

### مراقبت از کودکان ۶-۲ ساله

هدفهای رفتاری: از فراگیر انتظار می‌رود در پایان این فصل بتواند:

- ۱- مراقبتهای بهداشتی کودکان ۶-۲ ساله را توضیح دهد.
- ۲- تغذیه کودک ۶-۲ ساله را تشریح کند.
- ۳- خطرات آتش بازی کودکان را توضیح داده، نکات پیشگیری آن را توضیح دهد.
- ۴- موارد رعایت نکات ایمنی در مورد لوازم برقی را فهرست کند.
- ۵- نحوه رعایت نکات پیشگیری از خطرات داخل و خارج منزل را توضیح دهد.
- ۶- خطراتی که کودکان ۳-۲ ساله را تهدید می‌کند توضیح دهد.
- ۷- خطراتی که کودکان ۶-۳ ساله را تهدید می‌کند توضیح دهد.
- ۸- نکات پیشگیری از خطر در شیرخوارگاهها و مهدکودکها را توضیح دهد.
- ۹- رعایت قوانین ایمنی در کودکانها را توضیح دهد.
- ۱۰- موارد رعایت نکات ایمنی اتومبیل کودکان را توضیح دهد.

#### مقدمه

کودک در این سنین از نظر تغذیه‌ای وابستگی کمتری به مادر دارد. توجه به نیازهای تغذیه‌ای و بهداشتی کودکان و نیز رعایت نکات ایمنی لازم از مسایلی است که باید مورد نظر قرار گیرد. در این سنین کودک، کنترل مهارتهای حرکتی را کاملاً آموخته است. بدون کمک راه می‌رود و کاملاً متحرک است.

مطالعه تعداد تلفات سالیانه ناشی از حوادث کودکان زیر پنج سال رقم بالایی را نشان می‌دهد. بحرانی‌ترین سالهای عمر کودکان سنین ۶-۲ سالگی است و در طول این سالهاست که ما موظف هستیم علاوه بر اینکه آنها را از خطرات حفظ کنیم راه و روش مواظبت از خودشان را هم به آنان بیاموزیم. با بالا بردن سطح فهم و درک عمومی افراد، با آموزش صحیح مادران و مسئولین محلهای نگهداری کودکان می‌توان به مقدار قابل ملاحظه‌ای از وقوع حوادث پیش‌بینی نشده جلوگیری کرد.

## توجه به نکات بهداشت فردی در کودکان

۱- استحمام: شستشوی مرتب کودک همانطور که در دوران شیرخوارگی به آن اشاره شد در این دوران نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کودک در این دوران متحرک است و توجه به بهداشت پوست، مو، ناخن و سایر اندامهای طفل مخصوصاً دستها بسیار مهم است. کودک در این سنین استقلال طلب است و احساس مالکیت زیادی دارد. محیط حمام را برای او باید جذاب و توأم با شادی و تفریح (البته با توجه به نکات ایمنی) کرد. در سنین ۶-۲ سالگی بهتر است زمان استحمام از صبحها به عصر و یا شبها موکول گردد که کودک بتواند استراحت کرده و بخوابد. استحمام در این سنین اشتهای کودک را تحریک خواهد کرد و بعد از استحمام به راحتی غذای مورد علاقه‌اش را خواهد خورد.

در مؤسسات شبانه‌روزی مراقبین کودک باید متوجه این نکته باشند که زمان مناسبی را برای استحمام آنان در نظر بگیرند و حداقل ۳ بار در هفته با توجه به فصل آنها را حمام دهند.

وسایل و پوشاک مورد نیاز کودک (۶-۲ ساله) در هنگام استحمام تفاوت چندانی با شیرخواران ندارد. فقط از وان مخصوص برای این کودکان دیگر نمی‌توانیم استفاده کنیم و از کهنه و پوشک نیز استفاده نمی‌شود (به طور استثناء برای کودک ۲ ساله در صورت نیاز کهنه یا پوشک استفاده می‌شود). کودک ۶-۴ ساله به راحتی می‌تواند در هنگام استحمام کمک کرده و طریقه شستشو را فراگیرد. کودک را تشویق کرده تا بتواند خودش لباسهایش را بپوشد.

۲- بهداشت دهان و دندان: رعایت بهداشت دهان و دندان در کودکان به این دلیل اهمیت دارد که به عنوان یک عادت بهداشتی مناسب در کودک درآمده، باعث می‌شود که به طور مرتب مسواک بزند و هرگز در سالهای بعد در این مورد سهل‌انگاری نخواهد کرد و به طور خودبخود بنا بر عادت برای پاکیزگی و سلامت دهان و دندان خویش خواهد کوشید (شکل ۱-۳).



شکل ۱-۳

توجه به نکات زیر در حفظ بهداشت دهان و دندان به کودک کمک می کند :

۱- مادران و مراقبین کودک موظفند طریقه صحیح مسواک زدن را به کودکان بیاموزند تا آنها به طور مرتب و صحیح از مسواک برای پاکیزه و سالم نگاه داشتن دندانها و لثه ها استفاده نمایند.

۲- از مکیدن انگشت و پستانک و تنفس از راه دهان باید ممانعت به عمل آورد.

۳- در غذای روزانه کودک از موادی که دارای الیاف و فیبر هستند مانند : هویج، کلم، کرفس، سیب، مرکبات و گوشت به قدر کافی استفاده کرد.

۴- آبهای آشامیدنی باید به قدر لزوم فلوئور داشته باشد.

۵- دندانهای شیری کودکان در این سنین نیاز به مراقبت دارند لذا هر ۶ ماه یکبار باید به دندانپزشک مراجعه شود تا از بروز فساد و انحرافات که در وضع قرار گرفتن دندانها احتمالاً بوجود می آید پیشگیری شود.

**بهداشت گوش:** همانطور که ذکر شد بهداشت گوش در نوزادان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در کودکان نیز توجه به بهداشت گوش بسیار مهم است. اگر کودک تا سن ۲ سالگی حرف زدن را شروع نکند ممکن است علت آن ضعف شنوایی باشد که باید مورد بررسی قرار گیرد.

#### **نکاتی که در بهداشت گوش کودکان باید رعایت شود:**

- ۱- کودک را از شنیدن صداهاى بلند دور نگه دارید.
- ۲- والدین به طور روزانه اطراف سوراخ گوش و پشت گوش کودکان را به کمک حوله ای مرطوب و پاکیزه نگاه دارند.
- ۳- به کودکان بیاموزند که از وارد کردن اجسام نوک تیز مانند نوک مداد و غیره به گوش خود جداً خودداری کنند.
- ۴- بدون تجویز پزشک از به کار بردن دارو و ریختن قطره های مختلف در گوش خودداری شود.
- ۵- در صورت بروز گوش درد در کودکان، حتماً به پزشک مراجعه شود.
- ۶- در صورت خروج مایع از گوش به پزشک مراجعه شود.
- ۷- سنجش شنوایی مخصوصاً در کودکانی که دیر به سخن آمده اند و یا دچار عفونتهای گوش میانی (اوتیت حاد) بوده اند باید انجام شود.

**مراقبت از دستها و ناخنهای کودک:** ناخنهای کودکان را به طور مرتب کنترل کرده، آنها را کوتاه نگه دارید. برای این کار، حتماً از ناخن‌گیر استفاده نمایید. ناخنهای دستها را به صورت گرد و پاها را به صورت صاف کوتاه کنید.

دستها مهمترین عامل انتقال‌دهنده عوامل میکروبی به شمار می‌آیند مخصوصاً در کودکان ۲-۴ ساله که می‌توانند راه بروند و با وسایل زیادی در ارتباط باشند. طریقه شستن دست و استفاده از صابون و نیز حوله برای خشک کردن را باید به کودک آموزش داد. روزانه چندین بار دستهای کودک را با آب و صابون بشویید تا از انتشار میکروبیها جلوگیری به عمل آید.

**مراقبت از چشمها:** برای رعایت بهداشت چشم در کودکان باید به نکات زیر توجه داشت:

۱- دست و صورت، خصوصاً دستهای کودک را روزی چند بار با آب و صابون بشویید و به او آموزش دهید که این کار را خودش به تنهایی انجام دهد.

۲- از شستن دست و صورت کودک در آبهای روان و نامطمئن خودداری کنید.

۳- به کودک آموزش دهید تا از حوله و دستمال دیگران استفاده نکند، و دستمال و دست

کنیف را به چشم نزند.

۴- از نشستن حشرات مخصوصاً مگس بر روی صورت جلوگیری شود. همیشه مراقب

نظافت و بهداشت محل زندگی کودک باشید.

۵- در هنگام تماشای تلویزیون حتماً فاصله حداقل سه متر را مخصوصاً در تلویزیونهای رنگی

حفظ کنید و به کودک آموزش دهید تا به تلویزیون نزدیک نشود.

۶- خیره شدن به نور خورشید و لامپهای پر نور برای چشم بسیار مضر است، کودکان را از

آنها دور نگاه دارید.

۷- کودکان را از باد و گرد و خاک محافظت نمایید.

۸- مهمترین علامت عیوب انکساری چشم در کودکان سردرد است. در هنگام بروز سردرد

به پزشک مراجعه شود.

۹- هر نوع حالت غیرطبیعی مانند انحرافات مختصر در چشم باید با پزشک متخصص (از نظر

استراییسم) در میان گذاشته شود.

## **تغذیه کودکان ۶-۲ ساله**

بعد از ۲ سالگی به دلیل کاهش سرعت رشد نیاز به کالری در کودکان کاهش می‌یابد و بیشتر رشد

قدی کودک سرعت دارد به همین دلیل ممکن است کودکان به نظر لاغرتر از سابق بیایند درحالیکه این

ویژگی مختص این سن است از طرفی کودکان در این سن به علت تحرک زیاد در حین بازی انرژی زیادی مصرف می‌کنند و آمادگی فیزیکی بدنی آنان برای انجام این فعالیتها به میزان زیادی به چگونگی برنامه غذایی آنها بستگی دارد که لازم است بیشتر مواد غذایی جامد بویژه پروتئین در اختیار آنان قرار گیرد.

### چگونگی رعایت رژیم غذایی کودک ۶-۲ ساله

نکته قابل توجه این است که کودک در این سن علاوه بر غذا متوجه چیزهای جالب دیگری هم در اطراف خود می‌شود بنابراین غذا خوردن دیگر مهمترین بخش زندگی او را تشکیل نمی‌دهد و تعجبی نیست اگر اشتهای کودک نسبت به سال اول زندگی تدریجاً نقصان یابد البته توجه به نوع غذای مصرفی کودک بسیار مهم است.

شیر از مهمترین غذاهایی است که باید همیشه در غذای روزانه کودک منظور گردد ولی البته نه به آن مقدار که مهمترین غذای او باشد و مانع استفاده او از غذاهای متنوع دیگر گردد. بتدریج که کودک بزرگتر می‌شود سعی می‌کند شخصاً غذا بخورد در این هنگام کافی است مادر مراقبت کند که طفل خودش را فقط با تنقلات و مواد شیرین سیر نکند و از غذاهای لازم و اصلی بیشتر مصرف کند (شکل ۲-۳).



شکل ۲-۳

باید در نظر داشت که کودک بهترین کسی است که می‌تواند اشتباهی خود را تنظیم کند و می‌داند چه مقدار غذا می‌خواهد، کودکی که هر بار کم می‌خورد معمولاً دفعات غذایی بیشتر از کودکی است که در هر بار زیاد غذا می‌خورد. برای چنین کودکی غذاهای مختصری که در فواصل غذاهای اصلی داده می‌شوند باید از انواعی انتخاب شوند که مانع اشتهاى او برای صرف غذای اصلی نگردند و جزئی از غذای اصلی کودک باشند مانند شیر، ماست، نان و پنیر.

کودکانی که زیاد بازی می‌کنند اغلب اشتهاى فراوان دارند ولی گاهی آنقدر خود را خسته می‌کنند که حتی نمی‌توانند غذا بخورند بنابراین استراحت مختصر قبل از غذا، هر قدر هم کوتاه باشد در این‌گونه موارد در اشتهاى کودک تأثیر بسزایی دارد.

لازم است یادآوری شود که همان اندازه که مصرف غذای کم برای کودک درست نیست زیاده‌تر از اندازه خوردن هم موجب ناراحتیهایی خواهد شد. افرادی که در دوران بلوغ و بعد از آن دچار چاقی می‌شوند معمولاً سابقه‌ی اضافه وزن در دوران کودکی بخصوص در سال اول زندگی داشته‌اند به عبارت دیگر مصرف زیاد مواد غذایی و داشتن اضافه وزن در سالهای اول زندگی زمینه مناسبی برای بروز چاقی در سنین بلوغ و بعد از آن محسوب می‌شود بنابراین در تغذیه کودکان باید رعایت اعتدال را کرد و با توجه به وزن مناسب سن در صورت لزوم در طرز تغذیه آنها تجدید نظر کرد.

## عاداتهای غذایی کودکان

کودکان در سنین ۶-۲ سالگی خوردن مواد جامد و سخت را یاد گرفته‌اند. خوردنیهایی مانند آب‌نبات، شکلات و آشامیدنیهای شیرین و گازدار و به طور کلی تنقلات مورد علاقه شدید کودکان هستند که از نظر تأمین احتیاجات غذایی کودکان خوردنیهای کم ارزشی محسوب می‌شوند زیرا حاوی مقدار زیادی مواد قندی هستند. قندها به طور کلی در اصطلاح تغذیه کالری خالی گفته می‌شوند یعنی غیر از کالری هیچ ماده مغذی دیگری به بدن نمی‌رسانند بعلاوه شیرینی این مواد حس گرسنگی کودک را برطرف می‌کند و او را از خوردن غذاهای اصلی گوناگون که برای تأمین نیازهای غذایی او لازم‌اند باز می‌دارد با همه اینها چون تنقلات مورد علاقه کودکان است نمی‌توان از خوردن آنها بکلی بازشان داشت بلکه باید با نظارت در چگونگی مصرف آنها برنامه مناسبی برای کودکان ترتیب داد. در کودکانی که بخوبی غذا نمی‌خورند منظور کردن تنقلات در رژیم غذایی فقط به صورت دسر و پس از صرف غذای اصلی جایز است. هرگز نباید دادن تنقلات را مشروط به صرف غذای اصلی کرد زیرا در نظر کودک اهمیت آنها خیلی بیشتر جلوه می‌کند بلکه پس از اتمام غذای کامل می‌توان مصرف این مواد را به کودک پیشنهاد کرد و در اختیار او قرار داد.

مصرف مواد شیرین بخصوص آنهایی که به صورت سخت و جامد هستند مانند شکلات و آب نبات بر روی دندانهای کودک تأثیر بد دارند و زمینه مساعدی را برای خرابی دندانها فراهم می کنند. رفتار مادر یا مراقبین کودک تأثیر بسزایی بر پذیرش یا رد غذا در کودک دارد. کودکان هم مانند بزرگسالان گاه به گاه به بعضی غذاها تمایل یا بی میلی نشان می دهند. مواردی پیش می آید که کودک غذایی را که قبلاً با میل می خورده اکنون با بی علاقتی رد می کند. مادرانی که به این مطلب وارد هستند با متانت و آرامی این بی میلی کودک را تحمل می کنند. بعضی از کودکان هر نوع غذایی را که برای اولین بار به آنها داده می شود بسختی می پذیرند و بندرت چند غذا را در آن واحد قبول می کنند. معمولاً کودکان خیلی خوب موفق می شوند که در مورد غذاهایی که به آنان تحمیل می شود مقاومت شدید نشان دهند. توصیه می شود در مورد انتخاب نوع و مقدار غذا به اشتها و خواست کودک کاملاً توجه شود همانطور که نباید غذایی را به او تحمیل کرد، درخواست او را هم در مورد غذای خاصی تا آنجا که ممکن است نباید رد کرد حتی اگر طفل در یک وعده ۲ تا ۳ تخم مرغ می خواهد باید به او داده شود چون مسلماً بیش از یکی دو روز به این وضع ادامه نخواهد داد و خودبه خود به وضع عادی بر خواهد گشت ولی این بار با میل خودش عقیده اش را عوض می کند. هرگز نباید در غذا دادن به کودکان اصرار ورزید چون اگر کودک به این نکته واقف گردد که به اصرار می خواهند غذایی را که نمی پذیرد به او تحمیل کنند ممکن است مدتها از خوردن آن غذا خودداری کند و این موضوع را وسیله ای قرار دهد که از آن پس غذا را به طور مشروط بخورد یعنی در ازای خوردن هر وعده غذا مادر موظف گردد خواستهای غیرمنطقی او را برآورده کند.

### پیشگیری از حوادث برای کودکان

کودکان یکی از آسیب پذیرترین گروههای اجتماعی هستند لذا با توجه به نکات ایمنی در زندگی می توان از حوادثی که منجر به زیانهای فراوان و جبران ناپذیر جسمی و روحی در کودک می شود پیشگیری کرد. علت اصلی بروز این حوادث عدم اطلاع کافی و ناآگاهی از نحوه برخورد صحیح با حوادث گوناگون و عدم رعایت نکات ایمنی لازم است.

در اینجا به چگونگی پیشگیری از خطرات شایعی که همواره کودک را چه در محیط خانه و چه در خارج از خانه تهدید می کند اشاره می شود.

**پیشگیری از خطرات آتش بازی در کودکان:** کودکان همواره از بازی لذت می برند. درست کردن آتش یک نوع بازی و سرگرمی برای کودک به شمار می آید که مهمترین خطر آن آتش سوزی است. این امر می تواند خسارات جبران ناپذیری را به وجود آورده و جان کودک و افراد خانواده را

نیز در معرض خطر جدی نابودی قرار دهد. کودکان در هنگام بروز چنین حوادثی، قدرت تحرک و ابتکار لازم برای نجات خود از مهلکه را ندارند و قربانیان اصلی این گونه حوادث به شمار می‌روند. توجه به نکات زیر در پیشگیری از خطرات آتش‌بازی توسط کودکان می‌تواند مفید باشد:

۱- کبریت و فندک را از دسترس کودکان دور نگاه‌دارید و اجازه ندهید با آنها بازی کنند.  
۲- اگر از بخاری دیواری استفاده می‌کنید دور آن را با پنجره مشبک فلزی قابل اطمینانی بپوشانید.  
۳- کودکان و سایر اعضای خانواده را با خطرات آتش آشنا کنید و اقداماتی را که باید در هنگام بروز حریق انجام گیرد به آنها آموزش دهید.

۴- جابه‌جا کردن منقل آتش و چراغ روشن نفتی را به عهده بچه‌ها و نگذارید و خاکستر داغ را روی اشیای قابل اشتعال نریزید.

۵- اولیا باید از کشیدن سیگار اجتناب ورزند ولی در صورتی که مورد استفاده قرار می‌دهند حتماً باید از خاموش شدن آن در زیر سیگاری مطمئن شوند چون وسیله خوبی برای آتش‌بازی کودک خواهد بود.

۶- اشیای قابل اشتعال را در دسترس کودکان قرار ندهید.

۷- اگر کودکی زیر نظر و در مقابل شما انگشتش را با شعله شمع یا کبریت سوزاند، ناراحت نشوید این بهترین درسی است که تا پایان عمر هرگز فراموش نخواهد کرد.

۸- شیر گاز را در مواقع غیرضروری بخصوص هنگام ترک منزل حتماً ببندید، شعله شمع و یا چراغ الکلی و با گازی را از نظر ایمنی هم نباید بی‌حفاظ قرار داد.

۹- سعی شود پارچه لباسهای کودکان به ویژه لباس خواب آنان از نوع مقاوم در برابر آتش باشد.

### نکات ایمنی در مورد لوازم برقی مورد مصرف در منزل

۱- اتو: اصول زیر را هنگام اتوکشی رعایت کنید تا نه تنها برای خود بلکه برای کودکان نیز مفید باشد:

۱- میز اتوکشی را با پارچه نسوز بپوشانید.

۲- اتوی برقی باید به دستگاه تنظیم‌کننده حرارت مجهز باشد.

۳- کودکان را باید از نزدیک شدن به میز اتوکشی منع کنید.

۴- پس از پایان اتوکشی، اتو و سایر وسایل را فوراً جمع کنید و در محل مطمئنی قرار دهید و اگر هنگام اتوکشی، تلفن زنگ زد و یا مجبور شدید برای باز کردن در یا سرکشی به غذا و هر عمل دیگری، محل اتوکشی را ترک کنید، اتو را از برق بکشید و آن را در محل مطمئنی دور از دسترس



کودک قرار دهید زیرا کودکی که تازه می‌تواند بنشیند و با کمک تکیه گاهی بایستد ممکن است سیم اتوی برقی را که از کنار میز به پایین آویزان شده، در دست بگیرد تا سر یا بلند شود. بدیهی است که کشیدن سیم، موجب سقوط اتوی سنگین گردیده و با وارد آمدن ضربه‌ای شدید، یا استخوان سر کودک خواهد شکست و یا بدنش می‌سوزد و شاید منزل را نیز به آتش بکشد. هنگام اتوکشی بهتر است کودک را در تخت یا پارک قرار دهید که نتواند به محل اتوکشی نزدیک شود (شکل ۳-۳).

۲- بخاری برقی: تابش مستقیم و مداوم حرارت بخاری برقی بخصوص اگر از نزدیک به اشیای قابل اشتعال بنابد، می‌تواند آنها را آن قدر گرم کند که شعله‌ور شوند. بنابراین هرگز بخاری برقی را در نزدیک تختخواب، پرده، رومیزی و سایر وسایل قابل اشتعال قرار ندهید و مخصوصاً هنگام ترک منزل، حتماً آن را خاموش نمایید (شکل ۳-۴).



شکل ۳-۴



شکل ۳-۳

۳- چرخ گوشت: چرخ گوشت یکی از خطرآفرین‌ترین ابزارهایی است که در منازل به کار برده می‌شود. زیرا بعضی از کودکان از روی کنجکاوای به تقلید از حرکت غلط بعضی مادران (که گوشت را با دست درون چرخ گوشت می‌ریزند)، دست خود را درون آن فرو می‌کنند و در چنین موقعی فقط کافی است که در اثر حرکتی دگمه چرخ گوشت تغییر وضعیت داده و به کار افتد طبیعی است که نتیجه کار قطع انگشتان کودک بی‌گناه خواهد بود. بنابراین هنگام استفاده از چرخ گوشت، اعم از برقی یا

دستی آن را روی میز یا سکویی که دست کودک به آن نمی‌رسد قرار دهید و برای جلوگیری از بدآموزی و خطری که خودتان را نیز تهدید می‌کند، از میله مخصوص، برای فروردن گوشت به داخل چرخ گوشت استفاده کنید و بلافاصله پس از اتمام کار، دو شاخه آن را از پریز خارج کرده، در اولین فرصت آن را جمع‌آوری نمایید<sup>۱</sup> (شکل‌های ۳-۵ و ۳-۶).



شکل ۳-۶-۳- طریقہ صحیح



شکل ۳-۵-۳- طریقہ غلط

**۴- سیم لخت:** در پاره‌ای از موارد، سیم اتصال دستگاه‌های برقی در نقطه‌ای دچار خراشیدگی یا پوسیدگی شده، امکان برق گرفتگی را فراهم می‌سازد. در چنین مواردی قبل از استفاده از آن وسیله، حتماً آن را برای تعویض سیم به متخصص مربوط تحویل دهید و چنانچه ضرورتی در استفاده موقتی از آن وسیله احساس می‌کنید، قبل از اتصال دو شاخه آن به برق، با قطعه‌ای نوار چسب مخصوص برق، قسمت لخت شده سیم را کاملاً بپوشانید.

**۵- سیم‌های رابط:** در بسیاری از موارد، چون سیم اتصال وسیله برقی کوتاه است، مادران به ناگزیر از سیم رابط استفاده می‌کنند. بعضی از مادرها، بی‌توجه به خطری که جان کودکان را تهدید می‌کند، پس از اینکه دیگر نیازی به نیروی برق ندارند، به جای اینکه دو شاخه سیم رابط را از برق بکشند، دو شاخه وسیله برقی را از پریز رابط خارج می‌نمایند و سیم رابط را در حالی که به برق متصل است در وسط اتاق رها می‌سازند. کودک که هر شیئی، کنجکاو می‌شود، پریز سیم رابط را برمی‌دارد و بنا بر طبیعت خود، آن را به دهان می‌برد که این امر خطرناک، منجر به برق گرفتگی

۱- قبل از استفاده از چرخ گوشت، حتماً قطعات آن را از هم باز کرده و بازدید نمایید و از نظافت آن مطمئن شوید سپس مجدداً قطعات را سوار کنید و آن را به کار اندازید. زیرا در مواردی دیده شده که جانورانی مانند سوسک، عنکبوت، رطیل و غیره و حتی در بعضی مناطق مخصوصاً روستاها، عقرب، در داخل آن لانه کرده و با گوشت چرخ کرده، مخلوط شده و موجب مسمومیت افراد خانواده‌ای گردیده است.

و مرگ کودک می‌شود. بنابراین پس از رفع نیاز از سیم رابط، دو شاخه آن را از پریز برق خارج نمایید (شکل ۳-۷).



شکل ۳-۷

ضمناً سیمهای اتصال وسایل برقی را در محلهایی که کودک رفت و آمد می‌کند، قرار ندهید. زیرا ممکن است هم پایش به آن گیر کرده، به زمین بخورد و صدمه ببیند و هم موجب کنده شدن پریز از محل خود در دیوار گردد که خطر اتصال و برق گرفتگی را دربر خواهد داشت. اصولاً دو شاخه هر وسیله برقی مانند رادیو، تلویزیون، ضبط صوت، آباژور و امثال آنها را در غیرمواقع مصرف از پریز درآورید.

### پیشگیری از خطرات داخل منزل

۱- قابلمه آب‌جوش یا غذا را باید همیشه روی شعله عقبی چراغ گاز آشپزخانه قرار داده، به طوری که دستگیره آن در سمت عقب واقع شود زیرا در غیر این صورت، کودک به سهولت می‌تواند دستگیره قابلمه را در دست گیرد و آن را بکشد که با این عمل، محتویات قابلمه به سر و رویش ریخته و موجب سوختگی او خواهد شد (شکل‌های ۳-۸ و ۳-۹).



شکل ۳-۹ - طریقه صحیح



شکل ۳-۸ - طریقه غلط



شکل ۱۱-۳

۲- هرگاه خواستید روغن را در تابه بر روی اجاق خوراک‌پزی داغ کنید، مانع نزدیک شدن کودک به چراغ خوراک‌پزی شوید، زیرا احتمال دارد، ترشحات روغن داغ به سر و روی کودک موجب سوختگی گردد (شکل‌های ۱۰-۳ و ۱۱-۳).



شکل ۱۰-۳

۳- موادی که برای پاک کردن ظروف به کار می‌روند، باید در بطری‌های مشخص که به وسیله برچسب علامت‌گذاری شده باشند، قرار بگیرند و در جای مخصوصی نهاده شوند. این قبیل مواد سمی را هرگز در دسترس کودکان قرار ندهید.

۴- دسترسی کودک به اشیای برنده و نوک‌تیزی مانند چاقو، قیچی، وسایل دوخت و دوز، در بازکن قوطی و امثال آن می‌تواند موجب بریدگی دست و یا آسیب سایر قسمت‌های بدن شود. این وسایل را حتماً دور از دسترس کودک قرار دهید (شکل ۱۲-۳).



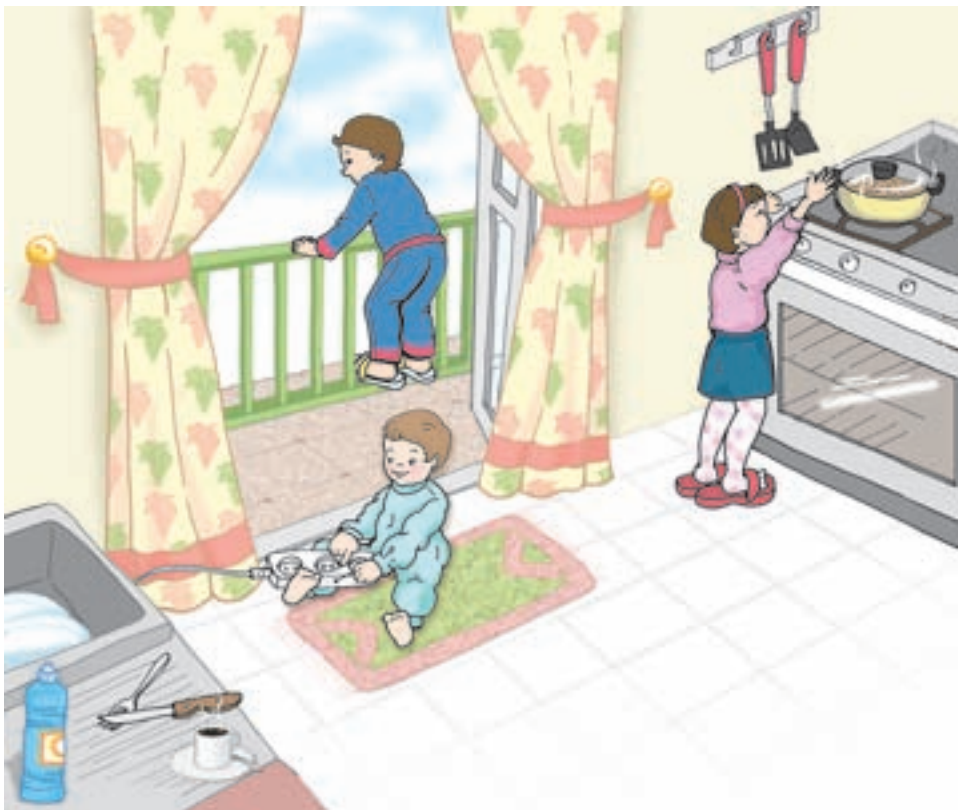
شکل ۱۲-۳

۵- اگر لباسها را در تشت می‌شوید، دقت نمایید که تشت آب‌جوش را روی زمین قرار ندهید زیرا ممکن است پای کودک به هنگام بازی به مانعی گیر کرده، داخل تشت آب‌جوش واژگون گردد. این عمل موجب سوختگی شدید بدن او خواهد شد.

۶- جعبه نگهداری دارو یا جعبه کمکهای اولیه را در محلی بگذارید که هرگز دست کودکان به آن نرسد. ضمناً داروهایی را که روزانه مصرف می‌کنید نیز در محلی بگذارید که کودک نتواند آنها را بردارد. زیرا او هر چیزی را به دهانش برده و احتمالاً خواهد بلعید. نتیجه این عمل مسمومیت شدید و حتی مرگ کودک خواهد بود.

۷- اگر برای انجام کاری در داخل منزل از نردبان استفاده می‌کنید، اولاً هرگز از نردبان دور نشوید، ثانیاً به محض اتمام کار آن را جمع کرده، از اتاق خارج کنید زیرا کودک به تقلید شما، از پله‌های نردبان بالا می‌رود و این امر موجب سقوط و احتمالاً آسیب دیدگی شدید او خواهد شد.

۸- هر عاملی را که موجب لیز شدن کف اتاق یا آشپزخانه می‌گردد فوراً تمیز کنید و مانع لیز خوردن کودک و آسیب دیدگی او شوید.



شکل ۱۳-۳



شکل ۱۵-۳



شکل ۱۴-۳

در تصاویر ۱۳-۳ و ۱۴-۳ و ۱۵-۳ متداولترین خطرهایی که کودکان را تهدید می‌کند و طبق آمار بیش از سایر موارد باعث مرگ و جراحت کودکان می‌شود نشان داده شده است.

### خطرات ساختمانی در منزل

- ۱- اگر در منزلی زندگی می‌کنید که دارای پلکان است، با کشیدن نرده حفاظتی و یا حداقل گذاردن یک شیء بزرگ و نسبتاً سنگین در مدخل ورودی پلکان (زمانی که از آن استفاده نمی‌کنید)، مانع بالا یا پایین رفتن کودک از پلکان شوید. چون او هنوز قادر به کنترل خود نیست و احتمال سقوط و شکستگی اعضای بدن او بسیار است.
- ۲- اگر در منزل چاه وجود دارد، حتماً برای دهانه آن حفاظی تهیه کنید. زمانی که از چاه استفاده نمی‌کنید، حفاظ را بر روی چاه قرار دهید تا مانع سقوط کودک بازیگوش به داخل چاه گردد.
- ۳- کلیه پنجره‌ها را به نرده حفاظتی مجهز کنید (فاصله میله‌ها از یکدیگر نباید بیش از ۱۰ سانتیمتر باشد). بسیاری از کودکان کنجکاو، برای مشاهده خیابان یا حیاط، به کنار پنجره می‌روند و اگر پنجره فاقد نرده حفاظتی محکمی باشد، خطر سقوط آنها حتمی است.
- ۴- اگر در منزل یا مجتمعی که زندگی می‌کنید، حوض یا استخر وجود دارد، باید شدیداً مراقب کودکان باشید که تنها به کنار حوض یا استخر نروند زیرا یک لغزش ناگهانی موجب سقوط در استخر یا حوض و در نتیجه خفگی خواهد شد. اگر ممکن است حتماً دور آنها نرده‌های بلند حفاظتی بکشید.
- ۵- در ورودی پشت بام را حتماً قفل کنید و کلید آن را در محلی دور از دسترس کودکان قرار دهید. زیرا آنها بسیار علاقه‌مند هستند که به روی بام رفته و در آنجا بازی کنند و طبیعی است که احتمال سقوط از پشت بام وجود خواهد داشت.

۶- اگر منزل دارای زیرزمین است، در آن را همیشه قفل کنید تا کودک نتواند داخل آنجا شود، زیرا به طور قطع در آن محل، وسایل یا موادی وجود دارد که سلامتی او را تهدید می‌کند. در مورد موتورخانه شوفاژ نیز این احتیاط را مراعات کنید.

۷- هرگز در حیاط را باز نگذارید و حتماً از قفل بودن آن مطمئن شوید، زیرا کودک از غفلت بزرگترها استفاده کرده و از حیاط خارج می‌شود که در این صورت خطرات بسیاری در کمین او نشسته است.

۸- قفل کلیه درهای منزل باید دو طرفه باشد که بتوان از هر دو طرف آنها را باز کرد و هیچ کلیدی هم نباید روی قفلها باشد، زیرا اگر قفلی دارای دستگیره یک طرفه باشد، ممکن است کودک پس از ورود یا خروج از آن محل، در را به روی خودش ببندد و یا اینکه با چرخاندن اتفاقی کلید، در را قفل کند و چون قادر به گشودن آن نیست، مشکلات جدی را برای خودش و خانواده به وجود آورد.

۹- هر شیء کوچک و نسبتاً سنگینی را که کودک قادر است آن را پرتاب کند، در دسترس او قرار ندهید زیرا ممکن است با پرتاب کردن آن موجب شکستگی شیشه، آینه، لامپ برق، شیشه تلویزیون و امثال آن شده و ضمن وارد آوردن خسارت مادی، موجب پخش خرده‌های شیشه روی زمین گردیده و احتمالاً دست و پایش را مجروح نماید.

## پیشگیری از خطرات خارج از منزل

کودکان تا زمانی که به راه نیفتاده‌اند، همیشه توسط والدینشان و یا یک بزرگتر جابه‌جا می‌شوند. بنابراین نمی‌توانند در خارج از محیط منزل برای خود خطری بیافرینند بلکه بی‌توجهی بزرگترها موجب بروز حوادث ناگوار برای آنها می‌شود. نکاتی که رعایت آنها می‌تواند از خطرات و سوانح احتمالی در مورد این‌گونه کودکان جلوگیری نماید عبارت‌اند از:

۱- هنگام استفاده از اتومبیل، مادر باید در صندلی عقب بنشیند و نوزاد یا کودک خردسال را در دامن خود قرار دهد و در تمام طول مسیر از دستهایش به عنوان حایلی برای حفظ بدن کودک استفاده کند تا در موقع ترمزهای شدید و ناگهانی، هم مانع از پرتاب شدن او به کف اتومبیل شود و هم در صورت بروز حادثه، سر و بدنش به قسمت نرم پشت صندلیهای جلو برخورد نکند.

چنانچه صندلی مخصوص حمل کودک، که در اتومبیل مورد استفاده قرار می‌گیرد، در اختیار دارید، حتماً کودک را درون آن قرار دهید. در ضمن هرگز در حال رانندگی، کودکان را روی زانوهایتان قرار ندهید، زیرا علاوه بر اینکه کنترل شما را نسبت به وسیله نقلیه شدیداً کاهش می‌دهند و خطر تصادف را زیادتر می‌کنند، با انجام کوچکترین عکس‌العملی از ناحیه شما که معمولاً در هنگام رانندگی به وفور پیش می‌آید، موجب برخورد سر کودک به فرمان اتومبیل شده و در نتیجه آسیب دیدگی

شدید او را در پی خواهد داشت.

۲- هنگامی که نوزاد یا کودک خردسال را با کالسکه به گردش می‌برید، هرگز از کنار کالسکه دور نشوید و کالسکه را در شبیهایی که امکان راه افتادن آن وجود دارد پارک نکنید. زیرا یک لحظه غفلت یا یک تکان کوچک موجب به حرکت درآمدن کالسکه شده و احتمال دارد به مانعی برخورد کند و یا بر گودالی سقوط نماید که در هر دو حالت، خطر آسیب‌دیدگی جدی را دربر خواهد داشت. در چنین مواردی، چرخهای کالسکه را طوری بچرخانید که امکان حرکت ناگهانی آن وجود نداشته باشد و یا از کالسکه‌هایی که به وسیله پدالی چرخهای آن قفل می‌شود استفاده کنید.

۳- هرگز کودکی را که قادر به نشستن و کنترل خود نیست، سوار اسباب بازیهای موجود در پارکها یا اماکن عمومی نکنید و این کار را به زمانی که کمی بزرگتر شد و توانست حداقل خود را روی وسیله بازی کنترل کند واگذارید.

۴- دست کودک نوپا را هرگز رها نکنید، یک لحظه غفلت ممکن است موجب پشیمانی عظیمی گردد. بخصوص هنگام عبور از عرض خیابان بیشتر مراقبت نمایید.

۵- بعضی از مادران عادت دارند، زمانی که برای خرید به فروشگاهها مراجعه می‌کنند و یا برای انجام کاری به اماکن عمومی می‌روند، برای اینکه سریعتر و آسوده‌تر به کار خود برسند، فرزند کوچک خود را وادار می‌نمایند که در گوشه‌ای به انتظار مراجعت آنها باقی بماند. این عمل نه تنها موجب نگرانی، ترس و دلواپسی کودک می‌گردد، ممکن است باعث شود که کودک به دنبال مادر خود براه بیفتد و خطراتی او را تهدید نماید.

۶- سعی کنید همیشه نام، نام خانوادگی، نشانی منزل و شماره تلفنی که می‌توان با والدین کودک تماس گرفت را در قطعه‌ای کاغذ نوشته و آن را در جیب لباس او قرار دهید و یا به یکی از لباسهای زیرین او الصاق کنید. با این عمل چنانچه کودک گم شود، یابندگان به آسانی می‌توانند والدین وی را پیدا کرده، کودک را تحویل آنها دهند.

۷- کودکانی که خودشان می‌توانند به تنهایی از منزل خارج شوند، در معرض خطرات بیشتری قرار دارند که مهمترین این خطرات، در کوچه و خیابان و محلهای بازی در کمین آنها نشسته است. این خطرات بسیار متنوع هستند که به طور مثال می‌توان از خطر تصادف با وسائط نقلیه، خطراتی که به خاطر بالا رفتن کودک از درخت یا تیر چراغ برق ایجاد می‌شود، خطر بازی در حریم جاده‌ها، بزرگراهها، وسط خیابان و حریم راه آهن، خطراتی که بی‌مبالاتی در راندن دوچرخه ممکن است ایجاد نماید، خطرات بازی در محلهای آلوده، خطر نزاع با کودکان هم سن و سال و امثال آن را نام برد. تنها راه عملی جلوگیری از بروز این خطرات، آن است که والدین ضمن انجام مراقبتهای دایم و مکرر از



فرزندشان، با زبانی ساده و قابل فهم و به دور از هر نوع تحکم، مرتباً خطراتی را که در خارج از منزل او را تهدید می‌کند یادآوری نمایند و راههای جلوگیری از بروز حوادث و یا کاهش آنها را به کودکان گوشزد نمایند.

**خطراتی که کودکان دو تا سه ساله را تهدید می‌کند:** کودک دو سال به بالا از نظر اخلاقی مخالف میل بزرگتر عمل می‌کند مثلاً ممکن است وقتی که به او می‌گویند «بیا اینجا» سر جای خودش بایستد و تکان نخورد و یا در جهت مخالف بدود.

در این سنین برای ارضای حس کنجکاوی اطفال نسبت به برق، آتش و سایر اشیا باید آنها را تا حدودی نسبت به این اشیا آشنا کرد. مثلاً آتش از نظر اینکه جالب و خوش‌آیند به نظر می‌رسد یکی از خطرناکترین و بزرگترین دشمنان سلامت کودک است - کودک خردسال می‌تواند طرز خاموش کردن یک شمع یا یک شعله کبریت را فراگیرد و وقتی که تسلط بیشتری بر خود داشته باشد می‌تواند شعله کبریتی را که در دست دارد نیز خاموش کند - در این سنین وظیفه مراقبین کودک این است که روش اجرای اینگونه کارها را به طریقی مطمئن و سالم به کودک بیاموزند - وقتی که کودک در اتاق به سوی شیئی بُرنده می‌رود یا از صندلی و پایه میز بالا می‌رود و یا به هر چیزی که در دسترس او است دست می‌زند، در واقع هدف او از این کارها پیدا کردن وسیله‌ای است که با آن بازی کند و سرگرم باشد - برای او اشیا سالم و خطرناک فرقی ندارند زیرا او اختلاف آنها را درک نمی‌کند به علاوه موقعی هم که اسباب یا ابزار خطرناک از سر راه او برداشته شوند کودک هنوز احتیاج دارد که با چیز دیگری بازی کند تا حس کنجکاوی او ارضاء گردد. کودک معنی خطر را درک نمی‌کند اما معنی بازی را خوب می‌فهمد.

در این سنین آشپزخانه محل جالب توجه اما خطرناکی برای کودک است. علاقه کودک به آشپزخانه به علت وجود کمد، کشو، ظرفهای مختلف و رنگارنگ غذاخوری، یخچال و اجاق خوراک‌پزی در آشپزخانه می‌باشد (شکل‌های ۱۶-۳ و ۱۷-۳). بیشتر از همه علاقه زیاد کودک به آشپزخانه به این سبب است که مادر خود را ساعتهای متمادی در آنجا می‌یابد. منع کردن کودک از ورود به آشپزخانه امکان‌پذیر نیست ولی می‌توان به کودک یاد داد که در چه جایی از آشپزخانه بنشیند و با چه چیزهایی بازی نکند.

در این سنین باید کودک را از خطر آتش‌سوزی، مواد محترقه، جریان برق، آبهای عمیق، موادسمی، ماشین‌آلات، وسایل نقلیه و خفگی در اثر کشیدن کیسه‌های نایلون به سر حفظ کرد.



شکل ۱۷-۳



شکل ۱۶-۳

**خطراتی که کودکان سه تا شش ساله را تهدید می‌کند:** در سه سالگی وضع اخلاقی کودک برای مدت کوتاهی آرام می‌شود. بچه دو سال و نیمه دوست دارد مقاومت نشان دهد ولی بچه سه ساله به عکس دوست دارد با محیط سازش نماید و تسلیم گردد - کودک به همان اندازه که در دو و نیم سالگی می‌گفت «نه!» در سه سالگی می‌گوید «چشم» طفل در این سن دیگر سرسخت، یکدنده یا فرمان‌بده نیست - بنابراین نرم‌تر، آرام‌تر و مهربان‌تر است و کنترل او راحت‌تر و بهتر انجام می‌پذیرد. از سن سه سالگی به بالا می‌توان به کودک دلیل عوض شدن رنگ چراغهای راهنمایی را یاد داد و بزودی مشاهده می‌شود که کودکی که همراه پدر و یا مادر خود از وسط خیابان می‌خواهد عبور کند با سبز شدن چراغ راهنمایی فوراً پدر و مادر خود را وادار به عبور خواهد کرد - در این سنین باید به کودک یاد داد که خطر تصادف با وسایل نقلیه همیشه در خیابانها و سایر معابر وجود دارد. وقتی که کودک از خانه روانه مهد کودک یا محل بازی می‌شود باید به خطراتی که او را تهدید می‌نمایند آشنا شده باشد. به خطرات این سن، خطر دوچرخه‌سواری، سه‌چرخه و اتومبیلهای کوچک مخصوص

کودکان نیز اضافه می‌گردد و باید به کودک طرز صحیح استفاده از آنها و همینطور محل بازی با آنها را نشان داد. با وجود بچه سه ساله به بالا در منزل کلید در اتاقها را نباید هیچگاه توی قفل گذاشت زیرا ممکن است کودک خود را در اتاق حبس کند و اتفاقی برای او بیفتد. خطراتی که جان کودکان را تهدید می‌کند با توجه به سن آنها در جداول پیشگیری در صفحات بعد نشان داده شده است.

### پیشگیری از خطر در شیرخوارگاهها و مهدکودکها

الف - احتیاطهای لازم برای جلوگیری از آتش‌سوزی و امکانات رهایی از خطر آن در یک مهدکودک باید در نظر گرفته شود. حتی با نظارت والدین کودکان بهتر است که روزی را برای تخلیه اضطراری مهدکودک در نظر گرفته و فرار از درون آتش را با بچه‌ها تمرین نمود.

ب - باید توجه شود که تمام لوازم حرارتی مانند بخاری، وسایل الکتریکی، پریزهای برق و غیره دارای روپوش استحضافی باشد (شکل ۱۸-۳).



شکل ۱۸-۳

ج - داروها و مواد ضد عفونی کننده باید در کمد های قفل دار و دور از دسترس کودکان نگهداری شود.

د- اگر پنجره‌ها، ایوانها و یا پله‌ها خطرات احتمالی داشته باشند باید اقدامات استحضافی لازم برای حفظ جان بچه‌ها انجام گیرد.

ه- در صورتی که حوض آب در محوطه مهد کودک است، یا جاده اصلی در نزدیک آن قرار دارد، باید پیش‌بینیهای لازم را به منظور جلوگیری از خطر و حفاظت کودکان بعمل آورد. و- فاصله بین نرده‌های تختخواب کودکان نباید بیش از ده سانتیمتر باشد و هیچگونه اسباب‌بازی نباید به وسیله نخ از تخت بچه‌ها آویزان شود، زیرا ممکن است هنگام بازی نخ اسباب‌بازی به دور گردن بچه‌ها بیچد. قفل‌های نرده‌ها و پایه‌های تختها را باید همیشه مورد بررسی قرار داد تا از محکم بودن آنها اطمینان حاصل نمود.

ز- اشیای کوچکی که ممکن است کودکان اشتباهاً به دهان بگذارند و یا اسباب‌بازیهای کوچک و دیگر اشیای برنده را نباید در دسترس کودکان گذاشت.

ح- از گذاشتن بالش برای نوزادان و کوچکترها باید جلوگیری شود زیرا این امر ممکن است موجب خفگی آنها گردد.

ط- از دادن اسباب‌بازیهای گوشه‌دار، نوک تیز و یا اسباب‌بازیهایی که به رنگهای سربی آمیخته شده‌اند به کودکان، خودداری شود.

### جدول پیشگیری از حوادث در سنین مختلف (مطالعه آزاد)

سال اول:

حوادث	مشخصات رفتار طبیعی	نکات ایمنی
زمین خوردن	شیرخوار در ۶ ماهگی به بعد غلت می‌زند پس از آن چهار دست و پا به راه می‌افتد و سعی می‌کند خود را راست نگهدارد.	نباید بچه را روی میز یا تخت تنها گذاشت زیرا ممکن است به روی زمین بیفتد. اطراف تخت باید با نرده محصور گردد.
ورود اجسام خارجی در دستگاه تنفس	اشیا را به دهان می‌برد.	اشیای کوچک و مواد مضر را نباید در دسترس بچه قرار داد، به طریقه خوابانیدن طفل باید توجه کرد.
سوختگی - غرق شدن	از فعالیت در آب برای نجات خود عاجز است.	بچه را نباید تنها در لگن پر از آب یا وان پر آب حمام رها کرد.

حوادث	مشخصات رفتار طبیعی	نکات ایمنی
زمین خوردن	می تواند به وسیله قدم زدن در محیط خود گردش کند.	پنجره ها را باید به تور سیمی مجهز نمود. اطراف بالکن باید دارای نرده بلند باشد و در جلو پلکان باید مانعی قرار داد.
غرق شدن	در آب فعالیتی ندارد و قادر به نجات خویش نیست.	بچه را باید محافظت کرد تا در وان پر آب یا حوض و یا استخر نیفتد.
سقوط	از پله بالا و پایین می رود.	بالای پله آخری باید درب گذاشت.
سوختگی	علاقه عجیبی به آشپزخانه دارد.	اشیای دسته دار مثل قابلمه و ماهی تابه که روی چراغ قرار دارد باید طوری باشد که بچه نتواند دسته آنها را بگیرد. همچنین ظروف محتوی غذاهای گرم را باید دورتر از لبه میز گذاشت. چراغ خوراکیزی و سماور را باید از دسترسش دور گذاشت. شیر کپسول گاز باید بسته باشد. کبریت نباید در دسترس او گذاشته شود.
مسمومیت	تقریباً همه چیز را به دهان می برد.	محفظه های مربوط به سیم برق را باید پوشاند و سیمهای برق را نباید در دسترس بچه گذاشت. پریزها را باید بست. دارو و سموم خانگی و اشیای تیز و کوچک باید در محلی باشد که بچه به آن دسترسی نداشته باشد.

حوادث	مشخصات رفتار طبیعی	نکات ایمنی
زمین خوردن	قادر به باز کردن درب می‌باشد - می‌دود و از اشیا بالا می‌رود - سوار سه‌چرخه می‌شود.	وقتی که خطر سقوط در کار باشد باید دربها را قفل کرد و پنجره‌ها را به تور سیمی مجهز نمود.
خوردن مواد سمی	کمدها و کشوها را باز کرده به بررسی محتویات آنها می‌پردازد.	باید کمدها و کشوها را قفل کرد و کلید را از دسترس طفل دور نگه داشت.
کنجکاو و بازیگوش است.	با اسبابهای مکانیکی خود را سرگرم می‌کند، توپ و اشیای دیگر را پرتاب می‌کند.	چاقو و وسایل الکتریکی را نباید در دسترس بچه‌ها گذاشت. باید بچه را از خطرات پرتاب اشیای نوک‌تیز و همچنین خطر دویدن به دنبال توپ در خیابان آگاه کرد.
حوادث وسایل نقلیه		باید به بچه‌ها نحوه صحیح عبور از خیابان را آموخت و آنها را از خطر تصادف با اتومبیل آگاه کرد.

ی - محل اتصال دربها به چهارچوب باید با یک صفحه چرمی یا پلاستیکی پوشیده شود تا از وارد شدن انگشتان و دست کودک در بین درب و چهارچوب جلوگیری بعمل آید در غیر اینصورت با گذاشتن فنرهایی که باز و بسته شدن درب را کندتر می‌کنند می‌توان از ماندن دست بچه‌ها بین درب و چهارچوب آن جلوگیری نمود.

آشپزخانه مهد کودک باید دارای یخچالهای بزرگ و مطمئن بوده و غذا در شرایط بهداشتی تهیه شود تا ایجاد مسمومیت برای کودکان نکند.

پیشگیری از خطر در کودکانها: بچه‌ای که به کودکان می‌رود ممکن است هنوز به درستی

تواند قدم بردارد و در موقع پریدن و بالا رفتن از جایی بتواند تعادل خود را حفظ کند و ممکن است در حال انجام کاری باعث ریختن یا افتادن و یا لغزیدن یک شیئی بشود و این خطری عظیم برای او به حساب می‌آید. در زنگهای تفریح باید مواظب بچه‌ها بود و نکاتی را به آنها گوشزد نمود.

گاهی برخی از کودکان باعث مزاحمت بچه‌های دیگر می‌شوند و این وظیفه‌کودکیار است که بین آنها دوستی برقرار نماید و بداند که اینگونه مزاحمتها گاهی به هل دادن بچه‌ای دیگر، پرتاب مداد یا وسایل دیگر به طرف او خواهد انجامید. بسیار دیده شده است که بچه‌ها مداد خود را در صورت دیگری فرو کرده‌اند. باید به بچه‌ها گوشزد کرد که روزهای برفی و بارانی زمینها لیز و لغزنده است و باید با احتیاط بسیار راه بروند و از بردن بچه‌ها به حیاط و روی برفها خودداری نمود.

اگر کودکیار متوجه شد که از اسباب‌بازیها به طریق صحیح استفاده نمی‌شود باید راه درست استفاده از آنها را به بچه‌ها بیاموزد و بهتر است که در کودکان از اسباب‌بازیهای برقی استفاده نشود و در صورت استفاده باید آنها را مرتب مورد بررسی قرار داد تا ایجاد هیچگونه خطری ننمایند.

**قوانین ایمنی در کودکان:** کودکیار باید قوانین ایمنی مخصوص کودکان را رعایت نماید. مثلاً به تمام بچه‌ها آموزش بدهد که هرگز از پله‌ها با عجله پایین و بالا نروند و همدیگر را هل ندهند. او باید طرز استفاده از وسایل مختلف بازی را به بچه‌ها بیاموزد.

کودکیار باید بدون اینکه در بچه‌ها ایجاد ترس و دلهره بنماید به آنها گوشزد کند که محتاط باشند. مثلاً بگوید که وقتی بالای تاب می‌روند هر دو دست خود را به تاب بگیرند و یا هنگام پائین آمدن از آن صبر کنند تا تاب کاملاً متوقف شود و هیچگاه وقتی کودکی دیگر سوار تاب است در جلو و عقب تاب نایستند یا هنگام بالا رفتن از سرسره دستهای خود را کاملاً به میله‌های اطراف سرسره بگیرند و در بالا رفتن عجله ننمایند. با بچه‌های هم‌وزن خود سوار الاکلنگ بشوند. باید به بچه‌ها آموخت که در بازی رعایت نظم و ترتیب و حق تقدم را بنمایند (شکل ۱۹-۳).



شکل ۱۹-۳

کودکیار هیچگاه نباید در زنگهای تفریح و ساعات بازی بچه‌ها را تنها بگذارد بلکه بازی بچه‌ها باید با نظارت و کمک او انجام شود.

به محض شکستن شیشه یکی از پنجره‌ها باید برای تعویض آن اقدام فوری نمود. هنگام بازی، نباید آن چنان اسباب بازیها را روی زمین گسترده که بچه‌ها روی آنها لیز بخورند و بیفتند، بعضی از کودکان عادت دارند اشیایی را در دهان خود بگذارند. چون این کار خطرناک است باید به آنها یادآوری نمود و مضرات این کار را شرح داد. از تماس اشیا با گوش و چشم پیشگیری شود.

کودک هیچوقت بی اجازه کلاس را ترک نکند. بچه‌های کوچک باید همراه مستخدم به دستشویی یا توالت بروند، پریزهای برق باید بالاتر از قد بچه‌ها و خارج از دسترس آنها باشد. مسئله بسیار مهم دیگر که جان بچه‌ها را تهدید می‌کند مسئله مسمومیت‌های غذایی است. غذای بچه‌ها، - اگر ناهار را در کودکستان صرف می‌کنند - حتماً باید در یخچال نگهداری کرد تا از فساد آن جلوگیری شود.

**نکات ایمنی و سیله نقلیه کودکستان:** اتومبیل کودکستان وسیله جالب و در عین حال بسیار خطرناکی برای کودک است. کودکیار باید دقت و مواظبت کافی به خرج داده، تا کودکان را آرام و مرتب داخل ماشین قرار دهد و به راننده یادآوری کند که هنگام حرکت مواظب توقفهای ناگهانی، پیچهای تند و سایر خطرات باشد تا کودکان در داخل اتومبیل روی هم نیفتند. اگر راننده تند و سریع می‌راند باید به او گوشزد کند که جان بچه‌ها در خطر است و بهتر است بداند که چه مسئولیتی در قبال بچه‌ها دارد.

دربهای اتومبیل برای کودکان حادثه‌آفرین است و باید آنها را از داخل قفل کرد و به بچه‌ها تذکر داد که مراقب باشند هیچگاه دستشان لای درب نماند - باید کودکیار به آنها بیاموزد که بچه‌ها هیچگاه دستشان را بین درب و لولای آن نگیرند - طریقه صحیح نشستن در اتومبیل باید به بچه‌ها آموخته شود و قانون «دست زدن ممنوع» باید کاملاً در اتومبیل اجرا شود. بازی کردن با دستگیره درها و شیشه‌ها و قسمتهای دیگر اتومبیل برای کودکان باید ممنوع باشد - لازم است که همیشه شخص دیگری بجز راننده برای مواظبت از کودکان و پیاده و سوار کردن آنها در اتومبیل یا اتوبوس وجود داشته باشد - راننده کودکستان باید شخص لایق و ماهری باشد و همیشه با احتیاط و به آرامی رانندگی نماید.

همچنین باید به بچه‌ها طریقه صحیح عبور و مرور از خیابانها و چهارراه‌ها را آموخت (شکل

۲۰-۳).





شکل ۲۰-۳

## خودآزمایی

- ۱- رعایت چه نکاتی به بهداشت دهان و دندان کودک کمک می‌کند؟ به طور خلاصه توضیح دهید.
- ۲- رعایت چه نکاتی خطر آتش‌بازی کودکان را کاهش می‌دهد؟
- ۳- نکات ایمنی را در مورد استفاده از اتو توضیح دهید.
- ۴- به نظر شما به چه دلیل قفل درها باید دو طرفه باشد؟
- ۵- در هنگام استفاده از کالسکه کودکان خردسال چه نکاتی باید رعایت شود؟
- ۶- خطراتی که کودکان ۳-۶ ساله را تهدید می‌کنند کدام‌اند؟ نام ببرید.
- ۷- رعایت چه نکاتی خطر در شیرخوارگاهها و مهدکودکها را کاهش می‌دهد؟
- ۸- قوانین ایمنی در کودکانها را توضیح دهید.