



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی
مازندران مرکز بهداشت استان

به نام خدا

محتوی آموزشی برنامه سفیر سلامت دانش آموزی - زمستان 1401

عنوان برنامه: سفیر سلامت دانش آموزی

گروه هدف: مراقب / بهورز

***انتظار می رود در پایان مطالعه محتوی بدانیم:**

- مراقب / بهورز تعریف سفیران سلامت دانش آموزی را بداند.
- مراقب / بهورز شرایط عضویت و انتخاب دانش آموزان در برنامه سفیر سلامت دانش آموزی به عنوان سفیر سلامت دانش آموز را بداند.
- مراقب / بهورز فرایند اجرای برنامه سفیر سلامت دانش آموز را بداند.
- مراقب / بهورز شرح وظایف سفیر سلامت دانش آموز را بداند.
- مراقب / بهورز نشان سفیر سلامت دانش آموز را بشناسد.
- مراقب / بهورز گروه هدف برنامه سفیر سلامت دانش آموز را بشناسد.
- مراقب / بهورز شیوه ی انتخاب اعضای سفیر سلامت دانش آموز را بداند.
- مراقب / بهورز شاخص و حد انتظار برنامه سفیر سلامت دانش آموزی را بداند.
- مراقب / بهورز مجری برنامه سفیر سلامت دانش آموزی را در سطح مدارس را بشناسد.
- مراقب / بهورز از شرح وظیفه مجری برنامه سفیر سلامت دانش آموز اطلاع داشته باشد.
- مراقب / بهورز از زمان آموزشی مورد نیاز برای اجرای برنامه سفیر سلامت دانش آموزی اطلاع داشته باشد.
- مراقب / بهورز نحوه ی ارزشیابی از برنامه سفیر سلامت دانش آموزی را بداند.
- مراقب / بهورز از شیوه های تشویق و تقدیر از سفیر سلامت دانش آموزی اطلاع داشته باشد.
- مراقب / بهورز سرفصل های آموزشی مربوط به سفیر سلامت دانش آموزی را بداند.

• مراقب/بهورز متن سوگند نامه سفیر سلامت دانش آموزی را بداند.

*مقدمه: (بیان اهمیت، وسعت مسئله، عوارض و پیامدهای عدم توجه، دستاوردهای برنامه)

خودمراقبتی، شامل اعمالی است اکتسابی، آگاهانه و هدفدار که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند، نیازهای جسمی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

با توجه به بندهای 1 جزء 2 (آگاه سازی مردم از حقوق و مسؤولیت های اجتماعی خود و استفاده از ظرفیت محیط های آرایه مراقبت های سلامت برای رشد معنویت و اخلاق اسلامی در جامعه)، 2 (تحقق رویکرد سلامت همه جانبه و انسان سالم در همه قوانین، سیاست های اجرایی و مقررات با رعایت اولویت پیشگیری بر درمان،...) و 11 (افزایش آگاهی، مسؤولیت پذیری، توانمندی و مشارکت ساختارمند و فعالانه فرد، خانواده و جامعه در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت با استفاده از ظرفیت نهادها و سازمان های فرهنگی، آموزشی و رسانه ای کشور تحت نظارت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) سیاست های کلی سلامت ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری و نظر به فشار مالی روزافزون و بی سابقه بر بخش سلامت به دلیل افزایش میانگین سنی جمعیت و تغییر بار بیماری ها و تاثیر عوامل اجتماعی بر سلامت و سبک زندگی مردم؛ لازم است که مردم به عنوان منابع اصلی (خالقان) سلامت، برای خودمراقبتی توانمند شده و کنترل بیشتری بر سلامت خود، خانواده و جامعه داشته باشند. بسیاری از بیماری های قلبی و سرطان هایی که عامل مرگ و میر بزرگسالان هستند، ناشی از رفتارهای پرخطر نظیر استعمال دخانیات، کم تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و رفتارهای جنسی خارج از چارچوب است که معمولاً از دوران کودکی و نوجوانی شروع شده و شکل گرفته اند و می توانند زمینه را برای بروز این بیماری های مرگبار در بزرگسالی فراهم کنند. رفتارهای پرخطر، سلامت را تهدید می کنند و می توانند موجب آسیب، بیماری و مرگ نابهنگام شوند. بیشتر رفتارهای پرخطر **ویژگی های مشترکی دارند:** در دوران نوجوانی شروع می شوند؛ عوارض و عواقب بهداشتی، آموزشی و اجتماعی توامان دارند؛ قابل پیشگیری هستند؛ در دوران جوانی ادامه پیدا می کنند؛

با توجه به شیوع عوامل خطر ساز در بین گروه سنی کودکان و نوجوانان کشورمان و اهمیت پیشگیری از بیماری ها، توانمندسازی دانش آموزان برای مراقبت از سلامت خود امری ضروری است. به همین منظور برنامه «سفیر سلامت دانش آموز» طراحی شده است. در این برنامه دانش آموزان داوطلب به عنوان سفیر سلامت انتخاب و به منظور مراقبت از سلامت خود و همسالان آموزش می بینند و این آموزش را به همسالان و خانواده انتقال داده و در نهایت در راستای ارتقای سواد سلامت جامعه قدم بر می دارند.

* معرفی برنامه:

با توجه به شیوع عوامل خطر ساز در بین گروه سنی کودکان و نوجوانان کشورمان و از آنجایی که بسیاری از بیماری‌های قلبی و سرطان‌هایی که عامل مرگ‌ومیر بزرگسالان هستند، ناشی از رفتارهای پرخطر نظیر استعمال دخانیات، کم تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و رفتارهای جنسی خارج از چارچوب است که معمولاً از دوران کودکی و نوجوانی شروع شده و اهمیت پیشگیری از بیماری‌ها، توانمندسازی دانش آموزان برای مراقبت از سلامت خود امری ضروری است. به همین منظور برنامه «سفیر سلامت دانش آموز» طراحی شده است. در این برنامه دانش آموزان داوطلب به عنوان سفیر سلامت انتخاب و به منظور مراقبت از سلامت خود و همسالان آموزش می بینند.

برنامه سفیران سلامت دانش آموزی برای بهره برداری از ظرفیت دانش آموزان برای تحقق همه جانبه ساحت تربیت زیستی و بدنی اجرا می شود. سفیران سلامت بر پایه آموزش همسال به همسال بنا نهاده شده که روشی موثر برای تشویق دانش آموزان در جهت ارتقای سواد سلامت آنهاست. این برنامه با استفاده از ارزش های تعاملی و مشارکتی فرصت ارزشمند برای کسب آگاهی های لازم در موضوعات سلامت و محیط زیست فراهم می کند. برنامه سفیران سلامت دانش آموزی در چهار دوره تحصیلی (دوره اول و دوم ابتدایی و اول و دوم متوسطه) در مدارس شهری و روستایی با همکاری دفتر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس و دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تدوین شده است و همه ساله با پوشش مشخص جهت اجرا در مدارس دولتی با دستورالعمل اجرا می شود.

* فعالیت ها (به صورت پرسش و پاسخ):

پرسش: سفیر سلامت دانش به چه کسی گفته می شود؟

پاسخ: به دانش آموزان داوطلب و علاقه مند به فعالیت گروهی در حیطه های مختلف سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی، و زیست محیطی) اطلاق می شود

پرسش: شرایط عضویت دانش آموزان در برنامه سفیر سلامت دانش آموزی چیست؟

پاسخ:

1 – استعداد و علایق فردی

2 – قابلیت فراگیری

3- قدرت سازماندهی

4- داشتن مهارت‌های هنری

5- توانایی در انجام امور محوله

6- توانایی استفاده از ظرفیت‌های فضای حقیقی و مجازی در یادگیری و انتقال مفاهیم سلامت محور

پرسش: وظایف سفیر سلامت دانش آموزی را شرح دهید؟

پاسخ:

- حضور و مشارکت فعال در کلاس‌های آموزشی
- حضور نمایندگان سفیران سلامت در جلسات مجازی شورای مدرسه
- همکاری با مجری برنامه در برگزاری هر چه با شکوه‌تر ایام و مناسبت‌های سلامت محور در طول سال تحصیلی
- همکاری و همفکری اعضای گروه در انجام فعالیت‌ها
- آموزش و جلب همکاری سایر دانش‌آموزان مدرسه در انجام فعالیت‌های بهداشتی
- نوآوری و خلاقیت در روند آموزش فعال
- ارائه مطالب آموزشی و علمی مانند (پمفلت، بروشور، نشریه، پیام بهداشتی و ...) در مورد اصول بهداشت فردی، تغذیه سالم، ایمنی و بهداشت محیط، محید زیست، بیماری‌های واگیر و غیرواگیر و ... زیر نظر مجری برنامه
- انتقال مطالب آموخته شده به سایر دانش‌آموزان با نظارت مجری از طریق فضای مجازی مورد تایید وزارت آموزش و پرورش
- همکاری در نظارت روزانه بر نحوه‌ی عرضه مواد غذایی موجود در پایگاه تغذیه سالم و گزارش به مسئولین آموزشگاه
- آموزش فرهنگ صحیح سبک زندگی و تغذیه به سایر دانش‌آموزان
- همکاری با مجری برنامه در نظارت بر وضعیت بهداشت، ایمنی و تاریخ شارژ کپسول اطفای حریق، مشارکت در تیم‌های امداد و نجات و دادرسی، نظارت بر نظافت محیط داخل مدرسه (کلاس - پله - سالن - حیاط - سرویس بهداشتی)
- همکاری با مجری برنامه در اجرای برنامه‌های زیست محیطی و حفظ و توسعه فضای سبز مدرسه
- ارائه گزارش کار در موعد مقرر

پرسش: نشانه‌ی سفیران سلامت دانش آموزی چیست؟

پاسخ: کاور سفید(همراه با آرم پرچم جمهوری اسلامی ایران در سمت راست سینه و سفیران سلامت در سمت چپ سینه) و کلاه سفید همراه با آرم پرچم جمهوری اسلامی ایران و سفیران سلامت درج شده در قسمت سایبان کلاه

پرسش: گروه هدف مناسب برای اجرای برنامه سفیران سلامت دانش آموزی چه کسانی هستند؟

پاسخ: مدارس دوره های اول و دوم ابتدایی ، اول و دوم متوسطه (شهری و روستایی)

پرسش: شیوه ی صحیح انتخاب سفیران سلامت در هر مدرسه و کلاس چه گونه است؟

پاسخ: در هر مدرسه از هر کلاس یک نفر به ازای هر 10 نفر دانش آموز انتخاب شود

پرسش: شاخص برنامه سفیر سلامت دانش آموزی چند است؟

پاسخ: 16 درصد، 20 درصد دانش آموزان ابتدایی و 15 درصد دانش آموزان متوسطه

پرسش: نحوه ی محاسبه شاخص برنامه سفیر سلامت دانش آموز چه گونه است؟

پاسخ: تعداد سفیران سلامت دانش آموز تقسیم بر تعداد کل دانش آموزان.

پرسش: مجری برنامه سفیر سلامت دانش آموزی در مدارس چه کسی است؟

پاسخ: مراقب سلامت یا رابط سلامت (مدیر ، معاون ، معلم و ...).

پرسش: در مدارس شهری مجری برنامه سفیر سلامت دانش آموزی در مدارس چه کسی است؟

پاسخ: در مدارس شهری دارای مراقب سلامت ، اجرای برنامه جزء شرح وظایف ایشان است.

و در مدارس شهری فاقد مراقب سلامت، مدیران مدارس در صورت صلاحدید میتوانند این وظیفه را به یکی از پرسنل اداری یا آموزشی یا پرورشی که علاقه مند و داوطلب هستند، تفویض نمایند.

پرسش: در مدارس روستایی مجری برنامه سفیر سلامت دانش آموزی در مدارس چه کسی است؟

پاسخ: در مدارس روستایی اجرای برنامه و آموزش ها توسط بهورزان خانه بهداشت با نظارت مدیر مدرسه صورت می گیرد.

پرسش: وظایف مجری برنامه سفیر سلامت دانش آموزی را شرح دهید؟

پاسخ:

- اجرای دستورالعمل

- شرکت در جلسات آموزشی - توجیهی، دوره ضمن خدمت و کارگاههای آموزشی استانی (ترجیحا غیر حضوری)

- انتخاب سفیران سلامت (دانش آموزان داوطلب که در تعاریف آمده است)

- برگزاری کلاسهای آموزشی ویژه سفیران

- اعطای ابلاغیه و نشان ویژه به سفیران

- اجرای فعالیتهای و برنامه هایی متناسب با شرح وظایف سفیران به مناسبتهای مختلف (مسابقه، بازدید، اردو و ...)

- نظارت و ارزشیابی مستمر فعالیتهای سفیران سلامت

- تشویق و تقدیر از سفیران سلامت نمونه

- جمع آوری آمار و ارسال به مسئولین منطقه (از طریق بانک اطلاعاتی بانک سلامت در سامانه نظارت و ارزیابی عملکرد)

- تهیه گزارش اجرای برنامه و ارسال آن به منطقه.

پرسش: آدرس بانک اطلاعاتی بانک سلامت در سامانه نظارت و ارزیابی عملکرد چیست؟

پاسخ: <https://nezarat.medu.ir/>

پرسش: جلسات آموزشی مورد نیاز برای سفیران سلامت دانش آموز در طول سال چند جلسه است؟

پاسخ: از آبان ماه و به مدت 16 جلسه در طول سال تحصیلی براساس سرفصلهای ارایه شده توسد مجری برنامه (در ساعات غیر درسی)

پرسش: هر سفیر سلامت بعد از دریافت آموزش های لازم، اطلاعات را به چند نفر از دانش آموزان منتقل می کند؟

پاسخ: حداقل 10 نفر.

پرسش: ارزشیابی از برنامه سفیران سلامت بر چه اساسی انجام می گیرد؟

پاسخ:

انجام فعالیتهای محوله بر اساس شرح وظایف
خلاقیت و ابتکار در اجرای فعالیتهای محوله.

پرسش: نحوه ی تشویق از سفیران سلامت دانش آموز چگونه است؟

پاسخ:

- برای موفقیت هر چه بیشتر و بهتر برنامه، لازم است در فرصتهای ممکن و به شیوه های مختلف از کلیه سفیران تشویق و تقدیر به عمل آید.
- تقدیر از مجریان فعال برنامه با اهدای جوایز و تقدیرنامه استانی در پایان جشنواره هر دانش آموز یک سفیر سلامت
- معرفی سفیران سلامت برگزیده در جشنواره هر دانش آموز یک سفیر سلامت در هراستان
- اهدای جوایز به سفیران سلامت برگزیده
- معرفی سفیران سلامت برگزیده از منطقه به استان و تقدیر در در هفته سلامت
- معرفی رابط سلامت برتر

*طرح تمرین:

تمرین 1: علی دانش آموز مدرسه ابتدایی در یکی از روستاهای شهرستان ساری است. در کلاس پنجم ابتدایی مشغول تحصیل است، او علاقه مند به موضوع سلامت و داوطلب فعالیت در اجرای برنامه های آموزش و ارتقای سلامت است چه اقدامی برای این دانش آموز انجام می دهید؟

تمرین 2: مدرسه ابتدایی در یکی از روستاهای شهرستان ساری 500 نفر دانش آموز دارد. تعداد سفیران سلامت دانش آموز این مدرسه چگونه محاسبه می شود؟

تمرین 3: دبیرستان متوسطه در شهرستان ساری 750 نفر دانش آموز دارد. تعداد سفیران سلامت دانش آموز این مدرسه چگونه محاسبه می شود؟

حل تمرین:-

حل تمرین 1: در سامانه پرونده الکترونیک سلامت به عنوان سفیر سلامت دانش آموز ثبت می گردد و سپس دوره های آموزشی برای دانش آموز توسط بهورز، برنامه ریزی و آموزش داده می شود و در نهایت به او کارت سفیر سلامت دانش آموز اهدا می گردد و انجام وظایف او به عنوان سفیر سلامت دانش آموز تاکید و انتظار می رود آموزش آموخته شده به همسالان منتقل گردد.

حل تمرین 2: 20 درصد دانش آموزان ابتدایی این مدرسه می توانند به عنوان سفیر سلامت دانش آموزی انتخاب شوند. به گونه ای که از هر کلاس به ازای هر ده نفر دانش آموز یک نفر سفیر سلامت دانش آموز انتخاب شود.

حل تمرین 3: 15 درصد دانش آموزان متوسطه این دبیرستان می توانند به عنوان سفیر سلامت دانش آموزی انتخاب شوند. به گونه ای که از هر کلاس به ازای هر ده نفر دانش آموز یک نفر سفیر سلامت دانش آموز انتخاب شود.

***منابع مورد استفاده:**

- نسخه 02 دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی
- شیوه نامه اجرایی برنامه سفیران سلامت دانش آموزی سال تحصیلی 1401-1402

برای مطالعه بیشتر: -

***کلید واژه:**

- سفیر سلامت، سفیر سلامت دانش آموزی، خودمراقبتی

***گرد آورنده:** زری عنایتی رئیس گروه آموزش و ارتقای سلامت و سیده طهورا یعقوبی باغلوبی کارشناس آموزش و ارتقای سلامت