

## فصل ۲

# نظارت بر بهداشت فردی کودک



«بالاترین نعمت‌ها، سلامتی است.» پیامبر اعظم (ص)

## واحد یادگیری ۲

### نظارت بر بهداشت فردی کودک

#### مقدمه

رعایت اصول بهداشتی علاوه بر حفظ تندرستی فرد، باعث رهایی او از درد و رنج و بیماری‌های مختلف می‌شود. ثابت شده است که رعایت اصول بهداشتی و پیشگیری از بیماری‌ها، ارزان‌تر، راحت‌تر و کم‌خطرتر از درمان آنهاست. در این واحد یادگیری، هنرجویان با مفهوم سلامت، بهداشت، اصول و روش‌های دستیابی به سلامت، نشانه‌های خطر و هشداردهنده در اندام‌های بدن، پایش رشد کودکان و پرونده‌های سلامت آنها در مراکز پیش از دبستان آشنا می‌شوند و با انجام فعالیت‌های گوناگون، مهارت‌های خود را برای حفظ و نگهداری سلامت کودکان در این زمینه تقویت می‌کنند.

#### استاندارد عملکرد

نظارت بر بهداشت فردی کودک از طریق کنترل بهداشت فردی، پایش رشد کودک و نظارت بر پرونده سلامت او براساس آیین‌نامه‌های بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دستورالعمل‌های سازمان بهزیستی کشور.

در پایان این واحد یادگیری هنرجو به شایستگی‌های زیر دست می‌یابد:

#### شایستگی‌های فنی:

- ۱ کنترل بهداشت فردی کودک؛
- ۲ پایش رشد کودک؛
- ۳ نظارت بر پرونده سلامت کودک.

#### شایستگی‌های غیرفنی:

- ۱ یادگیری؛
- ۲ مسئولیت‌پذیری؛
- ۳ داشتن درک درست از سیستم سازمانی.

#### پیش‌نیاز و یادآوری

- ۱ کتاب علوم پایه ۸- دستگاه‌های بدن؛
- ۲ استفاده از مباحث آناتومی و فیزیولوژی زیست‌شناسی هم‌زمان؛
- ۳ واحد یادگیری توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی؛

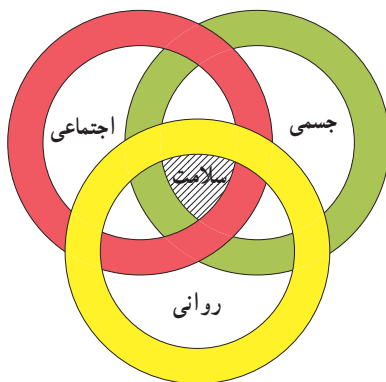
## ۱-۲- هدف توانمندسازی: پیشگیری و سطوح آن را توضیح دهد.

### کنترل بهداشت فردی کودک

پاکیزگی نشانه ایمان است.

پیامبر اکرم (ص)

سلامت موهبت پرارزش الهی است و بدون آن زندگی مشکل خواهد بود. علم بهداشت روش سالم زیستن، آسایش و بهروزی را برای جامعه فراهم می‌سازد. در واقع بهداشت علم نگاه‌داری و بالا بردن سطح سلامت است. از نظر سازمان جهانی بهداشت، «سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نبودن بیماری و معلولیت». در سال‌های اخیر به پیشنهاد سازمان جهانی بهداشت، «داشتن یک زندگی مثرثمر و اقتصادی» به تعریف فوق اضافه شده است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (W.H.O)، سلامت شامل سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی است. ارتباط متقابل آنها در نمودار زیر نشان داده شده است.



نمودار ۱- ارتباط متقابل ابعاد سلامت



شکل ۱- بهداشت فردی

سلامت جسمی فرد به سلامت روانی و شرایط فرهنگی و اجتماعی‌ای مربوط می‌شود که در آن زندگی می‌کند، مشکلات جسمی بر روان فرد، مشکلات روانی بر جسم او و نیز هر دوی آنها بر جامعه و مسائل اجتماعی بر هر دو بعد دیگر سلامت اثر می‌گذارند. به شکل روبه‌رو با دقت نگاه کنید.

گفت‌وگو  
کنید

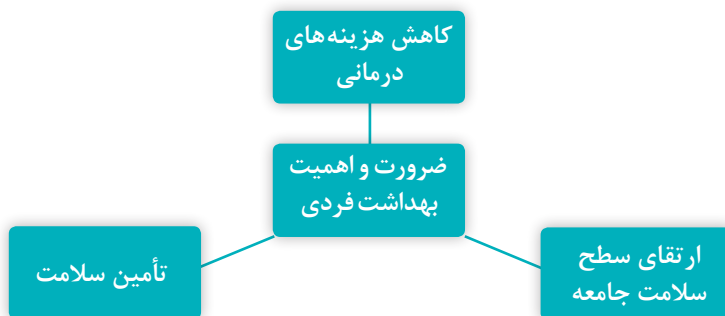


**فعالیت ۱:** در گروه‌های کلاسی در مورد پیام شکل ۱ و اهداف آن با هم گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

**تعریف بهداشت فردی:** بهداشت فردی، رعایت دستورات بهداشتی برای حفظ سلامت بدن است. برای تأمین سلامت جامعه، بهداشت باید هم به صورت فردی و هم به صورت عمومی<sup>۱</sup> رعایت شود.

## ضرورت و اهمیت بهداشت فردی

رعایت بهداشت فردی باعث کاهش هزینه‌های درمانی، ارتقای سطح سلامت جامعه و تأمین سلامت کودک می‌شود (نمودار ۱).



نمودار ۲- ضرورت و اهمیت رعایت بهداشت فردی

نکته



توجه به بهداشت فردی در محیط آموزشی یک ضرورت است.

## پیشگیری و سطوح آن

پیشگیری مقدم بر درمان است.

گفت‌وگو  
کنید



**فعالیت ۲:** در گروه‌های کلاسی، در مورد پیام فوق گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

امروزه کسی در ضرورت مقدم بودن پیشگیری نسبت بر درمان تردیدی ندارد، زیرا وقتی بیماری عارض شد، علاوه بر رنجی که به انسان تحمیل می‌کند، درمان آن هم مستلزم هزینه بسیار است. در علم بهداشت سعی بر این است که از به وجود آمدن بیماری جلوگیری شود و حتی پس از وقوع بیماری نیز، اقداماتی صورت پذیرد

۱- تعریف بهداشت عمومی: بهداشت عمومی عبارت است از مجموعه دانش و هنر پیشگیری از بیماری و تأمین، حفظ و ارتقای تندرستی و توانمندی بشر با استفاده از تلاش دسته‌جمعی که منجر به توسعه جامعه می‌شود.

که از بروز عوارض و معلولیت‌های ناشی از بیماری پیشگیری به عمل آید. بنابراین پیشگیری علم و هنر ارتقای بهداشت، پیشگیری از بیماری و محدود کردن ناتوانی و باز توانی است.

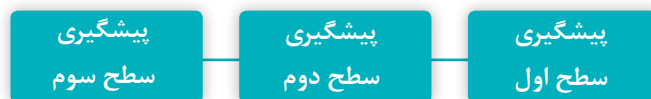
## سطوح پیشگیری برای حفظ سلامت بدن

پیشگیری در سه سطح<sup>۱</sup> و به شرح زیر انجام می‌شود (نمودار ۳):

۱ پیشگیری سطح اول<sup>۲</sup>؛

۲ پیشگیری سطح دوم<sup>۳</sup>؛

۳ پیشگیری سطح سوم<sup>۴</sup>.



نمودار ۳- سطوح پیشگیری

در فرد جلوگیری می‌شود. برای پیشگیری در این سطح از برنامه‌ی بیماری‌یابی (غربالگری) در سطح جامعه استفاده می‌شود. به این ترتیب که مسئولان بهداشتی برای شناخت بیماری در مرحله‌ی ناپیدای آن در جوامعی مانند مهدکودک‌ها، اردوگاه‌ها، مدارس و معادن از این برنامه استفاده نموده و بیماران را در میان افراد به ظاهر سالم با آزمایش‌های تشخیصی جدا و درمان می‌کنند؛ برای مثال تشخیص تنبلی چشم در بین کودکان مهدکودک‌ها یا تشخیص هیپوتیروئیدی در نوزادان تازه متولد شده.

**پیشگیری سطح سوم:** در این مرحله بیماری استقرار یافته و باید برای درمان و پیشگیری از ضایعات احتمالی آن اقدام نمود. در اینجا هدف پیشگیری، فراتر از توقف سیر بیماری است و مسئله محدود کردن میزان ناتوانی و ایجاد ناتوانی است و به بیماری‌هایی مربوط می‌شود که قبلاً سیر خود را طی کرده‌اند و در حال حاضر فقط ضایعات آنها باقی مانده است. به‌طور مثال سطوح پیشگیری از گلودرد چرکی شامل

**پیشگیری سطح اول:** مجموعه اقداماتی است که باعث ازدیاد قدرت جسمی و روانی افراد جامعه و یا سالم‌تر شدن محیط زندگی می‌شود. این اقدامات با کنترل علل و عوامل مخاطره‌آمیز سبب می‌شود که انسان در معرض بسیاری از بیماری‌ها قرار نگیرد.

پیشگیری سطح اول شامل دو دسته از اقدامات است: **۱ ارتقای بهداشت:** ارتقای بهداشت شامل آموزش بهداشت، بهبود تغذیه و در پیش گرفتن سبک زندگی سالم است.

**۲ حفاظت اختصاصی در مقابل وقایع بهداشتی و بیماری‌ها:** حفاظت اختصاصی شامل واکسیناسیون، سمپاشی، کاهش گردوغبار معادن، مبارزه با آلودگی و استعمال دخانیات و غیره

**پیشگیری سطح دوم:** در این سطح بیماری ایجاد شده است. پیشگیری در این سطح شامل تشخیص به موقع و درمان به‌جا، سریع و زودرس بیماری‌هاست. در این مرحله، ضمن جلوگیری از سرایت بیماری واگیردار به سایر افراد، از پیدایش عوارض و ایجاد ناتوانی وسیع

۱- در سال‌های اخیر پیشگیری نخستین یا ابتدایی (Primordial prevention) به مجموعه سطوح پیشگیری اضافه شده است و هدف آن جلوگیری از پیدایش و برقراری آن دسته از الگوهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی زندگی است که نقش آنها در افزایش خطر بیماری، شناخته شده است.

۲- primary prevention

۳- secondary prevention

۴- tertiary prevention

- موارد زیر است:
- ۱ پیشگیری ابتدایی: آموزش اصول بهداشت فردی و بیماری، استراحت؛
  - ۲ پیشگیری سطح دوم: تشخیص سریع و درمان عمومی، تغذیه مناسب؛
  - ۳ پیشگیری سطح اول: نداشتن تماس مستقیم با فرد بیمار و رعایت بهداشت فردی؛
  - ۴ پیشگیری سطح سوم: درمان تب روماتیسمی و نارسایی کلیه و تحت نظر قرار دادن بیمار.

**فعالیت ۳:** در گروه‌های کلاسی، یک بیماری را در نظر بگیرید و اقدامات پیشگیری در سطوح مختلف آن را بررسی کنید و نتیجه را به صورت یک بروشور در کلاس ارائه دهید.

بروشور  
تهیه کنید

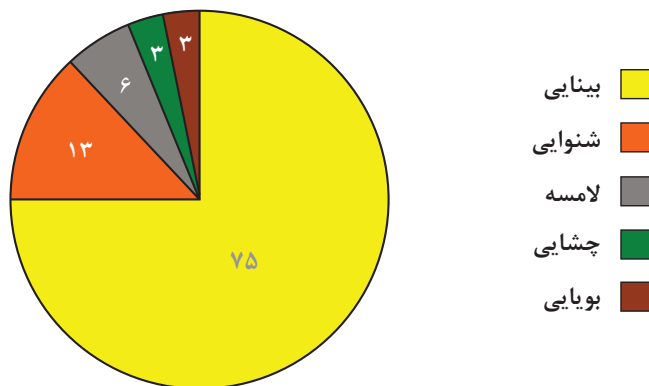


## ۲-۲- هدف توانمندسازی: بهداشت اندام‌های بدن را توضیح دهد.

### بهداشت اندام‌های بدن

رعایت بهداشت فردی به سلامت جسم کودک کمک می‌کند. برای تأمین سلامت جسم، باید از اندام‌های مختلف بدن مانند چشم، گوش، قلب، دندان‌ها و غیره مراقبت و سلامت آنها را حفظ کرد. در این قسمت با بهداشت اندام‌ها و دستگاه‌ها آشنا می‌شوید!

**بهداشت چشم:** بینایی، یکی از مهم‌ترین حواس انسان است. این حس نقش مهمی در ارتباط با محیط خارج از بدن دارد و اختلال آن، سبب کاهش یادگیری می‌شود. شخص با حس بینایی می‌تواند از خود محافظت کند و از دیدن محیط اطراف لذت ببرد.



نمودار ۴- نقش حواس در یادگیری

**فعالیت ۴:** با توجه به نمودار ۴ و شکل ۲، در گروه‌های کلاسی، در مورد اهمیت حس بینایی در زندگی گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو  
کنید



۱- لازم به ذکر است که با ساختار و کارکرد اندام‌ها و دستگاه‌های بدن انسان در سال‌های گذشته آشنا شده‌اید. در این فصل به اختصار و برای یادآوری به این مطلب اشاره می‌شود.

چشم اندام حس بینایی و دارای ساختمان پیچیده‌ای است که در شکل ۲ نشان داده شده است.

بیشتر بدانید!



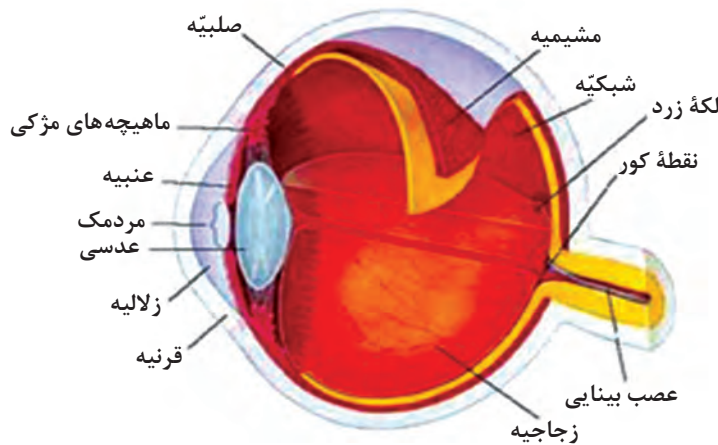
**ساختمان چشم:** چشم انسان از دو قسمت تشکیل شده است:

- **ساختمان خارجی** کره چشم از کاسه چشم، ماهیچه‌های گرداننده چشم، پلک‌ها، پرده ملتحمه و دستگاه اشکی تشکیل شده است.
- **ساختمان داخلی** کره چشم چند قسمت دارد و دیواره آن دارای سه لایه سفید بیرونی یا صلبیه؛ لایه میانی یا مشیمیه و لایه داخلی یا شبکیه است. صلبیه شکل کره‌مانند چشم را در خود نگه می‌دارد، قسمت شفاف صلبیه که قرنیه نام دارد با ملتحمه محافظت می‌شود؛ مشیمیه لایه تغذیه‌کننده چشم و از خون تغذیه می‌کند. دنباله آن در پشت قرنیه را عنبیه می‌گویند که قسمت رنگی چشم است و در وسط آن سوراخی به نام مردمک وجود دارد. در پشت عنبیه جسم مزگانی است که عدسی را در جای خود نگه می‌دارد و نور از داخل عدسی وارد چشم می‌شود؛ شبکیه دریافت‌کننده نور است و از طریق عصب بینایی آن را به صورت پیام‌های عصبی به مغز می‌فرستد.

نکته



توجه به بهداشت محیط برای سلامت چشم‌های کودکان ضروری است.



شکل ۲- ساختمان چشم

## نشانه‌های هشدار دهنده بینایی

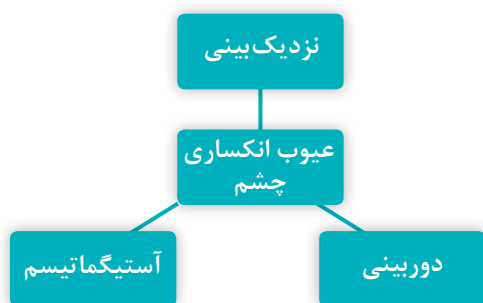
رفتارهای بینایی که در کودکان و یا افراد بزرگ‌سال می‌توانند نشانه هشداردهنده‌ای باشند به قرار زیر است:

- برای دیدن اشیاء و نوشته‌ها حتماً خم شود تا فاصله را کاهش دهد یا آنها را به چشم خود نزدیک کند؛

۱- تمامی مطالبی که تحت عنوان بیشتر بدانید در کتاب آورده شده فقط جهت مطالعه آزاد بوده و ارزشیابی از آن انجام نمی‌شود.

- سر خود را برای دیدن کج کند؛
- از چشم‌ها مرتب اشک بریزد؛
- نوزادان و نونهالانی که تنها به اجسام نورانی مثل لامپ علاقهٔ بینایی نشان دهند؛
- به نور آفتاب (یا حتی به نور لامپ در اتاق) چشم‌ها حساسیت شدید دارد؛
- در حین دیدن به بالا یا پایین یا به سمت چپ و راست با یک چشم نگاه کند تا آن را ببیند؛
- در حال راه رفتن به‌طور مدام به اشیا برخورد کند؛
- گاهی سردرد عارض گردد و این سردرد بیشتر هنگام غروب باشد؛
- چشم خارش و سوزش یا درد داشته باشد؛
- صبح‌ها هنگام بیدار شدن در گوشه چشم ترشح و قی جمع شود.

## اختلالات بینایی



نمودار ۵- عیوب انکساری

اختلالات بینایی در کودکان طیف وسیعی مانند نزدیک‌بینی، دوربینی، آستیگماتیسم، تنبلی چشم، دوربینی، کوررنگی و غیره را در بر می‌گیرد. در این قسمت با عیوب انکساری (نزدیک‌بینی، دوربینی و آستیگماتیسم)، تنبلی چشم و نابینایی آشنا می‌شوید (نمودار ۵).

### عیوب انکساری چشم

در حالت طبیعی، تصویر اشیا روی شبکیه می‌افتد؛ اما گاه اختلالاتی در چشم به وجود می‌آید و سبب می‌شود تصویر اشیا درست روی شبکیه نباشد و در جلو یا پشت آن قرار گیرد. به اختلالات بینایی چشم، عیوب انکساری چشم هم گفته می‌شود (شکل ۳).



شکل ۳- عیوب انکساری چشم

■ **نزدیک‌بینی یا میوپی:** در نزدیک‌بینی، قطر قدامی خلفی کرهٔ چشم زیادتر از معمول است؛ بنابراین شعاع‌های نورانی که از اجسام دور می‌آیند، در جلوی شبکیه تقاطع پیدا می‌کنند و تصویر در جلوی شبکیه تشکیل می‌شود



■ **آستیگماتیسم<sup>۲</sup>**: آستیگماتیسم یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است. کره چشم انسان باید کاملاً کروی باشد. اگر قسمت جلویی آن از حالت کروی خارج شده و به شکل بیضوی درآید به طوری که انحناى آن در قسمت جلو در محورهای مختلف متفاوت باشد، عیب انکساری آستیگماتیسم به وجود می آید. در این حالت شخص نمی تواند تمام خطوط را به طور یکسان و واضح ببیند. در آستیگماتیسم معمولاً فشار زیادی بر چشم وارد شده، سبب سردرد می شود. این عارضه اغلب با دوربینی و گاهی نزدیک بینی همراه است. برای رفع این اختلال از عینک های *استوانه ای* استفاده می شود.

که کاملاً واضح نیست؛ لذا وقتی فرد، جسمی را به چشم نزدیک می کند، تصویر عقب تر و روی شبکیه می افتد و خوب دیده می شود. امکان پیشرفت این اختلال بسیار زیاد است و بینایی را تهدید می کند. اصلاح نزدیک بینی با استفاده از **عدسی مقعر** یا واگراست (شکل ۳).

■ **دوربینی یا هایپروپی<sup>۱</sup>**: وقتی که قطر قدامی خلفی کره چشم کمتر از اندازه طبیعی باشد، دوربینی به وجود می آید و شعاع های نورانی در پشت شبکیه جمع می شوند این عیب را با **عدسی محدب** یا همگرا می توان اصلاح کرد تا شعاع های نورانی به هم نزدیک تر و بر روی شبکیه جمع شوند (شکل ۳).

**فعالیت ۵:** در هر بار که مادر لباس سفید با خطوط تیره و روشن به تن داشت و کودک ۲ ساله اش را در آغوش می گرفت، کودک با بی قراری می خواست از بغل وی بیرون بیاید، فکر می کنید دلیل بی قراری کودک چه بوده است؟ در گروه های کلاسی در این زمینه گفت و گو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت و گو کنید



## سنجش بینایی



شکل ۴- تابلوی اسنلن

**بینایی سنجی یا اپتومتری<sup>۳</sup>**: به آن دسته از آزمایش چشم و ساختارهای مربوط به آن گفته می شود که برای کشف اختلالات بینایی و تجویز عدسی های مناسب یا دیگر وسایل کمک کننده به بینایی و یا تمرین های چشمی برای جبران کاستی های دید انجام می شود. معاینات بینایی در اوایل زندگی کودک و یا حداقل در بدو ورود به مدرسه، از مهم ترین راه های پیشگیری اختلالات بینایی است.

برای اندازه گیری دید چشم (دوربینی و نزدیک بینی) از تابلوی اسنلن (E) استفاده می شود. برای این منظور شخص در فاصله ۶ متری تابلوی مذکور قرار می گیرد و دید هر چشم به تنهایی و از طریق اعداد کنار تابلوی اسنلن اندازه گیری می شود (شکل ۴).

۱- Hyperopia

۲- Astigmatism

۳- optometry



شکل ۵- صفحه مخصوص تعیین آستیگماتیسم

برای اندازه‌گیری دید چشم آستیگماتیسم از تابلوی مخصوص استفاده می‌شود، اگر شخص سالمی در فاصله شش متری از صفحه مخصوص تعیین آستیگماتیسم قرار گیرد، معمولاً تمام خطوط آن را یک رنگ و با یک درجه وضوح می‌بیند. اکنون اگر برخی از آن خطوط، به طور واضح و برخی دیگر درهم و برهم دیده شود بیانگر وجود آستیگماتیسم است (شکل ۵).

**فعالیت ۶:** در گروه‌های کلاسی، با استفاده از تابلوی اسنلن، دید چشم یکدیگر را اندازه‌گیری کنید و نتایج را با هم مقایسه کنید.

تمرین کنید



نکته



سنجش مستمر بینایی کودک الزامی است.

### تنبلی چشم

چشمان برخی کودکان، با آنکه سالم به نظر می‌رسند اما سلامت و دید کافی ندارند (شکل ۶). در صورتی که اشکال دید کودک، قبل از پنج‌سالگی درمان شود، حتی اگر چشم در این مدت تنبل شده باشد با درمان، بینایی کامل به دست می‌آید و پس از پنج‌سالگی، هرچه درمان چشم تنبل بیشتر به عقب بیفتد، احتمال دستیابی به بینایی کامل کمتر می‌شود؛ به طوری که پس از هفت تا ده‌سالگی، درمان هیچ تأثیری در بینایی نخواهد داشت.

تنبلی چشم، نوعی اختلال بینایی است که اگر به موقع تشخیص داده و درمان نشود، فرد بسیار کم‌بینا یا نابینا می‌شود؛ اما با تشخیص به موقع، به راحتی کاملاً قابل درمان است. در این اختلال نمی‌توان در چشم و یا در راه‌های عصبی بینایی هیچ گونه عیب ارگانیک (ساختمانی) واضحی برای آن یافت. از نقطه نظر بالینی زمانی تشخیص تنبلی چشم آشکار می‌گردد که حتی با بهترین تصحیح انکساری نیز نتوان دید بیمار را افزایش داد. به عبارت دیگر

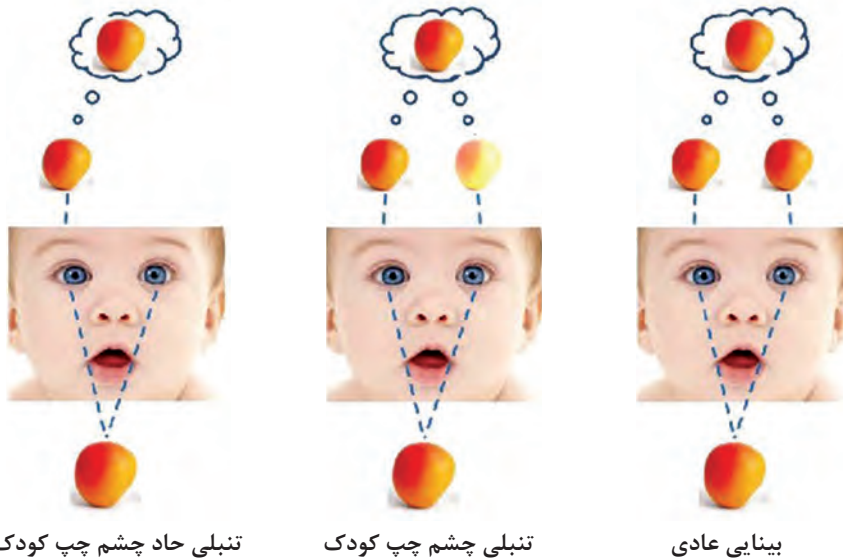
تنها راه پیشگیری از تنبلی چشم تشخیص به موقع عوامل ایجادکننده آن است.

نکته



### عوامل ایجادکننده تنبلی چشم

- اشکالات مادرزادی در ساختمان چشم، مانند آب
- نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم؛
- مروارید و پایین افتادگی پلک؛
- دو بینی یا انحراف چشم.



تنبلی حاد چشم چپ کودک

تنبلی چشم چپ کودک

بینایی عادی

شکل ۶- مقایسه تصاویر دریافتی از دو چشم در کودک سالم و کودک مبتلا به تنبلی چشم

**فعالیت ۷:** در گروه‌های کلاسی، در مورد تنبلی چشم کودکان گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



شکل ۷- تنبلی چشم

### پیشگیری از تنبلی چشم

- ۱ تشخیص به موقع عوامل ایجادکننده آن؛
  - ۲ چشم همه کودکان باید حداقل سه بار قبل از دبستان در زمان‌های مختلف معاینه شود (سه ماهگی، دو تا سه سالگی، پنج تا شش سالگی)؛
  - ۳ با مشاهده انحراف در چشم کودکان، به پزشک مراجعه شود تا تحت درمان قرار گیرند.
- درمان تنبلی چشم، معمولاً با بستن چشم سالم صورت می‌گیرد تا چشم تنبل به کار بیفتد و تنبلی آن برطرف شود. در طول درمان به نکات زیر توجه گردد:
- مدت بستن چشم را متخصص تعیین می‌کند (شکل ۷).
  - در فواصل مشخص نیز باید متخصص آن را معاینه کند.



**فعالیت ۸:** با هماهنگی مربی خود از یک پایگاه سنجش بینایی بازدید نمایید و گزارشی از روش‌های تشخیص و درمان تنبلی چشم کودکان را تهیه و در کلاس ارائه دهید.

## مراقبت از چشم

- در مراقبت از چشم‌ها باید به نکات زیر توجه کرد:
- ۱ رعایت نظافت چشم
  - شستن دست و صورت روزی چند بار با آب تمیز و صابون؛
  - استفاده از دستمال و حوله شخصی؛
  - استفاده از دستمال تمیز برای پاک کردن چشم‌ها؛
  - جلوگیری از نشستن حشرات روی صورت؛
  - خودداری از زدن دست کثیف به چشم‌ها.
- ۲ جلوگیری از خستگی چشم‌ها
  - خودداری از خواندن نوشته‌های خیلی ریز؛
  - مطالعه در نور کافی؛
  - رعایت فاصله ۳۰ سانتی‌متر از چشم، هنگام خواندن؛
- خودداری از نگاه کردن زیاد به پرده سینما و تلویزیون؛
- خودداری از مطالعه در موقع مسافرت با اتومبیل و سایر وسایط نقلیه.
- ۳ پرهیز از انجام کارهای خطرناک و آسیب‌زا برای چشم
  - دست زدن به چشم خود و یکدیگر؛
  - بازی با پرندگان و حیوانات؛
  - بازی با مواد منفجره مانند ترقه؛
  - قرار گرفتن در معرض آفتاب، باد و گرد و خاک؛
  - خیره شدن به نور شدید مانند خورشید، لامپ‌های پرنور.

### نکته



استفاده از عینک مخصوص در نور شدید مانند کنار دریا و زیر آفتاب سوزان ضروری است.

## بهداشت گوش



شکل ۸ - گوش کودک

گوش اندام شنوایی انسان است و نقش آن دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن است. چنانچه گوش دچار آسیب، اختلال و یا بیماری شود، سلامت عمومی بدن را به خطر می‌اندازد.

**فعالیت ۹:** در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل‌های ۸ و ۹ در مورد اهمیت حس شنوایی گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



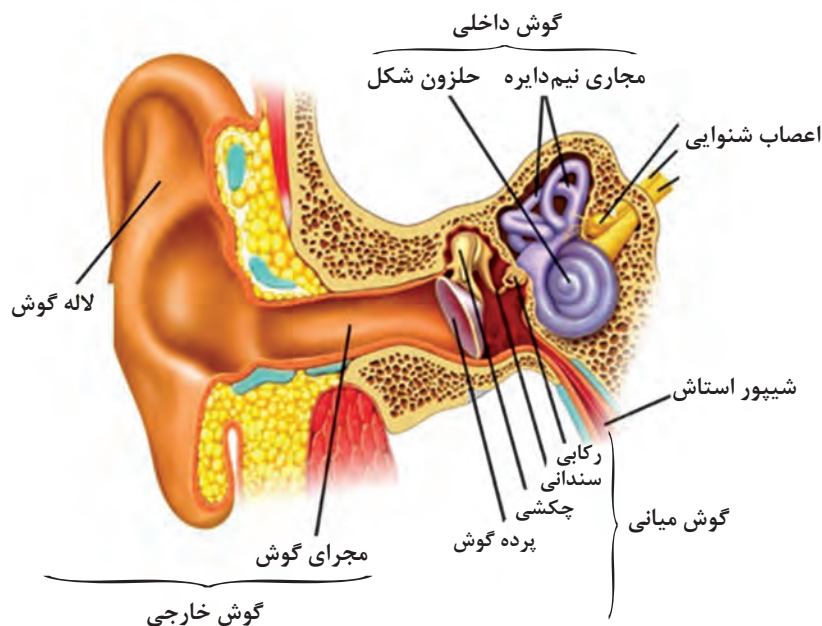
بیشتر بدانید



### ساختمان گوش:

گوش اندام شنوایی است و به سه قسمت متمایز تقسیم می‌شود:

- **گوش خارجی:** شامل دو قسمت لاله گوش که در جمع کردن امواج صوتی کمک می‌کند و مجرای گوش خارجی که ارتعاشات صوتی را به پرده صماخ هدایت می‌کند. لاله گوش اندامی نامرتب است که به استثنای قسمت پایین که به آن نرمه گوش گفته می‌شود، از غضروف و بافت لیفی تشکیل یافته است. سه دسته عضلات مختلف در جلو، بالا و عقب گوش قرار دارند.
- **گوش میانی:** گوش میانی یا حفره صماخی محفظه کوچکی است که در پشت پرده صماخ قرار دارد. پرده صماخ حد فاصل مجرای گوش خارجی و گوش میانی است.
- **گوش داخلی:** گوش داخلی در استخوان گیجگاهی قرار گرفته است و شامل چندین حفره است که در ضخامت استخوان پیش رفته‌اند. این حفرات را لابیرنت استخوانی می‌گویند که از لایه نازک غشایی مفروش شده که خود، لابیرنت غشایی را تشکیل می‌دهند. لابیرنت استخوانی شامل سه قسمت است. دهلیز که قسمت مرکزی آن است؛ مجاری نیم‌دایره‌ای که با دهلیز رابطه دارند و سه بخش فوقانی، خلفی، خارجی را تشکیل می‌دهند؛ و دیگر حلزون که به شکل لوله مارپیچی است که به دور خود پیچ خورده و مشابه غلاف حلزونی است.



شکل ۹- ساختمان گوش

## علامه هشدار در گوش

نشانه‌های موجود در نمودار ۶، ممکن است، علامتی از بیماری گوش باشند.



نمودار ۶- علامه هشدار در گوش

**فعالیت ۱۰:** سیمین‌دخت کودک پنج‌ساله‌ای است که در کلاس پیش‌دبستانی آموزش می‌بیند. او همیشه بلند صحبت می‌کند و عادت به جیغ زدن دارد. مربی فکر می‌کرد که او کودکی بیش‌فعال است، اما در یک موقعیت آموزشی متوجه می‌شود که او برخی از لغات را اشتباه تلفظ می‌کند و نسبت به برخی از آموزش‌ها بی‌توجه است. نظر خود را در مورد دلایل رفتار سیمین‌دخت ارائه دهید. در گروه‌های کلاسی، در مورد اقداماتی که می‌توان انجام داد، گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



## اختلالات شنوایی

اختلالات شنوایی، ناتوانی‌هایی هستند که ممکن است درجات شدت و ضعف آن بین خفیف تا عمیق در حال تغییر باشد. اختلال شنوایی، شامل دو گروه ناشنوا و کم‌شنواست. **ناشنوایی:** معلولیتی است که در اثر ایجاد اختلال و یا ضایعات مادرزادی به وجود می‌آید و از ادراک موفقیت‌آمیز اطلاعات کلامی که از طریق شنیدن (چه با سمعک و چه بدون سمعک) به دست می‌آید، جلوگیری می‌کند. **کم‌شنوایی:** معلولیتی است که در اثر بیماری و عفونت یا ضربه به گوش ایجاد می‌شود و فرد می‌تواند با استفاده از وسایل کمک‌شنوایی، از باقی‌مانده شنوایی خود در ادراک اطلاعاتی استفاده کند که از طریق شنیدن به دست می‌آورد.

## سنجش شنوایی یا اودیومتری<sup>۱</sup>

امتحان شنوایی در کودکی بسیار مهم است، چون اغلب اختلالات شنوایی که در بزرگسالی ایجاد می‌شود، از همین سنین سرچشمه می‌گیرد. امتحان شنوایی خصوصاً بعد از ابتلا به امراض مسری کودکان ضروری است. به شنوایی گوش کودکان باید توجه شود و آزمایش میزان شنوایی در فواصل زمانی کوتاه،

۱- Audiometry



- در مهدکودک حداقل دو مرتبه در سال انجام شود. صداسنج یا ساعت و یا آزمایش نجوا، می‌تواند میزان شنوایی را بسنجد. بهترین طریقهٔ آزمایش شنوایی استفاده از دستگاه سنجش شنوایی (ادبومتر یا شنوایی‌سنج) و ترسیم نمودار شنوایی است که اشکالات شنوایی و میزان آن را متخصصان مشخص می‌کنند. به علایم و نشانه‌های زیر در سنجش شنوایی کودک باید توجه شود:
- ۱ کودک در هنگام پاسخ‌دادن به گفته‌های شفاهی مربی، رفتاری غیرعادی بروز می‌دهد که این رفتار ممکن است به صورت بی‌توجهی و پاسخ‌های نامتناسب به سؤالات نمایان شود؛
  - ۲ زمانی که صداسنج موجود نیست باید کودکان به وسیلهٔ آزمایش نجوا امتحان شوند، به این طریق که آنها را تک‌تک در اتاق خلوت و بی‌صدایی امتحان کنند، کودک در فاصلهٔ ۶۰ سانتی‌متری از مربی و به یک طرف و پشت به او می‌ایستد و گوش طرف دیگر را با دست می‌پوشاند.
  - ۳ زمانی که کودک برای بهتر شنیدن، دستش را پشت گوشش می‌گذارد و لالهٔ آن را خم می‌کند؛
  - ۴ وقتی که کودک یک طرف سرش را به سمت صدا برمی‌گرداند تا از گوش سالم خود برای شنیدن کمک بگیرد و یا برای درک کلمات دیگران ناچار است به صورت فرد مقابل دقیق شود؛
  - ۵ ناتوانی در تکلم به ویژه برای بیان حروف بی‌صدایی که در اوّل و آخر کلمه قرار دارند؛
  - ۶ رشد گویایی کودک در لغات و عبارات ویژه با تأخیر صورت می‌گیرد.
- با مشاهدهٔ این علایم، مراقب کودک باید با والدین نسبت به توانایی شنیدن او مشورت کرده، او را برای بررسی‌های کلینیکی به پزشک متخصص ارجاع دهد.

## آزمایش نجوا

کودک باید حروف و اعدادی را که مربی بی‌صدا و آهسته می‌گوید، یعنی نجوا می‌کند را بیان و پس از آن تکرار کند. کودکانی را که مربی تشخیص می‌دهد از کودکان دیگر کمتر می‌شنوند، باید به پزشک ارجاع داد، زیرا اختلال در شنوایی، مانع بزرگی برای رشد هوش و استعداد آنها خواهد شد.

**فعالیت ۱۱:** در گروه‌های کلاسی، آزمایش نجوا را به صورت نمایشی اجرا کنید و در مورد نتایج آن گفت‌وگو کنید.

تمرین کنید



شکل ۱۰- پرهیز از فریاد زدن در گوش دیگران

## مراقبت از گوش کودکان

- مراقبت از گوش در سنین کودکی، اهمیت زیادی دارد. در مراقبت از گوش‌ها باید به نکات زیر توجه کرد:
- تمیز نگاه داشتن گوش‌ها؛
  - پرهیز از صداهای بلند؛
  - فریاد زدن در گوش دیگران (شکل ۱۰)؛
  - پرهیز از وارد کردن اجسام نوک‌تیز در گوش؛

- مراجعه به پزشک در هنگام گوش درد و خروج مایع از گوش؛
- خودداری از به کار بردن دارو و ریختن قطره‌های مختلف در گوش بدون تجویز پزشک.

**فعالیت ۱۲:** در گروه‌های کلاسی، در مورد اختلالات بینایی و یا شنوایی پوستری تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید.

گزارش  
تهیه کنید



**فعالیت ۱۳:** در گروه‌های کلاسی، در مورد مراقبت‌های بهداشتی چشم یا گوش بروشور تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید.

بروشور  
تهیه کنید



## بهداشت دهان و دندان



شکل ۱۱- دندان‌های سالم

سلامت دهان و دندان رابطه مستقیمی با سلامت عمومی بدن دارد (شکل ۱۱). امروزه ثابت شده است که اکثر ناراحتی‌ها و بیماری‌های دهان و دندان، علت میکروارگانیزی دارد و عامل اصلی آنها میکروارگانیزم‌هایی هستند که در اثر رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان رشد و تکثیر یافته‌اند و سبب بیماری‌های گوناگون در شخص می‌شوند.

**فعالیت ۱۴:** در گروه‌های کلاسی در مورد اهمیت نقش قسمت‌های مختلف دندان گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو  
کنید



**ساختمان دندان:** دندان‌ها دارای ساختمان سختی هستند که درون حفره دهان و در دو فک فوقانی و تحتانی قرار گرفته‌اند. ساختمان ظاهری دندان شامل تاج، گردن و ریشه است. به طور کلی ساختار دندان از قسمت‌های زیر تشکیل شده است:

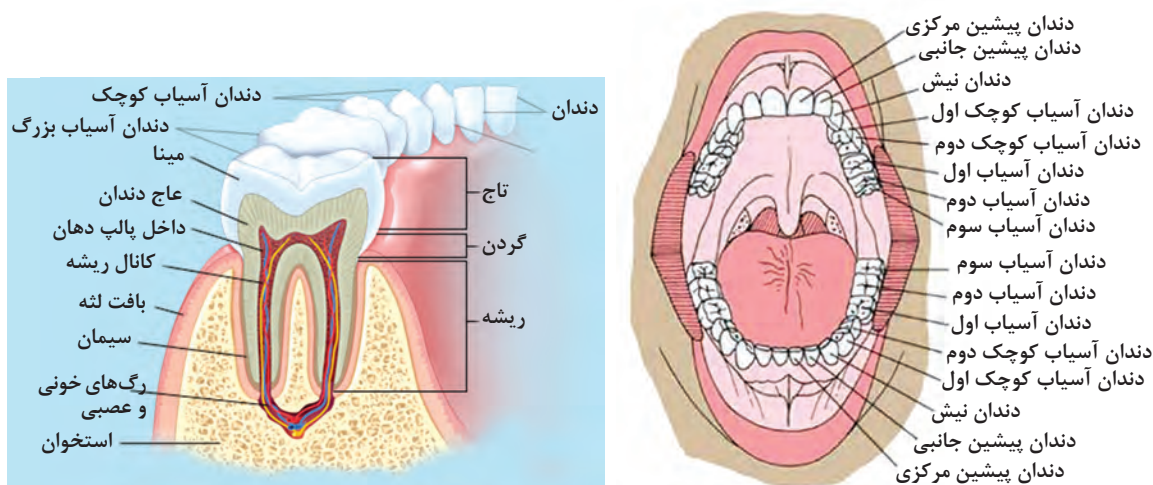
بیشتر  
بدانید



- **مینای دندان:** مینا سخت‌ترین نسج بدن است و تمام قسمت‌های تاج دندان را می‌پوشاند، ولی ضخامت آن در تمام قسمت‌های تاج یکنواخت نیست به طوری که در برجستگی‌های تاج، ضخیم‌تر و در شیارها، نازک‌تر است. در گردن دندان قشر مینا به حداقل می‌رسد؛
- **عاج دندان:** قسمت اعظم حجم دندان را تشکیل می‌دهد، عاج از لحاظ کیفیت فیزیکی و شیمیایی بسیار شبیه استخوان است. تنها اختلاف آن این است که عاج از استخوان نرم‌تر است؛
- **مغز یا پالپ دندان:** قسمت مرکزی دندان را تشکیل می‌دهد. درون پالپ دندان سرخرگ، سیاهرگ، موی رگ و تارهای عصبی حسی وجود دارد؛



- **ساروج (سیمان دندان):** بافت سختی است که روی ریشه را می‌پوشاند و دندان را به ساختمان اطرافش متصل می‌کند؛
- **رباط دور دندانی:** نسج مخصوصی است که دندان را در حفره استخوان نگه می‌دارد، ضخامت این رباط با افزایش سن کاهش می‌یابد.



شکل ۱۲- ساختمان دندان و طرز قرار گرفتن دندان‌های اصلی

## نقش دندان‌ها در بدن

دندان‌ها در بدن دارای سه عمل اساسی هستند (نمودار ۷):



نمودار ۷- نقش دندان‌ها در بدن

**فعالیت ۱۵:** در گروه‌های کلاسی در مورد ارتباط دندان با سلامت بدن گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



## مراقبت از دندان‌های شیری

انگشتی که در انگشتان والدین قرار گرفته و به کمک موهای نرم آن، دندان‌های کودک تمیز می‌شود، استفاده کرد (شکل ۱۳).

مسواک‌زدن با مسواک‌های عادی از حدود سن ۲ تا ۳ سالگی باید آغاز شود. برای کودکان، مسواکی مناسب با اندازه دهانش تهیه کنید و فراموش نکنید که تا سن ۶ سالگی که کودک به طور کامل قادر به کنترل عضلات خود باشد، مسواک زدن برای کودک به عهده یکی از والدین است و مسواکی که کودک زیر ۶ سال برای خودش بزند. ارزش بهداشتی نخواهد داشت. به اندازه یک عدس از یک خمیر دندان دارای فلوراید بر روی مسواک قرار داده و حدود ۲ دقیقه تمام سطوح دندان‌های کودکان را لااقل ۲ بار در روز مسواک بزنید.

دندان‌های شیری برای اولین بار در ۶ ماهگی در لثه پایین کودک ظاهر می‌شوند و رویش آنها یکی پس از دیگری تا دوسالگی ادامه می‌یابد و این دندان‌ها باید تا زمان رویش دندان‌های دائمی جایگزین، در دهان کودک باقی بماند و عملکرد مناسب خودشان را داشته باشند.

دندان‌های شیری از هنگام رویش در دهان نیاز به مراقبت دارند. از زمانی که دندان‌های شیری در دهان می‌رویند، باید تمیز شوند تا امکان پوسیدگی آنها کاهش یابد. برای کودکان زیر ۲ سال امکان مسواک زدن به روش‌های معمول وجود ندارد. دندان‌های کودکان زیر ۲ سال باید به کمک تکه گاز یا پارچه مرطوب، تمیز شود و یا از مسواک‌های مخصوصی به نام مسواک



شکل ۱۳- مسواک مخصوص دندان شیری کودکان

## مراقبت از دهان و دندان

مراقبت از دهان و دندان به منظور حفظ سلامت بدن امری ضروری است. مهم‌ترین راه‌های مراقبت از دندان‌ها در نمودار ۸ آورده شده است:



نمودار ۸- مراقبت از دندان‌ها

**فعالیت ۱۶:** در گروه‌های کلاسی در مورد مراقبت‌های بهداشتی دندان‌های شیری و دایمی از منابع علمی جست‌وجو کنید.

جست‌وجو کنید



شیرینی، غذاهای ترش و چسبناک، آب نبات، بیسکویت، کیک و نوشیدنی‌های گازدار سلامت دندان‌ها را به خطر می‌اندازد. اسید موجود در بعضی از آب میوه‌ها نیز مینای دندان را به تدریج از بین می‌برد. خوردن غذا و نوشیدنی‌های بسیار گرم و یا بسیار سرد به ویژه مصرف

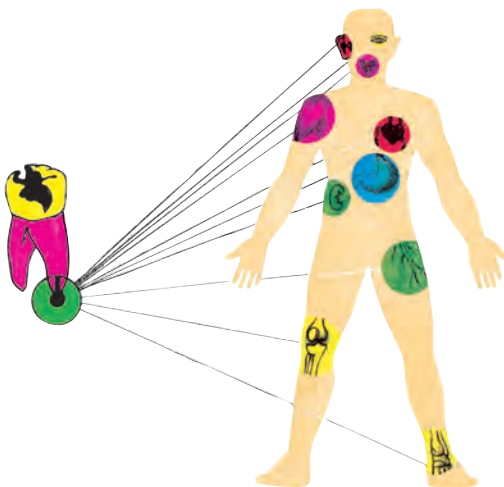
### بیماری‌های دهان و دندان

دو بیماری مهم عامل از دست رفتن دندان‌ها هستند:

۱ پوسیدگی دندان؛

۲ بیماری نسوج دور دندانی،

۱) **پوسیدگی دندان:** پوسیدگی دندان عبارت است از انهدام نسوج سخت دندان که معمولاً با درد همراه است. پوسیدگی دندان را جرم یا پلاک ایجاد می‌کند. جرم دندان از لایه چسبنده‌ای تشکیل شده که پر از میکروارگانیسم‌های موجود در داخل دهان است. وقتی این میکروارگانیسم‌ها در تماس با مواد قندی قرار می‌گیرند، اسید تولید می‌کنند. اسید حاصله سبب تخریب بافت سخت دندانی می‌شود تا هنگامی که این بیماری به مغز دندان (پالپ) سرایت نکرده است فقط با آب سرد و شیرینی دردناک بوده و در غیر این حالت بدون درد است. پس از نفوذ پوسیدگی به پالپ دندان، درد دندان ظاهر می‌شود. نوع غذایی که ما مصرف می‌کنیم نیز در پوسیدگی دندان‌ها اثر می‌گذارد. مصرف



شکل ۱۴- ارتباط دندان با بیماری‌های مختلف

خوراکی‌های سرد و گرم پشت سر هم، شکستن پسته و بادام با دندان نیز به مینای دندان آسیب می‌رساند. بین بیماری‌های دهان و دندان و بیماری‌های دیگر نقاط بدن ارتباط زیادی وجود دارد. هنگامی که پوسیدگی به مغز دندان رسیده باشد، منشأ بیماری‌های عمومی بدن می‌شود. در این موارد عفونت بدن با درد همراه نیست و به همین دلیل خطرناک می‌شود. به این ترتیب نقاط عفونی بدون اینکه باعث درد و ناراحتی شود، مدت زیادی در بدن می‌ماند (شکل ۱۴).

**۲) بیماری انساج دور دندانی:** ابتدا نسوج نرم اطراف دندان متورم شده و لثه تحلیل می‌رود. تورم لثه در اثر جرم دندان‌ها ایجاد می‌شود.

## بهداشت پوست



شکل ۱۵- پوست سالم کودک

پوست، اولین پوشش بدن در برابر عوامل بیماری‌زاست، زیرا خارجی‌ترین قسمت آن از سلول‌هایی تشکیل گردیده که از عبور میکروارگانیزم‌ها به بافت‌های زیر پوست جلوگیری می‌کند. پوست، وسیله‌ای برای کنترل و ثابت نگه‌داشتن دمای بدن است. بدن مقدار بیشتری گرما برای بخار کردن رطوبت (عرق پوست)، از دست می‌دهد و خنک می‌شود، همچنین مقداری مواد زاید بدن، از طریق عرق، از پوست خارج می‌شود. کار دیگر پوست، جذب اشعه ماورای بنفش نور خورشید برای ساختن ویتامین D است (شکل ۱۵).

**فعالیت ۱۷:** در گروه‌های کلاسی در مورد اهمیت بهداشت پوست در سلامت گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید

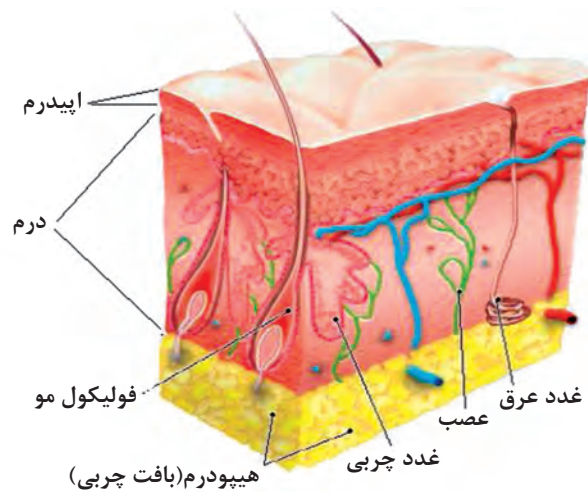


**ساختمان پوست:** پوست از قسمت‌های اپیدرم، درم و هیپودرم تشکیل شده است (شکل ۱۶):

- **اپیدرم:** اپیدرم از یک لایه خارجی مرده (سلول‌های شاخی) که حاوی مواد چربی مخصوصی هستند، تشکیل شده است. پایین‌ترین قسمت اپیدرم، لایه مالپیگی نام دارد. این لایه به‌طور مرتب تقسیم شده و در صفحه‌ای به موازات قشر سطحی، لایه تازه‌ای می‌سازد.
- **درم:** درم لایه حقیقی پوست بوده و شامل پروتئین رشته‌ای (کلاژن) است. درم بافت الاستیک و خیلی محکمی است. این بخش با مقدار زیادی از رگ‌های خونی تغذیه می‌شود. رشته‌های عصبی، غدد چربی، غدد عرق و ریشه مو در درم وجود دارند.
- **هیپودرم (لایه بافت چربی):** هیپودرم بافت زیرپوستی و محل ذخیره چربی است. این لایه پوست را به ماهیچه یا استخوان متصل می‌کند.

بیشتر بدانید





شکل ۱۶- برشی از پوست بدن

## مراقبت از پوست

وقتی عرق به سطح پوست می‌رسد، بدون بو است، ولی باکتری‌های موجود در سطح پوست، باعث شکسته شدن مولکول‌های چربی در سطح پوست شده، در نتیجه آنها را به موادی که دارای بوی نامطبوعی هستند، تبدیل می‌کنند. مخلوط چرک، عرق و چربی‌های پوست، بهترین محل برای پرورش باکتری‌هاست و بوی نامطبوع عرق را زیادتر می‌کند.

پوست، هنگامی می‌تواند از عهده انجام وظایف خود برآید که پاکیزه و سالم باشد و به اندازه کافی خون دریافت کند.

نکته



رعایت نکات زیر برای حفظ بهداشت پوست ضروری است (نمودار ۹).



نمودار ۹- بهداشت پوست

## استحمام کودک

- از مهم‌ترین نکاتی که در بهداشت فردی باید رعایت شود، استحمام است (شکل ۱۷). برای استحمام کودک به موارد زیر توجه شود:
- همه روزه دست‌ها، پاها و صورت با آب و صابون شسته شود؛
  - توصیه می‌شود، در فواصل استحمام، سر کودک با آب گرم و صابون شست‌وشو داده شود؛
  - در حمامی که فضای آن بخار آب زیادی دارد، مدت توقف شست‌وشوی اطفال را باید کم کرد و استحمام را سریع انجام داد؛
  - بلافاصله پس از استحمام، بدن و موی سر کودک کاملاً خشک شود و در معرض جریان باد قرار نگیرند؛
  - کودکانی که دچار بیماری‌های قلبی و عروقی هستند، نباید با آب زیاد گرم حمام شوند؛
  - هر کودک باید وسایل مخصوص به خود داشته باشد.



شکل ۱۷- استحمام کودک

## بهداشت مو



شکل ۱۸- مو

مو یکی از ضمایم پوست است. وظیفه اصلی مو محافظت از پوست بدن است و می‌تواند به عنوان عایقی در برابر سرما به خصوص در سر عمل نموده، موجب گرم شدن بدن گردد. شستن موی سر باعث تسریع جریان خون و نیز مانع از جمع شدن مواد چربی و گرد و غبار در سطح سر می‌شود که در نتیجه هوا به ریشه مو می‌رسد و در سلامت آن مؤثر واقع می‌شود؛ همچنین نظافت نکردن موی سر، باعث تجمع میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا می‌شود (شکل ۱۸).

**فعالیت ۱۸:** در گروه‌های کلاسی در مورد اهمیت مراقبت از مو گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

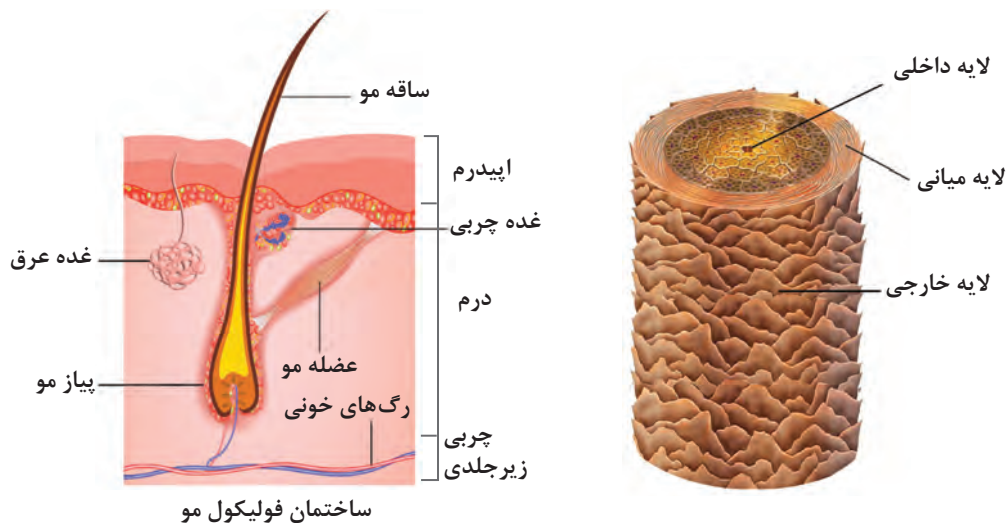
گفت‌وگو کنید







ساختمان مو دارای دو بخش است: فولیکول (ریشه) مو و ساقه مو  
**فولیکول مو:** یک غلاف لوله‌ای شکل است که ریشه مو را احاطه کرده و در حقیقت، یک کارخانه سازنده کوچک است که در طول عمر فرد، موهای مختلفی (از موهای نازک و بی‌رنگی که پس از تولد می‌ریزند تا موهای بلند و ضخیمی که در دوران کودکی و بزرگسالی روی سر رشد می‌کنند) را ایجاد می‌کند.  
**ساقه مو:** این بخش از سه قسمت تشکیل شده است:  
 لایه داخلی (مدولا) مو که تنها در موهای ضخیم وجود دارد. این لایه نرم است و در انسان عملکرد چندانی ندارد. این لایه نور را به خوبی منعکس می‌کند و باعث می‌شود که رنگ مو در آفتاب نسبت به سایه متفاوت باشد،  
 لایه میانی (کورتکس) که کم‌وبیش تمام ویژگی‌های موی انسان را تعیین می‌کند. این ویژگی‌ها شامل استحکام، شکل، میزان رطوبت و رنگ مو است؛  
 لایه خارجی (کوتیکول) که لایه میانی را می‌پوشاند و تعیین‌کننده بافت و عامل درخشندگی موی انسان است. لایه خارجی از یک لایه سلول‌های پوشاننده پهن تشکیل شده است. کوتیکول را یک لایه چربی غیر قابل رؤیت و مقاوم در برابر آب می‌پوشاند، به واسطه مواد مختلف سازنده خود نرمی و لطافت به مو می‌بخشد و یک عایق حرارتی در برابر سرما به شمار می‌آید (شکل ۱۹).



شکل ۱۹- ساختمان مو

## مراقبت از مو

- بهداشت مو از نظر ریزش مو، شوره، چربی، بیماری‌های قارچی مانند کچلی، بیماری‌های انگلی مانند شپش سر، شفافیت و تمیزی مو مهم است.
- بهداشت مو هر روز شانه بزنید؛
- پوست سر را هر روز به مدت چند دقیقه ماساژ دهید تا خون بیشتری در آنها جریان پیدا کند؛
- برای داشتن موهای سالم به نکات زیر توجه کنید:

- را تمیز و پاکیزه نگاه دارید؛
- از مصرف صابون و شامپوهایی که مواد قلیایی زیاد کنید؛
- ناراحتی‌های عصبی، بی‌خوابی، بدی تغذیه و
- مصرف ویتامین‌ها و کلسیم را در برنامه غذایی بیماری‌های مزمن در سلامت موها اثر نامطلوبی دارند. خود داشته باشید.

**فعالیت ۱۹:** در گروه‌های کلاسی، در مورد مراقبت از پوست و مو از منابع علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را به صورت بروشوری تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید.

بروشور  
تهیه کنید



## بهداشت دست و پا

بهداشت دست و پا از نظر هرگونه زخم، ترشح چرکی، زگیل، میخچه، تمیزی و کوتاهی ناخن‌ها، عادات غیر بهداشتی، ترک و خشکی دست و پا و تاول مهم است.

**فعالیت ۲۰:** در گروه‌های کلاسی، در مورد اهمیت بهداشت دست و پا بر سلامت گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو  
کنید



## بهداشت دست

دست‌ها را باید همیشه تمیز و سالم نگاه داشت، زیرا هیچ قسمت از بدن به اندازه دست‌ها با اشیای خارجی در تماس نیست. ترک خوردن و زبری دست‌ها نه تنها از زیبایی آنها می‌کاهد، بلکه محیط مناسبی هم برای رشد میکروب‌ها را نیز فراهم می‌آورد. از این‌رو باید پس از شست‌وشو، خوب خشک شوند تا از ترک برداشتن پوست آنها جلوگیری شود.

در موارد زیر لازم است که دست‌ها را به خوبی شست و آنها را تمیز نگه داشت:

- کارهایی که قبل از انجام آنها دست‌ها شسته می‌شود: تهیه غذا، خوردن غذا، پهن کردن سفره، تماس با مواد غذایی و ظروف و لوازم آشپزخانه، پاک کردن چشم‌ها، دست زدن به کودکان خاصه نوزادان، دست دادن به افراد بیمار؛
- کارهایی که بعد از انجام آنها دست‌ها شسته می‌شود: توالی رفتن، خارج کردن ترشحات بینی، سرفه و عطسه کردن، دست زدن به حیوانات، باغبانی و زراعت، ملاقات با بیمار و بغل گرفتن نوزادان.

بعد از رفتن به توالی و قبل از خوردن هر چیزی، حتماً دست‌ها با آب و صابون شسته شوند. این عمل باید برای همه به صورت عادت درآید.

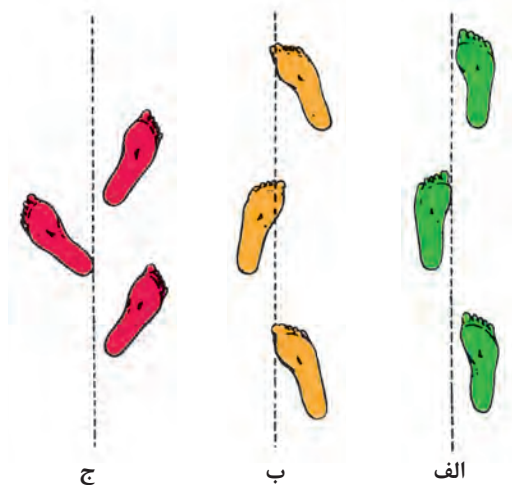
نکته





## بهداشت پا

پا یکی از مهم‌ترین اعضای بدن است که به‌خاطر دور بودن از چشم، کمتر به آن توجه می‌شود، در صورتی که تحرک انسان در محیط وابسته به سلامت پاهاست. کف پا تمامی وزن بدن را بر روی خود حفظ می‌کند، بنابراین لایه‌های کف پا از نظر ضخامت تقریباً سه برابر لایه‌های بقیه قسمت‌های پوست هستند و به‌دلیل اینکه با هر جایی ممکن است تماس



شکل ۲۰- بهداشت پا

- الف) وضع طبیعی پا هنگام راه رفتن، پنجه‌ها به طرف جلو قرار می‌گیرند؛
- ب) وضع غیرطبیعی پا هنگام راه رفتن، پنجه‌ها به طرف داخل متمایل است؛
- ج) وضع غیرطبیعی پا هنگام راه رفتن، پنجه‌ها به طرف خارج متمایل است.

از آنجا که پا یکی از بزرگ‌ترین اعضای بدن است و بیشتر از سایر اعضا با آلودگی‌های محیطی و میکروبی از قبیل کف سالن‌ها، تشک‌های ورزشی، استخرها و غیره در تماس است، می‌تواند در صورت رعایت‌نکردن بهداشت، اشاعه‌دهنده بیماری‌های زیادی باشد. رعایت بهداشت پا خستگی و ناراحتی‌های آن را کاهش می‌دهد. در پاهای انسان، غده‌های عرق‌زای زیادی وجود دارند که باعث ایجاد رطوبت و عرق می‌گردند. برای جلوگیری از بروز قارچ‌ها، باید کفش مناسب پا پوشید و آنها را باید روزانه چندین بار شست و پس از آن لای انگشتان را به‌خوبی خشک کرده و جوراب‌ها را مرتباً عوض کرده، شست.

## بهداشت ناخن

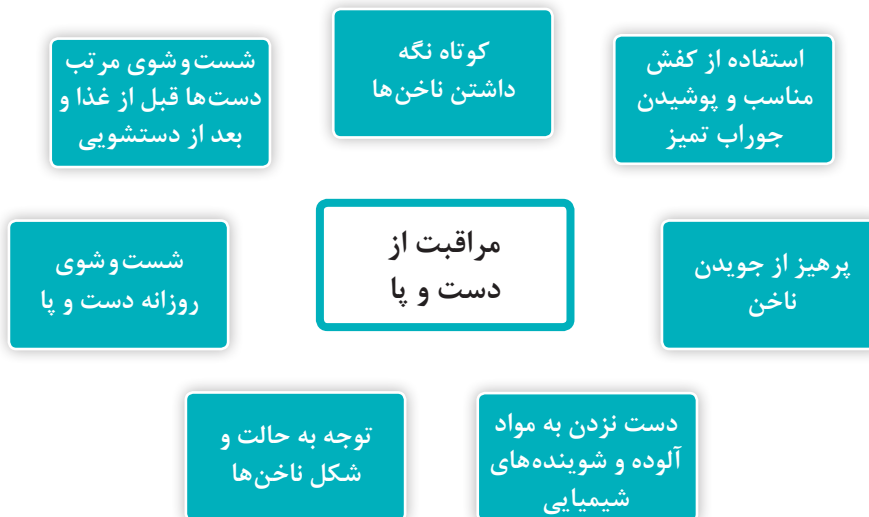
تغذیه نامناسب، موجب پوست انداختن، ترک برداشتن یا شکستن ناخن‌ها می‌شود. گاهی وقت‌ها هم نقطه‌های سفیدی روی ناخن پدیدار می‌شود، همچنین بیماری و یا ضربه دیدن ناخن‌ها، باعث ایجاد برآمدگی یا فرورفتگی در آنها می‌شود. برای رعایت بهداشت ناخن باید به نکات زیر توجه شود:

- هنگام خشک کردن دست‌ها، پوست اطراف ناخن‌ها به عقب فشار داده شود تا از چسبیدن آنها به ناخن جلوگیری شود؛
- هرگز با ناخن اشیا را بلند نکنید؛
- از تمیز کردن دندان‌ها با ناخن خودداری شود؛
- از جویدن ناخن، پرهیز شود؛
- ضربه‌های شدید به ناخن وارد نشود، زیرا ممکن است ناخن بیفتد و یا رشد آن متوقف شود.

گفتنی است که بدنه ناخن و ساقه مو، زنده نیستند و فقط ریشه‌های آنها که عروق خونی و عصب دارند، زنده هستند. به همین دلیل هنگام گرفتن ناخن و کوتاه کردن مو، دردی احساس نمی‌کنیم.

## مراقبت از دست و پا

نکات مورد توجه در مراقبت از دست و پا در نمودار ۱۰ آمده است.



نمودار ۱۰- مراقبت دست و پا

**فعالیت ۲۱:** در گروه‌های کلاسی، در مورد بهداشت دست و پا از منابع علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را به صورت بروشور در کلاس ارائه دهید.

بروشور  
تهیه کنید



## بهداشت قامت

امروزه تعداد زیادی از کودکان و نوجوانان بیشتر ساعات روز را در کلاس‌های درس می‌گذرانند و بزرگسالان اغلب در پشت میز به کار مشغول، یا در خانه به تماشای تلویزیون سرگرم‌اند. نشستن، ایستادن و راه رفتن به طرز صحیح، از بدشکلی اندام و خستگی آن جلوگیری می‌کند.



شکل ۲۱- روش درست حمل اشیا

**فعالیت ۲۲:** در گروه‌های کلاسی، در مورد اهمیت بهداشت قامت بر سلامت فرد گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو  
کنید



خم شدن پشت و ایجاد خستگی و بالاخره باز نشدن شش‌ها به اندازه مطلوب می‌شود. در شکل‌های ۲۱ و ۲۲، نحوه قرار گرفتن بدن در حین انجام فعالیت‌های مختلف در وضعیت درست و نادرست نشان داده شده است.

در وضع نشسته، سر و تنه باید به‌طور مستقیم، قرار گرفته و وزن به‌طور مساوی به دو طرف استخوان لگن وارد شود. ارتفاع میز کار برای خردسالان و بزرگسالان باید به‌اندازه‌ای باشد که بتوانند به‌طرز صحیحی پشت آن بنشینند و کف پاهایشان بر روی زمین قرار گیرد. کار در پشت میزهای کوتاه، موجب



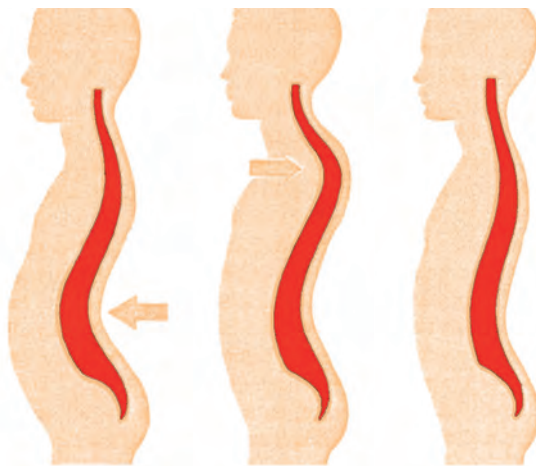
شکل ۲۲- نحوه قرار گرفتن بدن در وضعیت‌های مختلف (درست و نادرست)  
 الف) نشستن بر روی صندلی؛ ب) کار کردن در کنار میز؛ ج) بلند کردن سطل؛  
 د) نحوه کار به هنگامی که زانوها روی زمین قرار گرفته‌اند.

## اختلالات وضعیتی در اندام‌ها

عقب‌صندلی قرار گرفت تا بتوان فرورفتگی طبیعی پشت خود را حفظ کرد و تکیه‌گاه کافی برای ران‌ها به وجود آورد.

ستون مهره‌ها که از ۳۳ مهره، تشکیل شده است، از عقب به صورت خط مستقیم دیده می‌شود ولی اگر از پهلو به آن نگاه کنیم، دارای سه خمیدگی به شرح زیر است:

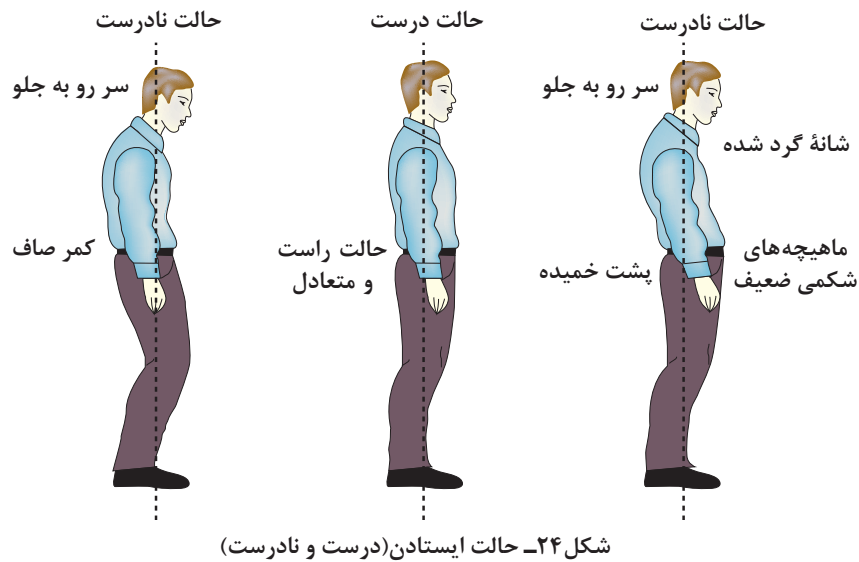
- به طرف جلو در ناحیه گردن؛
- به طرف عقب در ناحیه پشت؛
- به طرف جلو در ناحیه کمر.



شکل ۲۳- خمیدگی‌های ستون مهره‌ها

- الف) وضعیت طبیعی ستون مهره‌ها؛
- ب) خمیدگی غیر طبیعی در ناحیه پشت؛
- ج) خمیدگی غیر طبیعی در ناحیه کمر.

خمیدگی‌های ستون مهره‌ای با هم رابطه نزدیکی دارند، به طوری که اگر یکی از خمیدگی‌ها تغییر کند، برای حفظ تعادل بدن، خمیدگی‌های دیگر با تغییر قوس خود آن را جبران می‌کنند. یعنی اگر خمیدگی ناحیه کمر که به طرف جلو است در اثر جلو آمدن شکم افزایش یابد برای جبران آن، یک افزایش خمیدگی به طرف عقب، در قوس پشت ایجاد شده تا تعادل حفظ شود (شکل‌های ۲۳ و ۲۴). معمولاً بدشکلی‌های اندام در کودکان ایجاد درد نمی‌کند و این خود سبب بی‌توجهی نسبت به این مسئله می‌شود. از آنجا که کودکان در مدرسه مدت زیادی از وقت خود را در حالت نشسته می‌گذرانند، نشستن صحیح برای آنها اهمیت بسیار دارد. در موقع نشستن باید کاملاً در



شکل ۲۴- حالت ایستادن (درست و نادرست)

## بهداشت قامت

برای داشتن قامتی مناسب لازم است به نکات مهمی که در نمودار ۱۱ نمایش داده شده است، توجه نمود.



نمودار ۱۱- بهداشت قامت

**فعالیت ۲۳:** در گروه‌های کلاسی در مورد بهداشت قامت (ایستادن، خم شدن، قرار گرفتن در وضعیت‌های مختلف و غیره کارت‌های آموزشی تهیه کنید و آن را در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



## بهداشت وسایل شخصی

کنترل بهداشت وسایل شخصی شامل کیف، لوازم التحریر، حوله، شانه، کفش و پوشاک است که در انتقال بیماری‌ها نقش مؤثری دارد و حفظ بهداشت آنها به سلامت کودک می‌انجامد. در این قسمت به بهداشت چند مورد اشاره می‌شود.

### بهداشت پوشاک

لباس باید همیشه تمیز باشد. لباس‌های زیر بهتر است از جنس نخی انتخاب و روزانه تعویض و جداگانه شسته شوند. لباس‌های کثیف را با آب و صابون و یا مواد شوینده می‌توان شست و آنها را در محل آفتاب‌گیر خشک کرد. از پوشیدن لباس‌های مرطوب باید خودداری شود. بهتر است جوراب‌ها هر روز شسته شوند. در زمستان هنگام ورود به اتاق گرم، بهتر است لباس رویی مثل کت یا پالتو از تن درآورده شود تا با پوشیدن آن در موقع خروج از اتاق از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری شود.

### بهداشت کفش

- در انتخاب کفش به این نکات توجه کنید:
- ۱ کفش باید از لحاظ قد و پهنا برای پا مناسب باشد به پا و انگشتان فشار نیاورد؛
  - ۲ کفش‌ها بهتر است از جنس چرم باشد، زیرا چرم دارای منافذی است که به کمک آن هوا را در اطراف پا به گردش درآورده، رطوبت پا را هم به خوبی جذب می‌کند؛
  - ۳ کفش‌های کودکان باید جای کافی برای رشد پا و انگشتان داشته باشد؛
  - ۴ شکل کفش به خصوص برای کسانی که به طور ایستاده کار می‌کنند، اهمیت زیادی دارد؛
  - ۵ پاشنه کفش باید محکم باشد و قوس پا در آن به خوبی حفظ شود و لبه‌های داخلی آن مرتب و درست باشد؛
  - ۶ ساییدگی پاشنه کفش را، مخصوصاً در مورد کودکان باید فوراً تعمیر کرد زیرا ممکن است پاهای کودکان کج و معیوب شوند.

انتخاب کفش برای کودکان اهمیت زیادی دارد، زیرا پاهای کودکان در حال رشد است و از این رو احتیاج به کفش مناسب‌تری دارند.

نکته



**فعالیت ۲۴:** در گروه‌های کلاسی، فهرستی از وسایل شخصی تهیه کنید و در مورد بهداشت این وسایل از منابع علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

جست‌وجو کنید



**۲-۳- هدف توانمندسازی:** بهداشت دستگاه‌های بدن را توضیح دهد.

## بهداشت دستگاه‌های بدن

پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی مانند پیشگیری از بیماری‌های واگیردار آسان‌تر، کم‌خرج‌تر و مطمئن‌تر است (شکل ۲۵).

اندامی که خون را درون رگ‌های خونی به جریان می‌اندازد، قلب نام دارد. قلب، یکی از آسیب‌پذیرترین اعضای بدن انسان است. از این رو، آموزش راه‌های حفظ سلامت آن، از اهمیت خاصی برخوردار است.



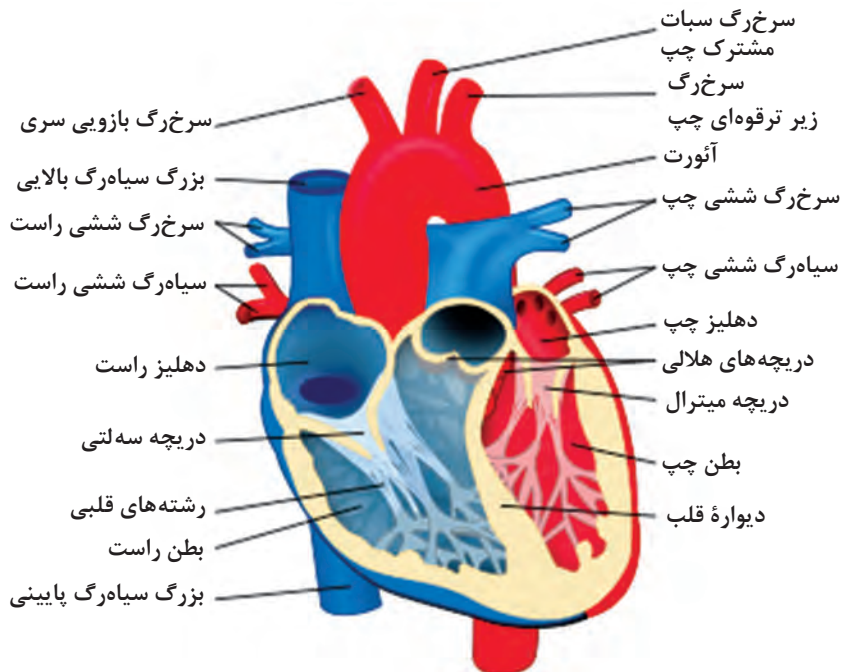
شکل ۲۵- قلب

**فعالیت ۲۵:** در گروه‌های کلاسی خود، در مورد اهمیت بهداشت قلب بر سلامت فرد گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



**بهداشت قلب**



شکل ۲۶- ساختمان قلب





**ساختمان قلب:** قلب شکل گلابی دارد که قاعده آن به طرف بالا و نوکش به سمت پایین و کمی متمایل به چپ است. اندازه قلب در هرکس تقریباً به اندازه مشت بسته اوست. وزن قلب در بزرگسالان ۲۴۰ تا ۲۷۰ گرم است و مابین دو ریه و در سمت چپ سینه قرار دارد. قلب از چهار حفره تشکیل شده است. دو دهلیز راست و چپ در بالا و دو بطن راست و چپ در پایین. دو سیاه‌رگ بزرگ به نام ورید بزرگ سیاه‌رگ زیرین و ورید بزرگ سیاه‌رگ زبرین که وارد دهلیز راست شده، خون سیاه‌رگی تمام بدن را وارد قلب می‌کنند. یک سرخرگ درشت به نام سرخرگ ششی، خون را از بطن راست خارج کرده، برای تصفیه به ریه‌ها می‌فرستد. چهار سیاه‌رگ خون تصفیه شده را از ریه‌ها وارد دهلیز چپ می‌کنند و سپس خون از طریق بطن چپ و از راه سرخرگ بزرگی به نام «آئورت» به تمام بدن پخش می‌شود. همه اعضای بدن باید خون کافی در دسترس داشته باشند تا مواد غذایی و اکسیژن لازم را برای بدن فراهم سازد (شکل ۲۶).

## ۶ عامل مهم در ایجاد بیماری‌های قلبی

- ۱ **بدی تغذیه:** خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هایی که مواد متعادل و کاملی دارند، موجب سلامت بدن و تأمین نیروی کافی می‌شوند. بیماری‌های عروقی قلب می‌توانند ناشی از پرخوری یا کم‌حرکی باشند؛
- ۲ **استعمال دخانیات:** استعمال دخانیات سلامت و بهداشت جسمی و روانی بدن را نیز در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. کشیدن سیگار، جریان خون را دچار بی‌نظمی کرده و به دستگاه تنفس آسیب می‌رساند و ما را در معرض بروز سرطان ریه و دیگر بیماری‌های ریوی قرار می‌دهد؛
- ۳ **ورزش نکردن:** کم‌حرکی و نداشتن فعالیت‌های جسمی و ورزشی از عوامل مهم ایجاد بیماری‌های قلبی است؛
- ۴ **فشار روانی و ناراحتی:** اغلب اختلالات قلب و عروق به علت فشارها و نگرانی‌های شخصی و خانوادگی و معیشت و ترس و دلهره و نظایر آن است؛
- ۵ **بیماری قند:** بیماری قند نیز خطراتی برای قلب و گردش خون دارد که اگر نسبت به مداوای آن اقدام نشود، با خطر جدی کم شدن طول عمر مواجه خواهیم شد؛
- ۶ **فشار خون:** هرکسی بدون آنکه خودش آگاه شود ممکن است به فشار خون مبتلا باشد، زیرا این بیماری گاهی برای مدت طولانی هیچ گونه علائمی در شخص ظاهر نمی‌سازد (نمودار ۱۲).



نمودار ۱۲- عوامل مؤثر بر بیماری‌های قلب



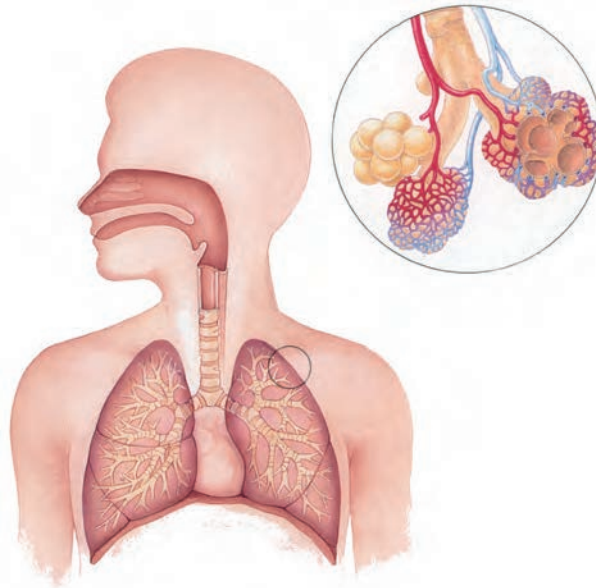
**فعالیت ۲۶:** در گروه‌های کلاسی، در مورد بهداشت قلب از منابع معتبر علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را به صورت بروشور در کلاس ارائه دهید.

جست‌وجو کنید



## بهداشت دستگاه تنفس

دستگاه تنفس جزء دستگاه‌های مهم بدن است که عمل دم و بازدم را انجام می‌دهد (شکل ۲۷).



شکل ۲۷- دستگاه تنفس

**فعالیت ۲۷:** در گروه‌های کلاسی، در مورد اهمیت بهداشت دستگاه تنفس بر سلامت فرد گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

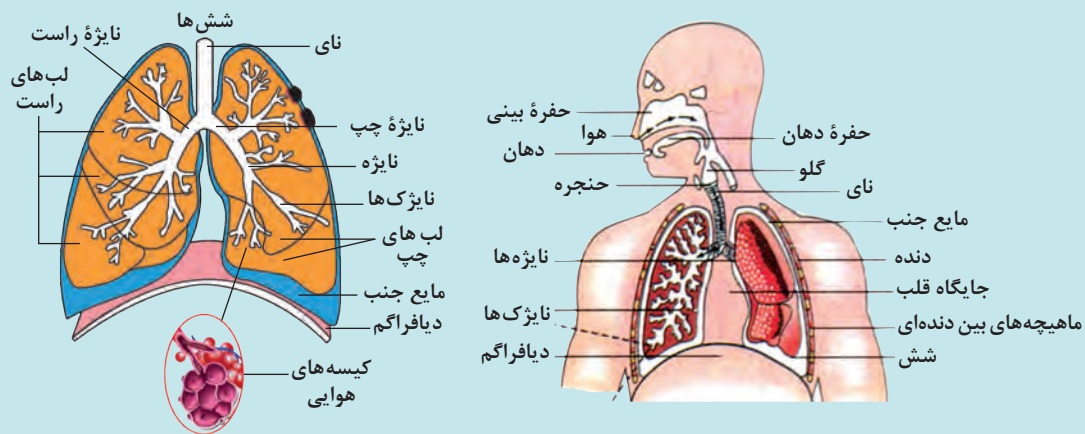
گفت‌وگو کنید



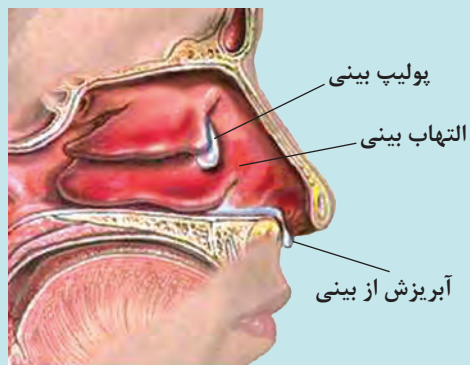
**ساختمان و کار دستگاه تنفس:** دستگاه تنفس از دو قسمت اصلی تشکیل شده است: راه‌های هوایی و شش‌ها. راه‌های هوایی، محل ورود و خروج هوا به شش‌هاست و شامل بینی، حلق، حنجره، نای و نایژک‌ها می‌شود. شش‌ها یا اعضای اصلی تنفسی، مبادلهٔ گازهای اکسیژن و دی‌اکسیدکربن بین هوا و خون را به عهده دارند. هوا از راه بینی وارد دستگاه تنفس می‌شود و پس از عبور از حلق، حنجره، نای، نایژه و نایژک‌ها به «کیسه‌های هوایی» می‌رسد. آنگاه پس از مبادلهٔ اکسیژن، دی‌اکسیدکربن، دوباره از همان راه خارج می‌شود (شکل ۲۸).

بیشتر بدانید

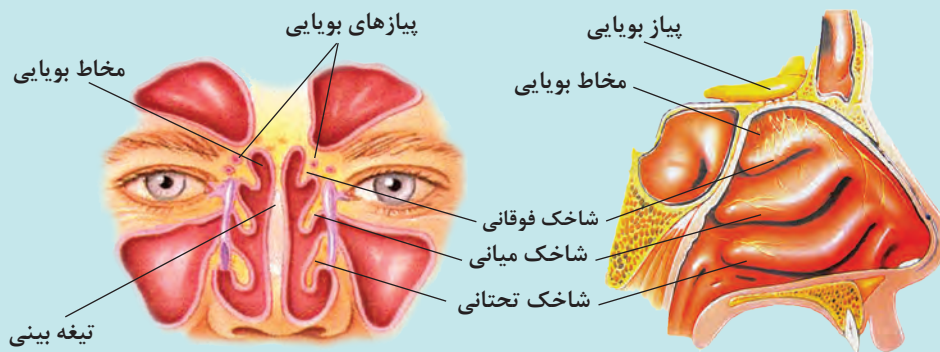




شکل ۲۸- ساختمان دستگاه تنفس



**بینی:** هوا از راه بینی وارد شش‌ها می‌شود. بینی شامل دو قسمت بینی خارجی و حفره است. بینی خارجی قسمتی از بینی است که در روی صورت دیده می‌شود. قسمت بالایی آن، استخوانی و قسمت پایینی آن غضروفی است. بینی خارجی از پوست پوشیده شده است. در این قسمت، غده‌های چربی بزرگی وجود دارد که گاه سوراخ‌های آنها روی پوست بینی دیده می‌شود. داخل بینی موهای ضخیم و کوتاهی وجود دارد که از ورود گرد و خاک به داخل بینی جلوگیری می‌کند (شکل ۲۹).



شکل ۲۹- ساختمان بینی

**فعالیت ۲۸:** در گروه‌های کلاسی خود، در مورد اهمیت بینی گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



## نقش بینی در بدن

- ۱ زیبایی:** در هماهنگی با سایر اعضای صورت، باعث زیبایی چهره فرد می‌شود.
- ۲ تنظیم و کنترل دمای هوا:** در فصول مختلف سال، دمای هوا تغییر می‌کند. دمای هوا برای شش‌ها باید مناسب و در حدود ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد. به همین دلیل هوا پس از عبور از بینی، حرارت مناسب شش‌ها را پیدا می‌کند؛
- ۳ تصفیه هوا:** موهای موجود در حفره بینی، مانع ورود ذرات درشت به داخل بینی می‌شود. علاوه بر
- ۴ مرطوب کردن هوا:** موکوس و سرم موجود در بینی، باعث می‌شود که هوا به مقدار کافی مرطوب شود. این حالت با کم یا زیاد شدن ترشح این مواد انجام می‌شود؛
- ۵ تشدید صدا:** بینی در تشدید صدا نقش مهمی دارد. ممکن است انسداد بینی، طنین صدا را تغییر دهد و آن را تودماغی کند (نمودار ۱۳).



نمودار ۱۳- اعمال بینی

## ترشحات دستگاه تنفس

- ۱ عطسه:** یکی از راه‌های دفاعی بدن در مقابل ورود و خروج میکروارگانیسم‌ها و گردوغبار، عطسه است که گرفتگی بینی را برطرف می‌کند. در زمستان، با استفاده از دستگاه مرطوب‌کننده و یا با گذاشتن کتری روی بخاری، می‌توان هوا را مرطوب نگه داشت؛
- ۲ سرفه:** سرفه، باعث تمیز نگه‌داشتن دستگاه تنفسی می‌شود. در مجاری تنفسی، مژه‌هایی وجود دارد که مانند جارو عمل کرده، جلوی ورود گردوغبار و ذرات ریز به این مجرا را می‌گیرد؛
- ۳ خلط:** خلط، ترشحات مخاطی قسمت‌های پایین تر مجاری تنفسی است که بیشتر وقت‌ها همراه با سرفه از راه حلق و دهان به خارج رانده می‌شود، ولی کودکان اغلب آن را فرو می‌دهند. اگر رنگ خلط تغییر کند و به رنگ سبز و زرد درآید و یا سفت و تیره شود، نشانه بیماری است؛
- ۴ ترشح از بینی:** این امر یکی از نشانه‌های شایع بیماری‌های بینی است. در داخل بینی غده‌هایی وجود دارد که موکوس ترشح می‌کند. انسان در حالت سلامت، از جریان این ترشح بی‌خبر است و تنها وقتی از وجود آن آگاه می‌شود که مقدار ترشح خیلی زیاد شود و یا غلظت آن تغییر کند؛ برای مثال در شروع سرماخوردگی، میزان ترشح خیلی زیاد است و بیمار متوجه خروج آن از بینی می‌شود. ترشح بینی بی‌رنگ است و اگر رنگ ترشح، سفید، زرد و یا سبز باشد، نشانه بیماری است.

بیشتر بدانید



## مراقبت از دستگاه تنفس

- ۱ پاک کردن بینی با دستمال یا پارچه نرم؛
- ۲ گرفتن دستمال جلو بینی و دهان هنگام عطسه یا سرفه در سرماخوردگی؛
- ۳ استفاده از ماسک فیلتردار در هوای آلوده؛
- ۴ مراجعه به پزشک و درمان گلودرد برای جلوگیری از عوارض خطرناکی مانند روماتیسم قلبی؛
- ۵ شستن مرتب دست و صورت و جدا کردن وسایل شخصی مانند لیوان و قاشق و غیره در هنگام سرماخوردگی؛
- ۶ استعمال نکردن سیگار و سایر دخانیات و آگاهی مردم از عوارض آن مانند سرطان ریه، بیماری عروق کرونر، بیماری عروق خون‌رسان به عضله قلب.

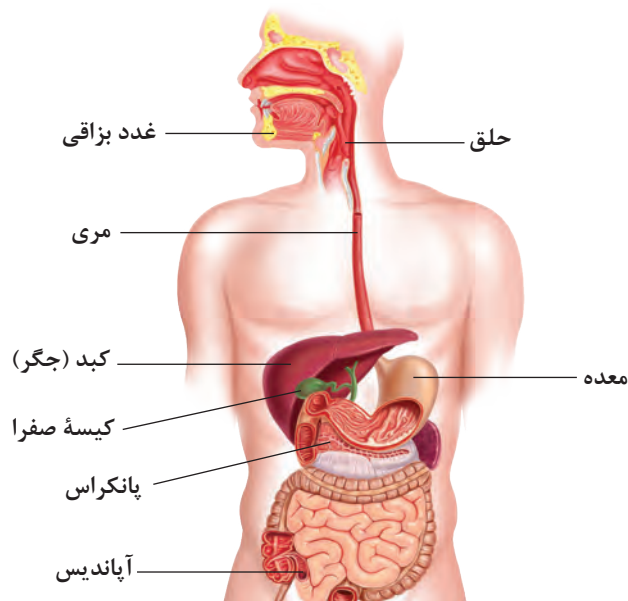
**فعالیت ۲۹:** در گروه‌های کلاسی، در مورد بهداشت دستگاه تنفس از منابع معتبر علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را به صورت کارت آموزشی در کلاس ارائه دهید.

جست‌وجو کنید



## بهداشت دستگاه گوارش

دستگاه گوارش از دستگاه‌های مهم بدن است که کار هضم و جذب مواد غذایی را بر عهده دارد (شکل ۳۰).



شکل ۳۰- دستگاه گوارش

**فعالیت ۳۰:** در گروه‌های کلاسی خود، در مورد اهمیت بهداشت دستگاه گوارش گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

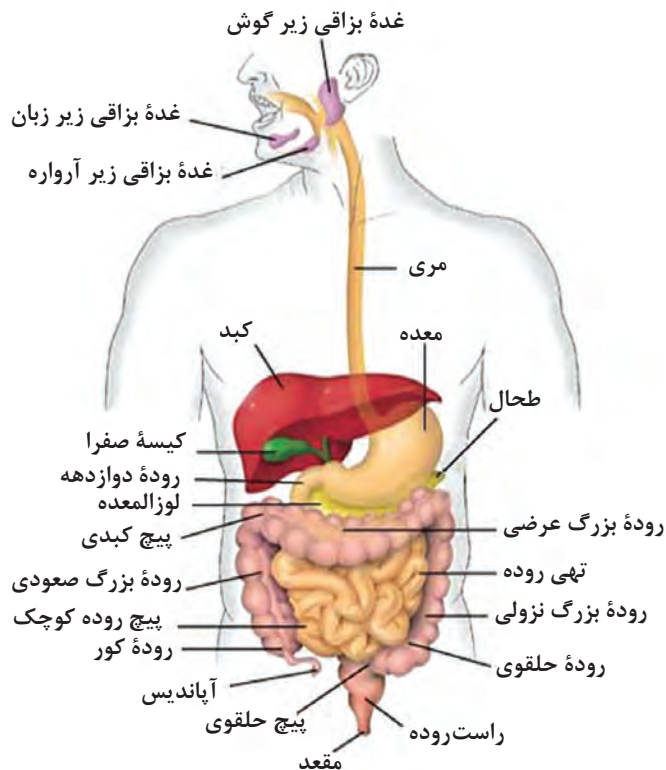
گفت‌وگو کنید





**ساختمان و کار دستگاه گوارش:** دستگاه گوارش انسان شامل دهان، مری، معده، روده کوچک و روده بزرگ، راست‌روده، مقعد، غدد گوارشی، غدد بزاقی و ضمایم آن است. اندام‌هایی مانند کبد، لوزالمعده و کیسه صفرا هم در هضم و جذب مواد غذایی نقش مهمی را در دستگاه گوارش به عهده دارند (شکل ۳۱).

مواد غذایی در دهان جویده شده، با بزاق دهان مخلوط می‌گردد، سپس از راه مری وارد معده می‌شود. در معده مواد غذایی ذخیره شده با شیره معده مخلوط می‌شود و ماده‌ای ساخته می‌شود که اجازه ورود به روده کوچک را دارد. مدت توقف مواد غذایی در معده بستگی به نوع غذا دارد: مثلاً آب و مواد قندی خیلی زودتر وارد روده کوچک می‌شود تا چربی‌ها. مخلوط داخل معده، به تدریج وارد روده کوچک می‌شود. در روده کوچک مواد غذایی با شیره لوزالمعده و صفرا مخلوط و تجزیه می‌شود و این تجزیه شدن تا حدی ادامه می‌یابد تا اینکه غذا قابل ورود به خون شود؛ مثلاً مواد قندی، نشاسته و غیره به موادی مثل گلوکز یا فروکتوز یا امثال آن تبدیل می‌شود یا چربی‌ها به اسیدهای چرب تبدیل می‌شود و پروتئین‌ها به اسید آمینه تبدیل می‌شود تا قابل ورود به سلول‌های بدن باشند. کار جذب در روده باریک در اینجا تقریباً به اتمام می‌رسد. در روده بزرگ عمل جذب اندک است و فقط مقداری آب جذب می‌گردد. سپس مواد زائد به صورت مدفوع در روده بزرگ ذخیره می‌شوند تا به موقع دفع شود.



شکل ۳۱- ساختمان دستگاه گوارش



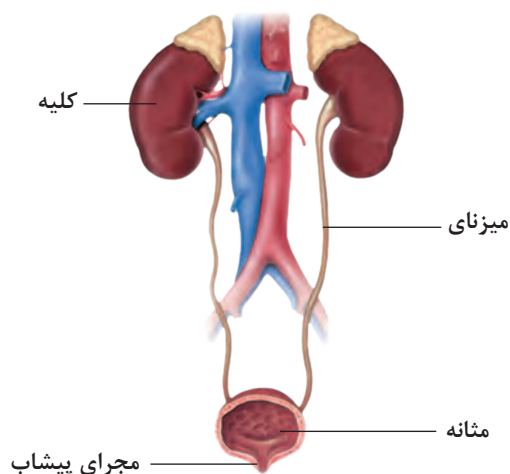
**فعالیت ۳۱:** در گروه‌های کلاسی در مورد مطلب زیر گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید. بعد از خوردن صبحانه، به مدرسه می‌آیید؛ در زنگ تفریح دوم میان‌وعده‌ای را که از منزل به همراه خود دارید، میل می‌کنید، ساعت ۱۲ دوباره احساس گرسنگی می‌کنید، به نظر شما چرا این حالت پیش می‌آید؟

## بهداشت دستگاه گوارش

- برای حفظ سلامت دستگاه گوارش اقدامات زیر لازم است:
- ۱ تغذیه صحیح؛
  - ۲ عادت غذایی درست؛
  - ۳ تطبیق مصرف مواد غذایی با نیازهای اختصاصی بدن؛
  - ۴ آهسته و آرام غذا خوردن؛
  - ۵ خوب جویدن غذا؛
  - ۶ پرهیز از پرخوری؛
  - ۷ کنترل احساسات و هیجانات تند و لذت بردن از غذا و داشتن آسودگی و آرامش و برخورداری از تفریحات سالم و ورزش؛
  - ۸ مراعات اصول بهداشت و به کار بردن دستورات پزشک به هنگام بیماری و اجتناب از مصرف دارو بدون آگاهی و تجویز پزشک.

## بهداشت دستگاه ادراری

دستگاه ادراری شامل کلیه و مثانه و مجرای دفع ادرار است که دفع مواد زائد بدن، تنظیم آب و نمک بدن را به عهده دارد (شکل ۳۲).



شکل ۳۲- دستگاه ادراری

**فعالیت ۳۲:** در گروه‌های کلاسی، در مورد اهمیت بهداشت دستگاه ادراری گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.



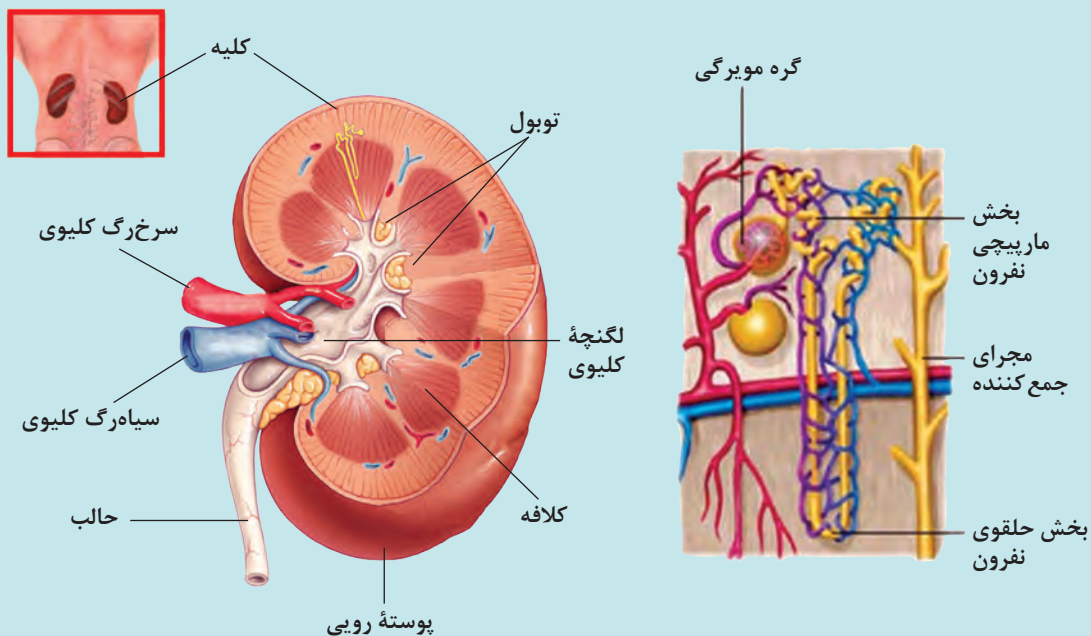




**ساختمان دستگاه ادراری:** دستگاه دفع ادرار شامل کلیه، میزنای، مثانه و مجرای دفع ادرار است. کلیه‌ها اعضای اصلی دستگاه دفع ادرار هستند و در پشت معده و روده‌ها به دیواره پشتی شکم چسبیده‌اند. به هر کدام یک سرخرگ وارد و از آن یک سیاهرگ خارج می‌شود. خون وارد شده به کلیه تصفیه و مواد غیرلازم و سمی آن گرفته می‌شود و خون تصفیه شده از طریق سیاهرگ خارج و به قلب بازمی‌گردد.

از هر کلیه یک لوله به نام میزنای نیز خارج می‌شود. این لوله مواد اضافی و سمی گرفته شده از خون را که ادرار نام دارد، درون کیسه‌ای به نام مثانه که در پایین شکم قرار دارد، می‌ریزد. بافت کلیه شامل دو بخش مرکزی و محیطی است. بخش مرکزی هر می شکل است. قاعده هر هرم به طرف قشر کلیه و رأس آن به طرف مرکز کلیه (لگنچه) است. بخش قشری کلیه، بخش مرکزی را دربر گرفته است و در آن انشعابات سرخرگ‌ها، سیاهرگ و قسمت اصلی نفرون‌ها دیده می‌شود.

کلیه‌ها از لوله‌های بسیار باریکی به اسم نفرون‌ها، تشکیل شده است که اگر این لوله‌ها دنبال هم قرار گیرند، کیلومترها طول پیدا خواهند کرد. خون وارد کلیه‌ها می‌شود و از مویرگ‌های نازکی که مجاور این لوله‌ها هستند، می‌گذرد. در اینجا تبدلی عجیب بین مویرگ‌ها و این لوله‌ها انجام می‌شود، به این معنی که آب و سموم از راه خون دفع شده و ادرار را تشکیل می‌دهد. مهم‌تر اینکه تک تک موادی که داخل خون هستند اعم از گلوکز، ویتامین‌ها، مواد آلی مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم و... در اینجا بررسی می‌شوند. اگر این مواد بیشتر از احتیاج بدن باشد، دفع و داخل لوله‌ها و در نتیجه داخل ادرار می‌شود. ادرار قطره قطره از کلیه‌ها داخل حالب ترشح شده و در مثانه انبار می‌شود تا به موقع دفع گردد (شکل ۳۲ و ۳۳).



شکل ۳۳- ساختمان دستگاه ادراری

گفت‌وگو کنید



**فعالیت ۳۳:** در هوای گرم تابستان میل شدیدی به خوردن آب پیدا می‌کنید. دو لیوان آب می‌نوشید و احساس خوشی را تجربه می‌کنید.

**در گروه‌های کلاسی:**

- در مورد دلایل این احساس خوش، گفت‌وگو کنید.
- در مورد تأثیرات آب بر سلامت بدن گفت‌وگو کنید.
- نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

## مراقبت از دستگاه ادراری

- برای حفظ سلامت کلیه‌ها و دستگاه ادراری به نکات زیر توجه کنید:
- ۱ از نگه داشتن ادرار، خودداری کنید و به محض احساس داشتن ادرار، مثانه را تخلیه کنید؛
  - ۲ روزانه به اندازه کافی آب و مایعات مصرف کنید؛ چون در تابستان به علت گرمی هوا و در نتیجه تعریق از حجم ادرار کاسته می‌شود. در این فصل از مایعات، بیشتر استفاده کنید.
  - ۲ در صورت ظاهر شدن هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:
- الف) تغییر رنگ ادرار؛ رنگ ادرار از زرد شفاف به زرد پررنگ یا قرمز (شبیه به رنگ چای) یا به بیان دیگر کدر شدن ادرار؛
- ب) تکرر ادرار به معنی کوتاه شدن فواصل بین ادرار کردن؛
- ج) دفع قطره‌قطره ادرار یا همراه با سوزش یا خارش و یا احساس درد در هنگام ادرار کردن.
- ۲ در صورت ظاهر شدن هر یک از علائم زیر به پزشک

جست‌وجو کنید



**فعالیت ۳۴:** در گروه‌های کلاسی، در مورد بهداشت دستگاه ادراری و نارسایی کلیه از منابع معتبر علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را در کلاس به صورت کارت آموزشی ارائه دهید.

در قسمت قبل با بهداشت اندام‌ها و دستگاه‌های بدن، آشنا شده‌اید. در این قسمت برای کنترل بهداشت اندام‌ها و دستگاه‌های بدن به صورت عملی با نحوه طراحی فعالیت‌های آموزشی و تهیه فهرست واری‌های آشنا می‌شوید.

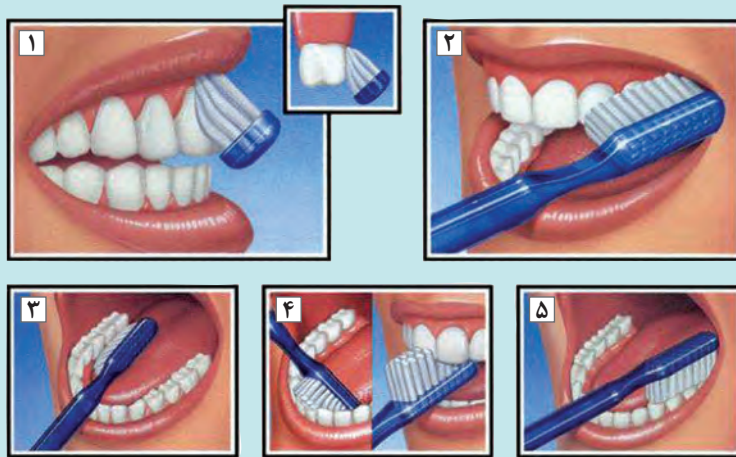
### ۲-۴- هدف توانمندسازی: بهداشت فردی را کنترل کند.

## طراحی فعالیت آموزشی

- در بخش توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی با چگونگی طراحی فعالیت‌های آموزشی آشنا شدید. همان‌طور که گفته شد یک فعالیت آموزشی براساس موارد زیر در رابطه با کنترل بهداشت فردی کودک طراحی می‌شود.
- مثال:** آموزش مسواک زدن
- ۱ نام فعالیت: آموزش مسواک زدن
  - ۲ هدف فعالیت: آموزش بهداشت دهان و دندان
  - ۳ زمان: ۱۰ دقیقه
  - ۴ نوع فعالیت: فردی و گروهی



- ۵ سن کودک: ۴ ساله
- ۶ مکان فعالیت: مهد کودک
- ۷ وسیله و ابزار فعالیت: مسواک، خمیر دندان، مولاژ دندان، نخ دندان
- ۸ تعداد کودکان: ۱۵ نفر
- ۹ تعداد مربیان: مربی، کمک مربی
- ۱۰ روش کار: روش مسواک زدن
- مسواک را در فک بالا، از بالا به پایین از لثه به طرف دندان بکشید؛
- در فک پایین، از پایین به بالا یا از لثه دندان به سوی نوک دندان مسواک بزنید؛
- سطوح جلوه را کاملاً مسواک بزنید؛
- سطوح داخلی دندان را نیز مسواک بزنید؛
- بهتر است برای پاک کردن فاصله بین دندان‌ها از نخ دندان استفاده کنید، زیرا فاصله بین دندان‌ها با مسواک زدن تمیز نمی‌شود (شکل ۳۵).



شکل ۳۴- مسواک زدن فک بالا و فک پایین

**فعالیت ۳۵:** در گروه‌های کلاسی هر گروه یک فعالیت آموزشی برای آموزش رعایت بهداشت فردی دستگاه‌ها و اندام‌های بدن براساس الگو طراحی و اجرا کنید.

تمرین کنید



## تمرین کنید

- ۱ برای بهداشت چشم فعالیت آموزشی طراحی و اجرا کنید.
- ۲ برای بهداشت دهان و دندان فعالیت آموزشی طراحی و اجرا کنید.
- ۳ برای بهداشت قامت فعالیت آموزشی طراحی و اجرا کنید.
- ۴ برای بهداشت گوش فعالیت آموزشی طراحی و اجرا کنید.
- ۵ برای بهداشت دست و پا یک فعالیت آموزشی طراحی و اجرا کنید.
- ۶ مربی هنگام صحبت کردن با یکی از کودکان کلاس، بوی بد دهان او را حس می‌کند. برای حفظ احترام به کودک در ذهنش فعالیتی را برای ایجاد عادات خوب مسواک زدن طراحی می‌کند. به نظر شما چه فعالیتی در این زمینه می‌توان طراحی کرد. بعد از طراحی فعالیت آن را در گروه‌های کلاسی اجرا کنید.
- ۷ مربی متوجه شد بعد از اجرای طرح سنجش تنبلی چشم، دو کودک از کلاس او از چشم راست دچار تنبلی چشم هستند. در ذهنش این سؤال ایجاد می‌شود که من به‌عنوان مربی چه کمکی برای مراقبت از کودکان می‌توانم انجام دهم. شما به‌عنوان مربی آن کلاس فعالیتی را برای آموزش نحوه مراقبت از تنبلی چشم طراحی و در گروه‌های کلاسی به‌صورت نمایشی اجرا کنید.
- ۸ مربی از کودکان می‌خواهد برای مسواک زدن، مسواک‌های خود را از داخل سبد بردارند. محمد با گریه به مربی می‌گوید که علی مسواک او را برداشته و به او نمی‌دهد. مربی به علی می‌گوید که هرکس باید مسواک خودش را استفاده کند. به نظر مربی باید فعالیت بیشتری با هدف آموزش بهداشت وسایل شخصی طراحی و در کلاس اجرا کند. اگر شما جای این مربی باشید چه فعالیت‌هایی با اهداف آموزش بهداشت وسایل شخصی طراحی می‌کنید؟ آن را در کلاس به‌صورت نمایش اجرا کنید.
- ۹ برای بهداشت دستگاه گوارش فعالیت آموزشی طراحی و اجرا کنید.
- ۱۰ برای بهداشت قلب یک فعالیت آموزشی طراحی و اجرا کنید.
- ۱۱ برای بهداشت دستگاه تنفس یک فعالیت آموزشی طراحی و اجرا کنید.
- ۱۲ فعالیت‌هایی برای بهداشت سایر اندام و دستگاه‌های بدن طراحی کنید و در گروه‌های کلاسی نمایش دهید. در یک بازی گروهی، امید بعد از دو بار دویدن دور حیاط مهدکودک می‌نشیند. در حالی که رنگش پریده و دستش روی سینه‌اش قرار گرفته است و صدای تنفس او شنیده می‌شود. مربی متوجه او می‌شود و به او کمک می‌کند. به نظر شما چه فعالیتی می‌توان طراحی کرد که به کودکان نحوه رعایت بهداشت قلب را آموزش دهد.

### خودارزیابی

مرحله: کنترل بهداشت فردی

واحد یادگیری: نظارت بر بهداشت فردی کودک

این فرم برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحد یادگیری نظارت بر بهداشت فردی کودک تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز، سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی نمایید و به خود امتیاز دهید.

ردیف	موارد	۱	۲	۳
۱	آیا می‌توانید فعالیت‌هایی را برای آموزش بهداشت اندام‌های بدن طراحی کنید؟			
۲	آیا می‌توانید فعالیت‌هایی را برای آموزش بهداشت دستگاه‌های بدن طراحی کنید؟			
۳	آیا می‌توانید فعالیت‌هایی را برای آموزش بهداشت وسایل شخصی طراحی کنید؟			

## ۵-۲- هدف توانمندسازی: سنجش رشد کودک را توضیح دهد.

### پایش رشد کودک



شکل ۱- کودک سالم

ارزیابی رشد کودک تضمین سلامتی آینده اوست.

نکته



**فعالیت ۱:** در گروه‌های کلاسی، در مورد پیام بالا گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید. اگر پیام‌های مشابهی دارید بیان کنید.

گفت‌وگو کنید



روند رشد و سلامت کودک، امری ضروری است. **تعریف پایش رشد:** پایش به معنی پاییدن یا مراقبت است. پایش رشد در واقع مراقبت از رشد کودک به منظور ارزیابی سلامت او می‌باشد. به عبارت دیگر پایش رشد به معنای مراقبت از روند رشد و سلامت کودک است.

پایش رشد کودک یکی از اقدامات به‌موقع در تشخیص سوءتغذیه و عفونت‌ها است. کودکان زیر شش سال، بسیار آسیب‌پذیر هستند و بیشتر در معرض بیماری‌ها قرار می‌گیرند. اگر کودکان در این دوران حساس، مورد پایش قرار نگیرند و مشکلات آنها به موقع شناسایی نشود، دچار عوارضی می‌شوند که در دوران بعدی قابل جبران نخواهد بود. لذا ارزیابی

## ضرورت و اهمیت پایش رشد کودک

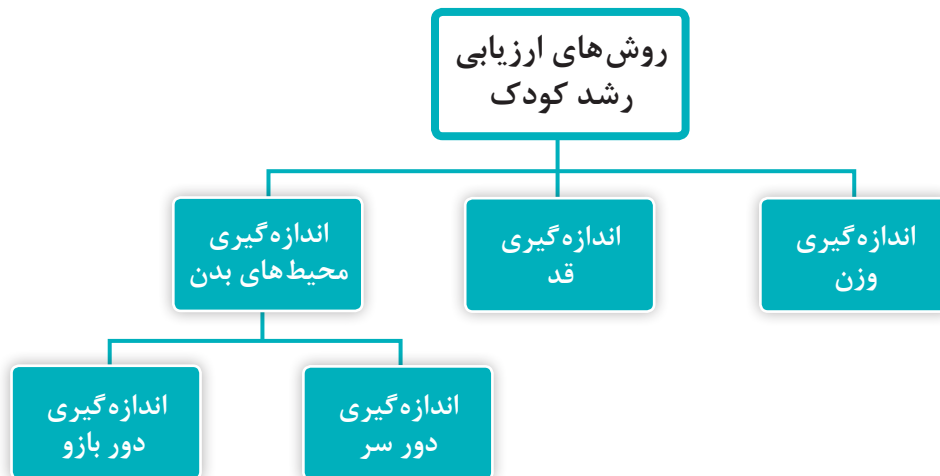
ضرورت و اهمیت پایش رشد در نمودار ۱ نشان داده شده است.



نمودار ۱- ضرورت و اهمیت پایش رشد

## تن سنجی

تن سنجی، تعیین اندازه‌های بدن مانند وزن، قد، دور سر، دور بازو و تعیین نسبت آن با روش‌های مهم ارزیابی سلامت و وضعیت تغذیه به خصوص در کودکان است. با اندازه‌گیری دقیق دوره‌ای و ثبت آن در منحنی رشد استاندارد و مقایسه با منحنی رشد مرجع وضعیت رشد کودک تشخیص داده شده و تفسیر می‌شود. تعیین اندازه‌های بدن در زمان‌های مشخص، میزان رشد را نشان می‌دهد و چگونگی رشد کودک را ارزیابی می‌کند. (نمودار ۲).



نمودار ۲- ارزیابی رشد کودک

## الف) اندازه‌گیری وزن:

وزن نوزادان طبیعی در هنگام تولد بین ۲۵۰۰ گرم تا ۴۰۰۰ گرم است. نوزادان در ده روز اول تولد به دلیل از دست دادن مقداری از آب بدن و نشان کاهش می‌یابد، که این امر طبیعی است. پس از آن هرگونه کاهش وزن و حتی ثابت بودن آن غیر طبیعی به شمار می‌آید و نشانه‌ی کافی نبودن تغذیه یا اختلال رشد می‌باشد. به‌طور متوسط در چهارماهه اول زندگی، روزانه ۲۰ تا ۲۵ گرم و در حدود هشت‌ماهه بعدی روزانه ۱۵ گرم اضافه می‌شود که در این صورت، وزن کودک در پنج‌ماهگی تقریباً به دو برابر و در یک‌سالگی تقریباً به سه برابر وزن هنگام تولد می‌رسد. در دوسالگی وزن کودک به چهار برابر زمان تولد می‌رسد و سپس تا هنگام بلوغ، وزن کودک به آرامی زیاد شده، سالانه بین ۱/۷ تا ۲/۸ کیلوگرم به آن اضافه می‌شود.

در پایش رشد کودک اندازه وزن بر حسب سن، یکی از معیارهای بسیار مهم به شمار می‌آید. اولین توزین در ساعات اولیه تولد صورت می‌گیرد که در تشخیص و پیش‌بینی وضع آینده نوزاد بسیار اهمیت دارد. از نظر سازمان جهانی بهداشت، وزن کودکان تا سن ۳۶ ماهگی همه‌ماهه اندازه‌گیری و میزان رشد آنان باید ارزیابی شود. ولی معمولاً کودکان را در سال اول زندگی هر ماه یک‌بار و در سال دوم هر دو ماه یک‌بار و در سال سوم هر سه ماه یک‌بار وزن می‌کنند. این اندازه‌گیری‌ها تا پایان پنج‌سالگی باید به‌طور مرتب انجام شود تا بتوان روند رشد کودک را ارزیابی و تفسیر کرد و در صورت بروز انحراف از روند طبیعی رشد، سریعاً تشخیص و اقدامات لازم به‌موقع صورت پذیرد.

**فعالیت ۲:** در گروه‌های کلاسی خود، در مورد اهمیت و ضرورت اندازه‌گیری وزن کودک در سن‌های مختلف گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



## روش کار:

توزین کودک با توجه به سن و وضعیت کودک به دو روش زیر انجام می‌شود:

- **خوابیده و نشسته:** برای توزین کودکان از ترازوی کفه‌ای دیجیتال یا شاهین‌دار در حالت‌های خوابیده و نشسته از بدو تولد تا شش‌ماهگی استفاده می‌شود.
- **ایستاده:** برای کودکان بزرگ‌تر که قادر به ایستادن هستند از ترازوی بزرگ‌سال دیجیتال یا شاهین‌دار استفاده می‌شود. برای توزین به نکات مهم زیر توجه کنید: (نمودار ۳)



### ■ وزن کردن کودک در حالت خوابیده و نشسته

برای توزین ابتدا روی کفه ترازو را با یک پوشش نازک بپوشانید. سپس وزنه‌ها را به حالت تعادل قرار دهید به طوری که صفر ترازو خوانده شود. کودک را به حالت دراز کشیده یا نشسته (بر حسب سن و توان نشستن) بر روی وزنه بگذارید و وزنه‌ها را به حالت تعادل درآورید و در مقابل وزنه‌ها قرار بگیرید و روی صفحه مدرج را بخوانید و عدد مربوط را در ورقه مخصوص ثبت کنید (شکل‌های ۲ و ۳).



شکل ۳- ترازوی شاهین‌دار برای توزین کودکان کمتر از پنج سال



شکل ۲- ترازوی کفه‌ای دیجیتال برای وزن کردن کودک در حال خوابیده

### ■ وزن کردن کودک در حالت ایستاده

کودکی که قادر به ایستادن کامل است، به وسیله ترازوی بزرگ‌سال وزن می‌شود. برای وزن کردن کودک با این روش به نکات زیر توجه کنید:

- ۱ لباس‌های کودک را بیرون بیاورید و به حداقل برسانید.
- ۲ کودک بدون کفش در وسط کفه قرار گیرد. از او بخواهید کاملاً صاف ایستاده و در حالی که به چیزی دست نمی‌زند قرار گیرد.
- ۳ وزنه‌ها را به حالت تعادل قرار دهید و از روبه‌رو صفحه مدرج را بخوانید.
- ۴ اگر ترازو دیجیتالی بود، صفحه مدرج را بخوانید.
- ۵ در مقابل کودک بایستید، به طوری که کاملاً چهره به چهره او قرار داشته باشید.
- ۶ عدد مربوطه وزن کودک را نشان می‌دهد که در ورقه مخصوص ثبت نمایید (شکل ۴).



شکل ۴- ترازو برای وزن کردن کودکان در سن قبل از مدرسه یا بزرگ‌تر

**فعالیت ۳:** در گروه‌های کلاسی، اندازه‌گیری وزن کودک را با روش‌های مختلف با استفاده از ماکت نوزاد تمرین کنید و اندازه‌ها را جهت ثبت در منحنی رشد یادداشت نمایید.

تمرین کنید







**فعالیت ۴:** در گروه‌های کلاسی، در مورد تأثیر اندازه‌گیری مستمر وزن بر سلامت کودک از منابع علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را در کلاس به صورت پرشور ارائه دهید.

- اولین وزن کردن کودک در بدو تولد صورت می‌گیرد. پس از آن کودکان هر ماه یک‌بار تا پایان سال اول و در سال دوم هر دو ماه یک‌بار و از آن پس هر سه ماه یک‌بار تا پایان پنج‌سالگی باید وزن شوند. علاوه بر این برنامه هر بار که کودکی به یک واحد بهداشتی درمانی مراجعه می‌کند باید وزن شود و وزن او در منحنی رشد ثبت گردد.
- چهار سال اول زندگی، بحرانی‌ترین سال‌های حیات است. لازم است وزن کردن کودک و ثبت آن در منحنی رشد، با هر بار مراجعه به واحد بهداشتی درمانی انجام شود.

### روش کار:

در هنگام اندازه‌گیری قد کودک در این روش، به دو نفر نیاز است. نفر اول کودک را در سطح صاف محفظه خوابانده، به طوری که سر کودک در طرف تخته ثابت و مماس با آن باشد و شکم و تنه کودک باید در یک خط مستقیم قرار گیرد. نفر دوم، ضمن نگه داشتن زانوهای کودک، کف پاهای کودک را به تخته متحرک به حالت مماس قرار می‌دهد. پس از ثابت کردن کف پاها روی صفحه متحرک، از روی نوار مدرج کنار تخته متحرک، عدد را می‌خواند و در برگه مخصوص ثبت می‌کند و نوع روش اندازه‌گیری را که خوابیده است ذکر می‌کند. توصیه می‌شود جوراب کودک بیرون آورده شود (شکل ۵).

### ب) اندازه‌گیری قد

اندازه‌گیری قد بر حسب سن به روش خوابیده و ایستاده انجام می‌گیرد:

#### ۱) اندازه‌گیری قد به روش خوابیده

از این روش برای کودکانی که بدون کمک، قادر به نشستن نیستند مانند نوزادان و شیرخواران، استفاده می‌شود. وسیله اندازه‌گیری در این روش از یک محفظه مخصوص که دارای یک سطح صاف است، تشکیل شده است که در یک طرف، یک تخته ثابت و در طرف دیگر، یک تخته متحرک قرار دارد. در کنار صفحه صاف یک نوار مدرج دقیق که میلی‌مترهای آن مشخص است نصب شده است که صفر (۰) آن در کنار تخته ثابت واقع شده است.



شکل ۵- اندازه‌گیری قد کودک به روش خوابیده





**فعالیت ۵:** در گروه‌های کلاسی، روش اندازه‌گیری قد کودک را با روش خوابیده با استفاده از ماکت نوزاد تمرین کنید و اندازه‌ها را جهت ثبت در منحنی رشد یادداشت نمایید.

### ۲ اندازه‌گیری قد به روش ایستاده

از این روش برای کودکانی که قادرند به خوبی بایستند (معمولاً برای کودکان بالای سه سال) استفاده می‌شود. وسیله اندازه‌گیری یک صفحه مدرج یا یک نوار مدرج غیر قابل ارتجاع است که بر روی دیوار صاف و به صورت عمودی نصب شده می‌باشد.

#### روش کار:

کودک باید بدون کفش و پابره‌نه در جلوی صفحه

مدرج یا نوار مدرج، طوری بایستند که پاشنه پای او به دیوار یا صفحه مدرج بچسبد. قامت کودک باید کاملاً راست و بدون خمیدگی باشد و سر او هیچ‌گونه کشیدگی به بالا یا پایین نداشته باشد. سپس یک گونیای متحرک یا یک صفحه صاف را بر روی کودک به طور عمودی صاف کند و شخص ارزیاب چهره به چهره روبه‌روی کودک قرار بگیرد و عدد روی نوار مدرج را با دقت بخواند و در ورقه مخصوص ثبت کند (شکل ۶).



شکل ۶- اندازه‌گیری قد به روش ایستاده



**فعالیت ۶:** در گروه‌های کلاسی، روش اندازه‌گیری قد کودک را با روش ایستاده تمرین کنید و اندازه‌ها را جهت ثبت در منحنی رشد یادداشت کنید.

### ج) اندازه‌گیری محیط‌های بدن

یکی دیگر از روش‌هایی که در پایش رشد کودک مورد استفاده قرار می‌گیرد، اندازه‌گیری محیط‌های بدن است، که شامل اندازه‌های دور سر و دور بازو است.

## ۱ اندازه‌گیری دور سر

اندازه دور سر نمایانگر رشد مغز است و یک معیار بسیار مهم در ارزیابی و تشخیص اختلال در رشد مغزی و جمجمه محسوب می‌شود. اندازه دور سر در بدو تولد و در دو سال اول عمر بسیار اهمیت دارد. اندازه دور سر در موقع تولد بین ۳۴ تا ۳۷ سانتی‌متر است که در سه ماهه اول زندگی، هر ماه دو سانتی‌متر به آن اضافه می‌شود و پس از آن تا دو سالگی به تدریج ۱۰ سانتی‌متر دیگر به دور سر افزوده خواهد شد. پس از دو سالگی، اندازه دور سر تا پایان عمر تغییر چندانی نخواهد کرد.

**روش کار:**  
ابزار اندازه‌گیری دور سر یک نوار مدرج انعطاف‌پذیر و غیر قابل ارتجاع و مخصوص است که در پوششی قرار گرفته و در آن سوراخی در نظر گرفته شده است که به اندازه پنجره‌ای است که از آن سر دیگر نوار عبور می‌کند و عدد مربوطه خوانده می‌شود.

اندازه‌گیری دور سر کودک شیرخوار در حالت خوابیده و یا نشسته روی پای والدین انجام می‌شود و کودکان بزرگ‌تر ۲ تا ۳ سال را می‌توان در حالت ایستاده محیط دور سرشان را اندازه گرفت. نوار مدرج باید کاملاً در دور سر کودک قرار گیرد، به طوری که لبه پایین نوار بالای ابرو و گوش واقع شده است و از قسمت پشت سر تا روی پیشانی اندازه گرفته شود. سپس عدد خوانده شده در برکه مخصوص ثبت گردد (شکل ۷).



شکل ۷- روش اندازه‌گیری محیط دور سر

**فعالیت ۷:** در گروه‌های کلاسی، روش اندازه‌گیری محیط سر کودک را با استفاده از ماکت نوزاد تمرین کنید و اندازه‌ها را جهت ثبت در منحنی رشد یادداشت نمایید.

تمرین کنید



## ۲ اندازه‌گیری دور بازو:

اندازه دور بازو یکی دیگر از روش‌های پایش رشد کودک است که بیشتر در بررسی‌های جمعی - پژوهشی، زمانی که وزن کردن کودک میسر نباشد، استفاده می‌شود. این روش نیاز به مهارت و دقت زیادی دارد.

اندازه‌گیری دور بازو را برای ارزیابی سوءتغذیه پیشرفته استفاده می‌کنند و برای پایش رشد، شاخص حساس و مناسبی نیست.

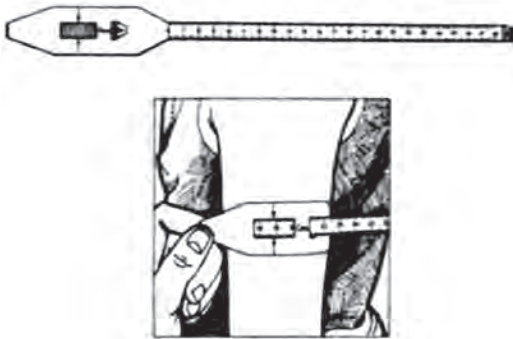
نکته



## روش کار:

۸ تعیین می‌کنند و علامت می‌گذارند و سپس در محل علامت گذاری شده به وسیله متر شاکر دور بازو را مطابق شکل ۹ اندازه می‌گیرند. عدد خوانده شده باید در برگه مخصوص ثبت گردد.

ابزار کار برای اندازه‌گیری دور بازو، یک نوار غیر قابل ارتجاع است که به آن متر شاکر می‌گویند. ابتدا نقطه وسط بازو یعنی بین آرنج و سرشانه را مطابق شکل



شکل ۹- روش اندازه‌گیری دور بازو



شکل ۸- روش تعیین نقطه وسط بازو

**فعالیت ۸:** در گروه‌های کلاسی، روش اندازه‌گیری بازوی کودک را با استفاده از ماکت نوزاد تمرین کنید و اندازه‌ها را جهت ثبت در منحنی رشد یادداشت نمایید.

تمرین کنید



**فعالیت ۹:** در گروه‌های کلاسی به همراه معلم با مراجعه به مراکز بهداشتی - درمانی، از نحوه تن‌سنجی کودک و مشکلات مربوط به آن گزارش تهیه کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

بازدید کنید



## ۳ نمایه توده بدن

محاسبه نمایه توده بدن از رابطه زیر استفاده می‌شود:

$$BMI^2 = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{(متر مربع)}^2 \text{ (قد)}}$$

دختری ۶ ساله، ۲۳ کیلوگرم وزن و ۱۲۵ سانتی‌متر (۱/۲۵ متر) قد دارد. نمایه توده بدنی او معادل ۱۴/۷ است.

$$BMI = \frac{23}{(1/25)^2} = 14/7 \text{ کیلوگرم بر متر مربع}$$

چاقی یکی از عوامل تهدیدکننده سلامت عمومی در جهان است. چاقی عبارت است از افزایش بیش از حد چربی بدن، که با معیارها یا شاخص‌های مختلفی تشخیص داده می‌شود. این شاخص‌ها شامل میزان چربی بدن، توزیع چربی در بدن، وزن برای قد فرد و سن بروز چاقی است. برای ارزیابی میزان چاقی بدن از محاسبه نمایه توده بدن<sup>۱</sup> استفاده می‌شود. برای

۱- محاسبه نمایه توده بدن برای کودکان ۵ سال به بالا انجام می‌شود.

۲- BMI: Body Mass Index

فصل دوم: نظارت بر بهداشت فردی کودک

خطرات اضافه وزن برای سلامتی زنان و مردان بالای ۲۰ سال زمانی است که نمایه توده بدنی ایشان بیشتر از ۲۵ باشد. هنگامی که این نمایه ۳۰ یا بیشتر باشد خطر ایجاد بروز دیابت و فشار خون بالا به مراتب بیشتر خواهد بود.

فعالیت ۱۰: نمایه توده بدن یک دختر ۵ ساله با قد ۱۲۰ سانتی متر (۱/۲۰ متر) و وزن ۲۰ کیلوگرم را محاسبه کنید.

تمرین کنید



۶-۲- هدف توانمندسازی: کارت پایش رشد کودک را توضیح دهد.

کارت پایش رشد

The image contains three main components:

- Growth Chart (Left):** A large graph with multiple curves representing weight, height, and head circumference for children from birth to 5 years. It includes a small photo of a child and text in Persian explaining the chart's use.
- Child Monitoring Card (Middle):** A form titled 'کارت مراقبت کودک' (Child Monitoring Card) with a photo of a child and a table for recording health data. The table has columns for 'وزن' (Weight), 'قد' (Height), 'دما' (Temperature), 'تپان' (Pulse), 'فشارخون' (Blood Pressure), 'تعداد دفعات اجابت مزاج' (Frequency of Defecation), and 'تعداد دفعات ادرار' (Frequency of Urination). Below the table is a section for 'توضیحات' (Remarks).
- Nutrition Infographic (Right):** A colorful circular diagram titled 'تغذیه شیرخوار و شروع غذای کمکی' (Infant Nutrition and Start of Complementary Feeding). It lists various food groups like fruits, vegetables, grains, and proteins, along with icons of a mother feeding a child and a child eating.

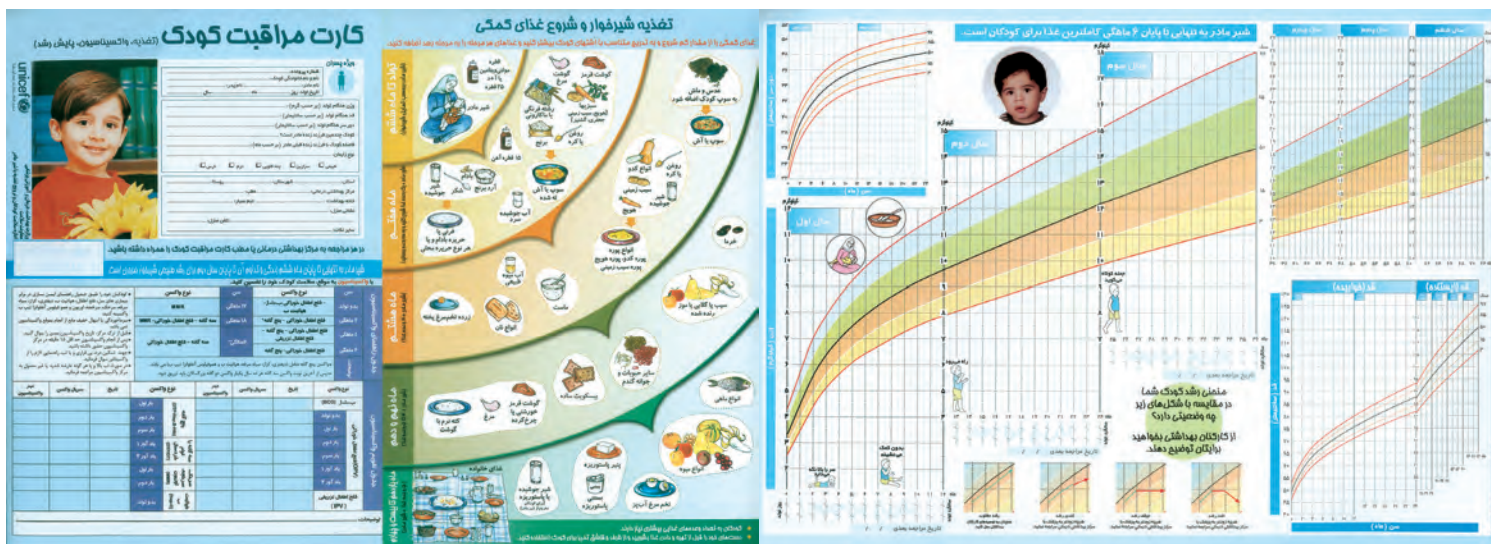
شکل ۱۰- کارت پایش رشد ویژه دختران

کارت پایش رشد ابزاری بسیار ساده برای مراقبت از روند رشد و سلامت کودک است. مربع کارت رشد، نمودار وزن برای سن است. برنامه پایش رشد از بدو تولد شروع شده، تا پایان سال ششم زندگی کودک ادامه دارد. برای پایش رشد کودک باید از کارت پایش استفاده کرد. هم‌زمان با اندازه‌گیری وزن و رسم منحنی باید قد و دور سر کودک نیز اندازه‌گیری و روی منحنی موردنظر علامت‌گذاری و منحنی آنها نیز رسم شود (شکل ۱۰).



## منحنی رشد

منحنی رشد برای پیگیری وضعیت رشد کودکان در طول زمان طراحی شده است، به نوعی که تغییرات وزن در زمان‌های مختلف قابل تفسیر باشد. این منحنی با استفاده از وزن کردن گروهی از کودکان سالم (سنین مثلاً ۶-۷ سال) تهیه شده است و دارای دو حد بالا و پایین است که برای دختران و پسران حد بالا و پایین آن اندکی متفاوت است. در این کارت تاریخ تولد کودک مشخص شده است (شکل ۱۱).



شکل ۱۱- کارت پایش رشد ویژه پسران

**فعالیت ۱۱:** در گروه‌های کلاسی، با توجه به شکل‌های ۱۰ و ۱۱ در مورد اهمیت تنظیم کارت پایش رشد برای کودکان، گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



## روش ثبت منحنی رشد

اولین ماه تولد نوزاد در خانه شماره یک سال اول نوشته می‌شود و ماه‌های بعد در ادامه آن قرار می‌گیرد. وزن کودک در اولین روز تولد را در خانه اول (جلوی مقدار وزنی که داشته) علامت می‌گذارند. برای ماه بعد، یک خط از دوماهگی به طرف بالا رسم می‌کنند، سپس وزن کودک را اندازه گرفته، از روی عدد وزن هم یک خط به طرف داخل می‌کشند. محل برخورد این خط نقطه موردنظر است. به همین ترتیب هر ماه کودک را وزن و این نقطه را پیدا می‌کنند؛ اما برای رسم نمودار باید نقطه هر ماه را به ماه بعد با یک خط وصل کنند. این خط در واقع رشد کودک را نشان می‌دهد و منحنی رشد به دست می‌آید. بهتر است برای هر کودک تاریخ وزن کردن کودک را در بدو تولد تاریخ پایه قرار دهند (یعنی اگر کودکی در ۲۸ ماه به دنیا آمده و وزنش مشخص است. ماه بعد ۲۸ آبان باشد، ماه بعد ۲۸ آذر باشد و غیره). در هر بار اندازه‌گیری، اندازه وزن کودک برحسب سن به وسیله نقاطی روی منحنی علامت‌گذاری می‌شود و از وصل کردن این نقاط به یکدیگر یک منحنی به دست خواهد آمد.



**فعالیت ۱۲:** اندازه‌های قد و وزن و غیره زیر مربوط به مریم سه‌ساله است. در کارت پایش ثبت و منحنی آن را رسم کنید.

سن	قد	وزن
بدو تولد	۵۰	۳/۵
سال اول	۶۰	۱۰
سال دوم	۷۰	۱۴
سال سوم	۸۰	۱۸

### نحوه تفسیر منحنی رشد

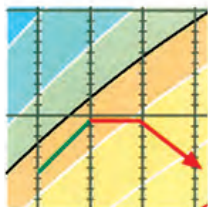
بعد از رسم منحنی رشد، لازم است آن را تفسیر کرد. تفسیر منحنی براساس چهار حالت زیر انجام می‌شود:

**الف)** اگر منحنی رشد کودک رو به بالا و در همان سمت حرکت منحنی استاندارد پیش رود، بسیار خوب تلقی می‌شود و نشان‌دهنده این نکته خواهد بود که رشد کودک به‌قدر کفایت است و همچنان به توصیه‌های کارکنان بهداشتی باید توجه نمود؛

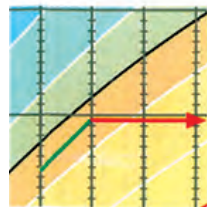
**ب)** اگر منحنی رشد رو به بالا بوده ولی مسیر طبیعی خود را طی نکند، نشانه کندی رشد کودک بوده، به توجه و مراقبت بیشتری نیاز دارد؛

**ج)** اگر منحنی رشد، افقی باشد به این معنی است که وزن کودک زیاد نمی‌شود. رشد کودک متوقف شده است و چون وزن تمام کودکان سالم همپای سن آنان زیاد می‌شود. توقف رشد علامت هشداردهنده‌ای است که با کمک کارکنان بهداشتی باید علت‌یابی شود؛

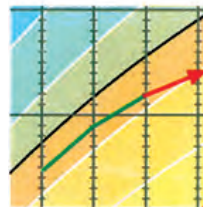
**د)** منحنی رشد رو به پایین باشد، نشان‌دهنده کاسته‌شدن وزن کودک بوده و این حالت بسیار خطرناک است. کودک به کمک فوری احتیاج دارد و باید هر چه سریع‌تر از پزشک راهنمایی گرفته شود (شکل ۱۲).



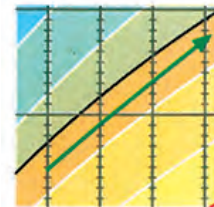
**د - افت رشد**  
هرچه زودتر به پزشک یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.



**ج - توقف رشد**  
علامت هشدار است و با کمک کارکنان بهداشتی باید علت‌یابی شود.



**ب - کندی رشد**  
کودک به توجه و مراقبت بیشتری نیاز دارد.



**الف - رشد مطلوب**  
همچنان به توصیه‌های کارکنان بهداشتی عمل کنید.

شکل ۱۲- تفسیر رشد



### فعالیت ۱۳: در گروه‌های کلاسی:

- کارت پایش رشد کیان، با مشخصات زیر را تکمیل کنید.
- کارت پایش رشد کیان را تفسیر کنید.

قد به سانتی‌متر	وزن به کیلوگرم	تن سنجی
		سن
۴۲	۳,۱۰۰	بدو تولد
۷۳	۸,۵۰۰	یک‌ساله
۹۰	۱۲,۲۰۰	دو‌ساله
۹۷	۱۴,۱۰۰	سه‌ساله

## ایمن‌سازی فعال یا واکسیناسیون

پیشگیری از بیماری‌ها با تزریق واکسن‌ها: واکسن‌ها از میکروب یا ویروس کشته‌شده و یا ضعیف‌شده‌ای ساخته شده‌اند که عوامل بیماری‌های خاص هستند. با تزریق واکسن سیستم ایمنی تحت حمله این میکروب‌ها و یا ویروس‌ها قرار می‌گیرد و در نتیجه ترشح آنتی‌بادی‌ها یا پادتن‌ها را در بدن بالا می‌برد. این آنتی‌بادی‌ها در بدن کودک، فعال باقی می‌مانند و در صورتی که بدن با بیماری واقعی مواجه شود آن را در مقابل آن ویروس یا میکروب محافظت می‌کنند؛ مثلاً اگر سیاه‌سرفه در منطقه شایع شود احتمال ابتلای کودک واکسینه‌شده، به مراتب کمتر از کودکی است که واکسینه نشده است.

واکسیناسیون اقدام بسیار مهم و با ارزشی است که از طریق آن با هزینه کم می‌توان از ابتلا به بیماری‌های عفونی جلوگیری کرد. با اجرای برنامه واکسیناسیون همگانی در جهان، شیوع بسیاری از بیماری‌های خطرناک در بین شیرخواران، کودکان و بالغان کاهش بارزی پیدا کرده است، به طوری که اکنون شیوع بیماری‌های خطرناکی چون دیفتری، کزاز، سیاه‌سرفه، سرخک و فلج کودکان با واکسیناسیون همگانی با موفقیت کنترل و در بسیاری از کشورها عملاً به حداقل میزان خود رسیده است، یا بیماری آبله که با واکسیناسیون همگانی و پیگیری جهانی ریشه‌کن شده است.



کارت واکسیناسیون کودکان در ایران شامل موارد زیر است:

جدول ۱- راهنمای واکسیناسیون

سن	نوع واکسن	سن	نوع واکسن
بدو تولد	ب ث ژ فلج اطفال خوراکی هپاتیت ب	۱۲ ماهگی	MMR (سرخک - سرخچه - اوریون)
۲ ماهگی	فلج اطفال خوراکی پنج گانه*	۱۸ ماهگی	MMR فلج اطفال خوراکی سه گانه
۴ ماهگی	فلج اطفال خوراکی پنج گانه	۶ سالگی**	فلج اطفال خوراکی سه گانه
۶ ماهگی	فلج اطفال خوراکی پنج گانه		
<p><b>توضیحات</b></p> <p>* واکسن پنج گانه شامل دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، هپاتیت ب و هموفیلوس (آنفلوآنزا تیپ ب) می باشد. ** پس از آخرین نوبت واکسن سه گانه هر ده سال دو گانه بزرگ سالان باید تزریق شود.</p>			

جدول راهنمای واکسیناسیون

- کودکان خود را طبق جدول راهنمای ایمن سازی در برابر بیماری های سل، فلج اطفال، هپاتیت ب، دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، سرخک، سرخچه، اوریون و هموفیلوس آنفلوآنزا تیپ ب واکسینه کنید.  
\* سرماخوردگی یا اسهال خفیف مانع از انجام واکسیناسیون نمی باشد.  
\* قبل از ترک مرکز، تاریخ واکسیناسیون بعدی را سؤال کنید.  
\* پس از انجام واکسیناسیون، حداقل ۱۵ دقیقه در مرکز واکسیناسیون حضور داشته باشید.  
\* جهت تسکین درد، بی قراری و یا تب، راهنمایی لازم را از واکسیناتور سؤال فرمایید.  
\* در صورت تب بالا و یا هر گونه عارضه شدید یا غیر معمول به مرکز واکسیناسیون مراجعه فرمایید.

واکسن پنج گانه تعداد تزریق به کودک را کاهش می دهد و علیه پنج بیماری مذکور ایمنی ایجاد می کند. نکات مهم که باید به خاطر داشته باشید: واکسن پنج گانه جایگزین واکسن های فعلی ثلاث (DTP) و هپاتیت ب در سنین ۲، ۴ و ۶ ماهگی در برنامه واکسیناسیون شده است. به علاوه:

- دریافت واکسن هپاتیت ب بدو تولد طبق برنامه قبل ادامه خواهد داشت.
- زمان دریافت یادآور واکسن سه گانه (DTP) در ۱۸ ماهگی و ۶ سالگی همانند برنامه سابق ادامه خواهد یافت. جدول صفحه بعد جدول بازنگری شده برنامه ایمن سازی کودکان است:

آشنایی با واکسن پنج گانه<sup>۱</sup>

واکسن پنج گانه سبب حفاظت از کودک علیه ۵ بیماری تهدید کننده زندگی یعنی دیفتری، سیاه سرفه، کزاز، هپاتیت ب<sup>۲</sup> و هموفیلوس آنفلوآنزا نوع ب می شود. هر چند دیفتری، کزاز و سیاه سرفه (DTP) و هپاتیت ب قبلاً جزء برنامه جاری ایمن سازی کودکان بوده اند، ولیکن واکسن هموفیلوس آنفلوآنزا نوع ب جزء جدید پنجم است. به این ترکیب ۵ نوع واکسن را با هم، پنج گانه (پنتاوالان) می گویند. واکسن هموفیلوس آنفلوآنزا (Hib) از بیماری های خطرناک و کشنده ای که به وسیله هموفیلوس آنفلوآنزا نوع ب حاصل می شود مثل پنومونی، مننژیت، باکتری می، تورم اپی گلوت، آرتريت سپتیک (عفونت چرکی مفصل) پیشگیری می کند.

۱- (DTP-HepB-Hib) پنتاوالان

۲- Haemophilus Influenza type b(Hib)

برنامه	واکسن
بدو تولد	ب ب ث ژ، هپاتیت ب، فلج اطفال خوراکی
۲، ۴ و ۶ ماهگی	پنج گانه (سه گانه + هپاتیت ب + هموفیلوس آنفلوآنزا)، فلج اطفال خوراکی
۱۲ ماهگی	MMR
۱۸ ماهگی	یادآور اول سه گانه، یادآور فلج اطفال خوراکی، MMR
۶ سالگی	یادآور دوم سه گانه، یادآور فلج اطفال خوراکی

**فعالیت ۱۴:** در گروه‌های کلاسی در مورد انواع واکسن‌ها و عوارض آنها از منابع علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را به صورت کارت آموزشی گزارش دهید.

جست‌وجو کنید



**فعالیت ۱۵:** در بازدید از مراکز بهداشتی - درمانی در مورد انواع واکسن‌ها گزارش تهیه کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

جست‌وجو کنید



## ۷-۲- هدف توانمندسازی: پایش رشد کودک را کنترل کند.

### کنترل پایش رشد کودک

با توجه به آنچه در مورد ثبت و تفسیر منحنی رشد یاد گرفته‌اید، فعالیت زیر را انجام دهید.

**فعالیت ۱۶:** کودکی یک ساله در مراجعه به مرکز بهداشتی - درمانی دارای اندازه‌های بدنی زیر است.

- در کارت رشد کودک، اندازه‌های بدنی را ثبت کنید.
- منحنی نمودار را رسم کنید.
- منحنی رسم شده را تفسیر نمایید.

تمرین کنید



دور سر به سانتی‌متر	قد به سانتی‌متر	وزن به کیلوگرم	تن‌سنجی سن
۲۵	۵۲	۲,۳۰۰	بدو تولد
۳۰	۷۵	۸	۹ ماهه
۳۵	۹۰	۱۲,۲۰۰	یک‌ساله



**فعالیت ۱۷:** در گروه‌های کلاسی،

- منحنی رشد کودکان زیر را با رنگ‌های متفاوت مطابق با نمونه‌ای از تصویر کارت پایش رشد رسم کنید.
- کارت‌های پایش رشد رسم شده را تفسیر کنید.

سن نام	بدو تولد	۲ ماهگی	۴ ماهگی	۶ ماهگی	۸ ماهگی	۱۰ ماهگی	۱۲ ماهگی
علی	۳/۱	۴/۲	۵/۵	۶/۷	۷/۵	۸/۳	۹/۴
فاطمه	۳/۴	۵/۵	۷	۷/۹	۸/۶	۹/۵	۹/۸
حامد	۲/۸	۳/۹	۵/۱	۶	۷/۲	۷/۹	۷/۳
یاشار	۲/۵	۳/۷	۴/۹	۵/۱	۶/۹	۷/۸	۷/۱
سارا	۳/۶	۴/۸	۶/۴	۷/۸	۸/۹	۱۰	۱۲/۱

- افزایش وزن کدام کودک کافی است؟
- در کدام کودک مراحل اولیه تأخیر رشد (کندی رشد) دیده می‌شود؟
- تأخیر رشد (توقف رشد) در کدام کودک دیده می‌شود؟
- کدام کودک دچار کاهش وزن ناگهانی و افت رشد شده است؟
- افزایش وزن در کدام کودک دیده می‌شود؟

## تمرین کنید

- ۱ با استفاده از وسایل موجود در کارگاه قد، وزن و محیط‌های بدن را به وسیلهٔ ماکت موجود اندازه‌گیری کنید.
- ۲ اندازه‌های به‌دست آمده در سؤال ۱ را روی نمودار استاندارد ثبت کنید.
- ۳ منحنی اندازه‌های ثبت شده بر روی نمودار سؤال ۲ را رسم کنید.
- ۴ منحنی به‌دست آمده در سؤال ۳ را تفسیر کنید.

خودارزیابی						
مرحله: کنترل بهداشت فردی			واحد یادگیری: نظارت بر بهداشت فردی کودک			
این کار برگ برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحد یادگیری نظارت بر بهداشت فردی کودک تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز، سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی نمایید و به خود امتیاز دهید.						
ردیف	موارد			۱	۲	۳
۱	تا چه حد می‌توانید وزن، قد و محیط‌های بدن را اندازه‌گیری کنید؟					
۲	تا چه حد می‌توانید اندازه‌های بدن کودک را روی نمودارهای استاندارد ثبت کنید؟					
۳	تا چه حد می‌توانید منحنی اندازه‌های ثبت شدهٔ بدن کودک را روی نمودارهای استاندارد رسم کنید؟					
۴	تا چه حد می‌توانید منحنی اندازه‌های ثبت شده بدن کودک را روی نمودارهای استاندارد تفسیر کنید؟					

## ۸-۲- هدف توانمندسازی: پرونده سلامت کودک را توضیح دهد.

### پرونده کودک

**فعالیت ۱:** در گروه‌های کلاسی خود، در مورد دلایل تنظیم پرونده سلامت کودک در مهد گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



### تعریف پرونده سلامت کودک

پرونده سلامت مجموعه اطلاعات مرتبط با کودک مانند مشخصات فردی، وضعیت رشدی، برنامه واکسیناسیون، نتایج غربالگری و غیره است که در ابتدای ورود هر کودک به مهد تشکیل شده و به صورت مداوم و با گذشت زمان اطلاعات مرتبط با کودک در پرونده او ثبت می‌شود.

نکته

کودکان امانت خداوند در دست مربیان هستند. بنابراین مراقبت از سلامت آنان مهم است.



### اهمیت و ضرورت پرونده سلامت کودک



نمودار ۱- اهمیت و ضرورت تنظیم پرونده سلامت کودک

**فعالیت ۲:** در گروه‌های کلاسی، در مورد محتویات پرونده سلامت کودک، گفت‌وگو کنید و نتیجه را با مطالب گروه‌های دیگر مقایسه کنید.

گفت‌وگو کنید



## محتویات پرونده سلامت کودک

پرونده سلامت کودک شامل موارد زیر است:

**۱ اطلاعات عمومی کودک:** این کاربرد شامل اطلاعات مرتبط با کودک و والدین است که به وسیله والدین و در ابتدای ورود کودک به مرکز تکمیل خواهد شد، این اطلاعات، شامل اطلاعات شناسنامه‌ای کودک، نام والدین، تحصیلات والدین، شغل والدین، تعداد فرزندان، وضعیت اقتصادی، سوابق پزشکی و وضعیت عاطفی و اجتماعی کودک است (جدول ۱ و ۲ و ۳).

**۲ کاربرد ثبت نتایج معاینات غربالگری سالانه کودک:** نتایج معاینات غربالگری نظیر تنبلی چشم، شنوایی، دهان و دندان و غیره در این کاربرد ثبت می‌گردد و در صورتی که کودک در معاینات غربالگری مشکوک به اختلال باشد به متخصصان ارجاع داده می‌شود (جدول ۵ و ۴).

**۳ ارزیابی رشد کودک:** جدول ۶ یک ابزار کمکی برای شناخت رشد کودک (متناسب با ابعاد رشد شامل جسمی، عاطفی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی و خلاقیت) است.

**۴ ثبت و پیگیری نتایج ارجاعات کودک:** پس از انجام معاینات غربالگری و شناسایی، کودکان دارای مشکل، ارجاع آنها به متخصص، یکی از فعالیت‌های بسیار مهم و ارزشمند مهدکودک است (جدول ۷).

## ۵ ثبت نتایج بررسی‌های دوره‌ای کودک: بررسی

شاخص‌های رشد و تغذیه کودک از نوزادی تا زمان حال، همچنین تمام معایناتی که به صورت دوره‌ای به وسیله پزشک و کارشناس تغذیه و ... ثبت می‌شود (جدول ۸ و ۹).

**۶ ثبت نوع مراقبت مورد نظر کودک نیازمند مراقبت ویژه:** شرایط کودک در صورت داشتن یکی از مشکلات نظیر دیابت، صرع، آسم، آلرژی، بیماری‌های قلبی عروقی و غیره برای نیاز به انجام مراقبت در مهدکودک و انجام کارهای موردنیاز در صورت ایجاد مشکل به وسیله والدین ثبت می‌گردد (جدول ۹).

**۷ رضایت‌نامه کتبی:** مهدکودک‌ها موظف هستند برای حضور کودک در کلیه فعالیت‌های خارج از مهدکودک، از والدین رضایت‌نامه کتبی اخذ و یک نسخه از آن را در پرونده کودک ثبت نمایند.

## مدارک ضمیمه در پرونده سلامت کودک

- ۱ کپی شناسنامه کودک؛
- ۲ کپی شناسنامه پدر و مادر؛
- ۳ کپی کارت رشد و واکسیناسیون؛
- ۴ نتیجه آزمایش انگل؛
- ۵ گواهی سلامت از پزشک؛
- ۶ سوابق بیماری‌های کودک (اختلالات شنوایی، بینایی و غیره) (نمودار ۲).



نمودار ۲- مدارک ضمیمه پرونده سلامت کودک

**فعالیت ۳:** در مورد تأثیر آگاهی از سوابق بیماری‌های کودک (اختلالات شنوایی، بینایی و غیره) بر برنامه‌های مراقبتی مهدکودک، از منابع علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را به صورت بروشور ارائه دهید.

جست‌وجو کنید



## ۹-۲- هدف توانمندسازی: پرونده کودک را بررسی کند.

### بررسی پرونده کودک

بررسی پرونده کودک در سه مرحله انجام می‌شود (نمودار ۳):



نمودار ۳- مراحل بررسی پرونده کودک

#### الف) مراحل تکمیل پرونده کودک

- ۱ تکمیل کاربرگ ثبت مشخصات کودک؛
- ۲ دریافت مدارک ضمیمه و کنترل آنها؛
- ۳ تکمیل کاربرگ‌های مربوط به ارزیابی رشدی کودک؛
- ۴ تکمیل کاربرگ نتایج معاینات غربالگری سالانه کودک؛
- ۵ تکمیل کاربرگ مراقبت‌های ویژه؛
- ۶ تکمیل معاینات دوره‌ای کودک با همکاری پزشک و زیر نظر کارشناس تغذیه مرکز؛
- ۷ تکمیل کاربرگ ارجاع (در صورت وجود مشکل)؛
- ۸ تکمیل کاربرگ پیگیری و فعالیتهای مربوط به ارجاع کودک.

**فعالیت ۴:** در گروه‌های کلاسی خود، با توجه به مراحل بالا و مراجعه به کتاب همراه هنرجو برای یک کودک فرضی ۴ ساله پرونده‌ای را تکمیل کنید.



#### ب) بررسی

- بعد از تکمیل پرونده برای بررسی آن توجه به موارد زیر لازم است:
- ۱ وضعیت خانوادگی کودک؛
  - ۲ وضعیت رشد کودک؛
  - ۳ مواردی که نیاز به مراقبت بیشتر دارد؛
  - ۴ نتایج غربالگری؛
  - ۵ ارجاعات.

**فعالیت ۵:** در گروه‌های کلاسی خود، با توجه به موارد بررسی، پرونده کودک فرضی ۴ ساله را که با کمک مربی مهدکودک تکمیل نموده‌اید، بررسی کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.



#### ج) گزارش دهی

بعد از بررسی کامل پرونده براساس موارد پنج‌گانه بالا، با توجه به جدول ۹، گزارش تهیه می‌شود.



جدول ۹- کاربرگ محتوای گزارش

نام و نام خانوادگی:		
سن:	جنسیت:	محل تهیه گزارش:
تاریخ ثبت گزارش:	ملاحظات	گزارش
		موارد
		وضعیت خانوادگی کودک
		وضعیت رشد کودک
		نتایج غربالگری
		مواردی که نیاز به مراقبت بیشتر دارد
		ارجاعات

**فعالیت ۶:** با هماهنگی مربی خود با مراجعه به مرکز پیش از دبستان، نمونه پرونده تکمیل نشده کودک را مشاهده کنید، محتویات آن را به صورت یک گزارش در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



## تمرین کنید

- ۱ نمونه پرونده کودک را در بازدید از مهدکودک بررسی کنید.
- ۲ گزارشی از پرونده بررسی شده کودک تنظیم کنید.
- ۳ برای کودک ۵ ساله، مراحل تکمیل پرونده سلامت را انجام دهید.
- ۴ موارد زیر مربوط به پرونده کودک ۵ ساله است:
  - وضعیت خانوادگی: پدر و مادر با هم زندگی می کنند و هر دو شاغل در بخش دولتی هستند، وضعیت اقتصادی متوسط بوده و اختلاف ندارند.
  - وضعیت رشد جسمی و حرکتی: پایش رشد او وضعیت طبیعی را نشان می دهد، عینک می زند، فعالیت های جسمانی را متناسب با سن انجام می دهد.
  - مواردی که نیاز به مراقبت بیشتر دارد: استفاده از عینک، پرتحرک و مضطرب.
  - بر اساس موارد بالا گزارشی را برای ارائه به مدیر مرکز تهیه کنید.

خودارزیابی			
مرحله: کنترل بهداشت فردی			واحد یادگیری: نظارت بر بهداشت فردی کودک
این کاربرد برای ارزیابی مهارت های شما در واحد یادگیری نظارت بر بهداشت فردی کودک تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز، سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی نمایید و به خود امتیاز دهید.			
ردیف	موارد		
۱			تا چه حد می توانید فهرستی از محتویات یک پرونده سلامت کودک را تهیه کنید؟
۲			تا چه حد می توانید پرونده سلامت کودک را تکمیل کنید؟
۳			تا چه حد می توانید با بررسی پرونده سلامت کودک گزارشی از آن به مدیر ارائه دهید؟

## ارزشیابی شایستگی نظارت بر بهداشت فردی کودک

شرح کار:

- ۱- طراحی فعالیتی برای کنترل بهداشت فردی (مو، پوست، و غیره)
  - ۲- پایش رشد کودک و رسم آن در نمودار و تفسیر آن
  - ۳- بررسی محتوای پرونده سلامت کودک (اطلاعات عمومی کودک، ارزیابی رشد کودک، ثبت نتایج غربالگری سالانه، ثبت نتایج بررسی دوره‌ای کودک، ثبت و پیگیری نتایج ارجاعات کودک و غیره)
- طراحی هر فعالیت با توجه به موارد زیر انجام شود:

نام فعالیت:	نوع فعالیت:
هدف فعالیت:	مکان فعالیت:
زمان فعالیت:	وسیله و ابزار مورد نیاز:
سن کودکان:	تعداد کودکان:
تعداد مربی و کمک مربی:	روش کار:

استاندارد عملکرد:

نظارت بر بهداشت فردی کودک از طریق کنترل بهداشت فردی، پایش رشد کودک و نظارت بر پرونده سلامت او بر اساس آیین‌نامه‌های بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دستورالعمل‌های سازمان بهزیستی کشور.

شاخص‌ها:

کنترل بر بهداشت فردی (بهداشت فردی، بهداشت وسایل)  
پایش رشد کودک (اندازه‌گیری قد و وزن و محیط بدن)  
بررسی پرونده سلامت کودک (اطلاعات عمومی کودک، ارزیابی رشد کودک، ثبت نتایج غربالگری سالانه و غیره)

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات: کنترل بهداشت فردی کودک با توجه به شرایط زیر انجام می‌شود.

مکان: مرکز آزمون (کارگاه فعالیت‌های بهداشتی)

زمان: ۶۰ دقیقه (۲۰ دقیقه برای انجام فعالیت‌های هر یک از مراحل کاری)

مواد و تجهیزات و ابزار: نمونه پرونده سلامت کودک، کارت پایش رشد، ماکت کودک و بزرگ‌سال، نمونه جداول رشد، لوازم‌التحریر، پوستر، مولاژهای بدن انسان

استاندارد و سایر شرایط: منابع علمی و آموزشی آیین‌نامه‌های بهداشتی وزارت بهداشت و دستورالعمل‌های سازمان بهزیستی کشور

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	کنترل بهداشت فردی	۲	
۲	پایش رشد کودک	۲	
۳	بررسی پرونده سلامت کودک در مراکز پیش از دبستان	۱	
	<p>شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: شایستگی‌های غیرفنی: مسئولیت‌پذیری، یادگیری و داشتن درک درست از سیستم سازمانی ایمنی: استفاده از روپوش کار و رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل در انجام فعالیت‌های عملی بهداشت: رعایت بهداشت فردی در انجام فعالیت‌ها توجهات زیست‌محیطی: آلوده نکردن محیط، به حداقل رساندن دورریزها و جمع‌آوری صحیح آنها نگرش: تعهد و اهمیت دادن به بهداشت فردی</p>		
	میانگین نمرات		
			*

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.