



بسته آموزش همگانی سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس / ۴

گروه کارشناسان سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی - ۱۳۹۴

نام سند	بسته آموزشی سلامت نوجوانان و جوانان
نگارش	-
تاریخ صدور	۱۳۹۴
نام کامل فایل	بسته آموزش همگانی سلامت نوجوانان و جوانان
شرح سند	بسته آموزشی سلامت نوجوانان و جوانان
نویسنده/مترجم	گروه کارشناسان سلامت نوجوانان و جوانان و مدارس دانشگاه علوم پزشکی تبریز با همکاری سایر گروه‌های کارشناسی

فهرست موضوعات:

- ۱- خود مراقبتی و شیوه زندگی سالم / ورود به مدرسه
- ۲- خود مراقبتی و شیوه زندگی سالم / پدیکولوژیس
- ۳- خود مراقبتی و شیوه زندگی سالم / بلوغ (آموزش بلوغ از بسته آموزش همگانی سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس / ۱ انجام شود)
- ۴- خود مراقبتی و شیوه زندگی سالم / ازدواج سالم
- ۵- خود مراقبتی و شیوه زندگی سالم / رفتارهای پرخطر
- ۶- خود مراقبتی و شیوه زندگی سالم / سوانح و حوادث

کودکان، نوجوانان و جوانان، سرمایه های اصلی هر کشور برای دستیابی به توسعه ملی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و محور اصلی برنامه های رشد و تعالی جامعه به ویژه در زمینه های بهداشتی، درمانی، آموزشی و فرهنگی به شمار می آیند. چون آینده هر کشوری در دست کودکان، نوجوانان و جوانان کنونی خواهد بود. لذا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آنها یکی از الزامات غیر قابل انکار بوده و در صورت غفلت از آنها اثرات و لطمات جبران ناپذیری در سلامت عمومی جامعه ایجاد میشود.

بنابراین پوشش دادن این جمعیت در خدمات بهداشتی و درمانی به صورت عام و خاص و یافتن اختلالات جسمی، روانی، ناهنجاریهای اجتماعی، همچنین پیشگیری و درمان به موقع آنها و دادن آگاهیهای بهداشتی و ارتقاء مهارتهای زندگی فردی و اجتماعی این گروه سنی و اصلاح روابط فی مابین آنها و اولیای شان (مدرسه و خانه) متضمن سلامت و سعادت آینده جامعه بوده و از اهمیت ویژه ای برخوردار است. همچنین با عنایت به اینکه کشور ما یکی از جوانترین جمعیت های جهان را دارا می باشد به طوری که بیش از یک سوم جمعیت آن را گروههای سنی ۲۰-۶ سال تشکیل داده و اکثریت قریب به اتفاق آنها نیز در حال تحصیل و در معرض مخاطرات جسمی، رفتاری و اجتماعی ویژه این سنین هستند، توجه خاصی را در ارائه خدمات بهداشتی، ارتقاء آگاهی و دانش بهداشتی و تقویت رفتارهای مثبت بهداشتی طلب می کنند تا با به کار گیری راهکارهای مناسب بهداشتی و درمانی در زندگی فردی و اجتماعی شان از میزان بروز این مخاطرات و عوارض ناشی از آن جلوگیری شود. از طرف دیگر آموزش و ارتقاء سطح سلامتی آنها از مهمترین مسائل پیش روی برنامه های توسعه کشور بوده و از مسیر تامین، حفظ و ارتقاء تندرستی آنها نیل به سلامت خانواده و جامعه در حال و آینده به عنوان یک هدف مهم، اساسی و ضروری امکان پذیر شده و به تبع آن ارتقاء سلامت عمومی حاصل میشود.

بستر مدرسه که دانش آموزان ساعات زیادی از عمر خود را در آن محیط می گذرانند بهترین و مناسبترین موقعیت برای ایجاد دانش، آگاهی و بهبود نگرش و عملکرد بهداشتی در جامعه به حساب می آید. که بایستی مد نظر قرار گرفته و در تدوین برنامه های توسعه بهداشتی و درمانی مورد عنایت و توجه ویژه قرار گیرد. بدین منظور جهت ارتقاء اطلاعات بهداشتی گروه هدف این بسته آموزشی توسط گروه کارشناسان سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس با همکاری سایر گروههای کارشناسی مرکز بهداشت استان تدوین گردیده تا در جهت آموزش جمعیت تحت پوشش به کار گرفته شود. لذا انتظار داریم ما را با ارائه پیشنهادات و نظرات سازنده مفتخر فرموده و موارد لازم را به گروه کارشناسان سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس ارسال فرمائید.

با احترام و آرزوی توفیق

مولفین

آموزش دهنده : پزشک ، کارشناس ، کاردانهای بهداشتی زن و مرد ، بهورز

اهداف رفتاری : انتظار می رود پس از جلسه آموزشی، آموزش گیرنده بتواند :

☑ نکاتی را که برای داشتن زندگی سالم باید رعایت کنند. بیان کنند.

☑ مشخصات کوله پشتی مناسب را نام ببرند.

☑ میان وعده های غذایی مناسب را نام ببرند.

مقدمه :

یکی از مهمترین نعمتهائی که خداوند به انسان عطا فرموده ،سلامتی است. داشتن زندگی سالم به معنی از دست دادن چیزهائی که از آن لذت می بریم نیست، بلکه برنامه ریزی برای زندگی همراه با موفقیت، نشاط و سربلندی است. تنها با تغییر بعضی از رفتارها و عادات نادرست می توان زندگی سالم تر و شاد تری داشت دوستان عزیز از آنجا که سلامتی با آگاهی و عمل به اصول تندرستی به دست می آید ،بنابراین توصیه می شود با عمل به ده کلید طلائی زیر زندگی سالمتری داشته باشید.

کلید اول : همیشه دست های خود را بعد از رفتن به توالت،پیش از صرف غذا و خوردن خوارکی با آب و صابون بشوئیم تاکنون همکلاسی داشته اید که زنگ تفریح با دست هایی که شسته نشده غذا یا میوه و یا بعد از توالت دست هایش را نشوید. امیدواریم که چنین همکلاسی هایی نداشته باشید چون آنها ناخواسته باعث بیماری شما هم می شوند. میکروب ها موجودات ریزی هستند که در جاهای مختلفی از جمله خاک و روی زمین زندگی می کنند و می توانند در اثر تماس با پوست به دست هایمان منتقل بشوند. آنها چون خیلی ریز هستند دیده نمی شوند ولی در اثر خوردن وارد دستگاه گوارش شده و ما را بیمار می کنند. می دانید چطور می شود از بیمار شدن پیشگیری کرد؟

راه حل این مشکل خیلی ساده است. فقط باید قبل از خوردن غذا میوه یا هر خوراکی دیگری و بعد از توالت دست هایمان را با آب و صابون یا صابون مایع خوب بشوئیم. این کار کمک می کند که میکروب ها بطور کامل از روی پوست دست هایمان پاک شده و غذا خوردن برایمان لذت بخش شود چون خیالمان راحت است که همراه غذا میکروب ها را وارد بدن نمی کنیم.

کلید دوم : مدت زمان تماشای تلویزیون و انجام بازی های رایانه ای را به کمتر از دو ساعت در روز کاهش دهیم به داستان پویا توجه کنید:

همکلاسیم پویا امسال برخلاف سال های گذشته در درسهایش خیلی ضعیف شده و حوصله هیچ کاری را ندارد. هر روز فقط از سریال ها و بازی های کامپیوتری صحبت می کند و اخلاقی هم خیلی بد شده است امروز خانم مراقب بهداشت گفت که برنامه های جذاب تلویزیونی و بازی های متنوع رایانه ای باعث می شود که بچه ها وقت زیادی را صرف استفاده از آنها کنند. او گفت : استفاده از تلویزیون و بازی های رایانه ای به مدت طولانی باعث سردرد، ناراحتی های چشمی، دردهای عضلانی، درد مچ دست، بازوها و کمر میشود. افرادی که مدت زیادی را به تماشای تلویزیون می نشینند یا زمان زیادی به بازی های رایانه ای مشغول هستند با بقیه همکلاسی هایشان ارتباط کمتری دارند و همیشه احساس تنهایی می کنند. علاوه

بر آنکه با خانواده خودشان هم روابط عاطفی کمتری دارند. تماشای تلویزیون و استفاده ی زیاد از رایانه باعث می شود که بچه ها خوب درس نخوانند زود خسته شده و دچار افت تحصیلی شوند. علاوه بر آن خلایقیت هم از آنها گرفته شده و مجبور می شوند به آنچه برایشان طراحی شده عمل کنند. ما تازه فهمیدیم که علت حال و احوال جدید پویا چه بوده است. برای آنکه ما هم مثل پویا مشکل پیدا نکنیم بهتر است کمتر از دو ساعت در روز برای تماشای تلویزیون و بازی های رایانه ای وقت بگذاریم.

کلید سوم : روزانه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشیم

می دانیم و بارها نیز به ما گفته اند که داشتن فعالیت بدنی برای سلامت بدن مفید است. در واقع زندگی ماشینی امروز باعث شده است فعالیت بدنی افراد کم شود و در نتیجه نه ظاهر سالمی داشته باشند و نه شرایط روحی متعادلی. کم تحرکی باعث بیماری های قلبی – عروقی و فشار خون بالا می شود. در ضمن در بزرگسالان و همچنین کودکان چاقی و کسالت ایجاد می کند.

فعالیت بدنی منظم کمک می کند که نه تنها عضلات و استخوانهای قوی و سالمی داشته باشیم بلکه ظاهرمان نیز زیباتر می شود. ضمناً افسردگی و کسالت را هم کاهش داده و به ما کمک می کند تا خواب راحت تری داشته باشیم.

ما باید خودمان را عادت بدهیم که حداقل ۳ بار در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه حرکات بدنی مانند : طناب بازی، دویدن، پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و... را تاحدی که ضربان نبضمان بالا برود و عضلات بزرگ بدنمان به کار بیفتند انجام دهیم. بهتر است که انجام حرکات بدنی زمانی باشد که دمای هوا خنک تر است. انجام حرکات بدنی همراه دوستانمان و یا خانواده و به صورت گروهی لذت بخش تر است. ضمناً اگر دفعه اولی که ورزش را شروع کردیم کمی بدنمان خسته شد جای نگرانی نیست با تمرین و تکرار، روز به روز سر حالتر و شادتر می شویم و درس هایمان را هم بهتر می فهمیم. پس حالا که تحرک رمز سلامتی است از همین امروز شروع کنیم: ۱،۲،۳،

کلید چهارم : از دو بند کوله پشتی در هر دو شانه استفاده کنیم

شاید شما نیز مثل خیلی از دوستانتان از کوله پشتی برای بردن کتاب و دفتر به مدرسه استفاده می کنید و یا دوست دارید که از این کیف ها داشته باشید باید بدانید که اگر کوله پشتی ها بیش از اندازه سنگین باشد و یا به جای دو بند از یک بند استفاده شود می تواند مشکلات زیادی را برای کمر، ستون فقرات، گردن و شانه، ایجاد کند. اگر وزن کوله پشتی شما زیاد باشد ستون فقرات را بیشتر خم کرده و باعث می شود بعدها دچار کمر درد شوید اگر هم از یک بند استفاده کنید باعث خم شدن ستون فقرات به یک طرف شده و بعدها منجر به انحراف ستون فقرات دردهای مفصلی و پیری زودرس در مفاصل و کمر می شود.

دوستان عزیز با رعایت نکات خیلی ساده می توانیم از این مشکلات و به خطر افتادن سلامتی جلوگیری کنیم توصیه می شود که وزن کوله پشتی ها نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن بدنمان باشد مثلاً اگر وزن دانش آموزی ۴۰ کیلو گرم است پس کوله پشتی او نباید بیشتر از ۴ کیلو گرم وزن داشته باشد. حتماً باید دقت کنیم که کتاب و دفتر اضافی با خودمان به مدرسه نبریم و کوله ها را سنگین نکنیم. برای حمل کوله پشتی ها از دو بند آن بر روی هر دو شانه استفاده کنیم تا وزن آن بصورت مساوی بین شانه ها و ستون فقرات تقسیم شود.

کلید پنجم: ما می خواهیم، پس می توانیم سالم باشیم

آیا تا به حال با دوستانی برخورد داشته اید که بگویند از شنبه سعی می کنم بیشتر درس بخوانم یا سعی می کنم در کلاس حواسم بیشتر به درس باشد ولی دوباره آش همان و کاسه همان کاسه. آنها نه تنها تصمیم خودشان را عملی نکرده اند بلکه بی خیال شده و دنبال اجرای تصمیمات خود نرفته اند. باید بگوییم که دوستان شما هنوز باور ندارند که می توانند تصمیم خود را عملی کنند آنهم زمانی که رفتار غلط خود را تکرار می کنند اشتباه خود را به گردن اطرافیان می اندازند و می گویند اگر معلممان بیشتر به ما توجه می کرد در درسمان موفق تر بودیم در حالی که بزرگترین سرمایه دوستان شما، توانایی فکر کردن و تصمیم گرفتن و سپس عمل کردن به آن است. بهتر است که به خود بگوییم که می توانیم به زندگی موفق و سالم دست یابیم به شرط آنکه :

- ✓ بخواهیم که روش زندگی خود را تغییر بدهیم
- ✓ برای انجام روش های موفق و رفتارهای سالم تصمیم بگیریم
- ✓ رفتارهای سالم و جدید را در زندگی تمرین کنیم
- ✓ برانجام رفتارهای سالم پافشاری کرده و آنها را به دوستان خود نیز توصیه نمائیم.

کلید ششم: فقط از وسایل شخصی خودمان مانند لیوان، شانه، مقنعه، کلاه و... استفاده کنیم

من خیلی ناراحت شدم وقتی فهمیدم در حالی که سرماخوردگی داشتم با دادن لیوان خود به دوستم باعث بیماری او هم شده ام هر وقت دوستم را می بینم احساس بدی به من دست می دهد. حالا فهمیده ام که کار بدی کرده ام و می دانم که وسایلی مثل لیوان، شانه و حوله، وسایل شخصی خودمان است اگر آنها را به دوستانمان بدهیم یا از وسایل آنها استفاده کنیم می تواند منجر به بیماری شود. چون یکی از راه های مهم انتقال بیماری استفاده کردن از وسایل شخصی دیگران است. ما باید یاد بگیریم که وسایل شخصی هر فردی برای استفاده خودش است و نباید دیگران از آن استفاده کنند چون بعضی از عفونت های روده ای و گوارشی از جمله انگل ها و اسهال با استفاده از وسایل دیگران مانند لیوان منتقل می شود و برخی بیماریهای پوستی از جمله کچلی و شپش نیز با استفاده وسایلی مانند مقنعه و کلاه می توانند ایجاد شوند. ما می توانیم با تصمیم درست در مورد استفاده نکردن از وسایل شخصی دیگران همیشه سالم بمانیم و همین طور مانع از انتقال بیماری به دوستانمان شویم.

کلید هفتم: با خوردن صبحانه یادگیری خود را افزایش دهیم

دانش آموزانی که به خوردن صبحانه اهمیت می دهند تمرکز حواس و قدرت یادگیری بیشتری دارند و در درس هایی مانند ریاضی موفق تر هستند. چون قند خون آنها ثابت می ماند و مغزشان غذای کافی برای انجام فعالیت های روزمره دارد. همچنین مصرف صبحانه در پیشگیری از چاقی این دانش آموزان مؤثر است.

به داستان پریا توجه کنید :

دیشب خیلی دیر شام خوردیم صبح به سختی بیدار شدم و میلی به خوردن صبحانه نداشتم. از طرفی دلم شور امتحان را هم می زد. مادرم اصرار می کرد باید صبحانه ات را بخوری و به زور یک لقمه برایم آماده کرد. آنقدر اضطراب امتحان داشتم و معده ام پر بود که حالم داشت به هم می خورد. وقتی به مدرسه رسیدم پریا را دیدم که بر عکس من سرحال و خوشحال بود. وقتی حالم را برایش تعریف کردم گفت: مگر نمی دانی که باید زود شام بخوری و بخوابی تا به موقع از خواب بیدار شوی؟ تازه کمی نرمش

صبحگاهی کمک می کند اشتهاى خوبى براى خوردن صبحانه داشته باشى. در ضمن ما در آرامش و به همراه خانواده صبحانه مى خوريم.

تازه فهميدم چرا پريا هم زون مناسب تر و هم دقت بيشتري در درس ها دارد و نمره هايش هم هميشه خوب هستند. بچه هاى باهوشي مثل پريا هميشه سعى مى کنند :

✓ شام را زودتر بخورند.

✓ شبها قبل از ساعت ۹ بخوابند.

✓ سحرخيز باشند.

✓ قبل از خوردن صبحانه كمى نرمش كنند.

✓ صبحانه را در آرامش و به دور از اضطراب وعجله به همراه اعضاى خانواده ميل كنند.

كليد هشتم : براى حفظ سلامت خود به جاى خريد از دست فروشان و دوره گردها از فروشگاه هاى مواد غذايى خريد كنيم.

آيا ميدانيد كه بسيارى از مسموميت هاى غذايى به علت استفاده از خوراكي هاى است كه در تهيه آنها اصول بهداشتى رعايت نشده يا در بيرون از خانه و در مكان هاى غير بهداشتى و غالباً توسط افراد دستفروش و دوره گرد تهيه شده است.

به داستان بابك توجه كنيد :

دست فروشى كه هميشه نزديك مدرسه ما بساطش را پهن مى كرد چند وقتى بود كار و بارش حسابى رونق گرفته بود چون هميشه مواد غذايى رنگارنگ، متنوع و غير بهداشتى با قيمت پايين مى فروخت آن روز هر چه نگاه كردم هم كلاسى ام بابك را نديدم. بعد ازظهر كه به خانه شان تلفن كردم مريض بود و به سختى با من صحبت كرد. بابك مى گفت : چند روز پيش از آقاى دست فروش خوراكي خريدم و بعد از خوردن ان حالم بد شود و راهى بيمارستان شدم.

دكتر به او گفته بود كه دست فروش ها معمولاً مواد غذايى آلوده و غير بهداشتى مى فروشند و براى زيبا كردن آن انواع رنگ هاى شيميايى به آن اضافه مى كنند تازه شرايط مناسب براى نگهدارى مواد غذايى هم رعايت نمى كنند و مواد غذايى آنها در معرض گرد و خاك، دود ماشين، نور خورشيد، مگس و ساير حشرات است. در ضمن دست هايشان هم كه مواد غذايى را با آن آماده مى كنند معمولاً تميز نيست. با خودم گفتم بهتر است فردا اول وقت به آقاى ناظم مدرسه بگويم كه اين آقاى دست فروش هنوز هم در كوچه ي پشتى مدرسه بساطش را پهن مى كند. فكر مى كنم آقاى ناظم هم به بچه ها بگويد كه چه بلايى سر بابك آمده است تا بچه هاى مدرسه فقط مواد خوراكي داراى پروانه ساخت از وزارت بهداشت و بسته بندى بهداشتى را از مغازه ها خريدارى كنند.

بچه ها بياييد به يكدیگر قول بدهيم :

✓ از دوره گردها و دست فروش ها مواد خوراكي نخريم.

✓ مواد خوراكي مورد نياز خود را از فروشگاه ها تهيه كنيم.

✓ هنگام خريد مواد خوراكي به پروانه ساخت وزارت بهداشت و بسته بندى بهداشتى آنها دقت كنيم.

✓ هميشه از لقمه و خوراكي هاى بهداشتى خانگى استفاده كنيم.

كليد نهم : براى حفظ سلامت خود به جاى نوشابه هاى گازدار، از دوغ يا آب ميوه طبيعى استفاده كنيم.

نوشابه هاى گازدار و يا آب ميوه هاى صنعتى نه تنها هيچ گونه ارزش غذايى ندارند بلكه سبب مى شوند كالرى بيش از مقدار مورد نياز به بدن برسد و در نتيجه باعث چاقى مى شوند. مصرف نوشابه هاى گازدار جذب كلسيم را هم كم مى كند و باعث بروز پوكى استخوان مى شود.

به داستان مینا توجه کنید :

عادت کرده بودم تا هر روز با غذایم نوشابه بخورم. همین باعث شده که روز به روز چاق تر شوم. ان روز خانه دوستم مینا میهمان بودم. مادرش به جای نوشابه سر سفره ی غذا دوغ و شربت آب لیمو گذاشته بود. یواشکی از مینا پرسیدم: نوشابه ندارید؟ مادرش گفت : عزیزم آیا می دانی که شما بچه ها برای رشد و بلند شدن قدتان به کلسیم نیاز دارید که رد شیر، ماست، دوغ و ... وجود دارد؟ ضمناً همین شربتی که با آب لیمو ی تازه درست شده می تواند به جذب بهتر آهن غذای شما کمک کند. در صورتی که نوشابه نه تنها فایده ای برای سلامتی شما ندارد بلکه شما را چاق کرده و از طرفی اشتهای شما به غذا را کم می کند این مسئله سبب می شود تا بدن شما رشد کافی نداشته باشد. پس همیشه یادتان باشد به جای مصرف نوشابه های گازدار و اب میوه های صنعتی از نوشیدنی های سالم استفاده کنید مثل :

- آب سالم و بهداشتی
- دوغ کم نمک و بدون گاز
- شربت های خانگی مانند : شربت آب لیمو، شربت سکنجبین، شربت البالو و...
- آب میوه های طبیعی مانند : آب پرتقال، اب هویج، آب سیب و ... که در خانه می توان تهیه کرد.

کلید دهم : از لقمه های خانگی، میوه، خشکبار و شیر در میان وعده استفاده کنیم.

کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذای اصلی به دو میان وعده صبح و عصر نیاز دارند تا میزان قند خون آنها در سطح طبیعی نگه داشته شود. مصرف میان وعده باعث می شود تا سیستم عصبی و مغز برای یادگیری بهتر آماده شود. باید بدانیم دانش آموزانی که بعضی از مواد غذایی مانند ساندویچ سوسیس و کالباس، چیپس و... را زیاد مصرف می کنند به چاقی و انواع بیماری دچار می شوند.

... داشتم فکر می کردم چرا دکتر به بعضی از دوستانم که صورتشان پر از جوش شده گفته است که خوراکی هایی مثل سوسیس، کالباس، نوشابه، چیپس و پفک و... نخورند. دوست مادرم که دکتر است می گوید : خوردن این مواد غذایی علاوه بر جوش صورت باعث چاقی، ناراحتی معده و حتی کم شدن تمرکز حواس در کلاس می شود وقتی هم بزرگتر شدیم باعث بیماری هایی مانند فشار خون بالا، سکته های قلب و مغزی و حتی سرطان می شود. خانم دکتر می گفت بهتر است همان نان و پنیر و گردو یا خشکبار مثل انجیر خشک، توت خشک و نخودچی و کشمش را برای میان وعده به مدرسه ببریم.

من هم به مادرم گفتم چون دلم نمی خواهد بیمار شوم از این به بعد از همان خوراکی هایی که خانم دکتر گفته است برای تغذیه مدرسه برایم بگذارد.

بیا ببینیم از میان وعده های زیر در مدرسه استفاده کنیم :

لقمه های خانگی مانند : نان و کوکو، نان و کتلت، نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ، نان و پنیر و گوجه فرنگی، نان و کره و مربا، نان و پنیر و خرما و...

انواع مغزها و خشکبار مانند : فندق، پسته، گردو، بادام، نخودچی، کشمش، انجیر خشک، خرما.

انواع نوشیدنی مانند : شیر، دوغ، اب میوه های طبیعی.

انواع میوه های تازه مانند : سیب، پرتقال، نارنگی، انگور، موز و...

انواع بیسکویت یا کیک و کلوچه هایی که دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت هستند.

آموزش دهنده : پزشک ، کارشناس ، کاردانهای بهداشتی زن و مرد ، بهورز

اهداف رفتاری : انتظار می رود پس از جلسه آموزشی، آموزش گیرنده بتواند :

☑ ویژگیها و مهارتهائی را که بچه ها برای پیشرفت در مدرسه به آن نیاز دارند بیان کنند.

☑ عوامل موثر در بهداشت و سلامت جسمانی کودکان را نام ببرند.

☑ آمادگی اجتماعی و عاطفی لازم را در فرزندان خود برای رفتن به مدرسه به وجود آورند.

مقدمه :

اول مهر برای همه جزء خاطرات فراموش نشدنی است، هرچقدر هم که با گریه و ناراحتی همراه بوده باشد. اما به هر حال اولین روز مدرسه پر از تلاطمهای عاطفی به خصوص در دانش آموزان اول ابتدائی است که قرار است برای اولین بار از آغوش گرم خانواده دور شود و چند ساعتی از روزش را در جایی به نام مدرسه باشد. لذا محیط مدرسه و ورود به آن می تواند ایجاد دلهره و اضطراب کند. مهم ترین نکته این است که قبل از ورود به این محیط باید آمادگی لازم را برای او ایجاد کنید.

روال مدرسه را از چند هفته قبل برقرار کنید

بهترین کار این است که چند هفته پایانی شهریور را برای برگشتن به ریتم روزانه مدرسه اختصاص دهید. مثلا هر روز صبح به موقع کودک را بیدار کنید و لباس هایش را بپوشانید. صبحانه، ناهار، شام و میان وعده را در زمان های مشخصی که به زمان مدرسه نزدیک است بخورید.

ساعت خواب را تنظیم کنید

از آنجا که ممکن است به دلیل نداشتن برنامه مشخص، وقت خواب کودک هم زمان مشخصی نداشته باشد، باید از چند هفته قبل کودک را وارد یک برنامه خواب منظم کنید طوری که ساعت ۹ شب حتما به تخت خواب برود و صبح ساعت مشخصی از خواب بیدار شود.

با خرید لوازم مدرسه ذهن او را آماده کنید

یکی از راه های به هیجان آوردن فرزندان برای روزهای مدرسه، خرید لوازم مدرسه اعم از کیف و کفش و لوازم التحریر است. در هفته های پایانی خرید وسایل مدرسه را آغاز کرده و وظایف دانش آموزی را تمرین کنید. مثلا آماده کردن کیف، پوشیدن روپوش و مقنعه، بستن کفش و یاد گرفتن آدرس و شماره تلفن.

عادت غذایی را از همین حالا در او ایجاد کنید

از همین ابتدا فرزندان را به خوردن خوراکی های سالم عادت دهید. دلیلی ندارد تمام خوراکی های رنگارنگ سوپر مارکت را در کیف فرزندان بگذارید. به فرزندان هم بیاموزید پاستیل، چیپس، پفک، اسنک و... هیچ سودی برای او ندارد. میوه های سفت که پوست شان راحت جدا می شود یا باید آنها را گاز زد (به جای آبمیوه پاکتی)، نان، پنیر



و گردو، مغزها، پاکت شیر کوچک (به جای شیر کاکائو)، خرما، حلوا، کلوچه و... به او بدهید. مضرات هله هوله‌ها را به او بیاموزید.

او را مستقل بار بیاورید

از زمانی که فرزندتان پا به مدرسه می‌گذارد موظف است مسائل زیادی را خودش به تنهایی مدیریت کند. شما می‌توانید با صحبت کردن او را برای این مسئله آماده کنید. به او مسئولیت بدهید. مثلاً به او بگویید خودش برای تکالیفش برنامه بریزد، اینکه کی و چگونه تکالیف را انجام می‌دهد را به عهده خودش بگذارید. اگر فرزندتان کوچک است می‌توانید کارهایی به او یاد دهید که اعتماد به نفسش را بالا ببرد به طور مثال گره زدن کفش‌ها. اگر کودک شما بتواند نیازهای اساسی را بدون تکیه به بزرگسالان برآورده کند راحت‌تر به مدرسه می‌رود.

روزهای اول همراه او باشید

اولین‌ها همیشه علاوه بر هیجان با نگرانی و شاید ترس هم همراه باشند. این در مورد اولین روز ورود به مدرسه هم صادق است، بنابراین همراهی کردن کودک در روزهای اول بسیار اهمیت دارد. روزهای اول بهتر است خودتان فرزندتان را در رفتن و برگشتن از مدرسه همراهی کنید.

برای گریه فرزندتان راه حل پیدا کنید

برخی بچه‌ها شرایط سخت‌تری برای رفتن به مدرسه دارند و ممکن است هفته‌ها برای رفتن به مدرسه گریه کنند و از شما خواهش کنند آنها را به مدرسه نبرید. به نظر سنگدلی می‌آید که فرزند گریان‌تان را ترک کنید اما باید بدانید هر بچه گریانی بعد از چند دقیقه آرام می‌شود. صبروری و دلسوزی ممکن است کار دست‌تان دهد. با کودک صحبت کنید و آنچه موجب ترس او شده را باهم کشف کنید. در برابر گریه‌های کودک مقاومت نشان دهید مثلاً دوباره برنگردید و او را بغل کنید. حتی اگر برای شما هم سخت است که گریه‌های فرزندتان را ببینید هیچ وقت بدون خداحافظی او را ترک نکنید. به یاد داشته باشید این گریه‌ها همیشگی نیستند و کودک شما کم‌کم به معلم و روزهای مدرسه عادت خواهد کرد.

زمان و مکانی برای تکالیف تعیین کنید

برخی والدین خود را مسئول کامل انجام تکالیف می‌دانند؛ به صورتی که در زمان انجام تکالیف بالای سر دانش‌آموز حضور دارند، زمان شروع انجام تکالیف را تعیین و راهنمایی‌های زائدی ارائه می‌کنند. هر چند لازم است والدین به ویژه در سال‌های اول دبستان و آمادگی با نظارت خود برنامه‌ریزی و مسئولیت‌پذیری را به کودک آموزش دهند، اما برخی والدین به اشتباه این مسئولیت را خود برعهده می‌گیرند، بنابراین نمی‌توانند احساس مسئولیت در قبال انجام تکالیف را به فرزند خود یاد دهند. به طوری که اگر یک روز مادر حضور نداشته باشد کودک اصلاً به یاد هم نخواهد آورد که باید تکالیفش را انجام دهد. بهتر است از همین حالا جایی را برای انجام تکالیف اختصاص دهید. فرقی نمی‌کند روی میز آشپزخانه باشد یا در اتاقش اما تا آنجا که امکان دارد خودتان را هنگام انجام تکالیف در دسترس قرار دهید به خصوص در مورد بچه‌های کوچک‌تر. ممکن است در حال آشپزی یا خواندن روزنامه باشید اما در عین حال باید حواستان به روند انجام تکالیف باشد.

از او درباره اتفاقات مدرسه پرسید

وقتی با فرزندتان به خانه برمی‌گردید از اینکه در مدرسه چه کارهایی کرده، سؤال کنید و از او بخواهید

روزش را برایتان تعریف کند. بهتر است با معلم فرزندان صحبت کنید تا بفهمید کودکان بیشتر از چه چیزی در کلاس خوشش می‌آید که بتوانید آن را در خانه اجرا کنید.

می‌توان گفت هیچ ویژگی و مهارتی وجود ندارد که بچه‌ها برای پیشرفت در مدرسه به آن نیاز نداشته باشند. برخی از این ویژگی‌ها و مهارت‌ها عبارتند از:

- بهداشت خوب و سلامتی جسمانی
- بلوغ فکری و اجتماعی
- مهارت‌های زبانی
- توانایی حل مساله
- تفکر خلاق
- اطلاعات عمومی درباره جهان

در حالی که به فرزند خود کمک می‌کنید در هر یک از زمینه‌های یاد شده پیشرفت کند به خاطر داشته باشید که:

- میزان پیشرفت بچه‌ها متفاوت است
- بعضی بچه‌ها در بعضی زمینه‌ها قوی‌ترند

بسیاری از عواملی که در موفقیت دانش‌آموزان نقش به‌سزایی دارند عبارتند از:

بهداشت و سلامت جسمانی:

کودکان به غذای خوب، خواب کافی، فضای مناسب برای بازی و مراقبت‌های پزشکی نیازمندند اگر این امکانات برای بچه‌ها فراهم شود آنها می‌توانند زندگی خوبی را شروع کنند و مشکلاتی را که در زندگی با آنها روبرو می‌شوند مانند ناراحتی‌های جسمانی و مشکلات یادگیری کاهش دهند.

اگر کودک شما مشکلی در این خصوص دارد هر چه زودتر با پزشک حوزه‌ی مدرسه مشورت کنید. بچه‌هایی که در سنین مدرسه هستند اگر غذای خوب و مقوی مصرف کنند تمرکز بهتری در کلاس درس خواهند داشت. غذای آنها باید شامل این مواد باشد: انواع نان، غلات، میوه، سبزیجات، گوشت، مرغ، ماهی و یا جانشین آنها مانند: تخم مرغ، لوبیا و نخود خشک شده، شیر، پنیر و ماست. بهتر است از خوردن چربی و شیرینی زیاد بپرهیزند. مراقبت‌های پزشکی بصورت دائمی به اندازه زمانی که بچه‌ها بیمار یا دچار صدمه جسمانی شده‌اند اهمیت دارد. معاینه‌ی دندان‌های کودکان نیز از اهمیت زیادی برخوردار است و باید به‌طور مرتب ادامه یابد. مسواک زدن کودکان در این سنین بایستی جدی گرفته شود و کودک خود را تشویق به اینکار نمایید. ایجاد فرصت‌هایی برای ورزش و رشد هماهنگ بدنی برای بچه‌ها اهمیت خاصی دارد. آنها همچنین برای تقویت ماهیچه‌های بزرگ بدن به تمرین‌هایی مانند پرتاب توپ، دویدن، جهیدن، بالارفتن و ... نیاز دارند. تمرین‌هایی که برای تقویت ماهیچه‌های کوچک بدن به خصوص ماهیچه‌های دست‌ها و انگشت‌تان توصیه می‌شود عبارتند از: نقاشی با مداد رنگی، درست کردن پازل، کار باقیچی و باز و بسته کردن زیپ لباس‌ها.

آمادگی اجتماعی و عاطفی:

بچه‌ها معمولاً هنگام ورود به مدرسه بسیار هیجان‌زده هستند. آنها در مدرسه با محیطی روبرو می‌شوند که با محیط خانه یا حتی محیط پیش‌دبستان فرق دارد. در مدرسه بچه‌ها مجبورند در گروه‌های بزرگ کار کنند و با بزرگسالان جدید و بچه‌های دیگر کنار بیایند. آنها باید توجه و محبت معلم خود را با بچه

های دیگر تقسیم کنند. برنامه روزانه آنها نیز فرق می کند. اغلب بچه ها مدرسه را با مهارت های اجتماعی و بلوغ عاطفی آغاز نمی کنند. این مهارت ها را می توان با دقت و تمرین کافی آموخت.

استقلال

بچه ها باید بیاموزند کارهایشان را خود انجام دهند.

انگیزه

بچه ها باید خواهان یادگیری باشند و در آنها انگیزه برای درس خواندن ایجاد شود.

کنجکاوی

بچه ها ذاتا کنجکاوند و برای بدست آوردن فرصت های بیش تر یادگیری، باید همانطور کنجکاور باقی بمانند.

پشتکار

بچه ها باید یادگیرند کاری را که شروع کرده اند تمام کنند.

برای فرزند خود فرصت هایی برای تمرین و تکرار فراهم کنید:

ادای کلمات جدید و یا حتی نوشیدن یک فنجان چای نیاز به تمرین دارد.

در زندگی فرزندان نظم و انضباط مناسبی برقرار کنید:

همه بچه ها تا اندازه ای به محدودیت نیاز دارند معمولا بچه هایی که والدینی منضبط و در عین حال با محبت دارند از نظر مهارت های اجتماعی بهتر و عملکردشان در مدرسه مثبت تر از بچه هایی است که والدین شان آنها را زیاد محدود می کنند یا کاملاً آزاد می گذارند.

برنامه تماشای تلویزیون فرزندان را کنترل کنید:

تلویزیون پس از پدر و مادر معلمی است که تاثیر بسیاری در فرزندان ما دارد برنامه های تلویزیونی خوب قادرند بچه ها را وارد دنیای تازه ای کنند و یادگیری آنها را افزایش دهند اما برخی برنامه های تلویزیونی زیان آورند و زیاد تماشا کردن تلویزیون هم می تواند بسیار مضر باشد. مدت زمان تماشای تلویزیون را به مدت کمتر از ۲ ساعت در روز کاهش دهید.

در برخورد با توانایی و علایق کودکان خود واقع بین باشید:

اگر ارزیابی درستی از توانایی فرزندان داشته باشید او در مدرسه عملکرد بهتری خواهد داشت.

کیف و کوله پشتی کودک را سنگین نکنید

متأسفانه، در سال های اخیر، کیف دانش آموزان، سنگین تر از توان آنهاست یا دانش آموز، کتاب هایی را داخل کیفش می گذارد و به مدرسه می برد که در برنامه درسی روزانه اش نیامده است. یکی از نکاتی که باید به دانش آموزان آموزش داد، این است که فقط کتاب ها و وسایل مورد نیاز همان روز را با خود به مدرسه ببرند و از سنگین کردن کیف خودداری کنند.

گروه هدف: جمعیت ۲۹-۶ سال (اعم از دانش آموز، غیر دانش آموز، دانشجویان، و...) -والدین گروه سنی مذکور، کارکنان مدارس

آموزش دهنده: پزشک، کارشناس و کاردانهای بهداشت خانواده و ماما، بهداشت محیط، مبارزه با بیماریها، بهورز

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

☑ روشهای انتقال شپش از یک فرد به فرد دیگر را نام ببرد.

☑ نحوه استفاده از شامپو پرمترین را بداند.

مقدمه:

شپش یک انگل خارجی است و قدمت آلودگی آن به دوران قبل از تاریخ بر می گردد و حتی در مومیایی های مصر باستان هم رشک های مرده دیده شده است شپش مختص جامعه یا طبقه اجتماعی خاصی نبوده و تمام افراد جامعه را مخصوصا در فصول سرد سال ممکن است درگیر کند این انگل گستردگی جهانی دارد، به طوری که شیوع این بیماری در بعضی از کشور های جهان سوم بین ۵۰ تا ۱۰۰ درصد موارد ذکر شده است و حتی در جوامع پیشرفته از جمله ایالات متحده هر ساله حدود ۶-۱۲ میلیون نفر به این بیماری مبتلا می شوند. بطوریکه از نظر شیوع، سرماخوردگی دارای رتبه اول و شپش سر رتبه دوم بین دانش آموزان مقطع ابتدایی بوده است.. در ایران نیز طبق مطالعات انجام شده شیوع پدیکولوژیست در شهرهای اهواز ۱۱٪، قم ۷/۶٪، اصفهان ۹/۷۵٪، زابل ۴/۲۹٪، گزارش شده است

آنچه در مورد شپش سر باید بدانیم:

- ۱- شپش حشره کوچکی به رنگ سفید مایل به خاکستری است که دارای دهانی مخصوص مکیدن خون، دو شاخک و سه جفت پای کوتاه است که طوری طراحی شده اند که قادر به چنگ زدن به مو باشد ولی توانایی پریدن ندارد. شکستن هر پا (با شانه زدن) باعث مرگ شپش خواهد شد.
- ۲- تخم شپش «رشک» نام دارد و بیضی شکل و سفیدرنگ و به اندازه ته سنجاق است و به مو و درز لباس ها می چسبد .
- ۳- شپش در مو و لباس زندگی می کند و فقط به خاطر تغذیه روی سطح بدن می آید و خودش را به پوست بدن می چسباند و پوست را سوراخ کرده و بزاق خود را در زیر پوست تزریق نموده و با مکیدن خون، مواد زائدی را نیز از خود دفع می کند. همین تلقیح مواد زائد و بزاق به زیر پوست منجر به ایجاد برآمدگی قرمز رنگ و ایجاد خارش می گردد
- ۴- اغلب آنچه که در بیمار مبتلا مشخص است تخم شپش (Nit) می باشد که به شکل بیضی شفاف تا سفید رنگ و حدود ۰/۵ میلیمتر به ریشه مو بطور مایل و در یک سمت مو می چسبد و به راحتی کنده نمی شود.
- ۵- انتقال از یک فرد به فرد دیگر می تواند از طریق تماس مستقیم یا استفاده از وسایل شخصی دیگران مثل شانه، کلاه، شال، حوله و روسری صورت گیرد. انتقال در افراد خانواده به سرعت و سهولت رخ می دهد. ابتلا قبلی به شپش ایمنی ایجاد نمی کند. بنابراین یک فرد ممکن است بیش از یکبار به بیماری مبتلا گردد.
- ۶- آنچه مهم است آن است که رشک را از شوره سر و سایر حالات مشابه افتراق دهیم، شوره سر در واقع پوست مرده است که به راحتی از مو جدا می شود. گاهی اوقات بقایای اسپری های مو هم ممکن است با رشک اشتباه شوند، اما توجه به چند نکته ما در تشخیص رشک کمک می کند: رشک ها همیشه یک شکل و تخم مرغی شکل بوده، به مو در نزدیکی پوست سر چسبیده اند و عمدتاً در گیجگاهها، بالای گوش ها و پشت گردن دیده میشوند و برای جدا کردن آن ها از مو استفاده از ناخن ها ضروری بوده، به راحتی جدا نمی شوند.

۷- مهمترین نکته در مهار شپش دانش آموزان هم بازدید روزانه موی سر و در صورت لزوم بازدید لباس و بدن آنها توسط معلمان و مربیان مدارس و ارجاع سریع موارد آلوده به واحدهای بهداشتی درمانی برای درمان فرد آلوده به همراه خانواده و اطرافیان وی است .

۸- نحوه استفاده شامپو:

ابتدا موها را با یک شامپوی دیگر کاملاً تمیز کنید . سپس با شامپو پرمترین ۱ درصد موها را آغشته نمایید. لازم است ماده مورد نظر کاملاً به کف سر و ساقه مو مالیده و ماساژ داده شود و آن گاه پس از ۱۰ دقیقه شسته شود. این مشتقات باعث مسمومیت نمی شوند و اثر ابقایی بر موهای سر دارد و تا ۱ هفته در مو باقی می ماند و روی رشک نیز اثر کشندگی دارند. درمان ۷ تا ۱۰ روز دیگر تکرار می گردد.. در این مورد نیز لازم است پس از خشک کردن کامل موها و با استفاده از روش خیساندن مودر سرکه و شانه کردن، رشکها را از موجدا کنید در درمان شپش سر دو نکته مهم را باید همواره به خاطر داشت:

-دو بار درمان به فاصله ۷ تا ۱۰ روز لازمست ، چرا که اگر چه با درمان نخست ، شپش های سر و اکثر تخم های آن از بین می روند ، اما از آنجایی که امکان سر برون آوردن آنها تا ۷ روز بعد از تخم ها وجود دارد ، لذا بهتر است به فاصله ۷ تا ۱۰ روز ، درمان مجدد انجام شود تا پیش از آنکه این شپش های جدید بالغ شده و توانایی حرکت پیدا کنند ، از بین بروند.

-تمام موارد تماس احتمالی باید درمان شوند، در غیر اینصورت همیشه احتمال ابتلای مجدد وجود خواهد داشت.

۹- درمان فرد بیمار در آلودگی به شپش تاثیرگذار نیست. حتی اگر با بهترین روش ها نیز درمان شود. چرا که اگر فردی در مجاورت و تماس نزدیک با یک فرد آلوده به شپش قرار داشته باشد، حداکثر تا ۲ هفته بعد مجدداً آلوده می گردد، پس مهمترین اصل در مبارزه با شپش، انجام درمان دسته جمعی و همگانی و رفع آلودگی از کلیه لوازم و وسایل مورد استفاده افراد به طور همزمان است.

۱۰- این داروها شدیداً سمی است . این داروها به هیچ عنوان خوراکی نیست . دارو را در حمام **بدون بخار** مصرف کنید و بعد از آلوده شدن دست به دارو هرگز دست را به دهن نگذارید و با دست آلوده چیزی نخورید

آلودگی به شپش و باور های غلط

بیابید در مورد چیزی که هیچ کس واقعاً نمی خواهد در مورد آن بحث کند صحبت کنیم ... شپش سر می دانیم آن یکی از موضوعاتی است که شما به محض شنیدن آن شروع به خاراندن سرتان می کنید! می خواهیم در مورد برخی باورهای غلط و واقعیتها با موضوع شپش ، راههای پیشگیری از آن و راه درمان آن با هم صحبت کنیم..

باورها و واقعیت :

شما ممکن است از حیوانات خانگی شپش بگیرید

واقعیت : نه ممکن نیست. شما از حیوانات خانگی ممکن است کک بگیرید اما آن شپش نیست .

شپش فقط انسان را آلوده می کند این بدان معنی است که نه از انسان به حیوان و نه از حیوانات به انسان منتقل نمی شود.

فقط افراد با موی بلند و کثیف به شپش مبتلا می شوند.

واقعیت : با توجه به اینکه شپش در موهای چرب به سختی نفس می کشد بنابراین در موهای کوتاه و تمیز به راحتی می تواند وجود داشته باشد فقط پیشگیری و درمان آن در موهای بلندتر سخت تر است.

شپش می تواند از سر به سر دیگر بپرد و در لباس ، فرش ، تختخواب و مبلمان زندگی کند.

واقعیت : شپش به هیچ عنوان قدرت پرواز و یا حتی پرش و جهش را ندارد. آنها فقط از طریق خزیدن از یک نفر به نفر دیگر منتقل می شوند . از مو به قسمتی از لباس و

شپش می تواند از طریق باد از مو جدا می شود و یا حرکت سریع آن باعث تصور پریدن یا جهش را ایجاد می کند.

درواقع آن نمی تواند بیش از ۲۴ ساعت در خارج از بدن انسان زنده بماند.

شپش می تواند حامل بیماریهایی باشد که توان کشتن شما را دارند

واقعیت : در واقع سالانه در بیش از ۸۰ درصد مدارس شیوع شپش را داریم. نه شپش نمی تواند بیماریها را حمل

کند . آنها فقط از طریق ایجاد خارش ، حساسیت و قرمزی پوست سر باعث اذیت و آزار می شوند.

فرآورده های بنزینی ، نفتی ، وازلین ، گریس و ... درمان خوبی برای شپش می باشند.

واقعیت : هر سال برخی والدین باعث مرگ و یا ضرب و جرح یک کودک می شوند چون بر این باورند که بنزین یا

نفت سفید در کشتن شپش موثر است. بخارات ناشی از این مواد باعث احتراق خواهد شد. این مواد به هیچ وجه

نباید در موها استفاده شوند.

راهنمای والدین جهت حذف شپش سرو تخمهای آن

۱. بررسی زیر نور مناسب مانند نشستن کنار پنجره و استفاده از نور آفتاب ، با بررسی موی سر بیرون از محوطه

خانه و یا استفاده از یک لامپ قوی

۲. استفاده از یک برس یا شانه تمیز جهت ار بین بردن کلافها و پیچشهای مو

۳. تقسیم موها به بخشهای کوچکتر

۴. استفاده از شانه دندان ریز برای تشخیص حضور شپش و تخمهای آن در مو

۵. استفاده از شانه از ریشه مو و پوست سربه طرف انتهای مو. شما می توانید بعد از هربار شانه کردن موها به این

طریق شانه را در یک ظرف اب فرو کنید یا از یک حوله کاغذی استفاده نمایید برای حذف هرگونه شپش ، تخم آن

یا بقایای آنها در بین دندانهای شانه.

۶. قسمت های مختلف مو را بخش به بخش برای یافتن تخمهای شپش و شپش زنده جستجو کنید. تخمها همیشه

بیضی شکل و معمولا خاکستری رنگ هستند و اغلب نزدیک پوست سر گذاشته می شوند ولی با اینحال احتمالا

در هر جای ساقه مو یافت شوند.

۷. شانه دندان ریز را تمیز کنید و به بخش دیگر مو بروید تا زمانی که بررسی بطور کامل تمام شود.

۸. حتی در بهترین شرایط امکان باقای ماندن تعدادی تخم یا شپش وجود دارد. بنابراین بطور مداوم و روزانه کار

بررسی را ادامه دهید. دیدن چند تخم به معنی آلودگی مجدد نیست و فقط از فوراً آنها را حذف کنید.

۹. تداوم ، حوصله و سخت کوشی در بررسی و جداکردن تخمها یا شپش از موها یک راه طولانی است در جهت

کنترل آلودگی.

۱۰. اگر در کمتر از ۵-۳ روز تخمهای اضافه تر مشاهده شود این به معنی وجود شپش زنده در سر است. جستجوی

با دست (دارای دستکش) در این زمان توصیه می شود.

به یاد داشته باشید هر روز جدید یک خطر جدید برای آلودگی جدید است.

غربالگری روتین از هر چیز دیگری حیاتی و اساسی تر است

☑ هم برای یافتن موارد دیده نشده

✓ هم برای پیشگیری از موارد جدید

✓ هم برای تشخیص در سریعترین زمان ممکن.

و قادر خواهد کرد شما را به :

✍ بررسی سالم، منظم و مداوم

✍ شناسایی تخم یا شپش در کمترین زمان ممکن

✍ حذف تخمها و شپش بطور موثر و در کمترین زمان ممکن

✍ دوری از ترس و استفاده غیر ضروری از داروهای شیمیایی

نکات قابل توجه آموزگاران در امر پیشگیری از آلودگی به شپش

- ۱- معلمان در زمان اردوهای دانش آموزی، همراه داشتن لوازم شخصی از جمله ملحفه، حوله و وسایل شنا و ... را به دانش آموزان توصیه نمایند.
- ۲- توصیه می گردد به منظور رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از انتقال بیماریهای واگیر از قبیل شپش و ... در مدرسه، کمد های کوچک جهت قراردادن لباس های زمستانی مانند پالتو، ژاکت، و لباس های ورزشی در حین ورزش تعبیه شود.
- ۳- به منظور جلوگیری از انتقال شپش در بین دانش آموزان در هنگام شنا، معلمان آموز شهای لازم را در خصوص استفاده از وسایل شخصی از قبیل حوله، کلاه و ... را به آنان ارائه نمایند و دقت داشته باشند تا لباسهای دانش آموزان بصورت جداگانه نگهداری شود.
- ۴- توصیه می گردد در مدارس دخترانه به منظور تسهیل در تشخیص وجود شپش یا رشک توسط آموزگار مربوطه، دانش آموزان، مقنعه های خود را در کلاس بردارند (هر دانش آموز مقنعه خود را در پاکت جداگانه قرار دهد).
- ۵- پیشنهاد می گردد لباسهای زمستانی دانش آموزان از قبیل پالتو، ژاکت و ... توسط کاورهای نایلونی و محکم پوشانده شده و با نصب برچسب در رختکنهای مدارس قرار داده شود.
- ۶- آموز شهای لازم به دانش آموزان در خصوص استفاده از مقنعه و چادر نماز شخصی در هنگام خواندن نماز در مدرسه توسط معلمان داده شود.
- ۷- معلمان دقت لازم به دانش آموزان در حین بررسی تکالیف درسی و یا مواقعی که در کنار دانش آموز هستند به آنها داشته باشند.
- ۸- معلمان نسبت به معاینه دانش آموزان بعد از تعطیلات طولانی اقدام نمایند؛ به ویژه دانش آموزانی که به طور دائم خارش سر دارند.
- ۹- در هر موقع مناسب در اوقات آموزش که در نزدیکی دانش آموزان هستند، ضمن رعایت حریمهای شخصی و روانی دانش آموزان بررسی و آموزش را به دانش آموزان مبتلا یا در معرض ابتلا اعلام نمایند.

بهترین فرد برای تشخیص سریع و اقدام به موقع جهت پیشگیری و کنترل آلودگی شپش سر در دانش آموزان معلمین می باشند.

گروه هدف: جوانان ۱۸-۳۹ سال

آموزش دهنده: پزشک، کارشناس، کاردانه‌های بهداشتی زن و مرد، بهورز

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

☑ سیاستهای کلی جمعیت را بداند

☑ فواید ازدواج را بداند

☑ دلایل درست و نادرست ازدواج را بداند

مقدمه:

بنا به فرموده مقام معظم رهبری

با عنایت به اهمیت مقوله جمعیت در اقتدار ملی و با توجه به پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت با افزایش نرخ باروری به بیش از سطح جانشینی، سیاستهای کلی جمعیت لازم الاجراست.

فواید ازدواج سالم

۱- یکی از سپرهای قوی و محکم در برابر لغزشها و وسوسه های مهلک و یابہ تعبیری دیگر راه تقویت ایمان و حفظ عفت، ازدواج است. در دوران نوجوانی و جوانی شخص با کشمکش های کاملاً متضاد روبرو است، از یک طرف جاذبه های فطری و معنویات او را به سوی کمال و پیشرفت سوق می دهد، از طرف دیگر جاذبه های غریزی و امیال جنسی در او فعال می شود. هر دو این امیال برای فرد لازم و ضروری است و خدای متعال از روی حکمت و مصلحت برای رشد و کمال انسانیت این کشش ها و جاذبه ها را قرار داده است. برای رسیدن به رشد متعادل باید هر دو را به طور صحیح و از راه اصولی پیش برد تا کار به یک مسیر باریک و خطرناک کشانده نشود. گزینه ازدواج یکی از موارد صحیح و منطقی برای رشد معنوی و ایمن بودن از طغیان های جنسی برای نسل جوان است، البته همت والدین و کمک آنها در حل مشکل بی حساب نیست.

۲- استفاده مفید از دوران بانشاط جوانی

بهار ازدواج، دوران جوانی است. در این دوران، شور و نشاط مخصوصی برانسان حاکم می باشد. این فرصت البته با شرایط و زمینه های خودش راهی است که شخص از آن نهایت فایده و لذت را می تواند احساس کند و شور و صفا در این سنین بیشتر به چشم می خورد. والدین باید زمینه رشد را در فرزندانشان ایجاد کنند و برای فراهم شدن موقعیت ازدواج فرزندان و دوری از گناه و معصیت آنها، خود را مسئول بدانند و برنامه ای سنجیده برای اولاد خود داشته باشند و از غفلت و بی توجهی پرهیز کنند که بی خیالی و بی تدبیری اثرات منفی و سویی را در پی خواهد داشت.

بررسی ازدواج از دیدگاه علمی

ازدواج تنها راه مشروع و سالم تشکیل خانواده است. در همه مکاتب و ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام، ازدواج و تشکیل خانواده را توصیه نموده است. ازدواج به زن و مرد آرامش می بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر و غیر اخلاقی باز می دارد.

دلایل درست ازدواج

تأمین نیازهای :

۱- جسمی و جنسی ۲- عشق و صمیمیت ۳- آرامش و امنیت ۴- والد شدن و بقای نسل ۵- همدم و مصاحب ۶- حمایت و تکیه گاه ۷- همراهی و تائید ۸- رشد، تکامل و خودشکوفایی ۹- استقلال ۱۰- پذیرش و مقبولیت اجتماعی

دلایل نادرست ازدواج

۱- اجبار و فشار دیگران ۲- فرار از خانه ۳- التیام روابط ناموفق قبلی ۴- پاسخ به افسانه های عشقی ۵- احساس الزام داشتن (بالارفتن سن - گیرافتادن در رابطه - احساس فشار جنسی - فرار از تنهایی.....) ۶- احساس روزمرگی، خستگی و بی هدفی

در چه سنی باید ازدواج کرد؟

برای ازدواج علاوه بر نیاز به رشد جسمی و جنسی، رشد روانی و اجتماعی نیز مورد نیاز است. در اواخر دوره نوجوانی رشد جنسی تقریباً کامل می شود و فرد توانایی تولید مثل پیدا می کند. در اواخر سنین نوجوانی اغلب دختران به فکر ازدواج می افتند، در حالیکه پسران در این سنین خواهان ازدواج نیستند. گرچه ازدواج تنها راه مشروع و سالم تأمین نیازهای جسمی و روانی جوانان است، ولی برای یک ازدواج موفق، آمادگی زیستی، روانی، مادی و اجتماعی لازم است..

معیارهای یک ازدواج موفق چیست ؟

انتخاب همسر از مهمترین تصمیمات فرد در زندگی است، زیرا می تواند آینده فرد را رقم بزند. تشکیل خانواده سالم، متعادل و پایدار مانند هر امر مهم دیگری به تفکر منطقی و تلاش و کوشش نیازمند است. جوان می بایستی بر اساس معیارهای اصولی، منطقی همسر آینده خود را شناسایی و انتخاب نماید و آنگاه به انجام پیوند زناشویی اقدام کند. بصورت کلی اصالت خانوادگی به عنوان اساسی ترین معیار انتخاب همسر شناخته می شود. ایمان، اخلاق نیکو و روان سالم، و تناسب زوجین در ویژگیهای ظاهری، سنی، تحصیلی، فرهنگی، تربیتی و اعتقادی از موارد اساسی در انتخاب همسر است

عوامل ازدواج موفق

سلامت جسمی و روانی

انسان سالم، خانواده سالم ایجاد می کند. برخی از بیماریها ممکن است تهدیدی جدی برای سلامت انسان و همسر آینده او باشد..

با داشتن کار و شغل، عشق و محبت زوجین در منزل رونق و تداوم می یابد. با وجودیکه داشتن شغل و درآمد لازمه خوشبختی خانواده است، باید توجه داشت که امکانات مالی به تنهایی نمی تواند حل کننده

همه مشکلات یک خانواده و متضمن خوشبختی باشد و اهمیت آن تنها بایستی در کنار سایر عوامل ارزیابی شود

داشتن نیت و اراده برای تشکیل خانواده

هر یک از زوجین باید با دید باز و با رضایت خود اقدام به تشکیل خانواده نمایند. ازدواج نباید به عنوان راه حلی برای دوری از مشکلات خانوادگی جوان در خانواده در نظر گرفته شود، بلکه ازدواج زمانی موفق خواهد بود که با هدف تشکیل خانواده و تعالی روحی زوجین در نظر گرفته شود. با وجودیکه والدین در راهنمایی جوانان در انتخاب همسر نقش تعیین کننده ای دارند، این نقش باید به صورت مشاوره ای باشد و نباید بصورت تحمیلی و سلب اختیار جوان در تعیین شریک زندگی آینده اش باشد.

زوجین باید متوجه باشند که با تشکیل خانواده، نقشهای جدیدی برای آنان بوجود می آید که می بایستی در مقابل آن مسئولیت پذیر باشند. زن و مرد متأهل نسبت به یکدیگر متعهد هستند و می بایستی با تمام وجود سعی در ایفای وظایف نمایند. یکی از اساسی ترین پایه های موفقیت یک زندگی زناشویی، شناخت دقیق نیازهای جسمی، روحی و عاطفی همسر و تلاش مستمر و دائم در پاسخ به این نیازهاست. زوجین می بایستی در این جهت به یکدیگر کمک رسانند و مشوق و همکار یکدیگر باشند. همچنین لازم است تا از توقعات خارج از توانایی همسر اجتناب گردد. به عبارت دیگر زوجین باید تلاش کنند تا در کنار یکدیگر باشند و نه در مقابل هم. علاوه بر این، هر یک از زوجین می بایستی مسئولیت تنظیم خانواده را بپذیرند و تعداد فرزندان و فاصله مناسب تولد آنان را رعایت نمایند.

زوجین می بایستی در همه حال و در هر شرایطی به همسر خود احترام بگذارند. با اولین توهین به همسر، اولین گام برای فرو ریختن بنای خانواده برداشته شده است و اصالت خانواده زیر سؤال می رود. هیچ خطایی از طرف همسر، شما را محق به توهین به او نمی کند. گذشت لازمه هر رابطه طولانی مدت است. انسان در طول زندگی مرتکب خطاهایی می گردد و گذشت و راهنمایی دوستانه همسر، زمینه پیشگیری از وقوع مجدد آن خطا را فراهم می کند، احساس صمیمیت را تقویت می کند و زندگی را به کام زوجین شیرین می سازد.

دین داری، تقویت معنویات و توجه به دستورات مذهبی که به زیبایی در دین مبین اسلام و سایر ادیان الهی به آن پرداخته شده است، همچون چراغی روشن در راه تعالی بشریت است. زوجین باید به تقویت معنویات در یکدیگر یاری رسانند و در این صورت است که عطر و طراوت ایمان، فضای خانوادگیشان را صفا می بخشد.

هدف اصلی ازدواج و تشکیل خانواده، ارضای غریزه جنسی و شهوانی نیست. بدون شک، خالق بزرگ هستی خواهان تداوم زندگی انسان روی کره خاکی است و تنها راه تداوم نسل بشر، آمیزش جنسی است. خداوند کششی بین دو جنس مخالف برقرار ساخت.

مزایای ازدواج سالم و موفق در خانواده (زن و مرد)

موفقیت در ازدواج تنها در تامین مادیات خلاصه نمی شود. تحقیقات گویای این مطلب هستند که تمام افراد خانواده در یک زندگی مشترک سالم سعادتمند و کامل از مزایای آن بهره مند خواهند شد. همه ما

می دانیم که خداوند به مزایای زندگی مشترک آگاه است و به همین دلیل بوده که زن ها و مرد ها را تشویق به ازدواج کرده و نتیجه این تحقیقات چیزی جز سخنان خداوند نیست.

مزایای ازدواج موفق برای کودکان و نوجوانان آن خانواده

تحقیقات نشان می دهد که کودکانی که در آغوش گرم خانواده بزرگ می شوند برتری های بیشتری نسبت به سایرین دارند. از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد

احتمال ورود آنها به مدارج بالاتر علمی بیشتر است از نظر آکادمیک بچه های موفق تری هستند

از نظر جسمی سالم تر هستند.

از نظر عاطفی سالم تر هستند

ناآرامی های کمتری را در مدرسه از خود نشان می دهند.

احتمال کمتری وجود دارد که قربانی سوء استفاده جنسی شوند

کمتر از الکل و مواد مخدر استفاده می کنند

کمتر مرتکب جنایت می شوند

ارتباط بهتری با پدر و مادر خود دارند

وقتی ازدواج کردند. احتمال طلاق کمتر است

مزایای ازدواج سالم برای زنها

تحقیقات نشان می دهد که خانم هایی که در یک ازدواج سالم هستند

از ارتباط خود راضی هستند

از نظر احساسی سالم تر هستند

کمتر قربانی خشونت سوء استفاده های جنسی و یا سایر جرم ها می شوند.

از الکل و مواد مخدر استفاده نمی کنند

با فرزندان خود ارتباط بهتری برقرار می کنند

از نظر جسمانی سالم تر هستند

مزایای ازدواج سالم برای مردها

تحقیقات مزایای بسیار زیادی را در مورد مردانی که در یک ازدواج سالم هستند نسبت به سایر آقایان پیدا کرده است

دستمزد بالا ریسک کمتر در روی آوردن به مواد مخدر و مشروبات الکلی ، داشتن ارتباط بهتر با فرزندان ، احتمال کمتر به ارتکاب به جرم و جنایت. احتمال کمتر در خودکشی .

مزایای ازدواج سالم برای اجتماع

زمانی که در جامعه درصد افرادی که در یک ازدواج سالم هستند بیشتر شود مزایای بی شماری به همراه آنها به اجتماع وارد می شود .

دارا بودن شهروندان سالم از نظر احساسی

بالا رفتن درصد افراد تحصیلکرده

کاهش خشونت های خانوادگی
کاهش امار جرم و جنایت
کاهش میزان ارتکاب به جرم در نوجوانان و جوانان
کاهش میزان مهاجرت
افزایش ارزش دارایی های افراد
کاهش نیاز به خدمت مشاوره خانوادگی

پیشنهاد ازدواج را چگونه مطرح کنیم؟

پیشنهاد ازدواج دادن بی شک یکی از مهمترین و بزرگترین گامهایی میباشد که تا به حال برداشته اید. شما خواهان آن هستید که در آن لحظه همه چیز عالی و به بهترین نحو پیش رود و از آن مهمتر که میخواهید پاسخ وی مثبت باشد! این نکات را هنگام دادن پیشنهاد ازدواج مد نظر قرار دهید مطمئن گردید که فرد مناسبی را برگزیده اید اما حقیقت امر : تا شانس موفقیت شما افزایش یابد. آن است که ازدواج چیزی نیست که بخواهید بخاطر انگیزه های آنی وارد آن گردید. ممکن است شما دیوانه وار همدیگر را دوست داشته باشید اما اگر همسرتان خواهان فرزند باشد اما شما نه، ازدواج شما قطعاً زیاد دوام نخواهد آورد و یا آنکه ارزشهای شما با ارزشهای همسرتان متفاوت باشد. اگر در مورد فردی که میخواهید با وی ازدواج کنید تردید دارید، بهتر است بیشتر درباره آن بیاندیشید.

مطمئن شوید هر دوی شما آمادگی دارید : پیش از آنکه پیشنهاد ازدواج دهید درباره آن که در زندگی بدنبال چه اهدافی میباشید، حتی اهداف ۵۰ سال آینده خود با یکدیگر صحبت کنید. هر چه بیشتر با یکدیگر در مورد آن چه برای شما حائز اهمیت میباشد گفتگو کنید بیشتر متوجه آن میگردید که آیا با یکدیگر تفاهم و سازگاری دارید یا خیر.

از پدر و مادر وی اجازه بگیرید:

شما ابتدا باید بدانید که آیا اگر پیش از ازدواج با پدر و مادر وی مشورت کرده و اجازه بخواهید، آنها را خوشنود میسازد یا خیر. این نکته شاید عجیب بنظر آید اما شما که نمی خواهید پدر زن و مادر همسر آینده خود را برنجانید؟ این عمل برای آنکه دلشان را بدست بیاورید بسیار موثر خواهد بود.

عوارض ازدواج دیر هنگام

چند سالی است که در کشورمان شاهد تاخیر در ازدواج و افزایش سن ازدواج در بین جوانان و نداشتن تمایل به ازدواج هستیم. به نظر می رسد عوامل متعددی در این امر دخیلند که از جمله آنها می توان به تغییر در باورها و الگوهای فکری و رفتاری جوانان، شکل گرفتن تعریف جدیدی از روابط خانوادگی در ذهن آنان، تنگناهای مالی و اقتصادی، نبود شغل مناسب وثابت و نداشتن مسکن و ادامه دادن تحصیل تا مقاطع عالی در بین دختران اشاره کرد. تجرد در سنین بالا غالباً با پیامدهای منفی همراه است . تجرد در سنین بالا هم برای دختران و هم برای پسران غالباً با پیامدهای منفی همراه است. در اسلام هیچ بنایی نزد خداوند محبوبتر از ازدواج نیست.

آموزش دهنده : پزشک ، کارشناس ، کاردانه‌های بهداشتی زن و مرد ، بهورز

اهداف رفتاری: انتظار می‌رود پس از جلسه آموزشی، آموزش گیرنده بتواند :

☑ رفتارهای پر خطر را تعریف کنند .

☑ عوارض و عواقب رفتارهای پرخطر را نام ببرند.

☑ دلایل گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر را بیان کنند.

مقدمه :

یکی از موارد جدی تهدید کننده سلامت، که در سال های اخیر با توجه به تغییرات تکنولوژیک ، فرهنگی و اجتماعی سریع جوامع امروز ، از سوی سازمان های بهداشتی، مجریان قانون و سیاستگذاران اجتماعی به عنوان یکی از مهمترین مشکلات موجود در جامعه مورد توجه قرار گرفته است، شیوع رفتارهای پر خطر در نوجوانان می باشد . دوران نوجوانی یکی از حساس ترین مراحل زندگی در رشد و تکامل جسمی ، روانی و اجتماعی فرد می باشد ، جدال برای کسب استقلال و عدم وابستگی که از ویژگیهای دوره نوجوانی است و همچنین تغییرات تکنولوژیک و اجتماعی سبب بروز بعضی از رفتارهای پرخطر در نوجوانان شده که متأسفانه می تواند برای آنان عواقب ناگواری نظیر ابتلاء به ایدز ، اعتیاد و +++++ را در بر داشته و از نظر روانی و اجتماعی سبب وارد شدن آسیبهای جبران ناپذیری به آنان گردد .

طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت ، یک پنجم جمعیت جهان رانوجوانان تشکیل میدهند که ۸۵٪ این گروه سنی در کشورهای در حال توسعه قرار دارند. قوانین و برنامه های مربوط به مسائل بهداشتی و ارتقای سلامتی در نوجوانان نیازمند توجه فوری می باشد. زیرا این گروه سنی یک بخش عمده از جمعیت را تشکیل می دهند از طرفی منابع مادی و معنوی قابل توجهی جهت آموزش و تربیت آنان سرمایه گذاری میگردد و بسیاری از الگوهای رفتاری در بزرگسالی در خلال این دوران شروع و تثبیت میگردد. یکی از وظایف اساسی دست اندرکاران بهداشت و درمان و آموزش و پرورش بررسی رفتارهای پرخطر، انحراف و آسیبهای اجتماعی در نوجوانان است زیرا عدم توجه به آن، منجر به بروز بیماریها و مشکلات عدیده ای در آنان شده و سبب کاهش بهره وری و هدر رفتن سرمایه گذاری های اجتماعی برای این گروه عظیم میگردد.

تعریف رفتارهای پرخطر:

رفتار های پر خطر به رفتارهای مخاطره آمیزی گفته می شوند که تاثیرات مستقیم و غیر مستقیم در سلامت فرد و جامعه دارند و می توانند در حال یا آینده سبب بروز مشکلات و بیماریهای جسمی و روانی و آسیبهای اجتماعی در افراد گردند.

از رفتارهای پرخطر که در نوجوانان دیده میشود می توان به موارد زیر اشاره کرد:

استعمال دخانیات ، مصرف الکل ، سوء مصرف مواد مخدر و داروهای غیر مجاز (داروهای نشاط آور ، آرام بخشها و داروهای نیرو زا) ، اعمال خشونت و رفتارهایی که منتج به بروز آسیب و صدمه به خود و دیگران شوند ، رفتارهای جنسی پر خطر (زود هنگام و حفاظت نشده) ، خودکشی ، فرار از خانه یا مدرسه و غیره

عوارض و عواقب رفتارهای پرخطر:

۱ - ابتلاء به بیماریهای جسمی نظیر : ایدز ، هیاتیت ، سرطان ریه ، بیماریهای قلبی و عروقی نظیر سکته قلبی و پر فشاری خون و سکته های مغزی و غیره

۲ - ابتلاء به اختلالات روحی نظیر : اضطراب ، افسردگی ، اختلالات خواب ، خودکشی و غیره

۳ - از بین رفتن آبرو و منزلت فرد و خانواده و بد نام شدن در بین افراد جامعه

۴ - از هم گسیخته شدن کانون خانواده و یا قطع ارتباط با خانواده و دوستان

۵ - بروز آسیبهای اجتماعی و افزایش میزان بروز انواع جرائم نظیر اعتیاد ، سرقت ، فحشاء ، خشونت ، قتل و یا افزایش موارد فرار از خانه یا مدرسه ، افت تحصیلی و ترک تحصیل

۶ - تحمیل بار اقتصادی به بودجه کشور (افزایش هزینه های درمان و مراقبتهای پزشکی برای وزارت بهداشت و درمان ، افزایش هزینه برای نیروی انتظامی ، نیروی قضائی ، سازمان زندانها و غیره)

دلایل گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر

پژوهشگران دلایل مختلفی را در گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر موثر میدانند از جمله آن میتوان به اختلال عملکرد خانواده، جدائی و طلاق والدین، افسردگی، سوء مصرف مواد، رفتارهای ضد اجتماعی والدین، فشار گروه همسالان، ارضای کنجکاوی اشاره کرد.

بر اساس پژوهش های انجام گرفته نوجوانانی که والدینشان مواد مخدری چون الکل، سیگار، مسکن و داروهای بدون تجویز پزشک مصرف میکنند بیش از نوجوانان دیگر در معرض استفاده از حشیش، الکل و دیگر مواد مخدر قرار دارند.

عامل دیگری که ارتباط با بروز رفتارهای پرخطر دارد استفاده از شیوه های ناکارآمد فرزند پروری توسط والدین است. والدین نوجوانان مبتلا به رفتارهای پرخطر در تدابیر تربیتی خود هماهنگی کمتری دارند و بیش از والدین دیگر از تنبیه خشن استفاده کرده و نظارت کمتری بر فعالیت فرزندانشان دارند.

راههای کنترل و پیشگیری از رفتارهای پرخطر:

*** بعد فردی :**

۱ - تقویت ایمان و باور داشتن خدا و روز قیامت از طریق خواندن نماز ، خواندن قرآن و عمل به دستورات آن ، شرکت در مراسم و جلسات مذهبی ، مطالعه کتب عرفانی و دینی ، عضویت در کارهای داوطلبانه و امور خیریه

۲ - هدفمند کردن زندگی شخصی و در نظر گرفتن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت برای زندگی در زمینه های نظیر ادامه تحصیل ، شکوفا نمودن استعدادها و تلاش در راه رسیدن به این اهداف

۳- مطالعه کتب و متون مفید و خودکاوی در جهت خودسازی و تزکیه نفس

۴- توجه و دقت در نحوه گذراندن اوقات فراغت و شرکت در کلاسها و مسابقات ورزشی . هنری ، علمی

۵- استفاده صحیح ، اصولی و خردمندانه از فن آوریهای تکنولوژیک امروز نظیر اینترنت ، موبایل و غیره

۶- توجه بیشتر به اصول اخلاقی ، ارزشها ، قوانین و هنجارهای مورد قبول جامعه و سعی در رعایت آنها

* بعد خانوادگی :

۱- تحکیم بنیان خانواده و برقراری روابط صحیح خانوادگی به دور از خشونت و یا هرج و مرج به طوری که فرزندان در محیط خانه احساس امنیت و آرامش نموده و والدین خود را به عنوان بهترین دوست خود انتخاب کنند .

۲- پرهیز از طرد ، تحقیر ، اعمال خشونت و تبعیض نسبت به فرزندان

۳- پرهیز والدین از انجام رفتارهای پر خطر زیرا محیط خانواده اولین نهاد تربیتی و الگو برداری برای فرزندان می باشد .

۴- پرهیز از زیر ذره بین قرار دادن و توجه افراطی و سخت گیریهای بیش از حد در مورد فرزندان و یا بالعکس بی تفاوتی و آزاد گذاشتن بیش از حد آنان در این سنین حساس

۵- احترام گذاشتن به نظر فرزندان و پرهیز از تحمیل عقیده خود به آنان و راهنمایی آنان به شیوه صحیح ، منطقی و اصولی

۶- کنترل و نظارت منطقی بر مواردی نظیر دوستان ، ساعات رفت و آمد و فعالیتهای درسی و اجتماعی فرزند

۷- توجه به رفع نیازهای عاطفی نوجوانان و محبت کردن به آنها

۸- آموزش مسائل دینی به فرزندان و تقویت باورهای اعتقادی آنان (از طریق به کارگیری روشهای مناسب تربیت دینی)

۹- بهتر است والدین نیز با پیشرفتهای فن آوریهای روز ، خود را همگام کنند تا پاسخگوی نیازهای فکری فرزندان خود باشند

۱۰- ایجاد شرایط مناسب و کمک به برنامه ریزی جهت پر کردن مناسب اوقات فراغت فرزندان

آموزش دهنده : پزشک ، کارشناس و کاردانهای بهداشتی زن و مرد ، بهورز

اهداف رفتاری: انتظار می رود پس از جلسه آموزشی، آموزش گیرنده بتواند :

☑ رفتارهای پر خطر را تعریف کنند .

☑ عوارض و عواقب رفتارهای پرخطر را نام ببرند.

☑ دلایل گرایش نوجوانان به رفتارهای پرخطر را بیان کنند.

مقدمه :

یکی از موارد جدی تهدید کننده سلامت، که در سال های اخیر با توجه به تغییرات تکنولوژیک ، فرهنگی و اجتماعی سریع جوامع امروز ، از سوی سازمان های بهداشتی، مجریان قانون و سیاستگذاران اجتماعی به عنوان یکی از مهمترین مشکلات موجود در جامعه مورد توجه قرار گرفته است، شیوع رفتارهای پر خطر در نوجوانان می باشد . دوران نوجوانی یکی از حساس ترین مراحل زندگی در رشد و تکامل جسمی ، روانی و اجتماعی فرد می باشد ، جدال برای کسب استقلال و عدم وابستگی که از ویژگیهای دوره نوجوانی است و همچنین تغییرات تکنولوژیک و اجتماعی سبب بروز بعضی از رفتارهای پرخطر در نوجوانان شده که متأسفانه می تواند برای آنان عواقب ناگواری نظیر ابتلاء به ایدز ، اعتیاد و +++++ را در بر داشته و از نظر روانی و اجتماعی سبب وارد شدن آسیبهای جبران ناپذیری به آنان گردد .

طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت ، یک پنجم جمعیت جهان رانوجوانان تشکیل میدهند که ۸۵٪ این گروه سنی در کشورهای در حال توسعه قرار دارند. قوانین و برنامه های مربوط به مسائل بهداشتی و ارتقای سلامتی در نوجوانان نیازمند توجه فوری می باشد. زیرا این گروه سنی یک بخش عمده از جمعیت را تشکیل می دهند از طرفی منابع مادی و معنوی قابل توجهی جهت آموزش و تربیت آنان سرمایه گذاری میگردد و بسیاری از الگوهای رفتاری در بزرگسالی در خلال این دوران شروع و تثبیت میگردد. یکی از وظایف اساسی دست اندرکاران بهداشت و درمان و آموزش و پرورش بررسی رفتارهای پرخطر، انحراف و آسیبهای اجتماعی در نوجوانان است زیرا عدم توجه به آن، منجر به بروز بیماریها و مشکلات عدیده ای در آنان شده و سبب کاهش بهره وری و هدر رفتن سرمایه گذاری های اجتماعی برای این گروه عظیم میگردد.

تعریف رفتارهای پرخطر:

رفتارهای پر خطر به رفتارهای مخاطره آمیزی گفته می شوند که تاثیرات مستقیم و غیر مستقیم در سلامت فرد و جامعه دارند و می توانند در حال یا آینده سبب بروز مشکلات و بیماریهای جسمی و روانی و آسیبهای اجتماعی در افراد گردند.

از رفتارهای پرخطر که در نوجوانان دیده میشود می توان به موارد زیر اشاره کرد:

کم تحرکی، تغذیه نامناسب ، استعمال دخانیات ، مصرف الکل ، سوء مصرف مواد مخدر و داروهای غیر مجاز (داروهای نشاط آور ، آرام بخشها و داروهای نیرو زا) ، اعمال خشونت و رفتارهایی که منتج به بروز آسیب و صدمه به خود و دیگران شوند ، رفتارهای جنسی پر خطر (زود هنگام و حفاظت نشده) ، خودکشی ، فرار از خانه یا مدرسه و غیره

عوارض و عواقب رفتارهای پرخطر:

۱ - ابتلاء به بیماریهای جسمی نظیر: ایدز، هپاتیت، سرطان ریه، بیماریهای قلبی و عروقی نظیر سکته قلبی و پر فشاری خون و سکته های مغزی و غیره

۲ - ابتلاء به اختلالات روحی نظیر: اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب، خودکشی و غیره

۳ - از بین رفتن آبرو و منزلت فرد و خانواده و بد نام شدن در بین افراد جامعه

۴ - از هم گسیخته شدن کانون خانواده و یا قطع ارتباط با خانواده و دوستان

۵ - بروز آسیبهای اجتماعی و افزایش میزان بروز انواع جرائم نظیر اعتیاد، سرقت، فحشاء، خشونت، قتل و یا افزایش موارد فرار از خانه یا مدرسه، افت تحصیلی و ترک تحصیل

۶ - تحمیل بار اقتصادی به بودجه کشور (افزایش هزینه های درمان و مراقبتهای پزشکی برای وزارت بهداشت و درمان، افزایش هزینه برای نیروی انتظامی، نیروی قضائی، سازمان زندانها و غیره)

کم تحرکی:

می دانیم و بارها نیز به ما گفته اند که داشتن فعالیت بدنی برای سلامت بدن مفید است. در واقع زندگی ماشینی امروز باعث شده است فعالیت بدنی افراد کم شود و در نتیجه نه ظاهر سالمی داشته باشند و نه شرایط روحی متعادلی. کم تحرکی باعث بیماری های قلبی - عروقی و فشار خون بالا می شود. در ضمن در بزرگسالان و همچنین کودکان چاقی و کسالت ایجاد می کند. فعالیت بدنی منظم کمک می کند که ما نه تنها عضلات و استخوانهای قوی و سالمی داشته باشیم بلکه ظاهرمان نیز زیباتر می شود. ضمناً افسردگی و کسالت را هم کاهش داده و به ما کمک می کند تا خواب راحت تری داشته باشیم. با توجه داشته باشیم صرف یک روز در هفته برای فعالیت بدنی کافی نیست.

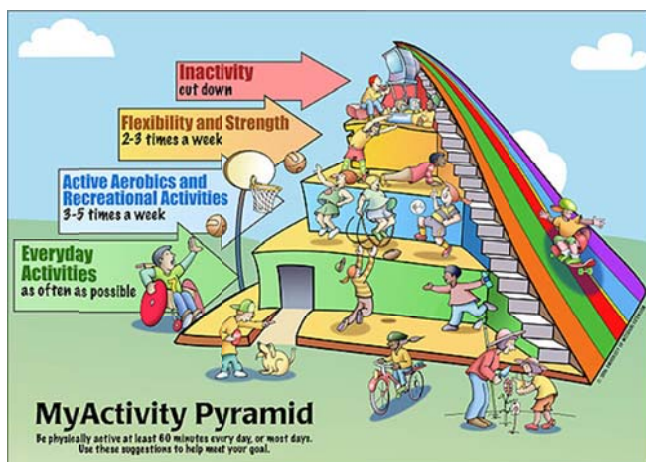
در این سنین کودکان و نوجوانان باید روزانه حداقل یک ساعت فعالیت بدنی، با شدت متوسط و یا شدید (مجموعاً ۶۰ دقیقه در هر روز) انجام دهند.

فعالیت با شدت متوسط عبارتست از فعالیتی است که شخص در حین فعالیت می تواند صحبت کند ولی قادر به خواندن آواز و یا شعر نمی باشد. در فعالیت با شدت سخت یا شدید، حین فعالیت کودک یا نوجوان قادر به حرف زدن (تنها در حد سه یا ۴ کلمه) نیست. بعلاوه سختی در فعالیت و شدت تبادل هوا در دستگاه تنفس، شخص قادر نیست کلمات را بدون وقفه پشت سرهم بگوید. در فعالیت متوسط تعداد ضربان قلب و تنفس بیشتر و سخت تر از معمول و در فعالیت با شدت شدید از این درجه هم مشکل تر و سخت تر می شود.

تداوم این فعالیتهای باید حداقل ۱۰ دقیقه باشد تا اثرات مثبت آن بر دستگاه قلب و عروق و تنفس اعمال گردیده، بعنوان فعالیت هوازی محسوب شود. ضروری است در نوجوانان سنین ۱۲ تا ۱۸ سال ۳ تا ۴ روز از هفته را به

فعالیت بدنی شدید بپردازند تا ظرفیتهای قلبی - عروقی و تنفسی آنها قابلیت رشد و نمو حداکثری را پیدا نمایند.

فعالیت هایی که می توانند تحرک و فعالیت بدنی ما را افزایش دهند:



با توجه به هرم فعالیت های بدنی ، فعالیت های بدنی منظم در سطوح مختلف می توانند در افزایش سلامتی و تندرستی افراد تاثیر داشته باشند . مهمترین این فعالیت در سطح قاعده هرم قرار دارد و آن عبارت است از فعالیت های روزمره زندگی و سطوح بعدی هم به تناسب تاثیر گذاری در مراحل دیگر مورد توجه قرار گرفته اند که به صورت اجمالی مورد اشاره قرار می گیرد:

✓ فعالیت های روزمره زندگی مانند:

- پیاده رفتن به مدرسه ، خانه ، محیط کار ، خرید و...
- استفاده از پله به جای آسانسور
- زود پیاده شدن از تاکسی، اتوبوس و.. طی قسمتی از مسیر با پای پیاده
- انجام کارهای باغچه بانی، کشاورزی و...

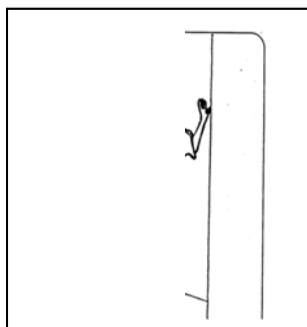
✓ فعالیت های پرتحرک(هوازی)وورزش های فعال(در طول هفته ۳ تا ۵ روز با مدت زمان ۳۰ دقیقه

روزانه)

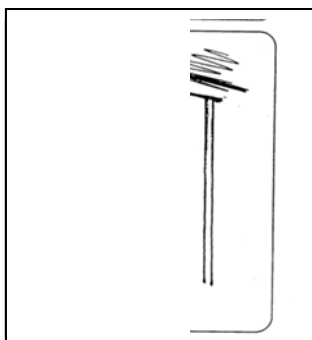
- پیاده روی سریع ، دویدن و دوچرخه سواری
- ورزشهای باتوپ (بسکتبال، تنیس، والیبال و فوتبال)
- کوهنوردی ، اسکی ، صخره نوردی

✓ فعالیت های قدرتی و آمادگی عضلانی مانند:

- فعالیت های کششی، انعطاف پذیری که حداقل ۲ روز انجام می پذیرد.
- مانند :



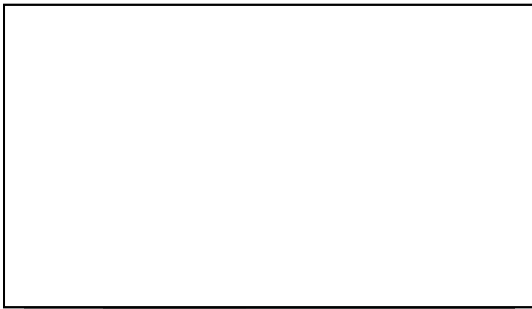
الف / کشش عضله چهار سر ران: با تکیه به دیوار ایستاده و پای چپ را خم نموده و بادرست چپ از ناحیه مچ پا گرفته تا پا ناحیه سرین رالمس نماید این حالت بمدت ۱۰ ثانیه حفظ شده و ۵ مرتبه برای هر پا تکرار می گردد در این حرکت کششی نبایستی مچ پا بطرف سرین کشیده شود.



۲- کشش عضلات شانه و بازو: دستها را بفاصله عرض شانه از همدیگر در روی میله ای قرار داده و با خم کردن زانوها به تنه اجازه داده میشود که به طرف پایین کشیده شود این وضعیت را بمدت ۱۰ ثانیه حفظ نموده و ۵ مرتبه تکرار نمایید.

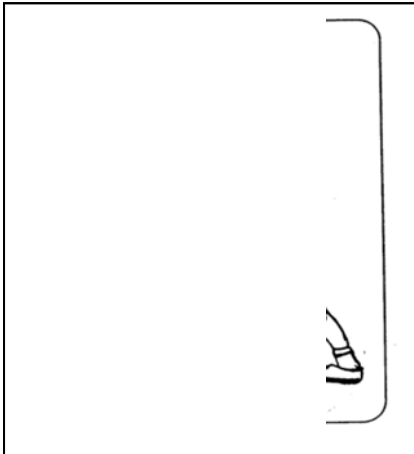
۳- کشش عضلات پشت ران ، پشت ساق و

کمر: در حالتی که پای چپ در وضعیت باز شده و پای راست در وضعیت خم شده باشد نشسته و سپس تنه را تا حد ممکن بطرف جلو بکشید در این حالت زانو را مختصر خم کرده و حالت کشش را بمدت ۱۰ ثانیه حفظ نمایید و سپس ۵ مرتبه این حرکت را برای هر پا تکرار نمایید.



۴- کشش عضلات پشت ران و پشت ساق

در روبروی دیوار بطوریکه یک پا در جلوی پای دیگر قرار بگیرد بایستید سپس زانوی جلویی را خم نمایید در حالیکه زانوی عقبی در وضعیت کاملاً باز شده نگه داشته شود بایستی هر دو پاشنه کاملاً در روی کف زمین قرار بگیرد و این وضعیت را بمدت 10 ثانیه نگه داشته و سپس با پای دیگر تکرار گردد.



نکات مهمی که باید در انجام فعالیت های بدنی :

☑ قبل از انجام فعالیت های سنگین ورزشی با مراجعه و مشورت با پزشک

کیفیت و میزان فعالیتهای بدنی و ورزشی متناسب را از سؤال نموده و تایید اور بدست آورید.

☑ فعالیت های ورزشی تان را متناسب ، جذاب و لذت بخش کنید. درواقع ورزشی مفرح داشته باشید . برای

اینکار موارد زیر را مورد توجه قرار دهید :

- ✓ در فضای باز با مناظر طبیعی ورزش کنید .
- ✓ با دوستان و همکلاسیهاتان ورزش کنید .
- ✓ تا حد امکان با خانواده ورزش کنید .
- ✓ فعالیت های ورزشی تان را بتدریج افزایش دهید.
- ✓ در حد امکان از فعالیت های ورزشی متنوع (پیاده روی، کوهنوردی، شنا، بسکتبال و...) به طور متناوب استفاده کنید .
- ✓ وقتی به اهداف ورزشی تان دست پیدا می کنید به خود ببالید و به خود تان جایزه بدهید.
- ✓ در صورتیکه نمی توانید فعالیتهای ورزشی تان را مطابق میل و دلخواه خود انجام دهید نگران و دلسرد نباشید.
- ✓ پیشرفت ورزشی تان را ثبت نموده و به خودتان نمره دهید (میزان مسافت فعلی تان با دفعات قبل ، وزنتان نسبت به قبل از فعالیت های ورزشی و بدنی و...))
- ✓ ورزش را به عنوان یکی از اجزای مهم و موثر زندگی وارد چرخه فعالیت های روز مره تان کنید.
- ✓ در انجام فعالیت های ورزشی به ایمنی تان توجه کافی داشته باشید.
- ✓ متناسب با وزن، قد ، سن و میزان فعالیت های ورزشی خود رژیم غذایی مناسب و دلپذیری را انتخاب کنید.

تغذیه نامناسب

ما هر روز سه وعده غذا می خوریم ، ما با نوع غذایی که انتخاب می کنیم ، با عادات غذایی ، باورها و رفتارهای غذایی مان میلیاردها سلول متفاوت را که در دستگاههای مختلف بدن ، فعالیتهای فیزیولوژیک را سامان می دهند تغذیه میکنیم. اگر ندانیم این سلولها چه نیازهائی دارند و در شرایط گوناگون مثل رشد چگونه نیازشان دستخوش تغییر میشود و اگر به صرف سیر شدن ، معده خود را با آنچه به هر حال فراهم میشود پر کنیم چه بسا خود را در معرض خطرات شدید بیماریها و حتی عوارض غیر قابل برگشت قرار میدهیم. ارتباط مستقیمی بین رژیم غذایی دوران نوجوانی و سلامتی سالهای بعدی عمر وجود دارد. قریب به ۴۰٪ از کل کودکان زیر ۵ سال در جهان به علت سوء تغذیه دچار کوتاهی قد هستند . بسیاری از آنها به همین دلیل در مدرسه با مشکلات متعددی روبرو هستند. بخش عمده ای بیماریهائی که در خانواده خود شاهد آن هستیم با تغذیه خوب و صحیح قابل پیشگیری هستند. اگر رنج ناشی از بیماری پدر بزرگها و مادر بزرگها ما را می آزارد باید با تغذیه و شیوه زندگی صحیح از هم اکنون راه را به لانه کردن بیماری در جسم و جان خود ببندید و در آینده برای نوه های خود پدر بزرگ و مادر بزرگ سالمتر و شادابتری باشید. و این تنها با تغذیه مناسب امکان پذیر است. تغذیه مناسب یکی از مهمترین شروط داشتن بدن سالم بوده وبدون داشتن برنامه صحیح غذایی ، بیماریهای بسیاری از جمله بیماریهای قلبی و عروقی ، فشار خون بالا ، دیابت و به خصوص چاقی که مادر بیماریهاست در انتظار ما خواهد بود.

هرم غذایی



به طور کلی در طول شبانه روز نیازهای غذایی ما شامل کربو هیدراتها ، پروتئین ، چربی ، ویتامینها ، مواد معدنی و آب است . فهرستی از مواد غذایی هستند که از نظر مواد مغذی با هم تشابه دارند و برای تامین نیازهای غذایی ، هر روز باید در برنامه غذایی از آنها استفاده شود . مواد غذایی هر گروه تقریباً ارزش یکسانی دارند و می توانند به صورت جانشین هم به کار برده شوند . هیچ گروهی به تنهایی تمام مواد مغذی را در بر ندارد و بایستی از همه گروهها با رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه استفاده شود. پنج گروه اصلی غذایی عبارتند از:

۱- گروه نان و غلات :

انواع نان ، ماکارونی ، گندم ، جو و ذرت در این گروه قرار می گیرند. مواد غذایی این گروه بیشتر نقش تامین انرژی بدن را به عهده دارند. علاوه بر آن مواد غذایی این گروه حاوی ویتامینهای گروه B ، آهن و پروتئین نیز هستند. مقدار توصیه شده از مواد غذایی این گروه ۱۱-۶ واحد در روز است و یک واحد از گروه نان و غلات معادل ۳۰ گرم نان یا نصف لیوان ماکارونی یا نصف لیوان برنج پخته.

۲- گروه میوه ها :

این گروه شامل انواع میوه های تازه ، خشک و آب میوه ها می باشد مانند سیب ، هلو ، گلابی ، گیلان ، هندوانه سیب ، پرتقال ، نارنگی ، هلو ، آلو ، زردآلو ، گلابی و... ، که تامین کننده انواع ویتامین ها و املاح بدن می باشند مقدار توصیه شده از میوه های مختلف ، روزانه ۴-۲ واحد بوده و یک واحد از گروه میوه ها معادل یک میوه متوسط مثل یک عدد سیب یا یک عدد پرتقال می باشد. در ضمن میوه ها میان وعده های مناسبی هستند.

۳- گروه سبزی ها :

مواد غذایی این گروه شامل سبزی های ریشه دار مانند پیاز ، هویج ، سیب زمینی ، شلغم و سبزی های برگ دار مانند سبزی خوردن ، کاهو ، کلم ، اسفناج و سبزی های ساقه دار کرفس ، ربواس سبزی های گلدار مانند گل کلم سبزی های میوه دار مانند خیار ، گوجه فرنگی ، کدو ، بادمجان. این گروه تامین کننده انواع مختلف ویتامین ها و فیبرها می باشند سبزی های به رنگ سبز تیره ، زرد تیره و نارنجی ، سرشار از ویتامین A و C هستند. حتی امکان سبزی ها را باید بصورت خام مصرف کرد ، زیرا پختن سبزی بویژه اگر به مدت طولانی باشد ، موجب از



بین رفتن ویتامین های آن ها می شود. -مقدار توصیه شده از سبزی ها بطور متوسط روزانه ۵-۳ واحد در روز است و هرواحد معادل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته می باشد.



۴- گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها :

انواع گوشتهای قرمز (گوسفند و گوساله) ، گوشتهای سفید (مرغ ، ماهی) ، امعاء و احشاء (جگر ، دل ، قلوه ، زبان ، مغز) ، تخم مرغ و حبوبات (نخود ، لوبیا ، عدس ، باقلا ، لپه ، ماش) و مغزها (گردو ، بادام ، فندق ، پسته و تخمه ها) در این گروه قرار دارند. مواد غذایی که در این گروه قرار می گیرند ، نقش مهمی در تامین پروتئین بدن دارند. مواد غذایی این گروه علاوه بر پروتئین ، آهن و روی هم دارند ، به همین دلیل برای رشد و خون سازی لازم هستند.

مقدار توصیه شده از مواد این گروه ۳-۲ واحد در روز است و هرواحد معادل ۶۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ ، نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته ، دو عدد تخم مرغ ، نصف لیوان از مغزها می باشد.

۵- گروه شیر و لبنیات:

مواد غذایی این گروه شامل شیر و فرآورده های آن مانند ماست ، پنیر ، کشک ،

بستنی می باشند که در تامین پروتئین، ویتامین ها و املاح بویژه کلسیم بدن نقش بسزایی دارند. کلسیم در تشکیل استخوان ها و دندان ها و استحکام آنها نقش ضروری دارد. مقدار توصیه شده از این گروه ۳-۲ واحد در روز می باشد و یک واحد از گروه شیر و لبنیات معادل یک لیوان شیر یا ماست ، ۱/۵ لیوان بستنی ، ۴۵ گرم پنیر و یک لیوان کشک.



۶- گروه متفرقه:

برخلاف گروههای اصلی پنج گانه که باید حتماً در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند ، توصیه می شود از گروه متفرقه کمتر استفاده شود.

گروه متفرقه شامل: چربی ها ، شیرینی ها و مواد قندی، ترشی ها و شورها و چاشنی ها، نوشیدنی ها مانند نوشابه های گازدار، چای، قهوه، شربت ها. برای این گروه واحدی در نظر گرفته نشده است.

برای بهبود زندگی نان موارد زیر را باید مورد توجه 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 مغز ها 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 روغن ها و چربیها کمتر استفاده کنید.

استعمال دخانیات:

تقریباً تمام کسانی که دخانیات مصرف می کنند، شروع مصرف شان از دوره نوجوانی و جوانی بوده است . توتون و تنباکو حاوی نیکوتین (ماده ای مخدر و بسیار اعتیادآور) است که باعث می شود بسیاری از نوجوانان و جوانان از حالت مصرف کننده تفننی به مصرف کننده ثابت تبدیل شوند . برای مثال، هر روز در سراسر ایالات متحده آمریکا، بیش از 3800 نوجوان زیر 18 سال برای اولین بار شروع به سیگار کشیدن می کنند و اگرچه از سال 1964 در زمینه کاهش شیوع استعمال دخانیات در آن کشور پیشرفت های زیادی ایجاد شده اما امروزه حدود یک چهارم نوجوانان دبیرستانی و یک نفر از هر 3 جوان زیر 26 سال در آمریکا سیگار میکشند . بسیاری از جوانان وقتی شروع به سیگار کشیدن می کنند، ارتباط عواقب طولانی مدت استعمال دخانیات و سلامت را در نظر نمی گیرند؛ همچنان که بسیاری از نوجوانان دبیرستانی سیگاری قادر نیستند از آثار قدرتمند و اعتیادآور نیکوتین رها شوند و بنابراین حدود 3 نفر از هر 4 نفر، سیگار کشیدن را تا بزرگسالی ادامه می دهند . از میان افراد سیگاری نیز حدود یک سوم شان 13 سال زودتر از همسالان غیرسیگاری شان میمیرند . این بسته شامل جزئیاتی از دلایل و عواقب استعمال دخانیات در میان نوجوانان و جوانان، با تمرکز بر آثار اجتماعی، زیست محیطی، تبلیغاتی و بازاریابی است . البته بیشتر آمارهایی که در این بسته استفاده شده، متعلق به کشورمان نیست ولی این بسته شامل راهبردهای موفق پیشگیری از استعمال دخانیات در جوانان است و ضمناً حاوی پیشنهادهای در مورد چگونگی همکاری برای حفظ نوجوانان و جوانان در مقابل عوارض دخانیات نیز است . ما برای ارتقای سلامت عمومی به کمک همه جانبه نیاز داریم و هر چیزی (از ایجاد خانه ها و ماشین های عاری از دخانیات گرفته تا مطالبه سیاستهای حامی جامعه عاری از دخانیات) می تواند کمک کننده باشد . ما می توانیم با کمک همدیگر نسل آینده کشورمان را عاری از دخانیات بسازیم

ضرورت مساله چیست؟

امروزه نوجوانان و جوانان قادرند تقریباً بلافاصله به میلیونها موضوع مورد نظرشان دسترسی پیدا کنند اما در چنین شرایطی، متأسفانه بسیاری از رسانه ها همچنان این پیام را منتقل میکنند که سیگار کشیدن میتواند جذاب باشد ! همین یک دلیل باعث میشود روزانه نزدیک به 4 هزار نوجوان زیر 18 سال اولین سیگار خود را تجربه کنند و این یعنی تقریباً 10 میلیون نوجوان در سال . در واقع، 9 نفر از هر 10 سیگاری، استعمال دخانیات را از سن 18 سالگی شروع میکنند و 99 درصد از سن 26 سالگی . به طور متوسط، روزانه، بالای 2500 نوجوان و جوانی که گاه سیگار میکشند، تبدیل به سیگار یهای ثابت خواهند شد و حداقل یک سوم از این سیگار یهای جدید، به علت مصرف سیگار، زودتر میمیرند . درصد نوجوانان سیگاری بین سال های 1997 تا 2003 رو به کاهش بود اما از آن زمان به بعد، درصد کاهش مصرف سیگار در نوجوانان کند شد و برخی اشکال دیگر مصرف تنباکو در نوجوانان رواج پیدا کرد . امروزه یک نفر از هر 4 دانش آموز دبیرستانی و یک نفر از هر 3 جوان زیر 26 سال سیگار میکشند .

سیگارسازان، جوانان و نوجوانان را هدف میگیرند!

امروزه بزرگسالان کمتری سیگاری هستند. این امر لااقل 2 دلیل دارد؛ اول اینکه بسیاری از آنها سیگار را ترک کرده اند و دوم اینکه حدود نیمی از آنهایی که سال ها سیگاری بوده اند، به دنبال ابتلا به بیماری های ناشی از استعمال دخانیات جان باخته اند. بنابراین شرکتهای دخانیات در جستجوی نوجوانان و جوانان به عنوان سیگاری های جایگزین هستند. آنها به منظور تشویق مشتریان جدید برای امتحان محصولات شان و ادامه مصرف، از انواع راهبردهای بازاریابی استفاده می کنند. جوانان و نوجوانان بازار نخست صنعت دخانیات هستند. با کاهش استعمال دخانیات توسط بزرگسالان، تولیدکنندگان دخانیات نیاز به جایگزین کردن مصرف کننده طولانی مدت به جای کسانی که ترک کرده اند یا مرده اند، دارند. بنابراین صنعت دخانیات افراد سیگاری جایگزین را از بین جوانان و نوجوانان -گروه سنی که 99 درصد استعمال دخانیات از همین سن شروع می شود به دست می آورد. جوانان و نوجوانان هدف نخست تبلیغات و بازاریابی صنعت دخانیات هستند. پیام های معطوف به این گروه سنی توجه مصرف کنندگان جوان و نوجوان را برای صنعت دخانیات به ارمغان می آورد. دوران بلوغ و جوانی، زمانی است که افراد بیشترین آسیب پذیری را نسبت به شروع مصرف دخانیات دارند. نوجوانان و جوانان، نسبت به بزرگسالان، آسیب پذیرترند و بیشتر تحت تأثیر تبلیغات قرار میگیرند. آنها همچنین تمایل بیشتری به خطر کردن دارند؛ حتی به قیمت تهدید سلامت خود. زمانی که سیگار کشیدن در بین کسانی که جذاب، اجتماعی یا دوست داشتنی به نظر می رسند، به عنوان یک هنجار اجتماعی به تصویر کشیده شود؛ نوجوانان با تقلید از این رفتار پاسخ میدهند و سیگار میکشند. در صورتی که یکی از دوستان، خواهر یا برادرشان نیز سیگار بکشد، آنها به احتمال زیاد، تمایل بیشتری برای استفاده از سیگار کشیدن نشان خواهند داد.

نوجوانان سیگار شوخی ندارد

بیش از 7 هزار ماده و ترکیب شیمیایی در دود سیگار وجود دارد که بسیاری از آنها سمی هستند و می توانند منجر به آسیب فوری شوند. حتی جوانان سیگاری زیر 30 سال که سیگار کشیدن را از سنین پایین آغاز کرده اند نیز مشکلات جسمی عمده ای ناشی از مصرف دخانیات پیدا خواهند کرد؛ مشکلاتی مانند بیمار یهای زودرس قلبی -عروقی، اختلال عملکرد ریه ها و انواع سرطان. افراد سیگاری در طول زندگی بیشتر بیمار می شوند و به طور متوسط، 13 سال زودتر از افراد غیرسیگاری، می میرند. البته نوجوانان و جوانان نسبت به نیکوتین حساس ترند و زمانی که شروع به استفاده از دخانیات کنند، احتمال اینکه به نیکوتین معتاد شوند و این اعتیاد شدت بیشتری داشته باشد، بالاتر خواهد بود. آنها معمولاً بر این عقیده اند که چیزی نمی تواند به آنها صدمه بزند. این حقیقت که مشکلات سلامتی می توانند در میانسالی یا حتی همین حالا عارض شوند، معنی چندانی برای آنها ندارد. بسیاری از نوجوانان و جوانان درک نمی کنند که نیکوتین تا چه حد اعتیادآور است. برخی نوجوانان شاید زمانی نه چندان کوتاه درگیر تصمیم گیر یهایی راجع به انتخاب های سالم شوند. برخی دیگر شاید تمایل داشته باشند در گروههایی پذیرفته شوند یا بزرگ تر، به روزتر یا اجتماعی تر به نظر

برسند به هر حال، تبلیغاتی که استفاده از دخانیات را ترویج می کنند، از اینترنت گرفته تا فیلم ها و آگهی های بزرگ در فروشگاه ها، همه جا هستند و تمام این عوامل، جوانان و نوجوانان را به عنوان بازار نخست استفاده از محصولات دخانیات هدف قرار میدهند. بسیاری از هنجارها در جامعه ما جوانان و نوجوانان را برای استعمال دخانیات تحت تأثیر قرار میدهند. هنوز برخی افراد در اماکن عمومی سیگار میکشند و قانون ضدسیگار جامعی که سیگار کشیدن را در محیطهای کار و رستورا نها ممنوع کند، رعایت نمیشود. حتی در مراکزی که سیگار کشیدن را درون ساختمانی های عمومی ممنوع کرده اند، اغلب محوطه هایی (حتی گاهی نزدیک مدارس یا مهدکودکها) برای سیگار کشیدن دارند. استعمال دخانیات در رسانه های جمعی، از جمله در فیلمها، رسانه های اجتماعی، بازیهای ویدئویی و مجلات برجسته است. آگهی های تبلیغاتی استعمال دخانیات در داخل و خارج از فروشگاهها نیز نسبت به آگهی های سایر محصولات، برجسته تر است.

سیگار با قلب جوانان و نوجوانان چه میکند؟

از هر 3 نوجوان سیگاری که به طور منظم سیگار می کشند، یک نفر دچار مرگ زودرس خواهد شد. مصرف دخانیات در سن پایین باعث بروز بیماری های قلبی زودرس می شود. تحقیق های جدید نشان داده که سیگار کشیدن در دوران نوجوانی و جوانی باعث آسیب دیدن زود هنگام آنورت شکمی (رگ بزرگی که از قلب، خون غنی از اکسیژن را در داخل شکم به ارگان های مهم می رساند) می شود. حتی جوانانی که فقط برای چند سال سیگار کشیده اند، علایمی از باریک شدن این شریان بزرگ را نشان م ی دهند. استنشاق دود سیگار باعث آسیب رگ های خونی سراسر بدن خواهد شد. تنفس مکرر دود سیگار باعث ساخت مخلوطی از بافت چربی در داخل عروق خونی می شود که این پلاک به باریک شدن رگها و محدود شدن جریان خون می انجامد.

سیگار با ریه جوانان و نوجوانان چه می کند؟

مصرف دخانیات در سنین پایین باعث آسیب دیدن ریه در زمان مصرف می شود. نوجوانان هنوز در حال رشدند و ریه های آنها (برای دختران تا اواخر نوجوانی و برای پسران تا بعد از 20 سالگی) به اندازه واقعی نرسیده است. بزرگسالانی که در دوران نوجوانی سیگار کشیده اند، احتمال دارد ریه هایی داشته باشند که به اندازه واقعی رشد نکرده و نمیتواند کارکردی در حد ظرفیت کامل داشته باشد. افرادی که سیگار کشیدن را از دوره نوجوانی شروع میکنند، معمولاً به نیکوتین اعتیاد پیدا می کنند؛ در تمام طول زندگی، سیگاری باقی می ماند؛ دچار بیماری های ناشی از استعمال دخانیات می شوند و اغلب به دلیل ابتلا به بیماری های ناشی از استعمال دخانیات میمیرند. ریه جوانان سیگاری به خوبی ریه افراد غیرسیگاری عمل نم ی کند و این ناکارآمدی، دلیل تنگی نفس است که مشکلات بسیاری برای شرکت در ورزش و انجام سایر فعالیت های فیزیکی برای آنها ایجاد میکند. افرادی که سیگار کشیدن را ترک می کنند، سلامتشان بهبود چشمگیری خواهد یافت اما در بسیاری موارد، آسیب اولیه وارد شده به ریه ها به طور کامل برطرف نخواهد شد. گذشته از اینها، سیگار کشیدن می تواند به سرطان منجر شود. دود سیگار شامل 70 نوع ترکیب شیمیایی است که می تواند منجر به سرطان شوند؛ برای مثال، یک سوم دلایل مرگ و میر ناشی از سرطان در آمریکا به علت استعمال دخانیات است. مصرف دخانیات باعث آسیب دیدن ماده وراثتی و افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان می شود. خبر خوب

اینکه افراد سیگاری که تا قبل از سن 30 سالگی سیگار را ترک کنند، با بسیاری از آسیبهای احتمالی ناشی از مصرف دخانیات مواجه نخواهند شد.

ترک سیگار آسان نیست

بسیاری از نوجوانان و جوانان بعد از چند سال مصرف دخانیات تصمیم به ترک کردن میگیرند و تازه آن زمان متوجه می شوند که نیکوتین تا چه حد می تواند اعتیادآور باشد. نیکوتین در مغز درست مانند هروئین و کوکائین عمل می کند و احساس لذت و رضایت زودگذر ایجاد میکند. مغز جوانان هنوز در حال رشد است و این خود دلیلی برای وابستگی جوانان به دخانیات، تنها پس از یک دوره کوتاه مصرف، است. ترک کردن آسان نیست اما کاری است که می توان از پس آن برآمد. اما نباید این شعار کلیدی را هرگز از یاد برد که همیشه پیشگیری خیلی بهتر از درمان است

گروه هدف : جمعیت ۶-۲۹ سال (اعم از دانش آموز، غیر دانش آموز، دانشجویان ،و...) -والدین گروه سنی

مذکور، کارکنان مدارس

آموزش دهنده : پزشک ، کارشناس و کاردانهای بهداشتی زن و مرد ، بهورز

اهداف رفتاری: انتظار می رود پس از جلسه آموزشی، آموزش گیرنده بتواند :

☑ اقدامات لازم برای پیشگیری از حوادث ترافیکی را بداند؟

☑ رفتارهای ایمن هنگامی که کودکان در خودرو هستند را نام ببرد.

☑ نکات کلیدی پیشگیری از آسیبهای ورزشی را توضیح دهد.



حوادث ترافیکی

Leading causes of death in children, both sexes, World, 2004

Rank	Under 1 year	1-4 years	5-9 years	10-14 years	15-19 years	Under 20
1	Perinatal causes	Lower respiratory infections	Lower respiratory infections	Lower respiratory infections	Road traffic injuries	Perinatal causes
2	Diarrhoeal diseases	Diarrhoeal diseases	Road traffic injuries	Road traffic injuries	Self-inflicted injuries	Lower respiratory infections
3	Lower respiratory infections	Measles	Malaria	Drowning	Violence	Diarrhoeal diseases
4	Malaria	Malaria	Diarrhoeal diseases	Malaria	Lower respiratory infections	Malaria
5	Congenital anomalies	HIV/AIDS	Meningitis	Meningitis	Drowning	Measles
6	Pertussis	Congenital anomalies	Drowning	HIV/AIDS	Tuberculosis	Congenital anomalies
7	HIV/AIDS	Protein-energy malnutrition	Protein-energy malnutrition	Tuberculosis	Fire-related burns	HIV/AIDS
8	Tetanus	Drowning	Measles	Diarrhoeal diseases	HIV/AIDS	Road traffic injuries
9	Meningitis	Road traffic injuries	Tuberculosis	Protein-energy malnutrition	Leukaemia	Pertussis
10	Measles	Meningitis	HIV/AIDS	Self-inflicted injuries	Meningitis	Meningitis
11	Protein-energy malnutrition	Fire-related burns	Fire-related burns	Leukaemia	Maternal haemorrhage	Drowning
12	Syphilis	Pertussis	Falls	Fire-related burns	Falls	Protein-energy malnutrition
13	Endocrine disorders	Tuberculosis	Congenital anomalies	War	Poisonings	Tetanus
14	Tuberculosis	Upper respiratory infections	Epilepsy	Violence	Abortion	Tuberculosis
15	Upper respiratory infections	Syphilis	Leukaemia	Trypanosomiasis	Epilepsy	Fire-related burns

Source: WHO (2008), Global Burden of Disease: 2004 update.

اپیدمیولوژی

آسیب‌های ترافیکی علت اصلی مرگ در بین سنین ۱۵ تا ۱۹ سال و دومین علت مرگ ۵ تا ۹ و ۱۰ تا ۱۴ ساله‌ها است.

۲۲٪ مرگ‌های ناشی از آسیب در کودکان مربوط به حوادث ترافیکی است.

۲۱٪ مرگ‌های ناشی از حوادث ترافیکی، در کودکان است.

(در سال ۲۰۰۴، ۲۶۲ هزار کودک در اثر حوادث ترافیکی فوت کردند)

برای پیشگیری از حوادث ترافیکی چه باید کرد؟

• جداسازی مسیر وسایل نقلیه دوچرخ

• کاهش سرعت

بطور متوسط کاهش سرعت به میزان ۱ کیلومتر در ساعت موجب کاهش خطر تصادفات آسیب زا به میزان ۳٪ و کاهش خطر تصادفات مرگبار به میزان ۴-۵٪ می شود.

• تجهیزات ایمنی کودک

صندلی مخصوص کودک در تصادفات، مرگ کودک زیر ۱ سال را تا ۷۰٪ و مرگ کودک ۱ تا ۴ سال را تا ۵۴٪ کاهش میدهد.

حفاظت کودکان ۴ تا ۷ ساله ای که از صندلی حمایتی استفاده می کنند، ۵۴٪ بیش از کودکانی است که از صندلی معمولی استفاده می کنند.

• کلاه های ایمنی دوچرخه سواری

۸٪ مرگ و میر ناشی از دوچرخه سواری به علت ضربه به سر و آسیب مغزی اتفاق می افتد. استفاده از کلاه ایمنی تا ۸۵٪ از ضربه به سر و تا ۸۸٪ از آسیب های مغزی پیشگیری میکند.

• افزایش امکان دیده شدن کودکان (لباس های با رنگ روشن و شبرنگ)

• آموزش ایمنی جاده ای و مهارت آموزی

سنین پیش از دبستان برای یادگیری قوانین ترافیکی و رفتارهای ایمن زمان مناسبی است. سال های دبستان ۷ تا ۱۱ سال برای شروع یادگیری دیر است

• مقررات

ممنوعیت نشستن کودک در صندلی جلوی خودرو تا ۱۲ سالگی، صندلی مخصوص کودک، استفاده از کلاه، ممنوعیت رانندگی رانندگان مبتدی در جاده ها و

• ایجاد تغییراتی در وسایل نقلیه

تجهیز خودروها به هشدار دهنده های صوتی در هنگام عقب رفتن، قفل کودک

• توسعه مراقبت های اورژانسی بیمارستانی و پیش بیمارستانی و خدمات توان بخشی

فاز	کودک	خودرو و تجهیزات ایمنی	محیط فیزیکی	محیط اجتماعی-اقتصادی
قبل از رخداد	سن، جنس، فقدان سرپرستی، رفتارهای مخاطره آمیز، رفتارهای تکانشی، نافرمانی، فقدان اعمال قانونی از سوی پلیس	وسایل نقلیه غیرایمن، نور نامناسب، ترمز نامناسب، سرعت و بار زیاد	طراحی ضعیف جاده‌ای، نبود حمل و نقل عمومی، عدم اعمال محدودیت‌های سرعت، نبود محافظ ایمنی (گاردریل)، نبود قانون درباره مصرف الکل، زیرساخت‌های ضعیف ایمنی عابران	فقر، تک والدی، پرجمعیتی خانواده، سطح پایین آگاهی مادر، عدم آگاهی از خطرات در میان مراقبان و مربیان
حین رخداد	تکامل فیزیکی و اندازه کودک، نبود تجهیزات حفاظتی سرنشینان یا کاربرد نادرست آن، بیماری‌های زمینه ای در کودک	عدم استفاده یا استفاده نامناسب از کمربندها و بست‌های کودک یا کلاه‌های ایمنی، طراحی نامناسب وسایل نقلیه و واژگونی وسیله نقلیه	موانع کنار جاده از قبیل درختان و تیرهای چراغ برق	فقدان فرهنگ ایمنی در خودروهای سواری و راه
بعد از رخداد	مقاومت پایین کودک و وضعیت عمومی، عدم دسترسی به امکانات درمانی، عوارض بعد از آسیب	دسترسی دشوار به قربانی، عدم وجود نیروهای امدادی مجرب	نبود دسترسی به مراکز درمانی و توان بخشی مناسب	نبود فرهنگ حمایت از افراد آسیب دیده، عدم دریافت کمک‌های اولیه در صحنه حادثه

رفتارهای ایمن هنگامی که کودکان در خودرو هستند

- هیچ‌گاه کودک در خودرو تنها نماند.
- کودک در داخل خودرو نباید روی پای کسی بنشیند.
- هنگام شیر دادن به کودک باید توقف کرد.
- کودکان نباید روی صندلی اتومبیل در حال حرکت بایستند، عقب خودرو دراز بکشند و یا دست یا سر خود را از شیشه اتومبیل بیرون بیاورند.
- برای سوار شدن و پیاده شدن از خودرو باید از درهای سمت راست استفاده کرد.
- کودکان هنگام سوار شدن به خودرو باید تحت نظارت والدین و بزرگترها اول سوار اتومبیل شوند و برای پیاده شدن بعد از بزرگترها پیاده شوند.

- هنگام بستن درب خودرو باید مواظب بود انگشتان کودکان لای درب نماند.
- کودک کمتر از ۱۳ سال بایستی در صندلی عقب خودرو بنشیند.

رفتارهای ایمن هنگام دوچرخه سواری

- **دوچرخه کودک کاملاً متناسب اندازه او باشد.**

- ارتفاع زین (پاهای کودک به راحتی به زمین برسد)
- طول دوچرخه (دست کودک به راحتی به ترمز برسد)
- مجهز به آینه، چراغ جلو، چراغ عقب و شب‌نمای پشت و ترمز باشد.
- باد چرخ‌هایش مناسب باشد و ترمزهایش بخوبی کار کنند.
- **هنگامی کودک مهارت کافی برای دوچرخه سواری دارد که بتواند حین دوچرخه سواری با دستش علامت راهنما بدهد، برگردد و به پشت سرش نگاه کند، مهار حرکات دوچرخه را کاملاً در دست داشته باشد و بتواند از بین موانع عبور کند.**
- **کودکان زیر ۹ سال حق دوچرخه سواری تنها در خارج از خانه را ندارند**
- استفاده از کلاه ایمنی هنگام دوچرخه سواری، اسکیت و اسکووتر ضروری است.
- **هنگام خرید کلاه ایمنی توجه شود به:**

- تناسب سایز آن با سر کودک.
 - بندی که زیر چانه ثابت شود و هنگام حرکت به جلو و عقب لیز نخورد.
 - دارای تایید استاندارد باشد.
 - از کلاه‌های ورزش‌های دیگر مانند تکواندو یا هاکی (چوگان) برای دوچرخه سواری استفاده نشود.
- در صورت زمین افتادن یا ایجاد آسیب برای اطمینان از سالم بودن و قابل استفاده بودن دوچرخه را باید به مغازه لوازم دوچرخه سواری نشان داد

رفتارهای ایمن در مسیر خانه تا مرکز آموزش کودکان

- آدرس و شماره تلفن منزل را در کیف به همراه داشته باشند.
- در صورت مواجهه با هر گونه مشکلی به پلیس مراجعه کنند.
- در خیابان با غریبه‌ها حرف نزنند و سوار ماشین آن‌ها نشوند.
- هرگز ناگهان به داخل خیابان ندوند و شیطنت نکنند.
- اگر سن کودک زیر ۱۰ سال است تنها و بدون کمک شخص بزرگتر از عرض خیابان عبور نکند.
- چگونگی عبور از خیابان به آن‌ها آموزش داده شود.

آموزش رفتارهای ایمن هنگام عبور از خیابان

- ایمن‌ترین روش‌ها برای عبور از عرض خیابان، عبور از پل‌های زیرگذر، خطوط عابر پیاده، محل چراغ عابر پیاده و پل‌های هوایی و یا عبور از خیابان با کمک پلیس است.
- اگر هیچ‌یک از این‌ها میسر نباشد، ایمن‌ترین جا مکانی است که از هر دو طرف دید زیادی داشته باشد.
- در صورتی که می‌خواهند از محلی رد شوند که چراغ راهنمایی دارد، منتظر بمانند تا چراغ آدمک سبز روشن شود و پس از توقف اتومبیل‌ها باز هم با دقت کامل از عرض خیابان عبور کنند.
- رد شدن از وسط بزرگراه‌ها کار بسیار خطرناکی است و خطرناکتر از آن بالا رفتن از نرده‌های کنار و یا وسط بزرگراه‌ها برای عبور از خیابان است.
- همیشه در پیاده‌رو راه بروند و اگر جایی پیاده‌رو ندارد از طرفی حرکت کنند که بتوانند اتومبیل‌ها را ببینند یعنی خلاف جهت اتومبیل‌ها حرکت کنند.
- بهترین الگوی کودکان والدین و مراقبان‌شان هستند آن‌ها باید سعی کنند همیشه بطور صحیح و با رعایت قوانین از خیابان عبور کنند.
- برای عبور از خیابان ابتدا مکانی خلوت و مناسب برای عبور پیدا کنند.
- در پیاده‌رو کنار خیابان یک قدم مانده به جدول خیابان، یا در صورت نبودن پیاده‌رو یک قدم مانده به حاشیه جاده بایستند
- به دقت به دو طرف خیابان نگاه کنند و به صدای اتومبیل‌ها گوش کنند
- اگر اتومبیل در حال عبور است صبر کنند تا بگذرد و مجدداً به دو سمت خیابان نگاه کنند
- وقتی عبور و مرور اتومبیل‌ها قطع شد و وسیله نقلیه‌ای نبود یا همه ایستاده بودند عرض خیابان را به‌طور مستقیم و به آرامی طی کنند
- در حین عبور نیز به اطراف نگاه کنند و به صدای اتومبیل‌ها گوش فرا دهند
- ابتدا به سمت چپ خیابان نگاه کنند.
- وقتی به وسط خیابان رسید بایستند و به سمت راست نگاه کنند.
- اگر خیابان امن بود از عرض آن رد شوند.

نکاتی برای انتخاب سرویس مناسب برای کودک

- به سلامت جسمی راننده توجه کنید.
- راننده، گواهی‌نامه معتبر مخصوص این کار را داشته باشد.
- تجربه رانندگی داشته باشد، عجله نبوده و توصیه شده باشد.
- در پایان روز و به طور تصادفی از کودک درباره شیوه رانندگی راننده سوال کنید.
- با والدین کودکان درباره وضعیت راننده طرف قرارداد مشورت کنید و مسایل مهم را در میان بگذارید.
- سعی نکنید با قرار دادن تعداد بیشتری از کودکان در یک خودروی سواری، جان آن‌ها را به خطر بیندازید.
- به ایمنی اتومبیل از نظر فنی توجه کنید

- هنگام سوار و پیاده شدن از سرویس مدرسه عجله نکنند و به نوبت سوار و پیاده شوند و باعجله به داخل یا بیرون سرویس نروند.
- با دیدن سرویس مدرسه ذوق زده نشوند و به طرف آن در وسط خیابان ندوند.
- تا اتوبوس یا مینی بوس کاملاً متوقف و در آن باز نشده و راننده اجازه ورود نداده است به سمت اتومبیل حرکت نکنند و در پیاده‌رو یا حریم خیابان باقی بمانند.
- هنگام سوار شدن یا پیاده شدن میله دم در را در دست بگیرند.
- هنگام سوار شدن و بستن در مواظب باشند دست یا کیف یا لباسشان لای در گیر نکند.
- وقتی اتومبیل حرکت کرد آرام روی صندلی بنشینند و دست یا سرشان را از پنجره بیرون نکنند.
- پس از پیاده شدن از اتومبیل یا اتوبوس کاملاً صبر کنند تا سرویس حرکت کرده و دور شود تا خیابان به خوبی قابل دید باشد.
- هرگز از پشت یک وسیله نقلیه دارای راننده و از پشت اتوبوس یا مینی‌بوس سرویس عبور نکنند.
- دویدن دنبال اتوبوس یا مینی بوس مدرسه بسیار خطرناک است.
- مطمئن شوند هنگام دور یا نزدیک شدن به اتوبوس راننده او را می بیند.
- ناحیه خطر منطقه‌ای در فاصله سه متر از هر طرف مینی‌بوس است که بیشترین خطر تصادف در آن رقم می خورد. (کودکان باید این ناحیه را بشناسند)
- هنگام پیاده شدن و عبور از خیابان در کنار مینی‌بوس یا اتوبوس سرویس راه نروند و حداقل سه تا چهار متر جلوتر قرار بگیرند تا راننده سرویس آن‌ها را ببیند.

نکات کلیدی پیشگیری از حوادث ترافیکی

- والدین نوجوانان یک نکته را بدانند.
- والدین یک نوجوان که در حال یادگیری رانندگی است، باید علائم را به او بیاموزند و خطرات رانندگی با سرنشینان نوجوان و رانندگی در شب را به او گوشزد کنند.
- کلاه ایمنی می‌تواند کمک کند.
- هر وقت کودکان از دوچرخه، اسکیت برد، اسکوتر یا اسکیت استفاده می‌کنند باید کلاه ایمنی مناسب بپوشند.

آسیب‌های ورزشی

شرکت در فعالیتهای ورزشی و سرگرمی‌ها یکی از بخشهای مهم تامین سلامتی کودکان و نوجوانان است. داشتن فعالیت بدنی برای زندگی سالم ضروری است اما آسیبهای ناشی از آن می‌تواند اتفاق بیفتد.

نکات کلیدی پیشگیری از آسیبهای ورزشی

- ۱- کودک یا نوجوان را برای ورزش و بازی آماده کنید: اطمینان حاصل کنید که بسته به نوع ورزش از وسایل محافظت کننده مناسب مانند کلاه ایمنی، مچ بند و ... استفاده می‌کنند.
- ۲- مطمئن باشید تمرینات ورزشی را درست انجام می‌دهند و آمادگی جسمانی لازم را دارند.
- ۳- به درجه حرارت هوا توجه داشته باشید: وقت مناسبی را برای ورزش و بازی کودک یا نوجوان در نظر بگیرید تا از حرارت و رطوبت بالا در امان باشند و از آسیب‌ها یا بیماریهای مرتبط با گرما پیشگیری شود.

همچنین مطمئن شوید کودک یا نوجوان در وقت بازی و ورزش آب کافی دریافت نموده و لباس مناسب پوشیده اند.

مراقبت از زخمها و بریدگیها

بیشتر خراشها و بریدگیها سطحی هستند که فقط باید با آب و صابون تمیز شده و یک گاز تمیز روی آن قرار داد. بهترین راه بند آوردن خونریزی فشار دادن مستقیم زخم و بالاتر قرار دادن عضو آسیب دیده از سطح بدن و زمین است. در صورت بریدگی، پوست راهی برای ورود باکتری ها به بدن می باشد. علائم عفونت شامل قرمزی، درد و ترشح از زخم است. تمام بریدگیها بدون در نظر گرفتن اندازه آنها باید با آب و صابون به خوبی شسته شوند. در صورت بروز علائم عفونت باید به پزشک مراجعه نمود.

مراحل درمان بریدگیها :

- ۱- شستشوی محل زخم با آب ولرم و صابون به مدت ۵-۳ دقیقه
- ۲- فشار مستقیم روی زخم برای بند آوردن خونریزی، در صورتیکه بعد از ۵ دقیقه خونریزی بند نیامد یا حالت جهشی داشت حتما به اورژانس اطلاع دهید.
- ۳- پانسمان محل زخم با یک گاز استریل
- ۴- تعویض روزانه پانسمان، شستشوی مرتب زخم و بررسی از نظر علائم عفونت.
- ۵- افزایش درد، تورم، قرمزی و گرما در ناحیه زخم، خروج مایع یا چرک از زخم و تب نشان دهنده احتمال وجود عفونت می باشد.
- ۶- وضعیت ایمن سازی برعلیه کزاز در کودک یا نوجوان بررسی شود.

پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن :

- بایستی قبل از شروع هر نوع فعالیت ورزشی برای تحمل فشارهای ناشی از آن آماده بود. به کودک یا نوجوان بیاموزید قبل از شروع ورزش حتما بدنش را با نرمشهای ملایم گرم کند.
- هنگام پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن چه باید کرد ؟
- برای ترمیم این آسیبها تاندونها و رباطها بایستی توسط پزشک به محل اولیه بازگردند :
- ۱- در دو سه روز اول عضو آسیب دیده بایستی بی حرکت باشد.
 - ۲- هر ۲ ساعت یکبار و هر بار بمدت ۲۰ دقیقه کیسه یخ در موضع آسیب دیده قرار داده شود.
 - ۳- تورم و درد با بالا آوردن عضو آسیب دیده و قرار دادن آن روی یک بالش بهتر می شود.
 - ۴- برای کودک یا نوجوان هایی که دچار آسیب شدید شده اند از آتل استفاده می شود.
 - ۵- باید مراقب آسیب مجدد بود و ۲ تا ۴ هفته بعد به فعالیتهای عادی برگشت. (با نظر پزشک)

شکستگی استخوان :

نشانه های احتمال وجود شکستگی :

- ۱- کودک یا نوجوان قادر به حرکت عضو نبوده یا هنگام حرکت با درد شدید همراه باشد.
- ۲- ممکن است استخوان قوسی شکل شده یا پیچیدگی داشته باشد
- ۳- ایجاد تورم در محل در عرض یک تا دو ساعت
- ۴- شکایت از درد در ناحیه خاص
- ۵- برطرف نشدن درد تا دو الی سه روز

نشانه های احتمال در رفتگی :

- ۱- تورم و تغییر شکل در ناحیه
- ۲- عدم توان حرکت در عضو یا حرکت بسیار محدود
- ۳- متورم و دردناک بودن مفضل بین دو استخوان

آسیبهای دندانی :

- ✓ اگر دندان کودک یا نوجوان در اثر ضربه شل شود قبل از معاینه دندانپزشک ، دندان لق نباید از دهان کودک خارج شود.
- ✓ اگر در اثر ضربه دندان کودک ترک بخورد در صورتی که ترک خفیف باشد بدون خونریزی بوده ، درد نداشته و به مایعات و غذاهای سرد و گرم حساس نیست ولی اگر دندان آسیب دیده خونریزی کند یا حساس به گرم و سرد باشد مغز دندان یا عصب آن لخت شده است و اگر در اولین فرصت ترمیم نشود کاملاً تخریب شده و از بین خواهد رفت.
- ✓ اگر در اثر ضربه دندان بطور کامل از بسترش خارج شود :
- ✓ اگر دندان کنده شده شیری باشد نیازی به گذاشتن دوباره دندان در جای خود نیست چراکه ممکن است باعث آسیب به دندان دائمی زیر آن شود .
- ✓ **اگر دندان کنده شده دائمی باشد باید در اولین فرصت به جای خود بازگردانده شود:**
 - ۱- با استفاده از دستکش یکبار مصرف اطراف زخم ایجاد شده در دهان را تمیز کنید.
 - ۲- دهان کودک یا نوجوان را با آب ولرم بشویید.
 - ۳- برای کاهش تورم ناشی از آسیب از تکه های یخ استفاده کنید.
 - ۴- به ریشه های دندان و خود دندان دست زده نشود یا مالش داده نشود زیرا الیافی که در سطح دندان وجود دارد آسیب خواهد دید.
 - ۵- دندان را با آرامی با آب بشویید.
 - ۶- دندان کنده شده را در جای خود گذاشته و تا آنجا که ممکن است به عمق بسترش فرو برده شود. روی دندان یک گاز استریل که چند بار تا شده است قرار دهید و از کودک یا نوجوان بخواهید به آهستگی دندانهایش را روی هم فشار دهد، سپس به دندان پزشک مراجعه نمایید.
 - ۷- اگر کسی قادر به این کار نیست باید دندان در لیوانی پر از شیر که بهتر است سرد باشد نگهداری شود و به همراه کودک یا نوجوان فوراً به دندان پزشک مراجعه گردد.
 - ۸- اگر دندان بیش از ۲ ساعت در محیط خارج بماند دوباره کاشتن آن تقریباً غیر ممکن است.

آسیب های چشمی :

- ۱- اسباب بازیهای پرتابی در اختیار کودک یا نوجوان قرار داده نشود.
- ۲- هنگام ورزش از وسایل ایمنی مانند کلاه ایمنی که کاملاً گوشها و چشمها را بپوشاند استفاده گردد.

گرمزدگی :

- ✓ توجه به شرایط آب و هوایی و کاهش مدت زمان ورزش و افزایش دفعات آن در محیط های گرم.
- ✓ نوشیدن مایعات به مقدار زیاد برای مقابله با از دست دادن آب بدن . بهترین نوشیدنی آب خنک است ولی بدنبال ورزشهای سنگین باید از مخلوط قندی /نمکی استفاده کرد. برای تهیه این محلول در منزل می توانید در یک لیتر آب ۵۰ گرم قند و ۹ گرم نمک اضافه نمایید.

- ✓ استفاده از لباسهای به رنگ روشن و سبک در گرمای زیاد
- ✓ به کودک یا نوجوان بیاموزید هنگام بروز علائم گرما زدگی مانند احساس ضعف ، درد و بیحالی شدید به ورزش ادامه ندهند

سرما زدگی :

- ۱- پوشاندن لباسهای چند لایه و انجام ورزش زمستانی بصورت گروهی
- ۲- دست ، پا، گوش ، بینی و انگشتان بدلیل در معرض هوای آزاد بودن بیشتر در معرض سرما زدگی قرار دارند بنابراین استفاده از کلاه ، دستکش ، شال گردن و کفش مناسب می تواند کمک کننده باشد.
- ۳- از علائم اولیه سرما زدگی احساس سوزن سوزن شدن در ناحیه آسیب دیده می باشد. و در ادامه رنگ پریدگی و حتی یخ زدگی در آن ناحیه بوجود خواهد آمد بنابراین به کودک یا نوجوان توصیه نمایید به محض احساس اولین علائم به منزل بازگردند.
- ۴- درمان سرما زدگی گرم کردن عضو آسیب دیده است که باید به ترتیب خاصی صورت گیرد . اگر به سرما زدگی مشکوک شدید فوراً کودک یا نوجوان را از محیط سرد دور کنید سپس عضو سرمازده در داخل آب گرمی که درجه آن بیش از ۴۲ درجه سانتی گراد نیست فرو برده شود. درجه آب حتماً با دماسنج اندازه گیری شود و با حدس و گمان تخمین زده نشود . اگر آب گرم در دسترس نباشد با دیگر اندام بدن که گرم هستند عضو سرما زده را گرم کنید.
- ۵- چنانچه پس از گرم شدن پوست به رنگ طبیعی بازگشت و تاولی تشکیل نشد با پزشک خود مشورت کنید.
- ۶- در صورت باقی ماندن درد یا بی حسی یا ایجاد تاول هرچه سریعتر به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

مسمومیت

مسمومیت با سرب

- بیشتر کودکانی که دچار مسمومیت با سرب می شوند علائم بالینی از خود نشان نمی دهند
- در بعضی از آن ها ممکن است علائم غیر اختصاصی مانند دل درد، یبوست، تحریک پذیری بروز کند
- ممکن است این کودکان از نظر آموزشی پیشرفت نکنند
- معلوماتی را که قبلاً آموخته بودند فراموش کنند
- سطح سرب بالا در خون می تواند به تشنج، اغما و حتی مرگ منجر شود
- خطر آلودگی با سرب به طور مزمن چنان زیاد است که باید تمام کودکان به خصوص آن هایی که با رنگ های حاوی سرب تماس داشته اند تحت آزمایشات بیماریابی قرار گیرند
- در برخی کشورها که خطر مسمومیت با سرب زیاد است، در اولین سال زندگی، بین ۹ تا ۱۲ ماهگی آزمایشات بیماریابی انجام می شود

- پزشک بسته به نتایج آزمایشات خونی و نیز خطرهایی که کودک را تهدید می کند زمان آزمایش مجدد را تعیین می کند
- داروهای خاصی برای مسمومیت با سرب مورد نیاز است و گاه حتی لازم است بیمار در بیمارستان بستری شود تا سرب از بدن او خارج شود

در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟

- مواد سمی از کنار کودک دور شود
- اگر هنوز مقداری سم در دهان کودک وجود دارد از او خواسته شود آب دهانش را بیرون بریزد یا با کمک انگشت مواد سمی از دهان کودک خارج شود
- کودک مسموم باید از نظر نشانه‌هایی نظیر سوختگی لب‌ها، قرمزی اطراف دهان و از نظر اثرات جانبی مسمومیت نظیر خواب آلودگی، استفراغ، گرفتگی عضلات معده (درد ناحیه شکم) و تغییرات رفتاری بررسی شود
- اگر کودک خواب آلود یا بی‌هوش است، مشکلات تنفسی یا حرکات تشنجی دارد با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شود
- قبل از رسیدن کمک‌های پزشکی، کودک به پهلو قرار داده شود و سرش پایین‌تر از سایر قسمت‌های بدن قرار گیرد
- سموم، ظروف حاوی دارو، گیاهان، شیشه شربت یا قرص‌های مصرف شده به اورژانس بیمارستان برده شود
- اگر کودک استفراغ کرده و نمی‌دانند چه چیزی خورده است مواد استفراغ شده به بیمارستان برده شود
- قرص‌های باقی مانده در قوطی قرص‌ها شمرده شوند تا تعدادی که احتمالاً کودک مصرف کرده معلوم شود و میزان سم مصرف شده و خطر آن در کودک تعیین شود
- معمولاً کودکان در چنین مواردی بیش از یک نوع دارو مصرف کرده‌اند پس ضروری است فهرستی از تمام داروهای موجود در منزل تهیه شود

در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟

مسمومیت با مایعات پاک کننده

- مایعات پاک کننده حاوی مواد سوزاننده هستند، در صورت تماس پوست یا چشم کودک، باید لباس‌های آلوده به این مواد بیرون آورده شود و کل آن ناحیه با مقدار زیادی آب شستشو داده شود
- اگر این مواد به داخل چشم کودک پاشیده شود، ممکن است در قرنیه آسیب شدیدی ایجاد کند
- چنین مواردی از اورژانس‌های چشم پزشکی است و تا رسیدن پزشک بدون تأخیر از هر نوع آبی که در دسترس است چشم کودک شستشو داده شود

در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟

در صورت بلع مواد سوزاننده

- بیمار را مجبور به استفراغ نکنند و تحت هیچ شرایطی به کودک مواد تهوع آور مانند شربت اپیکاک داده نشود
- مواد سوزاننده در هنگام بلع باعث سوختگی مری می‌شوند و با استفراغ دوباره این امر تکرار می‌شود
- از روی بطری حاوی ماده بلع شده اطلاعات درست را به پزشک ارائه بدهند تا از قدرت سوزانندگی و خطرهای ماده بلع شده اطلاع پیدا کند
- بدون فوت وقت با مرکز اورژانس تماس گرفته شود و یا به نزدیک ترین بیمارستان مراجعه شود
- پیش از اجازه پزشک به کودک اجازه خوردن و آشامیدن چیزی داده نشود

در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟

(مسمومیت با هیدروکربنها)

- پاک کننده های خانگی، واکس های مبل، روغن جلا، نفت، بنزین، گازوئیل و تینر
- علائم و شکایات شایع شامل: سرفه، خس خس سینه، درد سینه و تنفس سخت،
- گاهی سرگیجه، تشنج و اغما
- علائم مسمومیت چند ساعت پس از مصرف این مواد بروز می‌کند
- در صورت نبود علائم نیز باید کودک توسط پزشک معاینه شود
- در صورتی که ۶ تا ۸ ساعت بعد علامتی در کودک بروز نکند، احتمال بروز مسمومیت بسیار کم می‌شود
- در این موارد با نظر پزشک عکس ریه گرفته می‌شود

در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟

مسمومیت با دارو

- ابتدا در عرض یک تا دو دقیقه یک بررسی ساده انجام گیرد تا مشخص شود، آیا واقعاً کودک دارو مصرف کرده است؟
- در صورت امکان نمونه ای از داروی خورده شده یا ظرف آن نزد پزشک آورده شود. برای
- ممکن است پس از تماس با پزشک خانواده دستور استفاده از شربت اپیکاک داده شود تا باقیمانده قرص‌ها از معده خارج شود
- شربت Ipecac مایعی است که موجب تحریک استفراغ می‌شود
- ۳ قاشق چایخوری یا ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر) شربت اپیکاک به همراه یک لیوان آب یا آب میوه به کودک داده شود.
- کودک در عرض ۲۰ دقیقه شروع به استفراغ می‌کند.

- تجویز این شربت در صورتی که مواد خورده شده یک ماده اسیدی قوی یا یک ماده قلیایی قوی، گازوئیل، نفت سفید یا مواد بخار شدنی باشند و یا فرد مسموم خیلی خواب‌آلود یا بی‌هوش باشد مضر است

- بدون تجویز پزشک نباید آن را بکار برد

- هدف از درمان مسمومیت با داروها افزایش توانایی فرد در دفع دارو از بدن است

- برای انجام این کار باید کودک را به بیمارستان انتقال داد تا مقدار زیادی سرم و مایعات وریدی به او تزریق شود

- با این کار دارو از کلیه‌ها شسته شده و سطح سمی دارو در خون پایین می‌آید

- همچنین در بیمارستان به کودک ماده‌ای به نام شارکول داده می‌شود تا از جذب بیشتر دارو جلوگیری کند

- اگر کودک علائم مسمومیت داشته و یا مقدار کشنده‌ای از دارو را مصرف کرده باشد، تحت درمان‌های خاص قرار می‌گیرد

- خالی کردن معده از طریق تجویز شربت اپیکاک یا لاولژ دهانی معدی در مورد خوردن مواد سمی‌ای که از خوردنشان بیش از ۶۰ دقیقه نگذشته باشد و راه هوایی بیمار در معرض آسپیراسیون نباشد به کار می‌روند

در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟

التهاب‌های پوستی ناشی از تماس با گیاهانی مانند گزنه :

- محل تماس زیر آب سرد گرفته شود و شستشو داده شود تا سوزن‌های گیاه از روی پوست پاک شود
- روی محل تماس کمپرس سرد گذاشته شود

- برای کاهش میزان واکنش پوستی می‌توان از داروهای ضد خارش استفاده کرد

- گاهی اوقات محل واکنش پوستی عفونی و دردناک می‌شود که در این صورت باید به پزشک مراجعه کرد

در صورتی که کودکی مسموم شد چه باید کرد؟

مسمومیت با قارچ وحشی

- در صورت بروز هر گونه علامتی باید به پزشک مراجعه کرد

- شروع علائم مسمومیت با قارچ حدود ۶ ساعت طول می‌کشد

- بعضی از علائم در عرض یکی دو ساعت اول بروز می‌کند

- علائم مسمومیت به نوع قارچ خورده شده بستگی دارد:

- شایع‌ترین علائم تهوع و استفراغ، اسهال و درد شکم است

- علائم خطرناک شامل توهم، تشنج، اغما و حتی مرگ است
- همراه با کودک نمونه ای از قارچ خورده شده به مرکز اورژانس برده شود
- معمولاً کارکنان اورژانس مسمومیت‌ها، قادر به تشخیص نوع قارچ هستند و بر اساس آن درمان صحیح را انجام می دهند

تهیه خمیر بازی ایمن برای کودکان

- آرد سفید، نمک، کرم تارتار و روغن گیاهی در ماهیتابه مخلوط شوند. برای این که خمیر بازی بوی خوشی داشته باشد می توان دارچین اضافه کرد. سپس آب اضافه شود و خوب مخلوط شود. ظرف روی حرارت متوسط گذاشته شود تا بپزد و دائماً مخلوط به مدت ۵-۳ دقیقه هم زده شود. خمیر سفت و قابل شکل دادن خواهد شد. ظرف از روی گاز برداشته شود و به مدت ۵ دقیقه ورز داده شود. رنگ خوراکی هنگام ورز دادن اضافه شود.

- خمیر بازی را می توان به مدت طولانی در ظرف پلاستیکی دردار یا کیسه پلاستیکی نگهداری کرد
- مواد لازم:

- آرد سفید (یک فنجان)
- نمک (نصف فنجان)
- کرم تارتار (دو قاشق)
- روغن گیاهی (یک قاشق)
- دارچین (اختیاری است)
- آب

نوصیه های ایمنی ویژه چهارشنبه آخر سال برای دانش آموزان

- ۱- هیچ لذتی را با لذت سلامتی عوض نکنید
- ۲- آیا می دانید تهیه و فروش و استفاده از مواد محترقه برابر قانون جاری کشور ممنوع بوده و مجازات قانونی دارد
- ۳- هوشیار باشید دشمن همیشه در کمین شماست، حتی در شادیها یکتا.
- ۴- از ریختن مایعات اشتعال را مانند نفت، بنزین و گازوئیل بر روی آتش خودداری نمایید.
- ۵- از قراردادن ترفه، وسایل آتش بازی، ظروف خالی حشره کش ها، کیسولها، کیسولهای کوچک گاز قطعات ایرانی و غیره در آتش بمنظور ایجاد صدا و انفجار جدا خودداری نمایید
- ۶- آیا می دانید انفجار تنها ۲۵۰ گرم مواد محترقه می تواند علاوه بر تخریب شدید یک ساختمان منجر به شکسته شدن شیشه های ساختمانهای مجاور شود
- ۷- آیا میدانید همه ساله گزارشات تکان دهنده ای از ناپیشتایی و ناشنوائی کودکان، سگته های قلبی در افراد مسن و سقط جنین در زنان باردار دریافت می شود که فقط به خاطر چند لحظه شادی و هیجان از سوی برخی افراد... اتفاق می افتد.
- ۸- آیا می دانید: مواد منفجره در معابر و لوازم گرمازا، در هوای گرم و حتی در جیب افراد ایجاد انفجار و اشتعال می کند
- ۹- قطع عضو ضایعه ای جبران ناپذیر است، با اشتباهات خود اشک و مدام را جایگزین شادی آغاز سال نو نکنیم.
- ۱۰- سوختگی بسیار دردناک است شادی و هیجان خود را به دست آتش نسپاریم.
- ۱۱- سروه شاد زندگی خود را و دیگران را با مواد منفجره به سکوت تعبیر تبدیل نکنیم
- ۱۲- پیشگیری از ناهنجاریهای مربوط به چهارشنبه آخر سال، قبل از هر چیز نیازمند هوشیاری شما جوانان و نوجوانان عزیز می باشد
- ۱۳- حادثه فقط برای دیگران رخ نمی دهد: با آنچه بازچه بیست بازی نکنیم...
- ۱۴- دانش آموزان عزیز: با انجام رفتارهای پرخطر زندگی را در آستانه نبرد برای خود و دیگران تنخ نکنیم
- ۱۵- شادمانی و تفریح واقعی در شاد کردن دیگران است نه در آزار و اذیت دیگران.
- ۱۶- بازی با مواد محترقه مساوی است با تهدید جان خود و دیگران
- ۱۷- آیا می دانید صدهای ناهنجار ناشی از انفجار می تواند موجب اختلال آبی در سیستم عصبی افراد گردد
- ۱۸- با پرتاب ترفه و دیگر مواد محترقه هرگز باعث سلب آرامش و آسایش دیگران نشوید.
- ۱۹- از تجمع و پراغریختن آتش و ایجاد راه بنان در معابر به شدت پرهیز کنید
- ۲۰- برافروختن آتش در دست شماست، اما همیشه اطفای آن در اختیار شما نیست و امکان سرایت آن به منزل اتومبیل و... وجود دارد.

قولین و معازات:

به اسناد قانون مجازات اسلامی هرگونه فالجلی، خرید، فروش و... مواد محترقه به طور غیر مجاز جرم محسوب شده و در تکب آن به مجازات مندرج در قانون محکوم می شود.

ماده ۶۱۸ قانون مجازات اسلامی:

هر کس با هتاهو، جنگالی، حرکات غیر متعارف یا با تعرض به افراد مختل لقلو و آرمش عمومی گردد و با مردم را از فعالیت باز دارد به حبس از ۳ ماه تا یکسال و ۷۵ ضربه شلاق محکوم می شود.

سروحه ای در خصوص چهارشنبه سوری و عواقب استفاده از مواد منفجره ویژه مدارسی ابتدایی