

به نام خدا

بهداشت، تاریخچه و مبانی آموزش بهداشت در مدارس

مؤلف :

هادی یوسفی

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: یوسفی، هادی، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور: بهداشت، تاریخچه و مبانی آموزش بهداشت در مدارس / مولف هادی یوسفی.
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۰۶-۶-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص.
موضوع: بهداشت در مدارس - تاریخچه - مبانی آموزش
رده بندی کنگره: LC۴۷۱۹
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۹۰۹۶۷
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۳۱۶۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: بهداشت، تاریخچه و مبانی آموزش بهداشت در مدارس

مولف: هادی یوسفی

ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۰۶-۶-۶

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



تقدیم به :

«پدر و مادر عزیزم»

فهرست مطالب

۹	فصل اول: کلیات.....
۱۴	اهمیت موضوع.....
۱۷	فصل دوم: مبانی نظری.....
۱۷	مقدمه.....
۱۷	آموزش بهداشت.....
۱۷	پیشینهی آموزش بهداشت در جهان و ایران.....
۱۹	وضعیت کتابهای درسی در زمینهی آموزش بهداشت.....
۲۰	اهداف مصوب بهداشتی در دورههای مختلف تحصیلی.....
۲۱	سرفصلهای آموزش بهداشت.....
۲۲	آموزش بهداشت و اصول آن.....
۲۴	نقش تئوریهها و مدلها در فعالیتهای مربوط به آموزش بهداشت.....
۲۴	تئوریهها و مدلهای مهم در آموزش بهداشت.....
۲۵	الگوی برنامه‌ریزی پریسید- پروسید.....
۳۰	نظریه‌ی یادگیری اجتماعی.....
۳۰	تئوری اشاعهی نوآوری.....
۳۲	اصول انتخاب روشهای آموزش بهداشت.....
۳۳	روشهای آموزش بهداشت.....
۳۵	رویکردهای غالب در آموزش بهداشت.....
۴۱	رویکردهای مبتنی بر معلم به جای تأکید بر ملاقات کنندگان خارجی.....
۴۱	تاریخچهی بهداشت در جهان.....
۴۴	تاریخچهی بهداشت در ایران.....
۴۷	جایگاه بهداشت در دین اسلام.....
۴۷	اصول و مبانی بهداشت اسلامی.....
۵۰	جایگاه بهداشت در سخن و سیرهی معصومین(ع).....

۵۱سازمانهای فراملی و ملی دخیل در امر بهداشت
۵۵فعالیت‌های مهم سازمان بهداشت جهانی در قرن بیستم
۵۵چگونگی شکلگیری و اساسنامهی سازمان
۵۵اساسنامهی سازمان جهانی بهداشت
۵۶فعالیت‌های مهم سازمان جهانی بهداشت
۵۸جایگاه بهداشت در کنفرانسهای بینالمللی
۶۱مشکلات بهداشتی در کشورهای در حال توسعه
۶۲تعیین کننده‌های فردی بهداشت و سلامت
۶۳تأثیر وراثت بر بهداشت و سلامت انسان
۶۳تأثیر سبک زندگی بر بهداشت فرد
۶۵تعیین کننده‌های محیطی بهداشت و سلامت انسانها
۶۵آثار تخریب محیط زیست بر سلامت انسان
۶۷تأثیر محیط فیزیکی(اقلیم) بر بهداشت انسان
۶۸تعیین کننده‌های اجتماعی بهداشت
۷۱نقش بهداشت فردی در سلامت انسانها
۷۳بیماری‌های واگیر و روشهای پیشگیری و کنترل این بیماریها
۷۶پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر
۷۷بهداشت روان
۷۷بهداشت روانی و تعاریف آن
۷۸اصول بهداشت روانی
۷۹عوامل به وجود آورندهی بیماریهای روانی
۸۰ملاکهای سلامت روان
۸۱نقش تغذیه در سلامت و بیماری افراد
۸۴رابطهی استعمال دخانیات با بیماریها
۸۶راههای پیشگیری از استعمال دخانیات

۸۷	اعتیاد، تاریخچه و راههای پیشگیری از آن.....
۸۷	پیشینهی مصرف مواد در ایران.....
۸۹	راههای پیشگیری از اعتیاد.....
۹۶	پیشینهی خراج از کشور.....
۱۰۶	خلاصه و نتیجه گیری.....
۱۱۰	پیشنهادات.....
۱۱۰	پیشنهادات کاربردی.....

فصل اول

کلیات

مقدمه

بهداشت در واقع کلید درهای آینده به روی فعالیت‌های اقتصادی و پیشرفت‌های اجتماعی یک ملت است و به همه افراد جامعه و از هر جنس و هر طبقه‌ی اجتماعی ارتباط دارد و ضررهای ناشی از بدی بهداشت به سن، جنس، شغل، سطح اقتصادی و اجتماعی و یا منطقه خاصی محدود نمی‌شود، بلکه مربوط به همه افراد جامعه است (نیلفروشان، ضرابی و میرفتاحی، ۱۳۶۳).

در عصر حاضر کشورهایی توسعه یافته محسوب می‌شوند که حدود ۸۰ درصد جمعیت آنها انسانی و تنها ۲۰ درصد منابع آنها طبیعی، فیزیکی یا زیرزمینی است. عکس این وضعیت نیز در کشورهای توسعه نیافته مشاهده می‌شود که ۸۰ درصد ثروت آنها را منابع طبیعی و حدود ۲۰ درصد را منابع انسانی تشکیل می‌دهد. بیماری و عدم سلامت نیروی انسانی برای جامعه گران تمام می‌شود، چرا که جامعه برای نیل به تعالی به منابع انسانی خود وابسته است. بیماری افراد توانایی‌های فکری و جسمی آنها را تحلیل می‌برد و در نتیجه فرد نمی‌تواند از توانایی‌های خود در جهت پیشرفت جامعه بهره‌بردار.

بنابراین لازم است که افراد برای پیشگیری از بیماریها آموزش ببینند (بابایی، ۱۳۸۶).

در عصر حاضر کسی در ضرورت مقدم بودن زمینه‌های پیشگیری نسبت به درمان از طریق اعمال نکات بهداشتی در زندگی شخصی و اجتماعی تردیدی ندارد. زیرا هنگامی که بیماری به وجود می‌آید، علاوه بر رنجی که به انسان تحمیل می‌کند، رفع آن مستلزم هزینه‌ی بسیاری نیز هست. بسیاری از مواقع نیز درمان مؤثر واقع نمی‌شود و عوارض شدیدی بر جسم و روح فرد می‌گذارد. بنابراین توجه به مسئله بهداشت و آموزش آن

باید در اولویت امور قرار گیرد تا سلامت افراد جامعه بیش از گذشته تأمین شود (حلم- سرشت، ۱۳۸۲).

آنچه در ارتقای سلامتی و بهداشت افراد جامعه حائز اهمیت است این است که قبل از اینکه افراد دچار نقصان سلامتی شوند، اقدامات پیشگیرانه و آموزش بهداشت برای جلوگیری از این امر باید صورت گیرد (چاندران و لینگام، ۱۳۷۰).

این موضوع به عنوان یک اصل عقلانی در تمام فرهنگ‌ها پذیرفته شده که پیشگیری نسبت به درمان از اولویت برخوردار است. زیرا پیشگیری در تمام دوران زندگی، روش‌های جلوگیری از حوادث و بیماریها، شیوه‌ی خوب زیستن و زندگی سالم و در نتیجه افزایش طول عمر را به ما می‌آموزد. در سالهای اخیر برنامه‌ریزان بهداشتی پذیرفته‌اند که باید برای مقوله‌ی پیشگیری سرمایه‌گذاری نمود تا با فراهم نمودن سلامت افراد، زمینه‌ی بهبود فرهنگ، اقتصاد، آموزش و افزایش کارآیی افراد در تمام جوانب زندگی فراهم آید (نورمحمدی، ۱۳۸۴).

در کشور ما در زمینه‌ی ایجاد رفتارهای بهداشتی، مدارس می‌توانند به عنوان بهترین پایگاه و وسیع‌ترین کانال آموزشی برای آموزش نکات بهداشتی جدید و ایجاد نگرش‌ها و رفتارهای بهداشتی تلقی شوند. زیرا ۵۰ درصد از جمعیت کشور را افراد زیر ۱۷ سال تشکیل می‌دهند و حجم عظیمی از این جمعیت جوان را دانش‌آموزان تشکیل می‌دهند. دانش‌آموزان حدود ۱۲ سال از بهترین سالهای زندگی خود را در مدرسه سپری می‌کنند. آنها می‌توانند به عنوان یک پیام‌آور بهداشتی آموخته‌های خود را به خانواده و اجتماع منتقل کنند (اسکندری و رفیعی‌فر، ۱۳۸۴).

آموزش بهداشت در مدارس اگر به مؤثرترین صورت انجام گیرد و مبتنی بر نیازهای بهداشتی دانش‌آموزان باشد به نحو بارزی می‌تواند، ارتقای سلامت را در آینده بیشتر از گذشته و حال در بین اقشار مختلف جامعه سبب شود. جمعیت کشور ما بسیار جوان است و بسیاری از این جمعیت جوان در مدارس کشور به امر تحصیل مشغولند. با توجه به این امر مدرسه می‌تواند با دادن آگاهی به دانش‌آموزان و یاد دادن الگوهای صحیح، سرنوشت خوبی را برای آنها رقم زند. به زودی کودکان امروز به عنوان بزرگسالان جامعه

فردا زمام امور بخشهای مختلف جامعه را در دست خواهند گرفت بدین جهت باید برنامه‌های درسی طوری تنظیم شود که توانایی‌ها و دانش لازم برای اداره جامعه را در اختیار آنها قرار دهد. چنانچه می‌دانیم بدون بهداشت و داشتن بدن سالم، زندگی و فعالیتهای ان معنایی ندارد، بنابراین توجه به سلامتی و بهداشت کودکان و نوجوانان باید در رأس برنامه‌های مرتبط با توسعه پایدار قرار گیرد و آموزشهای لازم به بهترین نحو صورت گیرد تا دانش‌آموزان و خانواده‌ها، آگاهانه در مسیر سلامت گام بردارند(خالصی، ۱۳۷۹).

آموزشهای مرتبط با بهداشت باید با در نظر گرفتن مشکلات بهداشتی دانش‌آموزان که در مناطق مختلف کشور متفاوت است، صورت گیرد. مثلاً ممکن است به علت شرایط آب و هوایی یا اقلیمی، در نقطه‌ای از کشور بیماریهای چشمی یا انگل‌های روده‌ای شایع باشند و در نقطه‌ای دیگر بیماریهای کلیوی یا بیماریهای ریوی شایع باشند(پارک، ۱۳۸۲).

با توجه به آنچه ذکر گردید، می‌توان گفت که آموزش مسائل بهداشتی اثر پیشگیری-کننده دارد. افراد با دانستن مسائل بهداشتی از ابتلا به بیماریهای مختلف در امان می‌مانند که این امر به نوبه‌ی خود از تحمیل هزینه‌های اضافی بر دوش افراد جامعه جلوگیری می‌نماید. جامعه در راه شکوفایی خود نیازمند افرادی سالم و قوی از لحاظ جسمی و روانی است که بتوانند بدون هیچ دغدغهی فکری و جسمی، همگام با تأمین آسایش و رفاه خود، چرخ‌های ترقی و پیشرفت کشور را به سمت جلو حرکت دهند. به منظور پیشرفت جامعه و تحویل دادن مسئولیت‌های کشور به افرادی آگاه و تندرست باید از دوران کودکی افراد و همگام با ورود کودکان به مدرسه، مطابق با نیازهای کودکان به آموزش مسائل بهداشتی در مدارس و به خصوص برنامه‌های درسی مبادرت شود.

هزینه‌های پیشگیری و درمان به مراتب کمتر از هزینه‌های ناشی از ابتلا به بیماریها شامل هزینه‌های معاینه و درمان، بستری شدن، غیبت از کار و تحصیل، کاهش کارایی جسمی، ذهنی و روانی، است. تحقیقات متعدد ثابت کرده‌اند که پیشگیری از بیماریها به

مراتب ارزانتر، سریعتر و کم خطرتر از درمان بیماریهاست و این پیشگیری در سایه‌ی تعالیم بهداشتی و رعایت این تعالیم صورت می‌گیرد.

در کشور حدود ۱۸/۵ میلیون دانش‌آموز در مقاطع و پایه‌های مختلف آموزشی به امر تحصیل اشتغال دارند و بسیاری از اوقات روزانه‌ی خود را در مدرسه می‌گذرانند. بدین لحاظ بر حسب الزامات تحصیلی دسترسی به آنان بسیار آسان است. آنان بهترین موقعیت را برای یادگیری تعالیم بهداشتی به منظور حفاظت از خود در مقابل بیماریها و برقراری عادات و روش زندگی سالم را دارا می‌باشند. علاوه بر این، دانش‌آموزان بهترین کانال ارتباطی بین خانه و مدرسه هستند و می‌توانند آموخته‌های خود را به خانواده و جامعه‌ی خویش منتقل کرده و موجبات توسعه‌ی جامعه‌ی خویش را فراهم نمایند(خالصی، ۱۳۷۹).

۱۸ فروردین امسال زنگ سلامتی در حالی به صدا در آمد که مدارس از وضعیت بهداشتی مناسبی برخوردار نبودند. به جرأت می‌توان گفت که بیش از ۸۰ درصد مدارس کشور مربی بهداشت ندارند. به گفته‌ی یک کارشناس دانش‌آموزان به دلیل کامل نشدن مهارتها و شرایط سنی آسیب‌پذیری که دارند، در معرض ابتلا به انواع بیماریها می‌باشند. از طرف دیگر یک نوبته شدن مدارس نیز باعث می‌شود که تراکم جمعیتی دانش‌آموزان زیاد شود و مشکلات بهداشتی عدیده‌ای را پدید آورد. در ایران به ازای برای کل تعداد دانش‌آموزان کشورمان حدود ۳ هزار و ۵۰۰ مربی بهداشت فعالیت می‌کنند که بر اساس استاندارد جهانی باید به بیش از شش برابر افزایش پیدا کند(محمدی، ۱۳۸۸).

علاوه بر این هنوز بیماری‌های واگیردار، بیماری‌های مختلف چشم، دهان و دندان، اختلالات شنوایی، قلبی و عروقی، بیماری‌های انگلی، کمبودهای تغذیه‌ای و بالاخره اختلالات رفتاری، سلامت دانش‌آموزان را تهدید می‌کند و موجب مشکلاتی در فراگیری و افت تحصیلی آنها می‌شود و این در حالی است که شناخت به موقع و رفع مشکلات دانش‌آموزان اقدامی مؤثر در جهت بهبود سلامت دانش‌آموزان خواهد بود. بنابراین راه کار اصلی آن است که برای بهداشت مدارس سرمایه‌گذاری شود، چون اگر

آموزش بهداشت برای دانش‌آموزان به طرق صحیح صورت نگیرد، هزینه‌های جبران-ناپذیری را برای فرد و جامعه به دنبال خواهد داشت (اخوان‌بهبهانی، ۱۳۸۸).

ذکر این نکته ضروری است که در مدارس با توجه به درک دانش‌آموزان و نیازهای آنان باید به آموزش بهداشت و چگونگی پیشگیری از بیماریهای مختلف پرداخته شود. چرا که طیف وسیعی از جمعیت کشور را نونهالانی تشکیل می‌دهند که عهده‌دار مسئولیت آینده کشور، جامعه و خانواده خواهند بود، بدین لحاظ با در نظر گرفتن مشکلات بهداشتی منطقه‌ای دانش‌آموزان، فرهنگ جامعه و منابع مالی، باید به مقوله‌ی بهداشت و آموزش نکات بهداشتی بیش از پیش، در برنامه‌های درسی توجه شود (پارک، ۱۳۸۲).

آموزش مفاهیم مربوط به بهداشت فردی و عمومی برای دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی، جهت آشنایی بیشتر دانش‌آموزان با عوامل تهدید کننده‌ی بهداشت و پیشگیری از امراض مختلف ضروری است. به دلیل این ضرورت در کتابهای فارسی، علوم و سایر کتابهای درسی دوره‌ی راهنمایی، مفاهیم بهداشتی از قبیل تغذیه‌ی مناسب، نگهداری و محافظت از بدن در برابر میکروب‌ها و بهداشت فردی به صورت محدود انعکاس یافته است ولی با توجه به نیازهای بهداشتی دانش‌آموزان، باید اطلاعات بهداشتی غنی‌تری در اختیار آنان قرار گیرد. همچنین انعکاس معضلات مختلف بهداشتی که تاکنون در کتابهای درسی به آنها پرداخته نشده است، لازم و ضروری به نظر می‌رسد. یکی از این مشکلات بهداشتی، نحوه‌ی از بیماریهایی مانند ایدز است که باعث ایجاد بحران‌های ملی و جهانی می‌شوند. بنابراین باید نحوه‌ی پیشگیری از رفتارهای پرخطر و بیماریهایی مانند ایدز، به صورت صحیح انعکاس یابد. همچنین باید به آموزش مفاهیم مربوط به بهداشت فردی و عمومی، جهت جلوگیری از ابتلای دانش‌آموزان به سایر بیماریها اقدام شود (بی‌نام، ۱۳۸۴).

بسیاری از افراد جامعه از مسایل بهداشتی بی‌اطلاعند و زمانی به راههای پیشگیری از بیماری فکر می‌کنند که به بیماری مبتلا شده‌اند. در عصر حاضر افراد جامعه باید از سواد بهداشتی لازم برخوردار شوند. گرچه تحولات و پیشرفت در زمینه‌ی دانش پزشکی راه را برای درمان و ریشه‌کنی بیماریهای مختلف و هموار کرده است ولی با این وجود هنوز

بیماریهای مهلکی هستند که هنوز دانش پزشکی و علم بهداشت در درمان آنها عاجز است و زندگی بشر را با تهدید جدی مواجه ساخته است. بیماری ایدز یکی از بیماریهای لاعلاج است که تاکنون هیچ واکسنی برای آن ساخته نشده است. تنها چیزی که می-تواند از این بیماری جلوگیری کند، دادن آگاهی به افراد جامعه و به کارگیری پیشگیری رفتاری است. بنابراین افراد در زمینه‌ی این بیماری باید یاد بگیرند که چگونه رفتار خود را کنترل کنند و از رفتارهای غیر بهداشتی خودداری کنند. بنابراین آموزش مسایل بهداشتی باید در رأس امور آموزشی قرار گیرد و برنامه‌های درسی مطابق با نیاز افراد جامعه تدوین شود.

با توجه به اهمیت آموزش مفاهیم بهداشتی در کمک به افراد جامعه در پیشگیری از بیماریهای مختلف، اکنون این مسئله مطرح می‌شود که تا چه میزانی مفاهیم بهداشتی در کتابهای درسی پایه‌ی سوم راهنمایی انعکاس یافته‌اند؟

اهمیت موضوع

یک بذر برای آنکه شکوفا شود و تبدیل به یک گیاه و یا درخت بالغی شود، لازم است که از یک سری آفت‌ها و عواملی که سلامتی بذر را به خطر می‌اندازد، مصون بماند و از تغذیه و آب و هوای کافی و مناسب برخوردار شود. یک جامعه نیز برای آنکه به سوی توسعه گام بردارد، باید انسانهای سالم و پرنشاطی را از لحاظ فیزیکی و روحی، پرورش و آموزش دهد. چرا که عدم تربیت انسانهای سالم، خسارتهای جبران ناپذیری را بر تمام بخشهای اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی جامعه به بار می‌آورد. آموزش بهداشت به صورت مؤثر باید از کودکی آغاز شود و در دوره‌های بعدی زندگی نیز به طور مستمر ادامه یافته و فرهنگ سازی شود چرا که بیماریهای مختلف که در بزرگسالان و میان-سالان جامعه دیده می‌شوند، در بسیاری از موارد به صورت جزئی بوده‌اند که در اثر عدم آشنایی افراد به مراقبت‌های بهداشتی و آموزش غلط به بدترین شکل ممکن شدت و حدت پیدا کرده‌اند. آمارها نشان می‌دهند که ۶۵ درصد از روزهای غیبت دانش‌آموزان ناشی از بیماریهای عفونی بوده است، ۱۱ درصد از دانش‌آموزان عیوب چشمی دارند، ۹۲