

پرورش رفتارهای سالم: نقش مربیان سلامت در بهبود رفتار و سلامت دانش آموزان

رضوان خدابنده

کارشناسی ارشد اقتصاد اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میانه

rezvankhodabandeh640@gmail.com

چکیده

امروزه، نقش مربیان و معلمان به عنوان موجه‌ترین شخصیت‌ها در زندگی دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است. آن‌ها نه تنها در انتقال دانش و مهارت به دانش‌آموزان دخیل هستند، بلکه می‌توانند با ارتقای سلامت روحی و اجتماعی دانش‌آموزان، به‌طور مستقیم تأثیرگذار باشند. با توجه به گستردگی مسائل روانی و اجتماعی در میان جوانان و نوجوانان امروزه، مربیان و معلمان می‌توانند با داشتن دانش و آگاهی کافی در زمینه پرورش رفتارهای سالم، نقش بسیار مؤثری در بهبود رفتار و سلامت دانش‌آموزان داشته باشند. در این مقاله، ما قصد داریم تا به این موضوع از زوایای مختلفی نگاه کنیم و بهترین راهکارها و روش‌ها را برای مربیان و معلمان به اشتراک بگذاریم تا بتوانند نقشی بهتر و موثرتر در ارتقای رفتارهای سالم و سلامت دانش‌آموزان ایفا کنند. به عبارتی دیگر حضور مربیان سلامت در مدارس و آموزش بهداشت به عنوان یک ابزار حیاتی می‌تواند به بهبود سلامت دانش‌آموزان کمک کرده و نقش مهمی در جامعه داشته باشد.

واژگان کلیدی: مربیان سلامت، دانش‌آموزان، مدارس، سلامت، بهبود رفتار، رفتارهای سالم

۱. مقدمه

ارتقا سلامت و تضمین سلامت افراد جامعه، یکی از ارکان پیشرفت جوامع به شمار می‌رود. (۱). ارتقا رفتارهای مرتبط با سلامت، منجر به حفظ عملکرد و استقلال افراد، افزایش کیفیت زندگی آن‌ها و کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی خواهد شد. (۲). بهداشت کودکان و نوجوانان اساسی برای سلامت جامعه است و تأثیر بزرگی بر زندگی آینده آنها و جامعه دارد. ایجاد رفتارهای بهداشتی در این دوره می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش هزینه‌های درمانی در آینده تأثیرگذار باشد. به همین دلیل نیاز به توجه ویژه به سلامت این گروه از جامعه وجود دارد. (۳). بهداشت فردی باید از دوران کودکی آموزش داده شود و به صورت نهادهای فرهنگی در جامعه بروز نماید. و رفتارهای غیر بهداشتی نیز باید دارای ارزش منفی و موجب انزجار اجتماعی قرار گیرد. از این رو، آموختن موازین بهداشتی و توصیه آن به سایرین، از مهمترین راه‌های تأمین سلامت برای همه است (۴). بعد از خانواده، مدرسه دومین نهادی است که کودک برای آموزش به آن قدم می‌گذارد. نقش معلم و مدیران در پرورش و ارتقای سطح علمی کودکان، بهداشت روح و جسم هر کودک امری ضروری است که باید مورد توجه مسؤولان و اولیا تربیتی قرار گیرد. (۵).

سطح بهداشت دانش‌آموزان بخشی از آموزش‌های خانواده است و وقتی که وارد مدرسه می‌شوند، این آموزش‌ها ارزیابی می‌شوند و نیازمند آموزش‌های عمومی برای رفع معایب و ضعف‌ها هستند، زیرا نقش اصلی در کیفیت بهداشت مدرسه را دانش‌آموزان دارند. (۶).

بیشتر دانشمندان اعتقاد دارند که مدرسه مکان مناسبی برای نیل به اهداف آموزش بهداشت می‌باشد. مدرسه نه تنها محیطی برای آموزش، رشد و تکوین شخصیت روحی و اجتماعی دانش‌آموزان به حساب می‌آید، بلکه به عنوان پایگاه مهم جهت تأثیرگذاری بر رسیدگی به خانواده و اجتماع نیز می‌باشد؛ چرا که در مدرسه عوامل آموزشی به حد کافی در دسترس است و تعداد زیاد دانش‌آموز، ابعاد آموزش را وسیع‌تر می‌کند. به علت حضور موظف دانش‌آموز، اجرای برنامه‌های آموزشی بهتر است و با توجه به نقش ضمیر و ذهن مستعد دانش‌آموز، آمادگی بیشتر برای آموختن، پذیرفتن و حفظ کردن وجود دارد. همچنین، ارتباط دانش‌آموزان با اعضای خانواده و مدرسه، موجب بسط و تعمیم مسایل آموزشی می‌شود. (۷، ۸). از طرف دیگر، حضور یک گروه هم‌سن و هم‌کلاسی در فرآیند یادگیری مهارت‌های عملی و کاربردی، همچنین مهارت‌های زندگی، به طور قابل توجهی می‌تواند به ارتقای سلامت جامعه کمک کند. آموزش، به ویژه از طریق معلمان و مربیان بهداشتی، می‌تواند بهبود آگاهی و رفتارهای بهداشتی را تسهیل کند. (۹).

عادت و نگرش‌های خانواده و جامعه، نقش مهمی در رفتارهای دانش‌آموزان دارد. خانواده، کتب درسی و معلمان از مهم‌ترین منابع کسب اطلاعات بهداشتی به شمار می‌روند. بنابراین، جهت ایجاد عادت صحیح در کودک، خانواده، معلمان و مربیان بهداشت مدارس هر کدام به نوعی سهیم هستند. در کنار آموزش علمی کودکان، بهداشت جسمی و روانی هر کودک، امری ضروری است. مربی بهداشت در واقع یکی از نیروهای حوزه سلامت جسم و روان کودک در مدارس می‌باشد که از جمله وظایف آن‌ها، آموزش و مشاوره دانش‌آموزان و والدین آن‌ها و تأمین سلامت و پیشگیری از مشکلات جسمی برای ارتقای بهداشت جسمی و روانی است. حضور مربی بهداشت در مدارس، فرصتی برای بررسی وضع بهداشتی بچه‌ها می‌باشد. مربی بهداشت این فرصت مناسب و به هنگام را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند که مشکلات جسمی، بیماری‌های پوستی، موی سر و آلودگی زیر ناخن‌ها را نداشته باشند (۱۰).

در تحقیق خود، جولایی و همکاران به مقایسه رفتارهای بهداشتی دانش‌آموزان مدارس ابتدایی با مربی بهداشت و بدون مربی بهداشت در شهر اهواز پرداختند. آنها به نتیجه رسیدند که مدارس به عنوان پایگاه‌های گسترده، جمعیت وسیعی از کودکان را در برمی‌گیرند و نقش مهمی در انتقال اطلاعات بهداشتی به افراد، خانواده و جامعه دارند. آموزش بهداشت در ایجاد رفتارهای صحیح بهداشتی اهمیت زیادی دارد و زمانی آموزش بهداشت کامل خواهد شد که منجر به رفتار بهداشتی صحیح گردد. (۸). رماوندی و همکاران در مطالعات خود به بررسی مقایسه‌ای وضعیت بهداشت محیط مدارس دارای مربی بهداشت و فاقد مربی بهداشت در استان بوشهر پرداختند. این مطالعات نتیجه گرفتند که حضور مربی بهداشت در مدارس، می‌تواند منجر به بهبود وضعیت بهداشت

محیط مدرسه شود. مدارس فاقد نیروی بهداشتی، دارای سطح بهداشتی بسیار پایینی بودند و این امر نیازمند اهتمام مسئولان ذیربط جهت استخدام نیروی بهداشتی در مدارس است. (۶).

نتایج یک تحقیق انجام شده توسط من و همکاران، با هدف بررسی تأثیر رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان، نشان داد که تدوین برنامه‌های آموزشی مناسب، می‌تواند منجر به ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان شود (۱۰). تیم حاتمی پور و همکارانش در تحقیقات خود بیان کردند که حضور رفتارهای بهداشتی می‌تواند عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را ارتقا دهد و پیشنهاد دادند که در سیاست‌گذاری‌های آموزشی برای ارتقا و بهره‌گیری از قابلیت‌های یادگیری دانش‌آموزان، اقدامات و فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده جهت آموزش رفتارهای بهداشتی به دانش‌آموزان صورت‌پذیرد. (۱۱). سبحانیان و مصلی نژاد در تحقیقات خود متوجه شدند که آموزش به دانش‌آموزان، باعث افزایش آگاهی و بهبود در نحوه عملکرد بهداشتی والدین آنها با تفاوت‌های معناداری نسبت به گروه‌های شاهد می‌شود (۱۲). با انجام تحقیق، خلج و محمدی زیدی فهمیدند که با توجه به اهمیت و نقش مهم دانش‌آموزان به عنوان بستر آینده کشور و کم‌هزینه بودن فعالیت‌های آموزش بهداشت نسبت به سایر فعالیت‌ها، در این زمینه ضروری است که برنامه‌های آموزش مشابه این را گسترش دهیم. (۱۳).

حسنی و همکاران اظهار کردند که آموزش می‌تواند باعث افزایش رفتارهای سلامت‌محور شود. همچنین، آموزش می‌تواند تأثیر مثبتی بر ابعادی چون مسئولیت‌پذیری، فعالیت‌های فیزیکی، تغذیه و روابط فردی دانش‌آموزان داشته باشد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برای ارتقاء سلامت دانش‌آموزان، از این نوع مداخلات آموزشی استفاده شود (۱۴). عزیزی و فتحی در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش بلوغ بر بهداشت روانی و سبک هویت‌هنجاری برای دختران ۱۲-۱۴ ساله اثرگذار است، اما تأثیری بر سلامت جسمی و سایر سبک‌های هویتی مورد مطالعه نشده است. (۱۵). کودکان و نوجوانان نقش مهمی در غنی‌سازی جامعه ایفا می‌کنند. و بهترین سرمایه و منابع آن دانسته می‌شوند. تمام تلاش برای حفظ و نگهداری از این منابع باعث پیشرفت و ثروتمندتر شدن جامعه خواهد شد. آموزش و پرورش این گروه از آسان‌ترین و کارآمدترین راه‌های دستیابی به این هدف است و هر گونه تغییر یا بهبودی در آموزش آنها، می‌تواند تأثیرات دائمی و بزرگی در رفتار و تشکیل شخصیت نسل آینده داشته باشد.

۲. اهمیت سلامت روانی و رفتاری در محیط‌های آموزشی

بهبود سلامت روانی و رفتاری دانش‌آموزان می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها کمک کند. دانش‌آموزانی که با مشکلات روانی یا رفتاری روبرو هستند ممکن است دچار مشکلات در تمرکز، یادگیری و حتی حضور در کلاس‌ها شوند. بنابراین، ایجاد محیطی حمایت‌کننده برای سلامت روانی و رفتاری می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا بهترین عملکردشان را در محیط آموزشی داشته باشند.

عوامل مختلفی می‌توانند بر سلامت روانی و رفتاری دانش‌آموزان تأثیر بگذارند. از جمله ارتباطات میان فردی با همکلاسی‌ها و معلمان، فشارهای تحصیلی، مدیریت استرس و اضطراب، وجود مسائل خانوادگی و اجتماعی و ... برنامه‌ها و فعالیت‌هایی که به منظور حمایت از سلامت روانی و رفتاری دانش‌آموزان طراحی شود می‌تواند در کاهش این تأثیرات منفی موثر باشد.

امروزه آمارها بیان می‌کنند که ۲۰ درصد از نوجوانان می‌توانند دچار نگرانی‌های روانی بشوند. همچنین آمار بالایی نشان می‌دهد که درصد کمی از کودکان و نوجوانان در این مسیر پر پیچ و خم مشکلات سلامت روانی، همراهی می‌شوند که این بسیار نگران‌کننده است. در نتیجه اهمیت تدریس سلامت روانی در مدارس به وضوح مشخص می‌شود.

آموزش سلامت روان در مدارس به کودکان و نوجوانان، کمک می‌کند تا خودشان را بشناسند و بتوانند با شرایط خاص روبرو شده و درست عمل کنند و بیشتر آماده‌ی زندگی شاد و درک بهتر از احساسات شوند. اولین چیزی که باید به آن توجه کنیم، آموزش دانش معلمان در زمینه سلامت روان هست، چون معلم بعد از پدر و مادر، دومین الگوی دانش‌آموز است. بنابراین برای شروع آموزش سلامت روان در مدارس، باید دانش معلمان در این زمینه بهبود پیدا کند. در کنار این دانش معلم، خوب است که معلم و کادر

آموزشی، کاملاً به درک اهمیت آموزش سلامت روان بر پیشرفت و یادگیری دانش آموزان رسیده باشند و مسیر را به درستی برای آن‌ها هموار کنند و به صورت یک برنامه درست و کاربردی به دانش آموزان، سلامت روان را آموزش دهند.

روان کودکان در یادگیری آن‌ها بسیار اهمیت دارد. کودکی که نگرانی روانی دارد، نمی‌تواند روی موفقیت، رشد فکری و تحصیلات خود تمرکز کند. پس کودک کاملاً در یادگیری دچار مشکل می‌شود و به دنبال این نمی‌تواند تکالیف و وظایف تحصیلی خود را به خوبی انجام دهد و نمراتی خوبی کسب کند. دانش‌آموزی که نگرانی روانی دارد و به واسطه این موضوع، مشکل در یادگیری هم دارد، وقتی که بزرگ شود احتمال خیلی کمی دارد که فارغ‌التحصیل شود و در مسیر رشد قرار گیرد. لازم به ذکر است که کودکان نباید سلامت روان را در محیط ناآرام و کسل‌کننده آموزش ببینند، چرا که باعث برداشت نادرست از سلامت روان می‌شود. اگر کودک امنیت، عشق و دوستی را به مراتب حس کند، راحت‌تر می‌تواند به کادر مدرسه اعتماد کند. ارتباط صمیمانه بین خانواده‌ها و کادر مدرسه بسیار مهم است. پدر و مادران می‌توانند در آموزش سلامت روان به کودکان نقش موثری داشته باشند. کادر تحصیلی باید اهمیت تدریس سلامت روان در مدارس را به طور کامل و واضح به والدین بیان کنند و از آن‌ها در این مسیر حمایت بگیرند. همچنین نیاز است که به والدین نیز آموزش داده شود که چگونه در محیط خانه با فرزندانشان رفتار کنند. بنابراین، محیط مدارس تأثیر بسیار زیادی در پرورش افکار کودکان دارد.

۳. تأثیر حضور مربیان سلامت بر رفتار دانش‌آموزان

یکی از اهداف خود را در یونسکو، برنامه‌ریزی آموزش ابتدایی، بهبود رشد و شکوفایی استعدادهای بالقوه و برقراری رفتارهای بهداشتی صحیح در کودکان قرار داده است. (۱۷).

رفتارهایی که می‌تواند پایه و اساسی برای شیوه‌ی زندگی صحیح در تمام طول عمر فرد فراهم کند، می‌تواند باعث حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روانی کودکان شود. جامعه‌ای پایدار خواهد ماند که در موفقیت در حفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روانی کودکان توانمند باشد. (۱۸).

مدارس به عنوان یک مرکز گسترده، جامعه‌ای گسترده از کودکان را شامل می‌شوند و در انتقال اطلاعات بهداشتی به افراد، خانواده و جامعه نقش مهمی دارند. (۱۹).

کودکان والدین، رهبران و تصمیم‌گیرندگان آینده‌ی کشور هستند. سلامت آنها بستگی به دسترسی به اهداف آموزشی و بهداشتی مناسب دارد. نتایج بررسی‌های مختلف نشان می‌دهند که رفتارهای بهداشتی کودکانی که آموزش بهداشت را در مدارس دریافت کرده‌اند و کسانی که از فعالیت‌های مربوط به خدمات بهداشت مدارس بی‌بهره بوده‌اند، متفاوت است. طبق مطالعات انجام شده، تحقق اهداف آموزشی مدارس به ویژه در زمینه سلامت جسمی و روانی کودکان است. به همین دلیل، امروزه تمایل زیادی به تغییر شیوه زندگی به منظور انجام رفتارهای بهداشتی صحیح در بین مردم به وجود آمده است. (۱۶).

به همین جهت برای اینکه افراد یک جامعه با عادات بهداشتی و سبک زندگی سالمی مؤثر باشند، است که رفتارهای بهداشتی آنان در زمان مناسب یعنی دوران کودکی شکل گرفته شود. (۲). آموزش بهداشت در ایجاد رفتارهای صحیح بهداشتی اهمیت زیادی دارد و زمانی آموزش بهداشت کامل خواهد شد که منجر به رفتار بهداشتی صحیح گردد (۲۰).

اغلب دانشمندان معتقدند که سن دانش‌آموزی پذیرا‌ترین و مناسب‌ترین سن برای نیل به این مقصود است و مواردی مانند توجه به نقش، ضمیر و ذهن مستعد کودک که آمادگی بیشتری برای آموختن، حفظ کردن و پذیرفتن دارد، عوامل آموزشی قابل دسترس و کافی، حضور موظف دانش‌آموز، کثرت دانش‌آموز، ارتباط دانش‌آموز با اعضای خانواده و دوستان و برخورداری از امکانات را دلیل ادعای خود می‌دانند. (۲۱).

حضور مربیان سلامت در مدرسه می‌تواند تأثیر مثبت بر رفتار دانش‌آموزان داشته باشد. با ارائه راهکارها و توانمندسازی دانش‌آموزان برای مدیریت استرس، ارتقاء اعتماد به نفس و آگاهی درباره سلامت روانی و فیزیکی، مربیان می‌توانند بهبود رفتار دانش‌آموزان را

ترویج کنند. این اقدامات می‌توانند به کاهش تنش روانی، افزایش تمرکز درسی و کاهش رفتارهای نامطلوب کمک کند. همچنین، حضور مربیان سلامت می‌تواند باعث ارتقاء آگاهی دانش‌آموزان درباره اهمیت سلامت روانی و فیزیکی شود که در نتیجه بازده تحصیلی و رفتارهای مثبت را تقویت می‌کند. این موارد می‌توانند بهبود رفتار دانش‌آموزان و ایجاد یک محیط آموزشی سالم و موثر را تضمین کنند.

۴. تأثیر حضور مربیان سلامت بر سلامت دانش‌آموزان

در عصر ما هدف از رفتن به مدرسه صرفاً انباشتن مطالب در ذهن نیست، بلکه پرورش همه‌جانبه شخصیت دانش‌آموز می‌باشد. در این میان، معلم اهم و موثرترین فرد در هر موسسه‌ی تربیتی است. معلم مرجع واقعیت برای کودک و نوجوان است، بنابراین به دلیل اهمیت معلم، بویژه در نظر دانش‌آموزان، از او انتظار می‌رود که با شناخت دقیق دانش‌آموز و کشف مشکلات آن‌ها، موقعیت‌های آموزشی را به گونه‌ای ترتیب دهد که احساس رضایت‌مندی را در دانش‌آموزان به وجود بیاورد. از آنجایی که کشور ما یکی از جوان‌ترین جوامع دنیاست و در آن بیش از ۲۰ میلیون نوجوان و جوان زندگی می‌کنند و بخش عظیمی از این جمعیت کثیر در مدارس راهنمایی و دبیرستان تحصیل می‌کنند، لذا می‌توان گفت که بهترین موقعیتی که می‌شود با نوجوانان ارتباط منسجم و منظمی برقرار کرد، از طریق دستگاه تعلیم و تربیت است.

تامین بهداشت و سلامت روحی و اخلاقی نوجوانان و جوانان که قریب یک سوم جمعیت کل کشور را تشکیل می‌دهند، یکی از وظایف اساسی دست‌اندرکاران مسائل تربیتی و بهداشتی است. با توجه به نتایج ارضای نیازهای نوجوانان در جلب توجه. پیشگیری همیشه ارزان‌تر و آسان‌تر از درمان است. دست‌اندرکاران امور فرهنگی کشورمان، خصوصاً معلمان به دلیل ارتباط گسترده با اقشار نوجوان و جوان جامعه، می‌توانند از یک سو موجبات پیشگیری از مشکلات و اختلالات و نابسامانی‌های روانی نوجوانان را فراهم آورند و از سوی دیگر، مراتب رشد و شکوفایی استعدادهای آنان را هر چه بیشتر مهیا سازند. نقش والدین در ارضای نیازهای روانی-اجتماعی نوجوانان، نقشی بارز و مهم است ولی لازم است که ذکر شود در حقیقت نوجوانان مدت زیادی از وقت خود را در مدرسه صرف می‌کنند و به تحصیل مشغول می‌باشند لذا، دومین پایگاه اصلی برای ارضای نیازهای روانی-اجتماعی نوجوانان، مدرسه است. مدرسه علاوه بر نقش آموزشی، نقش تربیتی و پرورشی نیز دارد و به عنوان یک نهاد پرورشی می‌تواند کاستی‌های بهداشت روان نوجوانان را جبران کرده و آنها را در مسیر جاده سلامتی از نظر روان و ثبات شخصیتی سوق بدهد. امروزه بیشتر روانشناسان تربیتی معتقدند که کارکنان مدرسه در سلامت روان دانش‌آموزان دارای نقش حساسی هستند. این مطلب مبتنی بر این فرض است که جوامع هرگز به اندازه و تعداد کافی دارای متخصصان سلامت روان نخواهند شد تا برای کمک به جمعیت روز افزونی که نیاز به خدمات دارند، تلاش کند، بنابراین باید تاکید و توجه را روی کوشش‌هایی در جهت پیشگیری از عدم سلامت روان قرار داد.

رضایت دانش‌آموز مهم است زمانی که دانش‌آموز می‌داند که در مدرسه و کلاس خود می‌تواند نیازها و آرزوهایش را بیان کرده و آنها را به شکل مناسبی تحقق بخشد و توسعه دهد، رضایت‌مند خواهد بود. مدرسه همیشه باید به یاد داشته باشد که نوجوان نیازهای اجتماعی و تفریحی مشروعی دارد که باید تامین شود، در غیر اینصورت به ضرر او خواهد بود. اگر مدرسه در ارضای این نیازها کوتاهی کند، وظایف خود را انجام نداده و مسئول شمرده خواهد شد.

محیط مدرسه به لحاظ ویژگی‌ها و هدف‌های خود از حساسیت خاصی برخوردار است. به لحاظ مدت زمانی که کودک و نوجوان، اوقات مفید خود را در آن به سر می‌برند، اهمیت دارد و این محیط، اولین محیط بعد از خانه محسوب می‌شود.

شایان ذکر است که فقط در ارتباطات کلامی نمی‌توان به نوجوان شخصیت داد و آن را در حد شعار خلاصه نمود، بلکه در مسئولیت‌سپری، شرکت دادن نوجوانان در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه، فعال نمودن آنان در زمینه‌های ورزشی، برگزاری جلسات بحث و گفتگو و نظرخواهی از آنان در اموری که مربوط به خود نوجوانان است، گام‌هایی هستند که به طور واقع بینانه، به گسترش شخصیت آنان و جذب نیروهای خلاقشان در اداره جامعه منجر می‌گردد.

قطعا اگر نوجوانان در برخی از تصمیم‌گیری‌های مدرسه، شرکت داشته و نظر خود را بیان نمایند، در مسئولیت‌های ناشی از آن و نیز توسعه وجدان اجتماعی آنان، بسیار نقش خواهد داشت. ضمن توجه به موارد فوق‌الذکر، جهت ارضای نیازهای روانی لازم است معلم از برخوردهایی توأم با تفاهم و احترام و محبت سود جوید. انتظار او از پیشرفت دانش آموزان هماهنگ با ویژگی‌های سنی و فردی آنان باشد و در این زمینه، فعالیت‌های مورد علاقه فراگیران، به تدریج از هدف‌های ساده به پیچیده‌تر هدایت شود. چنان که امکان موفقیت دانش آموزان در انجام فعالیت‌های مورد نظر و ابراز خود به شیوه‌های طبیعی ممکن باشد، به تقویت اساس ارزشمندی (عزت نفس) و اعتماد به نفس آنان منجر می‌گردد. لازمه دسترسی به همه این اهداف در درجه اول شناخت خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی و پی بردن به نیازهای روانی دانش آموزان می‌باشد که به عنوان راهنمای والدین و معلمان می‌تواند راهگشای موثری در این زمینه باشد که از جمله این نیازها:

۱. ارتباط عاطفی و کلامی: هر قدر میان اعضای خانواده، ارتباط عاطفی و کلامی بیشتر باشد، روابط آن خانواده با یکدیگر سالمتر، با نشاط‌تر و محکمتر است. کودکی که در زمان رشد خویش، وجودش از محبتی مناسب و شایسته سیراب شده است، حتماً در مراحل مختلف زندگی خود همچون منبعی از نور، محبت خویش را به دیگران هدیه خواهد داد. پدر و مادر باید حتماً زمان‌هایی را به صحبت با فرزندان خویش اختصاص دهند، تا آنها بتوانند مشکلات، خواسته‌ها و تفکرات خویش را با والدین در میان بگذارند. گفتن جملات محبت‌آمیز، باعث آرامش فرزندان و تقویت توان روحی آنها می‌شود.

۲. احترام و ارزشمندی: احترام و ارزش دادن به کودکان و نوجوانان امر بسیار مهمی است. وقتی آنها احساس ارزشمندی می‌کنند، ترغیب می‌شوند تا برای حفظ این ارزش تلاش کنند و از رفتارهای ناپسند دوری کنند. این موضوع می‌تواند زمینه‌ای برای رشد و توسعه روش‌های تربیتی فراهم کند. به دست کودکان و نوجوانان اهانت کردن و ارزش و اعتماد به نفس آنها را کاهش می‌دهد؛ زیرا این اقدام می‌تواند اضطراب و نگرانی را به وجود آورده و آرامش را از بین ببرد. این موضوع می‌تواند سلامت روحی آنها را تهدید کند.

۳. تعادل در رفتار: در امر تربیت و تعلیم فرزندان باید از افراط و تفریط پرهیز کرد زیرا تعادل روحی آنها را بهم می‌زند. سختگیری و یا سهل‌گیری بیش از اندازه، روح آنها را بیمار می‌کند. تشویق و یا تنبیه (هشدار) فرزندان نیز از این قاعده مستثنی نیست و باید با مسأله مورد تشویق یا تنبیه، هماهنگی و سنخیت داشته باشد.

۴. پرهیز از مقایسه کردن: انسان‌ها با یکدیگر متفاوت هستند، و مقایسه آنها با هم کار نادرستی است. به‌طور معمول مقایسه براساس ناتوانی‌ها و ضعف‌ها صورت می‌گیرد و در این رهگذر، تفاوت‌های فردی نادیده گرفته می‌شود. با این کار توانایی‌های شخص مورد غفلت قرار می‌گیرد و غرور او شکسته می‌شود.

۵. روحیه همکاری و تعاون: افرادی که دارای روحیه همکاری‌اند، از نظر روحی، اشخاص سالمتری هستند و کودکانی هم که در دوران کودکی با دوستان و همسالان خود، روابط صمیمی و دوستانه‌تری دارند، در سال‌های بعد نیز مشکلات رفتاری کمتری از خود نشان می‌دهند.

اولیا و کارکنان مدرسه باید دانش آموزان را در انجام کارها به صورت گروهی، تشویق کنند. مثل تهیه روزنامه‌های دیواری، همکاری در نظافت و بهداشت خانه و مدرسه، خواندن و مرور درس‌ها و غیره.

روحیه همکاری و مشارکت، اعتماد به نفس و خودباوری را در فرد رشد می‌دهد و موفقیت‌های گوناگونی را در عرصه‌های مختلف به ارمغان می‌آورد.

۶. آموزش رفتارهای اجتماعی: ایجاد آمادگی لازم برای ابراز عقاید و بیان دیدگاه‌ها و همچنین پذیرش دیدگاه‌های مخالف و انتقاد از طرف دیگران، امر بسیار مهمی است. نوجوانان برای زندگی اجتماعی باید تعلیم ببینند و یکی از آن تعلیمات، چگونگی ابراز عقیده در اجتماع و بیان دیدگاه‌ها و خواسته‌هایشان است. نوجوانان باید بیاموزند که چگونه به دیدگاه‌های مخالف و انتقادهای دیگران توجه و از آنها استفاده کنند. همچنین باید در دنیای واقعی زندگی کنند و با حقایق و واقعیت‌های فرهنگی، اجتماعی،

تاریخی، اقتصادی و خانوادگی آشنا شوند. آموزش‌هایی که داده می‌شود باید آموزش‌هایی باشد که آنها را برای زیستن در این دنیا آماده کند. باید با تفاوت‌ها و ناملایمات و مشکلات آشنا شوند، با آنها دست و پنجه نرم و در مواقع لزوم، صبر کردن را نیز تمرین کنند.

۷. تقویت توان سازگاری با تغییرات: هر تغییری در خانه و یا مدرسه، ممکن است باعث بروز هیجانات منفی از قبیل خشم، ترس و اضطراب شود. بنابراین دانش‌آموزی که در محیط خانه و یا مدرسه با تغییری مواجه می‌شود، نیاز به کمک والدین و کارکنان مدرسه به صورت مشترک دارد؛ تا بتواند خود را با موقعیت جدید وفق دهد. در این مواقع معلم نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند و با درک احساسات دانش‌آموز می‌تواند او را آرام و نسبت به موقعیت جدید آگاه کند و با تمرکز بر روی صلاحیت‌ها و شایستگی‌های وی و موضوعاتی که تغییر نکرده‌اند، انطباق با شرایط جدید را برایش راحت‌تر کند.

۸. ارتقاء قدرت درک و تشخیص: درک و تشخیص ضعف‌ها، اشتباه‌ها، شکست‌ها، ناکامی‌ها و درس گرفتن از آنها روح و روان را تقویت می‌کند.

قدرت درک و تشخیص را باید در محیط خانه و مدرسه پرورش داد. در مدرسه می‌توان دانش‌آموزان را با آموزش رفتارهای پسندیده به تلاش و رقابت سالم، صبر و تحمل، کنترل نفس، انسان‌دوستی، پایبندی به وظایف، تشویق و ترغیب کرد. بهتر است آموزش به صورت غیرمستقیم باشد تا تأثیر بهتری برجا بگذارد. شناخت بهتر صفات ارزشمند انسانی، کودکان و نوجوانان را به سوی رفتارهای مناسب اجتماعی سوق می‌دهد. از روان‌شناسان و مشاوران تحصیلی و آگاهان مذهبی می‌توان برای آموزش کمک گرفت.

۹. تشخیص مشکل رفتاری و ارائه راه‌حل: با حضور مربیان سلامت، مدارس می‌توانند علائم مشکلات دانش‌آموزان را زودتر تشخیص دهند، راه‌حلی برای مشکلات پیدا کنند و به بهبود روانی آنها کمک کنند. حضور مربیان سلامت، از جمله مشاوران روانشناسی و پزشکان مدرسه، می‌تواند تأثیر مهمی بر سلامت دانش‌آموزان داشته باشد. آنها می‌توانند دانش‌آموزان را در زمینه‌های مختلفی مانند فعالیت‌های فیزیکی، تغذیه سالم و مدیریت استرس هدایت کنند. همچنین، آنها می‌توانند در مواجهه با مشکلات روانی دانش‌آموزان کمک کرده و به آنها کمک کنند تا راه‌حل‌های مناسبی برای مقابله با این مشکلات پیدا کنند. در نهایت، حضور مربیان سلامت می‌تواند به دانش‌آموزان اعتماد به نفس بیشتری بدهد و ارتباطات اجتماعی آنها را تقویت کند، که ممکن است در کاهش احتمال ابتلاء به بیماری‌های روانی و جسمی و افزایش کارایی تحصیلی آنها تأثیرگذار باشد.

۵. نتیجه‌گیری

رعایت اصول بهداشتی، مهمترین رمز بقای یک جامعه است. با توجه به اینکه مدرسه مناسب‌ترین مکان برای ارتقاء سطح بهداشت افراد و جامعه محسوب می‌شود و نه تنها محیطی برای آموزش، رشد و تکوین شخصیت روحی و اجتماعی دانش‌آموزان به شمار می‌رود، بلکه به عنوان پایگاه مهمی جهت تأثیرگذاری بر خانواده و اجتماع نیز می‌باشد. (۴). رسیدگی به وضعیت بهداشتی دانش‌آموزان به جزء حفظ سلامت فردی آنها، موجب بهبود وضعیت سلامتی در سطح خانواده و جامعه نیز می‌شود. کودکان سرمایه‌های اصلی هر کشوری می‌باشند و پرورش آنها از اهداف اصلی برنامه‌های توسعه اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی می‌باشد. برای دستیابی به اهداف توسعه، باید تأمین بالاترین سطح سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کودکان را به عنوان ضرورت و اولویت برنامه‌های توسعه‌ای مورد توجه قرار داد. بعد از خانواده، مدرسه، مهمترین نقش را در سلامت کودک دارد. رعایت حقوق هر دانش‌آموز پیرامون داشتن آب سالم و پاکیزه، سیستم‌های دفع بهداشتی مناسب و همچنین آموزش بهداشت، یکی از مهمترین مسائلی است که سیاست‌گذاران و مدیران مدارس می‌بایست به آن توجه داشته باشند بسیاری از دانش‌آموزان مدارس امروزی به آب نوشیدنی سالم، دستشویی‌های بهداشتی و آموزش بهداشت دسترسی دارند. تجربیات گذشته می‌تواند به خوبی به منظور حمایت از برنامه‌های بهداشتی مدارس که بهبود سلامت و تندرستی دانش‌آموزان و افزایش یادگیری آنان را فراهم می‌کند، به کار رود. عدم دسترسی به اطلاعات کافی و مناسب در مورد بهداشت مدارس و حفظ و ارتقاء تندرستی دانش‌آموزان، مانع بزرگی برای تامین حقوق آنان است. بنابراین، نیاز است گام‌های بلندی برای حفظ سلامت دانش‌آموزان در مدارس برداشته شود

۶. پیشنهادات

در ادامه پیشنهاداتی را برای پرورش رفتارهای سالم و ارتقاء سلامت دانش‌آموزان در مدارس مطرح می‌کنیم:

ایجاد محیط‌های آموزشی سالم و حامی از روانشناسی مثبت:

-افزایش آگاهی معلمان و مربیان از روش‌های مثبت‌سازی رفتاری و تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان.

-ارائه مهارت‌های ارتباطی به مربیان برای ایجاد ارتباطات محترمانه و سازنده با دانش‌آموزان.

ارتقاء آگاهی بهداشتی دانش‌آموزان:

-برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی توسط متخصصین بهداشتی و روانشناسان برای دانش‌آموزان و مربیان.

-توسعه برنامه‌های منطقه‌ای و ملی برای آموزش بهداشت و ترویج سلامت در دانش‌آموزان و خانواده‌ها.

تقویت توانمندی‌های مربیان سلامت:

-ارتقاء برنامه‌های آموزشی و تحصیلی مربیان برای آشنایی با روش‌های حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها.

-ایجاد شبکه‌های همکاری بین مربیان، متخصصین بهداشتی و روانشناسان به منظور ارائه خدمات حمایتی به دانش‌آموزان.

تسهیل ارتباط مدرسه و خانواده:

-تسهیل در دسترسی خانواده‌ها به منابع و مواد آموزشی مربوط به بهداشت و رفتارهای سالم.

-برگزاری جلسات ارتباطی و همکاری بین مربیان و خانواده‌ها به منظور تعامل و تبادل اطلاعات مربوط به بهبود رفتار و سلامت دانش‌آموزان.

ایجاد برنامه‌های پیگیری و ارزیابی:

-برنامه‌ریزی برای پایش و ارزیابی مداوم اثربخشی برنامه‌های آموزشی و پرورشی مبتنی بر بهداشت و رفتارهای سالم.

-استفاده از داده‌ها و آمارهای بهداشتی و رفتاری به منظور ارزیابی اثربخشی برنامه‌ها و بهینه‌سازی روند پرورش رفتارهای سالم.

با اجرای این پیشنهادات، می‌توان بهبود رفتار و سلامت دانش‌آموزان را بیشتر تضمین کرد و نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت جامعه ایفا نمود.

۷. منابع

1. Samimi R, Masrou Rudsari DD, Tamadonfar MA, Hosseini F. Correlation between lifestyle and general health in university students. Iran J Nurs 2007; 19(48): 83-93. [In Persian].
2. Habibi Soula A, Nikpour S, Seyed Alshohadaei M, Haghani H. Health promotion behaviours and quality of life among elderly people: A cross sectional survey 2006. J Ardabil Univ Med Sci 2008; 8(1): 29-36.
3. Nouri M. Health Schools. Mashhad, Iran: Vaghefi Publications; 1998. [In Persian].
4. Amirkhani MA, Ziaedini H, Dashti M, Ardalan G. Health Promoting schools in the Islamic Republic. Caspian report, 2000.
5. Safari M, Shojaeizadeh D. Principles and foundations of health promotion and education. Tehran, Iran: Samat publications; 2009. [In Persian].
6. Ramavandi B, Hajivandi A, Fouladvand M, Shahverdi M. Comparative survey of environmental health status of schools have health trainer and without health trainer in Bushehr province. Iran South Med J 2015; 18(4): 800-9. [In Persian].
7. Elahi M. Educational guide for school environment. Education Quarterly 2015; 23(2): 59-63. [In Persian].
8. Jolae S, Mehrdad N, Bahrani N, Moradi Kalboland M. A comparative investigation on health behaviors of students in primary schools with and without health educator. Hayat 2004; 10(2): 55-62. [In Persian].

9. Kaveh M. A comparative study of the effect of personal health education by teachers and mothers on the knowledge and behaviour of third and fourth grade male students in shiraz. [MSc Thesis]. Tehran, Iran: Tarbiat Modares University;1986. [In Persian].
10. Moeini B, Dashti S, Teymoori P, Kafami v, Mousali AA, Sharifi M, et al. Health-promoting behaviors among high school students in Hamadan in 2013. Pajouhan Scientific Journal 2015; 13(3): 49-57. [In Persian].
11. Hatamipour KH, Mohammadalian E, Rahimaghaee F. The role of health behavior in the academic performance of the students. Caspian Journal of Health and Aging 2017; 2(1): 22-8. [In Persian].
12. Sobhanian S, Mosslanejad I. Investigating the effect of Individual health education on knowledge and practice of students in Shiraz Sajadieh Town. Pars Journal of Medical Sciences 2004; 1(1): 15-9. [In Persian].
13. Khalaj M, Mohammadi Zeydi E. Health education effects on nutritional behavior modification in primary school students. J Shahrekord Univ Med Sci 2006; 8(1): 41-9. [In Persian].
14. Hassani L, Alighias M, Ghanbarnejad A, Shahab-Jahanlu A, Gholamnia-Shirvani Z. Effect of educational intervention on health-promoting behaviors of high school students in Karaj city. J Prevent Med 2015; 2(1): 62-9. [In Persian].
15. Azizi M, Fathi R. The effect of puberty health education on 12-14-year-old girls' mental health and identity styles. J Ilam Univ Med Sci 2017; 25(1): 159-68. [In Persian].
16. Palank CL. Determinants of healthpromotive behavior. A review of current research. Nurs Clin North Am. 1991; 26(4): 815-32.
۱۷. اعضای هیأت علمی گروه کودکان دانشکده پرستاری و مامایی تهران، کودک سالم، تهران، انتشارات گلبن، ۱۳۷۸.
۱۸. هاوز هیو، اسکاچمر کریستین. کودکان برای بهداشت، تهران: انتشارات یونیسف.
۱۹. جونز بک. ارتقاء سطح بهداشت از طریق مدارس. ترجمه لیلا جویباری، بهداشت جهانی، ۱۳۷۴؛ ۱۰ (۲): ۳۰-۳۲.
۲۰. محسنی منوچهر. مبانی آموزش و بهداشت، تهران: انتشارات طهوری، ۱۳۷۶.
۲۱. نوری محمدرضا. بهداشت مدارس، مشهد: انتشارات واقفی، ۱۳۷۷.