



بسته آموزش همگانی

سلامت نوجوانان، جوانان

و مدارس (۲)

تهیه و تدوین:

گروه کارشناسان سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس

با همکاری گروه کارشناسان سلامت روانی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد

مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی - ۱۳۹۲

نام سند	بسته آموزشی سلامت نوجوانان و جوانان
نگارش	-
تاریخ صدور	۱۳۹۲
نام کامل فایل	بسته آموزش همگانی سلامت نوجوانان و جوانان (۲)
شرح سند	بسته آموزشی سلامت نوجوانان و جوانان
نویسنده/مترجم	گروه کارشناسان سلامت نوجوانان و جوانان و مدارس دانشگاه علوم پزشکی تبریز باهمکاری سایر گروه‌های کارشناسی

فهرست موضوعات:

- ۱ - شیوه زندگی سالم در سنین کودکان و نوجوانان
- ۲ - پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان و نوجوانان
- ۳ - توصیه های ایمنی در برابر زلزله
- ۴ - مهارت زندگی - ارتباطی
- ۵ - مهارت زندگی - تفکر انتقادی و حل مساله
- ۶ - مراقبت از کودکان مبتلا به اپی لپسی

شیوه زندگی سالم در سنین کودکان و نوجوانان

گروه هدف: گروه سنی ۶-۲۵ سال دانش آموز و غیر دانش آموز، والدین و معلمین

آموزش دهنده: پزشک، ماما، کاردان و کارشناس بهداشتی، بهورز

اهداف آموزشی: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

☑ کودکان و جوانان باشیوه زندگی سالم آشنا شوند

☑ بزرگسالان مهارت های ضروری را در خصوص ارتباط با نوجوانان و جوانان در مورد آموزش شیوه زندگی سالم یاد

بگیرند

☑ فواید فعالیت فیزیکی را بیان نمایند.

☑ با نحوه تغذیه درست آشنا شوند

مقدمه:

همه می خواهیم سالم باشیم اما با وجود تلاش های فراوان هنوز هم در سنین بالاییک نفر از بیماری فشارخون بالا و یک نفر به نوعی از مشکل روحی و روانی رنج میبرد. یک سوم موارد مرگ و میر به علت بیماری های قلبی و عروقی است. تعداد زیادی از مردم از پوکی استخوان، مرض قند و انواع سرطانها و... رنج میبرند. علاوه بر این، سلامتی تنها به معنای عدم بیماری نیست آیا فرد ظاهراً سالمی که اغلب شاداب نیست، روحیه شاداب و ذهنی خلاق ندارد و همیشه خمود و بی حوصله است واقعاً سالم است؟ مسلماً خیر، انسان سالم انسانی است که جسمی سالم، روحیه ای شاداب و عاطفه ای قوی داشته باشد. سازمان جهانی بهداشت، بهبود شیوه زندگی را مهمترین راه حفظ سلامتی در تمام جنبه های فوق می داند و معتقد است مردم خود بیشترین نقش را در حفظ سلامتی شان دارند. امروزه معتقدند اگر مردم رفتارهای سلامت زا را در زندگی روزمره خود کسب کنند میتوانند تا حد زیادی به سلامتی خود کمک نمایند. ما در این بحث سعی کرده ایم توصیه های بسیار ساده اما مفید را برای یک زندگی سالم ارائه نمائیم. توصیه های شیوه زندگی سالم برای هر سن و سالی می تواند مفید باشد رعایت این نکات ما را برای داشتن زندگی شاداب کمک خواهد کرد. با پیش رو گرفتن شیوه زندگی سالم منزوی و گوشه گیر نمی شویم.

تعریف شیوه زندگی

شیوه زندگی از تاثیر متقابل بین ویژگی های شخصیتی فرد با مداخلات اجتماعی و شرایط اجتماعی اقتصادی حاصل می شود.

در باره شیوه زندگی می توان گفت :

❖ دائماً در معرض تغییر میباشد

❖ دارای تاثیر عمیق در مردم است

❖ الگوی یکسانی برای همه وجود ندارد

شیوه زندگی سالم

آن دسته از رفتارها که فرد را در مقابل بیماریها یا صدمات محافظت می کند و یا خطر صدمه به سلامتی فرد را به حداقل میرساند.

هدف این شیوه حفظ، حمایت و ارتقاء سلامت است

رفتارهای سلامت زا:

۱ تحرک بدنی:

امروزه شیوه زندگی بیشتر مردم به دلایل متعددی به سمت کم تحرکی و بی تحرکی پیش میرود. پیشرفتهای تکنولوژیکی باعث شده است که انجام بسیاری از فعالیتهای که قبلاً با انرژی بدن انجام می شد به وسیله ماشین صورت گیرد. استفاده از ماشین لباسشویی، ظرفشویی، اتومبیل و آسانسور مثالهایی از این موارد هستند. از طرف دیگر توسعه شهرنشینی و زندگی در شهرها به علت دور شدن از طبیعت باعث کاهش فعالیتهای جسمانی که در اثر زندگی در طبیعت انجام میگردد شده است.

امروزه اوقات فراغت اغلب کودکان و نوجوانان به جای فعالیتهای جسمانی و بازیهای که قبلاً رایج بود، با تماشای تلویزیون، فیلم ویدئو و بازی با رایانه پر میشود و در مجموع باید گفت که بسیاری از کودکان، نوجوانان و جوانان، به دلایل فوق و سایر علل از تحرک و آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار نیستند. الگوهای مناسب فعالیت بدنی که در دوران کودکی و بلوغ کسب می شوند در طول زندگی هر فرد باقی می ماندند و پایه ای فعال و سالمی را در در زندگی بوجود می آورند. برعکس، عادات غیر سالم مثل زندگی بی تحرک، تغذیه نامناسب و سوء مصرف مواد و ... که در دوران جوانی بوجود می آیند در دوران بزرگسالی نیز معمولاً امتداد پیدا می کنند. در حقیقت، ورزش وسیله ای جهت تأمین بهداشت و سلامت فرد است و پرداختن به آن سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی شده و بسیاری از مسائل روحی نوجوانان از قبیل رفتارهای پر خاشجویانه، خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس، را بهبود می بخشد. عدم فعالیت بدنی علت زمینه ای عمده ای برای مرگ و میر، بیماریها و ناتوانایی هاست.

فواید فعالیت فیزیکی

- به عنوان یک رفتار مهم ارتقاء دهنده سلامت، باعث پیشگیری و یا به تأخیر انداختن انواع بیماری های مزمن و مرگ و میر زودرس می گردد.
- انجام فعالیت فیزیکی منظم منجر به ارتقاء سلامت روان، کاهش علائم افسردگی و نگرانی، رضایت مندی از زندگی و ارتقاء کیفیت زندگی می شود.
- قلب را تقویت می کند و باعث کاهش خطر بیماریهای عروق کرونری شود.
- باعث کاهش فشار خون و حوادث عروقی مغزی می شود.
- باعث کاهش دیابت نوع دو می شود.
- نقش مهمی در کنترل وزن دارد و به کاهش وزن کمک می کند.
- باعث کاهش بروز سرطانها از جمله کولون و سرطان پستان می شود.
- باعث تقویت عضلات اسکلتی و کاهش کمر درد و آرتروز و جلوگیری از پوکی استخوان می شود.
- با تأمین سلامت روانی، اجتماعی و آمادگی جسمانی از رفتارهای پرخطر به خصوص اعتیاد و ایدز پیشگیری می نماید و در ایجاد جامعه ایمن نقش موثری دارد.

بخشی از فعالیت های بدنی روزمره میتواند شامل پیاده روی، طناب بازی، بازیهای توأم با دو در مدرسه، دوچرخه سواری، شنا یا ورزش های آبی هوازی، بدمینتون، بسکتبال، شرکت در انجام کارهای منزل، استفاده از پله بجای آسانسور، شرکت در برنامه های ورزشی خارج از مدرسه باشد.

توصیه هایی در خصوص تحرک بدنی:

✓ قبل از انجام فعالیت های سنگین ورزشی با مراجعه و مشورت با پزشک از سلامت خود مطمئن شده و کیفیت و میزان فعالیتهای بدنی و ورزشی متناسب را از وی سؤال نموده و تایید او را بدست آورید.

- ✓ نوجوانان باید روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت فیزیکی متوسط (پیاده روی سریع از منزل تا مدرسه و بر عکس، در صورت امکان فعالیت ایروبیک در منزل) یا ۲۰ دقیقه فعالیت فیزیکی شدید (طناب زدن، والیبال، تنیس، در صورت امکان دویدن در پارک) به میزان ۳ روز در هفته انجام دهند.
- ✓ کودکان و نوجوانان باید در فعالیتهای متنوع و مورد علاقه خود شرکت کنند.
- ✓ فعالیت جسمی جزئی از زندگی روزمره است و نیاز به لباس خاص و یا شرکت در کلاس ویژه ندارد.
- ✓ متناسب با شرایط سنی و جسمی ورزش کنید
- ✓ حتی الامکان در طبیعت و فضای باز ورزش نمایید
- ✓ در تمام فصول سال ورزش کنید
- ✓ ورزش بهتر است به صورت دسته جمعی یا خانوادگی در محل های مناسب و با طبیعت زیبا مانند کوهنوردی و پیاده روی خانوادگی صورت گیرد.
- ✓ از تمام فرصتهای ممکن برای انجام فعالیت بدنی استفاده نمایید به عنوان مثال نرمش های حین تماشای تلویزیون و هنگام کار، استفاده از پلکان به جای آسانسور و پیاده روی به جای استفاده از اتومبیل

۲ رعایت عادات تغذیه:

- تغذیه نیز از عوامل پایه ای در حفظ سلامت است و با تقویت بدن و جلوگیری از بیماریهای مختلف، زندگی شادابی را برای ما فراهم میکنند. و بر عکس اگر آداب تغذیه رعایت نشود میتواند عوارض متعددی در سلامت ایجاد کند و زندگی شاداب را آسیب زند و بدن را برای پذیرش بیماریهای مختلف آماده کند. کودکان و نوجوانان برای داشتن زندگی سالم بایستی موارد زیر را مد نظر قرار دهید:
- ✓ برای حفظ سلامتی خود روزانه از ۵ گروه اصلی هرم غذایی شامل: نان و غلات، میوه ها، سبزیها، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات به طور متنوع و متعادل استفاده کنید.
- ✓ قبل از رفتن به مدرسه صبحانه خود را به طور کامل میل کنید. مواد غذایی مناسب برای صبحانه عبارتند از نان، پنیر، شیر؛ کره، مربا، گردو و تخم مرغ
- ✓ برای جلوگیری از پایین آمدن قند خون و کاهش میزان یادگیری، برنامه غذایی خود را برای سه وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و سه میان وعده بین آنها تنظیم کنید.
- ✓ مصرف برخی از تنقلات مانند چیپس، پفک، نوشابه های گاز دار به دلیل داشتن پربی و نمک زیاد برای سلامتی زیان آور است. برای حفظ سلامتی خود مصرف تنقلات را تا حد امکان محدود نمایید.
- ✓ برای میان وعده بیشتر از میوه ها، سبزیها، خشکبار، لبنیات و مغزها استفاده نمایید.
- ✓ سبزیها بهترین منبع انواع ویتامین ها و املاح می باشند. بهتر است سبزیها را بعد از شستشو و ضد عفونی نمودن به صورت خام مصرف کنیم.
- ✓ میوه ها منابع مهم و سرشار از ویتامین و فیبرها هستند. روزانه ۴-۲ واحد (هر واحد میوه برابر یک عدد میوه متوسط است) استفاده کنید.
- ✓ مصرف کافی و روزانه انواع لبنیات برای رشد و تکامل استخوانها و دندانها ضروری می باشد. روزانه ۳-۲ لیوان شیر یا ماست (پاستوریزه و استرلیزه) استفاده کنید.
- ✓ اضافه وزن و چاقی علت انواع بیماریها مانند فشار خون، قلبی عروقی، بیماری قند و... می باشد. با توجه به اینکه روغن ها و چربیها موجب اضافه وزن و چاقی می شوند تا حد امکان از روغنها و چربیها کمتر استفاده کنید.

۳ استفاده از طبیعت و انجام کارهای هنری:

- گنجاندن استفاده از طبیعت و انجام کارهای هنری در برنامه روزانه میتواند در تنظیم و آرامش درون انسان و ایجاد تعادل در آن نقش موثری داشته باشند. بنابراین بهتر است موارد زیر را مد نظر قرار دهید:
- ✓ گردشهای خانوادگی در پارکها و فضاها باز اطراف منزل را جزء برنامه خانوادگی خود قرار دهید.
- ✓ در حد توان مسافرتها خانوادگی به مناطق طبیعی را در برنامه های خود بگنجانید
- ✓ در منزل گل و گیاه پرورش دهید
- ✓ به مظاهر طبیعی موجود در محیط کار یا خانه توجه کافی داشته باشید. مانند نگاه کردن و تمرکز روی گل و گیاه در منزل و یا محل کار
- ✓ برای استفاده از هنرهای مورد علاقه متناسب با شرایط جامعه وقت کافی صرف کنید.

۴ مطالعه:

مطالعه روزانه به مدت قابل قبول، ضمن دادن اطلاعات مفید، به ما اجازه می دهد که از توان ذهنی خود تا آخر عمر به طور مناسب استفاده کنیم و با یادگیری مهارت های اجتماعی از طریق مطالعه، زندگی خود را بهتر اداره کنیم عادت به برنامه ریزی و سایر کارها و بازی های فکری نیز همان اثرات را دارد برای انجام مطالعه و کارهای ذهنی موارد زیر توصیه میشود:

- ✓ موضوعات مفید و مورد علاقه خود را مطالعه نمائید
- ✓ به صورت روزانه و مستمر و متناسب با شرایط مطالعه کنید.
- ✓ در زمینه های فرهنگی، اجتماعی و شغلی مطالعه نمائید مانند مطالعه روزنامه، مجله و کتب مربوطه با توجه به علاقه و نیاز

۵ نیایش

سعی در ایجاد حس ارتباط نزدیک و اتصال با خدا از صمیم قلب هنگام عبادت و حتی هنگام کارهای روز مره

۶ ارتباط با خانواده

- ✓ در محیط خانه و در جمع خانواده حضور کافی داشته باشید
- ✓ صرف غذا همراه با اعضای خانواده صورت گیرد.
- ✓ با بستگان نزدیک رفت و آمد منظم خانوادگی داشته باشید و صله رحم کنید
- ✓ ورزش های دسته جمعی خانوادگی انجام دهید.
- ✓ با کودکان بازی کنید
- ✓ پدر و مادر باید با هریک از فرزندان جلسات خصوصی داشته باشند
- ✓ در کارها و هنگام مشکلات با اعضاء خانواده تبادل نظر و مشورت کنید
- ✓ والدین بایستی دوستان، معلمان و مربیان فرزند خود را بشناسند.

۷ توسعه روابط اجتماعی

- ✓ در امور خیریه و عام المنفعه بدون چشم داشت شرکت کنید.
- ✓ در مجالس، جشنها و گردهم آییها شرکت نمائید
- ✓ در جلسات و انجمن های مختلف مانند شرکت نمائید

۸ استراحت و تفریح کافی

- ✓ در حد نیاز خواب کافی داشته باشید و از پرخوابی و بیخوابی پرهیز کنید.
- ✓ بین کار و استراحت تعادل برقرار نمایید
- ✓ از تماشای بی برنامه تلویزیون پرهیز نموده و برنامه خردمندانه ای برای تماشای تلویزیون داشته باشید
- ✓ در حد امکان برنامه منظم برای تفریحات خانوادگی داشته باشید

۹ کسب عادات و رفتارهای سلامت بخش و پرهیز از رفتارهای بیماریزا

- ✓ مهارت های ارتباطی با دیگران را یاد بگیرید
- ✓ از نقض قوانین ترافیکی و عبور و مرور خود داری کرده و در اتومبیل کمربند ایمنی خود را ببندید
- ✓ هنگام نشستن، ایستادن، خوابیدن، برداشتن صحیح اجسام از روی زمین، و هنگام مطالعه و کار، اصول بهداشتی را رعایت نمائید
- ✓ از رفتارهای تغذیه ای ناسالم پرهیز کنید
- ✓ از رفتارهایی که منجر به آلودگی محیط میگردند پرهیز نمائید.

۱۰ کنترل عوامل محیطی

- ✓ مواد زائد از جمله زباله و فضولات حیوانی بایستی به صورت بهداشتی دفع گردد.
- ✓ امکانات اطفای حریق در محل زندگی، کار و مدرسه وجود داشته باشد.

۱۱ پیشگیری و مراقبت از بیماریها

- ✓ به طور مرتب از مسواک و نخ دندان استفاده نمائید
- ✓ نظافت و بهداشت فردی را رعایت نمائید
- ✓ سلامت جسمی را به طور مستمر ارزیابی نموده تا در صورت وجود بیماری مهم از آن مطلع شوید.

منابع:

- محیط‌های سالم پشتیبان سلامت و توسعه پایدار- دکتر علیرضا نیک نیاز
- خود ارزیابی شیوه زندگی- دکتر علیرضا نیک نیاز و همکاران
- مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه / انتشارات وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی با همکاری وزارت آموزش و پرورش
- راهنمای آموزش سلامت در فرهنگسراها- تدوین و تالیف دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر مسعود احمدزاده اصل و همکاران- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- بسته آموزشی بهبود شیوه زندگی- واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس دانشکده مراغه

پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان و نوجوانان

گروه هدف: گروه سنی ۶-۲۵ سال دانش آموزو غیر دانش آموز، والدین

آموزشی دهنده: پزشک، ماما، کاردان و کارشناس بهداشتی زن و مرد، بهورز،

اهداف آموزشی: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☑ با سوانح و حوادث چهارشنبه سوری آشنا شوند
- ☑ روشهای پیشگیری از سوانح و حوادث بخصوص حوادث چهارشنبه سوری را بیان کنند.
- ☑ کمکهای اولیه در هنگام وقوع حادثه را به صورت مختصر شرح دهند.

پیشگیری از حوادث چهارشنبه آخر سال

چهارشنبه سوری

یکی از آئین های سالانه ایرانیان چهارشنبه سوری یا به عبارتی دیگر چارشنبه سوری است. ایرانیان آخرین سه شنبه سال خورشیدی را با بر افروختن آتش و پریدن از روی آن به استقبال نوروز می روند. چهارشنبه سوری، یک جشن بهاری است که پیش از رسیدن نوروز برگزار می شود. مردم در این روز برای دفع شر و بلا و برآورده شدن آرزوهایشان مراسمی را برگزار می کنند که ریشه اش به قرن ها پیش باز می گردد. ظاهراً مراسم چهارشنبه سوری برگرفته از آئین های کهن ایرانیان است که همچنان در میان آنها و با اشکال دیگر در میان باقی بازماندگان اقوام آریائی رواج دارد

مراسم چهارشنبه سوری

بوته افروزی

در ایران رسم است که پیش از پریدن آفتاب، هر خانواده بوته های خار و گزنی را که از پیش فراهم کرده اند روی بام یا زمین حیاط خانه و یا در گذرگاه در سه یا پنج یا هفت «گله» کپه می کنند. با غروب آفتاب و نیم تاریک شدن آسمان، زن و مرد و پیر و جوان گرد هم جمع می شوند و بوته ها را آتش می زنند. در این هنگام از بزرگ تا کوچک هر کدام سه بار از روی بوته های افروخته می پرند، تا مگر ضعف و زردی ناشی از بیماری و غم و محنت را از خود بزایند و سلامت و سرخی و شادی به هستی خود بخشند. مردم در حال پریدن از روی آتش ترانه هایی می خوانند.

زردی من از تو، سرخی تو از من

غم برو شادی بیا، محنت برو روزی بیا

خاکستر چهارشنبه سوری، نحس است، زیرا مردم هنگام پریدن از روی آن، زردی و بیماری خود را، از راه جادوی سرایتی، به آتش می دهند و در عوض سرخی و شادابی آتش را به خود منتقل می کنند. سرود 'زردی من از تو / سرخی تو از من' هر خانه زنی خاکستر را در خاک انداز جمع می کند، و آن را از خانه بیرون می برد و در سر چهار راه، یا در آب روان می ریزد. در بازگشت به خانه، در خانه را می کوبد و به ساکنان خانه می گوید که از عروسی می آید و تندرستی و شادی برای خانواده آورده است.

در این هنگام اهالی خانه در را به رویش می گشایند. او بدین گونه همراه خود تندرستی و شادی را برای یک سال به درون خانه خود می برد.

مراسم کوزه شکنی

مردم پس از آتش افروزی مقداری زغال به نشانه سیاه بختی، کمی نمک به علامت شور چشمی، و یکی سکه دهشاهی به نشانه تنگدستی در کوزه ای سفالین می اندازند و هر یک از افراد خانواده یک بار کوزه را دور سر خود می چرخاند و آخرین نفر، کوزه را بر سر بام خانه می برد و آن را به کوچه پرتاب می کند و می گوید: «درد و بلای خانه را ریختم به توی کوچه» و باور دارند که با دور افکندن کوزه، تیره بختی، شور بختی و تنگدستی را از خانه و خانواده دور می کنند.

فال گوش نشینی

زنان و دخترانی که شوق شوهر کردن دارند، یا آرزوی زیارت و مسافرت، غروب شب چهارشنبه نیت می کنند و از خانه بیرون می روند و در سر گذر یا سر چهارسو می ایستند و گوش به صحبت رهگذران می سپارند و به نیک و بد گفتن و تلخ و شیرین صحبت کردن رهگذران تفال

می زنند. اگر سخنان دلنشین و شاد از رهگذران بشنوند، برآمدن حاجت و آرزوی خود را برآورده می پندارند. ولی اگر سخنان تلخ و اندوه زا بشنوند، رسیدن به مراد و آرزو را در سال نو ممکن نخواهند دانست.

قاشق زنی

زنان و دختران آرزومند و حاجت دار، قاشقی با کاسه ای مسین برمی دارند و شب هنگام در کوچه و گذر راه می افتند و در برابر هفت خانه می ایستند و بی آنکه حرفی بزنند پی در پی قاشق را بر کاسه می زنند. صاحب خانه که می داند قاشق زنان نذر و حاجتی دارند، شیرینی یا آجیل، برنج یا بنشن و یا مبلغی پول در کاسه های آنان می گذارد. اگر قاشق زنان در قاشق زنی چیزی به دست نیاورند، از برآمدن آرزو و حاجت خود ناامید خواهند شد. گاه مردان به ویژه جوانان، چادری بر سر می اندازند و برای خوشمزگی و تمسخر به قاشق زنی در خانه های دوست و آشنا و نامزدان خود می روند.

آش چهارشنبه سوری

خانواده هایی که بیمار یا حاجتی داشتند برای برآمدن حاجت و بهبود یافتن بیمارشان نذر می کردند و در شب چهارشنبه آخر سال «آش ابودردا» یا «آش بیمار» می پختند و آن را اندکی به بیمار می خوراندند و بقیه را هم در میان فقرا پخش می کردند.

تقسیم آجیل چهارشنبه سوری

زنانی که نذر و نیازی می کردند در شب چهارشنبه آخر سال، آجیل هفت مغز به نام «آجیل چهارشنبه سوری» از دکان رو به قبله می خریدند و پاک می کردند و میان خویش و آشنا پخش می کردند و می خوردند. به هنگام پاک کردن آجیل، قصه مخصوص آجیل چهارشنبه، معروف به قصه خارکن را نقل می کردند. امروزه، آجیل چهارشنبه سوری جنبه نذرانه اش را از دست داده و از تنقلات شب چهارشنبه سوری شده است.

گرد آوردن بوته، گیراندن و پریدن از روی آن و گفتن عبارت 'زردی من از تو، سرخی تو از من' شاید مهمترین اصل شب چهارشنبه سوری است. هر چند که در سالهای اخیر متأسفانه این رسم شیرین جایش را به ترقه بازی و استفاده از مواد محترقه و منفجره خطرناک داده است

تحریف آیین چهارشنبه سوری

همه ساله و متأثر از یک دوره تاریخی طولانی مدت، در کشورمان، در چهارشنبه آخر سال نوعی حرکت انجام می شود که در شکل اصلی و اولیه آن مراسمی از نوع سنتی، آرام و خانوادگی دقیقاً منطبق بر آئین اولیه ی چهارشنبه سوری سنتی و اصیل با تمام ویژگی های اصلی و واقعی آن جاری و حاکم است، این نوع از مراسم، معمولاً در حیاط منازل بزرگ، داخل کوچه ها و خیابانهای فرعی و بر اساس اعتقادات سنتی نهادینه شده به ارث رسیده از گذشتگان انجام می شود، ترکیب افراد حاضر و فعال در این گونه از مراسم، یک ترکیب آرام، بدون آزار رسانی و اذیت و مزاحمت بوده و حتی اگر در خارج از حیطه خانوادگی و در جمع دوستان و رفقا نیز انجام شود...

یافته های پژوهشی نشان می دهد که تمامی آیین ها و یادمان هایی که مردم ایران در هنگامه گوناگون بر پا می داشتند و بخشی از آنها همچنان در فرهنگ این سرزمین پایدار شده است، با منش، اخلاق و خرد نیاکان ما در آمیخته بود و در همه آنها، اعتقاد به پروردگار، امید به زندگی، نبرد با اهریمنان و بدسگالان و مرگ پرستان، در قالب نمادها، نمایش ها و آیین های گوناگون نمایشی گنجانده شده بود. رفتار خشونت آمیز و مغایر با عرف و منش جامعه نظیر آنچه که امروزه تحت نام چهارشنبه سوری شاهد آن هستیم، در هیچکدام از این آیین ها دیده نمی شود. بهتر است بگوییم، کسانی که با منفجر کردن ترقه و پراکندن آتش سلامتی مردم را هدف می گیرند، با تن دادن به رفتاری آمیخته به هرج و مرج روحی، آیین چهارشنبه سوری را تحریف کرده اند.

در گذشته:

روز سه شنبه (شب چهارشنبه) بیرون از خانه جلوی در، در فضایی مناسب آتشی بر می افروختند و اهل خانه از روی آتش می پریدند و با گفتن «زردی من از تو، سرخی تو از من»، بیماری ها و ناراحتی های سال کهنه را به آتش می سپردند تا سال نو را با آسودگی و شادی آغاز کنند. در برخی شهرها هر چهارشنبه ماه اسفند نقش معینی داشت مثلاً نخستین چهارشنبه (موله) مختص به تمیز کردن فرش های خانه و خانه تکانی، دومین چهارشنبه (سوله) روز خرید نیازمندی های سال نو، سومین چهارشنبه (گوله) مربوط به خیس کردن و کاشتن گندم و عدس برای سبزه ی نوروزی و آخرین چهارشنبه (کوله) یا چهارشنبه سوری بود که وسایل کهنه را به آتش می انداختند. این مراسم به قدری زیبا برگزار می شد که برای رسیدن به چهارشنبه های پایانی سال همه مردم شور و هیجانی خاص داشتند و این نشاط باعث می شد که به دیدار یکدیگر بروند و شادی را با هم تقسیم کنند.

در سال های اخیر:

برگزاری مراسم سنتی و زیبای چهارشنبه سوری رنگ دیگری به خود گرفته است. آتش زدن بوته های خشک، پریدن از روی آتش و دود کردن اسفند در محله ها، به تجمع جوانان در خیابان ها، آتش زدن فشفشه و منفجر کردن ترقه و پرتاب سیگارت تبدیل شده است که می تواند خطرات زیادی را به دنبال داشته باشد و در پی آن سوانحی اتفاق بیفتد که جبران پذیر نیست. طی سالهای اخیر و متأثر از برخی پدیده های غیر ملی، وارداتی، همراه با الگو برداری های انحرافی و غیر واقعی، نوعی دیگر از اقدامات فاقد شباهت با نوع سنتی و اصیل آن، همراه با رفتارهای آزار دهنده و مخل امنیت در قالب تردد غیر متعارف وسائط نقلیه و مانورهای بسیار

خطرناک و کنترل نشده آنان، تخلفات شدیداً خطرناک رانندگی، پرتاب ترقه و دست سازهای محترقه و آتش زای، تجمع همراه با رفتارهای آزاردهنده افراد و انسداد خیابانها، پیاده روها و میادین، مزاحمت برای بانوان و افراد مونت، تخریب نسبت به خودروها و اموال عمومی و ایجاد اختلال در نظم و امنیت عمومی (به مفهوم عام آن) نیز در دستور کار برخی از شهروندان قرار گرفته انجام می شود، به نظر می رسد این دو رفتار کاملاً از یکدیگر جدا و بی ارتباط با هم باشند و چهارشنبه سوری فقط بهانه ای است برای این نوع از تجمع و رفتارهای آزاردهنده، کما اینکه همین نوع از رفتارها در هنگام جشن نیمه شعبان و پیروزی های مهم فوتبال نیز دیده می شود که کاملاً به هم شبیه هستند در حالی که مناسبت های فوق (نیمه شعبان، پیروزی های فوتبال و چهارشنبه سوری) با یکدیگر تفاوت های اساسی و ماهوی داشته و بین آنها، ذره ای شباهت وجود ندارد، لیکن رفتارهای آزاردهنده و نابهنجاری ها جاری در آنها با یکدیگر شبیه بوده و در مجموع با توجه به اینکه در حال حاضر، هر گونه جشن و سرور تمرکزی دچار حاشیه آزاردهنده و مخل امنیت و آسایش می گردد، امری است بسیار مهم که در عین حال نیازمند کالبد شکافی و بررسی دقیق است.

واقعیت های اجتماعی و شواهد قطعی مشهود و بدیهی، موید این است که، میزان استقبال مردم از مراسم چهارشنبه سوری، رشد دارد یعنی به نظر می رسد با وجود آنکه برای این امر هیچگونه تبلیغ و ترغیبی صورت نمی گیرد، معذالک گرایش به آن روند رشد را نشان می دهد که به نظر می رسد معلول چند عامل مشخص باشد:

الف: نیاز مردم به مشارکت های جمعی همراه با شادمانی و هیجان از نوع سالم آن

ب: توجه جدی مردم به سنت های فردی و ملی از نوع سالم، فاقد انحراف و دارای ریشه در قومیت ایرانی

پ: توجه عمیق به فلسفه نهفته در مراسم چهارشنبه سوری تحت عنوان دور ریزی بیماری ها، کدورتها و ضعف ها (با سمبل رنگ زرد) و جایگزینی آن با سلامت، نشاط و هیجان (با سمبل قرمز) اکثریت قریب به اتفاق فعالان در این جشن سنتی، مراسم بدون مزاحمت برای دیگران و منطبق با فلسفه وجودی آن (چهارشنبه سوری واقعی و بدون حاشیه آزاردهنده) را به عنوان یک رفتار مفرح و در عین حال باورگونه در دستور کار زندگی خود دارند، این مراسم را در محله مسکونی خود و با یک حجم آتش محدود و فاقد خطر برگزار می نمایند افراد شرکت کننده در آن نیز معمولاً اعضاء خانواده، فامیل و احتمالاً همسایگان دارای روابط حسنه هستند که در واقع می تواند به استحکام و ارتقاء الفت و عواطف فی ما بین نیز منتهی گردد، درباره این افراد هرگز به اعمال کنترل، هدایت، برقراری تمهیدات احتمالی نیاز نخواهد بود و اما آنچه که می ماند و به نظر می رسد که نیازمند اصلاح و هدایت باشد، نوع جهش یافته و انحرافی مراسم چهارشنبه سوری است.

اگر به تاریخچه این رسم دیرینه ایرانی توجه شود مشخص است که در واقع مراسم چهارشنبه سوری با این وضعیت طراحی شده که یک توده بسیار کوچک آتش کنترل شده ی غیر خطرناک در محل مسکونی افراد فراهم و برپا می شده و افراد حاضر در آن، با گمانه مبتنی بر دور کردن زردی (سمبل هر گونه بیماری، ضعف، شکست و حضایل غیر مفید) از خود و جایگزینی آن با سرخی آتش شعله ور (به عنوان سلامت، نشاط، شادابی و موفقیت) مقدمات کار را فراهم نموده و به انتها برسانند. لیکن در نوع انحرافی آن که در سالهای گذشته مطرح و در دستور کار افراد متعددی قرار گرفته، اصلاً این نوع حرکت (تهیه آتش و پریدن از روی آن ...) دیده نمی شود، در شکل انحرافی و تغییر یافته این مراسم، آتش با حجم بالا و خطرناک منجر به جلب توجه همگانی، ترقه پراکنی در محل، پرتاب ترقه از درون خودروی در حال حرکت، مانورهای خودرویی شدید و آزاردهنده، مصرف مشروبات الکلی در حد ایجاد مستی لایعقل، همراهی با جنس مخالف هم عقیده و هماهنگ با خود، خریب نسبت به اموال عمومی و خصوصی، استفاده از قرص های روان گردان صنعتی، آواز خوانی غیر مجاز درون خودرو و در محل وجود آتش، استفاده از صدای بلند و آزاردهنده موسیقی در خودرو دیده می شود که در صورت مراجعه به تاریخ مکتوب ملی، سوابق ذهنی نسل حاضر (میانسالان و پیران) گونه انحرافی آن، هیچ ارتباطی با فلسفه وجودی چهارشنبه سوری اصیل نداشته و مسلم است که با سوء استفاده از این مراسم سنتی و بدون ذره ای ارتباط با آن، به عنوان رفتارهای مربوط به چهارشنبه سوری، موجبات بدنامی، تضعیف و خطرناک شدن این مراسم کاملاً بی خطر و نشاط آور را فراهم ساخته، به نحوی که هر ساله موجبات نگرانی شدید خانواده ها و مقامات مسئول را فراهم نموده.

از سوی دیگر گونه انحرافی و تغییر یافته چهارشنبه سوری، خسارات بیشمار مالی و ضایعات پر تعداد جانی را در پی داشته که هرگز در هیچ مرحله ای از تاریخ کشورمان (از روز چهارشنبه سوری در دستور کار مردم ما قرار گرفته) مسبوق به سابقه نبوده و با فلسفه وجودی این مراسم که زدودن ضعف ها و جایگزینی آن با سلامت است (صرف نظر از اینکه اصولاً چنین نتیجه ای هرگز قابل تحصیل نمی باشد) نیز در منافات مطلق است.

زیبایی چهارشنبه سوری یا دلهره های مرگ آفرین

هر روز که می گذرد و به ایام پایانی سال نزدیک تر می شویم صدای انفجار انواع ترقه در گوشه گوشه شهر، تلنگری است بر اینکه سال در حال اتمام است و سال جدید فرا خواهد رسید، گویی اگر این صداها به گوش نمی رسید کسی متوجه فرا رسیدن سال نو نمی شد؛ و اگر در گذشته اجرای سنت های زیبای چهارشنبه سوری نوید گر فرا رسیدن سال نو بود، هم اکنون با عجین شدن با نافرنگ های تازه متداول شده تداعی گر خاطرات تلخ از آسیب های جسمی و روحی در ذهن آدمی گردیده است. قطعی دست و پا، قطع انگشتان، سوختگی های

عمیق اعضای مختلف بدن، نابینایی و گاه مرگ از جمله آثار به جای مانده از این روز است که جبران آن سخت و گاه غیر ممکن است و صد حیف که با گذشت زمان از برگزاری آیین ها و رسوم زیبا و خاطره انگیز این روز فاصله گرفتیم و با گرایش به روش های غلط و خطرناک، اصل وجودی برپایی این جشن را فراموش کردیم. آیین چهارشنبه سوری از جمله سنن اصیل ایرانی است که از میان صدها عید و آیین ایرانی در میان مردم برجای مانده و پس از گذشت چند هزار سال هنوز جایگاه خود را از دست نداده و همان طور که قبلا نیز اشاره شد به دلیل آمیخته شدن با ناهنجارهای غلط اجتماعی موجبات آزار و ناراحتی خانواده های ایرانی را فراهم می آورد، مع الاسف گذشته از هزینه های سنگین درمان، هستند خانواده هایی که داغدار می شوند و یا فرزندان شان سال جدید را با نقص عضو آغاز میکنند. اما براستی برای پیشگیری و یا حداقل کم کردن آسیب های ناشی از این جشن باستانی چه باید کرد؟

کدام یک از ارگان ها و مسئولین ذی ربط را باید ملزم به انجام اقدامات پیشگیرانه در این خصوص کرد که در صورت بروز هر گونه حادثه ای پاسخگو باشند؟ آیا تنها حضور مامورین انتظامی و ایجاد رعب و وحشت در میان مردم کافی است؟ آیا نمی توان با تقویت و ایجاد شورا های فرهنگی، آموزشی، برگزاری برنامه های مختلف در مدارس و مساجد، ساخت فیلم، تبلیغ و معرفی مکان هایی که مواد محترقه کم خطر با ایمنی بیشتر را به مردم عرضه میکنند تا حدود زیادی از آسیب های جدی ناشی از برپایی این جشن کاست؟

در این زمانه هزینه های سرسام آور زندگی و مشکلات معیشتی مردم را کلافه کرده است، آیا برپایی چنین جشن هایی هر چند کوتاه و کم نمی تواند تسکین دهنده و فراموش کردن موقتی مشکلات باشد؟ حتی به اندازه چند ساعت؛ جامعه ای که در آن شورو نشاط نباشد مطمئنا پس از مدتی دچار نوعی افسردگی اجتماعی می شود که شاید یکی از راه های عدم بروز آن، وجود و برپایی چنین جشن هایی باشد چنانچه در کشور های دیگر نیز آیین های مشابه موجود است؛ که اهداف برپایی این آیین محقق نخواهد شد مگر با رعایت لازم و ملزومات آن، که این امر نیز فراهم نخواهد شد مگر با فراهم آوردن زمینه هایی چون ساخت برنامه های فرهنگی، آموزشی در طول سال، حذف ناهنجارهای اجتماعی و جایگزین کردن برنامه های درست و اصولی، برخورد با اراذل و اوباشی که با سوء استفاده از چنین موقعیت هایی موجبات بروز خطر و آسیب را برای عموم مردم در هر گروه سنی را فراهم می آورند.

می توان با ارائه راه کارهای درست عملی در طول مدت زمان و صرف هزینه های نه چندان زیاد و فرهنگ سازی مردم این رفتار اجتماعی را اصلاح کنیم، چرا که در کل نمی توان منکر این گونه ابراز شادی ها در جامعه شد. همچنین همراه شدن بیشتر خانواده ها با فرزندان شان، جایگزین کردن رفتارهای کم خطر، همکاری و تعامل بیشتر ارگان ها و مسئولین از جمله راه کارهای کاهش این آسیب ها است. مهرو موم کردن و یا جریمه مغازه هایی که عرضه کننده این مواد هستند افتخار نیست، چرا که تا زمانی که تقاضا هست عرضه نیز خواهد بود، حال چه این عرضه از طریق مغازه ها، سوپرمارکتها، لبنیاتی ها و.... صورت پذیرد یا بصورت تجارت زیر زمینی و پستویی این مواد عرضه شوند. شاید اگر به جای اعلام تعداد مغازه های پلمپ شده و دستگیری افراد، از ریشه موضوع را بررسی و با عملی کردن راه کارهای درست به آن جامه عمل می پوشانیدیم بیشتر جای افتخار داشت!!!

به امید آن روز که با همکاری و تعامل خوب مسئولین و در عین حال اجرای برنامه های متنوع فرهنگی به منظور ارتقا «آگاهی عموم و همکاری و همراهی خانواده ها در برپایی این سنت حسنه کمتر کسی آسیب ببیند و سال نو را با جسم و روحی سالم آغاز کنیم.

دستور العمل پیشگیری و کنترل حوادث چهارشنبه آخر سال

الف) اهداف

هدف کلی: کنترل و پیشگیری از حوادث ناشی از برنامه های چهارشنبه پایان سال به منظور کاهش خسارت های جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی در جامعه

اهداف اختصاصی:

- افزایش آگاهی عمومی بخصوص نوجوانان و جوانان در خصوص آسیب های ناشی از مواد آتش زا، ترقه، ...
- افزایش آگاهی والدین در زمینه خطرات و آسیب های ناشی از مواد منفجره و آتش زا و حوادث احتمالی چهارشنبه سوری در مورد فرزندان
- افزایش آگاهی و مربیان و کارکنان مدارس در خصوص حوادث اجتماعی مربوط به مراسم چهارشنبه سوری
- افزایش آگاهی دانش آموزان در خصوص مواد و وسایل محترقه پرخطر و حادثه آفرین و شناخت وسایل بی خطر یا کم خطر و نحوه استفاده از آنها
- افزایش آمادگی و توانمندی کارکنان بهداشتی درمانی جهت رویارویی با حوادث چهارشنبه پایان سال و پیشگیری و کنترل از عوارض آنها

- افزایش آگاهی عموم مردم از نحوه همکاری و اطلاع رسانی با نیروهای امدادی، و نحوه کمک رسانی به مجروحین و مصدومین احتمال حوادث

ب) پیامهای آموزشی

هرگونه بی توجهی به نکات ایمنی و سهل انگاری در برپایی مراسم چهارشنبه سوری می تواند زیان های جانی و مالی سنگین و غیر قابل جبرانی را در پی داشته باشد.

خانواده ها در پیشگیری از حوادث نقش مهمی را ایفاء می کنند.

ممکن است موضوع ایمنی و پیشگیری از حوادث مربوط به چهارشنبه سوری، در بدو امر برای گروه سنی نوجوانان زیاد جالب نباشد، چرا که آنها مجبورند مقداری محدودیت در ترقه بازی، فشفسه بازی و آتشبازی خود متحمل شوند ولی میتوان با نشان دادن این موضوع که این امر با زندگی آنها مرتبط است، آموزش در این زمینه را برای آنها جالبتر کرد. حادثه برای هرکسی اتفاق میافتد. در برخی حوادث افرادی کشته شده یا به شدت آسیب میبینند. اما از بروز اغلب حوادث از جمله حوادث چهارشنبه سوری میتوان جلوگیری کرد.

باید کودکان و نوجوانان را تشویق کرد که از حوادث درک خوبی داشته باشند. باید به آنها آموزش داد که آنها در مقابل مواد محترقه و

منفجره و آتشبازی آسیب پذیر هستند. آموزش آسیب پذیری در مقابل خطرات مذکور، از اهمیت خاصی برخوردار است.

۱- والدین در تهیه وسایل آتش بازی بیخطر فرزندان را همراهی نمایند. کودکان به هیچ عنوان شخصاً نباید از مواد آتش بازی و محترقه استفاده نمایند.

۲- از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی به خصوص در منزل، زیر زمین، محل کار و... جداً جلوگیری کنید.

۳ - از حمل مواد محترقه و آتش گیر و انفجاری حتی به مقادیر بسیار کم، در جیب لباس و کیف جداً خودداری کنید.

۴ - در صورت نگهداری مواد آتش بازی، حتی کم خطر حتماً آن را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

۵ - مواد آتش بازی (محترقه و انفجاری) را از محل هایی که مطمئن هستند خریداری کنید. این مواد را از دست فروش تهیه نکنید.

۶ - همیشه در مواقع آتش بازی جهت اطفاء حریق، آب، کپسول اطفاء حریق و حتی الامکان جعبه کمکهای اولیه در دسترس باشد.

۷ - مواد آتش بازی (منفجره و محترقه) را به طرف افراد دیگر پرت نکنید.

۸ - هیچگاه مواد آتش بازی (منفجره و محترقه) را در ظروف شیشه ای یا فلزی قرار ندهید، زیرا در صورت انفجار ذرات شیشه یا فلز، به اطراف پرتاب شده و سبب صدمات و خطرات جانی خواهد شد.

۹ - هیچگاه از الکل برای آتش گیری مواد استفاده نکنید.

۱۰ - از آتش زدن لاستیک، هیزم، کارتن خالی و امثال آن چه در واحدهای مسکونی و چه در معابر، کوچه و خیابان خودداری نمایید.

۱۱ - از پرتاب مواد آتش زا مانند فشفسه و موشک بر روی درخت ها، بام و بالکن منازل که از عوامل عمده بروز آتش سوزی است جداً خودداری کنید.

۱۲ - صاحبان فروشگاه های مواد شیمیایی و رنگ فروشی ها از فروش هر گونه مواد آتش زا و مواد شیمیایی به کودکان و نوجوانان جداً خودداری نمایند

۱۳ - از ریختن مواد سریع الاشتعال مانند نفت، بنزین و غیره بر روی مواد آتش گیر جداً خودداری شود.

۱۴ - از قرار دادن ظروف تحت فشار از جمله کپسول، اسپری، حشره کش ها و غیره بر روی آتش خودداری شود.

۱۵ - مراقب رفتارهای خطرناک و ناهنجار بوده و در صورت لزوم مراتب را به واحدهای گشتی نیروی انتظامی و یا پلیس ۱۱۰ اطلاع دهید.

۱۶ - از سوزاندن وسایلی چون کپسول گاز، لاستیک و آمپول و استفاده از مواد آتشزا نظیر بنزین، الکل، کاربیت و مانند آن جداً خودداری نمایید.

۱۷ - از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پستهای برق یا ایستگاههای تقلیل فشار گاز و پارکینگهای عمومی پرهیز کنید.

۱۸ - از برپایی آتشیهای حجیم و غیرقابل مهار خودداری کنید.

۱۹ - استفاده از مواد آتش بازی هرگز به طور کامل ایمن نیست، حتی در صورتی که مراقبت کامل صورت گیرد. حوادث نه تنها ممکن است برای کسانی که از آن استفاده می کنند به وجود آید، بلکه برای کسانی که این مواد را درست می کنند نیز ممکن است اتفاق

بیفتند. پس از مکان هایی که از مواد محترقه در آن استفاده می شود دوری کنید. شما می توانید از عینک های محافظ یا حداقل عینک های طبی خود استفاده کنید.

۲۰- در صورت بروز هرگونه حریق و یا حادثه ضمن حفظ خونسردی در اسرع وقت با شماره تلفن ۱۱۵ مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی و ۱۲۵ ستاد فرماندهی سازمان آتش نشانی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نوع حادثه و نشانی دقیق اطلاع دهید.

۲۱- مواد سوختی و ترقه را در مقادیر کم یا انبوه هرگز در منزل نگه داری نکنید

۲۲- به خاطر داشته باشید همواره استفاده نادرست و بی رویه از وسایل آتش بازی و روشن کردن آتشیهای بزرگ حوادث ناگواری بدنبال دارد.

۲۳- از آتش زدن لاستیک، هیزم، کارتن خالی و امثال اینها چه در واحدهای مسکونی و چه در معابر، کوچه و خیابان خودداری نمائید.

۲۴- کبریت و مواد آتش زا را از دسترس کودکان دور نگه دارید.

۲۵- به فرزندان خود درمورد خطرات بازی با آتش و مواد محترقه و منفجره آگاهی لازم را بدهید.

۲۶- از پارک اتومبیل در کوچه ها و معابر تنگ خودداری کنید چرا که آتش بازی در نزدیکی وسایط نقلیه که حامل بنزین و مواد سوختی هستند در صورت کمترین نشت و حتی در شرایط عادی این وسایل را مبدل به بمبی می گرداند که چاشنی انفجار آن کشیده شده است.

۲۷- مراقب اعمال و رفت و آمد فرزندان خود بوده و به آنها جهت پرهیز از آتش و ترقه بازی و ساخت مواد منفجره دستی هشدار دهید

۲۸- به صاحبان فروشگاههای مواد شیمیایی و رنگ فروشیها توصیه می شود از فروش هرگونه مواد آتش زا و مواد شیمیایی به کودکان و نوجوانان خودداری نمایند.

۲۹- حتی الامکان درب محل هایی مثل انبارداری، زیرزمین، بالکن، پشت بام و ... را که ممکن است فرزندان ترقه ها و مواد محترقه و منفجره را در این محل ها نگه داری نماید قفل نمائید و از رفت و آمد فرزندان خود به این مکانها ممانعت کرده و این محل ها را روزانه مورد بررسی و تفحص قرار دهید.

۳۰- در صورت روشن کردن آتش توصیه می گردد آتش در حجم کم باشد و از هیزم، کارتن خالی و امثالهم که دارای شعله زیاد می باشند استفاده نشود.

۳۱- از ریختن مواد سریع الاشتعال مانند نفت، بنزین و ... بر روی آتش جدا خودداری کنید

۳۲- از قراردادن ظروف تحت فشار از جمله کپسول، اسپری، حشره کشها و ... بر روی آتش جداً خودداری کنید

۳۳- از پرتاب فشفسه و موشک بر روی شاخه درختها، پشت بام و بالکن منازل خودداری کنید

۳۴- وجود یک کپسول خاموش کننده آتش نشانی پودری در نزدیک محوطه آتش ضروری است.

۳۵- قبل از ترک محل روشن کردن آتش حتماً از خاموش بودن آن مطمئن شده و توسط شیلنگ آب باقیمانده آن را کاملاً سرد نموده و جمع آوری نمائید.

۳۶- در موقع پریدن از روی آتش از البسه نازک و گشاد و از نوع آتش گیر استفاده نشود و از تجمع در اینگونه محافل خودداری شود.

۳۷- در صورت بروز هرگونه حریق و یا حادثه ضمن حفظ خونسردی در اسرع وقت با تلفن ۱۲۵ با ستاد فرماندهی سازمان آتش نشانی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نوع حادثه و نشانی دقیق اطلاع ده ید.

هشدارهای ایمنی به مردم از طرف مرکز بهداشت حوادث و فوریت های پزشکی

۱- والدین و مسئولین واحدهای آموزشی باید با هشدار به نوجوانان و جوانان آنها را از خطرات و عوارض وحشتناک بازی با آتش و ترقه و مواد منفجره آگاه سازند.

۲- به محض مشاهده خرید و فروش مواد محترقه به هر شکل سریعاً مأمورین نیروی انتظامی را در جریان قرار دهند.

- ۳- والدین باید کبریت و مواد آتش زا مانند نفت و امثال آن را از دسترس کودکان دور کرده و اجازه ندهند که با آتش زدن بته و هیزم و امثال اینها در محیط خانه یا پارکینگ برای جان خود و دیگران مخاطره ایجاد کنند.
- ۴- در این روزها برای حفظ سلامت فرزندان خود مراقبت و نظارت بیشتری بر آنها اعمال نمایید. معمولاً کودکان خود زشتی آتش بازی را به دلیل خطرات آن درک می کنند و به همین دلیل اغلب کبریت و ترقه و مواد آتش زا را در نقاط غیرقابل دید مثل انباری، زیرزمین یا در داخل کمد و کیف و وسایل شخصی خود مخفی می کنند که همین امر از عوامل بروز حریق و حادثه است، لذا توصیه می کنیم حتی الامکان درب این محل ها را قفل کرده و این مکان ها و وسایل شخصی فرزندان خود را مورد بازرسی قرار دهید.
- ۵- کودکان در صورت عدم دسترسی به کبریت و مواد آتش زا در منزل جهت تهیه مواد محترقه به فروشگاه های رنگ و مواد شیمیایی و داروخانه ها مراجعه می کنند لذا به فروشندگان این قبیل مواد توصیه می شود که اکیداً از فروش مواد آتش زا به کودکان و نوجوانان خودداری کنند.
- ۶- در صورت بروز هرگونه حریق و حادثه خونسردی خود را حفظ کرده و در صورت گسترده بودن حریق سریعاً افراد مسن و کودکان و دیگر افراد را از محل حریق به جای امن انتقال داده و سریعاً با تلفن ۱۲۵ آتش نشانی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نشانی دقیق و نوع حادثه به ستاد فرماندهی آتش نشانی اطلاع داده و در هنگام حضور آتش نشانان در محل حریق نهایت همکاری را با آنان انجام دهند.
- ۷- در صورت مواجهه با فردی که دچار سوختگی شده، ضمن حفظ خونسردی از مالیدن مواد غیربهداشتی مثل خمیردندان، سیب زمینی و ... بر روی محل سوختگی خودداری نمایند و مصدوم را هرچه سریعتر به مرکز درمانی منتقل کنند و در صورت شدت مصدومیت با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرند

نقش والدین در پیشگیری از حوادث چهارشنبه

- والدین باید از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی دستی توسط فرزندان جلوگیری کرده و نظارت مستمر بر این موضوع داشته باشند همچنین از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری کنند.
- آخرین چهارشنبه سال به رغم همه زیباییها و شادمانیهای شهروندان ایرانی، همواره حوادث تلخی را به دنبال دارد و والدین در پیشگیری از این حوادث نقش موثری دارند.
- هر سال مواد محترقه ای وارد بازار می شود که قدرت انفجار آنها بیشتر از سال پیش بوده و در بسیاری از مواقع برای اینکه قدرت انفجار بیشتری داشته باشند در داخل آنها از خرده شیشه استفاده می شود که در زمان انفجار پرتاب شده و علاوه بر تولید صداهای گوش خراش و آزار دهنده آسیبهای جدی به چشم و سایر ارگانهای بدن وارد می کند.
- نقش خانواده ها در پیشگیری از حوادث چهارشنبه پایان سال بسیار موثر است و والدین می توانند در شادیهای فرزندان نشان مشارکت داشته و در تهیه وسایل آتش بازی بی خطر و مفرح آنها را همراهی کنند.
- والدین باید از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی دستی توسط فرزندان جلوگیری کرده و نظارت مستمر بر این موضوع داشته باشند همچنین از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری کنند.
- از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پستهای برق یا ایستگاههای فشار گاز، پارکینگیهای عمومی و برپایی آتشیهای حجیم و غیر قابل مهار خودداری کنند و در صورت بروز هرگونه حریق و یا حادثه ضمن حفظ خونسردی در اسرع وقت با شماره تلفن ۱۱۵ مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی و ۱۲۵ ستاد فرماندهی سازمان آتش نشانی تماس گرفته و مراتب را با ذکر نوع حادثه و نشانی دقیق اطلاع دهند
- ۱- در شادی های فرزندان دلبندتان مشارکت کنید تا همیشه نظاره گر گل خنده های شان باشید.
 - ۲- با فرزندانانتان در تهیه وسایل آتش بازی بی خطر و مفرح همراهی کنید.
 - ۳- قطع عضو، ضایعه ای جبران ناپذیر است، با احتیاط و پرهیز از رفتارهای پرخطر زندگی را برای خود و دیگران تلخ نکنید.
 - ۴- از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتش بازی دستی توسط فرزندان اکیداً جلوگیری نموده و نظارت بر موضوع را جدی بگیرید.
 - ۵- از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری نمایید.
 - ۶- حتی الامکان برای روشن کردن آتش از محل های تعیین شده توسط شهرداری منطقه استفاده کنید.
 - ۷- در هنگام برپایی آتش در داخل یا خارج از ساختمان از دسترسی به کپسول اطفاء حریق و جعبه کمک های اولیه اطمینان حاصل نمایید.
 - ۸- مراقب رفتارهای خطرناک و ناهنجار افراد باشید و در صورت لزوم مراتب را به واحدهای گشتی نیروی انتظامی و یا پلیس ۱۱۰ اطلاع دهید.
 - ۹- از سوزاندن وسایل یا مواد غیر متعارف مانند کپسول گاز، لاستیک و آمپول و استفاده از مواد آتش زا نظیر بنزین، الکل، کربیت و مانند

آن جدا خودداری نمایید.

۱۰- از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پست های برق یا ایستگاههای تقلیل فشار گاز و پارکینگ های عمومی خودداری کنید.

۱۱- از برپایی آتش های حجیم و غیر قابل مهار خودداری نمایید.

۱۲- حتی المقدور با ریختن مقداری خاک در زیر محل برپایی آتش، از آسیب رساندن به سطح آسفالت معابر خودداری نمایید

۱۳- نگهداری مواد محترقه غیر استاندارد از قبیل اکلیل و سرنج، زرنیخ و کلرات، ... غیر مجاز و برخلاف قانون بوده و می تواند خسارات جبران ناپذیری برای خود و دیگران به همراه داشته باشد.

۱۴- با رعایت حقوق شهروندی از پرتاب نارنجک و مواد محترقه به ساختمان ها که موجب آسیب رساندن و بد منظر کردن آنها و سیمای شهرمان می گردد، خودداری نمایید.

هشدار

کلیه موادی که در نارنجک و ترقه و منور و سایر مواد آتش زا و محترقه استفاده می شوند از مواد منفجره و آتش گیر بوده که ماده ای خطرناک است و صدمات جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت. این مواد خاصیت آتش گیری و انفجاری خودبخود داشته لذا:

- در شادی های فرزندان دلبندمان مشارکت کنیم تا همیشه نظاره گر گل خنده های شان باشیم
- با فرزندانمان در تهیه وسایل آتش بازی بی خطر و مفرح همراهی کنیم
- در تهیه وسایل آتشبازی بیخطر و مفرح فرزندانمان را همراهی کنیم و از نگهداری مواد محترقه، تهیه و ساخت وسایل آتشبازی دستی توسط فرزندانمان اکیدا جلوگیری نماییم.
- از نگهداری آن حتی به مقادیر بسیار کم در منازل، زیرزمین، محل کار و..... و از حمل مواد محترقه و آتش گیر و انفجاری حتی به مقادیر بسیار کم در جیب لباس، کیف جداً خودداری کنیم.
- از نگهداری مواد محترقه و وسایل آتش بازی (حتی وسایل و مواد استاندارد) در نزدیکی وسایل حرارتی و برقی خودداری نماییم
- کودکان و نوجوانان از اقشار آسیب پذیر هستند استفاده از این مواد توسط آنان خطرات جدی به همراه داشته سلامت آنان را به خطر انداخته و مرگ را به دنبال خواهد داشت. در صورت نگهداری حتی مواد آتش بازی کم خطر حتماً آن را در جای خشک و خنک نگهداری کنیم.
- بقایای مواد آتش بازی را سریعاً جمع آوری نکنیم حتماً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کرده بعد آن را جمع آوری کرده و در یک سطل محتوی آب بریزیم و سپس دفع کنیم. حتی المقدور با ریختن مقداری خاک در زیر محل برپایی آتش، از آسیب رساندن به سطح آسفالت معابر جلوگیری شود.
- پس از پایان مراسم در نظافت محلهها کارگران شهرداری همکاری نماییم.
- در صورت داشتن مواد محترقه و انفجاری حتماً از آن در بیرون محوطه خانه دور از محل مسکونی و جایی که علف های خشک و درختان موجود هستند استفاده کنیم.
- همیشه در مواقع آتش بازی جهت اطفاء حریق آب در دسترس باشد.
- مواد آتش بازی (محترقه و انفجاری) را از محل هایی که مطمئن هستند خریداری کنیم، این مواد را از دست فروش تهیه نکنیم.
- کودکان به هیچ عنوان شخصاً نباید از مواد آتش بازی و محترقه استفاده نمایند.
- مواد آتش بازی (منفجره و محترقه) را به طرف افراد دیگر پرت نکنیم.
- هیچگاه مواد آتش بازی (منفجره و محترقه) را در ظروف شیشه ای یا فلزی قرار نداده و استفاده نکنیم زیرا در صورت انفجار ذرات آن به اطراف پرتاب شده و سبب صدمات و خطرات جانی خواهد شد.
- از نزدیک شدن به موادی که برای انفجار یا احتراق آماده کرده اند دوری کنیم خطر از دست دادن عضوی از بدن و یا مرگ را به همراه خواهد داشت. قطع عضو، ضایعه ای جبران ناپذیر است، با احتیاط و پرهیز از رفتارهای پرخطر زندگی را برای خود و دیگران تلخ نکنیم
- هر ساله شاهد حوادث رقت آوری از جمله سوختگی های شدید، از دست دادن چشم و یا پاره شدن پرده گوش در ایام چهارشنبه سوری هستیم این مواد را شوخی نگیریم زیرا با هستی خود بازی کرده ایم
- هیچگاه برای چاشنی از الکل در جهت آتش گیری مواد استفاده نشود.
- برای نگهداری از مواد منفجره و محترقه آن را بطور ایمن در یک جعبه و دور از سایر مواد آتش گیر و یا گرما و الکتریسته و.... قرار دهیم.
- هیچگاه ماده محترقه و منفجره ای که یکبار استفاده شده است را مجدداً استفاده نکنیم.

- از آتش زدن لاستیک ، هیزم ، کارتن خالی و امثال آن چه در واحدهای مسکونی و چه در معابر ، کوچه و خیابان و از سوزاندن وسایل یا مواد غیرمعارف مانند کپسول گاز، لاستیک و آمپول و استفاده از مواد آتشنا نظیر بنزین، الکل، کاربیت و مانند آن جداً خودداری کنیم.
 - حتماً لامکان برای روشن کردن آتش از محل‌های تعیین شده توسط شهرداری منطقه استفاده نماییم.
 - از برپایی آتش در معابر باریک و در نزدیکی پست‌های برق یا ایستگاه‌های تقلیل فشار گاز و پارکینگ‌های عمومی پرهیز نماییم.
 - از برپایی آتشی‌های حجیم و غیرقابل مهار خودداری کنیم.
 - نگهداری مواد محترقه غیر استاندارد از قبیل اکلیل و سرنج، زرنیخ و کلرات، ... غیر مجاز و برخلاف قانون بوده و می تواند خسارات جبران ناپذیری برای خود و دیگران به همراه داشته باشد .
 - با رعایت حقوق شهروندی از پرتاب نارنجک و مواد محترقه به ساختمان ها که موجب آسیب رساندن و بد منظر کردن آنها و سیمای شهرمان می گردد، خودداری نماییم .
 - پرتاب مواد آتش زا مانند فشفشه و موشک بروی درخت ها، بام و بالکن منازل از عوامل عمده بروز آتش سوزی است ، شایسته است بطور جدی از انجام آن پرهیزیم.
 - صاحبان فروشگاه‌های مواد شیمیائی و رنگ فروشی ها از فروش هرگونه مواد آتش زا و مواد شیمیائی به کودکان و نوجوانان جداً خودداری نمایند.
 - از ریختن مواد سریع الاشتعال مانند نفت ، بنزین و غیره بر روی مواد آتش گیر و همچنین از قرار دادن ظروف تحت فشار از جمله کپسول ، اسپری، حشره کش ها و غیره بر روی آتش خودداری کنیم.
 - حتی الامکان وجود یک کپسول خاموش کننده آتش پودری در نزدیک محوطه آتش ضروری است . از دسترسی به کپسول اطفاء حریق و جعبه کمک‌های اولیه اطمینان حاصل نمایید.
 - در صورت امکان یک رشته شیلنگ آب در نزدیکی محوطه آتش آماده گردد تا در صورت لزوم ، بتوان از آن استفاده نمود.
 - حتماً قبل از ترک محل از خاموش بودن آتش مطمئن شویم
- توجه داشته باشیم که بهترین راه پیشگیری است. از مکان هائی که از مواد محترقه در آن استفاده می شود دوری کنیم. ما می توانیم از عینک های محافظ یا حداقل عینک های طبی خود استفاده کنیم.

کمک‌های اولیه در هنگام وقوع حادثه

نحوه کمک به فرد دچار سوختگی

نکات ایمنی هنگام وقوع آتش سوزی:

- در حدود ۸/۱ درصد از حوادث در حال تهیه و ساخت مواد محترقه به وقوع می پیوندد پس باید خود را برای رویارویی با آتش سوزی آماده نمود.
- ۱، سرعت عمل هنگام روبرو شدن با آتش سوزی برای نجات جان خود و مصدومان احتمالی، کاملاً حیاتی است.
 - ۲، همان طور که می دانیم آتش خیلی سریع انتشار می یابد، بنابراین بلافاصله آتش نشانی و اورژانس را خبر کنید و تا آنجا که می توانید، اطلاعات کاملی در مورد بروز حادثه به آنها بدهید.
 - ۳، سعی کنید که افراد را از ساختمان بیرون ببرید.
 - ۴، با رعایت جوانب احتیاط به خاموش کردن آتش بپردازید.
 - ۵، به هیچ وجه وارد ساختمان آتش گرفته نشوید مگر آن که مجهز به ماسک تنفسی باشید و کاربرد آن را بدانید.
 - ۶، قبل از فرار از اتاقی که در آن بسته است، در را لمس نمایید. اگر در داغ باشد از خروجی های دیگر استفاده کنید.
 - ۷، اگر در ساختمان آتش گرفته گرفتار شده اید فوراً به اتاقی که دارای پنجره است بروید و در را ببندید سپس پتو یا فرش را طوری زیر در قرار دهید که دود وارد اتاق نشود و آن گاه از طریق پنجره تقاضای کمک کنید.
 - ۸، اگر دود، حرارت یا شعله های آتش مسیرهای خروجی شما را مسدود کرده است در را ببندید و در اتاق بمانید. تنها با استفاده از پارچه سفید از طریق پنجره کمک بخواهید. اگر در اتاق تلفن وجود دارد با اداره آتش نشانی تماس بگیرید و موقعیت خود را خبر دهید.
 - ۹، زمانی که در جریان حریق واقع می شوید با حفظ خونسردی تمام تهویه های ساختمان را خاموش کنید تا به این ترتیب از ورود اکسیژن به داخل ساختمان جلوگیری شود.
 - ۱۰، در صورت امکان فوراً مواد سالم و قابل استفاده را از محل خارج کنید.

۱۱، امدادگران و یا افرادی که در جریان حریق واقع شده اند باید لباس های دارای الیاف مصنوعی و پلاستیکی را از خود دور کنند.

۱۲، ظرف مشتعل را حرکت ندهید. شعله را با شن، نمک، پتوی نمناک یا پوشش های دیگر خفه کنید.

نکات ایمنی در نجات مصدوم از اتاق پر دود:

۱، ابتدا مطمئن شوید برای نجات مصدوم جان خود را به خطر نمی اندازید.

۲، طناب نجات را به کمر خود ببندید و آن را به دست یکی از حاضران بدهید.

۳، روشی از نشانه های قراردادی بین خود و کسی که طناب را در دست دارد برقرار کنید تا زمانی که علامت دادید شما را بیرون بکشد.

بهترین روش این است که طناب را به صورت دائم در حالت کشیده نگه دارید و در هنگام خطر آن را شل کنید تا فرد متوجه خطر شود و شما را بیرون بکشد.

توجه: بستن دستمال خیس به دور دهان و بینی باعث محافظت شما در برابر گاز یا دودهای سمی خواهد شد.

۴، برای نجات جان مصدوم از اتاق آتش گرفته ای که در آن بسته است باید قبل از ورود، با لمس در اتاق، حرارت را بسنجید، اگر داغ باشد وارد اتاق نشوید و اگر داغ نباشد، قبل از ورود به اتاق چند نفس عمیق بکشید تا خون شما پر اکسیژن شود سپس باشانه خود از پهلوی به در ضربه بزنید تا در باز شود و در همین حال صورت خود را برگردانید. اتاق ممکن است پر از هوای سوخته فشرده باشد و احتمال دارد هر لحظه انفجاری رخ دهد. اگر دود کاملاً متراکم باشد روی زمین سینه خیز بروید زیرا با توجه به این که هوای داغ بالا می رود، ممکن است لایه ای از هوای تمیز در کف اتاق وجود داشته باشد.

۵، مصدوم را بگیرید و با توجه به رعایت تمام جنبه های ایمنی به سرعت به سمت در خروجی بکشید. لباس آتش گرفته مصدوم را با استفاده از پتو، گلیم و یا کت خاموش کنید.

۶، اگر لباس سوخته به پوست مصدوم چسبیده سعی نکنید آن را جدا کنید.

۷، اگر مصدوم هشیار است کاملاً از او مراقبت کنید زیرا ممکن است بر اثر نیم سوز شدن اشیای داخل اتاق، گاز منواکسید کربن در هوای اتاق پراکنده شده باشد و این امر بر هوشیاری مصدوم به تدریج تأثیر می گذارد.

۸، اگر تنفس مصدوم قطع شده بلافاصله تنفس مصنوعی را شروع کنید و سپس مصدوم را به بیمارستان برسانید

۹، اگر مصدوم در پارکینگ بسته ای که ماشین یا موتور در آن روشن است گرفتار شده، در پارکینگ را باز کنید تا دود از پارکینگ خارج و هوای تازه به اندازه کافی وارد شود. نباید وارد چنین محل هایی شوید مگر آن که مطمئن شوید خطری جان شما را تهدید نخواهد کرد.

کمکهای اولیه در سوختگی:

۱- وضعیت عمومی مصدوم را بررسی کنید. برای این منظور ابتدا از باز بودن راه های هوایی و تنفس صحیح اطمینان حاصل کنید.

ا) در مصدومی که بیهوش است سر او را عقب بکشید تا زبان موجب انسداد راه های هوایی نشود.

۲- اگر مصدوم نفس نمی کشد و نبض ندارد عمل احیاء (تنفس مصنوعی همراه با ماساژ قلبی) را در مورد او انجام دهید.

۳- لباس مصدوم را که مربوط به عضو سوخته بدن اوست در آورید.

ب) به خاطر داشته باشید که اگر لباس مصدوم به پوست ناحیه سوخته چسبیده است لباس را از پوست جدا نکنید بلکه لباس را از دور تا دور محل چسبیده قیچی کنید.

۴- ساعت، گردنبند، دستبند، انگشتر، کمر بند و کفش های مصدوم را در آورید.

۵- ناحیه سوخته را با آب سرد شست و شو دهید و بدین طریق آن را خنک کنید.

در صورت آسیب دیدن چشم و یا پلک ها:

۱، از مالیدن چشم ها و پلک ها خودداری کنید.

۲، حتماً در اولین فرصت به اورژانس چشم پزشکی مراجعه کنید. زیرا در بعضی مواقع آسیب های چشمی در مراحل اولیه علائم زیادی

ندارند و ظاهر بدی ایجاد نمی کنند اما می توانند حوادث ناگواری برای چشم ایجاد کنند.

۳، چشم فرد آسیب دیده را با یک وسیله در دسترس مانند لیوانهای یک بار مصرف یا مقوایی که به شکل مخروط در آورده اید بپوشانید.

نیازی به گذاشتن دستمال، پنبه یا گاز روی چشم وجود ندارد.

۴، از هیچ گونه پماد یا قطره چشمی استفاده نکنید و چشم ها را نشوئید زیرا استفاده از آنها می تواند آسیب وارده به چشم را شدیدتر کند.

۵، از آسپیرین، ایبوپروفن و موارد مشابه تا رسیدن به اورژانس چشم پزشکی خودداری کنید.

۶، سعی کنید مواد غذایی به بیمار ندهید تا در صورت نیاز به جراحی بتوان در اولین فرصت این کار را انجام داد.

در صورت آسیب دیدن چشم و یا پلک ها:

- ۱ - از مالیدن چشم ها و پلک ها خود داری کنیم.
- ۲ - حتما' در اولین فرصت به اورژانس چشم پزشکی مراجعه کنیم. زیرا در بعضی مواقع آسیب های چشمی در مراحل اولیه علائم زیادی ندارند و ظاهر بدی ایجاد نمی کنند اما می توانند حوادث ناگواری برای چشم ایجاد کنند.
- ۳ - چشم آسیب دیده را با یک وسیله در دسترس مانند لیوانهای یک بار مصرف یا مقوایی که به شکل مخروط در آورده ایم بپوشانیم. نیازی به گذاشتن دستمال، پنبه یا گاز روی چشم وجود ندارد.
- ۴ - از هیچ گونه پماد یا قطره چشمی استفاده نکنیم و چشم ها را نشوئیم زیرا استفاده از آنها می تواند آسیب وارده به چشم را شدیدتر کند.
- ۵ - از آسپیرین، ایبوپروفن و موارد مشابه تا رسیدن به اورژانس چشم پزشکی خودداری کنیم.
- ۶ - سعی کنیم مواد غذائی به بیمار ندهیم تا در صورت نیاز به جراحی بتوان در اولین فرصت این کار را انجام داد.

منابع:

- دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

توصیه های ایمنی در برابر زلزله

گروه هدف: آموزگاران

آموزشی دهنده: پزشک، ماما، کاردان و کارشناس بهداشتی، بهورز

اهداف آموزشی: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☒ اقدامات لازم را قبل از وقوع زلزله بدانید
- ☒ عملکرد لازم در هنگام زلزله را بیان نمایید
- ☒ اقدامات لازم بعد از زلزله را توضیح دهید

الف: نحوه عملکرد دبیران قبل از زلزله

انجام موارد زیر به دبیران محترم توصیه می گردد:

- ۱- تشکیل شورای ایمنی در مدارس. (متشکل از مدیر، نماینده دبیران، نماینده دانش آموزان و نماینده انجمن اولیا و مربیان)
 - ۲- بررسی وضعیت ایمنی کلاس و مدرسه، گزارش نقاط ضعف به مدیر مدرسه و تلاش در جهت رفع آنها.
 - ۳- ارتباط با والدین دانش آموزان جهت هماهنگی نوع آموزش و تبادل نظرات.
 - ۴- دعوت از مسئولین مرتبط با زلزله و مدیریت بحران جهت تبادل اطلاعات و دستیابی به راهکارهای مناسب.
 - ۵- آشنایی دانش آموزان با زلزله و پیامدهای آن و بازدید از مراکزی مانند: پژوهشگاه بین المللی زلزله، موسسه ژئوفیزیک و سایر نهادهای مرتبط.
 - ۶- برگزاری مسابقه مقاله نویسی، روزنامه دیواری، عکس، کاریکاتور در مورد موضوع مقابله با زلزله و نمایش فیلم های آموزشی در این راستا.
 - ۷- اگر موضوع مورد تدریس معلم با زلزله مربوط می شود، درباره آن بحث شود تا ترس از زلزله کاهش یافته و موجب افزایش آگاهی و بروز رفتار مناسب در هنگام حادثه شود.
 - ۸- تقسیم بندی دانش آموزان به گروه های ۳-۵ نفری و آموزش نحوه کار گروهی به آنها تا هنگام حادثه و بعد از آن وحدت عمل وجود داشته باشد.
 - ۹- آموزش کمک های اولیه، امداد و نجات به دانش آموزان. (توسط دبیر یا افراد متخصص)
 - ۱۰- معرفی و ارائه کتاب های آموزشی پیرامون موضوع آمادگی در سوانح و امداد رسانی.
 - ۱۱- معرفی مکان های امن در کلاس، آزمایشگاه، حیاط مدرسه، خیابان و منزل و آموزش نحوه پناه گیری مناسب در هنگام زلزله. (مکان های امن: زیر میز، گوشه دیوار، زیر ستون های اصلی، کنار دیوارهای داخلی و دور از اشیائی که امکان سقوط آنها وجود دارد.
 - ۱۲- معرفی مسیرهای خروج اضطراری در کلاس، آزمایشگاه، حیاط مدرسه و منزل و آموزش نحوه خروج.
 - ۱۳- اجرای مانور زلزله و امداد حداقل دیوار در طی سال تحصیلی و بررسی نقاط ضعف و قوت آن.
 - ۱۴- پاک سازی کلاس و مدرسه از هر گونه عامل آتش زا و خطر آفرین.
 - ۱۵- تجهیز لوله اصلی گاز و آب به شیر برش خودکار جهت قطع فوری آنها در هنگام زلزله.
 - ۱۶- قراردادادن لوازم امداد و ایمنی در مکان امن و قابل دسترس. (فهرست این لوازم به پیوست ارائه شده است)
 - ۱۷- تجهیز کلاس، آزمایشگاه و سالن به جعبه کمک های اولیه و کپسول آتش نشانی و آموزش نحوه استفاده از آنها به دانش آموزان.
 - ۱۸- ایمن سازی شیشه ها با نوار چسب یا نایلون های بی رنگ.
 - ۱۹- انتقال لوازم سنگین و مواد شیمیایی خطرناک، در آزمایشگاه و کارگاه، به طبقات پایین.
 - ۲۰- اتصال قفسه های کتابخانه، کارگاه و آزمایشگاه به دیوار توسط بست های محکم.
 - ۲۱- تعبیه حفاظ روی لامپ های مهتابی جهت جلوگیری از سقوط آنها.
 - ۲۲- دبیران و دانش آموزان موارد زیر را یادداشت کرده و در کیف پول، کیف گردنبد و یا کیف مدرسه قرار دهند:
- مشخصات فردی
 - آدرس منزل
 - تلفن (های) تماس ضروری
 - گروه خونی

- بیماری خاص و داروی ویژه در صورت ابتلا

۲۳- به دانش آموزان بیاموزید که در هنگام زلزله به سمت درب‌های خروج هجوم نبرند و آرامش خود را حفظ کنند.

۲۴- موارد فوق را به خانواده‌هایشان نیز منتقل کنند.

ب: نحوه عملکرد دبیران در هنگام زلزله

اگر در هنگام تدریس، زلزله رخ دهد، دانش آموزان به شدت نیازمند راهنمایی معلم خود هستند و معلم باید در این لحظه حساس، دستوراتی قاطع و صحیح ارائه دهد. به دبیران محترم توصیه می‌گردد تا در هنگام زلزله، ضمن حفظ آرامش و خونسردی، موارد زیر را انجام دهند:

ب-1- داخل کلاس:

۱- از هجوم بردن به سمت درب کلاس پرهیز کنید.

۲- دانش آموزان به زیر میزرفته و با دو دست، محکم پایه‌های میز را بگیرند.

۳- خود نیز در چهارچوب در، گوشه کلاس و یا زیر یک میز محکم پناه بگیرید.

ب-2- داخل سالن:

۱- به گوشه سالن و یا زیر ستون‌های اصلی رفته و خود را به دیوار بچسبانید.

۲- در راه پله با دودست سر را گرفته، بنشینید و خود را به یک سمت پله بکشانید و از بالا یا پایین رفتن پرهیزید.

ب-3- داخل آزمایشگاه، کارگاه و کتابخانه:

۱- از قفسه‌ها فاصله بگیرید.

۲- به زیر میز رفته و ضمن گرفتن پایه‌های آن از سر خود محافظت کنید.

ب-4- داخل حیاط:

۱- ضمن حفظ آرامش از دیوار و ساختمان مدرسه فاصله بگیرید.

۲- در جای مناسب نشسته و با دو دست سر خود را بگیرید.

توجه:

- در هنگام زلزله در صورتی از جای خود حرکت کنید که مطمئن باشید، حداکثر در عرض ۱۰ ثانیه به مکان امن خواهید رسید. در غیر این صورت در نزدیکترین مکانی که امنیت نسبی دارد پناه بگیرید.
- در تمام حالات اگر نزدیک درب خروجی طبقه همکف هستید، با احتیاط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید و مراقب اشیاء پرتابی از ساختمان‌ها باشید.
- در تمام حالات تا اتمام لرزش‌ها در جای خود ثابت بمانید و پس از آن ضمن اطمینان از سلامتی خود، با احتیاط از محیط خارج شده و به فضای باز و مکان امن بروید.

ج: نحوه عملکرد دبیران بعد از زلزله

در صورت عدم آسیب دیدگی کلی شهر، مدارس بنا به دلایل زیر نقش بسیار حیاتی بعد از زلزله دارند:

- ۱- به علت نوع ساختمان می‌توان به عنوان بیمارستان، اسکان اضطراری و غیره از آن استفاده کرد.
- ۲- به علت داشتن کادر مدیر و مدبر، در سازماندهی نیروهای مردمی و عملیات امداد بسیار کارساز و گره گشا می‌باشند.

بعد از زلزله انجام امور زیر به دبیران محترم توصیه می‌شود:

- ۱- بعد از اتمام لرزش‌ها پس از بررسی و اطمینان از وضعیت سلامتی خود، با احتیاط از محل خارج شوید و به مکان امنی بروید.
- ۲- در صورت آسیب دیدگی جزئی به کمک دیگران خود را به صورت سرپایی مداوا کرده و سپس به کمک سایرین بشتابید.
- ۳- مهمترین کار در این مرحله ابتدا هدایت دانش آموزان به فضای باز و امن و سپس نجات افرادی است که زیر آوار مانده‌اند. پس از آن مجروحین را با احتیاط به محیط امن و پاکیزه انتقال داده تا مداوای تکمیلی صورت گیرد.
- ۴- دانش آموزان پس از زلزله وحشت زده هستند، آنها را به آرامش و خونسردی دعوت کرده و از پراکنده شدن آنها جلوگیری کنید. پس از رسیدگی به وضعیت سلامتی آنها، به طور گروهی کارهای لازم را انجام دهید.
- ۵- از وارد شدن به محل‌های نیمه تخریب شده پرهیزید.
- ۶- به محض استشمام بوی گاز در صورت امکان فلکه اصلی گاز را قطع کنید و اگر نتوانستید، فوراً محل را ترک کنید.
- ۷- آتش سوزی‌های کوچک را مهار کنید.

- از تجمع بی‌مورد در اطراف مجروحین پرهیزید.
- ۹- جهت جلوگیری از شیوع بیماری، مواد آلوده را از محیط دور ساخته یا با خاک بپوشانید.
- ۱۰- از طریق رادیو ترانزیستوری از دستورات مسئولین مطلع شده و آنها را انجام دهید.
- ۱۱- مراقب پس‌لرزه‌ها باشید.
- ۱۲- مکانی امن را جهت استراحت و ذخیره مواد دارویی و غذایی آماده کنید.
- ۱۳- مواد دارویی و غذایی را به موقع و صحیح مصرف کنید تا بعداً دچار مشکل نشوید.
- ۱۴- به نیروهای انتظامی و هلال‌احمر کمک کنید و از دستورات آنها پیروی کنید.
- ۱۵- در موارد بسیار ضروری، از تلفن استفاده کنید

مهارت زندگی-ارتباطی

مهارت ارتباط موثر و بین فردی چیست ؟

گروه هدف: دانش آموزان و دانشجویان

آموزش دهنده: ماما ، کاردان و کارشناس بهداشتی

اهداف آموزشی: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☒ مهارت ارتباط موثر و بین فردی را تعریف نمایید.
- ☒ روشهای پرورش مهارت ارتباطی را نام برده و آن را توضیح دهید.
- ☒ ویژگیهای افراد دارای مهارت ارتباط موثر را به صورت مختصر شرح دهید.
- ☒ به تفاوتهای اساسی در پرورش مهارت ارتباط موثر و مهارت ابراز وجود توجه نمایند .
- ☒ عوامل موثر بر روابط بین فردی را نام برده و به طور مختصر توضیح دهید .
- ☒ کارکرد های روابط بین فردی را نام ببرید .

مقدمه :

انسان همواره نیازمند بیان خویشتن است بیان خویشتن چه به صورت کلامی و چه غیر کلامی هنگامی موثر است که با فرهنگ ، سنت ها و ارزش های جامعه تناسب داشته باشد این مهارت شامل ابراز عقاید امیال و حتی نیازها و ترس هاست قدرت برقراری و حفظ روابط دوستانه در بهداشت روانی فردی و اجتماعی اشخاص تاثیر به سزایی دارد. در این زمینه می توان حفظ روابط مطلوب صمیمانه و همراه با مسئولیت با اعضای خانواده و سایر گروهها را نقطه آغاز کسب این مهارت تلقی کرد علاوه بر ایجاد ارتباط ، پایان بخشیدن به یک ارتباط بین فردی به صورت سازنده و مفید نیز بخش دیگری از واقعیت های زندگی است که آن نیز به تمرین و تجربه نیاز دارد

یکی از عوامل مهم ارتباط موثر بین فردی ، ناتوانی یا توانایی فرد در ابراز وجود است توجه به مبحث ابراز وجود در دو دهه اخیر ، نشان دهنده اهمیت این بعد از تعاملات اجتماعی است برخی متخصصان ابراز وجود را دارای چهار مرتبه زیر می دانند.

۱- رد تقاضای نامعقول دیگران

۲- جلب احساس مثبت دیگران و طرح درخواست های خود

۳- ابراز احساسات مثبت و منفی

۴- شروع ،ادامه و خاتمه دادن به گفت و گوها

تاکنون تعریف های بسیاری از ابراز وجود شده است که به دو تعریف اصلی و مهم آن اشاره می شود: با اضطراب جدی بر حق خود پافشاری کند ، احساسات واقعی خود را صادقانه بیان دارد و بدون فراموش کردن حقوق دیگران ، حق خود رامطالبه و اعاده کند.

در ابراز وجود رعایت و احترام به حقوق دیگران تاکید شده است ، کسانی که این مهارت را کسب کرده اند باید بتوانند بین گرفتن حقوق خود و پایمال کردن حقوق دیگران تفاوت قایل شوند ابراز وجود شامل هفت مفهوم است که عبارتند از :

۱- ابراز عقاید متفاوت

۲- تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب از دیگران

۳- رد درخواست های نامعقول دیگران

۴- پذیرش کاستی های خود

۵- آغاز وادامه تعاملات با دیگران

۶- ابراز احساسات مثبت

۷- ادای جمله های متعارف در هنگام مواجهه یا جداشدن از دیگران

به بیان دیگر ارتباط موثر و مطلوب با دیگران از چند بخش تشکیل شده که یکی از آنها تبادل احساسات است بیان احساس در مورد چیزی یا فردی معمولاً راحت نیست گاهی شخص از بیان احساس خود هراس دارد ، زیرا بیم دارد احساسش مورد پذیرش طرف مقابل قرار نگیرد یا مورد تمسخر واقع شود و احساسات خود را پنهان می کند . قسمت دوم ارتباط موثر و ارتباط یکی از زمینه های پیچیده است و ممکن است هر یک از ما در این مورد مشکلات خاصی داشته باشیم آموختن مهارت های ارتباطی موثر به فرد کمک می کند که درک و شناخت بهتری از خود داشته باشد و به نحو بهتری با دیگران سازش کند . همچنین در ارتباطات شخصی و شغلی دارای اهمیت است این مهارت به فرد کمک می کند تا بتواند نظرها، عقاید ، خواسته ها ، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید ، مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری ، از عوامل مهم یک رابطه سالم است همچنین روابط بین فردی مثبت و موثر فرد با انسانهای دیگر منجر به افزایش توانایی ایجاد و بقای روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی و روابط گرم خانوادگی به عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

عوامل موثر بر روابط بین فردی

۱. گوش دادن فعال: گوش دادن لبشیدن فرق دارد زیرا شنیدن امری است غیر ارادی و شامل تمام صداهایی می شود که همواره

از محیط دریافت می کنیم . گوش دادن فعال مهارتی است که فرد با کسب آن می آموزد چگونه به پیام های کلامی و غیر

کلامی گوینده توجه نماید تا درک معانی و فهم احساسات دقیق تر حاصل شود، که این امر زمینه تقویت روابط بین فردی را

فراهم می آورد.

۲. اهمیت دادن: یعنی بتوانیم به احساسات، نیازها و خواسته ها فرد مقابل توجه نشان دهیم . زمانی روابط بین فردی تقویت می

شود که با توجه به توان و ظرفیت خود در مقابل عملکردهای دیگران رفتار مناسبی داشته باشیم.

۳. سوال کردن : پرسیدن متداول ترین و درعین حال ساده ترین مهارت هاست. زیرا پرسیدن علاوه بر شفاف سازی پیام ، باعث برانگیختن تفکر افراد می شود . به خاطر داشته باشیم طرح سوال های مکرر، به قصد مچ گیری، نه تنها به تقویت رابطه بین فردی کمک نمی کند، بلکه باعث تضعیف و مختل شدن آن نیز می شود.
۴. احترام گذاشتن: یعنی پذیرفتن و گرمی داشتن بی قید و شرط دیگران . با دیگران به گونه ای رفتار کنیم که احساس نمایند برایشان ارزش و احترام قائل هستیم . یکی از نشانه های احترام گذاشتن ، رعایت قواعد و مقررات موقعیتی است که در آن قرار می گیریم .
۵. ابراز وجود: از جمله مهارت های مهم در برقراری ارتباط، ابراز وجود است که شامل بیان افکار، احساسات ، اعتقادات و حقوق خویش است ، به گونه ای که در دیگران ایجاد مقاومت و ناراحتی ننماید. بدیهی است که افراد خجالتی و کمرو در ابراز وجود بیش از دیگران با مشکل روبه روهستند.
۶. نه گفتن : مهارتی است که فرد بتواند در مقابل درخواست نابجای دیگران از کلمه " نه " استفاده کند. کسانی که از قدرت نه گفتن عاجز باشند همواره در روابط درون فردی و بین فردی خود با دیگران با مشکل روبه رو شده و از ارتباط خود احساس امنیت و خرسندی نمی کنند.
۷. کار گروهی : از جمله ویژگی های کار گروهی تقویت همکاری ، همفکری ، همدلی و هماهنگی بیشتر بین اعضای گروه می باشد این خود تقویت روابط بین فردی اعضای گروه را بیش از پیش فراهم می نماید.

کارکرد های روابط بین فردی

- ✓ باعث کسب و حفظ موقعیت و جایگاه افراد نزد دیگران می شود.
- ✓ افراد به درستی و نادرستی عملکرد خود و دیگران بیشتر پی می برند.
- ✓ باعث افزایش توانایی افراد برای مقابله با ناسازگاری ها و مشکلات زندگی می شود.
- ✓ آرامش روحی و امنیت روانی بیشتر افراد را فراهم می آورد.
- ✓ فرصتی به وجود می آورد تا افراد چیزهای جدیدی یاد بگیرند و افق دیدشان را وسعت بخشند.
- ✓ باعث احساس مسئولیت بیشتر افراد نسبت به یکدیگر می شود.
- ✓ باعث تقویت احساس همدلی، همکاری ، هماهنگی و همفکری افراد با دیگران می شود.

منابع:

مهارت تفکر انتقادی و حل مساله چیست ؟

گروه هدف : دانش آموزان

آموزش دهنده : پزشک

اهداف آموزشی: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

- ☑ مهارت تفکر انتقادی و حل مساله را تعریف نمایید.
- ☑ روشهای پرورش تفکر انتقادی و حل مساله را نام برده و هر کدام را توضیح دهید.
- ☑ ویژگیهای افراد دارای تفکر انتقادی و حل مساله را نام برده و به صورت مختصر شرح دهید.
- ☑ به تفاوت های اساسی در پرورش تفکر انتقادی و حل مساله در نوجوانان و بزرگسالان توجه نمایند .

مقدمه :

بستر اصلی رشد و تعالی هر جامعه بر پایه افراد رشد یافته و متعالی استوار است لذا نیاز است که افراد مهارت هایی را کسب کنند و بتوانند با تمرین های متوالی دانش خود در این زمینه را به رفتار و عمل تبدیل کنند. سازمان بهداشت جهانی مهارت های ده گانه زندگی را به مهارت های خود آگاهی، مقابله با هیجان منفی، حل مسئله، تصمیم گیری، مقابله با استرس، برقراری رابطه مؤثر، روابط بین فردی سازگارانه، همدلی، تفکر خلاق و تفکر انتقادی تقسیم کرده است که در این مقاله سعی بر این است تا به مهارت تفکر انتقادی پرداخته شود.

پرورش مهارت تفکر انتقادی در جوانان و بزرگسالان :

۱. اندیشیدن تحلیلی و استراتژیک

تفکر انتقادی میتواند با استفاده از عادت های اندیشیدن تحلیلی و استراتژیک پرورش یابد. مطمئن شوید که هر شرایطی از زندگی را به دقت تحلیل می کنید. می توانید عادت تحلیل نقادانه هر شرایطی را تمرین کنید. این به شما کمک می کند مهارت تفکر انتقادی را به صورت تدریجی کسب کنید.

۲. منطق یادگیری را تمرین کنید.

باید ساختار یک بحث استدلالی را یاد بگیرید، فرضیه ها و روشی که ساختار استدلالی بر آن استوار است. میتوانید مباحث منطق را یاد بگیرید و در زندگی روزانه تان آن ها را تمرین کنید.

۳. در مباحث روزانه شرکت کنید.

می توانید در تمرین های هر روزه که بیرون از شرایط سازمان یافته و کلاس ها اتفاق می افتند، شرکت کنید. این ها شامل گفتگو با دیگران در مناظره ها و مباحث بر مبنایی منظم و همچنین به کار گیری منطق و افکار نقادانه در استدلال هایتان است. زمان تنهایی، می توانید در مورد ایده ها و قوانینی که برایتان جالبند با دقت اندیشه کنید. باید تلاش کنید تا فهم جزئی تری از این مفاهیم را پرورش دهید. و در ذهنتان فرضیه ها و نتیجه گیری هایی را که به آن فرضیه ها مربوطند بازسازی کنید.

۴. تحصيلات نقشی کلیدی را بازی می کند.

تحصيلات هم نقش مهمی در پرورش مهارت های تفکر انتقادی بازی می کند. می توانید مهارت های استدلالی و حل مشکل را از مراحل آغازین تحصيل، پرورش دهید. رشته های معینی هستند که اکتساب و ارزیابی اطلاعات را پیش از نتیجه گیری می طلبند. چنین فعالیت هایی مهارت های تفکر انتقادی شما را افزایش می دهد. می توانید خود را در معرض سوالاتی که اندیشه را تحریک می کنند، قرار دهید. حتی می توانید تعدادی بازی های ذهنی و تمرینات فکری که باعث پیشرفت مهارت هایتان میشود را به کار ببرید.

۵. تحلیل متون را تمرین کنید.

برای این فعالیت، متن عباراتی که ممکن است به شکل داستان یا واقعه ای باشد به دانش آموزان داده می شود. از آن ها خواسته می شود که پیوستگی منطقی میان رویدادهای داستان را توضیح دهند. برای آن عنوانی پیشنهاد دهند یا خط پایانی برای آن متن مشخص کنند. این فعالیت دانش آموزان را به اندیشیدن منطقی و استدلال در هر رویداد ممکن، وامی دارد. همچنین می توانید از دانش آموزان بخواهید که داستان را با افزودن شخصیت ها و رویدادهای بیشتری که بتوان به داستان پیوند داد، گسترش دهند.

۶. تفکر به شیوه سقراط

فرآیندی است که در آن دانش آموزان با سؤالاتی مواجه اند که ذهنشان را در راستای اندیشیدن تحریک می کند. این عمل می تواند به به چالش کشیدن افراد توسط موضوعات پیچیده و مشکلات فرضی انجام شود. همچنین از افراد خواسته می شود که مفاهیم را ارزیابی کرده، میان فرضیه ها و حقایق تفاوت قائل شوند و راه حل های مطلوبی فراهم کنند.

۷. آن ها را با اندیشیدن به موارد خیالی به چالش بکشید.

معما و سؤالاتی پرسید که دیگران را به اندیشیدن بر مبنای خلاقیت تشویق کند. این گونه مهارت هایشان را افزایش داده و تفکر انتقادی آن ها را پرورش دهید. همچنین می توانید از نوجوانان بخواهید تعداد معینی نقطه به صورتی از پیش تعریف شده بکشند. سپس از آن ها بخواهید که نقاط را با خطوطی مستقیم به هم وصل کنند. مواجه ساختن نوجوانان با شرایط فرضی و دنبال کردن واکنش آن ها نسبت به چنین شرایطی، تمرینی موثر است که به آن ها در راستای پرورش تفکر نقادانه کمک می کند.

۸. خلاقانه فکر کنید.

اندیشیدن بر مبنای خلاقیت و نوآوری باعث پیشرفت تفکر انتقادی شما می شود. می توانید این تمرینات را با مشغول کردن خود با نوشتن یا نقاشی به فرآیندی خلاقانه تبدیل کنید. به گونه ای که قابلیت شما را برای آفرینش کارهای بهتر و خلاقانه ترافزایش دهد. هرچه بهتر به هنر تان واقف شوید، می توانید راه های بهتری برای به چالش کشیدن خود بیابید. برای مثال، اگر یک نقاش زبردست هستید، هیچگاه در مورد کاوش کردن برای سبک های مختلف نقاشی انتزاعی، مانند کوبیسم یا اکسپرسیونیسم تردید نکنید. هرچه بیشتر خود را وادار کنید، بهتر مهارت های تفکر انتقادی خود را پرورش می دهید.

۹. تمام اطلاعات مربوط به مشکل را جمع آوری کنید.

قبل از تفکر انتقادی در مورد هر چیزی، تمام اطلاعات مربوط به مسئله را که موضع شما را حمایت یا نقض می کند، جمع آوری کنید. اطلاعاتی باید جمع آوری شود که تمام راه حل ها را تایید یا رد کند. به تمام اطلاعات برای اتخاذ تصمیمی بی غرض و زیرکانه نیاز دارید. همیشه به خاطر داشته باشید که بیش از یک منبع برای یافتن اطلاعات استفاده کنید تا دید بهتری از مسئله داشته باشید.

۱۰. به دنبال شواهد باشید.

مطمئن شوید که پرسیدن در مورد شواهد برای هرچیز به عادت تان تبدیل شده است. این مورد شامل گفتگوهای پیش پا افتاده مانند "کجا اونو خوندی؟" یا "فقط یه گمانه یا اینکه واقعاً یک آزمایش انجام دادن د؟" می شود. همچنین باید برای ارائه شواهد در مورد ادعاهایتان آماده باشید. گرچه تمامی منابع را همراه خود ندارید، همیشه باید مبنایی برای تمامی ادعاها و عقاید وجود داشته باشد.

تحلیل انتقادی نه تنها مشکلی را به دقت بررسی می کند، بلکه به شما کمک می کند اطلاعاتی از عمق موضوع به دست آورید. همیشه شناختن مشکل برای فائق آمدن بر آن مهم است. و تفکر انتقادی همیشه به شما کمک می کند تا چنین چیزی را تشخیص دهید.

پرورش تفکر انتقادی در کودکان و نوجوانان :

۱. تقویت تیز بینی :

می توان از کودکان خواست به اطراف نگاه کنند و هر چه می بینند نام ببرند.

۲. تقویت حافظه :

می توان در شرایط مختلف از کودکان خواست چیزهایی را به یاد بیاورند مثلاً صبحانه چه خورده اند و ...

۳. حدس زدن :

از کودک بخواهید در باره اندازه ها حدس بزند ، بعد با کمک خودش آن را با ابزارهای اندازه گیری مجدد بسنجید و با حدس کودک مقایسه کنید.

۴. بررسی کردن :

به عنوان مثال بررسی کالا هنگام خرید با کمک سوالاتی مثل آیا آنچه می خریم مفید است ؟ آیا قیمت آن مناسب است ؟ و

۵. استفاده از نشانه ها :

می توان از کودک خواست تا مشخصات شی مورد نظر ما را گوش دهد و با توجه به مشخصات ، نام آن چیز را بیان نماید.
سوالات و استفاده از نشانه ها بیانگر تواناییهای کودک در جمع آوری و درک اطلاعات است و در نهایت به کودک مهارت و اعتماد به نفس می دهد تا در زندگی روزمره اطلاعات کسب نماید و در باره آن فکر کند.
گفتگو با کودک در باره شنیده ها و ارزیابی سخنان سایرین بر اساس اطلاعات موجود به کودک کمک می کند تا بیاموزد که شنیده هایش را نیز باید ارزیابی کند.

مقدمه :

پیشرفت سریع فناوری و ارتباطات، باعث به هم ریختگی بسیاری از معادله های اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و ارتباطی در دنیای امروز شده است. به طوری که هر روز صدها مسئله و مشکل ذهن ما را به خود مشغول می کند. برای مثال امروزه والدین از خود می پرسند:

- آیا فرزند ما آنقدر که در بازی و کار با کامپیوتر توانایی دارد، در مهارت های اجتماعی هم تواناست؟

- آیا در مقابل درخواست های نا به جای دیگران قدرت " نه گفتن " و اعتراض و مقابله دارد؟

- آیا در صورت لزوم می تواند از خود دفاع کند؟

امروزه افرادی که توانایی حل مسایل خود را داشته باشند، قطعاً در زندگی موفق ترند. توانایی حل مسئله علاوه بر جسارت، نیازمند آموزش اساسی است که تا به حال کمتر به آن پرداخته شده و جایگاه پایین تری هم برایش قائل بوده ایم. از آن جایی که توانایی " حل مسئله " یکی از مهارت های اساسی زندگی محسوب می شود، فراگیری آن ضروری است. حل مسئله فرایندی است که شخص با توجه به تجربه های عملی و توانمندی های ذهنی خود بتواند برای حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابد.

مهارت حل مسئله فرد را قادر می سازد تا به طور موثرتری مسایل زندگی را حل کنند. مسایلی مانند اختلاف با اطرافیان، مشکلات تحصیلی، مواجهه با قانون، مشکلات اداری و مالی و... چنانچه مسایل مهم زندگی حل نشده باقی بمانند، استرس و فشار روانی ایجاد می کنند. نکته قابل توجه این است که مسئله چیست؟ مسئله ازدید روان شناسان زمانی مطرح می شود که فرد با موقعیت یا تکلیفی رو به رو می شود که نمی تواند از طریق کاربرد اطلاعات و مهارت هایی که در آن لحظه در اختیار دارد به آن موقعیت یا تکلیف پاسخ دهد. هنگام مواجهه با چنین موقعیتی بدیهی است راهی برای فرار از مسئله وجود ندارد و باید به راه حل آن اندیشید. یکی از پیش زمینه های حل مسئله خود آگاهی است، یعنی این که فرد آگاهانه بداند در چه وضعیتی به سر می برد، توانمندی ها و محدودیت های او چیست و چگونه در مورد خود می اندیشد، آیا باخود می گوید: من می توانم، انسان توانمندی هستم، باید به دنبال راه حل مناسبی باشم، یا اینکه: من خیلی ناتوانم، به درد هیچ کاری نمی خورم!

مراحل حل مسئله :

- ۱- شناسایی یا طرح مسئله: مرحله ای است که در آن ذهن مشخص با مسئله یا مشکلی روبه رو می شود.
- ۲- جمع آوری اطلاعات: برای اینکه مشکل یا مسئله به دقت مشخص شود، ضروری است اطلاعات دقیقی درباره آن جمع آوری شود. جمع آوری اطلاعات معمولاً از راه گفت و گو با دیگران به ویژه متخصصان، تجربه ها، کتاب ها و سایر منابع رسانه ای و اطلاعاتی صورت می پذیرد. هرچه اطلاعات دقیق و مناسب تر باشد، فرد برای رسیدن به حل مسئله، موفق تر خواهد بود.
- ۳- تعریف مسئله: در این مرحله فرد با بررسی اطلاعات جمع آوری شده، به ریشه و ماهیت مشکل خود پی می برد.
- ۴- پیش بینی راه حل های مختلف: در این مرحله شخص سعی می کند راه حل های مختلف را از طریق بارش مغزی، تعامل و هم اندیشی با دیگران به دست آورد، همه راه حل های مختلفی که به ذهنش خطور می کند را بنویسد. هدف در این مرحله، فقط پیدا کردن راه حل های گوناگون است، نه این که کدامیک از راه حل های انتخاب شده بهتر و قابل قبول تر است.
- ۵- بررسی راه حل های گوناگون و انتخاب بهترین راه حل: در این مرحله فرد هر یک از راه حل هایی که در مرحله قبل یادداشت شده بود را با نمره ارزش گذاری می کند تا دریابد، کدام یک از راه حل ها کارایی بهتر و قابلیت اجرایی بیشتری دارد و به نوعی زودتر و بهتر می تواند مشکل یا مسئله را حل نماید. هدف در این مرحله برخلاف مرحله قبل، قضاوت و داوری است و به بررسی کیفیت و محتوای راه حل ارائه شده می پردازد. سپس راه حل های نامناسب را حذف می کند و بهترین راه حل ارائه شده را انتخاب کرده و به مرحله اجرا می گذارد.
- ۶- اجرا و ارزیابی: پس از انتخاب بهترین راه حل و اجرای آن، ارزیابی مسئله و راه حل آن آغاز می شود. در این مرحله اگر راه حل انتخاب شده موفقیت آمیز باشد، مشکل حل شده و خاتمه می یابد. اگر موفقیت آمیز نبود و مشکل حل نشد، راه حل بعدی بکار گرفته می شود.

فعالیت ۱: چکار کنیم؟

محمود پس از آنکه با تاکسی به نزدیکی های مقصد رسید ، متوجه شد کیف پولش را همراه نیاورده است. اگر شما به جای محمود بودید ، چه راه حل هایی برای حل این مسئله به ذهنتان می رسید؟

عامل مهم دیگر در رویا رویی با مسائل ، آگاهی از فرایند حل مسئله است. متخصصان معتقدند اهمیت و پیچیدگی مسائل به هر اندازه که باشد با کمک یک ساختار طبقه بندی شده می توان با آن برخورد کرد. این فرایند چهار مرحله دارد :

۱- تعریف و شناسایی مشکل یا مسئله

۲- پیدا کردن راه حل های مختلف

۳- تصمیم گیری

۴- بازنگری

فعالیت ۲: کدام راه بهتر است ؟

محبوبه برای ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد یا مشغول به کار شدن دچار تردید است . اگر شما به جای او بودید چکار می کردید؟ با توجه به چهار مرحله فرایند حل مسئله پاسخ دهید.

منابع:

- مهارت های زندگی-جلد ۱و ۲و ۳و ۴-منصور مهستانی

مراقبت از کودکان مبتلا به اپی لپسی

گروه هدف: والدین، معلمان، دانش آموزان

آموزشی دهنده: پزشک

اهداف آموزشی: انتظار می رود پس از مطالعه این فصل بتوانند:

- ☒ بیماری صرع را تعریف کنند.
- ☒ مشکلات روانپزشکی در کودکان مبتلا به صرع را نام ببرند.
- ☒ مهمترین اقداماتی که در صورت بروز تشنج در کودکان مبتلا به صرع می توان انجام داد :

مقدمه و اهمیت :

بیماری صرع به عنوان مهمترین و شایعترین اختلال مزمن عصبی، کودک مبتلا و خانواده را تحت تأثیر قرار میدهد و باعث بروز تنش در خانواده به خصوص والدین میشود هرچند در هرسنی ممکن است اتفاق بیافتد و در حدود ۷۵٪ موارد قبل از ۲۰ سالگی بروز میکند که بر مراحل رشد و تکامل کودک اثر میگذارد میزان شیوع صرع در ایران ۱ تا ۳٪ کل جمعیت برآورد شده است. بعضی ها فکر می کنند هر که دچار صرع میشود یا تشنج می کند، فرد غش کرده زمین می افتد و دست و پا می زند در حالی که این چنین نیست بسیاری از اوقات صرع فقط به شکل یک لحظه ناآگاهی ظهور می کند یعنی یک لحظه ارتباط با محیط قطع می شود.

صرع با بیماری روانی یکسان نیست در صرع مغز درگیر است نه مسایل خلقی و روحی و عاطفی

اگر صرع کنترل نشود ممکن است باعث تغییرات شخصیتی شود. در کودکان که شخصیت آنها هنوز شکل نگرفته عمدتاً " به صورت شخصیت های نامتعارف ناپایدار و ناسازگار ایجاد میشود و در عده ای که شخصیت آنها شکل گرفته در سنین بالا دچار صرع شده اند اگر شیوه برخورد درست نباشد رفتارهای آنها (به عنوان مثال: تعصب افراطی بیش از حد نسبت به مسایل مذهبی) عوض می شود مشکلات دیگر روانی اجتماعی از جمله حاشیه پردازی در سخن گفتن بروز می کند.

مشکلات روانپزشکی در کودکان مبتلا به صرع :

علائم مربوط به بی توجهی به بهداشت فردی، دزدی، دروغگویی و... و آشفتگی های شناختی همانند سوءظن و بدبینی، اشتغالات ذهنی مفرط با مسایل خاص همانند مسایل مذهبی یا انعطاف پذیری در مورد رفتار دیگران، وابستگی های مفرط به اطرافیان و بسیاری دیگر از علایم در حوزه های تفکر، احساس و رفتار کودک می توانند علایم روانشناختی مربوط به صرع باشند. خانواده های کودکان مبتلا به صرع نیز به دلیل استرس های مضاعف می توانند مشکلات روانپزشکی خاصی از جمله خستگی مفرط، اضطراب، افسردگی و... را پدیدار نمایند مشاوره های روانپزشکی می تواند به عنوان راهکار پیشگیری در جلوگیری از شروع این مشکلات و یا درمان به موقع و متناسب آن نقش مهمی ایفا نماید

صرع چیست؟

صرع یک بیماری نیست بلکه فقط نشانه ای است که می گوید قسمتی از مغز کار خود را همیشه بخوبی انجام نمی دهد. وقتی مغز بطور طبیعی کار کند یک سری امواج الکتریکی از خود ایجاد می نماید که این امواج مانند الکتریسته در مسیر اعصاب مغزی عبور می کند. « اپی لپسی » یا صرع حالتی است که یکسری از این تشنجهای و طوفانهای الکتریکی در مغز بطور مرتب و با فاصله زمانی خود بخود ایجاد شده و خاموش شوند. که این جرقه الکتریکی و طوفان الکتریکی بسته به محل خود در مغز، علائم و نوع تشنج و صرع را تعیین می نماید

انواع صرع :

صرع به هر علتی که باشد بر حسب اینکه در کدام قسمت مغز این اختلال ایجاد شود علایم مخصوص به خودش را می دهد

صرع کوچک (Petit mal):

این نوع صرع یکی از شایعترین صرعه‌ها نزد کودکان و دانش آموزان (بیشتر در کودکان ۴-۶ سال) است که معمولاً تشنج آنی است و یک لحظه به طول می‌انجامد. کودک بازی را متوقف کرده و ساکت می‌ایستد در حالی که یک حالت سستی و بی‌حالی در صورتش دیده می‌شود. پس صرع کوچک عبارتست از زایل شدن شعور برای مدتی کوتاه، بدون اینکه در بیمار تشنج یا زمین خوردگی دیده شود. رنگ پریده، چشمانش به یک نقطه خیره شده و از اطراف خود بی‌خبر است. مدت آن حتی امکان دارد بسیار کوتاه بوده و قابل رویت نباشد. که اگر درمان اصولی شود برای همیشه از بین می‌رود و در غیر اینصورت در سنین بالاتر به صرع بزرگ تبدیل خواهد شد.

از نشانه‌های بارز صرع کوچک که می‌توان در کلاس درس مشاهده کرد، نحوه نوشتن املا دانش‌آموزان است که ممکن است در حین حمله، دو یا سه خط از املا را جا بیندازند (دانش آموز هنگام دیکته نوشتن اگر دچار حمله شود معلم وی متوجه می‌شود در حالیکه خودش متوجه نمی‌شود). پس از حمله علاوه بر رنگ پریدگی، سستی و بی‌حالی، احساس خواب به کودک دست خواهد داد.

پس در طی این نوع حمله تشنجی، کودک برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه هوشیاری خود را از دست می‌دهد و به فضا خیره می‌شود و فعالیت‌های معمول وی متوقف می‌شود اما به زمین نمی‌افتد. و پس از بازگشت هوشیاری، کودک چیزی از حمله خود به یاد نمی‌آورد.

از علل این نوع صرع، تومورها، حوادث، تصادف، ضربه‌های مغزی و ... را می‌توان بیان کرد.

صرع گراند مال (صرع بزرگ):

حالت تشنج تمام بدن فرد را می‌گیرد در این مواقع کودک هوشیاریش را از دست می‌دهد. ممکن است گریه کند یا به زمین بیفتد و همچنین ممکن است کنترل ادرار یا مدفوع خود را از دست بدهد. در این گونه تشنجه‌ها تمام بدن کودک می‌لرزد، احتمالاً چشمانش به بالا منحرف می‌شود و دهانش پر از کف خواهد شد.

مهمترین اقداماتی که در صورت بروز تشنج در کودکان مبتلا به صرع می‌توان انجام داد:

- ۱ - مهم است که مانع مجروح شدن مصروع شوید و او را از آسیب‌ها حفظ کنید
- ۲ - آرامش خود را حفظ کنید و در حین تشنج مصروع را تنها نگذارید.
- ۳ - بیمار را در وضعیت راحت قرار دهید فرد مصروع را از قرار گرفتن در موقعیت‌های خطرناک همانند پرتگاه، بخاری و آب جوش دور کنید- اطراف بیمار را از وسایل آسیب‌رسان (مانند میز یا صندلی) خلوت کنید
- ۴ - اگر بیمار مصروع عینک به چشم دارد باید عینک را بر دارید
- ۵ - به آرامی او را به پهلو روی زمین بخوابانید و سر او را به یک طرف خم کنید
- ۶ - هر لباس تنگ یا محدود کننده‌ای را شل کنید
- ۷ - یک بالش کم ارتفاع زیرشانه‌اش بگذارید تا راه تنفسی وی باز شود.
- ۸ - از فرو بردن اجسام تیز، خطرناک و حتی دست خود در حلق کودک خودداری نمای؛ همچنین باید بدانید فرو بردن این کودکان در آب سرد هیچ تاثیری در کنترل تشنج آنها نداشته و برای آنها خطر آفرین است. برای باز کردن فک در زمان قفل شدن آن تلاش نکنید
- ۹ - حرکت انقباضی اندام بیمار را مهار نکنید اجازه دهید که حمله سیر خود را طی کند.
- ۱۰ - وضعیت هوشیاری یا خواب آلودگی، حالت درک و میزان حس بینایی و شنوایی و یا هر گونه ناراحتی خاص پس از حمله را مشخص کرده و یادداشت کنید.
- ۱۱ - در اولین فرصت فرد مصروع را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.

مراقبت بعد از تشنج:

- ۱ - برای جلوگیری از خفگی و اطمینان از باز بودن راه هوایی، بیمار را به پهلو بخوابانید

۲ - کودک مصروع پس از تشنج ممکن است برای مدت کوتاهی حالت گیجی داشته باشد : در این صورت بیمار را به صورت آرام آگاه کنید و شرایط مناسب را جهت استراحت فرد بیمار فراهم نمایید

پزشک ممکن است بخواهد بداند :

- تشنج از کدام قسمت بدن آغاز می شود (معمولاً دست ها ، بازوها ، ساق پاها یا چشم ها)
- آیا تشنج در یک نقطه از بدن باقی می ماند یا به سایر نقاط آن گسترش می یابد ؟
- حمله تشنجی چه مدت طول می کشد ؟
- آیا عواملی وجود دارند که به نظر رسد باعث تشنج ها شود یا آن را آغاز کند ؟

فعالیت جسمانی و صرع :

جلوگیری از فعالیت و ایزوله کردن کودکان مصروع ، اعتماد به نفس کودک را کاهش داده و ناتوانی کودک را تقویت می کند . با این حال برخی فعالیتها و ورزش ها می تواند برای کودکان مبتلا به صرع خطرناک باشد و جهت سلامت کودکان نیاز است که این فعالیت ها برای آنها ممنوع باشد یا به دقت نظارت شود. در گذشته پزشکان و والدین تمایل داشتند که به طور سخت فعالیت های جسمانی را محدود کنند ، اما مطالعات اخیر به کودک مبتلا به صرع اجازه می دهد در کنار سایر کودکان باشد و یک محدوده کامل از فعالیت های قابل قبول را دنبال کند.

نوع و فراوانی تشنج در تعیین فعالیتهایی که برای کودک بی خطر است بسیار مهم است .

کودکانی که در زمان تشنج کنترل حرکتی یا هوشیاری آنان تخریب شده در معرض خطر بیشتر برای آسیب هستند.

کودکانی که تشنج های غیر قابل کنترل و تکرارشونده دارند آگاهی خواهند یافت که برخی از فعالیت ها برای آنان محدود می شود.

برای مثال باید به تنهایی شنا نکنند یا بر روی موانع بلند بازی نکنند. تشنج به ندرت فقط با ورزش تحریک می شود اما هنگامی که این خصوصیات مشخص شود فعالیت های جسمانی محدود خواهد بود .

فعالیت طولانی مدت در محیط گرم ممکن است امکان بروز تشنج را در برخی کودکان تحریک کند . مهمترین فعالیتهای گروه پرورش اعتماد به نفس و استقلال کودک است که این مزایا بسیار با ارزش هستند . اما خطر شرکت در فعالیت های پرخطر باید جدی در نظر گرفته شود و کودک از این فعالیتهای گروه منع شود.

چگونگی برخورد با تشنج در مدرسه :

نحوه برخورد با کودک مبتلا به صرع کوچک : باید به کودک آرامش و اطمینان داده و به او کمک نمایید تا نکات کلیدی درس را حفظ کند و ضمناً هرچه سریعتر به پزشک متخصص ارجاع شود

نحوه برخورد با کودک مبتلا به صرع کانونی ساده : با اتمام حمله به کودک (خصوصاً " اگر ترسیده و یا گیج به نظر می رسد) آرامش و اطمینان بدهید و به خانواده جهت ارجاع کودک به پزشک متخصص اطلاع دهید

نحوه برخورد با کودک مبتلا به صرع کانونی پیچیده : اگر کودک از صندلی خود دور است معلم بازوی وی را به نرمی گرفته و به آرامی با وی صحبت نماید و وی را سمت صندلی اش هدایت کند و در صورت مقاومت کودک فقط مراقب باشد خطری از لحاظ صدمه وی را تهدید ننماید کودک را تا زمانی که شناخت کامل نسبت به زمان و مکان و شخص به دست آورد در کلاس نگهداشته و با صحبت نمودن بعد از حمله به شناخت وی کمک نماید.

نحوه برخورد با کودک مبتلا به صرع بزرگ:

۱ - خونسرد باشید و به سایر کودکان اطمینان دهید که وی در عرض چند دقیقه بهبود خواهد یافت .

۲ - کودک مصروع را باید به آرامی و احتیاط روی زمین خوابانیده و اطراف او را از آنچه که امکان صدمه رساندن دارد تخلیه نمایید.

۳ - چیزی صاف و نرم زیر سر او بگذارید تا به زمین برخورد نکند.

- ۴- کودک را در وضعیت پهلو قرار دهید تا راه هوایی او تمیز بماند و ترشحات دهان خارج شود .
- ۵- سعی در باز نمودن دهان با زور و همچنین نگهداشتن زبان وی نداشته باشید و چیزی در دهان کودک نگذارید فقط هر زمان که هوشیاری کودک کاملاً "طبیعی شد به وی آب بنوشانید.
- ۶- سعی در جلوگیری از حملات تشنجی با گرفتن وی نداشته باشید وقتی حمله تمام شد کودک تا بدست آوردن هوشیاری کامل استراحت نموده و بعد از اتمام حمله کودک را تشویق به شرکت در فعالیت کلاس نمایید

در موارد زیر سریعاً به اورژانس جهت انتقال کودک به بیمارستان اطلاع داده شود:

- ✓ بیمار علائم صرع مداوم را داشته باشد (بدون اینکه هوشیاری خود را بدست آورد مجدداً " تشنج کند یا اینکه بعد از ده دقیقه هنوز حمله به اتمام نرسیده باشد)
- ✓ اگر حین حمله ضربه ای به سر مصروع خورده باشد و یا استفراغ های مکرر نموده و هوشیاری بیمار به حالت عادی برنگردد
- ✓ اگر بیمار حین شنا حمله داشته باشد و احتمال بلعیدن مقدار زیادی آب وجود داشته باشد
- ✓ در صورت بروز خونریزی ناشی از اصابت ضربه به قسمتهای مختلف بدن

منابع

- خلاصه روانپزشکی بنجامین جیمز سادوک , ویرجینیا آلکوت ترجمه دکتر فرزین رضاعی ویرایش دکتر محسن ارجمند
- فصلنامه و سایر بسته های آموزشی صرع و سلامتی انجمن صرع ایران