



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزجد
معاونت بهداشتی

آنچه باید والدین

کلاس اولی‌ها بدانند!



مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

پیشگیری از برخی بیماری‌های واگیر شایع در مدارس

- از مهمترین بیماری‌های واگیر با احتمال شیوع بالا در مدارس بیماری‌های تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا) می‌باشند که لازم است برای پیشگیری از آن به کودکان بیاموزید:



- به طور مکرر دست‌های خود را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید و در صورت عدم دسترسی به آب از ژل‌های ضدعفونی استفاده نمایید.

- فاصله اجتماعی حد اقل ۱.۸ تا ۲ متر از سایر افراد را حفظ کند.
- در مدرسه و سایر اماکن عمومی از ماسک به طور صحیح استفاده نماید.
- از دست زدن به چشم، بینی یا دهان و گوش خودداری کند.
- هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال و یا حتی آرنج خود بپوشاند و دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازد.

- از خودکار، قلم و سایر وسایل به صورت مشترک با دوستان استفاده نکند.
- اگر فرزندان علائم شبیه سرماخوردگی مانند تب، سرفه، تنگی نفس، ازدست دادن حس بویایی و چشایی و یا علائم گوارشی و... دارد ضمن مراجعه به پزشک و رعایت دستورات بهداشتی تا بهبودی کامل در منزل استراحت کند.

- از دیگر بیماری‌های شایع در سطح مدارس پدیکولوز (شپش سر) است. برای اینکه فرزندان به پدیکولوز مبتلا نشود به او بیاموزید بهداشت فردی را رعایت کرده و به طور مرتب استحمام نماید. هر روز موهایش را شانه بزند و از تماس مستقیم با سر، شانه و گیره مو همکلاسی‌هایش خودداری کند. در صورت ابتلای فرزندان برای درمان سریع و موثر وی و سایر افراد خانواده حتماً به مراکز بهداشتی مراجعه نماید.

منابع:

- راهنمای ورود به اول دبستان-ویژه پدران و مادران-دکتر مرتضی مجددی فر
- راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس-ترجمه نوید شریفی وهمکاران

خواب کافی



- فرزندان تان هر شب به موقع و در ساعت معینی (مثلاً ۹ شب) بخوابد. دیر خوابیدن منجر به کم حوصلگی، خستگی و عدم تمرکز خواهد شد.
- اگر فرزندان زود و به موقع به رختخواب نرفت، در صورت لزوم برنامه خواب خانواده باید تغییر کند به عبارتی همه اعضای خانواده باید زودتر بخوابند تا کودک دلواپسی نداشته باشد که چرا من باید بخوابم درحالی که دیگران تلویزیون تماشا می‌کنند.

تغذیه مناسب

- در رژیم غذایی کودکان حتماً تنوع و تعادل در گروه‌های غذایی را رعایت نمایید.
- مواد غذایی سالم و مقوی از جمله کشمش، خرما، گردو، میوه‌های تازه، ساندویچ پنیر و سبزی، کره و عسل و یا پنیر و گردو و... را برای میان وعده فرزندان انتخاب کنید.
- صبحانه را آن طور که فرزندان دوست دارد آماده کنید، حتماً سعی کنید صبحانه همراه اعضای خانواده میل شود، خوردن صبحانه باعث تمرکز حواس، افزایش قدرت یادگیری و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی می‌شود.
- غذاهایی مثل فرنی، شیربرنج، حلیم و عدسی و... یک صبحانه مقوی به شمار می‌روند.
- کودکان را به داشتن فعالیت بدنی به میزان حداقل ۶۰ دقیقه به صورت روزانه و یا حد اقل ۵ روز در هفته تشویق کنید.
- سرگرمی‌های غیر فعال مانند تماشای تلویزیون یا بازی‌های کامپیوتری را به کمتر از ۲ ساعت در روز محدود کنید.



توصیه‌هایی برای والدین در طول سال تحصیلی



- حتی اگر فرصت کافی ندارید، در چند روز اول فرزندان را هنگام رفتن به مدرسه و برگشتن همراهی کنید.
- وقتی کودک از مدرسه به منزل برمی‌گردد، حداقل یکی از اعضای خانواده (مخصوصاً مادر) در انتظار او باشد.
- برای اینکه کودک شما بتواند در کلاس، خوب به سخنان معلم گوش دهد نیاز دارد که مهارت شنیداری اش تقویت شود می‌توانید کتاب‌هایی که طولانی و دنباله دار هستند برای فرزندان بخوانید. این کار می‌تواند دایره لغات کودک را افزایش داده و مهارت گوش دادنش را تقویت کند.
- برای ترغیب کودک، در مقابل موفقیت‌هایش هرچند کم، جایزه کوچکی بدهید دقت کنید وعده‌های بزرگ در مدت زمان طولانی تأثیر گذار نمی‌باشد.
- وقتی به دیدار معلم یا اولیای مدرسه می‌روید دقت کنید که حرمت و احترام فرزند و معلم او را حفظ کنید تا فرزند سرخورده و خجالت زده نشود.
- برای اطلاع از روند فعالیت‌های فرزندان و آگاهی از برنامه‌های مدرسه حتی المقدور در جلسات مدرسه شرکت داشته باشید.
- مقایسه فرزندتان با دیگر هم‌کلاسی‌هایش کار درستی نیست، چراکه اعتماد به نفس او را از بین خواهد برد.
- هیچ‌گاه فرزندان را به خاطر بدخطی و یا انجام ندادن تکالیف در حضور دیگران سرزنش و تحقیر نکنید.
- اگر فرزندان را از آغاز ورود به مدرسه با لزوم برنامه‌ریزی و رعایت نظم و انضباط آشنا کنید، بدون شک در آینده از مشکلات ناشی از بی‌نظمی رنج نخواهد برد.
- برای تقویت حس مسئولیت‌پذیری فرزندان بر انجام تکالیف توسط خودش نظارت داشته باشید و هیچ‌گاه تکالیف را شما برایش انجام ندهید.

والدین گرامی:

شروع هر کاری همیشه مهم و تأثیر گذار است. یک آغاز خوب می تواند ضامن موفقیت باشد و یک آغاز بد یا ناقص، می تواند زمینه ساز مشکلات بعدی باشد. اول دبستان، آغاز دوران مدرسه است و این یعنی خشت اول! اگر می خواهید سنجیده و منطقی رفتار کنید و با آمادگی کافی با مسائل فرزند کلاس اولی تان رو برو شوید لازم است علاوه بر مطالعه این راهنما که شامل برخی از مهمترین نکات برای ورود به مدرسه است با رجوع به منابع معتبر اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب نمایید.

چگونه کودکمان را برای ورود به مدرسه آماده کنیم؟

- کودکمان را ترغیب کنید امور مربوط به خود را شخصاً به عهده بگیرید. انجام این کار چند ماه قبل از شروع مدرسه باعث می شود کودک توانایی بیشتری برای پذیرش مسئولیت ها داشته باشد. (اموری مانند نظافت اتاق شخصی، نگهداری از وسایل، مهارت پوشیدن لباس، غذا خوردن، رفتن به سرویس بهداشتی و...)
- بهتر است قبل از آغاز به کار مدارس، فرزندان را به آنجا برده و او را با حیاط، کلاس ها، توالی، دستشویی و... آشنا کنید. این کار موجب آرامش خیال او شده و به میزان زیادی از نگرانی ها و ترس او می کاهد.
- در صورت وابستگی شدید فرزند به شما سعی کنید با روش های مناسب، مثل گذاشتن کودک در خانه اقوام به مدت یکی دو ساعت در روز به صورت پراکنده و یا بردن او به پارک و همراه ساختن وی با کودکان هم سن و سالش، به تدریج وابستگی او را به خود کم کنید.
- می توانید در قالب بازی با فرزند خود نحوه برقراری ارتباط و دوستی با کودکان با ادب و درس خوان را آموزش دهید گاه کودک به دلیل نداشتن آگاهی از برقراری ارتباط در مدرسه گوشه گیر خواهد شد.

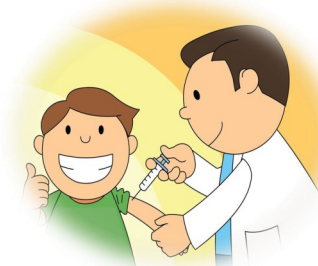


- به فرزندان در رابطه با مصداق های کودک آزاری آموزش دهید. او باید بداند که بین راز خوب و بد تفاوت وجود دارد و در باره رازهایی که ناراحتش می کند حرف بزند. به او بگویید که احساسات منفی تقصیر او نیست و در صورت بیان آن دعواش نمی کنید. او باید احساسات خود را با بزرگترهای قابل اعتماد مطرح کند.
- با روش های مختلف به کودک اطمینان دهید که معلم او مهربان است و او را حمایت خواهد کرد و هیچ گاه از عنوان معلم و یا مدرسه برای تنبیه استفاده نکنید.
- در ارتباط با فرزند خود مفاهیم و نکات منفی از مدرسه، تنبیه ها، توبیخ ها و تجربه های ناخوشایند از دوران تحصیل خود را بیان نکنید.
- به منظور ایجاد حس امنیت در فرزندان و پیشگیری از بروز مشکلات احتمالی، نام او را به همراه شماره تلفن و آدرس در جیب کیفش قرار دهید.
- محیط خانه را به خصوص در روزهای آغازین مدرسه که کودکمان ناخودآگاه اضطراب دارد آرام نگه دارید.
- ضمن همراهی فرزندان او را با مسیرخانه تا مدرسه آشنا کرده و نکات ایمنی در راه، نحوه عبور صحیح از خیابان و محل های مجاز برای عبور مثل پل هوایی، زیرگذر، خط کشی عابر پیاده و... را برای او توضیح دهید.
- چنانچه از سرویس مدرسه برای رفت و آمد فرزندان استفاده می کنید، لازم است به ایمنی سرویس، داشتن مجوز های مورد نیاز، سلامت جسمی، روانی و اخلاقی راننده توجه نمایید در خصوص مسائل مهم با مدیر مدرسه صحبت کنید. همچنین به کودک خود پیامزید از سر و صدا در سرویس، عجله در سوار و پیاده شدن خودداری کند.
- سعی کنید مقداری از اسباب بازی های کودک را جمع آوری کرده و در عوض وسایلی چون قفسه کتاب برایش آماده کنید تا او را با حال و هوای درس خواندن آشنا کنید.



سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی نو آموزان دبستانی و پیش دبستانی

- طرح سنجش نوآموزان با هدف بررسی سلامت جسمانی و روانی نوآموز برای شناسایی به موقع اختلالات در بدو ورود به مدرسه یا پیش دبستانی و انجام اقدامات لازم برای رفع مشکلات احتمالی و ارائه آموزش های مورد نیاز، هر ساله توسط وزارت آموزش و پرورش، سازمان آموزش و پرورش استثنایی، با همکاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به اجرا در می آید. که طی آن وضعیت بینایی، شنوایی، گفتاری، اختلالات رفتاری، آمادگی تحصیلی، نمایه توده بدنی، پوست و مو و اختلالات دهان و دندان فرزندان در پایگاه سنجش ارزیابی شده و در صورت ضرورت به مراکز تخصصی ارجاع داده می شود.
- لازم است علاوه بر انجام معاینات سلامت جسمانی و روانی نو آموز در پایگاه سنجش به همراه فرزندان برای انجام مراقبت های بهداشتی و تکمیل کارت واکسیناسیون به خانه بهداشت/ پایگاه سلامت و برای انجام معاینات پزشکی به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید. و در صورت مشاهده اختلال یا بیماری در معاینات انجام شده، به توصیه های پزشک و مراقبین سلامت عمل نموده و تا رفع مشکل پیگیری نمایید.
- ثبت نام نهایی فرزندان در مدارس، منوط به تحویل فرم خلاصه معاینات ممهور به مهر خانه بهداشت/ پایگاه سلامت و پزشک می باشد.
- اگر فرزندان مشکل جسمی و روانی خاص مانند بیماری قلبی، دیابت، صرع و... دارد حتماً با مسئولین پایگاه سنجش و همچنین اولیای مدرسه در میان بگذارید.
- مراقبت های بهداشتی و معاینات پزشکی به صورت دوره ای، علاوه بر بدو ورود به مدرسه در پایه های تحصیلی چهارم، هفتم و دهم نیز به خانه بهداشت/ پایگاه سلامت و مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید.



خرید وسایل مدرسه



- به جای کیف دستی که تمام مدت با یک دست حمل شده و منجر به اعمال فشار به ستون فقرات و عضلات یک طرف بدن می شود، کوله پشتی مناسب برای فرزندان خریداری کنید.
- در هنگام خرید کوله پشتی مدرسه حتماً ویژگی های یک کوله پشتی استاندارد را در نظر بگیرید. استفاده از کوله پشتی غیر استاندارد می تواند عوارضی مانند کمردردهای مزمن، انحنای ستون فقرات، خم شدن شانه ها به جلو و... ایجاد کند. کوله پشتی باید با دو بند استفاده شده و تا حد امکان به پشت فرد بچسبد، وزنش بیش از ۱۰ درصد وزن بدن نباشد و بیش از ۱۰ سانتیمتر پایینتر از خط کمر قرار نگیرد.
- بهترین کفش برای دانش آموز کفشی است که با فرم طبیعی پایش مطابقت داشته باشد. برای دانش آموز پایه اول بهتر است به جای کفش بندی از چسبی استفاده شود. لازم است ضخامت کفی نیز مناسب بوده و جنس کفش به گونه ای باشد که از تعریق پاها جلوگیری نموده و به پا اجازه نفس کشیدن بدهد ضمن اینکه از بوی بد پا نیز جلوگیری کند.
- لباس فرم مناسب باید نسبتاً گشاد، با یقه راحت و دارای یک یا دو جیب برای گذاشتن لیوان و سایر وسایل فرزندان در زنگ تفریح باشد.
- لوازم تحریر و دیگر وسایل مورد نیاز دانش آموز باید مناسب با ذوق و سلیقه بچگانه او خریداری شوند، آزاد گذاشتن فرزندان در انتخاب وسایل هم توصیه نمی شود و لازم است شما در انتخاب های فرزندان با او همراه باشید. به جای خرید لوازم تحریر فانتزی با تصاویر مثل بنتن، مرد عنکبوتی و... از نماد های ملی استفاده شود.
- خوب است همانگونه که فرزندان را از نظر وسایل آموزشی برای رفتن به مدرسه آماده می کنید از نظر وسایل بهداشتی نیز او را آماده سازید. به عنوان مثال حتماً قمقمه آب، لیوان، ژل ضد عفونی کننده دست ها، دستمال و... نیز برایش تهیه کنید.