

# بهداشت یاران



پژوه کودکان و نوجوانان \* شماره ۱۷۵  
شنبه \* ۱۵ آبانماه ۱۴۰۰  
ضمیمه، رایگان (روزنامه)، ۱۴۶۸



## آنچه مدارس باید رعایت کنند

### نحوه مراقبت از دانش آموزان در برابر بیماری کووید-۱۹



**شاپره:** از آنجایی که هنوز کودکان واجد شرایط دریافت واکسن کرونا نیستند، بزرگسالانی که با آنها در ارتباط هستند باید حتماً به صورت کامل واکسینه شده باشند.

پیش از این اعلام شده بود که کودکان معمولاً کرونای خفیف یا بدون علامت را تجربه می‌کنند، اما گسترش گونه دلتا ویروس کرونا باعث شد این گروه از افراد نیز نوع شدید بیماری را تجربه کنند. علاوه بر این، از آنجایی که هنوز کودکان واکسن کرونا را دریافت نکرده‌اند، در معرض خطر ابتلاء به بیماری کووید-۱۹ قرار دارند. با توجه به اینکه ممکن است در آینده نزدیک مدارس بازگشایی شوند، باید نکاتی در این مورد رعایت شود.

#### ضرورت استفاده از ماسک در مدارس

آزمایش کرونا بدهید تا مطمئن شوید به بیماری کووید-۱۹ مبتلا نشده‌اید. معلمان و کارکنان اداری نیز باید پیش از بازگشایی مجدد مدارس تست کرونا را انجام دهند. این اقدام خطر انتقال بیماری به دیگران را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد و به حفظ سلامت خود فرد نیز کمک شایانی می‌کند.

#### حضور تعداد کمتر دانش آموز در کلاس‌های درس

علاوه بر اینکه همه افراد باید به منظور پیشگیری از بروز بیماری کووید-۱۹ اقدامات بهداشتی پیشگیرانه را رعایت کنند، لازم است تعداد دانش آموزان حاضر در کلاس‌های درس کاهش پیدا کند. از آنجایی که کودکان نباید نزدیک به یکدیگر بنشینند، بهتر است جمعیت کلاس به نصف کاهش پیدا کند. در این صورت فاصله اجتماعی بین دانش آموزان حفظ می‌شود و خطر انتقال بیماری کاهش می‌یابد.

#### دریافت واکسن کرونا توسط والدین و معلمان

از آنجایی که هنوز کودکان واجد شرایط دریافت واکسن کرونا نیستند، بزرگسالانی که با آنها در ارتباط هستند باید حتماً به صورت کامل واکسینه شده باشند. بنابراین لازم است معلمان، والدین و دیگر کارکنان هر دو دز واکسن کرونا را دریافت کنند تا میزان انتقال بیماری کووید-۱۹ کاهش پیدا کند.

#### تهویه مناسب کلاس‌های درس

همه کلاس‌های مدارس باید به دستگاه‌های تهویه هوای مناسب مجهز شوند. نتایج مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که ویروس کرونا در محیط بسته از طریق هوا و ذرات معلق در هوا منتقل می‌شود، بنابراین توصیه شده است که پنجره‌های کلاس‌های درس همواره باز باشد و از دستگاه‌های تهویه هوای مناسب نیز استفاده شود.

#### انجام دادن تست کرونا

بهتر است قبل از فرستادن فرزندان به مدارس خود و فرزندان



## همه چیز درباره بهداشت مدرسه



**شاپره:** هر ساله با ورود فصل پاییز و بازگشایی مدارس، دانش آموزان زیادی در سراسر کشور قدم به مدرسه می‌گذارند تا سال جدید تحصیلی را آغاز کنند. در سه سال اخیر چیزی که به طور جدی درباره محیط مدرسه مورد توجه قرار گرفته بهداشت محیط آن است و مسئولان از اولیای مدرسه می‌خواهند تا حداکثر تلاش را برای پاکیزگی این محیط انجام دهند. با آمدن کرونا و تعطیلی مدارس در دو سال گذشته و حالا در نیمه باز مدارس به روی دانش آموزان حساسیت نسبت به نظافت محیط مدرسه دو چندان شده است. بر کسی پوشیده نیست که بهداشت مدرسه در گروه بهداشت دانش آموزان و سلامت دانش آموزان در گروه سلامت مدرسه است. بدین معنی که اگر مدرسه شرایط بهداشتی مناسبی داشته باشد و از لوازم و ملزومات طهارت و پاکیزگی تهی نباشد دانش آموزان سالمی در آنجا پرورش خواهند یافت. از طرفی دیگر، شاگردان باید بهداشت فردی و عمومی را

رعایت کنند تا از آسیب‌ها کاسته شود. هر مدرسه معلم بهداشتی دارد که ساعتی از طول هفته را با بچه‌ها می‌گذراند و توصیه‌های لازم بهداشتی را به آنان می‌دهد؛ مثلاً طرز صحیح ایستادن، راه رفتن و تغذیه صحیح دانش آموزان را متذکر می‌شود. متأسفانه چون بچه‌ها زیاد به بهداشت توجهی ندارند زمینه بسیاری از بیماری‌ها را برای خود و دیگران فراهم می‌کنند. اگر سببی را دو نفری گاز بزنند یا از یک نی آبیوه بنوشند و از این قبیل موارد آسیب‌زا است. معلم بهداشت می‌تواند جلوی چنین رفتارهایی را بگیرد و به کودکان تذکر دهد.

بنابراین، از مربی بهداشت بخواهید برای هر کلاس یک مأمور بهداشت انتخاب کند. وظیفه او این است که به طور مرتب یا حداقل دو بار در هفته دانش آموزان را چک کند که دستمال و لیوان همراه داشته باشند، مو و ناخن‌هایشان مرتب باشد، از دست فروش‌ها خوراکی تهیه نکنند و تغذیه مناسب میل نمایند.

## رهبر سیزده ساله حسین فهمیده



**شاپره:** شهید حسین فهمیده در سال ۱۳۴۶ در روستای سراج شهر قم به دنیا آمد. در بحبوحه انقلاب، حسین یازده ساله، از قم اعلامیه می‌آورد و در روستا پخش می‌کرد. حتی چندبار ضد انقلابها کتکش زده بودند تا دست از این کارها بردارد اما ایشان منصرف نشده بود. یک روز در اثر تصادف، طحالش پاره شد. تا از بیمارستان مرخص شد، آنقدر اصرار کرد که پدر و مادرش، او را با برادر بزرگترش داوود، به تهران فرستادند تا حضرت امام(ره) را زیارت کند.

اجازه نمی‌داد حسین به خط مقدم نبرد برود. چند روز بعد، حسین با کلی لباس و اسلحه عراقیها پیش فرمانده شان آمد. فرمانده با کمال تعجب فهمید که او اینها را با دست خالی از عراقیها غنیمت گرفته است. همین شد که به حسین اجازه داد تا دوباره به خط مقدم برگردد.

آبان ۱۳۵۹، حسین فهمیده و محمدرضا شمس، در نزدیکترین سنگرها به دشمن، کنار هم بودند. محمدرضا مجروح شده بود و

حسین، با هر جان کدنی که بود، دوستش را به عقب رساند تا مداوا شود.

اما حسین فهمیده در پشت خط نماند. دلش رضا نمی‌داد که سنگرشان را خالی بگذارد. او وقتی به سنگر رسید که پنج تانک عراقی، مغرورانه رجز می‌خواندند و پیش می‌آمدند تا رزمندگان ایرانی را محاصره کنند و بعد همه شان را به شهادت برسانند.

تنها راه پیش روی

وقتی که رژیم بعثی عراق در ۳۱ شهریور ۵۹ به ایران حمله کرد، حسین در خانه بند نشد. زود به راه افتاد و خودش را به خوزستان رساند. آنجا آنقدر اصرار کرد تا قبول کردند بماند. مدتی بعد با دوستش محمدرضا شمس زخمی شدند و آنها را به بیمارستان ماهشهر بردند. حسین و محمدرضا تا حالشان خوب شد، دوباره به جبهه برگشتند. اما این بار فرمانده

حسین فهمیده، فداکردن خودش برای نجات همزمانش بود. حسین سیزده ساله، آخرین نارنجکهای باقیمانده را به خود بست و به سمت تانکها حرکت کرد. در همین فاصله، تیری به پای حسین خورد اما او کوتاه نیامد. با همان پای زخمی، کشان کشان خودش را به اولین تانک رساند و ضامن نارنجکها را کشید. با صدای انفجار تانک جلویی، چهار تانک دیگر، با این خیال که رزمندگان اسلام حمله کرده‌اند، فرار را برقرار ترجیح دادند. بقیه رزمندگان تازه متوجه نقشه دشمن برای محاصره شان شدند. آنها با فکر اینکه نیروی کمکی آمده، جان تازه ای گرفتند و چهار تانک درحال فرار را هم نابود کردند. مدتی بعد، نیروهای کمکی به خط مقدم رسیدند و آن قسمت را، از وجود متجاوزان بعثی پاک کردند.

شهید حسین فهمیده تنها شهید دانش آموز سیزده ساله ما نیست. خاک ایران، از مردان کوچک دانش آموزان، خاطره‌ها در دل خود دارد.



## حالا که بهداشت یار شدم



الینا رضوانی

**شاپره:** سال تحصیلی جدید تازه شروع شده بود، بچه ها دوستان جدیدی برای خود پیدا کرده بودند. نگین هم به تازگی با سارا که از مدرسه دیگری آمده بود، دوست شده بود. زنگ تفریح به صدا درآمد. دانش آموزان آرام و بی صدا از کلاس هایشان خارج شده و در حیاط مدرسه به بازی و تفریح کردن مشغول شدند. در حیاط مدرسه، بچه ها خوراکی هایی را که آورده بودند را یا تکی و یا چند نفره با هم می خوردند. نگین هر آنچه را که مادرش برایش در

کیف گذاشته بود با شوق و ذوق می خورد او با توضیحات مادر و مربی بهداشت خوب می دانست که خوردن خوراکی های خانگی برای رشد جسمی و ذهنی او چقدر مفید است. اما دوستش سارا مثل همیشه با کلی تنقلات رنگارنگ به مدرسه آمده بود. او زنگ اول مشغول خوردن چیپس شد. دوستش نگین در حالی که سیب در دست داشت گفت: سارا جان از خوردن این همه چیپس و پفک خسته نشدی چرا همیشه فقط این خوراکی ها را با خودت به مدرسه می آوری؟ اینها برایت ضرر دارند و جلوی رشدت را می گیرند. سارا جواب داد: برای اینکه خوشمزه هستند و من چیز دیگری دوست ندارم. چند روزی گذشت و نگین هر بار هنگام زنگ تفریح سارا را با کلی تغذیه نامناسب می دید اما نمی توانست جلوی او را بگیرد. یک روز که بچه ها زنگ ورزش داشتند و با شادی در حیاط مدرسه این سو و آن سو می دویدند، سارا جایش خالی بود چون او چند روزی می شد که غیبت داشت و کسی دلیلش را نمی دانست.

کرد گفت: از هر کلاس یک نفر به عنوان "بهداشت یار" انتخاب می شود و هر کس دوست دارد می تواند اعلام آمادگی کند. او وظایف بهداشت یار را هم مفصل توضیح داد. قرار بود بهداشت یار به خوراکی هایی که بچه ها برای زنگ تفریح می آورند هم نظارت کنند. نگین و چند نفر دیگر دستشان را بالا بردند و مربی بهداشت آنها را انتخاب کرد. نگین با خودش گفت: حالا که من بهداشت یار شدم به دوستانم اجازه خوردن خوراکی های غیر مفید را نمی دهم تا مثل سارا ضعیف و بیمار نشوند. چند روز بعد سارا از بیمارستان مرخص شد. نگین همراه بچه های کلاس از چند روز قبل تصمیم گرفته بودند، برای آمدن سارا هر کسی خوراکی های مفید برای مدرسه بیاورد تا سارا را مهمان سفره خود کنند. سارا وقتی سفره پهن شده با سلیقه دوستانش را دید خیلی خوشحال شد.... او حالا خودش بهداشت یار مدرسه شده است و همراه نگین دوستانش را راهنمایی می کند.

نگین مادر سارا را دید که به مدرسه آمده است. احوال دوستش را از او پرسید مادرش گفت: سارا مریض است و حالا در بیمارستان بستری شده است و آمده ام چند روزی برایش..... نگین با خود گفت که شاید سارا به خاطر خوردن تنقلات زیاد مریض شده است. با خودش فکر کرد که این قضیه را به مادرش بگوید یا نه؟ اما باید به خاطر سلامتی دوستش قضیه را می گفت. مادر سارا پس از شنیدن صحبت های نگین گفت: ما هر روز به نگین پول می دهیم که چیزی برای خودش بخرد و بخورد اطلاع نداشتم که پولش را فقط خرج خرید چیپس و پفک می کند. او از نگین به خاطر اینکه حال دوستش را پرسیده بود و ماجرا را تعریف کرده بود تشکر کرد و موضوع را به مدیر مدرسه هم گفت. زنگ که خورد، سوت ناظم به صدا درآمد و اعلام کردند که همه بچه ها صف باشند، مدیر مدرسه پس از اینکه لحظه ای در مورد بهداشت مدرسه و دانش آموزان صحبت

## چیستان برای کودکان



### چیستان برای کودکان

- آن چیست که به سبکی پر است، اما حتی قوی ترین مرد جهان هم نمی تواند بیشتر از یک دقیقه آن را نگه دارد؟  
جواب: نفس
- آن چیست که بی صدا زنگ می زند؟  
جواب: گودال
- آن چیست که هر چه از آن برداریم بزرگ تر می شود؟  
جواب: حرف
- آن چیست که روز را شروع می کند و کار را تمام؟  
جواب: تپین
- مرغی بی بال پر است که تا سرش را نبری حرف نمی زند؟  
جواب: موج
- آن چه بچه ایست که وقتی به مادرش می رسد ناپدید می شود؟  
جواب: رودخانه
- اون چیه که در گوش و چشم هست، ولی در دهان نیست؟  
جواب: نامه
- اون چیه که هم رادیو داره و هم دریا؟  
جواب: سمی
- اون چیه که اگه از بالای یک کوه پایین بیفته نمی شکنه، ولی اگه توی آب بیفته، می شکنه؟  
جواب: صخره
- اون چیه که خیلی تیغ داره، ولی نه ساقه، نه برگ و نه ریشه داره؟  
جواب: برف
- اون کدوم جزیره ی ایرانیه که اگر سر و ته اش بکنی میشه تکلیف دانش آموزان؟  
جواب: لسیچ

**شاپره:** چیستان با جواب برای کودکان از جمله سرگرمی های سالم و هیجان انگیز است که استفاده از آنها علاوه بر تقویت هوش و حضور ذهن کودکان باعث نشاط در آنها نیز خواهد شد. بعد از مدرسه و یا اگر یک روز سختی را کودکان گذرانده است و دنبال فعالیتی هستیید که مغز و جسم او استراحت کند، چیستان های زیر یک انتخاب جالب است. در زیر تعدادی چیستان با جواب برای کودکان سنین ابتدایی قرار داده ایم:

آن چیست که به زمینش می گذاری، ساکت می شود و وقتی آن را بر میداری، فریاد می زند؟

آن چیست که در هوا می پرد، ولی دم، بال و پا ندارد.

در یک خانه ی یک طبقه ی صورتی، یک آدم صورتی، یک گربه ی صورتی، یک ماهی صورتی، یک کامپیوتر صورتی، یک صندلی صورتی، یک میز صورتی، یک تلفن صورتی، یک دوش صورتی وجود دارد. همه چیز صورتی است! پله ها چه رنگی است؟

بیرون آن را دور بینداز و داخل آن را بیز، سپس بیرون آن را بخور و داخل آن را دور بینداز. آن چیست؟



