

به نام خدا

# ساختن بدن قوی و ذهن روشن

راهنمای مراقب سلامت مدارس

مؤلف :

ملیحه حاجی پور

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : حاجی پور، ملیحه، ۱۳۵۹ -  
عنوان و نام پدیدآور : ساختن بدن قوی و ذهن روشن (راهنمای مربی بهداشت مدارس) / مولف  
ملیحه حاجی پور.  
مشخصات نشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری : ۱۳۸ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۳۲۶-۶  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
یادداشت : کتابنامه:ص.۱۰۹-۱۳۸.  
موضوع : بهداشت مدرسه‌ها-- ایران  
آموزش بهداشت -- ایران  
رده بندی کنگره : LB۳۴۰۹  
رده بندی دیویی : ۳۷۱/۷۱  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۳۷۷۸۴۳  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

School hygiene-- Iran  
Health education-- Iran

نام کتاب : ساختن بدن قوی و ذهن روشن (راهنمای مراقب سلامت مدارس)

مولف : ملیحه حاجی پور

ناشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲

چاپ : زیرجد

قیمت : ۱۱۲۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۳۲۶-۶

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ارسطو  
Chaponashr.ir

## فهرست مطالب

| عنوان  | صفحه |
|--|------|
| مقدمه.....   | ۵    |
| فصل اول.....   | ۹    |
| بنیاد آموزش بهداشت مدارس.....  | ۹    |
| رویکرد کل نگر: پرورش هر دو بدن و ذهن.....                            | ۹    |
| سیر تحول آموزش بهداشت مدارس: از گذشته تا امروز.....                  | ۱۲   |
| نقش یک مربی بهداشت مدرسه: شکل دادن به رزمندگان سلامت آینده.....      | ۱۵   |
| تحقیق و شواهد: علوم حامی آموزش بهداشت.....                           | ۱۷   |
| فصل دوم.....   | ۱۹   |
| طراحی برنامه درسی آموزش بهداشت.....                                  | ۱۹   |
| تدوین یک برنامه درسی مؤثر: طراحی برای آموزش بهداشت.....              | ۱۹   |
| اهداف و نتایج یادگیری: تعریف آنچه دانش آموزان باید بدانند.....       | ۲۳   |
| انتخاب محتوای متناسب با سن: آموزش بهداشت مناسب برای دانش آموزان..... | ۲۷   |
| رویکردهای آموزشی: راهبردهایی برای تعامل و اطلاع رسانی.....           | ۳۰   |
| ارزیابی و ارزشیابی: سنجش سواد و دانش سلامت.....                      | ۳۳   |
| فصل سوم.....   | ۴۳   |
| آموزش تغذیه و سلامت رژیم غذایی.....                                  | ۴۳   |
| ملزومات تغذیه: تغذیه ذهن و بدن جوان.....                             | ۴۳   |
| عادات غذایی سالم: تقویت آگاهی تغذیه ای مادام العمر.....              | ۴۵   |

|  |            |
|--|------------|
| معضلات غذایی: پرداختن به چالش ها و افسانه های رایج               | ۴۸         |
| ماجراهای آشپزی: آموزش عملی در آشپزخانه                           | ۵۳         |
| ارتباطات جامعه: ترویج تغذیه سالم فراتر از کلاس درس               | ۵۶         |
| <b>فصل چهارم</b>   | <b>۶۱</b>  |
| <b>فعالیت بدنی و آموزش تناسب اندام</b>                           | <b>۶۱</b>  |
| اصول آمادگی جسمانی: بلوک های سازنده سلامت                        | ۶۱         |
| سبک زندگی فعال برای همه: تربیت بدنی فراگیر                       | ۶۵         |
| ورزش و تفریح: تشویق مشارکت و کار گروهی                           | ۶۹         |
| ارتباط ذهن و بدن: تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان                | ۷۳         |
| نظارت بر پیشرفت: ارزیابی تناسب اندام و تعیین اهداف               | ۷۵         |
| <b>فصل پنجم</b>  | <b>۸۱</b>  |
| <b>سلامت روان و بهزیستی در مدارس</b>                             | <b>۸۱</b>  |
| سلامت روانی در هسته: پرورش قدرت عاطفی                            | ۸۱         |
| پرداختن به استرس و اضطراب: راهبردهای مقابله ای برای ذهن های جوان | ۸۵         |
| ارتقای تاب آوری: ساختن زره عاطفی                                 | ۸۸         |
| ایجاد فضاهای امن: پرورش محیط های مدرسه حمایتی                    | ۹۲         |
| پشتیبانی و مشاوره همتایان: منابعی برای دانش آموزان نیازمند       | ۹۶         |
| آموزش سوء مصرف مواد: واقعیت استفاده از مواد                      | ۹۹         |
| فشار همسالان و تصمیم گیری: تجهیز دانش آموزان برای چالش ها        | ۱۰۲        |
| <b>منابع</b>   | <b>۱۰۹</b> |

## مقدمه

در چشم انداز همیشه در حال تحول آموزش، نقش مربی بهداشت مدارس به عنوان چراغ راهنمایی، توانمندسازی و تحول پدیدار شده است. همانطور که در تقاطع رفاه جسمانی، سلامت روان و آموزش جامع قرار داریم، به طور فزاینده ای آشکار می شود که بدن سالم و ذهنی روشن نه تنها پیش نیاز موفقیت تحصیلی هستند، بلکه برای رفاه مادام العمر نیز اساسی هستند. به "ساختن بدن های قوی، ذهن های پاک: راهنمای مربیان بهداشت مدرسه" خوش آمدید، یک کاوش جامع در مورد نقش محوری که آموزش بهداشت در پرورش رشد فیزیکی، عاطفی و فکری دانش آموزان ایفا می کند.

در صفحات این راهنما، ما سفری را آغاز می کنیم که اصول اساسی آموزش بهداشت مدارس، طراحی برنامه درسی و جنبه های بی شمار آموزش بهداشت را در بر می گیرد. این فصول فقط ساختارهای نظری نیستند. آنها پله هایی برای ایجاد نسلی سالم تر و توانمندتر هستند. اجازه دهید این سفر را با بسترسازی برای آنچه در پیش است آغاز کنیم.

سفر ما با بستر آموزش بهداشت مدارس آغاز می شود - جوهره اصلی اینکه چرا ما خود را وقف این هدف شریف می کنیم. فصل ۱ جوهر آموزش بهداشت مدارس را بررسی می کند و اهمیت آن را به عنوان رویکردی کل نگر برای پرورش رفاه دانش آموزان بررسی می کند. اینجاست که ما تصدیق می کنیم که آموزش بهداشت بسیار فراتر از کلاس درس است - این یک سفر مادام العمر است. ما نقش مهمی را که مربیان بهداشت مدارس در شکل دهی به رزمندگان سلامت آینده ایفا می کنند، بررسی می کنیم. علاوه بر این، ما در طول زمان سفر می کنیم و سیر تکامل آموزش بهداشت مدارس را از مبدأ آن

تا وضعیت فعلی آن ردیابی می کنیم که با آخرین تحقیقات و شواهدی که از نقش حیاتی آن در آموزش حمایت می کند غنی شده است.

در فصل ۲، ما تمرکز خود را به جنبه های عملی آموزش بهداشت - طراحی یک برنامه درسی موثر - تغییر می دهیم. این بخش به عنوان طرحی برای ایجاد یک برنامه جامع آموزش بهداشت عمل می کند. ما به پیچیدگی های تعریف اهداف و نتایج یادگیری می پردازیم و اطمینان می دهیم که مربیان دید روشنی از آنچه دانش آموزان باید بدانند و بتوانند انجام دهند دارند. طراحی برنامه درسی با انتخاب محتوای متناسب با سن، به یک هنر تبدیل می شود و اهمیت آموزش بهداشت متناسب با مراحل رشد دانش آموزان را تشخیص می دهیم. علاوه بر این، ما رویکردهای آموزشی را بررسی می کنیم که دانش آموزان را درگیر و آگاه می کند، و استراتژی های ارزیابی و ارزیابی را برای اندازه گیری مؤثر سواد سلامت و دانش مورد بحث قرار می دهیم.

فصل ۳ ما را به قلمرو تغذیه و سلامت رژیم غذایی، اجزای ضروری یک برنامه آموزش بهداشت جامع می برد. تغذیه سنگ بنای تندرستی است و ما اصول تغذیه بدن و ذهن را بررسی می کنیم. عادات غذایی سالم به یک نقطه کانونی تبدیل می شود، زیرا هدف ما القای شیوه هایی است که در طول زندگی به دانش آموزان خدمت می کنند. ما با معضلات غذایی روبرو می شویم، به چالش های رایج می پردازیم و افسانه هایی را که اغلب درک تغذیه سالم را مخدوش می کنند، از بین می بریم. علاوه بر این، ما به ماجراهای آشپزی می پردازیم و تشخیص می دهیم که یادگیری عملی در آشپزخانه می تواند یک تجربه دگرگون کننده باشد. این بخش با بحث در مورد ارتباطات اجتماعی به اوج خود می رسد و نشان می دهد که چگونه آموزش بهداشت فراتر از کلاس درس گسترش می یابد تا تغذیه سالم را در جامعه ترویج کند.

فصل ۴ تمرکز ما را به اهمیت فعالیت بدنی و آموزش تناسب اندام - یک جزء جدایی ناپذیر از آموزش سلامت کل نگر - تغییر می دهد. آمادگی جسمانی فقط به ساختن بدن های قوی نیست. این در مورد پرورش ذهن های قوی نیز هست. ما اصول آمادگی

جسمانی و نقش آن در سلامت و تندرستی را بررسی می کنیم. تربیت بدنی فراگیر به هدف ما تبدیل می شود و تضمین می کند که همه دانش آموزان این فرصت را دارند که در سبک زندگی فعال شرکت کنند. ورزش و تفریح به عنوان راه هایی برای مشارکت و کار گروهی جشن گرفته می شود. ما تأثیر عمیق فعالیت بدنی بر سلامت روان را تشخیص می دهیم و بر ارتباط ذهن و بدن تأکید می کنیم. این بخش با بحث در مورد نظارت بر پیشرفت، ارزیابی سطوح تناسب اندام و تعیین اهداف برای سلامت مادام العمر به پایان می رسد.

در فصل ۵، سفر ما را به حوزه سلامت و رفاه روانی هدایت می کند - حوزه‌ای که در آموزش مدرن اهمیت رو به رشدی دارد. سلامت روان فقط نبود بیماری نیست. وجود تاب آوری، قدرت عاطفی و خودآگاهی است. ما ابزارها و راهبردهایی را که مربیان بهداشت مدارس می توانند برای پرورش بهزیستی عاطفی به کار گیرند، بررسی می کنیم. پرداختن به استرس و اضطراب با تمرکز بر راهبردهای مقابله ای برای ذهن های جوان به یک اولویت تبدیل می شود. ما به ارتقای تاب آوری می پردازیم و تشخیص می دهیم که زره عاطفی برای عبور از چالش های زندگی ضروری است. ایجاد فضاهای امن در مدارس یک جنبه حیاتی از حمایت از سلامت روان است، زیرا ما محیط هایی را پرورش می دهیم که دانش آموزان در آن احساس ارزشمندی و درک کنند. علاوه بر این، ما در مورد حمایت از هم‌تایان و مشاوره به عنوان منابع ضروری برای دانش آموزان نیازمند بحث می کنیم.

همانطور که ما این سفر را از طریق "ساخت بدن های قوی، ذهن های پاک" آغاز می کنیم، از شما دعوت می کنیم تا پتانسیل های تحول آفرین آموزش بهداشت را بررسی کنید، تأمل کنید و در آغوش بگیرید. باشد که این راهنما به عنوان قطب نمای شما باشد تا در پیچیدگی های پرورش سلامت جسمی، عاطفی و فکری دانش آموزان خود پیمایش کنید. با هم، ما تأثیر عمیقی را که آموزش بهداشت مدارس در شکل دهی نه تنها به سفر آموزشی، بلکه همچنین زندگی جوانانی که از مدارس ما می گذرند، تجلیل

می‌کنیم، که مجهز به دانش و مهارت برای ساختن بدن‌های قوی و ذهنی روشن برای سلامتی بیشتر هستند. آینده روشن تر

# فصل اول

## بنیاد آموزش بهداشت مدارس

### رویکرد کل نگر: پرورش هر دو بدن و ذهن

در سال های اخیر حوزه آموزش بهداشت مدارس دستخوش تحولات چشمگیری شده است. این دگرگونی ریشه در این شناخت دارد که رویکردی جامع به آموزش، رویکردی که هم جسم و هم ذهن را پرورش می دهد، برای رفاه و رشد کلی دانش آموزان ضروری است. در این بخش، اهمیت این رویکرد کل نگر در آموزش بهداشت مدارس و پیامدهای آن برای مربیان، دانش آموزان و جامعه را بررسی خواهیم کرد.

یک رویکرد کل نگر به آموزش بهداشت مدرسه مبتنی بر این ایده است که سلامت جسمی و رفاه روانی دانش آموز به هم مرتبط هستند و باید برای ارتقای توسعه مطلوب با هم مورد بررسی قرار گیرند (گراهام<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰، ص ۴۵). این رویکرد تشخیص می دهد که بدن سالم پایه ای برای یک ذهن سالم است و بالعکس. وقتی به دانش آموزان آموزش بهداشت جامعی ارائه می شود که هم جنبه های جسمی و هم جنبه های ذهنی را مورد توجه قرار می دهد، آنها برای تصمیم گیری آگاهانه در مورد سلامت و رفاه خود مجهزتر می شوند (اسمیت<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۱۱۲).

---

1- Graham  
2 -Smith

سلامت جسمانی یک جزء اساسی از رفاه کلی دانش آموز است. تحقیقات نشان داده است که فعالیت بدنی منظم می تواند تأثیر مثبتی بر جنبه های مختلف زندگی دانش آموز از جمله عملکرد تحصیلی داشته باشد (بیدل<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱، ص. ۶۷). هنگامی که دانش آموزان درگیر فعالیت بدنی می شوند، نه تنها سلامت جسمانی آنها را بهبود می بخشد، بلکه عملکرد شناختی، تمرکز و حافظه آنها را نیز افزایش می دهد (براون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸، ص ۳۲). این امر اهمیت ادغام تربیت بدنی و ترویج یک سبک زندگی فعال را به عنوان بخشی از برنامه آموزش بهداشت مدارس جامع نشان می دهد.

علاوه بر این، تغذیه نقش مهمی در سلامت جسمانی دانش آموز دارد. یک رژیم غذایی متعادل، مواد مغذی ضروری مورد نیاز برای رشد و نمو را فراهم می کند (اسمیت و جونز<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲، ص ۷۸). تغذیه نامناسب می تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند چاقی شود که به یک اپیدمی جهانی تبدیل شده است (احمدی و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۱۰۲). با آموزش دانش آموزان در مورد اهمیت انتخاب غذای سالم، مدارس می توانند به پیشگیری از چاقی و مسائل مربوط به سلامت کمک کنند (رضازاده و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۵۶).

علاوه بر سلامت جسمانی، سلامت روانی نیز برای دانش آموزان اهمیت دارد. محیط مدرسه می تواند تأثیر بسزایی بر سلامت روان دانش آموزان داشته باشد (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۸۹). فشارهای تحصیلی، روابط با همسالان و انتظارات اجتماعی می تواند به استرس و اضطراب در بین دانش آموزان کمک کند (فرجی و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۱۳۴). بنابراین، پرداختن به مسائل مربوط به سلامت روان و ارائه ابزارهای مقابله با استرس و ایجاد تاب آوری برای برنامه های آموزش بهداشت مدارس ضروری است (میرزایی و حسینی، ۲۰۱۸، ص ۴۵).

---

1- Biddle

2- Brown

3 -Jones

یکی از رویکردهای ارتقای بهزیستی ذهنی از طریق تمرینات ذهن آگاهی و مدیتیشن است. نشان داده شده است که این تکنیک ها باعث کاهش استرس و بهبود تنظیم هیجانی در دانش آموزان می شود (حسینی و امینی، ۱۳۹۶، ص ۱۱۲). با گنجاندن تمرین های تمرکز حواس در برنامه درسی، مربیان می توانند به دانش آموزان کمک کنند تا مهارت هایی را برای مدیریت احساسات خود و افزایش رفاه کلی خود توسعه دهند.

علاوه بر این، پرداختن به موضوعات حساس مانند سلامت جنسی و سوء مصرف مواد در یک برنامه آموزشی جامع بهداشتی مدرسه ضروری است (زارعی و همکاران، ۲۰۲۲، ص ۶۷). دانش آموزان برای تصمیم گیری مسئولانه در مورد سلامت جنسی خود و مقاومت در برابر فشار همسالان مرتبط با مصرف مواد به اطلاعات و راهنمایی دقیق نیاز دارند (خادمی و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۴۵). بحث های باز و بدون قضاوت در کلاس درس می تواند دانش و مهارت های مورد نیاز دانش آموزان را برای انتخاب آگاهانه فراهم کند (رستمی و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۷۸).

شایان ذکر است که رویکرد کل نگر به آموزش بهداشت مدارس فراتر از کلاس درس است. مدارس باید با والدین، جوامع و ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی همکاری کنند تا اطمینان حاصل شود که دانش آموزان از حمایت همه جانبه برخوردار می شوند (اسماعیلی و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۵۶). این همکاری می تواند شامل کارگاه ها، سمینارها و برنامه های اطلاع رسانی جامعه باشد که رفتارهای سالم را ترویج می کند و منابعی را برای دانش آموزان و خانواده هایشان فراهم می کند (گل محمدی و صالحی، ۲۰۲۱، ص ۱۱۲).

یک رویکرد جامع به آموزش بهداشت مدارس برای پرورش جسم و ذهن دانش آموزان ضروری است. با پرداختن به سلامت جسمانی، رفاه روانی و موضوعات حساس، مربیان می توانند دانش آموزان را برای تصمیم گیری آگاهانه در مورد سلامت و رفاه خود توانمند کنند. این رویکرد مستلزم همکاری بین مدارس، والدین، جوامع و ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی برای ایجاد یک محیط حمایتی برای رشد دانش آموزان است. از

آنجایی که حوزه آموزش بهداشت مدارس به تکامل خود ادامه می دهد، اولویت دادن به رویکرد کل نگر برای اطمینان از توسعه همه جانبه نسل های آینده ما بسیار مهم است.

### سیر تحول آموزش بهداشت مدارس: از گذشته تا امروز

آموزش بهداشت مدارس طی سالیان متمادی دستخوش دگرگونی قابل توجهی شده و با تغییرات اجتماعی و پیشرفت های علمی سازگار شده است. این بخش به بررسی تحول آموزش بهداشت مدارس می پردازد و توسعه آن را از گذشته تا امروز ردیابی می کند. به ریشه های تاریخی، نقاط عطف کلیدی و رویکردهای معاصر در این زمینه می پردازد و نقش مهمی را که در ارتقای رفاه دانش آموزان ایفا می کند روشن می کند. این سفر در طول زمان اهمیت شیوه های مبتنی بر شواهد و ادغام محتوای فرهنگی مرتبط در آموزش بهداشت مدارس را برجسته می کند.

آموزش بهداشت مدارس ریشه در تمدن های باستانی دارد، جایی که آمادگی جسمانی و بهداشت جنبه های ارزشمند آموزش بوده است. برای مثال، در ایران، در زمان امپراتوری هخامنشیان (حدود ۵۵۰-۳۳۰ پ. به طور مشابه، در یونان باستان، تربیت بدنی بخشی جدایی ناپذیر از سیستم آموزشی بود و فیلسوفانی مانند افلاطون و ارسطو از رشد ذهن و بدن حمایت می کردند (پاپاس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸، ص ۱۱۲).

در طول قرون وسطی در اروپا، تمرکز از آموزش کل نگر دور شد و آموزش بهداشت کمتر برجسته شد. با این حال، دوره رنسانس شاهد تجدید علاقه به تناسب اندام و بهداشت بود که ناشی از آثار دانشمندانی مانند لئوناردو داوینچی بود که آناتومی انسان را مطالعه کرد (ویلکینسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹، ص ۷۳).

اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰ نقطه عطف مهمی در آموزش بهداشت مدارس بود. به عنوان مثال، در ایالات متحده، درک اهمیت سلامت در آموزش منجر به تأسیس انجمن

1 -papas

2 -Wilkinson

ملی آموزش (NEA) اداره بهداشت مدارس در سال ۱۸۹۲ شد (بیرچر، ۲۰۱۶، ص ۲۱۴). این پیشرفت زمینه را برای ادغام سیستماتیک آموزش بهداشت در مدارس فراهم کرد.

اواسط قرن بیستم شاهد افزایش تحقیقات و ابتکارات با هدف بهبود آموزش بهداشت مدارس بود. دهه ۱۹۵۰ شاهد انتشار گزارش‌های تأثیرگذار مانند «گزارش ویلتس» در ایالات متحده بود که بر لزوم برنامه‌های آموزش بهداشت جامع در مدارس تأکید می‌کرد (پارکر، ۲۰۱۵، ص ۸۸). این گزارش نقش اساسی در شکل‌دهی آینده آموزش بهداشت مدارس داشت.

در حالی که ایالات متحده در آموزش بهداشت مدارس پیشرفت می‌کرد، کشورهایمانند ایران نیز اقداماتی را برای ارتقای رفاه دانش‌آموزان انجام می‌دادند. در ایران، تأسیس اداره بهداشت مدارس در سال ۱۹۵۹ نقطه عطفی در توسعه آموزش بهداشت مدارس بود (غفاری و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۱۳۲). این دفتر نقش بسزایی در اجرای برنامه‌های آموزش بهداشت در مدارس ایران داشت.

در طول قرن بیستم، آموزش بهداشت مدارس در صحنه جهانی به رسمیت شناخته شد. سازمان بهداشت جهانی (WHO) نقشی محوری در حمایت از آموزش بهداشت در مدارس ایفا کرد و بر اهمیت رویکرد کل نگر به سلامت تأکید کرد (WHO, 2000, p. 27). این دیدگاه جهانی نیاز به رویکردهای استاندارد شده برای آموزش بهداشت مدارس را که می‌توان با زمینه‌های فرهنگی مختلف تطبیق داد، برجسته کرد.

در قرن بیست و یکم، آموزش بهداشت مدارس برای رسیدگی به چالش‌های بهداشتی پیچیده‌ای که دانش‌آموزان با آن مواجه هستند، تکامل یافته است. با ظهور فناوری دیجیتال، مربیان رویکردهای نوآورانه‌ای را برای ارائه محتوای آموزش بهداشت پذیرفته‌اند. برنامه‌های کاربردی موبایل، منابع آنلاین و پلتفرم‌های تعاملی به ابزارهای

ارزشمندی برای دستیابی به دانش آموزان تبدیل شده اند (اسمیت و جانسون، ۲۰۲۱، ص ۶۷).

علاوه بر این، آموزش بهداشت مدارس دامنه خود را گسترش داده است تا نه تنها سلامت جسمی بلکه سلامت روان و رفاه را نیز در بر گیرد. بسیاری از کشورها، از جمله ایران، با شناخت شیوع مسائل بهداشت روان در بین دانش آموزان، آموزش بهداشت روان را در برنامه های درسی مدارس خود گنجانده اند (امینی و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۴۵).

علیرغم پیشرفت های صورت گرفته در آموزش بهداشت مدارس، چالش ها همچنان ادامه دارد. به عنوان مثال، در ایران، نابرابری در دسترسی به منابع آموزش بهداشت و کیفیت آموزش همچنان یک نگرانی است (رشیدی و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۱۱۲). پرداختن به این نابرابری ها برای اطمینان از دسترسی همه دانش آموزان به آموزش جامع سلامت ضروری است.

علاوه بر این، تکامل سریع فناوری هم فرصت ها و هم چالش هایی را ایجاد می کند. در حالی که ابزارهای دیجیتال می توانند ارائه آموزش بهداشت را افزایش دهند، آنها همچنین نگرانی هایی را در مورد حفظ حریم خصوصی و صحت اطلاعات آنلاین ایجاد می کنند (جونز و براون، ۲۰۲۲، ص ۹۱).

برای عبور از این چالش ها، آینده آموزش بهداشت مدارس باید شیوه های مبتنی بر شواهد و محتوای فرهنگی مرتبط را در اولویت قرار دهد. تلاش های مشترک بین مربیان، متخصصان سلامت و سیاست گذاران برای ایجاد یک رویکرد جامع و فراگیر در آموزش بهداشت ضروری است (یونسکو، ۲۰۲۱، ص ۵۸).

تکامل آموزش بهداشت مدارس سفری پویا بوده است که تحت تأثیر تأثیرات تاریخی، فرهنگی و فناوری شکل گرفته است. از خاستگاه آن در تمدن های باستانی تا عصر دیجیتال مدرن، این رشته به طور مداوم برای پاسخگویی به نیازهای در حال رشد دانش آموزان سازگار شده است. در ایران و سراسر جهان، آموزش بهداشت مدارس به عنوان یکی از مؤلفه های حیاتی آموزش و ارتقای رفاه نسل های آینده باقی مانده است. با

پذیرش شیوه های مبتنی بر شواهد و دیدگاهی جهانی، مربیان می توانند اطمینان حاصل کنند که آموزش بهداشت مدارس به پیشرفت خود ادامه می دهد و تأثیر مثبتی بر زندگی دانش آموزان می گذارد.

## نقش یک مربی بهداشت مدرسه: شکل دادن به رزمندگان سلامت آینده

مربیان بهداشت مدارس نقش اساسی در شکل دادن به رزمندگان سلامت آینده جامعه ما دارند. طبق انجمن سلامت مدارس آمریکا (۲۰۲۰)، مسئولیت های آنها طیف گسترده ای از فعالیت ها، از جمله توسعه برنامه درسی، آموزش کلاس درس، و مشارکت جامعه را در بر می گیرد (ص. ۳۵). هدف اولیه یک مربی بهداشت مدرسه، توانمندسازی دانش آموزان با دانش و مهارت های لازم برای تصمیم گیری آگاهانه در مورد سلامتشان است (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۴۲). با انجام این کار، آنها به رفاه کلی بدن دانشجویی و در نتیجه، جامعه گسترده تر کمک می کنند (جونز و براون، ۲۰۲۱، ص ۱۲۷).

یکی از شایستگی های کلیدی مورد انتظار از یک مربی بهداشت مدرسه، توانایی طراحی و ارائه برنامه های آموزش بهداشت مؤثر است (جانسون و وایت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸، ص ۷۳). این برنامه ها باید مبتنی بر شواهد و متناسب با نیازهای منحصر به فرد و مراحل رشد دانش آموزانی باشد که به آنها خدمت می کنند (گارسیا و همکاران، ۲۰۲۲، ص ۵۸). علاوه بر این، مربیان بهداشت مدارس باید در جریان آخرین تحقیقات و روندها در زمینه آموزش بهداشت باشند (لی و کیم<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰، ص ۹۲). این امر مستلزم توسعه حرفه ای مستمر و تعهد به یادگیری مادام العمر است (براون و مارتینز، ۲۰۱۷، ص ۱۰۵).

در سال های اخیر، اهمیت آموزش بهداشت پاسخگوی فرهنگی به رسمیت شناخته شده است (چوی و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۲۱۵). مربیان بهداشت مدارس باید نسبت به زمینه

1 -White

2 -Lee and Kim

های فرهنگی و هویت های متنوع دانش آموزان خود حساس باشند (گومز و رودریگز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹، ص ۱۸۴). این شامل رسیدگی به نابرابری های بهداشتی است که به طور نامتناسبی بر جوامع خاص تأثیر می گذارد (هوانگ و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۳۷). با تصدیق این تفاوت ها و گنجاندن محتوای مرتبط فرهنگی در درس های خود، مربیان می توانند بهتر دانش آموزان خود را درگیر کنند و آموزش دهند (وانگ و لیو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸، ص ۲۱۱).

علاوه بر این، مربیان بهداشت مدارس اغلب به عنوان مدافعان سیاست های ارتقای سلامت در محیط مدرسه عمل می کنند (ریس و سانتوس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹، ص ۱۴۹). آنها با مدیران مدرسه و سیاستگذاران برای ایجاد یک جو مدرسه حمایتی و سالم همکاری می کنند. این ممکن است شامل حمایت از گنجاندن استراحت های فعالیت بدنی در طول روز مدرسه یا ترویج گزینه های غذایی مغذی در کافه تریا باشد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۱۰۲). به این ترتیب، مربیان به رفاه کلی دانش آموزان فراتر از کلاس کمک می کنند.

نقش یک مربی بهداشت مدرسه بسیار فراتر از آموزش سنتی کلاس درس است. آنها در شکل دهی به سلامت و رفاه نسل های آینده نقش اساسی دارند. با آگاه ماندن، حساس بودن به لحاظ فرهنگی و حمایت از سیاست های ارتقای سلامت، مربیان بهداشت مدارس می توانند ماموریت خود را در آماده سازی دانش آموزان برای تبدیل شدن به جنگجویان سلامت در جهانی همیشه در حال تغییر انجام دهند.

---

1 -Gomez and Rodriguez

2- Wang and Liu

3 -Reyes and Santos

## تحقیق و شواهد: علوم حامی آموزش بهداشت

آموزش بهداشت در مدارس جزء مهمی برای ارتقای رفاه دانش آموزان و جامعه به طور کلی است. این بخش به بررسی تحقیقات و شواهدی می‌پردازد که از اهمیت آموزش بهداشت در مدارس حمایت می‌کنند. تأثیر برنامه‌های آموزش بهداشت مبتنی بر مدرسه بر سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان، عملکرد تحصیلی و پیامدهای سلامت بلندمدت را برجسته می‌کند.

تحقیقات به طور مداوم نشان داده است که برنامه‌های آموزش بهداشت جامع در مدارس تأثیر مثبتی بر رفتارها و پیامدهای سلامت دانش‌آموزان دارد (بلوم هافمن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹، ص ۳۴۷). این برنامه‌ها دانش و مهارت‌های مورد نیاز دانش‌آموزان را برای تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد سلامت خود و اتخاذ رفتارهای سالم فراهم می‌کند. به عنوان مثال، مطالعه‌ای توسط کوهل<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۷، ص ۱۲۸) دریافتند که دانش‌آموزانی که آموزش‌های جامع بهداشتی دریافت کرده‌اند، بیشتر درگیر فعالیت بدنی منظم و مصرف یک رژیم غذایی متعادل هستند.

علاوه بر این، تحقیقات تأثیر مثبت آموزش بهداشت بر عملکرد تحصیلی را نشان داده است. دانش‌آموزانی که از نظر جسمی و روانی سالم هستند بهتر می‌توانند تمرکز کنند، اطلاعات را حفظ کنند و در مدرسه عملکرد خوبی داشته باشند (باش<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱، ص ۱۲۳). این رابطه بین سلامت و پیشرفت تحصیلی بر اهمیت ادغام آموزش بهداشت در برنامه درسی مدرسه تأکید می‌کند.

برنامه‌های آموزش بهداشت مبتنی بر مدرسه علاوه بر فواید فوری برای دانش‌آموزان، تأثیرات بلندمدتی بر سلامت عمومی نیز دارد. این برنامه‌ها با آموزش رفتارهای سالم به

---

1 -Bloom Hoffman

2 -Kohl

3 -Basch

دانش آموزان و ارتقای سواد سلامت، به پیشگیری از بیماری های مزمن و بهبود کلی سلامت جامعه کمک می کنند (پوشکا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸، ص. ۵۶).

توجه به این نکته مهم است که اثربخشی برنامه های آموزش بهداشت ممکن است بر اساس برنامه درسی خاص، روش های تدریس و زمینه فرهنگی متفاوت باشد. بنابراین، ارزیابی و تطبیق مداوم این برنامه ها برای اطمینان از ارتباط و اثربخشی آنها ضروری است (گلنز و همکاران، ۲۰۰۸، ص ۹۲).

تحقیقات و شواهد به طور قاطع از گنجاندن آموزش بهداشت در مدارس به عنوان ابزاری برای بهبود سلامت، عملکرد تحصیلی و رفاه بلندمدت دانش آموزان حمایت می کنند. برنامه های آموزش بهداشت جامع و مبتنی بر شواهد، پتانسیل ایجاد نسلی سالم تر و آگاه تر را دارند و به بهبود کلی جامعه کمک می کنند.

## فصل دوم

### طراحی برنامه درسی آموزش بهداشت

#### تدوین یک برنامه درسی مؤثر: طراحی برای آموزش بهداشت

در قلمرو آموزش بهداشت، تدوین یک برنامه درسی مؤثر، وظیفه مهمی است که دانش و رفتار دانش آموزان را شکل می دهد و در نهایت بر رفاه آنها تأثیر می گذارد. یک برنامه درسی کارآمد باید شامل درک جامع و به روز از موضوعات مرتبط با سلامت باشد، و روش های آموزشی متنوعی را در بر گیرد تا دانش آموزان را درگیر کند و تجربیات یادگیری معنادار را ارتقا دهد. این بخش به مؤلفه ها و ملاحظات حیاتی در طراحی برنامه درسی برای آموزش بهداشت، با تکیه بر تحقیقات و تخصص معاصر می پردازد.

طراحی برنامه درسی در آموزش بهداشت نقش اساسی در پرورش افرادی دارد که به خوبی در مورد مسائل بهداشتی آگاه هستند، مهارت های ضروری زندگی را دارند و می توانند تصمیم گیری آگاهانه داشته باشند. هماهنگ کردن اهداف برنامه درسی با چشم انداز همیشه در حال تحول چالش ها و فرصت های بهداشتی ضروری است. علاوه بر این، طراحی برنامه درسی باید به تفاوت های فرهنگی و زمینه ای مخاطب هدف توجه داشته باشد و از ارتباط و اثربخشی آن اطمینان حاصل کند.

طراحی برنامه درسی آموزش بهداشت مستلزم برنامه ریزی دقیق و همسویی با استانداردها و دستورالعمل های آموزشی است. محققان بر نیاز به مبنای طراحی برنامه درسی بر اساس چارچوب ها و نظریه های تثبیت شده تأکید کرده اند. به عنوان مثال،

مدل اعتقاد بهداشتی (HBM) به طور گسترده ای برای طراحی برنامه های آموزش بهداشت استفاده شده است که حساسیت، شدت، مزایا و موانع درک شده افراد را برای اقدامات مرتبط با سلامت در نظر می گیرد (جونز و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۴۲).

یکی از چالش های اصلی در تدوین برنامه درسی آموزش بهداشت، تعیین محتوایی است که باید گنجانده شود. این تصمیم باید بر اساس نیازسنجی کامل و با در نظر گرفتن نگرانی های بهداشتی و اولویت های جمعیت هدف باشد. ضروری است که از منابع فعلی و قابل اعتماد اطلاعات و تحقیقات بهداشتی استفاده کنیم تا اطمینان حاصل شود که محتوای برنامه درسی منعکس کننده جدیدترین پیشرفت ها و شیوه های مبتنی بر شواهد است (اسمیت و همکاران، ۲۰۲۲، ص ۶۸).

ترکیب منابع دیجیتال و پایگاه های داده آنلاین می تواند دسترسی به اطلاعات به روز را تسهیل کند. استفاده از منابع معتبر به ویژه در زمینه آموزش بهداشت، که در آن اطلاعات نادرست می تواند عواقب ناگواری داشته باشد، حیاتی است. توسعه دهندگان برنامه درسی باید اطمینان حاصل کنند که محتوای انتخاب شده با اهداف آموزشی همسو بوده و برای مخاطب مورد نظر، چه دانش آموزان دبستانی و چه دانش آموزان کالج، مناسب است.

طراحی برنامه درسی مؤثر برای آموزش بهداشت، ادغام رویکردهای آموزشی متنوع برای مشارکت فعال دانش آموزان را ضروری می کند. استفاده از راهبردهای یادگیری فعال، مانند یادگیری مبتنی بر مسئله، مطالعات موردی، و بحث های گروهی، می تواند درک و حفظ مفاهیم مرتبط با سلامت را در دانش آموزان افزایش دهد (رحمانی و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۱۱۵). علاوه بر این، ترکیب فناوری، از جمله برنامه های آموزشی و شبیه سازی های تعاملی، می تواند تجربه یادگیری را تعاملی تر و پویاتر کند.

علاوه بر این، آموزش بهداشت نباید به محیط کلاس درس محدود شود. فرصت های یادگیری تجربی، مانند سفرهای میدانی به مراکز مراقبت های بهداشتی، شرکت در نمایشگاه های سلامت، و پروژه های مبتنی بر جامعه، می تواند دانش آموزان را در معرض