

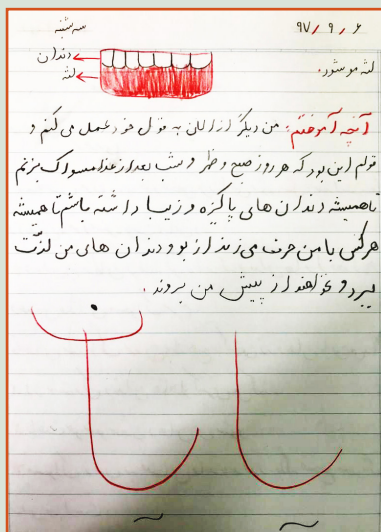


بهداشت فردی

سمیرا خالویی، آموزگار پایه سوم دبستان دخترانه ناحیه ۲

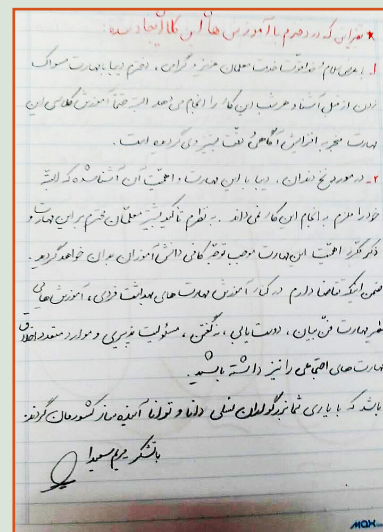
مسواک زدن، چگونگی نگهداری مسواک و ... بیان و به صورت عینی نشان داده شد. در ادامه از فراگیران خواستم عکس خود را هنگام مسواک زدن در گروه کلاسی ارسال کنند، که با استقبال آن‌ها و نیز خانواده‌هایشان همراه بود. در جلسه بعد دانش‌آموزان، مسواک‌های مناسبی را که تهیه کرده بودند، با خود به کلاس آوردند و نحوه صحیح مسواک زدن را در حیاط مدرسه تمرین کردند، این امر بسیار اثرگذار بود و بچه‌ها با اشتیاق از آن استقبال کردند. آن‌ها بعد از آموزش‌ها و آگاهی از مطالب گفته شده، آموخته‌ها و تصمیمات خود را در دفترشان یادداشت کردند که پس از بررسی، شاهد تحول بالایی در نگرش و آگاهی آن‌ها بودم. در ادامه به فواید استفاده از نخ‌دندان، نحوه صحیح کشیدن نخ‌دندان، آشنایی با دهان‌شویه، فواید آن و شیوه درست استفاده از آن پرداخته شد.

سرانجام، در رابطه با موضوع مورد بحث، با استفاده از بازی پانتومیم و اجرای جملات کوتاه توسط دانش‌آموزان، به ارزیابی میزان عمق و ماندگاری یادگیری صورت گرفته پرداختم. اجرای این طرح باعث ایجاد تغییرات بسیاری در دانش‌آموزان شد و از سوی دیگر با بازخوردهای مثبت از جانب والدین همراه بود. در نظر دارم در ادامه طرح، بعد از موضوع بهداشت دهان و دندان، به بهداشت پوست، مو و چشم پردازم که بی‌شک از اهمیت بسزایی برخوردار است.



گاهی کودکان نسبت به رعایت بهداشت فردی بی‌تفاوت هستند، در حالی که یکی از شاخص‌های مهم برای پیشگیری از بیماری‌ها یا کنترل آن‌ها، رعایت نکات مربوط به بهداشت فردی است. اما تا زمانی که کودکان اهمیت بهداشت را درک نکنند، انتظار این که آنان اصول بهداشتی را رعایت کنند بیهوده است. در مدارسی که این اصول رعایت می‌شود، دانش‌آموزان نه تنها توانایی بیشتری برای یادگیری دروس خود دارند، بلکه مطالبی را در مورد نکات بهداشتی می‌آموزند که در تمام عمر به آن‌ها کمک می‌کند تا از انواع بیماری‌ها دور بمانند.

بنابراین با توجه به اهمیت این مساله در جهت حفظ و ارتقای سلامت دانش‌آموزان، مشاهدات صورت گرفته در کلاس و عدم رعایت بسیاری از موارد بهداشتی از سوی آن‌ها، تصمیم گرفتم به این موضوع یعنی «مهارت رعایت نکات بهداشت فردی» پردازم. لذا موضوع کار کلاس مهارت‌ها را طی ماه‌های آبان و آذر به بهداشت فردی اختصاص دادم، تا با تقویت این مهارت در دانش‌آموزان، قدمی در حفظ سلامت آن‌ها بردارم. در اولین جلسه‌ها، ضمن آشنایی دانش‌آموزان با بهداشت فردی،



به یکی از شاخه‌های اساسی آن یعنی موضوع بهداشت دهان و دندان پرداختم و توضیحاتی در مورد فواید مسواک زدن و مضرات عدم استفاده از آن دادم و با نمایش عکس، تحولی در تفکر و آگاهی دانش‌آموزان ایجاد کردم. در جلسات بعد نکاتی در مورد مسواک مناسب، نحوه صحیح