

از خانه تا جامعه تنها یک گام: مدرسه!

مدرسه آغاز جداشدن کودک از خانواده است! در گذشته نه چندان دور این کودک بود که در روز اول مدرسه می گریست و اینکه این مادر است که با آگاهی از نقش مدرسه و آغاز انفکاک از فرزندى که پیش از این جزئی از وجودش بود، با چشمی اشکبار فرزند را راهی می کند تا برای حضور در اجتماع آماده شود.



مدرسه اولین گام کودک در ورود به اجتماع، زندگی جمعی و آشنا شدن با دنیای پیچیده بیرون از خانه است. رشد شخصیتی و فکری کودک که در خانه شکل گرفته، در مدرسه تکمیل شده قوام می یابد. مدرسه آغاز جداشدن کودک از خانواده است! در گذشته نه چندان دور این کودک بود که در روز اول مدرسه می گریست و اینکه این مادر است که با آگاهی از نقش مدرسه و آغاز انفکاک از فرزندى که پیش از این جزئی از وجودش بود، با چشمی اشکبار فرزند را راهی می کند تا برای حضور در اجتماع آماده شود. به راستی نقش مدرسه در تربیت کودک بسیار حیاتی و اساسی است به همین دلیل است که باید والدین و معلمان در ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر باشند و در پرورش کودک یکدیگر را یاری رسانند. و آیا این مهم در مدارس ما قابل اجراست؟ کلاس های پرجمعیت، حجم بسیار زیاد دروس، معلمی که خود دغدغه های

بسیارش را ، حتی هنگام درس گفتن در پس ذهن دارد ایا مجال این می یابد که با تک تک والدین دانش آموزان انبوهش در کلاس ارتباط برقرار کرده ، ضعفها ، کاستی ها و یا توانایی ها و برتری ها کودکان را با والدین در میان گذارد و با هم فکری آنان شیوه رفتاری یکسانی را در خانه و مدرسه در پیش گیرد؟ انتخاب روز پیوند اولیا و مربیان، و یا هفته ایی برای آن(مهر ۱۲۴-۳۰) برای به انجام رساندن این کار سترگ به جا ، ولی بسیار بسیار ناکافی است و امیدواریم که اهتمام معلمان، مربیان و اولیاء مدرسه و خانه به تعلیم، تربیت و رشد شخصیت کودک به این یک روز و هفته خلاصه نشود.

نباید اندیشید که وظایف خانه و مدرسه و انجمن اولیا و مربیان در نظارت بر توانایی ها و یا کاستی های درسی کودکان و نوجوانان باید خلاصه شود. چنانکه گفته شد باید پس از ورود کودک به مدرسه، والدین و معلمان کودک را برای زندگی اجتماعی آماده کنند. " امروز می بینیم جوان ۲۴-۲۵ ساله جوان خامی است که نمی تواند به خوبی از عهده مسئولیت های اجتماعی خود برآید و دلیل عمده آن نیز این است که بسترها و نهادهای اجتماعی که جوان بتواند در آنجا تمرینات لازم را انجام بدهد، به اندازه کافی وجود ندارد." (۱)

امروزه شاهد آن هستیم که جامعه ما یک جامعه قانون مدار نیست از کوچک و بزرگ و پیر و جوان قانون را در زندگی لازم الاجرا نمی دانند این همه از آنجاست که خانه و پیامد آن مدرسه ، کودک و نوجوان را برای حضور در اجتماع، پای بندی به قوانین آن و حضور فعال و پرتوان در آن آماده نکرده است.

متأسفانه در مدارس ما تفکر و نوع نگرش به زندگی در زیرحجم عظیمی از محفوظات مدفون شده است " ما آنقدر اطلاعات می دهیم که دانش در لابلای آن اطلاعات گم می شود... در لابلای این اطلاعات تفکر گم می شود یعنی اینکه ما مجالی برای اندیشیدن ایجاد نمی کنیم." (۲)

این همه نشان از آن است که خانه و مدرسه ارزیابی درستی از نیازمندی های جامعه نداشته ، کودک و نوجوان را در جهت این نیازمندی ها آماده نساخته اند.

" انجمن اولیا و مربیان باید بداند که یک عضو از یک سیستمی است که مبادرت به تربیت جوانان نموده پس باید موقعیت خود را در آن سیستم به خوبی بشناسد و نیز شناخت کاملی نسبت به عوامل تاثیرگذار دیگر پیدا کند و این کار، زمینه را برای یک تاثیرگذاری مثبت در یک برنامه ریزی خوب فراهم می کند . خلاصه کلام اینکه ما باید بدانیم افرادی که در مظان تعلیم و تربیت ما قرار دارند چه کسانی هستند؟ در چه دنیایی به سر می برند؟ دغدغه خاطرشان چیست و آرزوها و آرمانهایشان چیست؟" (۳)

آنچه جای تقدیر دارد آنکه انجمن اولیا و مربیان به منظور گسترش دامنه فعالیت خود و در راستای یکی از وظایف تعیین شده این انجمن مبنی بر " آگاه کردن اولیا به مسائل دینی ، تربیتی، اخلاقی و مشاوره با آنان در هماهنگ کردن روش های تربیتی و آموزشی در محیط خانه و مدرسه " اقدام به انتشار کتب تربیتی کرده تا از این راه کاستی های موجود را تا حدودی مرتفع نماید. واحد انتشارات این انجمن از سال ۱۳۶۳ شروع به کار کرده و تا کنون ۱۶۰ عنوان کتاب در موضوعات دین، روانشناسی و علوم اجتماعی به چاپ رسانده است.

جامعه توسعه یافته در اولین گام نیازمند انسان توسعه یافته است. " توسعه پایدار و منطقی و قابل قبول ، توسعه ایست که به شخصیت انسان ها و به خود انسان ها بپردازد. مراد ما

توسعه شخصیت انسانی در جهت اهداف فرهنگی و مدنی است که دین ترسیم و بیان می کند" (۴)

امید آنکه خانه و مدرسه دوشادوش یکدیگر انسان های پرورش یافته فردا را بسازند.

جامعه یی به نام مدرسه

نگاهی به خطرهایی که دانش آموزان را تهدید می کند.....



زنگ بازگشایی مدارس، در عین حال که زنگ افزایش آگاهی کودکان است، می تواند زنگ خطر نیز محسوب شود. در جامعه یی به نام مدرسه که بیش از یک سوم جمعیت جهان را در خود جای داده است ورود آموزش بهداشت به داخل این جامعه می تواند در تکامل روحی - جسمی کودک نقش موثری ایفا کند.

هدف از آموزش بهداشت در مدارس، ارتقای سطح آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان کودک و نوجوان، والدین و معلمان آنها به منظور کسب مهارت های لازم بهداشتی است. در کشوری مثل ایران که دارای چهار میلیون و دویست و نود و نه هزار و ششصد و هفتاد و چهار دانش آموز در مناطق روستایی و ده میلیون و پانصد و هفتاد و پنج هزار و سیصد و

شصت هزار دانش آموز در مناطق شهری است چگونه می توان به اهداف بهداشت مدارس دست یافت؟

مدرسه بنابر دلایل مختلفی مهمترین مکان برای رسیدن به اهداف آموزش سلامت محسوب می شود. دلایلی مثل عوامل آموزشی به حد کافی در دسترس است. حضور اجباری دانش آموز، اجرای برنامه های بهداشتی را بهتر می کند. ارتباط دانش آموزان با اعضای خانواده و مدرسه باعث گسترش و تعلیم مسائل آموزشی می شود. فرانسوی ها نخستین کشور جهان بودند که به اهمیت ورود آموزش بهداشت به مدارس پی بردند. آنها در سال ۱۷۹۳ فردی را به عنوان پزشک مسوول بهداشت مدارس انتخاب کردند. در ایران نیز حوالی سال ۱۲۹۹ طبای ایرانی و اروپایی مقیم تهران مجلسی به نام «حفظ الصحه» را برای مراقبت از دانش آموزان برپا کردند.

این مجلس حفظ الصحه، طی سال ها دچار تحولات زیادی شد و امروزه با توجه به افزایش آمار دانش آموزان و امکانات جامعه بهداشت مدارس با خاستگاه های جدیدی بنا نهاده شده است. بنابر اظهارات دکتر محمد مهدی ریاضی، متخصص اطفال، رئیس گروه بهداشت دانش آموزان و کارشناسان ارشد اداره جوانان، نوجوانان و مدارس معاونت سلامت وزارت بهداشت، افراد ۶ تا ۱۸ سال دانش آموز تعریف می شوند و در حال حاضر در کشور ما ۹۶ درصد کودکان سنین ابتدایی، ۸۲ درصد کودکان سنین راهنمایی و حدود ۷۹ درصد کودکان سنین دبیرستان در مدارس به سر می برند. بنابر گفته های وی، برای اینکه اهداف مهم بهداشت مدارس در کشور ما حاصل شود برنامه ریزی های مختلفی انجام شده است که برخی از آنها سال هاست که در حال اجرا هستند. از جمله این موارد برنامه مراقبت های سلامتی دانش آموزان است. این برنامه شامل معاینات غربالگری و پزشکی دانش آموزان است

که از سال ۷۲ با همکاری دو وزارت بهداشت و درمان و آموزش و پرورش در کشور اجرا می شوند. بدین صورت که معاینه و بررسی بینایی، شنوایی، هوش، آمادگی تحصیلی، رشد و نمو (اندازه گیری قد و وزن)، اختلالات رفتاری، اوتیسم، معاینات دهان و دندان، واکسیناسیون و... همه ساله در تیر و مردادماه طی فراخوان عمومی برای نوآموزان ورود به دوره ابتدایی انجام می شود. حاصل این معاینات ابزاری است به نام شناسنامه سلامت که بدون آن دانش آموز در مدرسه ثبت نام نمی شود. معایناتی که در شهرها در پایگاه های سنجش و مراکز بهداشتی -درمانی و در روستاها در خانه های بهداشت توسط بهورزان انجام می شود که این معاینات مجدداً در کلاس سوم ابتدایی، اول راهنمایی و اول دبیرستان تکرار می شود. گفتنی است در مدارس که مربی بهداشت حضور دارد ممکن است سالانه نیز از این معاینات برخوردار شوند. چرا که پایگاه های سنجش دائمی به تعداد محدودی و آن هم در مراکز برخی استان ها، (در تمام سال) مستقر هستند اما اکثریت پایگاه های سنجش به صورت موقت در ماه های ثبت نام دانش آموزان برپا می شوند. در همین راستا دکتر ریاضی تصریح کرد: «به دلیل کمبود اعتبارات و تشکیلات در یکی، دو سال اخیر بین ده تا پانزده درصد دانش آموزان در کلان شهرها در اول راهنمایی تحت معاینات غربالگری و پزشکی قرار گرفته اند هر چند که برخی شهرهای کوچک توانسته اند این معاینات را برای همه دانش آموزان انجام دهند اما در برخی کلان شهرها این امر امکان پذیر نشده است.»

یکی از موانع رسیدن به اهداف معاینات غربالگری و پزشکی در مقاطع راهنمایی و دبیرستان کمبود مربی های بهداشت عنوان می شود. در سال گذشته با مصوبه مجلس تبصره ۶ به قانون انتقال مراقبین بهداشت اضافه شد که طی آن به وزارت آموزش و پرورش مجوز داده شد که مربیان بهداشت مجدداً با همکاری وزارت بهداشت و درمان استخدام شوند، چرا که در

سال های اخیر استخدام مربی های بهداشت در آموزش و پرورش لغو شده بود. به گفته دکتر ریاضی در حال حاضر قرار شده تا پایان برنامه چهارم توسعه ۱۷ هزار مربی بهداشت با مجوز سازمان مدیریت و برنامه ریزی استخدام شوند منتها تاکنون سازمان مدیریت و برنامه ریزی تنها مجوز ۳۵۰ (سیصد و پنجاه) مربی بهداشت را صادر کرده است. که این تعداد هم اکنون استخدام شده و در حال کار هستند.

• کمبود مراکز بهداشتی - درمانی

در مدارس بعدهای مختلف بهداشت اعم از جسمی، روانی و اجتماعی مدنظر است. آموزش سلامت یکی از راه های رسیدن به اهداف بهداشت مدارس تلقی می شود. در این رابطه کارشناس ارشد اداره جوانان، نوجوانان و مدارس معاونت سلامت وزارت بهداشت با تاسف تصریح کرد؛ «حقیقت این است که ما در مراکز بهداشتی - درمانی مان واقعاً جایی برای آموزش نداریم. در برخی شهرها به تعداد جمعیت زیرپوشش مرکز بهداشتی - درمانی وجود ندارد. البته، خوشبختانه در سال های اخیر قدم هایی در این راه برداشته شده است. اخیراً ۴۲ ساعت آموزش سلامت در قالب کتاب درسی برای دانش آموزان به تصویب رسیده است. ضمن اینکه قرار شده است، برای ارتقای سطح بهداشت مدارس، اداره سلامت محیط کار برای رتبه بندی بهداشتی مدارس اقدام کند که این کار خود می تواند با ایجاد رقابت بین مدارس به ارتقای بهداشت مدارس منجر شود.»

• آموزش تغذیه

در دوران مدرسه رشد کودکان به صورت یکنواختی ادامه دارد و سال های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به ویژه در دختران است. اهمیت این مساله تا بدانجا است که به

گفته دکتر ریاضی آموزش تغذیه به عنوان یکی از اهداف اختصاصی بهداشت مدارس مطرح شده است. طبق یادداشت های کتاب تغذیه در سنین مدرسه وزارت بهداشت میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه یی، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش آموز بیشتر باشد طبعاً به انرژی بیشتری نیاز دارند. کربوهیدرات ها که عمدتاً در نان و غلات وجود دارند و همچنین چربی ها منابع تامین کننده انرژی هستند. در صورتی که انرژی مورد نیاز از این منابع تامین نشود، پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافت های بدن شود به مصرف تولید انرژی می رسد. برای تامین انرژی مورد نیاز کودکان سنین مدرسه باید از گروه نان و غلات مثل برنج، نان و ماکارونی در برنامه غذایی روزانه آنها گنجانده شود. تغذیه صحیح در قدرت یادگیری کودکان موثر است، به عنوان مثال نخوردن صبحانه می تواند اثرات منفی بر یادگیری آنها داشته باشد. مطالعات نشان داده است کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می ورزند در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آنها کاهش پیدا می کند. نخوردن صبحانه در صورتی که تداوم یابد و تبدیل به عادت شود علاوه بر کاهش قدرت یادگیری موجب کمبود دریافت مواد مغذی روزانه مورد نیاز خود می شود که در وعده های دیگر غذایی جایگزین نخواهد شد. توصیه می شود برای اینکه کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند، شام را در ساعات ابتدایی شب بخورند و حتی الامکان شب ها در ساعت معینی بخوابند تا صبح ها بتوانند زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند. والدین صبحانه را به عنوان یک وعده غذایی مهم تلقی کنند و هر روز دور سفره صبحانه بنشینند. این موضوع خود می تواند مشوق کودکان به صرف صبحانه شود. غذاهایی از قبیل نان و پنیر و گردو، نان و کره و خرما، نان و تخم مرغ همراه با

یک لیوان شیر یک صبحانه سالم و مقوی برای کودکان سنین مدرسه محسوب می شود. کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به میان وعده نیاز دارند. در این سنین، کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگه داشتن غلظت خون در حد طبیعی، غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. در عین حال کبد که مسوول ذخیره گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادسازی آن به خون در صورت نیاز است در کودکان سنین مدرسه تنها برای ۴ ساعت گلیکوژن ذخیره می کند. بنابراین این کودکان نیاز به خوردن غذا در وعده های بیشتر دارند.

دانش آموزان باید بدانند نیازهای آنها توسط موادی چون چیپس، پفک و سایر تنقلات کم ارزش غذایی، برآورده نمی شود بلکه موادی چون انجیر خشک، توت خشک، بادام، پسته، گردو، برگه زردآلو، انواع میوه ها (مثل؛ سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، انگور) سبزیجات (مثل؛ هویج، کاهو، خیار)، ساندویچ ها (مثل؛ نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلواشکری، نان و پنیر و خرما) می توانند به عنوان میان وعده غذایی دانش آموزان قرار بگیرند.

توصیه می شود والدین اگر ساندویچ ها را شب درست کنند حتماً تا صبح در یخچال نگهداری کنند به ویژه در فصل های گرم سال که امکان فاسد شدن غذا وجود دارد. ساندویچ ها را باید حتی الامکان هنگام رفتن به مدرسه تهیه کرد. به دانش آموزان آموزش داده شود قبل از خوردن غذا و پس از دستشویی حتماً دست ها را شسته و از خرید مواد غذایی غیربهداشتی و فله یی خودداری کنند. در صورت مجهز نبودن مدارس به سیستم لوله کشی صابون مایع استفاده از صابون های شخصی توصیه می شود.

• بوفه سالم در مدرسه

مراقبان بهداشت در مدارس، معلمان و مسوولان مدارس در زمینه عرضه مواد غذایی در بوفه مدرسه باید دقت کافی داشته باشند. در یادداشت های کتاب نیازهای تغذیه یی کودکان سنین مدرسه وزارت بهداشت آمده است؛ مسوولان مدارس باید در بوفه های مدرسه از عرضه مواد غذایی که ارزش غذایی ندارند مثل انواع پفک ها، یخکم، نوشابه، آدامس، شکلات و هر نوع محصولات غذایی بدون بسته بندی یا محصولاتی که فاقد پروانه ساخت و کد بهداشتی و تاریخ مصرف هستند جلوگیری کنند. ضمن آموزش مسوول بوفه آنها را به عرضه موادی مثل ساندویچ نان و پنیر، نان و تخم مرغ، شیر، بیسکویت، کلوچه و کیک هایی که کد بهداشتی پروانه ساخت دارند انواع تنقلات سنتی (مثل؛ نخودچی و کشمش، خرما) انواع میوه ها (که کاملاً شسته شده اند) و دوغ تشویق کنند. زمینه عرضه غذای گرم مثل عدسی، خوراک لوبیا و انواع آش ها را در مدرسه فراهم کنند.

• حوادث

در داخل مدرسه احتمال حوادثی مثل سقوط، بریدگی و زخم، سر خوردن، سوختگی و مسمومیت وجود دارد. در مسیر منزل تا مدرسه خطر تصادف با وسایل نقلیه و در مناطق روستایی و حاشیه یی شهرها خطر حمله حیوانات به دانش آموزان وجود دارد. مسوولان مدرسه و والدین باید دقت کنند محل بازی و تفریح دانش آموزان خطری برای آنها نداشته باشد. محیط مدرسه باید بی خطر باشد. اشکالاتی مثل شکسته بودن شیشه، کلید و پریز برق، لخت بودن سیم، خرابی پله ها، خرابی و شکستگی میز و نیمکت ها باید در اولین فرصت ممکن برطرف شوند. راه پله های مدرسه باید دارای نرده محکم و مناسب باشند. باید به کودکان

آموزش داد رفتار مناسبی با هم داشته باشند و یکدیگر را هل ندهند. در هر مدرسه وسایل کمک های اولیه باید در دسترس باشد. اگر مدرسه در مکانی قرار دارد که رفت و آمد وسایل نقلیه زیاد است مسوولان مدرسه و والدین برای جلوگیری از خطر تصادف در ساعات های ورود و خروج بچه ها مراقبت لازم را انجام بدهند.

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com