

کتاب سلامت



BehdashTiha.com



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشت
معاونت بهداشت



وزارت آموزش و پرورش
مرکز آموزش و پرورش استان خوزستان

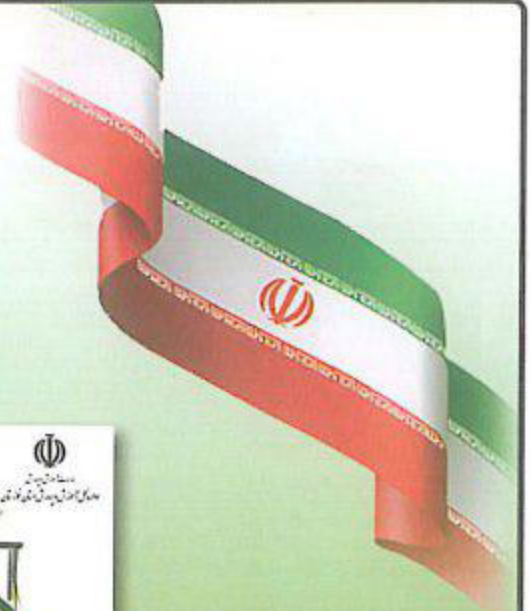


کتاب سلامت

گروه هدف:
دانش آموزان مقطع ابتدایی

جلد اول - ویرایش ۱
پاییز ۱۳۹۳

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی



Design by NamisGraphic (0912611581)

اهواز - امانیه - خیابان دکتر فاطمی - روبروی فرماندهی نیروی انتظامی - معاونت بهداشت

تقدیم به:

دانش آموزان عزیز وطنم

گروه مؤلفین:

- دکتر سید سعید سیدیان
 معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز
- دکتر سینا نظری
 معاون فنی
- دکتر عبدالعزیز فقهی
 معاون اجرایی
- مهران معلم
 سرپرست مدیریت سلامت محیط و حرفه ای
- همایون امیری
 سرپرست مدیریت پیشگیری و مبارزه با بیماریهای واگیر
- مژگان قاسمی
 سرپرست مدیریت سلامت خانواده، جمعیت، تغذیه و مدارس
- ندا رسایی
 مدیر گروه بهداشت دهان و دندان
- مهنوش صاحبدل
 کارشناس مسئول واحد تغذیه
- جلال ملتجی
 کارشناس مسئول بهداشت حرفه ای
- فرخنده شفیعی
 کارشناس مسئول بهداشت محیط
- زهرا مسکراوی
 کارشناس مسئول سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
- زهرا فرج زاده
 کارشناس مسئول برنامه ایدز
- مریم غمخوار
 کارشناس بهداشت دهان دندان
- معصومه تقی زاده
 کارشناس تغذیه
- مریم عفرای
 کارشناس بهداشت حرفه ای
- زینب منجری
 کارشناس بهداشت حرفه ای
- فاطمه جدیدی
 کارشناس بهداشت مدارس
- فاطمه گریول
 کارشناس بهداشت مدارس
- ماندانا اعتمادی
 کارشناس بهداشت محیط

فهرست مطالب :

صفحه	عنوان مطلب
۵	پیشگفتار
۶	سخنی با معلمان
۷	شتشوی صحیح دست ها
۹	با هرم راهنمای مواد غذایی آشنا شویم
۱۱	اهمیت مصرف شیر و لبنیات
۱۴	مصرف "صبحانه و میان وعده"
۱۶	چاقی در کودکان
۱۸	کیفی به نام "کوله پشتی"
۲۲	مدادی که با آن می نویسیم
۲۵	آیا "بوفه" مدرسه شما سالم است؟
۲۷	عادت های نادرستی که دندان ها را خراب می کنند
۳۰	آب آشامیدنی سالم
۳۲	بهداشتیار محیط خود باشیم
۳۴	هوای غبار آلود و مراقبت از خود

پیش گفتار :

در قرن اخیر بسیاری از مشکلات بهداشتی دنیای کنونی ناشی از سبک زندگی ناسالم است. با توجه به پیشرفت قابل ملاحظه ای که در خصوص دانش سلامت حاصل گردیده، آموزش مبانی سلامت، اصول خودمراقبتی و سبک زندگی سالم از ضروریات در امر حفظ و ارتقای سلامت آحاد جامعه به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی می باشد. چرا که کودکان و نوجوانان سرمایه های اصلی هر کشور برای توسعه پایدار ملی محسوب می شوند.

تغییر در رفتار سلامتی در جامعه وقتی ایجاد می شود که افراد دانش لازم برای تغییر نگرش و رفتار را داشته باشند. دانش آموزان علاوه بر آموزش مسائل درسی می بایست در زمینه های مختلف مهارت های سالم زیستن آموزش ببینند. بنابراین آموزش مسائل بهداشتی در سنین کودکی و نوجوانی هم برای زمان حال ضروری است و هم یک سرمایه گذاری برای آینده محسوب می شود. از طرف دیگر کودکان و نوجوانان به عنوان "دروازه بانان خبر" در انتقال مفاهیم به دیگران نیز می توانند نقش ویژه و موثری داشته باشند.

سال ها آرزوی آرمانی مان بود تا مجموعه مدونی در راستای اولویت های آموزش سلامت در مدارس طراحی و تهیه شود و گام موثری در ارتقاء سواد سلامت دانش آموزان برداشته شود. در همین راستا معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با همکاری اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان به منظور فرهنگ سازی سلامت، ایجاد و نهادینه کردن عادات و رفتارهای بهداشتی و مطلوب و توسعه مهارت های زندگی در میان کودکان و نوجوانان، این گروه را مورد توجه قرار داده است و بر آن است تا به صورت غیرمستقیم شیوه زندگی سالم را به این عزیزان آموزش داده تا در آینده شاهد نسلی شاداب، سالم و کارآمد باشیم. در سنانه حاضر با همکاری کلیه گروه ها و واحدهای ستاد معاونت بهداشت، بر اساس نیازسنجی آموزشی برای مقاطع تحصیلی ابتدایی و متوسطه دوره اول تدوین گردیده است تا محتوای آن در کلاس های آموزشی این گروه سنی ارایه گردد.

دکتر سید سعید سیدیان

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

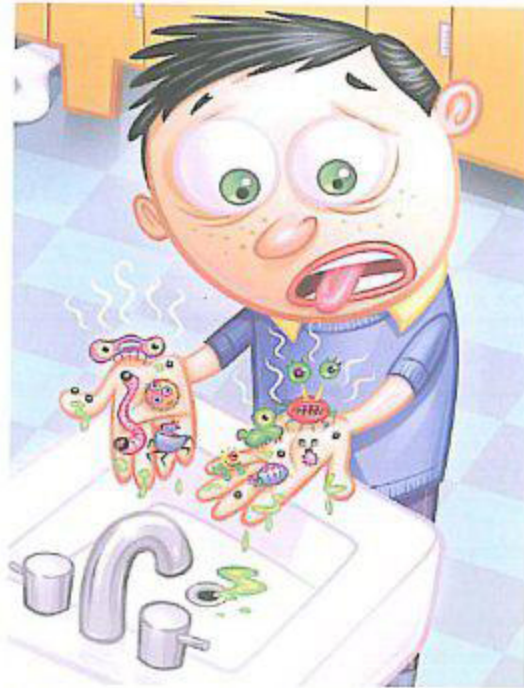
سخنی با معلمین

معلمین گرامی:

همانگونه که مستحضرید مجموعه آموزشی حاضر در راستای ارتقاء سطح دانش، نگرش و مهارت دانش آموزان و با محوریت خودمراقبتی تهیه و تدوین گردیده است. به منظور هماهنگی بیشتر در ارائه ی مطالب این مجموعه، برنامه زمان بندی مطابق جدول زیر مد نظر می باشد.

عنوان	زمان
شستشوی صحیح دست ها	هفته اول
با هرم راهنمای مواد غذایی آشنا شویم	هفته دوم
اهمیت مصرف شیر و لبنیات	هفته سوم
مصرف "صبحانه و میان وعده"	هفته چهارم
چاقی	هفته پنجم
کیفی به نام "کوله پشتی"	هفته ششم
مدادی که با آن می نویسیم	هفته هفتم
آیا "بوفه" مدرسه شما سالم است	هفته هشتم
عادت های نادرستی که دندان ها را خراب می کنند	هفته نهم
آب سالم	هفته دهم
بهداشتیار محیط خود باشیم	هفته یازدهم
هوای غبارآلود و مراقبت از خود	هفته دوازدهم

اول شستشوی صحیح دست ها، بعد ...



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- راه های آلوده شدن دست ها به میکروب را نام ببرد.
- مراحل شستشوی صحیح دست ها را نام ببرد و هر یک را شرح دهد.
- پنج نقطه کور دست ها را نام ببرد.

مقدمه:

دست ها در طول روز در اثر تماس با محیط اطراف و از راه های مختلف به انواع میکروب ها آلوده می شوند که می توان به میز، نیمکت، کتاب، دفتر، وسایل بازی (توپ و ...)، اسکناس و دیگر وسایل اشاره نمود. بنابراین برای این که بیمار نشویم باید نحوه صحیح شستن دست ها را یاد بگیریم.

مراحل شستن صحیح دست ها عبارتند از:

- ۱- ابتدا دست های خور را با آب خیس نموده و با استفاده از صابون کف ایجاد نمایید.
- ۲- کف هر دو دست را به هم مالیده، سپس کف دست ها را باز نموده و پشت هر دست را با کف دست های مقابل مالش دهید و پس از آن بین انگشتان را با مالیدن دست ها بر روی هم تمیز نمایید.
- ۳- برای تمیز نمودن ناخن ها آن ها را به کف دست دیگر بمالید (در حالی که انگشت ها به هم قفل شده اند، ناخن ها را بشوید).
- ۴- در حالی که دست ها رو به پایین هستند، انگشت ها را باز کرده و از مچ به حالت سرسره آب را از روی دست ها پایین ریخته و آن ها را آب کشی نمایید.
- ۵- با استفاده از دستمال کاغذی یا جریان هوای گرم، تمام قسمت های شسته شده دست ها را خشک کنید.
- ۶- با استفاده از همان دستمال کاغذی شیر آب را ببندید.

نکته: هر کدام از مراحل شستن دست ها ۱۰ تا ۱۵ ثانیه به طول می انجامد.

مچ ها

زیر ناخن ها

هنگام شستن دست ها ۵ نقطه کور وجود دارد که نباید فراموشی شود.

بین انگشتان

گودی کف دست

پشت دست

منبع:

معصومی اصل، حسین و همکاران. ((راهنمای کشوری مراقبت بیماری های منتقله از غذا)) چاپ اول، مرکز مدیریت بیماری ها با همکاری گروه هنری چکامه، تهران: ۱۳۸۵.

با هرم " راهنمای مواد غذایی " آشنا شویم .



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- هرم مواد غذایی را بشناسد.
- هر یک از گروه های غذایی در هرم مواد غذایی را توضیح دهد.

مقدمه:

هرم غذایی راهنمای مواد یک راهنمای کلی است که کمک می کند غذاهای سالم به نسبت لازم انتخاب شود.

راهنمای هرم مواد غذایی

پایین ترین قسمت هرم تغذیه ای از انواع: غلات، برنج، نان ها و ماکارونی تشکیل شده است. این دسته از غذاها اصلی ترین منبع کسب انرژی بدن محسوب می شوند و حاوی مقدار قابل توجهی از گروه قندها (کربوهیدرات) هستند.

در طبقه دوم این هرم گروه سبزی ها قرار دارند. سبزی ها مملو از ویتامین ها و مواد معدنی هستند. برای مثال: هویج سرشار از ویتامین "آ" و گوجه فرنگی و کلم منابع خوبی برای تأمین ویتامین "ث" هستند.

سبزی هایی مانند: اسفناج و کاهو موجب سلامت و بهداشت دستگاه گوارشی بدن می شوند، فیبر غذایی موجود در آن ها موجب آسان شدن هضم غذا شده و یبوست را کاهش می دهد.

میوه ها هم بخش دیگری از طبقات پایین هرم را تشکیل می دهند. میوه ها منابع مهمی از ویتامین ها هستند. برای مثال: پرتقال، توت فرنگی و هندوانه سرشار از ویتامین "ث" هستند و زردآلو حاوی ویتامین "آ" است.

شیر و لبنیات در بخش بالاتری از هرم غذایی قرار دارند. شیر، دوغ، کشک، ماست و پنیر بهترین منابع تأمین کننده کلسیم و پروتئین بدن به شمار می آیند.

گوشت ها، حبوبات و مغزها هم در بخش بالایی هرم قرار دارند. این مواد به دلیل اهمیتی که برای بدن دارند باید به میزان مورد نیاز مصرف شوند. گوشت مهمترین تأمین کننده آهن مورد نیاز بدن برای تولید گلبول های قرمز خون است.

در نوک هرم، انواع چربی ها و شیرینی ها (انواع روغن، کره، خامه و شیرینی ها) قرار دارند یعنی نیاز بدن به آن ها بسیار کم است و نباید در مصرف آن ها زیاده روی کرد. شیرینی ها، آب نبات و انواع بیسکویت ها در این گروه قرار دارند.

منبع:

- صادقی، شیما و همکاران. "راهنمای آموزش تغذیه در دوران های مختلف زندگی (ویژه کارکنان بخش های توسعه و رفاه اجتماعی)". چاپ اول، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)، ۱۳۸۹
- امیدوار، نسرين و همکاران. "رهنمودهای غذایی ایران". چاپ اول، انتشارات اندیشه ماندگار. قم: بهار ۱۳۹۳.

اهمیت مصرف شیر و لبنیات



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- با اهمیت مصرف شیر در سلامتی آشنا شده و بحث نماید.
- با استاندارد مصرف شیر و لبنیات به طور روزانه آشنا شود.
- انواع مواد غذایی به عنوان جانشین های شیر را نام ببرد.
- اهمیت مصرف شیر و لبنیات کم چرب را بیان نماید.

مقدمه:

شیر یک غذای کامل بوده و به علت دارا بودن املاحی مانند: کلسیم و بسیاری از ویتامین ها نقش مهمی در رشد و سلامت انسان و به خصوص در سلامت دانش آموزان (کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند) دارد.



اهمیت مصرف شیر بر سلامتی:

- ۱- استحکام استخوان ها و دندان ها؛
- ۲- پیشگیری از پوکی استخوان؛
- ۳- افزایش سرعت رشد (به خصوص بر روی رشد قدی موثر می باشد)؛
- ۴- تاثیر بر سلامت پوست؛
- ۵- افزایش قدرت بینایی؛
- ۶- افزایش قدرت یادگیری؛

روزانه چه مقدار شیر باید مصرف کرد؟

روزانه مصرف ۳ لیوان شیر توصیه می گردد. لازم به ذکر است که به جای شیر می توان از جانشین های آن (یعنی لبنیات) استفاده کرد.

جانشین های شیر چه مواد غذایی هستند؟

ماست، پنیر، کشک، دوغ و بستنی.

مثال: (مصرف لبنیات در رژیم غذایی روزانه)

صبحانه: ۱ تکه پنیر (معادل یک قوطی کبریت)

زنگ تفریح: ۱ لیوان شیر

ناهار: ۱ کاسه (معادل یک لیوان) ماست

شام: ۱ لیوان دوغ



نکته:

- ✓ یک قوطی کبریت پنیر و یک لیوان دوغ معادل نصف لیوان شیر می باشند.
- ✓ باید از شیر و لبنیات پاستوریزه و کم چرب استفاده کرد.

توصیه های مهم:

- * دانش آموزان می توانند شیر را در غذاهایی مثل: فرنی و شیربرنج دریافت کنند و یا از ماست، پنیر و کشک در وعده صبحانه، نهار و شام یا بستنی در میان وعده استفاده نمایند.
- * دانش آموزان باید برای حفظ سلامت خود، رشد مناسب و پیشگیری از چاق شدن در میان وعده ها به جای آبمیوه های صنعتی و آماده از "شیر" و همراه غذا به جای نوشابه از "دوغ بدون گاز" استفاده کنند.
- * از بستنی هایی که با شیر جوشیده شده و یا پاستوریزه تهیه شده اند باید استفاده شود. در عین حال باید توجه داشت که مصرف زیاد بستنی می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی گردد.
- * مصرف آبمیوه های آماده و نوشابه ها از هر نوعی که باشند باعث چاقی در کودکان و نوجوانی، مبتلا شدن به پوکی استخوان، دیابت (بیماری قند خون)، بیماری های قلبی و عروقی و حتی برخی سرطان ها در سال های بعدی زندگی می شود.
- * اگر شیر پاستوریزه در دسترس نبود، شیر به اندازه کافی (حداقل یک دقیقه در حال جوش) جوشانده شود. (البته این امر با هماهنگی والدین انجام گیرد).

چرا شیر و لبنیات کم چرب توصیه می شود؟

شیر و لبنیات پرچرب دارای چربی های نامناسب بوده که برای سلامتی مضر است و باعث ابتلا به چربی خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی در بزرگسالی می شود.

منابع:

- صادقی، شینا و همکاران. "راهنمای آموزش تغذیه در دوران های مختلف زندگی (ویژه کارکنان بخش های توسعه و رفاه اجتماعی)". چاپ اول، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف): ۱۳۸۹
- حق ویسی، علی اکبر و همکاران. "تغذیه در سنین مدارس". چاپ چهارم، انتشارات اندیشه ماندگار، قم: ۱۳۸۹
- شیخ الاسلام، ربابه و همکاران. "مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه". چاپ دوم، انتشارات آرویح، تهران: ۱۳۸۲

مصرف "صبحانه و میان وعده"



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- در مورد اهمیت خوردن صبحانه بحث نماید.
- نمونه هایی از صبحانه کامل را نام ببرد.
- در مورد اهمیت خوردن میان وعده بحث نماید.
- نمونه هایی از میان وعده کامل را نام ببرد.

مقدمه:

برای اینکه دانش آموزان سر کلاس، درس را خوب بفهمند و تمرکز حواس داشته باشند باید صبحانه میل نمایند. اگر نخوردن صبحانه عادت شود، علاوه بر اثر بدی که روی یادگیری درس ها می گذارد، باعث می شود: بدن غذای کافی دریافت نکرده و رشد دانش آموز کم شود. دانش آموزانی که از خوردن صبحانه امتناع می کنند، در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آن ها نیز کم می شود.

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به دو میان وعده در صبح و عصر نیاز دارند. در این سنین، کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگهداشتن غلظت قندخون در حد مطلوب باقی بمانند. بنابراین، دانش آموزان به خوردن غذا در وعده های بیشتری نیاز دارند و باید "دو میان وعده" در روز مصرف کنند.

نکته: برای اینکه کودکان سنین مدرسه اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند، توجه به نکات زیر ضروری است:

- ۱- شام در ساعات ابتدای شب صرف شود.
- ۲- شب در ساعت معین و ترجیحاً "زود بخوابد".
- ۳- صبح زودتر بیدار شده، پس از شستن دست و صورت، کمی نرمش نمایند تا برای صرف صبحانه اشتها پیدا کنند.

نمونه هایی از صبحانه کامل و مقوی:

- فرنی (آرد برنج + شیر + شکر)
- شیربرنج، حلیم و عدسی، خوراک لوبیا و انواع آش ها که اغلب مورد علاقه کودکان این سنین هستند و ارزش غذایی بالایی نیز برخوردارند.
- نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و کره و مربا، نان و کره و خرما، همراه با یک لیوان شیر.

میان وعده:

دانش آموزان باید بدانند آنچه که می تواند به عنوان میان وعده، نیازهای غذایی آن ها را تامین نماید: موادی مانند: چپس، پفک و سایر تنقلات کم ارزش غذایی، نیست بلکه میان وعده ای است که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشد.

نمونه هایی از میان وعده های مغذی عبارتند از:

- میوه های خشک شامل: انجیر خشک، توت خشک.
- انواع مغزها شامل: بادام، پسته، گردو، فندق و برگه زرد آلو.
- انواع میوه ها نظیر: سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زرد آلود، انگور، لیمو شیرین و ...
- سبزی ها شامل: هویج، کاهو، خیار.
- انواع لقمه های خانگی مانند: نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و شیرینی خرما و ارده، نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکر، نان و پنیر و خرما.
- شیر و فرآورده های آن.

با خوردن صبحانه وزن مطلوب خود را حفظ کنیم.

منابع:

- سید آقامیری، زهرا بیگم و همکاران. "اهمیت تغذیه و میان وعده ها در سنین دبستان". چاپ اول، انتشارات پونه، تهران: ۱۳۸۹.
- حق ویسی، علی اکبر و همکاران. "تغذیه در سنین مدارس". چاپ چهارم، انتشارات اندیشه ماندگار، قم: ۱۳۸۹.
- صادقی، شیما و همکاران. "راهنمای آموزش تغذیه در دوران های مختلف زندگی (ویژه کارکنان بخش های توسعه و رفاه اجتماعی)". چاپ اول، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف): ۱۳۸۹.

چاقی در کودکان



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- در مورد اثرات نامطلوب چاقی بر سلامت بحث نماید.
- باره های مهم پیشگیری از چاقی با "رعایت نکات تغذیه ای" آشنا شود.
- در خصوص راه های مهم پیشگیری از چاقی با "رعایت نکات تغذیه ای" بحث نماید.

مقدمه:

اضافه وزن و چاقی در کودکان باعث کاهش رشد قد، کم خونی و یادگیری کمتر در سنین رشد شده و در بزرگسالی ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، دیابت (مرض قند) و حتی سرطان می شود.

علل اضافه وزن و چاقی در کودکان:

- یکی از علل، ارثی بودن چاقی است. پس اگر فردی چاق باشد احتمال این که بچه های او هم در آینده چاق باشند زیاد است.
- رفتارهای غذایی نامناسب مانند: عادت به مصرف پیتزا، سوسیس، کالباس، تنقلات کم ارزش مثل: چیپس و پفک و غذاهای چرب، زمینه ساز ابتلا به اضافه وزن و چاقی هستند.

- کاهش فعالیت بدنی (استفاده بیش از حد از کامپیوتر، تماشای تلویزیون به مدت طولانی و...) و کاهش فرصت بازی در خارج از منزل، موجب می شود تا بخشی از انرژی دریافتی از مواد غذایی در بدن به صورت چربی جمع شود و سبب اضافه وزن و چاقی گردد.



توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از چاقی:

- * هر روز ۳ وعده اصلی غذایی شامل: صبحانه، ناهار و شام مصرف شود.
- * هر روز دو میان وعده غذایی مناسب مانند: میوه یا لقمه های خانگی مصرف شود.
- * از مصرف غذا یا تنقلات در هنگام تماشای تلویزیون خودداری شود.
- * شکلات و شیرینی باعث چاق شدن می شود. دانش آموزان به جای خوردن شکلات و شیرینی از میان وعده های مفید مانند: میوه های خشک شامل: انجیر خشک، توت خشک، انواع مغزها مانند: بادام، پسته، گردو، فندق و برگه زرد آلو، انواع میوه ها نظیر: سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زرد آلود، انگور، لیمو شیرین و ... و انواع سبزی ها شامل: هویج، کاهو و خیار استفاده نمایند.
- * مصرف زیاد بستنی باعث چاقی می شود. بنابراین توصیه می گردد در هفته فقط یک بار بستنی خورده شود.
- * به جای غذاهای سرخ کرده از غذاهای آب پز یا کبابی استفاده شود. (این مطلب را دانش آموزان به بزرگترها به خصوص مادران گوشزد نمایند.)
- * به جای نوشابه که خیلی چاق کننده است از آب یا دوغ استفاده شود.
- * به جای آب میوه های پاکتی و آماده، از میوه ی تازه استفاده شود.
- * برای پیشگیری از چاقی همراه با غذا از سالاد استفاده شود.
- * سس های مایونز، هزارچرب و ... چاق کننده می باشند از مصرف آن ها خودداری شود.
- * آجیل و تخمه ها چاق کننده است. بنابراین مصرف آن ها بایستی محدود گردد.



منابع:

- مینایی، مینا. "تغذیه و چاقی کودکان". دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت
- صادقی، شیمیا و همکاران. "راهنمای آموزش تغذیه در دوران های مختلف زندگی (ویژه کارکنان بخش های توسعه و رفاه اجتماعی)". چاپ اول، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف): ۱۳۸۹
- امیدوار، نسرین و همکاران. "رهنمودهای غذایی ایران". چاپ اول، انتشارات اندیشه ماندگار. قم: بهار ۱۳۹۳.

کیفی به نام "کوله پشتی"



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- در مورد اهمیت کوله پشتی بحث نماید.
- بهترین نوع کیف را نام ببرد.
- ویژگی های یک کوله پشتی مناسب را شرح دهد.
- نحوه استفاده درست از کوله پشتی و کیف را توضیح دهد.

مقدمه:

یکی از مهم ترین و تأثیر گذارترین مسایل بهداشتی در مدارس بهداشت جسمی و بدنی است. که از یک طرف سبب پیشگیری از حوادث و آسیب های اسکلتی، عضلانی از جمله: کمردرد، گردن درد، میچ درد و غیره می شود و از طرف دیگر موجب افزایش انگیزه، علاقه به کلاس و درس و کیفیت آموزش می گردد. بی توجهی یا کم توجهی به این مسئله مهم، می تواند سلامت و تندرستی دانش آموز را تحت تأثیر قرار داده و او را در بزرگسالی مستعد ابتلا به بسیاری از اختلالات و ناهنجاری های اسکلتی، عضلانی و قامتی به خصوص در "دختران" نماید.

با بازگشایی مدارس و آغاز سال تحصیلی، شمار خریداران کیف مدرسه افزایش می یابد و در اکثر مواقع تنها به جنبه ظاهری توجه می شود، غافل از این که عدم توجه به استاندارد های آن، می تواند سلامت دانش آموز را به خطر اندازد.

بهترین نوع کیف و ویژگی های آن:

کوله پشتی بهترین نوع کیف برای دانش آموزان است. زیرا وزن بار را به دو قسمت تقسیم می کند. کوله هایی که یک بند کمربندی دارند بهتر هستند چون باعث می شوند به کمربند فشار کمتری وارد شود.

* ویژگی های یک کوله پشتی خوب و مناسب:

- ۱- اندازه کوله پشتی باید متناسب با سن، جثه و قد دانش آموز باشد.
- ۲- حتما پدهایی در ناحیه شانه، پشت و سینه داشته باشد تا به شانه ها که محل عبور رگ های خونی و رشته های عصبی مهم هستند آسیب وارد نکند.
- ۳- باید دارای کمربند های اضافی (کمربند سینه ای و کمربند لنگی) باشد تا حمایت لازم را ایجاد کند و وزن را از شانه و کمربند لگن انتقال داده، از تکان های کیف جلوگیری کرده و سلامت سر و گردن و کمربند را تضمین نماید.
- ۴- دارای جیب و فضایی متناسب با نوع استفاده باشد تا سبب تقسیم وزن اشیا و نگهداری آن ها در جای امن گردد و دسترسی به وسایل موجود در آن آسان شود.
- ۵- کوله پشتی های چرخ دار به شرط این که دانش آموز به طور مداوم از کلاسی به کلاس دیگر منتقل نشود یا از پله بالا و پایین نرود، توصیه می شوند. البته چنین کیف هایی باید دارای دسته ای بلند باشند که فرد برای کشیدن آن نیازی به خم شدن یا چرخیدن نداشته باشد و چرخ های کیف هم باید به اندازه ای بزرگ باشند که از لغزیدن و واژگون شدن کیف جلوگیری نماید.
- ۶- دارای یک لایه ی زیرین پشتی در داخل باشد تا شانه ها و کمربند از فشار زیاد محافظت کند.
- ۷- از رنگ های منعکس کننده نور استفاده شده باشد تا دانش آموزان در غروب و تاریکی شب توسط رانندگان دیده شوند.
- ۸- وزن کوله پشتی باید حداکثر معادل ده درصد وزن دانش آموزان ابتدایی باشد. به طور میانگین وزن کوله پشتی به همراه وسایل موجود در آن برای دانش آموزان مقطع دبستان ۲/۵ تا ۳ کیلو گرم می باشد.



نحوه استفاده درست از کوله پشتی و کیف:

اگر کیف کوله پشتی باشد:



- * بندهای کوله پشتی خیلی بلند نباشد. بندها هر چه کوتاه تر باشند فشار کمتری به کمر وارد می کنند.
- * کوله پشتی هایی با بند پهن مناسب ترند.
- * کتاب و اغذیه غیر ضرور به مدرسه برده نشود تا کوله پشتی سنگین نشود. چنانچه نیاز است که دانش آموز وسایل زیادتری همراه خود به مدرسه ببرد از کیف دیگری برای حمل آن استفاده کند و حمل کیف دوم با دست دیگر انجام شود.

- * آویختن کوله پشتی تنها بر یک شانه و یا یک بند، موجب می شود که سنگینی کیف تنها به یک سمت بدن وارد شود. با انداختن دو بند بر روی هر دو شانه، وزن کیف بهتر تقسیم شده و بدن در حالت مطلوب تری قرار می گیرد.
- * بستن بند کمری کوله پشتی از جمله ضروریات است، زیرا از انتقال تمام نیروی وزن بر شانه ها جلوگیری و از ایجاد سوانح احتمالی در فرد (به خصوص در زمستان) پیشگیری می کند.

کوله بزرگتر همیشه به معنی کوله بهتر نیست اندازه ی کوله باید متناسب با سن و جثه ی دانش آموز باشد.

اگر کیف کوله پشتی نباشد:



- * طوری بر دوش انداخته شود که بر روی قوی ترین عضلات پشت قرار بگیرد.
- * کیف باید صاف بر روی قسمت میانی پشت، در نزدیکی مرکز ثقل بدن (ستون فقرات) قرار بگیرد.
- * بندها باید طوری تنظیم شوند که بر دوش انداختن و بیرون آوردن کیف به راحتی انجام گیرد.
- * بندها نباید تا حدی بلند باشند که کیف از روی مرکز ثقل بدن پایین تر بیاید.

- * بهتر است علاوه بر سبک کردن، لوازم داخل کیف طوری چیده شوند که سنگین ترین اشیاء به پشت فرد نزدیک تر باشند.
- * از هر دو بند کیف استفاده شود.
- * وزن و جنس کیف باید مناسب (نرم باشد و موجب تعریق نشود) و دسته های آن نباید خیلی سفت و خشک باشند.
- * هیچگاه از یک شانه یا یک دست برای حمل کیف استفاده نشود.

اگر دانش آموزی هنگام حمل کوله پشتی به جلو خم شود، شانه هایش را گرد کند و موقع راه رفتن سرش را پایین تر بیندازد، باید بدانیم که کوله پشتی اش سنگین است.

طریقه ی استفاده صحیح از کوله پشتی:



منبع: - روشنی، زهره. "دانش آموز سالم با کوله پشتی مناسب" مرکز سلامت محیط و کار، ۱۳۹۲.

مدادی که با آن می نویسیم.



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- نکات مورد توجه هنگام خرید مداد را نام ببرد.
- نکات ایمنی هنگام استفاده از مداد را شرح دهد.
- نحوه صحیح گرفتن مداد در دست را توضیح دهد.
- مراحل تقویت عضلات دست و مچ را فراگیرد.

مقدمه:

مداد ابزاری است که برای نوشتن، طراحی و نقاشی به کار می رود و انواع گوناگونی دارد. بخش خارجی مدادها معمولاً از چوب یا کاغذ ساخته می شود و درون آن مغز مداد قرار می گیرد. این مغزی از ماده سیاه یا رنگی تشکیل می شود.

نکات مورد توجه در هنگام خرید مداد:

* جنس مداد:

بهتر است مغز آن نه آنقدر نرم باشد که در هنگام نوشتن با کمترین فشاری خرد شود و نه آنقدر زبر و سفت باشد که به کاغذ صدمه بزند و نیاز به فشار بیش از حد دست داشته باشد.

* پوسته بیرونی:

پوسته بیرونی مداد از جنس چوب است که در برخی موارد می تواند ایجاد حساسیت کند. حتی رنگ این پوسته نیز می تواند آلرژی زا باشد. پس در صورت بروز هر گونه خارش و تغییر رنگ پوست به این موضوع توجه شود.

* مارک کارخانه تولید کننده:

روی پوسته بیرونی مداد باید مارک کارخانه تولید کننده حک شده باشد.

* شکل و اندازه:

در هنگام خرید، به شکل و اندازه مداد توجه شود. بیشتر مدادها به شکل گرد تهیه می شوند در صورتی که مدادها با ظاهر چندوجهی مناسب تر بوده و راحت تر در دست جای می گیرند. البته مدادهای چندوجهی تیز را انتخاب نکنید چون روی انگشتان جا می اندازند.

* قطر مداد:

اگر قطر مداد خارج از استاندارد و خیلی ضخیم یا خیلی باریک باشد می تواند به انگشتان یا برخی عضلات دست فشار وارد کند.

نکته مهم:

مدادها به دلیل تماس با دست ممکن است موجب انتقال میکروبها شوند و نباید در دهان قرار بگیرند.

در هنگام استفاده از مداد باید نکات ایمنی زیر را رعایت کرد:

- ۱- مدادهای بلند فانتزی خطرناک اند. انتهای این مدادها به چشم نزدیک است و ممکن است سبب آسیب های جدی در چشم شود. فراموش نشود: "این مدادها جنبه تزیینی و دکوری دارند".
- ۲- تراشیدن هر دو سر مداد کار بسیار خطرناکی است و هر حرکت ناگهانی و غیرقابل پیش بینی می تواند سبب فرو رفتن مداد در چشم شود. بنابراین از تراشیدن هر دو سر مداد خودداری شود.
- ۳- از مداد به عنوان ابزاری برای شوخی یا شیطنت های کودکانه استفاده نشود زیرا نوک تیز آن برای عضو آسیب پذیری مانند چشم، بسیار خطرناک است.
- ۴- از قرار دادن مداد در جیب شلوار یا فرم مدرسه خودداری شود. زیرا نوک تیز آن ممکن است در بدن فرو رود و باعث آسیب گردد.



نحوه صحیح گرفتن مداد در دست:
 یکی از مسایلی که سبب می شود دانش آموزان بدخط بنویسند، نحوه نادرست گرفتن مداد در دست است. مداد باید به نحوی در دست قرار بگیرد که انگشتان روی بخش رنگی مداد باشد نه روی قسمت تراشیده و مخروطی شکل. در این صورت دانش آموز کاملاً به نوک مداد و صفحه ی دفتر تسلط کافی دارد. بنابراین، بهترین روش برای گرفتن مداد، قرار دادن آن میان انگشتان شست و نشانه و تکیه آن بر انگشت میانه است. مداد باید میان انگشتان به صورت آزاد و راحت قرار بگیرد و نباید به انگشتان فشار وارد کند.

توجه شود که انگشت شست و اشاره نباید خمیدگی زیادی پیدا کنند و مداد باید در امتداد انگشت اشاره قرار بگیرد.



در صورتی که در گرفتن مداد مشکل وجود دارد می توان از گیره های پلاستیکی مداد کمک گرفت. این گیره ها روی مداد متصل می شوند و شکل آن ها نحوه ی قرار گرفتن انگشتان روی مداد را تصحیح می کند. همچنین مانع از فشار دادن دست روی مداد و بروز درد می شوند.

راه های تقویت عضلات دست و مچ:

- ۱- رنگ آمیزی با قلم مو.
- ۲- بریدن با قیچی.
- ۳- تطبیق دادن و چسباندن.
- ۴- تهیه کار دستی.
- ۵- نقطه بازی.
- ۶- کار با الگوهای پیش نوشتنی.
- ۷- درست کشیدن یا درست نوشتن با مداد و مداد رنگی.
- ۸- در دست گرفتن و استفاده کردن از قاشق و چنگال ایمن.
- ۹- وارد نمودن فشار با دست به توپ ورزشی پلاستیکی به مدت ۱ ثانیه.
- ۱۰- فعالیت هایی نظیر: بارفیکس، طناب کشی، توپ بازی و...

منبع:

بهداشت محیط، ایمنی و ارگونومی در مدارس - عباس خالصی، انتشارات ورای دانش، ۱۳۸۰.

آیا بوفه مدرسه شما سالم است؟



اهداف آموزشی:
در پایان فراگیر بتواند:
 - در مورد انواع مواد غذایی سالم در بوفه مدرسه بحث نماید.
 - در مورد انواع مواد غذایی ناسالم در بوفه مدرسه بحث نماید.

مقدمه:

بوفه مدرسه سالم باید دارای مواد غذایی سالم باشد و نباید مواد غذایی بی ارزش (مواد غذایی که باعث چاق کردن یا ایجاد بیماری می گردد)، در آن وجود داشته باشد.

آیا می دانید چه مواد غذایی سالم بوده و می توان آن ها را از بوفه مدرسه خریداری کرد؟

◆ خشکبار و مغزها مانند: توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش و میوه های خشک و مغزها مانند: گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه ها و مواد غذایی دیگری مانند: نخودچی، برنجک و گندم برشته که همگی بسته بندی شده و دارای مجوز های بهداشتی باشند.

◆ شیر و فرآورده های آن مانند: انواع ماست، بستن (به جز بستنی یخی) که همگی پاستوریزه یا استریلیزه بوده و به صورت بسته بندی یک نفره و ترجیحاً از نوع کم چرب باشند.

◆ نوشیدنی مانند: دوغ بدون گاز و آب معدنی.

◆ انواع میوه مانند: سیب، نارنگی، پرتقال و ... به صورت شسته شده و در بسته بندی یک نفره.

◆ انواع بیسکویت، کیک و کلوچه (بیسکویت ترجیحاً از نوع سبوس دار و کیک و کلوچه ترجیحاً از نوع غنی شده).

◆ نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و کره و عسل (در بسته بندی یک نفره).

◆ نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار و یا همراه با انواع مغزها مثل: تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...

آیا می دانید چه مواد غذایی سالم نیستند و نباید در بوفه مدرسه موجود باشد و یا اگر وجود داشت نباید آن ها را خریداری کرد؟



* انواع پیراشکی.

* آدامس و پاستیل.

* فلافل و سمبوسه.

* انواع پفک و چیپس.

* انواع یخمک و بستنی یخی.

* نوشابه های گازدار و ماءالشعیر.

* آب نبات هایی که به دندان می چسبند.

* آمبیوه های صنعتی، نکشاره ها و رانی ها.

* سالاد الویه بدون بسته بندی و مجوز بهداشتی.

* دوغ گازدار یا دوغ فله ای و بدون مجوز بهداشتی.

* انواع لواشک، آلو و آلوچه بدون مجوز بهداشتی.

* انواع همبرگرهای بدون بسته بندی و مجوز بهداشتی.



* سوسیس و کالباس (کلیه غذاها یا ساندویچ هایی که در آن ها سوسیس و کالباس وجود دارد).

منابع:

- دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت. "دستورالعمل بهداشتی پایگاه تغذیه سالم و تعاونی های مدارس". تهران: شهریور ۱۳۸۷
- حق ویسی، علی اکبر و همکاران. "تغذیه در سنین مدارس". چاپ چهارم، انتشارات اندیشه ماندگار، قم: ۱۳۸۹

عادات های نادرستی که دندان ها را خراب می کنند.



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- عادات های نادرستی که دندان ها را خراب می کنند نام ببرد.
- در مورد هر کدام از عادات های نادرستی که دندان ها را خراب می کند، توضیح دهد.

عادات های نادرستی که دندان ها را خراب می کنند عبارتند از:

۱- عدم استفاده از مسواک و نخ دندان.



۲- جویدن ناخن:

جویدن ناخن نه تنها ظاهر دست را زشت می کند، بلکه باعث شکستن دندان و تخریب مینای دندان شده و سبب مشکلات دهانی می شود.



۳- جویدن یخ:

یخ ماده ای بدون قند است و ممکن است فکر کنید برای دندان ضرری ندارد. اما جویدن یخ می تواند باعث شکستن یا از بین رفتن قسمتی از مینای دندان، بروز حساسیت و درد دندان شود.



بهرتر است به جای جویدن یخ، آدامس بدون قند بجوید.

۴- جویدن مداد:

اثر جویدن مداد، مانند جویدن یخ می باشد و باعث شکستن یا خرد شدن دندان ها می شود. بنابراین بهتر است به جای جویدن مداد، آدامس بدون قند بجوید. آدامس بدون قند از بوی بد دهان و پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند.

۵- مکیدن انگشت:

مکیدن انگشت می تواند باعث لق شدن و کج شدن دندان ها در جای خود گردد و مشکلات تنفسی و جویدن به همراه داشته باشد.

۶- دندان قروچه:

ساییدن دندان ها به هم یا دندان قروچه در اثر فشار عصبی و مشکل بد خوابیدن ایجاد می شود. بنابراین برای رفع مشکل باید به دندانپزشک مراجعه نمود.

۷- مکیدن لیمو ترش:

لیمو دارای مقدار زیادی اسید می باشد و این اسید، باعث ضعیف شدن مینای دندان و زبری سطح دندان ها می شود.

۸- سخت مسواک زدن:

مسواک زدن بخشی از بهداشت دهان و دندان است، اما نباید سفت و محکم مسواک زد. این نوع مسواک زدن باعث از بین رفتن مینای دندان، آسیب به لثه ها، حساس شدن دندان ها نسبت به سرما و گرما و حتی ایجاد سوراخ هایی در دندان می شود.

۹- باز کردن درب بطری با دندان:

دندان ها ابزاری برای خرد کردن یا باز کردن اشیاء نیستند بنابراین به جای دندان از قیچی و یا درب باز کن استفاده شود تا به دندان ها آسیب وارد نشود.



۱۰- آب نبات سفت:

قند موجود در آب نبات به دندان ها چسبیده و سپس باکتری های موجود در دهان، قند را تبدیل به اسید می کند و این اسید باعث از بین رفتن مینای دندان می شود. بنابراین بعد از مصرف شکلات، آبنبات و شیرینی، باید دندان ها را مسواک زد.

۱۱- شیرینی چسبنده:

همه مواد شیرین باعث پوسیدگی مینای دندان می شوند، اما برخی از آن ها ضرر بیشتری دارند، مثل: سوهان، گز، پاستیل و آب نبات. اگر بعد از خوردن این نوع شیرینی ها، از کرفس یا آدامس بدون قند استفاده شود، تا حدودی از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند.

۱۲- نوشابه گازدار:

نوشیدن یک لیوان نوشابه گازدار، بیشتر از ۱۱ قاشق چای خوری قند دارد. همچنین نوشابه ها دارای اسیدهایی هستند که باعث از بین رفتن مینای دندان ها می شوند. نوشابه های رژیمی هم برای دندان ها مضرند.

۱۳- آب میوه صنعتی:

آب میوه های صنعتی (مثل نکتار و ...) دارای ویتامین هستند، ولی بیشتر آن ها قند زیادی دارند که باعث پوسیدگی دندان می شود. بنابراین آب میوه خریداری شده با مقداری آب رقیق شود.

۱۴- چیپس سیب زمینی:

غذایی مانند چیپس، توسط باکتری های موجود در دهان، به اسید تبدیل می شوند. سپس این اسید به مدت ۲۰ دقیقه به دندان ها حمله می کند. بنابراین بهتر است بعد از خوردن چیپس سیب زمینی و یا دیگر غذاها، حتما بین دندان ها با نخ دندان تمیز شود.

۱۵- مصرف دائمی میان وعده:

بهرتر است از مصرف میان وعده های شیرین و چسبنده خودداری شود. به جای آن می توان از میوه و سبزیجاتی مثل هویج استفاده کرد. همچنین شکستن بیش از حد انواع آجیل (تخمه و بادام و ...) در میان وعده ها به وسیله دندان، مضر است.

منبع:

وردی، مهدی. (مجموع کتب آموزش بهورزی ویژه سلامت دهان و دندان). چاپ دوم. تهران: ۱۳۸۵.

آب آشامیدنی سالم



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- آب سالم را تعریف کند.
- بیماری هایی که توسط آب آلوده منتقل می شود را نام ببرد.
- چند راهکار برای پیشگیری از بیماری های ناشی از آب آلوده را ارائه دهد.

مقدمه:

آب یکی از حیاتی ترین مایعات بدن و کره زمین است. ما باید ضمن احترام به آب و طبیعت برای حفظ سلامتی خود با صرفه جویی و مصرف صحیح از منابع آبی که خداوند در اختیارمان قرار داده محافظت کنیم.

تعریف آب آشامیدنی سالم:

آب آشامیدنی، آب گوارایی است که مصرف آن عارضه بدی در کوتاه مدت یا دراز مدت در انسان ایجاد نکند. برای تشخیص سالم بودن آب، نیاز به انجام آزمایش می باشد زیرا بسیاری از آلودگی های آب را نمی توان با دیدن تشخیص داد. اما با مصرف آب لوله کشی و یا آب های بسته بندی دارای مشخصات بهداشتی می توان از سلامت آب اطمینان حاصل نمود.

بیماری هایی که از طریق آب آلوده منتقل می شوند:

برخی از بیماری هایی که از طریق آب آلوده منتقل می شود عبارتند از:

هیپاتیت

حصبه

وبا

اسهال

نکاتی برای پیشگیری از بیماری های ناشی از مصرف آب آلوده:

۱. دست ها به روش صحیح شستشو شود.

۲. از آب موجود در فضای سبز پارک ها استفاده نشود. زیرا مأمورین فضای سبز شهرداری از آب تصفیه نشده برای آبیاری فضای سبز پارک ها استفاده می کنند.

۳. ضروری است هنگام خروج از منزل از آب بسته بندی دارای مشخصات بهداشتی استفاده شود.

۴. تا حد امکان از تماس دهان با سربطری که احتمال آلودگی آن وجود دارد جلوگیری شود.

۵. در صورت لزوم، از آب سردکن های برقی موجود در سطح شهر می توان استفاده کرد. (مشروط به این که از لیوان شخصی استفاده و از تماس دهان با شیر آب جدا خودداری شود).

۶. از یخ هایی که بر روی زمین گذاشته می شوند و یخ هایی که از سلامت آن ها اطمینان وجود ندارد، استفاده نشود.



منبع:

- دل پیشه، اسماعیل. "اصول و مبانی بهداشت محیط". چاپ چهارم. انتشارات چهر، تهران: ۱۳۸۶.



بهداشتیار محیط خود باشیم



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- زباله را تعریف کند.
- چند نکته در خصوص دفع صحیح زباله بیان نماید.
- چند راهکار برای کاهش زباله را توضیح دهد.

مقدمه:

زباله همواره در زندگی انسان ها وجود داشته است و تا چندی پیش به عنوان ماده اضافی در نظر گرفته می شد که به هر نحوی می بایست از محل زندگی انسان خارج شود ولی در حال حاضر از زباله به عنوان یک سرمایه و به اصطلاح "طلای کثیف" نام برده می شود زیرا می توان در خیلی از موارد آن را بازیافت و به مواد مفیدی مانند: مداد، کیسه پلاستیک، کاغذ، کود و ... تبدیل و مجدداً استفاده کرد. می توان با تفکیک زباله و همکاری با شهرداری، در حفظ محیط زیست و کمک به حفظ منابع کشور مشارکت نمود و به پاکیزگی شهر، محله و مدرسه کمک کرد.

تعریف زباله:

یعنی پس مانده و باقی مانده چیزهایی که قبلاً استفاده شده است و دیگر به آن نیازی نیست. به عبارت دیگر زباله، مواد دور ریز حاصل از مصرف انسان است.



نکات مهم برای دفع صحیح زباله:

۱. از ریختن زباله در حیاط مدرسه، خیابان، اتوبوس های شهری و ... خودداری شود. (در سفر، زباله تا رسیدن به مقصد نگهداری و در زمان و مکان مناسب دور ریخته شود).
۲. از ریختن زباله در جوی آب یا فاضلاب خودداری شود، زیرا باعث مسدود شدن مسیر آب می گردد.

چند راهکار ساده برای تولید زباله کمتر:

۱. از ظروف یک بار مصرف کمتر استفاده کنیم.
۲. غذا به میزان لازم تهیه شود تا مواد غذایی به زباله تبدیل نشود.
۳. برای حمل خریدهای روزانه از ساک پارچه ای به جای کیسه نایلونی استفاده کنیم.
۴. از تمام قسمت های کاغذ و دوروی آن استفاده شود. یادمان باشد برای درست کردن کاغذ باید درختان را قطع کرد پس برای حفظ محیط زیست سعی کنیم در مصرف کاغذ صرفه جویی کنیم.
۵. برای تغذیه در مدرسه، به جای کیسه فریزر از ظروف غذا استفاده کنیم.
۶. قبل از دور انداختن هر چیز فکر کنیم: آیا می توان آن را در جای دیگر استفاده نماییم؟
۷. با خرید هفتگی یا روزانه مواد غذایی به اندازه مورد نیاز از کهنه شدن و فساد آن ها جلوگیری کنیم.



منبع:

- دل پیشه، اسماعیل. "اصول و مبانی بهداشت محیط". چاپ چهارم. انتشارات چهر، تهران: ۱۳۸۶.

هوای غبار آلود و مراقبت از خود



اهداف آموزشی:

در پایان فراگیر بتواند:

- خطرات ناشی از قرار گرفتن در معرض گرد و غبار را شرح دهد.
- افراد در معرض خطر گرد و غبار را نام ببرد.
- چند نکته در خصوص حفظ سلامتی در روزهای غبار آلود را بیان نماید.

مقدمه:

در سال های اخیر در مورد پدیده گرد و غبار و آلودگی هوا مطالب زیادی می شنویم و گاهی این اتفاق به قدری خطرناک است که سبب تعطیلی مدارس می شود. ذرات درشت گرد و غبار به داخل بینی، دهان و حلق راه پیدا می کنند و ذرات ریزتر حتی می توانند به اعماق ریه نفوذ پیدا کنند و اثرات نسبتاً مهمی بر سلامت انسان بگذارند.

خطرات قرار گرفتن در معرض گردوغبار:

قرار گرفتن افراد در معرض گردوغبار، ممکن است: واکنش های حساسیتی و حملات آسم (تنگی نفس) را تشدید کند، سبب تحریک چشم ها شود، در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی موثر باشد و طول عمر را کاهش دهد.

افراد در معرض خطر:

گروه های پرخطر که ممکن است آسیب پذیری بیشتری داشته باشند، عبارتند از: نوزادان، کودکان و نوجوانان، مادران باردار، سالخوردگان، افراد مبتلا به بیماری های تنفسی مانند: آسم (تنگی نفس) و بیماران قلبی.



توجه به نکات زیر در زمان گردوغبار ضروری است:

۱. توجه به هشدارهای ارائه شده از طریق رسانه های جمعی.
۲. خودداری از خروج از خانه و ماندن در فضای بسته.
۳. بستن در و پنجره ها به منظور جلوگیری از ورود گردوغبار.
۴. شستشوی دست و صورت با آب و شونده مناسب در صورتی که خروج ضروری از منزل وجود داشته است.
۵. پرهیز از خوردن و آشامیدن در محل هایی که احتمال تماس مواد غذایی با گرد و غبار و آلوده کننده های هوا وجود دارد.
۶. عدم خرید مواد غذایی از دستفروشان یا مغازه هایی که مواد غذایی آن ها فاقد سرپوش مناسب می باشد.
۷. استفاده از ماسک مناسب ویژه گرد و غبار (فیلتر دار باشد و دهان و بینی را به طور کامل پوشش دهد) یا دستمال مرطوب هنگام تردد در فضای باز.
۸. پرهیز از فعالیت بدنی و ورزش و بازی در هوای آلوده.

هدف از تعطیلی مدارس در روزهای غبار آلود این است که دانش آموزان کمتر در معرض هوای آلوده قرار بگیرند و سلامتی آنان حفظ شود. پس در هنگام گرد و غبار از منزل خارج نشده و از ورزش و بازی پرهیز شود.

منبع:

- مدیریت سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. (دستورالعمل های بهداشت محیط) «۱۳۹۳». سایت بهداشت محیط ایران www.environmentalhealth.ir