریت سلامت محور در تربیت بدنی

امروزه فعالیت‌های آموزش سلامت با شیوه‌های گوناگون به صورت فعال برای دانش‌آموزان ارائه می‌شوند؛ خاصه برای دانش‌آموزان ابتدایی که به خاطر بازی سنی‌شان، به یادگیری توأم با بازی، نشاط و الگوبرداری از گروه‌های هم‌سال و معلمان خود علاقه نشان می‌دهند. همچنین، به امور مهارتی مثل استفاده از هنرهای تجسمی و دیداری و شنیداری،

به خاطر داشته باشید، آموزه‌های سلامتی در کلاس و مدرسه یقیناً برای دانش‌آموزان ماندگاری اثربخشی در شیوه‌ی زندگی سالم آن‌ها در خانواده و اجتماع به دنبال خواهد داشت و این مروهون مدیریت سلامت محور آموزگاران است.