

مقدمه :

کودکان و نوجوانان سرمایه ی بزرگ انسانی و آینده سازان کشور هستند. پس کودکان سالم امروز پایه گذار جامعه ی سالم فردا خواهند بود.

مدرسه خانه دوم ماست ، زندگی در محیط بهداشتی لذت بخش است آب و هوا و زمین از نعمت های خداوند است، بنابر این باید در حفظ بهداشت آنها بکوشیم . در محیط اطراف ما به طور طبیعی میلیون ها میکروب وجود دارد ، اگر این میکروب ها به طریقی وارد بدن شوند تحت شرایطی می توانند بیماری زا شده و انسان را بیمار کنند. پس در مدرسه و در خانه، بهداشت فردی را رعایت نموده و پیامهای بهداشتی را به خانواده خود نیز انتقال دهید.

• **به چند پیام بهداشتی توجه کنیم :**

همیشه از آب سالم برای خوردن و شستن دست ها استفاده کنیم ، برای خوردن آب از لیوان شخصی استفاده کرده و دهان خود را به شیر آب نجسبانیم، همچنین آب نیم خورده دیگران را نخوریم.



میکرب ها می توانند از بدن فردی به بدن فرد دیگر منتقل شوند و او را بیمار کنند، پس بهداشت را رعایت کنیم تا میکروب در بدنمان رشد نکرده و از دیگران به ما سرایت نکند. بنابراین از وسایل شخصی دیگران که موجب انتقال آلودگی و بیماری از فردی به فرد دیگر می شود استفاده نکنیم. این وسایل شامل : دستمال ، لیوان ، شانه ، حوله و می باشد .

بازی با خاک و مالیدن دست ها به زمین ، دیوار و تماس با اشیاء مختلف آلوده، باعث آلودگی و کثیفی دست ها می شوند.

پس از تماس دست های آلوده با دهان و مالیدن چشم ها

خودداری کنید و موقع ورود به منزل ، قبل از خوردن غذا ، مالیدن چشم ها، حتماً دستها را با آب و صابون بشوید.
هرگز روی میز و نیمکت که روی آن دست می مالیم راه نرویم که کفش ها آلوده به انواع میکرب ها هستند.
در مسیر مدرسه تا خانه و بالعکس از تماس با خاک ، زباله و فاضلاب خوداری کنیم.

برای داشتن محیطی سالم باید آشغال ها (پوست میوه، مانده تغذیه، کاغذ باطله، تراشه ی مداد و ...) را درون ظرف زباله بریزیم هرگز آنها را در کلاس ، حیاط مدرسه ، کوچه ، خیابان ، رودخانه و جوی ها نریزیم . اگر در مدرسه مکان هایی برای کاغذ باطله در نظر گرفته شده باشد ، کاغذ های باطله را در آنها بریزیم و داخل زباله های دیگر نیندازیم



هرگز آب دهان و بینی خود را روی زمین نریزیم که باعث انتقال بیماری می شود و از دستمال شخصی استفاده کنیم .





❖ توالیت منبع کثافت (میکروب و انگل) می باشد. اگر رعایت نظافت را در توالیت نکنیم باعث آلودگی خود، اطراف و رشد و نمو حشرات خواهیم شد. پس از رفتن به توالیت حتماً نظافت را رعایت کنیم و دست هایمان را با آب و صابون بشویم تا از انتقال میکروب و انگل ها به خود و دیگران جلوگیری کنیم. در مکان های عمومی بهتر است از صابون مایع استفاده کنیم.

دست های خود را قبل از خوردن غذا و بعد از ورزش و بازی بشویم.

❖ از خوراکی هایی که در کارخانه ها تهیه و بسته بندی شده استفاده و در موقع خرید به تاریخ تولید و انقضای مصرف توجه کنیم. همچنین باید روی بسته بندی، آدرس کارخانه و شماره پروانه ساخت موجود باشد .

**** بنابراین باید در مدرسه مسائل زیر را رعایت کنیم**

:

- ۱- از وسایل شخصی خودمان در مدرسه استفاده کنیم.
- ۲- بعد از توالیت و قبل از خوردن غذا و بعد از بازی کردن دست هایمان را بشویم.
- ۳- در زمین آشغال نریزیم و بهداشت محیط مدرسه را رعایت کنیم.
- ۴- سعی کنیم برای میان وعده از خانه خوراکی بیاوریم و در غیر اینصورت از فروشگاه های بهداشتی و با توجه به بسته بندی و مشخصات بهداشتی ، آن را تهیه کنیم.

گروه های هدف این متن آموزشی :

دانش آموزان

اولیای و مربیان دانش آموزان

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی :

۱ - پیک سلامتی از انتشارات وزارت آموزش و پرورش

۲ - پمفلت +یامهای بهداشتی برای دانش آموزان از انتشارات مرکز بهداشت استان



❖ هیچ وعده ی غذایی جای صبحانه ی کامل و به موقع در برنامه ی غذایی دانش آموزان را پر نمی کند. چون دانش آموزان در سنین رشد می باشند، ضمن خوردن صبحانه، نیاز به میان وعده ی غذایی نیز دارند .

❖ هر دانش آموز بهتر است از خانه نان و پنیر، و یا سایر مواد غذایی فاسد نشدنی به مدرسه بیاورد که هم بهداشتی است و هم میان وعده ی کاملی است .

❖ با توجه به اینکه فروشندگان دوره گرد مواد غذایی، رعایت مسائل بهداشتی را نمی کنند و اغلب خوراکی های آنها فاسد و غیر بهداشتی می باشد هرگز از آنها خوراکی نخریم.