



نقش معلم تربیت بدنی در حفظ و ارتقای سلامت دانش آموزان

فرهادشفیعی

رئیس گروه برنامه ریزی آموزش ایمنی و محیط زیست
معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

چکیده

معلم تربیت بدنی به عنوان پیشگام عرصه سلامت، نقش بسزایی در آموزش نکات ایمنی و بهداشتی به دانش آموزان دارد. مهم ترین محورهای مرتبط با بهداشت و ایمنی کلاس درس تربیت بدنی به سه بخش «رزیابی سلامت دانش آموزان برای انجام فعالیت های ورزشی»، «پیشگیری از بیماری های واگیر، رعایت بهداشت فردی و عمومی در محیط های ورزشی» و «رعایت ملاحظات ایمنی و پیشگیری از حوادث (ایمنی فضاها و تجهیزات و آموزش اصول ایمنی به دانش آموزان) تقسیم می شود. ثمره رعایت اصول بهداشت و ایمنی، علاوه بر داشتن کلاسی شاد، سالم و ایمن، ارتقای سطح آگاهی و فرهنگ سازی سبک زندگی سالم برای دانش آموزان است.

کلیدواژه ها: سلامت و ایمنی دانش آموز، معلم تربیت بدنی، بهداشت فردی، بهداشت محیط، فضاهای ورزشی، فعالیت ورزشی

مقدمه

در دانش‌آموزان مشکوک، اولیا را مطلع کند و چنانچه قطعیت بیماری در معاینات نهایی مشخص شود از حضور وی در مدرسه و کلاس درس تا بهبودی کامل ممانعت به عمل آورد. بیماری‌های تنفسی مانند آنفلوآنزای فصلی و کووید - ۱۹ و بیماری‌های پوست و مو از جمله بیماری‌های رایج واگیر به شمار می‌آیند که می‌توانند در مدرسه خطر آفرین باشد. پدیکلوز (شپش) بیماری خطرناک و قابل انتقالی در مدرسه است که غفلت از آن به شیوع گسترده‌ای منتهی می‌گردد. آگاهی معلم از علائم بیماری و جداسازی فرد آلوده، مانع از سرایت آن به دانش‌آموزان دیگر می‌شود. آویزان کردن لباس‌ها در رختکن سالن‌های ورزشی نیز می‌تواند باعث سرایت بیماری شود.

ب) بهداشت فردی و محیط در فضاهای ورزشی

رعایت بهداشت فردی پوست، مو و ناخن‌ها (کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و موی سر)، داشتن وسایل شخصی، همراه داشتن قمقمه آب شخصی، خواب و استراحت کافی در طول شبانه‌روز، تغذیه سالم و تأمین مواد مغذی متنوع و متعادل اعم از پروتئین، کربوهیدرات و ریزمغذی‌ها به بدن، مصرف نکردن غذا دو ساعت قبل از ورزش، پرهیز از ورود به هوای آزاد با بدن خیس و وجود عرق، استحمام بعد از ورزش، استفاده از حوله شخصی، نداشتن زیورآلات و ساعت هنگام ورزش، پوشیدن لباس و کفش ورزشی مناسب با توجه به نوع ورزش، حفظ وضعیت مناسب بدن با توجه به اسکلت بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، دویدن و انجام حرکات ورزشی و ... در رعایت بهداشت فردی در محیط‌های ورزشی و هنگام فعالیت بدنی ضروری است.

از دیگر موضوعات تأثیرگذار در سلامت، توجه به بهداشت محیط است. بهداشت محیط^۱ به کنترل عوامل و شرایطی از محیط گفته می‌شود که به نحوی بر زندگی و سلامت موجودات تأثیر دارد: در آموزش و پرورش نوین، فضای فیزیکی به‌عنوان یک عامل زنده و پویا در انجام فعالیت‌های آموزشی، ورزشی و تربیتی دانش‌آموزان تلقی می‌شود. محیط کلاس درس تربیت‌بدنی باید به گونه‌ای باشد که از هر لحاظ به نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان پاسخ دهد.

توجه به رعایت نظافت و بهداشت در کلاس درس تربیت‌بدنی، رختکن، حمام، سرویس‌های بهداشتی فضاهای ورزشی مورد تأکید است. انداختن زباله در سطل‌های زباله دربار مجزه به کیسه زباله، پرهیز

درس تربیت‌بدنی یکی از شایسته‌ترین دروس مورد علاقه دانش‌آموزان در مدرسه است که یک فرصت طلایی را برای ارائه هر نوع آموزش، چه در فرایند یاددهی - یادگیری مهارت‌های تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی و چه آموزش نکات بهداشتی و ایمنی به دانش‌آموزان فراهم می‌آورد.

بر اساس اهداف ساحت تربیت زیستی - بدنی، آموزش اصول اولیه بهداشت و خودمراقبتی باید به صورت یک نیاز مبرم در برنامه کلاسی همه معلمان و به‌ویژه معلم تربیت‌بدنی به لحاظ فضای کلاس درس تربیت‌بدنی (سالن ورزشی، استخر شنا، محوطه ورزشی درون مدرسه و ...) قرار گیرد. معلم تربیت‌بدنی بنا بر ارتباط تنگاتنگی که با دانش‌آموزان دارد، می‌تواند بیشترین نقش را در جایگاه یک پیشگام عرصه سلامت داشته باشد.

با عنایت به اینکه فعالیت‌های جسمانی در کنار رعایت بهداشت، برخورداری از تغذیه مناسب و رعایت اصول ایمنی فردی و عمومی ضامن سلامتی افراد است، در این یادداشت اهم نکات مرتبط با بهداشت و ایمنی کلاس درس تربیت‌بدنی را به منظور داشتن فعالیت‌های ورزشی مفرح، شاد و ایمن در سه بخش مرور خواهیم کرد.

الف) سلامت دانش‌آموز و پیشگیری از شیوع بیماری در فعالیت‌های ورزشی

اولین قدم در داشتن هر گونه فعالیت ورزشی، آگاهی و اطلاع از وضعیت سلامت و شناسایی دانش‌آموزانی است که دارای محدودیت ورزشی هستند. در این راستا، دریافت گواهی صحت سلامت تأییدشده توسط پزشک و استعمال نوع فعالیت‌های مجاز برای دانش‌آموزانی که محدودیت ورزشی دارند، در هر بیماری یا اختلال، اهمیت زیادی دارد. برخی از اولیا ممکن است به دلایلی معلم را در جریان بیماری یا نقص احتمالی فرزند خود قرار ندهند که این موضوع نه تنها می‌تواند در فرایند آموزش کودک و کلاس اختلال ایجاد کند، بلکه در برخی موارد، موجب تهدید سلامت او در آینده خواهد شد. لذا لازم است اولیا نسبت به اهمیت این موضوع آگاه شوند.

یکی از راه‌های شیوع بیماری‌های واگیر، ارتباط نزدیک دانش‌آموزان با یکدیگر است، با عنایت به اینکه ماهیت بسیاری از فعالیت‌های ورزشی گروهی است و دانش‌آموزان معمولاً در فاصله نزدیک به هم قرار می‌گیرند، احتمال انتقال و شیوع بیماری‌های واگیر در بین دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. بر این اساس، معلم باید با مشاهده هر نوع علامت بیماری

بر اساس اهداف ساحت تربیت زیستی - بدنی آموزش اصول اولیه بهداشت و خودمراقبتی باید به صورت یک نیاز مبرم در برنامه کلاسی همه معلمان و به‌ویژه معلم تربیت‌بدنی به لحاظ فضای کلاس درس تربیت‌بدنی قرار گیرد



از انداختن آب دهان روی زمین و ... به داشتن محیطی بهداشتی و سالم کمک می‌کند.

ج) توجه به ایمنی فضاها، تجهیزات ورزشی و آموزش اصول ایمنی

ایمنی به معنای دور بودن از حوادث و آسیب‌هاست. ایمنی در برابر حادثه یعنی اینکه بتوانیم با انجام دادن کارها و اقداماتی از وقوع خطر جلوگیری کنیم. دو عامل ایمن‌سازی فضاها و تجهیزات ورزشی و آموزش اصولی ایمنی برای رعایت ملاحظات ایمنی و جلوگیری از اشتباهات انسانی، مانع وقوع اتفاقات و حوادث ناگوار می‌شود.

۱. ایمن‌سازی فضاها و تجهیزات ورزشی

ایمن بودن سازه‌ای و غیرسازه‌ای فضاهای ورزشی، ایمن کردن وسایل و تجهیزات ورزشی و شناخت مسائل مربوط به ایمنی در کلاس درس تربیت‌بدنی ضروری است. در این خصوص اجرای شیوه‌نامه ابلاغی ایمن‌سازی فضاها و تجهیزات ورزشی به شماره ۷۸۷۳۸ مورخ ۱۳۹۰/۴/۱۸ توسط کارکنان مدرسه و معلم تربیت‌بدنی و رعایت مواردی که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود، حائز اهمیت است.

رعایت میزان استاندارد مساحت زمین ورزشی، هموار ساختن زمین، عدم لغزندگی هنگام بارندگی، جمع‌آوری اشیای زائد از زمین ورزشی، رعایت حداقل فاصله ۲ متر بین محوطه ورزش با بازی با هر شیء (از قبیل سطل زباله، صندلی، میز، سکو و ...)، ثابت کردن تجهیزات ورزشی، تجهیز میله‌های دروازه فوتبال، میله تور والیبال، میله پرچم، لبه‌های ستون‌های ساختمان و ... به حفاظ و پوشش، استفاده از کفپوش پلاستیکی در زمین‌های ورزشی و ... از جمله مهم‌ترین ملاحظات ایمنی در ارتباط با فضاهای ورزشی به حساب می‌آیند.

با توجه به اینکه ممکن است در حین ورزش، فرد دچار آسیب و صدمه شود، وجود تجهیزات کمک‌های اولیه در مدرسه ضروری است و مهم‌تر از آن، این موضوع است که همواره در مدرسه باید شخصی آموزش دیده برای انجام کمک‌های اولیه حضور داشته باشد و آموزش کمک‌های اولیه با توجه به نوع صدمات احتمالی ارائه شود.

۲. آموزش اصول ایمنی

آموزش اصول ایمنی به معنای ارتقای سطح آگاهی افراد نسبت به ملاحظات ایمنی در انجام هر فعالیت

دانش‌آموزان می‌توانند چک‌لیستی از رفتارهایی که ممکن است در هنگام فعالیت‌های ورزشی و بازی دانش‌آموزی باعث بروز حادثه شود تهیه کنند و به صورت گروهی مورد تبادل نظر قرار دهند و آن‌ها را در حین فعالیت‌شناسایی کنند

است. در حوزه فعالیت‌های ورزشی، دانش‌آموزان باید نسبت به قوانین ایمنی زمین‌های ورزشی و نحوه صحیح انجام فعالیت‌ها، نحوه استفاده از تجهیزات شخصی برای انجام فعالیت‌های ورزشی، نکات ایمنی هنگام استفاده از وسایل ورزشی و نحوه مواجهه با آسیب‌دیدگی در هنگام ورزش آگاه باشند. برخی از مهم‌ترین موارد ایمنی شامل داشتن پوشش ورزشی مناسب برای جلوگیری از بروز آسیب‌ها، استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب برای انجام فعالیت‌ها، عدم بازی و فعالیت در نزدیکی پرنگاه‌های موجود در مدرسه، عدم هل دادن هم‌کلاسی‌ها در هنگام بازی، احساس مسئولیت در مواجهه با آسیب‌ها و حوادث ورزشی و ... است.

نقش آفرینی دانش‌آموز

دانش‌آموزان می‌توانند در ارتقای سطح ایمنی مدرسه و پیشگیری از حوادث نقش بسزایی ایفا کنند. در این راستا می‌توان با تعریف فعالیت‌هایی برای دانش‌آموزان، مشارکت ایشان را افزایش داد. برای مثال، می‌توان از دانش‌آموزان درخواست کرد تا چک‌لیستی از پارامترهای مرتبط با بهداشت محیط و ایمنی فضای ورزشی کلاس درس تربیت‌بدنی برای مدرسه خود تهیه کنند و به‌عنوان یک فعالیت مؤثر در نمره دانش‌آموز لحاظ شود. همچنین، دانش‌آموزان می‌توانند چک‌لیستی از رفتارهایی که ممکن است در هنگام فعالیت‌های ورزشی و بازی دانش‌آموزی باعث بروز حادثه شود تهیه کنند و به صورت گروهی مورد تبادل نظر قرار دهند و آن‌ها را در حین فعالیت‌شناسایی کنند.

پی‌نوشت
1 Environmental health

منابع

۱. مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران (۱۳۸۲). استاندارد بهداشت مدارس (استاندارد ۲۰۸۶)، تجدیدنظر اول.
۲. وزارت آموزش و پرورش، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور (۱۳۸۴). آیین‌نامه بهداشت محیط مدارس.
۳. سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور (۱۳۷۴). موازین فنی ورزشگاه‌های کشور، جلد دوم، نشریه شماره ۲، ص ۱۳۲.