

# کتاب ششم

ایجاد محیط تعلیمی سالم، مصئون، فراگیر ودوستانه



کتاب ششم: ایجاد محیط تعلیمی سالم، مصئون، فراگیر ودوستانه



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization









## ابزار ۶,۱

### ایجاد پالیسی های سالم و حمایتی برای تمام اطفال

اطمینان از اینکه تمامی اطفال سالم، مصون و تحت حمایت بوده و دارای توانایی یادگیری هستند، یکی از اجزای اساسی یک محیط آموزشی فراگیر و دوستانه برای اطفال می باشد. ابزار ( ۶,۱ ) فعالیت هایی را نشان می دهد که شما می توانید با استفاده از آن برای مکتب مورد نظر پالیسی های صحی سالم را پلانگذاری کرده و تطبیق و ترویج نمایید، علاوه بر این پالیسی هایی را که به صورت عاجل و فوری مورد نیاز می باشد، شناسایی می کند.

پالیسی های مکتب نظر به شرایط و نیازمندی های محل انعطاف پذیر و قابل تغییر باشد.

بهبود صحت و آموزش اطفال از طریق پروگرام صحت و مصونیت مکتب یک مساله تازه نمی باشد. مکاتب بیشماری اکنون دارای چنین پروگرامهایی هستند، بخاطر اینکه آنها می دانند برای اینکه اطفال بتوانند به حد نهایی توانمندیها و قابلیت های خودشان دست یابند، نیازمند برخورداری از تغذیه خوب، صحت کامل و محیط آموزشی مصون می باشند.

پالیسی صحت مکتب بیان می کند که چه اقداماتی را باید انجام دهیم تا سبب بهبود صحت کامل، پاکي محیط، تغذیه مناسب و مصونیت برای تمام اطفال شود. چنین پالیسی هایی تضمین می نماید که مکاتب مان مصون و امن است و بدون توجه به توانایی ها، معلولیتها، پیشینه و شرایط خاص اطفال سبب ترویج محیط احساسی مناسب برای تمام آنها می شود.

شامل سازی معلمان، اطفال، والدین، رهبران اجتماعات، ابتکارات و سازمانهای مردمی و همچنین فراهم آورنده گان خدمات اجتماعی بهترین راه برای ساخت و انکشاف پالیسی های صحت مکتب می باشند. نکته کلیدی پیدا نمودن افراد مذکور برای شروع فکر کردن نسبت به این است که چه چیزهایی باید انجام شود، علاوه بر این آنها با یکدیگر صحبت نموده و بحث می کنند و نسبت به یک برنامه عمل که جنبه کاربردی دارد توافق می کنند.

پالیسی صحت مکتب چطور است؟ جدول ذیل برخی از موضوعات اساسی که مکاتب در کوشش برای ساخت یک محیط آموزشی حمایتی، مصون و سالم برای همه با آن مواجه می شوند را نشان می دهد.

#### مثالهایی درمورد پالیسی های مصونیت، سلامت و حمایت از مکاتب

موضوعات پالیسی	نمونه هایی از پالیسی های مکاتب
ازدواج و بارداری زودهنگام و بیرون ماندن از مکتب	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جلوگیری از ازدواج زودهنگام</li> <li>• جلوگیری و عدم تشویق زوجهای جوان ( درس مکتب ) به داشتن اولاد</li> <li>• دختران باردار را از مکتب خارج نکنید.</li> <li>• متعلمین را تشویق کنید که پس از زایمان به مکتب برگردند</li> <li>• آموزش رفتارهای جنسی مسئولانه را شامل نصاب درسی نمایید ( جایی که دختران و پسران جوان می توانند یاد بگیرند که چه وقتی باید اولاد دار شوند و چه تعداد اولاد می خواهند؟ بخاطر اینکه بتوانند برای تمام اعضای خانواده خودشان سرمایه و امکانات زنده گی را فراهم نمایند).</li> <li>• آموزش زنده گی خانواده گی را شامل نصاب درسی نمایید.</li> <li>• تمامی اشکال تبعیض بر اساس جنسیت را منع نمایید.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• استعمال سگرت و چرس توسط معلمان و متعلمان در داخل مکاتب را منع نمایید.</li> <li>• منع فروش سگرت به اطفال ( والدین غالباً اطفالشان را برای خرید سگرت یا نصور به دوکان روان می کنند)</li> <li>• منع تبلیغ و ترویج تنباکو</li> <li>• ممنوعیت استفاده از نصور در مکاتب</li> </ul>	<p>مکاتب عاری از استعمال تنباکو، چرس<sup>۱</sup> و مواد مخدر</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تشنابهای جداگانه برای معلمان زن و مرد، کارمندان مکاتب و همچنین پسران و دختران متعلم.</li> <li>• ساخت دیوارهای حمایتی دور تشنابها تا اطفال و بزرگسالان را حفاظت نماید.</li> <li>• تهیه آب سالم برای تمام مکاتب</li> <li>• تعهدات فعال توسط PTA و یا کمیته مدیریت مکتب برای فراهم آوری سهولتهای حفظ الصحة و آب سالم.</li> <li>• شستن دستها بعد از رفتن به تشناب</li> <li>• شستن دستها بعد از عطسه زدن</li> </ul>	<p>پاکی و حفظ الصحة محیط زنده گی</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعلیمات صحی بر اساس مهارتها با تمرکز بر جلوگیری از بیماری هپاتیت و ایدز.</li> <li>• تحریک حمایتهای همسالان و همچنین مشاوره درباره بیماریهای هپاتیت و HIV در داخل مکاتب.</li> <li>• عدم تبعیض نسبت به معلمان و متعلمینی که مبتلا ( مصاب) به بیماری هپاتیت HIV و ایدز هستند.</li> <li>• تضمین از دسترسی به تمامی وسایل جلوگیری و درمان.</li> </ul>	<p>بیماری های هپاتیت، HIV و سایر وضعیت های صحی ناتوان کننده</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اطمینان حاصل کنید که بد رفتاری (بدماشی)، مجازاتهای جسمی و جنگ و دعوا توسط معلمان، کارمندان اداری و متعلمین در داخل مکتب ارتکاب نمی یابد.</li> <li>• اطمینان حاصل کنید که نام گذاری به قصد توهین، بد رفتاری و تبعیض ( سوء استفاده روانی و زبانی) توسط معلمان، کارمندان اداری و متعلمین در داخل مکاتب ارتکاب نمی یابد.</li> <li>• اطمینان حاصل کنید که آزار و سوء استفاده جنسی توسط معلمان، کارمندان اداری و متعلمین صورت نمی گیرد.</li> <li>• پالیسی های مکتب نسبت به خشونت، بد رفتاری، سوء استفاده، تبعیض و آزار و اذیت را به خوبی تبلیغ کنید که توسط همگان پذیرفته شود، نوجوانان را تقویت کنید تا موارد ارتکاب شده را گزارش دهند و برای مرتکبین چنین وقایعی اقدامات انضباطی موثری وضع نمایند.</li> <li>• پالیسی عدم تحمل در برابر خشونت، بد رفتاری، سوء استفاده، تبعیض و آزار و اذیت را تطبیق کنید تا بتوان به تمامی چنین اعمال ناپسند پاسخ گفت حتی اگر عمل کوچکی صورت گیرد، بخاطر اینکه خطر پذیرش خشونت را که فعلاً در مکاتب و اجتماع وجود دارد کاهش داد.</li> </ul>	<p>سوء استفاده فزیک، روانی، زبانی و جنسی از اطفال و آزار آنها</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• به معلمان آموزش دهید تا بتوانند پیامهای ساده درباره تغذیه و صحت را در همکاری با کارمندان بخش صحی و شامل سازی اجتماعات محلی انتقال دهند.</li> <li>• فروشنده گان غذا در داخل تعمیر مکتب و محیط پیرامون آن را سازمان دهی کنید تا اطمینان حاصل کنید که آنها غذا و سناکهای با کیفیت را به شیوه های صحی تهیه و به دسترس اطفال قرار می دهند.</li> </ul>	<p>بسته ساده تغذیه و صحت برای مکتب</p>

بر اساس: تمرکز منابع بر سلامت موثر مکتب، مداخل اساسی شماره ۱: پالیسی های مرتبط به سلامت مکاتب.

## دفاع یا حمایت از پالیسی صحتی مکتب

تصویب پالیسی‌هایی به منظور تضمین اینکه محیط آموزشی فراگیر، حمایتی و سالم نیازمند حمایت‌های وسیع می‌باشد، دریافت این حمایت با مدافعه آغاز می‌شود و به معنی ایجاد پیام‌های با مفهوم و قابل پیگیری است تا به تصمیم‌گیران کمک نماید تا نیازهای واقعی پالیسی‌ها را ببینند.

### فعالیت عملی: شناسایی پیام‌ها برای پالیسی‌های فراگیر، حمایتی و سالم

- یک گروه کوچک از همکاران خودتان که علاقمند به ترویج پروگرام‌های صحتی در مکتب می‌باشند، تشکیل دهید.
- اعضاء را از کمیته‌های کاری ۷ گانه مکتب و یا تیم هماهنگی ILFE شامل سازید (به رساله شماره ۱ بنگرید) و یا کسانی را که شامل نقشه برداری مکتب- اجتماع بوده‌اند و یا اینکه در ایجاد پروفایل طفل همکاری داشته‌اند شامل سازید (همانطوری که در رساله شماره ۳ این ابزار مورد بحث قرار گرفت) تا بتوان از طریق پروگرام‌های صحتی آموزش اطفال را بهبود بخشید.
- خودتان را در ۲ و یا ۳ گروه سازماندهی نمایید.
- به هر گروه یک کاغذ بزرگ پوستر بدهید، و بخواهید تا نظریات خودشان را درباره اینکه چطور سلامت و مصونیت طفل و خانواده وی می‌تواند بر آموزش تاثیرگذار باشد و اینکه چطور مکتبی ساخته شود که برای اطفال و معلمین دارای معلولیت بهتر قابل استفاده باشد، بنویسند.
- بعد از اینکه همه گروه‌ها کارشان را تمام کردند نظریات‌تان را با یکدیگر در میان بگذارید و سپس سه و یا چهار موضوع مشترکی را که توسط هر گروه بیان شده است، مشخص نمایید.
- در نهایت، با یکدیگر کار کنید تا پیام‌های موثری را برای ترویج و مدافعه از موضوعاتی که بوسیله گروه تشخیص داده شده است، تهیه نمایید. شما می‌توانید از مثال‌های ذیل به عنوان راهنما استفاده کنید. این پیام‌ها به عنوان اساسی برای رسیدن به تفاهم جمعی و اجماع استفاده می‌شود.

### دلایل ایجاد پالیسی‌های فراگیر، حمایتی و سالم برای مکاتب<sup>۱</sup>

موضوعات:

ما به سختی کار می‌کنیم تا به اطفال خوددانش و مهارت‌های لازم زنده‌گی را بیاموزانیم. اما حاضری متعلمین در مکاتب به علل ذیل کم می‌شود وقتی که خود اطفال و یا والدین آنها مریض باشند، وقتی که فضای مکتب پاکیزه نیست، سهولت‌های حفظ الصحه ندارد و یا وقتی که متعلمین از خشونت و سوء استفاده در مسیر رفت و آمد و همچنین داخل مکتب می‌ترسند.

### پیام:

وقت، پول و منابعی که به مکاتب ما اختصاص داده شده است از جمله بهترین سرمایه‌گذاری‌هایی به شمار می‌رود که انجام داده ایم، اما سرمایه‌گذاری ما در تعلیم و تربیه وقتی بازمی‌گردد که اطفال مان از رفتن به مکتب احساس امنیت و آرامش نمایند.

۱ برگرفته از سازمان صحت جهانی (۲۰۰۰) اقدامات محلی، ایجاد مکاتب مروج صحت، ژنو

**موضوعات:**

اطفال، بخصوص دختران و همچنین اطفالی که از خانواده های فقیر هستند، مریض هستند، گرسنه هستند، توسط بیماریهای انگلی/پرازیتی ضعیف شده اند، می ترسند و یا اینکه از انجام کارهای داخل خانه خسته هستند، بخوبی نمی توانند یاد بگیرند. مشکلات صحتی احساسی و فیزیکی برایشان ایجاد مانع می کند، بخصوص آنهایی که بر اطفال آسیب پذیر تاثیر گذار است و می تواند در روند آموزش آنها اختلال ایجاد نماید که البته زمان و تلاشهای فراوانی برای آنها سرمایه گذاری شده است.

**پیام:**

ما فقط وقتی می توانیم تعلیم و تربیه با کیفیت برای تمام دختران و پسران فراهم نماییم که آنها سلامت و توانایی کافی برای یادگیری دارند.

**موضوعات:**

وقتی که والدین نسبت به مصونیت اطفال شان در مکاتب هراس دارند حضری متعلمین کاهش می یابد.

**پیام:**

بخاطر اینکه منابع ما در مکتب محدود می باشد، دسترسی به منابع بیشتر منوط به همکاریهای نزدیک بین خانواده ها، اجتماعات مردمی و رهبران مذهبی می باشد. اما وقتی که آنها به مکتب و پالیسی های آن اعتماد نداشته باشند دسترسی به منابع اضافی و کسب حمایت دشوار خواهد بود.

**دسترسی به تفاهم جمعی (اجماع)**

وقتی که پیامهای مدافعه ما آماده شد باید به مردم انتقال دهیم به طوریکه بتوانیم به حمایتی که برای ساخت پالیسی های صحتی و مصون برای مکتب نیاز داریم، دست یابیم. یکی از راههای کسب حمایت این است که نظریات و مثالهایی را که در مورد یک محیط حمایتی، سالم و فراگیر در مکتب است با دیگران در میان بگذاریم و اینکه این مساله منجر به چه چیزی خواهد شد و به خانواده ها، معلمان، متعلمین و اجتماع به طور اعم چه چیزهایی را پیشنهاد می نماید؟ در مقابل، مکاتب از شنیدن اینکه اجتماع پیرامون مکتب در مورد موضوعات محلی صحتی چگونه می اندیشند و اینکه چطور مکتب می تواند آن مسایل را انعکاس دهد، منتفع می شوند.

**فعالیت عملی: رسیدن به اجماع از طریق اشتراک کردن**

پایگاه حمایتی خود را با تشریح نظریات و مثالهایی از فعالیتهای صحتی و مصونیت افزایش دهید. مهم است که شما طبقات مختلف مردم از قبیل رهبران رسمی و غیررسمی، زنان، مردان و متعلمین را استخدام کنید. برخی از اعمالی که شما را بدین منظور کمک می نماید، شامل موارد ذیل می باشد.<sup>۲</sup>

- در مورد تهدیدات اساسی برای سلامت و مصونیت اطفال صحبت کنید که بر یادگیری اطفال تاثیر گذار می باشد و به طورکل چطور پروگرامها و پالیسی های مکتب می تواند برای متعلمین، کارمندان و اجتماع پیرامون مکتب مفید باشد. برای بررسی و بحث چنین نظریات اساسی با رهبران اجتماعی بحث نمایید.
- برای تشریح معلومات با والدین و متعلمین صحبت کنید تا نظریات آنها را جویا شوید.
- والدین و سایر اعضای اجتماع پیرامون مکتب را در یک جلسه غیر رسمی دعوت نمایید و یا اینکه بعد از وقایع مهم مکتب وقتی که اکثر مردم حضور دارند یک بحث غیر رسمی را تدویر نمایید.
- نیاز به پالیسی های مصونیت و صحت برای مکاتب را از طریق تکنیکهای تعلیمات عامه مانند فلایر (Flyers) اوراق تبلیغاتی؛ رادیو، سخنرانی و پوسترها (این کارها می تواند بوسیله متعلمین نیز انجام پذیرد) ترویج نمایید.

<sup>۲</sup> برگرفته از سازمان جهانی صحت (۲۰۰۰) اقدامات محلی، ایجاد مکاتب مروج صحت، ژنو



- برای ایجاد یک الگو و شعار محلی مسابقه ورقابتی را برگزار نمایید.
- در یکی از سرکهای پر رفت و آمد شهر نمایش اجرا نمایید و یا اینکه متعلمین را تشویق نمایید تا در خلال صنفهای نقاشی خودشان، مکاتب و مراکز اجتماعی را با آثار هنری مروج صحت تزیین نمایند.

همانطوری که شما نیاز به پروگرامها و پالیسی های صحی مکتب را ترویج می نمایید- مخصوصاً آنهایی که برای توجه به نیازهای اطفال با توانایی و پیشینه ها/سوابقی مختلف ساخته شده اند- احتمالاً شما به زودی حامیان اجتماع پیرامون مکتب را شناسایی می نمایید. این اشخاص می توانند حامیان قدرتمندی باشند و به شما در برخورد با هر گونه عدم توافق و یا سوء تفاهم در قبالی موضوعات حساس صحی و نقشی که مکتب در توجه بدان ایفاء می کند کمک نمایند.

### یادداشتی برای بخاطر سپردن:

پالیسی صحی مکتب باید دختران و پسران تمامی گروههای اجتماعی را منتفع سازد، نه اینکه فقط به کسانی توجه نماید که دارای توانایی ها و پیشینه ها/سوابقی مختلف می باشند. پالیسی هایی که نیاز تمام گروههای اطفال را مورد توجه قرار دهد به احتمال زیاد حمایت بیشتری کسب نموده و از موفقیت بیشتری برخوردار می باشند، بخاطر اینکه ساخت پالیسی های جداگانه برای گروههای مختلف اطفال وقت گیر و پر مصرف است و سبب تضاد می گردد.

## ارزیابی و نظارت از وضعیت پالیسی صحی مکتب خودمان

وقتی که شما از ایجاد پالیسی های موثر صحی و حمایتی مکتب پشتیبانی نمودید، سوال بعدی این است که: " به کجا در حال حرکت هستیم؟ " یکی از بهترین راهها این است که پالیسی های صحی موجود مکتب و مشکلات صحی شایع در اجتماع پیرامون مکتب را ارزیابی و نظارت نمایید. یکی از راهها برای این کار استفاده از چک لیست (checklist) مانند موارد ذیل می باشد.

### فعالیت عملی: ارزیابی و نظارت پالیسی های مکتب

چک لیست- فهرست- ذیل کامل نمی باشد و شما می توانید بر اساس موقعیت مکتب خودتان مواردی را به آن اضافه نمایید. این چک لیست به شما و همکارانتان فرصتی را فراهم می آورد تا به عنوان اولین گام در جهت پلان گذاری عملی آنچه را که باید انجام شود انعکاس دهید.<sup>۳</sup>

**آیا مکتب من دارای پالیسی هایی علیه تبعیض می باشد که آن را تضمین کند: ( در صورت وجود با "بله" علامت بگذارید)**

آیا مکتب من برای حقوق بشر، فرصت برابر و برخورد مساوی بدون در نظر داشت جنسیت و سایر خصوصیات زبانی، احساسی، اجتماعی، ذهنی و فیزیکی احترام می گذارد؟  
 آیا مکتب من در قبال آزار جنسی و یا سوء استفاده جنسی توسط سایر متعلمین و یا کارمندان مکتب جنبه های حمایتی در نظر گرفته است و برای سوء استفاده کننده گان اقدامات موثر انضباطی در نظر گرفته است؟  
 آیا مکتب من برای متعلمینی که دارای معلولیت هستند به سهولت قابل دسترسی می باشد، به طوری که بتوانند در کلیه فعالیتهای مکتب اشتراک کنند و از سایر سهولتهای ضروری برای یادگیری در یک محیط سالم لذت ببرند؟

آیا مکتب من دارای پوشش حمایتی برای دختران باردار می باشد به طوری که آنها از مکتب بیرون نمانند؟  
 آیا مکتب من برای مادران جوانی که زایمان کرده اند حق بازگشت به مکتب قایل شده است و آنها را تشویق می نماید تا دوباره تعلیم و تربیه را تعقیب نمایند؟

آیا مکتب من برای اطفال ذیل دسترسی به آموزش با کیفیت را تضمین نموده است: اطفالی که دارای توانمندی و پیشینه ها/سوابقی مختلفی هستند، اطفال دختران، اطفال یتیم، اطفال متعلق به اقلیتهای زبانی، نژادی و مذهبی، اطفالی که متاثر از جنگ و زودخورد بوده اند، اطفالی که دارای معلولیت هستند و همچنین آن دسته اطفالی که مصاب به بیماری های مزمن هستند؟

آیا مکتب من دارای معلمان و کارمندان اداری آماده و حمایت شده می باشد و آیا اینگونه اشخاص از معاش مناسب برخوردار می باشند؟

آیا مکتب من برای معلمان مرد وزن فرصتهای مناسب جهت استخدام و ارتقای مقام فراهم نموده است و آیا برای کار برابر معاش مساوی به مردان و زنان پرداخت می نماید؟

آیا مکتب من برای معلمین و سایر کارمندان اداری که دارای معلولیت هستند و یا متعلق به اقلیتهای زبانی، نژادی و یا مذهبی هستند فرصتهای برابر جهت استخدام و ارتقای مقام در قیاس با سایر افراد همپراز آنها فراهم نموده است و آیا برای کار مشابه معاش برابر پرداخت می نماید؟

**آیا مکتب من دارای پالیسی هایی علیه خشونت و سوء استفاده می باشد که عدم بروز چنین اعمالی را تضمین نماید:**

آیا مکتب من مکان امن، سالم و حمایت کننده است، جایی که هم محیط فیزیکی و هم محیط روانی آن آموزش را تشویق می نماید.

آیا مکتب من دارای پالیسی عدم تسامح در برابر خشونت، بد رفتاری و منع استفاده از مجازاتهای بدنی می باشد؟

آیا مکتب من دارای پالیسی ممانعت حمل چاقو و سایر سلاحها در محوطه مکتب می باشد؟

آیا مکتب من دارای پالیسی تضمین کننده یک محیط عاری از موادمخدر و تنباکو می باشد؟

**آیا مکتب من دارای پالیسی برای آب پاک، حفظ الصحه و محیط زیست پاکیزه می باشد که موارد ذیل را تضمین کند:**

تهیه آب آشامیدنی صحی که به آسانی در دسترس اطفال بوده و به خوبی ذخیره شود؟

آیا تمامی اطفال در مکتب من دارای گیلان آبخوری هستند تا از سرایت بیماریهای عفونی جلوگیری نماید؟

آیا مکتب من دارای آب کافی برای شستن دستها می باشد که به صورت مناسب ذخیره شود؟

آیا مکتب من دارای تشنابهای جداگانه برای معلمین زن و مرد و همچنین دختران و پسران می باشد؟

آیا مکتب من دارای تعداد کافی تشناب می باشد؟

آیا مکتب من دارای تشنابهای قابل استفاده برای اشخاص دارای معلولیت می باشد؟

آیا مکتب من دارای مدیریت مناسب برای جمع آوری زباله ها و سایر مواد زاید می باشد؟

آیا مکتب من دارای سیستم نگهداری کامل برای آب صحی و سایر سهولتهای حفظ الصحه می باشد؟

آیا مکتب من دارای میکانیزمهایی برای آموزش بازیافت مجدد مواد زاید می باشد؟

آیا مکتب من دارای پالیسی هایی برای ترویج آموزش صحتی براساس مهارتها می باشد که موارد ذیل را تضمین نماید:

- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من به عنوان بخشی از نصاب ابتدایی آموزشی ، دارای مقررات مناسب و براساس مهارتها برای آموزش زنده گی خانواده گی برای دختران و پسران می باشد؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من برای جلوگیری و کاهش رفتارهای خطرناک ناشی از سوء استفاده از مواد مخدر و همچنین هپاتیت B و C HIV پروگرامهایی را در نظر دارد؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من پروگرامهایی را برای جلوگیری از ازدواج زودهنگام و بارداری های ناخواسته دارد؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من دارای برنامه های حمایت اجتماعی و مشاوره برای متعلمینی که مبتلا به بیماری هیپاتی A و B و VIV شده اند می باشد؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من خدمات در ساحت متناسب با روحیه جوانان برای توجه به مشکلات صحتی جوانان بخصوص دختران را ارائه می نماید؟

آیا مکتب من پروگرامهایی را بمنظور ترویج صحت و خدمات تغذیه دارد که تضمین کننده موارد ذیل باشد:

- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من مشخصات صحتی هر متعلم را ثبت و راجستر می کند؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من به صورت منظم صحت دندانها، تغذیه و صحت عمومی متعلمین را چک می کند؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من فرصتهای برابر ورزش و تفریحات را برای دختران و پسران و همچنین برای اطفالی که دارای معلولیت هستند آماده نموده است؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من برای معلمین ترینینگ های حمایتی جهت ارائه خدمات ساده صحتی برگزار می نماید؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من از آماده گی به موقع و موثر برای پاسخگویی به شرایط اضطراری در صورت زخمی شدن افراد، مصائب طبیعی و همچنین حملات نظامی ( زمینی و هوایی) برخوردار می باشد؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من برای اطفالی که دچار سوء تغذیه ( سوء تغذی) هستند دسترسی به غذا دارد؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من مقرراتی را برای نظارت و بازرسی از فروشندگان مواد غذایی در داخل تعمیر مکتب و خارج از آن دارد؟
- \_\_\_\_\_ آیا مکتب من اجتماع پیرامون مکتب را در تهیه و فراهم آوری تعلیمات و خدمات صحتی برای اطفال کودکستان و مکتب شامل می سازد؟

**یادداشتی برای به خاطر آوردن:**

به آرامی حرکت کنید! نحوه ساخت پالیسی و آوردن تغییرات باید به آرامی صورت گیرد به طوری که کسانی که شامل هستند احساس راحتی کرده و نیاز به این تغییرات را به خوبی درک کنند.

**فعالیت عملی: ارزیابی و نظارت از مشکلات مصونیت و صحت اجتماع**

توانایی اطفال، (بخصوص آنهایی که دارای توانایی ها و پیشینه مختلف می باشند) برای ماندن در مکتب به ساده گی مربوط به پالیسی ها و پروگرامهایی نمی باشد که ما در مکاتب خودمان تصویب می نماییم بلکه همچنین مربوط به این است که چطور به خوبی پالیسی های ما با مشکلات اساسی صحتی در اجتماع پیرامون خودمان ارتباط دارد.

نخست باید پالیسی و پروگرامها برای آندسته از مشکلاتی که قوی ترین تاثیر را بر اطفال و محیط آموزشی آنها دارد، تهیه و تدوین شود. این مشکلات باید به طور یکسان هم در مکتب و هم در خانه حل شوند و راه های حل باید در همکاری های نزدیک با خانواده ها، رهبران رسمی اجتماع، ریش سفیدان، رهبران مذهبی و اجتماعات پیدا شوند. ابزار ذیل به عنوان اولین گام برای صحبت با رهبران اجتماعی و سپس ساخت پالیسی مناسب و پروگرامهای عملی جهت ارزیابی و نظارت مشکلات صحتی اجتماعات استفاده می شود.<sup>۴</sup>

**جهت:** بر اساس دانش خودتان درباره مشکلات صحتی، از لست ذیل برای خاطر نشان کردن مواردی که در اجتماع شما مشترک می باشد استفاده کنید. یکی از اعداد ذیل را برای میزان جدی بودن مشکل استفاده نمایید.

۱ = مشکلی نیست      ۲ = مشکل کمی وجود دارد      ۳ = تا حدودی مشکل وجود دارد  
۴ = مشکل جدی وجود دارد      ۵ = مشکل بسیار جدی وجود دارد

سپس تشریح کنید که هر مشکل به چه طریق می تواند متعلمین، معلمان، مکتب و اجتماع را در زمینه های صحت و رفاه، مکتب گریزی، قابلیت اکادمیک، تکرار صنوف (ناکامی)، توانایی اقتصادی، کیفیت تعلیم و میزان ارائه خدمات صحتی تحت تاثیر قرار دهد. در نهایت، شناسایی نمایید که برای کاهش شدت یک مشکل خاص چگونه پالیسی برای مکتب مورد نیاز می باشد؟ به عنوان مثال: در صورتی که مجازاتهای فزینی و سوء استفاده یک مشکل جدی در اجتماع محسوب می شود، مکتب باید پالیسی را ساخته و تطبیق نماید تا مکتب را به طور کل از خشونت عاری نماید.

راههای انضباطی بدیل را با والدین و رهبران سفیدان بحث کنید و معلمان و سایر کارمندان اداری مکتب را نسبت به استفاده از مجازاتهای بدنی منع نمایید، پس آنها می توانند به عنوان الگوی بسیار خوب برای اطفال و همچنین والدین آنها به شمار آیند.

مشکلات مربوط به صحت و مصونیت	میزان جدی بودن	تاثیرات بر متعلمین، معلمان، والدین و اجتماع	اقدامات و پالیسی های حمایتی مکتب
استعمال مواد مخدر	۱ ۲ ۳ ۴ ۵		
استفاده از الکل	۱ ۲ ۳ ۴ ۵		
استعمال تنباکو	۱ ۲ ۳ ۴ ۵		
امراض مربوط به سیستم ایمنی بدن	۱ ۲ ۳ ۴ ۵		
صدمات و زخمها	۱ ۲ ۳ ۴ ۵		
مشکلات بینایی و شنوایی	۱ ۲ ۳ ۴ ۵		
عفونتهای مربوط به کرم شکم	۱ ۲ ۳ ۴ ۵		
مالاریا	۱ ۲ ۳ ۴ ۵		
مشکلات عقلی و عصبی	۱ ۲ ۳ ۴ ۵		

		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	نقص عنصر غذایی کم مصرف ( ویتامین A، آهن و آیودین)
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	سوء تغذیه انرژی پروتئینی
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	مشکلات صحتی دهانی (دهن)
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	عفونتهای تنفسی
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	آب غیر صحتی
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	حفظ الصحته ضعیف
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	هیپاتیت B و C
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	ایچ آی وی HIV
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	ازدواج زودهنگام و بارداری ناخواسته
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	خشونت ( خانگی و غیر خانگی)
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	حملات مسلحانه بر مکاتب، معلمان و یا متعلمین
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	آدم ربایی بوسیله گروههای مسلح
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	ماینهاى زمینی و بمبهای انفجارناشده در ساحه اطراف مکتب
		۱ ۲ ۳ ۴ ۵	سایر موارد-----

### برخورد با خشونت: تبدیل پالیسی ها به عملیات اجرایی

اطفالی که دارای توانایی ها و پیشینه مختلف می باشند، در هنگام ورود به مکتب در معرض تبعیض و خشونت قرار می گیرند که غالباً نشان دهنده تمایز آنها نسبت به دیگران می باشد و تلاش می کنند که آنها را در داخل و خارج مکتب از خودشان دور کنند. و در بدترین شکل، این خشونتها شامل آزار جنسی و فزیک می گردد که می تواند منجر به مرگ شود.

خشونت می تواند به اشکال مختلفی صورت گیرد و در فرهنگهای مختلف تعابیر مختلفی از آن داده می شود، ولی در این ابزار آموزشی، خشونت عبارتست از استفاده از قدرت فزیک با نیت قبلی برای تهدید و یا وارد آوردن صدمه علیه شخص و یا یک گروه و یا اجتماع که احتمال دارد منجر به صدمه، مرگ، صدمه روانی، ضعف در انکشاف جسمی و یا محرومیت گردد.

اگرچه معمولاً ما خشونت را به شکل صدمه وارد کردن توسط یک طفل به طفل دیگر تصور می کنیم، ولی خشونت واقعی به اشکال سه گانه اساسی ارتکاب می یابد.

**خشونت خود-ارتکابی** شامل رفتارهای مضر و منظور نظر یک شخص نسبت به خودش می باشد که خودکشی سرانجام مرگبار آن می باشد. سایر موارد شامل شروع به خودکشی و سایر رفتارهایی است که مقصد آن صدمه به خود شخص می باشد، ولی کشنده نیست (مثل نقص اندام توسط خود شخص).

**خشونت بین افراد** رفتار خشونت آمیزی می باشد (عموماً طفل به طفل، والدین نسبت به طفل و معلم نسبت به طفل). انواع خشونتهای بین افراد عبارتند از مجازاتهای بدنی و همچنین بدرفتاری و آزار.

**خشونتهای سازمان دهی شده** رفتار خشونت آمیزی می باشد که توسط گروههای سیاسی و اجتماعی صورت می گیرد و محرک آن مقاصد اجتماعی، اقتصادی و سیاسی می باشند. نمونه های آن می تواند شامل زد و خورد های نژادی و مذهبی باشد که بین گروهها، دسته ها و جمعیتهای خاص صورت می گیرد.

علل ارتکاب خشونت چیست؟ علل خشونت بسیار پیچیده و متنوع می باشد، لست ذیل شامل فاکتورهایی است که گفته می شود می تواند سبب رفتارهای خشونت آمیز گردد. شما می توانید از این فاکتورها استفاده کرده و حتی مواردی را به آن اضافه نمایید تا چگونگی استعداد و آسیب پذیری اطفال در مکاتب خودتان، خانواده ها و اجتماعات را در برابر خشونت ارزیابی نمایید و اینکه آیا پالیسی های مکتب و پروگرامهای آن برای مقابله با آن مورد نیاز می باشد؟

**علل خشونت: آیا این عوامل در مکتب من و اجتماع پیرامون آن وجود دارد؟\***

#### خصوصیات طفل

- عدم آگاهی نسبت به عواقب خشونت
- ضعف رفتاری نسبت به دیگران خصوصاً نسبت به اطفالی که دارای پیشینه ها/سوابقی مختلف اجتماعی، مذهبی، نژادی و زبانی هستند همچنین اطفالی که دارای معلولیت بوده و وضعیتهای صحی ناتوان کننده دارند.
- مهارتهای ارتباطی کمتر انکشاف یافته
- استعمال مواد مخدر و مشروبات الکلی
- شاهد خشونت بودن و یا اینکه مورد خشونت واقع شدن
- دسترسی به سلاحهای گرم و سایر سلاحها

#### فاکتورهایی که به سطح خانواده گی اطفال مرتبط می شوند

- فقدان تاثیرات والدین
- عدم راهنمایی های والدین
- قرار گرفتن در معرض خشونت در داخل خانه
- قرار گرفتن در معرض خشونت در اجتماع
- داشتن والدین و یا خواهر و برادری که مشکلات سوء استفاده های جدی دارند (مواد مخدر و مشروبات الکلی)
- توسط والدین خودشان مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته اند.
- داشتن والدین و یا برادر و خواهری که دارای رفتارهای مجرمانه می باشند.

#### فاکتورهای محیطی و اجتماعی که سبب خشونت می گردد

- عدم مساوات و برابری اقتصادی و اجتماعی
- شهرنشینی و جمعیت بی رویه شهرها (شهرهای پر جمعیت)
- نرخ بالای بیکاری در بین جوانان
- تاثیرات منفی رسانه های ارتباط جمعی

\* برگرفته از: سازمان جهانی صحت (۱۹۹۸) سری های معلوماتی WHO راجع به سلامت مکتب، سند شماره ۳ جلوگیری از خشونت: عنصر مهم ترویج سلامت در مکتب. ژنو.

- قواعد اجتماعی که رفتارهای خشونت آمیز را حمایت می کند.
- موجود بودن سلاح
- جنگ و تضاد

### فعالیت عملی: ترسیم خشونت

ممکن است که اکثر ما مکاتب و اجتماع پیرامون خودمان را به عنوان مکانهایی برای بروز خشونت در نظر نگیریم، ولی متأسفانه خشونتهای بیشماری به فراموشی سپرده می شوند؛ بخاطر اینکه نه قربانی خشونت و نه مرتکب خشونت تمایل ندارند که دیگران در مورد آن اطلاع یابند. افزون بر این وقایع خشونت ممکن است خارج از محیط مکتب ارتکاب یابد، مثلاً وقتی که طفل در مسیر رفت و آمد به مکتب می باشد ولی اثرات چنین خشونتی به محیط مکتب و صنفهای درس منتقل می گردد.

تشخیص درجه خشونت در یک مکتب ممکن است به طریقه های متعددی صورت گیرد، مانند درخواست از متعلمین برای خانه پوری پرسشنامه ها، شامل سازی آنها در گروههای مباحثه و یا از طریق ترسیم خشونت، هدف ترسیم خشونت این است که مکان و زمان ارتکاب خشونت در داخل مکتب تشخیص داده شود و اینکه چه نوع خشونتهایی ممکن است صورت پذیرد (خشونتهای خود-ارتکابی، خشونتهای بین افراد و یا خشونتهای سازمان دهی شده) و چه کسانی قربانیان و مرتکبین شایع و رایج خشونت می باشند. پروسه ترسیم خشونت یک وسیله باارزش برای نظارت و کنترل خشونت محسوب می شود بخاطر اینکه می تواند:

۱. متعلمین، معلمان و مدیران مکتب را تشویق نماید تا درباره خشونت در مکتب صحبت نمایند که در نهایت منجر به ساخت پالیسی های موثری گردد.
۲. به پروگرامهای مداخله ای ارزیابی خشونت کمک می کند، این پروگرامهای حمایتی علیه خشونت در مکتب ساخته شده اند.
۳. دامنه و میزان شمول مکتب در سایر مداخلات علیه خشونت را افزایش می دهد.

برای ترسیم خشونت در مکتب خودتان شما می توانید از روند مشابهی که برای نقشه برداری مکتب و اجتماع پیرامون آن استفاده کرده اید، استفاده نمایید. برای شروع از معلمان و متعلمان بخواهید تا نقشه ای از مکتب را ترسیم کنند و در آن مشخص نمایند که در کدامین قسمتها خشونت واقع می گردد و همچنین در چه اوقات و تحت چه شرایطی ممکن است خشونت اتفاق بیفتد و معمولاً چه اشخاصی شامل می باشند سپس شما می توانید با تجزیه و تحلیل این نقشه ها موقعیتهای مشکل ساز را شناسایی نمایید.

نتایج بدست آمده از نقشه های معلمان نشان می دهد که خشونت در اوقات و مکانهای قابل پیش بینی در محوطه داخل مکتب ارتکاب می یابد.<sup>۶</sup> معمولاً خشونت در مکانهایی صورت می گیرد که تعداد کمی معلم و یا اینکه هیچ معلم و بزرگسالی وجود ندارد. پالیسی هایی که توسط معلمان ساخته و تطبیق می گردند در کاهش خشونت از احتمال موفقیت بیشتری برخوردار می باشد، اگر چه اطفال نیز باید حتماً در چنین پروسه ای شامل شوند. باید جلسات بحثهای گروهی برگزار شود تا در مورد مکانهای حساس ارتکاب خشونت در مکتب گفتگو شود و اینکه چرا برخی از اطفال در برابر خشونت مستعد یا مساعد می باشند و چه کارهایی باید انجام شود تا باعث کاهش خشونت در چنین مکانها و در بین چنین اطفالی گردد. افزایش مشارکت اعضای اجتماع پیرامون مکتب در توقف خشونت در مکاتب می تواند امنیت محیط اجتماع را نیز بهبود بخشد و این موضوع وقتی اهمیت فراوانی پیدا می کند که خشونت در خارج محیط مکتب و در مسیر رفت و آمد متعلمین به خانه و مکتب اتفاق بیفتد. در اینجا از یک نوع خاص استراتژی استفاده می گردد تا بتوان خشونت را هم در مکتب و هم در محیط پیرامون آن ترسیم نمود. تمرین نقشه برداری مکتب و اجتماع پیرامون آن که در رساله شماره ۳ بدان اشاره شد می تواند در اینجا نیز مورد استفاده قرار گیرد. اطفال می توانند مکانهایی را که در داخل

<sup>۶</sup> نظارت خشونت در مکتب: نشرات و چکیده تحقیقات مرتبط. پروگرام جهانی درباره جوانان، پوهنتون/دانشگاه میشیگان، مکتب امور اجتماعی. این یک وبسایت بسیار مفید درباره منابع مورد نیاز برای مواجهه با خشونت در مکتب می باشد <http://gpy.ssw.umich.edu>

محیط اجتماع خودشان بیشترین وقایع خشونت را دارند، شناسایی نمایند و افزون بر این می توانند نوع خشونت و قربانیان و مرتکبین رایج خشونت را نیز دریابند. این نوع ترسیم خشونت اولین گام بسیار خوب در کار با اعضای اجتماع پیرامون مکتب برای شناسایی موقعیتهایی می باشد که غالباً مستعد ارتکاب انواع خشونتها است، علاوه بر این می توان راه حل‌هایی را پیشنهاد نموده و پروگرام‌هایی مداخله ای موثری را از جانب مکتب و اجتماع پیرامون آن به راه انداخت.

### فضا را برای دختران امن بسازید!

در افغانستان بسیاری از خانواده ها تمایلی به فرستادن دختران خودشان به مکتب ندارند بخاطر اینکه نگران هستند که دخترانشان در مسیر رفت و آمد به مکتب مورد آزار قرار گیرند. آزار دختران بر اساس فرهنگ و عنعنات افغانها قابل پذیرش نیست زیرا ممکن است این عمل امکان فرصتهای ازدواج را برای آنان کاهش دهد.

مکتبی در ناحیه ۱۳ شهر کابل (دشت برچی) به نام زینب کبرا وجود دارد که در یک کوچه بسیار باریک قرار دارد و دختران برای رفتن به مکتب مجبورند که از مقابل لیسه ذکور عبدالرحیم شهید عبور کنند. این مساله برای اکثر خانواده های دختران قابل پذیرش نبود. بنابراین مدیران این دو مکتب با یکدیگر به مذاکره نشستند و سعی نمودند که راه حلی برای این مشکل پیدا نمایند در نهایت به این نتیجه رسیدند که با همکاری اجتماع پیرامون ساعات درسی دو مکتب را تغییر دهند تا دختران در مسیر رفت و آمد خودشان با پسران برخورد ننمایند. در نتیجه دختران مکتب زینب کبرا در شفت صبح به مکتب می روند و پسران لیسه عبدالرحیم شهید در شفت بعد از ظهر به مکتب می روند. اعضای اجتماع پیرامون مکتب همچنین با دوکاندارانی که در مسیر دختران قرار دارد توافق نمودند که آنها در ساعات عبور و مرور دختران به مکتب از ایستادن جوانان بیکار مانع شده و خودشان نیز در جلو دوکانهایشان ننشینند و همچنین به خاطر جلوگیری از ازدحام جمعیت در جلو دوکانها آنها باید پخش قلم را متوقف نمایند. بر اساس این مداخلات ساده اکنون بسیاری از خانواده ها با آسایش خاطر دختران خودشان را به مکتب می فرستند.

### علایم اخطار دهنده برای اطفالی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اند

دختران و پسران به ندرت به ما می گویند که آنها قربانی خشونت و یا سوء استفاده هستند و یا اینکه با بحران مواجه هستند، اگر چه تغییرات در رفتارهای یک طفل می تواند به دلایل مختلفی صورت گیرد ولی برخی اوقات چنین تغییرات ناشی از فشارها یا استرسهایی می باشد که بر اثر سوء استفاده های فیزیکی، احساسی و یا جنسی ایجاد گردیده اند. معلمانی که به هوشیاری این تغییرات را متوجه می شوند، غالباً می توانند در موقعیتهایی که سوء استفاده صورت گرفته است، مداخله نمایند. در ذیل لستی از ویژه گی های ظاهری وجود دارد که یک طفل قربانی خشونت ممکن است به نمایش بگذارد. به خاطر داشته باشید که برخی از علایم می تواند برای برخی از اطفال و در اوقات خاص تغییرات رفتاری معمولی و نورمال محسوب شود، بنابراین لازم است که به الگوهای رفتاری منظم اطفال توجه کرده و نسبت به رفتارهای جدیدی که ایجاد می گردد، آگاه باشید؛ مانند رفتارهای بسیار خشن و یا ترکیبی از ویژه گی های ذیل. در صورتی که تمامی این علایم اخطار دهند مشهود بود، کوشش کنید که با طفل صحبت نمایید و یا اینکه از مشاور مکتب و یا دیگران کمک بخواهید تا این کار را بکنند.

۷ منبع: مرکز ملی برای جلوگیری از آزار و اذیت (NCAP). مرکز آموزش، معلومات و منابع، سی ول، نیوجرسی ۲۰۰۰. <http://www.ncap.org/identify.htm> (NCAP) همچنین یک شعبه بین المللی دارد که برخی از مواد آن به زبانهای اسپانیول، فرانسه، ویتنامی، کانتون، رومی، روسی و جاپانی ترجمه شده است. برای فهم بیشتر در این مورد به وبسایت ذیل مراجعه کنید. [www.ncap.org/cap-international.htm](http://www.ncap.org/cap-international.htm)



**چطور طفلی را که به طور بالقوه در معرض سوء استفاده (زبانی، اجتماعی، احساسی، فیزیکی و جنسی) است را شناسایی نماییم**

**طفلی که در معرض سوء استفاده قرار گرفته است غالباً...**

- از ارتباطات با دیگران هراسان است و در دوست شدن با سایرین مشکل دارد
- بیش از حد نسبت به تقاضاها و درخواستها شکایت می نماید
- خشن است و عقب نشینی می کند
- به صورت غیرطبیعی فعال است (فرط فعالیت)
- همیشه تند مزاج است
- بی حال و بی علاقه است
- گوشه گیر
- اثرات نرمال و طبیعی را نشان نمی دهد
- بیش از اندازه خونگرم است (که می تواند به عنوان شخص اغواگر تعبیر شود)

**علامه جسمی**

- دارای جراحی، سوختگی، خراشیده گی، استخوانهای شکسته و صدمات دایمی می باشد
- عفونتهای مقاربتی و جنسی دارد
- دارای درد، خونریزی و خارش اندامهای تناسلی/جنسی می باشد.

**علامه فعالیت و عادات**

- کابوس و یا خواب گیرگ
- هراس از رفتن به خانه و سایر موقعیتهای (جایی که خشونت اتفاق افتاده است)
- هراس از بودن با شخص معین
- فرار کردن
- ارتکاب جرم
- دروغ گویی

**رفتارهای خارج از حد سن و سال**

- جویدن انگشت شست
- آگاهی جنسی و یا فعالیت جنسی به شمول بی بندوباری جنسی
- شب ادراری – در صورتی که این عمل وقتی صورت گیرد که طفل یاد گرفته که در خواب ادرار نکند.
- سوء مصرف مواد مخدر، مشروبات الکلی و سایر موارد ممنوعه
- آزار اطفال خوردسال تر
- به عهده گرفتن مسئولیتهای بزرگسالان

**نگرانی های آموزشی**

- کنجکاوی های بسیار شدید
- تصورات بسیار زیاد
- ناکامی تعلیمی
- خوابیدن در صنف درس
- عدم توانایی در تمرکز فکر

### شاخصه های احساسی

- حزن و اندوه
- ترسهای واهی، ترس از تاریکی و ترس از مکانهایی که در آن خشونت ارتکاب یافته است ( تشنابها، تخت خوابها، طویله ها، چشمه های آب و غیره..)
- ناخوشی های مزمن
- خود را زخمی کردن
- زخمی کردن و کشتن حیوانات
- ترسو بودن بیش از حد
- عدم اختیار
- عدم خلاقیت

### راههای جلوگیری از خشونت بین اطفال

برای کمک به جلوگیری از خشونت بین اطفال شما می توانید اقدامات ذیل را انجام دهید.<sup>۸</sup>

۱. در مشاوره با متعلمین و خانواده ها حدود رفتارهای خشن و ظالمانه را تعیین کنید.
۲. به اطفال جوان الگوهای رفتاری سالم، عاری از خشونت و مهارتهای برقراری ارتباطات را تعلیم دهید.
۳. الگوهای انضباطی عاری از خشونت را آموزش دهید و به صورت منظم و موثر اطفالی که رفتارهای سوء دارند را اصلاح نمایید. اگر از مجازاتهای خشن بدنی استفاده کنیم به معنای این که خودمان به آنها آموزش می دهیم که خشونت یک رفتار قابل پذیرش برای کنترل می باشد. (به رساله شماره ۵ برای راههای استفاده از انضباط مثبت استفاده نمایید).
۴. خودتان را به عنوان الگویی برای رفع تضاد به شکل رفتار عاری از خشونت نشان دهید.
۵. برقراری ارتباطات با اطفال خودتان را بهبود بخشید (مانند اینکه آماده برای گوش کردن به آنها باشید)
۶. اطفالی را که دسترسی به اینترنت و سایر رسانه های ارتباط جمعی دارند نظارت کنید.
۷. نظارت کردن ارتباط اطفال با همسالان و سازمان های اجتماعی که می تواند تاثیرات منفی بر رفتار آنها داشته باشد.
۸. توقعات مناسبی را که شما در زمینه موارد ذیل از اطفال دارید تعیین نمایید:
  - ا. طریقه رفتار آنها
  - ب. برقراری ارتباط و مهربان بودن با دیگران
  - ت. احترام گذاشتن به دیگران در داخل و خارج از محیط خانواده
  - ث. انجام کارهای خانگی (تکلیف مکتب)
  - ج. شستشو و رعایت سایر رویه های مناسب صحی
  - ح. سایر موارد.
۷. اطفال را بخاطر کمک نمودن به دیگران و حل مشکلات بدون توسل به خشونت تشویق نمایید.
۸. مشکلات مربوط به استعمال مواد مخدر، تنباکو و مشروبات الکلی را شناسایی نمایید
۹. میکانیزمهای برخورد مناسب با شرایط بحرانی را به آنها آموزش دهید
۱۰. از متخصصین کمک بخواهید (قبل از اینکه بسیار دیر شود).
۱۱. ۱۳- تلاشهای اجتماع پیرامون مکتب را جهت تجزیه و تحلیل خشونت در مکتب و اجتماع پیرامون آن رهبری نمایید (مثلاً از طریق تمرین ترسیم و نقشه برداری) و خدمات حمایتی مکتب و اجتماع پیرامون آن را ایجاد نموده، هماهنگی کرده و به صورت موثر تطبیق نمایید.

۸ گرفته شده از: سازمان جهانی صحت (۱۹۹۸) مجموعه معلومات سازمان جهانی صحت درباره صحت در مکتب. سند شماره ۳ جلوگیری از خشونت: عنصر مهم ترویج صحت در مکتب. ژنو

۱۲. فرصتهایی را برای اطفال ایجاد کنید تا آنها مهارتهای زنده گی را تمرین نمایند، به خصوص اینکه چطور مشکلات را به صورت عاری از خشونت حل کرده و به شکل موثر ارتباطات برقرار نمایند.

### بدرفتاری (بدماشی) و آزار دادن

بدرفتاری (بدماشی) یک شکل رایج خشونت می باشد. هنگامی که ما در مورد بدرفتاری فکر می کنیم، معمولاً تصور ما این است که یک طفل ویا گروهی از اطفال ( بز هکاران یا بد ماشان) طفل دیگری را غالباً به این دلیل آزار می دهند که وی به گونه ای از آنها متفاوت می باشد. اطفال قربانی ممکن است از اطفال مجرم نمرات درسی بهتری داشته باشند، متعلق به فرهنگ، گروه نژادی و مذهبی مختلفی باشند و یا اینکه صرفاً فقیر باشند. نه تنها اطفال که البته رفتارهای بزرگسالان و معلمان نیز می تواند شامل بدرفتاری (بدماشی) قلمداد گردند. آنچه در ذیل آمده است فهرستی از

برخی اشکال بدرفتاری (بدماشی) می باشند:

- بدرفتاری جسمی و فزیک، هنگامی که اطفال بوسیله همسالان، معلمان ویا سرپرستان خودشان تهدید و تنبیه می گردند.
- بدرفتاری روانی و ذهنی، وقتی که نظرات و دیدگاههای اطفال معینی به صورت سیستماتیک در نظر گرفته نشده ویا بی ارزش قلمداد می گردند.
- بدرفتاری احساسی، جایی که اطفال آزار داده می شوند و در مقابل دوستان و همسالان خودشان وار خطا می گردند. ویا اینکه وقتی تحفه ی داده شده از آنان پس گرفته می شود که البته ممکن است به تهدیدهای روانی ارتباط داشته باشد.
- بدرفتاری زبانی، جایی که اطفال به ریشخند نام گذاری شده، تحقیر می شوند و به صورت مرتب مورد آزار قرار می گیرند.
- بدرفتاریهای غیر مستقیم، مانند شایعه پراکنی در مورد طفل و خارج کردن وی از گروههای اجتماعی.
- بدرفتاریهای فرهنگی و اجتماعی، بخاطر تفاوت در طبقه، گروه نژادی، قشر اجتماعی، جنسیت و غیره، طفل مورد پیشداوری و تبعیض قرار می گیرد.

بدرفتاری معمولاً نوعی رفتار تجاوزکارانه است که به صورت ارادی اعمال شده و صدمه زننده می باشد که می تواند برای هفته ها، ماهها و حتی سالها ادامه داشته باشد. بدون کمک به قربانیان بدرفتاری آنان قادر نیستند که از خودشان دفاع کنند.

در اکثر جوامع کسانی که از اکثریت جمعیت کشور متمایز می باشند، مورد بدرفتاری قرار میگیرند. وجه تمایز آنها ممکن است به دلیل جنسیت، نژاد، معلولیت ویا سایر خصوصیتهای شخصی باشد. اگرچه غالباً در بدرفتاری جسمی و بدنی پسران نقش دارند، ولی دختران بدرفتاری های ظریفتری را انجام می دهند، مثل مسخره کردن و افزون بر این دختران بیشتر به صورت گروهی بدرفتاری می کنند نه به صورت انفرادی. اطفالی که مورد بدرفتاری قرار می گیرند غالباً به آن اذعان نمی کنند، بخاطر اینکه نگران هستند که بدرفتاری ها افزایش یابد. اطفالی که بوسیله یک بزرگسال مورد رفتار سوء قرار می گیرند، ممکن است که تمایل به ابراز و اذعان به آن نداشته باشند، چون ممکن است که از بزرگسالان ترس و هراس داشته باشند. برای معلمان نیز بسیار دشوار است تا با مسایل بدرفتاری برخورد نمایند، بخاطر اینکه بدرفتاری ها عموماً در خارج از محیط مکتب ویا در محوطه بازی اطفال صورت می گیرد. به هر حال معمولاً بدرفتاریها بر میزان و کیفیت یادگیری متعلمین در صنفهای درسی تاثیرگذار می باشد.

ما نیاز داریم تا بدرفتاری را جدی بگیریم و راههایی را برای دانستن حدود و دامنه چنین بدرفتاری هایی در داخل صنف درسی خودمان پیدا کنیم. اطفالی که همواره تنها هستند ویا دوستان کمتری دارند ویا اینکه به شکلی از دیگران متفاوت می باشند، می توانند که مورد هدف بدرفتاری قرار گیرند. علایم بدرفتاری به گونه های ذیل می باشند:

- اطفالی که ناگهان بی علاقه می شوند
- اطفالی که به صورت ناگهانی اعتماد به نفس خودشان را از دست می دهند

- اطفالی که از تماس چشمی خودداری می کنند وساکت هستند
- اطفالی که معمولاً به خوبی یاد می گرفتند ولی اکنون موفقیت کمتری دارند
- اطفالی که مبتلا به سردردهای بی دلیل ویا درد شکم می شوند
- اطفالی که شروع به اشتراک کمتر در صنفهای درس می کنند ولی دلیل قاطع و موجهی ندارند.

وقتی که متوجه تغییرات رفتاری در اطفال می شویم، ضروری می باشد که با اطفال قربانی بد رفتاری، والدین و سایر دلسوزان آنها صحبت نماییم. ما باید تغییرات رفتاری متعلمان را در داخل اتاق صنفهای درسی بررسی نماییم، چون ممکن است تمام این تغییرات ریشه های بد رفتاری داشته باشند. همچنین ممکن است برای دریافت یک تصویر واقعی از روابط در سطح صنفهای درس و مکتب سر وی انجام دهیم. می توانید که از متعلمین خودتان بخواهید تا پرسشنامه را بدون ذکر نام (محرمیت) خانه پوری نمایند.

### واقعات بد رفتاری (بدماشی)

بیش از یک مرتبه	یک مرتبه	اتفاق نیافتاده	
			به طوری قصدی من را تپله یا هل میدادند، لگد زدند ویا کتک زدند
			سایر اطفال در مورد من داستانهای بدی می گویند
			چیزهای متعلق به من را گرفتند
			من را به نامهای زشت صدا می زنند چون به دلایلی با آنها فرق دارم
			به دلایل دیگری با نام زشت وبد مرا صدا می زنند
			بدون هیچ دلیلی به من توهین کرده و به من خندیدند
			به مقصد خاصی من را از بازی خارج کردند
			فردی به شیوه های دیگری با من بدی می کرد.

بعد از تجزیه و تحلیل نتایج پرسشنامه می توانیم سطح بد رفتاری که در مکتب ما در جریان می باشد را تشخیص دهیم، اگرچه پرسشنامه محرمانه و بدون ذکر نام می باشد، ولی ممکن است برخی از اطفال تمایل نداشته باشند که اذعان کنند به آنها بد رفتاری شده است. با معلوماتی که از پرسشنامه ها بدست می آورید، می توانید اقدامات بعدی را با سایر معلمان، والدین، دلسوزان و خود اطفال برنامه ریزی کنید.

### اقدامات علیه بدرفتاری

- برای جلوگیری و یا کاهش بدرفتاری معلمان می توانند سلسله اقدامات ذیل را انجام دهند:
- انجام تمریناتی برای کمک به اطفال تا آرامش خودشان را حفظ کرده و فشارهای روانی آنان کاهش یابد و همچنین استفاده از بازی تا کمک کنیم اطفال همدیگر را بهتر بشناسند و به یکدیگر احترام بگذارند.
- افزایش میزان آموزش مشارکتی در داخل صنف درسی
- افزایش روحیه مثبت نگرى اطفال با دادن قدرت بیشتر به متعلمین مانند اینکه خودشان مقررات داخل صنف را بسازند و در داخل کمیته متعلمین مسئولیت بیشتری بگیرند.
- افزایش مسئولیت داخل صنف توسط تاسیس کمیته ها و همکاری نزدیک با والدین و اجتماعات محلی
- ساخت استراتژی های طفل- به- طفل برای مواجه با تضاد به شیوه های مسالمت آمیز
- به اطفال اجازه دهید تا اقدامات انضباطی را علیه آندسته از اطفال متخلف که موجب بدرفتاری می شوند شناسایی کنند.

### چه کاری را نباید انجام داد؟

وقتی که پسر جوانی در یکی از مکاتب کابل بوسیله همصنفی های خودش بخاطر ضعف در تکلم ریشخند شده بود، معلم اطفالی را که موجب بدرفتاری شده بودند در یک صف ایستاده کرد و از طفل قربانی بدرفتاری خواست تا به صورت تمام آنها چپاک (سیلی) بزند. دبیار تمنن تربیه معلم در کابل

این معلم ممکن است فکر کند که به نفع طفل عمل کرده است ولی آنچه وی انجام داده است "تعلیم" خشونت در صنف خودش است و اینکه برخی اوقات خشونت نیز می تواند قابل قبول باشد، در صورتی که اینطور نیست. زیرا خشونت باعث خشونت بیشتری می شود و بجای اینکه مشکل را حل کند یا کاهش دهد در عوض بیشتر مشکل خلق می کند.

### پیشداوری و تبعیض

غالب اوقات ریشه بدرفتاری پیشداوری ( رفتارها و نظریات ناعادلانه در مورد مردم) و تبعیض ( تبعیض ناعادلانه بین گروه های مردم " آنها" علیه " ما" هستند.) می باشد یک راه برای فهم اینکه آیا پیشداوری و تبعیض در صنف درسی ما وجود دارد این است که از تجربیات خودمان استفاده کنیم.

### فعالیت عملی: درک و دریافت تبعیض

این فعالیت می تواند بوسیله معلمان، والدین و متعلمان کلانتر انجام شود و هدف از این عمل فهم بهتر این است که چطور اشکال مختلف پیشداوری و تبعیض اشخاص را متاثر می سازد، به علاوه، این فعالیت می تواند مردم را تشویق نماید که چطور خودشان مورد پیشداوری و تبعیض قرار گرفته اند.

**هدایات:** زمان مورد نیاز برای این فعالیت وابسته به اندازه صنف و یا مشارکت گروه می باشد به هر متعلم و یا هر عضو گروه کوچکی از متعلمین ۱۰ دقیقه وقت اختصاص دهید.

اشتراک کننده گان را به ۵ و یا ۶ گروه تقسیم نمایید و از آنها بخواهید تا چشم دید خودشان در مورد پیشداوری و تبعیض را با دیگران به اشتراک بگذارند. برخی رهنمودها و اشاره ها می تواند کمک کننده باشند.

۱. رویه های پیشداوری و تبعیض آمیز همواره با قصد و اراده همراه نمی باشد
۲. تجارب آنها می تواند شامل متعلمین، معلمان، مدیران مکاتب و یا صرفاً فضای عمومی داخل مکتب گردد.
۳. به خاطر داشته باشید که آنها ممکن است در مورد نصاب درسی، نحوه تدریس، مواد تعلیمی، روابط و یا سایر زوایای محیط مکتب فکر کنند.
۴. به اشتراک کننده گان خودتان یادآور شوید که هویت دارای زوایای متعددی می باشد و صرفاً به معنی نژاد و یا مذهب نیست. کوشش کنید به آنها کمک کنید تا سایر زوایای تبعیض و پیشداوری را ببینند مثل باور به اینکه دختران

دریادگیری مضامین ساینس خوب نیستند و یا اینکه اطفال دارای معلولیت نمی توانند ورزش نمایند. ۵. سرانجام، به آنها پیشنهاد کنید که تجارب شما می تواند به عنوان کسی باشد که به وی ظلم شده و یا کسی که ظالم بوده است، هرچند تعداد کمی از مردم علاقه مند هستند درگروه دومی قرار گیرند(ظالم). ولی اگر کسی به این کار حاضر شود می تواند لحظه قدرتمندی را برای انعکاس به وجود آورد.

به هر اشتراک کننده اجازه دهید تا ۵ دقیقه درمورد تجارب خودشان صحبت نمایند و سپس ۵ دقیقه دیگر جهت پاسخ به سوالات به آنها بدهید و اینکه احساس خودشان در این زمینه چیست؟ شما ممکن است از افراد بپرسید که چطور تجارب خودشان بر رفتارها و رویه های خود آنان تاثیر گذاشته است و اینکه نظریات آنان درمورد جلوگیری از چنین موقعیتهایی چه می باشد.

## ابزار ۶،۲ آموزش مهارت‌های زنده گی به اطفال

### آموزش صحت براساس مهارتها

همه اطفال به مهارتهایی نیاز دارند تا بتوانند با استفاده از دانش صحتی خودشان، عادات صحتی را انجام داده و از اعمال غیرصحتی دوری نمایند، یکی از راههای آوردن اینگونه مهارتها آموزش صحت براساس مهارتها می باشد.<sup>۹</sup> اکثر مکاتب برخی از آموزشهای صحتی را تعلیم می دهند اما چطور آموزش صحت براساس مهارتها با سایر رویکردهای آموزش صحت تفاوت دارد؟

- آموزش صحت براساس مهارتها بر تغییر رفتارهای صحتی معین در زمینه های دانش، رفتارها و مهارتها تمرکز می کند. این رویه به اطفال کمک می کند تا رفتارهای صحتی را انتخاب و عمل نمایند ( نه اینکه صرفاً یاد بگیرند)
- پروگرامهای آموزش صحت براساس مهارتها حول محور حقوق و نیازهای متعلم پلان شده است، بنابراین مرتبط با زنده گی روزمره جوانان می باشد.
- در نصاب درسی ۱- بین دانش و معلومات ۲- رفتارها و ارزشها و ۳- مهارتهای زنده گی تعادل وجود دارد و هدف این است که دانش را فوراً به عمل تبدیل نماییم.
- اطفال می توانند به صورت فعال در یادگیری از طریق تدریس و تعلیم مشارکتی سهم بگیرند، تا اینکه دریافت کننده غیر فعال برای معلومات باشند.
- چنین پروگرامهایی پاسخگو به نیازهای جنسیت می باشند به این معنی که نیازها و موانع دختران و پسران را مورد توجه قرار می دهد.

در آموزش صحت براساس مهارتها اطفال در ترکیبی از تجربه های یادگیری اشتراک می کنند به این منظور که دانش، رفتارها و مهارتهای زنده گی خودشان را انکشاف دهند. این مهارتها به اطفال کمک می کند تا یاد بگیرند چطور تصامیم خوب اتخاذ کرده و اقدامات مثبتی انجام دهند تا خودشان را سالم و مصون نگه دارند. این مهارتها می تواند جنبه عملی داشته باشند، مثل مهارتهای استفاده از کمکهای اولیه یا اینکه می تواند در قالب شیوه های تفکر باشد، مانند چگونگی فهم مشکلات و یافتن راه حل، یا راههای برقراری ارتباطات، بروز احساسات و طریقه رفتار باشد که می تواند به طفل در ارتباط با دیگران کمک نماید، بخصوص آنهایی که دارای توانایی ها و پیشینه مختلف می باشند.<sup>۱۰</sup> این مهارتها غالباً مهارتهای زنده گی نامیده می شوند، بخاطر اینکه جزء ضروری یک زنده گی شاد و سالم محسوب می گردد و آموزش اینگونه مهارتها برخی اوقات "آموزش مهارتهای زنده گی" نامیده می شود. این اصطلاح اغلب اوقات با آموزش صحت براساس مهارتها به جای یکدیگر استفاده می شوند. تفاوت بین این دو اصطلاح مربوط به نوع محتوا و یا موضوعاتی است که در آن گنجانیده شده است. لزوماً تمام محتوا "مرتبط به صحت" نمی باشد، به عنوان مثال سواد آموزی و آموزش اعداد براساس مهارتهای زنده گی و یا آموزش صلح براساس مهارتهای زنده گی.

<sup>۹</sup> [www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/distinguish.html](http://www.unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/distinguish.html) این بخش اساساً از این آدرس اینترنتی تهیه شده است:  
<sup>۱۰</sup> این بخش اساساً از این آدرس اینترنتی تهیه شده است: <http://unicef.org/programme/lifeskills/whatwhy/define.html>

اصطلاح **مهارت‌های زنده گی** اشاره به مهارت‌های ارتباط بین اشخاص، اجتماعی و روانی دارد که به اطفال در اتخاذ تصمیم آگاهانه کمک می‌کند و در برقراری ارتباطات موثر به آنها یاری می‌رساند و همچنین باعث انکشاف مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی اطفال می‌گردد که در نتیجه منجر به یک زنده گی سالم و سازنده می‌شود. هدف مهارت‌های زنده گی ممکن است انکشاف اعمال شخصی طفل باشد و برخورد وی نسبت به دیگران را ارتقاء دهد و همچنین سبب تغییر محیط پیرامون شده تا آنرا سالم سازد. مهارت‌های زنده گی همچنین با انکشاف رفتارهای خوب مرتبط است، ۴ رفتار بسیار مهم که از طریق آموزش صحت براساس مهارت‌ها نیاز به انکشاف دارد موارد ذیل می‌باشد: ۱۱

۱. احترام به خود- مانند می‌خواهم پاک، مرتب و سالم باشم
۲. عزت نفس و اعتماد به نفس- مانند اینکه می‌توانم در وضعیت صحت خانواده خودم تغییری ایجاد کنم، اگرچه هنوز طفل هستم
۳. احترام به دیگران- مانند باید به دیگران گوش بدهم تا هم به خودشان و هم به فرهنگ آنها احترام بگذارم، حتی اگر آنها با من تفاوت داشته باشند و من با آنها موافق نباشم.
۴. برای دیگران نگران باشیم- مانند اینکه من می‌خواهم از تمام توانم استفاده کنم تا دیگران سالم تر باشند، بخصوص آنهایی که به کمک من نیاز دارند.

انکشاف رفتارهایی که مساوات جنسیت و احترام بین دختران و پسران را ترویج می‌کند و همچنین انکشاف مهارت‌های معین مانند برخورد با فشارهای همسالان، اساس و مرکز آموزش موثر صحت براساس مهارت‌ها را تشکیل می‌دهد. هنگامی که اطفال چنین مهارت‌هایی را می‌آموزند احتمال زیادی وجود دارد که آنها در زمان مکتب و همچنین برای تمام عمر خودشان نحوه زنده گی سالم را پذیرفته و آنرا حفظ نمایند.



**فعالیت فکری: شما و مهارت‌های زنده گی**

یاد دادن مهارت‌های زنده گی مادام العمر به اطفال نیازمند این است که ما بزرگسالان به عنوان الگو /نمونه اینگونه مهارت‌ها را انکشاف داده و در زنده گی خود استفاده کنیم. برای این فعالیت از خودتان سوال کنید " از چه راههایی من احترام به خود، عزت نفس، اعتماد به نفس، احترام به دیگران و نگران بودن برای دیگران را به نمایش می گذارم؟" جدول ذیل را خانه پوری کرده و شناسایی نمایید که چه اعمالی را می توانید انجام دهید تا سبب این شود که این رفتارها را بیشتر برای خودتان و برای انتفاع متعلمین تان انجام دهید. بعضی از این رفتارها را به مدت ۲ تا ۴ هفته انجام دهید. آیا در احساس خودتان پیشرفتی را مشاهده می کنید و اینکه دیگران چطور با شما برخورد می نمایند؟.

آنچه که من می توانم انجام دهم (رفتارهای جدید)	آنچه که من اکنون انجام می دهم	
		احترام به خود- (مانند راههایی برای پیشرفت خودم)
		عزت نفس و اعتماد به نفس (مانند راههایی که من خودم را به عنوان یک شخص با ارزش نشان می دهم)

آنچه که من می توانم انجام دهم (رفتارهای جدید)	آنچه که من اکنون انجام می دهم	
		احترام به دیگران مانند راههایی که من دیگران را تحسین می کنم و یا اینکه احساسات دیگران را مد نظر قرار می دهم.
		نگران بودن برای دیگران مانند راههایی که من به دیگران کمک می کنم تا پیشرفت کنند

بعد از اینکه شما این فعالیت را انجام دادید فراموش نکنید که آنرا با متعلمین خودتان نیز انجام دهید، از آنها بخواهید تا جدول را خانه پوری کرده و تصمیم بگیرند که چطور می توانند رفتارهای خودشان را در زمینه های احترام به خود، عزت نفس، احترام و همچنین نگران بودن برای دیگران بهبود بخشند. این فعالیت می تواند بخشی از آموزش صحت بر اساس مهارت‌ها و یا پروگرام مهارت‌های زنده گی شما به حساب آید.

**چه مهارت‌هایی مورد نیاز می باشد؟**

فهرست و لست مشخصی از مهارت‌های زنده گی وجود ندارد، ولی در جدول ذیل آنهایی لست شده اند که معمولاً مهم تلقی می شوند.<sup>۱۲</sup> اینکه کدامین مهارت‌ها انتخاب می گردند مربوط به موضوع و موقعیت مکتب شما و اجتماع پیرامون آن و مهمتر از همه مربوط به نیازهای متعلمین شما می باشد. اگرچه انواع مهارت‌های که در این جدول لست گردیده اند، جدا از یکدیگر می باشند، ولی در حقیقت ویژه گی های مشترک دارند به عنوان مثال: اتخاذ تصمیم غالباً شامل فکر خلاق و تفکر حساس و حیاتی ( " بدیل های من چه می باشد؟) و همچنین طبقه بندی ارزشها می باشد( " چه چیزی برای من مهم است"). در نهایت، وقتی این مهارت‌ها با یکدیگر کار کنند، تغییرات قدرتمندی در رفتار اتفاق می افتد، بخصوص وقتی که توسط بخشهای دیگر مانند پالیسی های مکتب، خدمات صحتی و رسانه های ارتباط جمعی حمایت شود.

مهارت‌های مقابله و مدیریت شخصی/خود	مهارت‌های تصمیم‌گیری و تفکر اساسی و حیاتی	مهارت‌های برقراری ارتباط با اشخاص
<p>مهارت‌هایی برای افزایش کنترل درونی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مهارت‌های افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس</li> <li>• مهارت‌های خودآگاهی شامل آگاهی از حقوق، نفوذ، ارزشها، رفتارها، نقاط قوی و ضعف</li> <li>• مهارت‌های تعیین هدف</li> <li>• مهارت‌های خودارزیابی، ارزشگذاری خود و نظارت شخصی</li> </ul> <p><b>مهارت‌های مدیریت احساس</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مدیریت خشم برای مواجهه با غم و اضطراب</li> <li>• مهارت‌های مقابله برای مواجهه با از دست دادن، سوء استفاده و صدمات روانی</li> </ul> <p><b>مهارت‌های مدیریت استرس (فشار)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مدیریت وقت و زمان</li> <li>• مثبت اندیشی</li> <li>• روشهای آرامش دهی</li> </ul>	<p><b>مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مشکلات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مهارت‌های جمع‌آوری معلومات</li> <li>• ارزیابی آینده</li> <li>• سنجش پیامدهای آینده اعمال فعلی برای خود و دیگران</li> <li>• تشخیص راه‌حلهای بدیل برای مشکلات</li> <li>• مهارت‌های تجزیه و تحلیل درباره نفوذ ارزشها و رفتارهای شخص و دیگران بر انگیزه</li> </ul> <p><b>مهارت‌های تفکر اساسی و حیاتی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تجزیه و تحلیل همسالان و نفوذ رسانه‌های ارتباط جمعی</li> <li>• تجزیه و تحلیل رفتارها، ارزشها، نورمهای اجتماعی و باورها و فاکتورهایی که بر این موارد تاثیرگذار می‌باشند.</li> <li>• شناسایی معلومات مرتبط و منابع معلومات</li> </ul>	<p><b>مهارت‌های برقراری ارتباط با اشخاص</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتباطات زبانی و غیرزبانی</li> <li>• گوش دادن فعال</li> <li>• نشان دادن احساسات، ارایه نظریات اصلاحی (بدون متهم کردن و دریافت نظریات اصلاحی (feedback))</li> </ul> <p><b>مهارت‌های مذاکره/ امتناع یا رد کردن</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مدیریت تضاد و مذاکره</li> <li>• مهارت‌های مثبت اندیشی</li> <li>• مهارت‌های امتناع</li> </ul> <p><b>همدلی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• توانایی شنیدن و فهم نیازها و شرایط دیگران و همچنین توانایی بیان درک و فهم خودشان</li> </ul> <p><b>همکاری و کار تیمی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ابراز احترام برای روشهای مختلف</li> <li>• وسهم‌گیری دیگران</li> <li>• ارزیابی توانایی‌های خود شخص</li> <li>• وسهم‌گیری وی در گروه</li> </ul> <p><b>مهارت‌های مدافعه</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مهارت‌های نفوذ</li> <li>• مهارت‌های تخصصی و حرفه‌ای</li> <li>• مهارت‌های شبکه‌سازی و انگیزه دادن</li> </ul>

در ابزار قبلی، ساحاتی را مشخص نمودیم که مکتب شما ممکن است نیاز به پالیسی‌های موثرتری داشته باشد، مانند جلوگیری از خشونت و سوء استفاده، بهبود آب و حفظ الصحه و غیره، و همچنین اینکه چه مشکلات مربوط به مصونیت ممکن است در اجتماع پیرامون مکتب شما وجود داشته باشد. بخش مهم تطبیق و نظارت این پالیسی‌ها این است که به اطفال دانش، رفتار و مهارتهایی را آموزش دهیم تا در ساحات مذکور رفتارهای سالم را بپذیرند.

با در نظر داشت پالیسی متداول و شرایط صحی مکتب تان و اجتماع پیرامون آن و همچنین با استفاده از معلومات تجزیه و تحلیل پالیسی در وسیله قبلی، هماهنگ با همکاران خودتان کار کنید و تشخیص دهید چه مهارتهایی در این جدول برای یادگیری متعلیمین شما مهم تر می‌باشد. سپس راهی را بیابید تا این مهارتها را در مضامینی که تدریس می‌کنید، شامل سازید، نظریات مربوط به بخش هیپاتیت و HIV که در بخش پایانی این رساله ذکر شده است، به شما کمک خواهد نمود. فراموش نکنید که اطفال باید در این روند به صورت فعال مشارکت نمایند.

## این مهارتها چطور بکار گرفته می شوند؟

با آموزش مهارتهای لازم به اطفال مانند آنچه که در جدول فوق فهرست شده است، آنها می توانند با چالشهای فراوانی در زنده گی خودشان که صحت خود و اشخاص نزدیک آنها را متاثر می سازد، برخورد نمایند. در ذیل برخی از راههایی ذکر شده است که آموزش صحت بر اساس مهارتها می تواند جهت جلوگیری از مشکلات صحتی بزرگ مورد استفاده قرار گیرد.<sup>۱۳</sup> با همکاران خودتان بحث نمایید که آیا این مشکلات بر متعلمین شما تاثیرگذار می باشد یا نه؟ و آیا مهارتهای ذکر شده در ذیل هر مشکل می تواند تبدیل به نقطه تمرکز پروگرام آموزش صحت بر اساس مهارتها شود یا نه؟ و در صورتی که جواب مثبت است، فعالیتهایی که بعداً برای هیپاتیت و HIV ذکر شده است می تواند مورد پذیرش قرار گرفته و این موضوعات را نیز مورد توجه قرار دهد.

### جلوگیری از موضوع سوء استفاده

سوء استفاده به معنای استفاده اضافی از مواد اعتیاد آوری مانند تریاک، تنباکو و الکل می باشد. برای شناسایی متعلمینی که معتاد به این مواد شده است شما نیاز دارید تا رفتارهای آنها را از نزدیک مشاهده کرده و با خانواده های آنها روابط مثبتی را برقرار کنید. در چنین صورتی است که آنها اعتماد می کنند تا نگرانی هایشان در مورد اطفال خودشان را با شما به اشتراک بگذارند. چه وقتی باید برای جلوگیری استفاده شود یک و یا چندین مهارت زنده گی می تواند متعلمین را قادر سازد تا:

- در مورد پیامدهای سوء استفاده مواد مخدر فکر کنند- عواقب جسمی، اجتماعی، احساسی، اقتصادی و مذهبی - (تفکر حساس و حیاتی، حل مشکلات، اتخاذ تصمیم، مهارتهای برقراری ارتباطات، مقابله با احساسات و مهارتهای خودآگاهی)
- در برابر فشار همسالان جهت استفاده از مواد مخدر مقاومت کنند (اتخاذ تصمیم، مهارتهای برقراری ارتباطات و مقابله با احساسات)
- بدون از دست دادن دوستان و ظاهر خودشان در برابر استفاده از مواد مخدر مقاومت کنند (اتخاذ تصمیم، مهارتهای برقراری ارتباطات و مهارتهای ارتباط بین اشخاص)
- فاکتورهای اجتماعی که ممکن است سبب شده باشد تا آنها مواد مخدر مصرف کنند را شناسایی کرده و تصمیم بگیرند که چطور آنها به طور شخصی می توانند با آن علل مقابله نمایند (تفکر حساس و حیاتی، حل مشکلات و مهارتهای اتخاذ تصمیم)
- به دلایل شخصی دیگران را درباره خطر استفاده از مواد اعتیاد آور مطلع نمایند (ارتباطات، خودآگاهی و مهارتهای ارتباط بین اشخاص)
- به صورت موثر محیط عاری از الکل و تریاک را تقاضا نمایند (مهارتهای ارتباطات)
- اعلانات تلویزیونی تنباکو را شناسایی کرده و با آن مقابله کنند (تفکر حساس و حیاتی، مهارتهای ارتباطات و مهارتهای خودآگاهی)
- اشخاصی را که تصمیم به ترک استعمال مواد مخدر را دارند، حمایت نمایند (ارتباطات بین اشخاص، مقابله با احساسات، مقابله با استرس و مهارتهای حل مشکلات)
- توسط والدین و دیگران با استعمال مواد مخدر مقابله نمایند (مهارتهای ارتباط بین اشخاص، مقابله با احساسات، مقابله با استرس و مهارتهای حل مشکلات).

### پیشگیری از خشونت

- برای جلوگیری از خشونت، یک ویا چندین مهارت زنده گی متعلمین را قادر می سازد تا:
- راه حل‌های مسالمت آمیز را برای حل تضاد شناسایی و تطبیق نمایند (مهارت‌های حل مشکلات، اتخاذ تصمیم، تفکر حساس و حیاتی، برخورد با استرس، مقابله با احساسات، مهارت‌های ارتباطات و مهارت‌های روابط بین اشخاص)
  - موقعیتهای خطرناک را شناسایی و از آن پرهیز نمایند (تفکر حساس و حیاتی، حل مشکلات و مهارت‌های تصمیم گیری)
  - راه‌های را بسنجند تا باعث منع خشونت شود، بخاطر اینکه معمولاً در رسانه های ارتباط جمعی مانند تلویزیون ، کتابها، بازیهای کامپیوتری و اینترنت به عنوان یک شیوه موثر به تصویر کشانیده می شود. (مهارت‌های تفکر حساس و حیاتی)
  - در برابر همسالان و بزرگسالان مقاومت کرده و از رفتارهای خشن استفاده نمایند. (مهارت‌های حل مشکلات، تصمیم گیری، تفکر حساس و حیاتی، مقابله با استرس، مقابله با هیجانات/احساسات، مهارت‌های ارتباطات و مهارت‌های ارتباط بین اشخاص)
  - به عنوان یک میانجی کسانی را که درگیر قضایای خشونت هستند، آرام کنند (خودآگاهی، حل مشکلات، تصمیم گیری، تفکر حساس و حیاتی، مقابله با استرس، مقابله با هیجانات، مهارت‌های برقراری ارتباطات و مهارت‌های ارتباط بین اشخاص).
  - به پیشگیری جرم در اجتماع کمک کنند (مهارت‌های حل مشکلات، تصمیم گیری، مهارت‌های ارتباطات، مقابله با هیجانات)
  - پیشداوری را کاهش داده و رواداری نسبت به تنوع را افزایش دهید (تفکر حساس و حیاتی، مقابله با استرس، مقابله با هیجانات، مهارت‌های ارتباطات و مهارت‌های ارتباط بین اشخاص).

### تغذیه سالم

- برای تغذیه سالم یک ویا چندین مهارت زنده گی متعلمین را قادر خواهد ساخت تا:
- مواد غذایی مورد تمایل خودشان را از بین غذاها و خوارک مختصر یا سنک های مغذی و مقوی شناسایی نموده و سپس آنها را نسبت به غذاها و اسنک‌هایی که ارزش غذایی کمتری دارند ترجیح دهند (خودآگاهی و مهارت‌های تصمیم گیری)
  - رویه های خوردن غیر صحی غذا را شناسایی کرده و در برابر فشار اجتماعی مبارزه کنند. (تفکر حساس و حیاتی و مهارت‌های ارتباطات)
  - والدین را تشویق به تهیه غذاهای سالم و انتخاب مینو **menu choice** نمایند. (مهارت‌های ارتباط بین اشخاص و مهارت‌های ارتباطات)
  - اعلانات تلویزیونی غذاهای مغذی و سایر خبرهای مربوط به تغذیه را سنجش نمایند. (مهارت‌های تفکر حساس و حیاتی)

### بهبود حفظ الصحه و پاکیزه گی

بهبود در حفظ الصحه، تهیه آب پاک و همچنین نظافت شخصی و پاکی غذا می تواند به نحو شگرفی بیماری و امراض را کاهش دهد. عنصر مهم پروگرام بهبود پاکیزه گی، آموزش پاکیزه گی می باشد. استفاده از رویکرد مهارتها در آموزش پاکیزه گی و نظافت بجای فراهم آوردن معلومات تنها می تواند به متعلمین کمک نماید تا:

- رفتارها و شرایط محیطی که احتمالاً موجب امراض ناشی از آب و حفظ الصحه می شوند را شناسایی و از آن دوری نمایند. (مهارتهای حل مشکلات و تصمیم گیری)
- پیامهای مربوط به بیماریها و عفونت ها را با خانواده ها، همسالان و اعضای اجتماع پیرامون مکتب مکاتبه نمایند (مهارتهای ارتباطات و مهارتهای ارتباط بین اشخاص)
- دیگران (مانند همسالان، خواهر و برادر و اعضای خانواده) را تشویق نمایند تا عادات غیر صحی خودشان را تغییر دهند. (تفکر حساس و حیاتی، مهارتهای ارتباطات و مهارتهای ارتباط بین اشخاص).

### ترویج صحت روانی

صحت روانی مبتنی بر آموزش بر اساس مهارتها، می تواند بخشی از تلاشهای گسترده تر در راستای ایجاد یک محیط سالم اجتماعی و روانی در مکتب به حساب آید. محیط سالم مکتب سلامت و رفاه اجتماعی- روانی و هیجانی و همچنین دستاوردهای آموزشی متعلمین را افزایش می دهد، هنگامی که:

- همکاری را به جای رقابت ترویج کند
- مکالمه باز و حمایتی را تسهیل کند
- فرصتهای خلاق را با اهمیت ببیند
- مجازاتهای بدنی، بد رفتاری، آزار و خشونت را جلوگیری کند.

### چطور این مهارتها آموزش داده می شوند؟

اطفال زمانی مهارتهای زنده گی را یاد می گیرند که ما از روشهایی برای تدریس استفاده کنیم که آنها بتوانند چنین مهارتهایی را در عمل انجام دهند و همچنین زمانی که خود ما چنین مهارتهایی را عمل کنیم ( الگوی اطفال خودمان باشیم). به همین خاطر شیوه آموزش به اندازه آنچه شما آموزش می دهید مهم می باشد.

همانطوری که ما در رساله های شماره ۴ و ۵ بحث نمودیم مهارتهای زنده گی باید به شیوه فراگیر، بر اساس ارتباط و گفتگوی متقابل و دوستانه برای اطفال تدریس شوند.

## آموزش صحت براساس مهارتها برای پیشگیری از هیپاتیت B ، C و مرض HIV

این بخش تشریح می کند که چطور آموزش صحت براساس مهارتها می تواند از بیماریها/امراض هیپاتیت وایدز جلوگیری کند و شرم اجتماعی اشخاصی را که مصاب به این بیماریها هستند کاهش دهد. همچنین فعالیتهای این بخش می تواند برای مواجهه و برخورد با سایر مشکلات صحتی، در مکتب و اجتماع پیرامون آن استفاده شود.

برای کاهش شرم اجتماعی و ترویج درک بهتر امراض هیپاتیت و HIV آموزش یک موضوع کلیدی محسوب می گردد. مکتب شما زمینه مهمی برای آموزش اطفال درباره بیماری هیپاتیت و HIV به شمار می رود و علاوه بر این محل مناسبی برای توقف گسترش این عفونتها می باشد. موفقیت در این زمینه وابسته به این است که چطور بتوانیم به طریقی مناسب به اطفال و بزرگسالانی که در معرض خطر هستند، دسترسی پیدا کنیم. مسئولیت ما این است که به جوانان آموزش دهیم چطور خودشان را از ابتلا به این امراض دور نگه دارند و یا اینکه از انتقال آن به دیگران خودداری نمایند و همچنین از ایجاد پالیسی های مرتبط به مکتب حمایت کنیم. بدین طریق می توانیم کیفیت آموزش صحت برای اطفال در مکاتب را بهبود بخشیده و گام مهمی را جهت ترویج صحت در اجتماعات خودمان برداریم.

دریک رویکرد آموزشی براساس مهارتها، تکنیکهای یادگیری مشارکتی و فعال استفاده می شود تا تامین کننده موارد ذیل باشد:

- کمک به اشخاص تا سطح خطر خودشان را سنجش نمایند
- باورها و ارزشهای شخصی خودشان را امتحان نمایند
- تصمیم بگیرند که چه کارهای را برای حمایت خودشان در برابر امراض زردی یا هیپاتیت B ، C و HIV استفاده نمایند
- کسب مهارتهایی که به آنها کمک خواهد کرد تا تصامیم واقعی را در یک زنده گی حقیقی بگیرند.

آموزش صحت براساس مهارتها برای جلوگیری از عفونتهای زردی یا هیپاتیت و HIV می تواند مرتبط به سایر موضوعاتی باشد که تا کنون در بسیاری از مکاتب بدان توجه شده است، این موارد شامل پیشگیری از اعتیاد به موادمخدر، رفتارهای جنسی مسئولانه، صحت بارداری، بارداری، آموزش جمعیت و آموزش زنده گی خانواده گی می گردند. چه راههایی برای شروع پروگرام مهارتها برای جلوگیری از هیپاتیت و HIV در میان اطفال و جوانان وجود دارد؟ اجازه دهید به برخی از فعالیتهایی که شما، مکتب شما و همچنین اطفال می توانند انجام دهند، نگاهی بیندازیم.

### فعالیت عملی: آنچه معلمان و مکاتب می توانند انجام دهند<sup>۱</sup>

#### ۱. مطلع و فعال باشید

- معلومات تازه یا اپدیت شده درباره هیپاتیت B و C و HIV و روشهای جدید انتقال بیماری و جلوگیری آن و همچنین پیامدهای اجتماعی آن را جمع آوری نمایید
- رفتارها و ارزشهای خودتان درباره هیپاتیت B و C و همچنین بیماری ایدز را درک کنید و نسبت به پیامی که تمایل دارید به متعلمین خودتان منتقل کنید، اعتماد داشته باشید.

#### ۲. ایجاد شراکت

- حداقل با یک معلم در مکتب خودتان شریک شوید. کار گروهی توصیه می شود.
- سازمانها و خدماتی را که در جلوگیری و درمان هیپاتیت HIV فعال هستند شناسایی نمایید. با نماینده گان آنها ملاقات کنید و بفهمید که آنها چطور می توانند با ارایه معلومات، مواد آموزشی و سایر منابع به شما کمک نمایند.

۱۴ برگرفته از شنکر ۲. نایرندا جی ام. (۲۰۰۲) پیشگیری از ایدز در مکاتب. آکادمی بین المللی آموزش و کانون بین المللی آموزش. مجموعه رویه های آموزشی شماره ۹، پاریس.

۳. مکلمات باز یا ارتباطات باز را معرفی کنید
- خودتان را برای بحث کردن در مورد ۵ تا ۱۰ مورد یا موضوع از مسایلی که بسیار در صنف درس حساس هستند، آماده کنید. آنها را تعریف و تشریح کرده، مزایا و نواقص آن را کشف یا جستجو نماید و با همکاران خود بحث نمایید.
۴. از روشهای آموزشی مشارکتی/فعال استفاده کنید
- با استفاده از یادگیری فعال و روشهای مشارکتی کسب دانش و تجربه کنید. قبل از اینکه با تمام متعلمین صنف این روش را تمرین کنید، در ابتدا این روش را با گروه کوچکی از متعلمین تمرین نمایید.
  - از درس دادن یکجانبه به متعلمین خودداری کرده و به آنها هم نقش فعال در داخل صنف بدهید به متعلمین خودتان کمک کنید تا در جستجوی معلومات، تجزیه و تحلیل آن، بحث کردن در مورد شیوع بیماری و شناسایی راههایی به منظور پیشگیری از ابتلای به آن شریک شما باشند.
  - سوال کردن، بحث نمودن و پرورش نظریات جدید را تشویق نمایید.
۵. از جلسات آموزشی ابتکاری استفاده نمایید
- از نوعی نصاب درسی استفاده کنید که روشهای آموزشی متنوعی را پیشنهاد می کند. صنفهای مربوط به هیپاتیت و HIV را برای متعلمین خودتان جذاب، مرتبط و مخصوص گردانید.
  - جلسات چندگانه را پلانگذاری کنید، حداقل چهار صنف را در زمانهای های مختلف. بوسیله آموزش مشارکتی پیامها در مورد پیشگیری هیپاتیت و HIV توسط متعلمین به خانه ها منتقل می گردند. نامه ها و کارتهای معلوماتی را برای استفاده داخل خانه بسازید و پیشنهاد کنید که والدین با اطفال خودشان در مورد عفونتها و بیماری خونی و مقاربتی صحبت نمایند.
  - والدین و در صورت امکان سایر بخشهای اجتماع را شامل سازید، برگزاری فعالیتهای جداگانه آموزشی و یادگیری برای والدین امکان دارد که ارتباطات آنها با اطفالشان را راجع به صحبت کردن در مورد امراض هیپاتیت و HIV بهبود بخشد.
۶. از رویکرد حساس به جنسیت استفاده کنید
- نیازهای پسران و دختران را مورد توجه قرار دهید و یادگیری در مورد امراض هیپاتیت و ایدز را در گروههای تک یا جداگانه دختران و پسران از نگاه جنسیتی (جندر) ترویج نمایید.
  - آموزش خودتان را به تعادل قدرت موجود بین پسران و دختران و همچنین بین اطفال و بزرگسالان مرتبط سازید.
  - مهارتهای مذاکره دختران و پسران را درباره از دواج زودهنگام، رفتارهای مسئولانه جنسی و سوء استفاده جنسی تقویت کنید.
  - با دقت فراوان سناریویی را به وضوح یا واضح طراحی کنید تا مهارتهای اطفال را افزایش داده و به آنها شهادت "نه گفتن" به از دواج زودهنگام بدهد همچنین جرات کنند تا به سوء استفاده جنسی توسط بزرگسالان آشنا و بیگانه نیز "نه" بگویند و قبل از از دواج تقاضای آزمایش بیماریهای خونی و مقاربتی کنند.
  - برای ترویج پیشگیری از مواد مخدر و آموزش رفتارهای مسئولانه جنسی از رهبران مذهبی در داخل مکاتب و خانه ها طلب همکاری کنید.

### ۷. مواجهه با مسایل حساس فرهنگی

- پروگرامهای پیشگیری ساخته شده محلی هنگامی از موثریت بالایی برخوردار هستند که عنعنات، روشهای آموزش و اصطلاحات محلی را در خود گنجانیده باشند.
- دانش، رفتارها، باورها، مهارتها و خدماتی را در اجتماع خودتان شناسایی کنید که به صورت مثبت و یا منفی بر رفتارها و شرایطی که مرتبط به سرایت هیپاتیت و ایدز هستند تاثیرگذار می باشند
- وقتی که در مورد امراض هیپاتیت و ایدز بحث می کنید کوشش کنید که مثالهای دقیقی را از فرهنگ خود متعلمین ذکر نمایید.

### ۸. ارزش حمایت همسالان

- مکان امنی را برای بحثهای باز در صنف ایجاد کنید، متعلمین را تشویق کنید تا یادگیریهای یکدیگر در مورد پیشگیری از هیپاتیت و ایدز را حمایت کنند و در مورد خطرات ابتلای به آن صحبت نمایند.
- وجود نورمها و قواعد گروه را تصدیق کنید و کوشش کنید که برجهتگیری آنان تاثیر گذار باشید به قسمی که آنها استراتژی هایی را برای جلوگیری از استعمال مواد مخدر حمایت کرده و به خاطر پیشگیری از شیوع هیپاتیت B، C و مرض ایدز HIV رفتارهای مسئولانه جنسی را تشویق کنند ( به شمول استفاده از کاندوم).

### ۹. صورت فعال از آموزش براساس مهارتها استفاده نمایید

- به منظور هدفگیری موارد ذیل آموزش براساس مهارتها را ترویج نمایید:
- مهارتهای زنده گی ( مذاکره، مثبت نگری، امتناع، ارتباطات)
- مهارتهای شناختی ( حل مشکلات، تفکر حساس و حیاتی، تصمیم گیری)
- مهارتهای مقابله ای (مدیریت استرس، افزایش کنترل درونی)
- مهارتهای عملی ( استفاده از کاندوم)

### فعالیت عملی : با اطفال چه کار کرده می توانیم

اطفال مکتب سازنده گان آینده جامعه هستند و باید یاد بگیرند که هم برای خودشان و هم برای دیگران احساس مسئولیت کنند. با راهنمایی های معلم، کارمندان صحتی و رهبران اجتماعی، حتی اطفال نوجوان می توانند یاد بگیرند که چطور خودشان، خانواده هایشان و شرکای خودشان را در برابر هیپاتیت و ایدز حمایت نمایند.



**آنچه که هر طفلی باید بداند**

مکاتب باید یک پالیسی صحی داشته باشند که وقتی هر طفلی تعلیمات خود را به اتمام می رساند و مکتب را ترک میکند، حقایق ضروری درباره صحت را بداند. کارمندان صحی و رهبران گروه جوانان می توانند تعهدات مشابهی را برای انتقال این دانش حیاتی انجام دهند.

**هیپاتیت B و C چیست؟**

هیپاتیت یک بیماری ویروسی و عفونی است که از طریق خون و یا مقاربت جنسی سرایت می کند و به جگر و سیستم دفاعی افراد مبتلا صدمه می زند. هیپاتیت B می تواند از طریق واکسین اسیون پیشگیری شود، ولی تا هنوز واکسین برای مقابله با هیپاتیت C وجود ندارد. درمان هر دو نوع هیپاتیت هم B و هم C بسیار پر مصرف است و در افغانستان وجود ندارد. (بر اساس سال ۲۰۱۰) و تنها برای اطفال زیر سنین ۵ ساله در برنامه های ملی واکسیناسیون وزارت صحت گنجانیده شده است

**HIV چیست؟**

HIV یک بیماری ویروسی و عفونی است که از طریق خون و یا مقاربت جنسی وارد بدن انسان میشود و به جگر و سیستم دفاعی بدن صدمه وارد می سازد تاکنون هیچ واکسینی برای این بیماری یافت نشده است و درمان از طریق داروهای آنتی رتر اوایرال (Anti-retroviral) بسیار گران قیمت می باشد، ولی در بخشهایی از افغانستان به صورت رایگان موجود می باشد، در شرایط فعلی هیچگونه درمانی برای بیماری ایدز وجود ندارد ولی با درمان کامل کسی که به این بیماری مصاب شده است می تواند امید به زنده گی نزدیک به نورمال را داشته باشد. اگرچه درمان این بیماری عوارض جانبی شدیدی دارد و امکان از دواج و اولاد دار شدن را برای مبتلایان به این بیماری محدود می کند.

**ایدز AIDS چیست؟**

در صورتی که HIV بوسیله داروهای آنتی رتر اوایرال (Anti-retroviral) درمان نشود، منجر به بیماری ایدز می شود. ایدز توانایی افراد را برای دفاع از خودشان در برابر بسیاری از بیماریها از قبیل اسهال، سل (توبرکلوز) و سینه بغل از بین می برد. به دلیل مصاب بودن به بیماری ایدز، امراض مذکور افراد را بسیار بیمار و در نهایت از بین می برد.

**هیپاتیت B چطور انتشار می یابد؟**

- تماس خون به خون (از طریق خون ملوث به ویروس هیپاتیت از شخص مریض با سالم)
- تماس جنسی نا مصون (از طریق دستگاه تناسلی و دهان)
- بوسیدن دهان به دهان
- استعمال مشترک سوزن و سرونج
- انتقال از مادر به طفل در حین زایمان
- استعمال مشترک از برس دندان، تیغ ریش تراشی و گوشواره

**HIV چطور انتشار میکند**

- تماس خون با خون (از طریق خون منتن با ویروس HIV)
- تماس جنسی حفاظت نشده (از طریق معقد و دهن)
- استعمال مشترک سوزن و سرونج (در صورتی که بطور کامل ضد عفونی نشده باشد).
- انتقال از مادر به طفل در حین زایمان (در صورتیکه درمان کامل از طریق دارو های (anti-retroviral drug)
- از طریق شیر دادن به طفل اگر مادر به HIV مثبت مصاب باشد.
- سوزنهای خالکوبی (Tattoo) در صورتی که کاملاً ضد عفونی نشده باشد و ملوث به ویروس HIV باشد.

**HIV توسط موارد ذیل انتقال نه میکند**

- نیش زدن حشرات
- لمس کردن
- بازی کردن با یکدیگر
- بایکدیگر ورزش کردن
- باهمدیگر دوست بودن
- در خانه مشترک زندگی کردن
- از گیلاس مشترک استفاده کردن
- استفاده از کارت و پنجه
- با یکدیگر توجه کردن
- در آغوش گرفتن
- بوسیدن

نه تنها معلم آموزش صحت بلکه تمام معلمان مسئولیت دارند تا تدریس هیپاتیت ، HIV ، پیشگیری از مواد مخدر و رفتارهای جنسی مسئولانه را در صنفهای خودشان شامل سازند.

**چه وقت و کجا باید در مورد هیپاتیت و HIV بحث نمود؟:**

- اطفال باید یادگیری درباره هیپاتیت و HIV را در مکتب ابتداییه شروع نمایند. این مساله به طور خاص در افغانستان بسیار اهمیت دارد، بخاطر اینکه اکثریت اطفال قبل از ورود به دوره متوسطه، مکتب را ترک می کنند (ترک تحصیل).

**در زمان دریافت حقایق در مورد HIV/AIDS اطفال می توانند که:**

- بازی راست و دروغ را انجام دهند. معلم جملات راست و دروغ درباره هیپاتیت و ایدز بر روی صفحات کاغذ می نویسد مانند " شما از طریق پشه به HIV مصاب می گردید" (دروغ) " با قول دادن توسط دستها شما مصاب به HIV نمی گردید (راست)". بر روی سطح زمین سه ساحه را به شکل "راست"، "دروغ" و "نمی دانم" علامت بزیند. هر طفلی یکی از این علامتها را انتخاب می کند و دلیل انتخاب خودش را توضیح می دهد و اطفال دیگر نیز می توانند انتخاب وی را به چالش بکشند.
- در مورد هیپاتیت B و C و همچنین HIV سوالاتی را طرح نمایند و جواب ها را به صورت ۲ نفری با هم بحث کنید.
- یک مرکز صحتی محلی را بازدید کنید. کارمندان صحتی در مورد اینکه پیچکاری می کنند با شما صحبت خواهند کرد و همچنین نحوه ضدعونی کردن سوزن و سرنگ را به شما نشان می دهند.

**در بحثها و ایفای نقش درباره رفتارها با کسانی که مصاب به هیپاتیت B ، C و HIV اطفال می توانند که :**

- چکیده ها یا بریده های روزنامه که درباره هیپاتیت B، C و HIV نوشته شده اند را جمع آوری می کنند و رفتارهایی را که در مقالات به آن اشاره شده است بحث می کنند.
- با سرودن شعر احساسات خودشان را در مورد این بیماری و ویروسی بیان می کنند و اثرات آن را بر زنده گی خودشان و دیگران بیان می نمایند.
- از تصویری استفاده کنید که نشان دهنده مراقبت از کسی میکند که به اچ آوی یا زردی ب و سی دچار است. برای کمک به آنها تصور کنید که چگونه آنها در نقش را که در تصویر نشان داده شده بازی میکنند آیا آنها می توانند سوال در مورد آنچه که در تصویر یا به صحنه نشان داده شد، بپرسند و آنچه ممکن است رخ می دهد در آینده است.
- گوش دادن به داستان های زیر و سپس سعی کنید به سوالات زیر پاسخ بگویید .
- از تصاویر استفاده کنند، مانند کسی که از دوست خود مصاب به هیپاتیت B، C، و HIV نگهداری می کند، تا بتوانند خود را در نقش شخص موجود در تصویر قرار داده و احساس خود را ابراز کنند. آنها می توانند درباره واقعاتی که منجر به به شکل گیری این تصویر شده است و در مورد اینکه چه چیزی ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، سوال هایی را مطرح سازند.
- به داستانهای ذیل گوش دهید و کوشش کنید تا به سوالهای ذیل پاسخ بگویید.

درارزیابی اینکه آیا اطفال به خوبی درباره HIV آموخته اند، معلمان می توانند که:

- سوالات مختلفی را از اطفال پرسند تا بفهمند آیا آنها می دانند چه چیزهایی باعث سرایت وچه چیزهایی نمی تواند سبب سرایت ویروس HIV شود.
- از اطفال بخواهید تا داستانهایی درباره افرادی که مصاب به ویروس HIV شده اند ویا درباره نگهداری کسانی که مصاب به AIDS شده اند بنویسند. سپس به داستانهانگاه کنید، این داستانها درباره دانش اطفال ودرمورد رفتارهای آنها به ما چه چیزی می گویند؟

## بزار ۶,۳

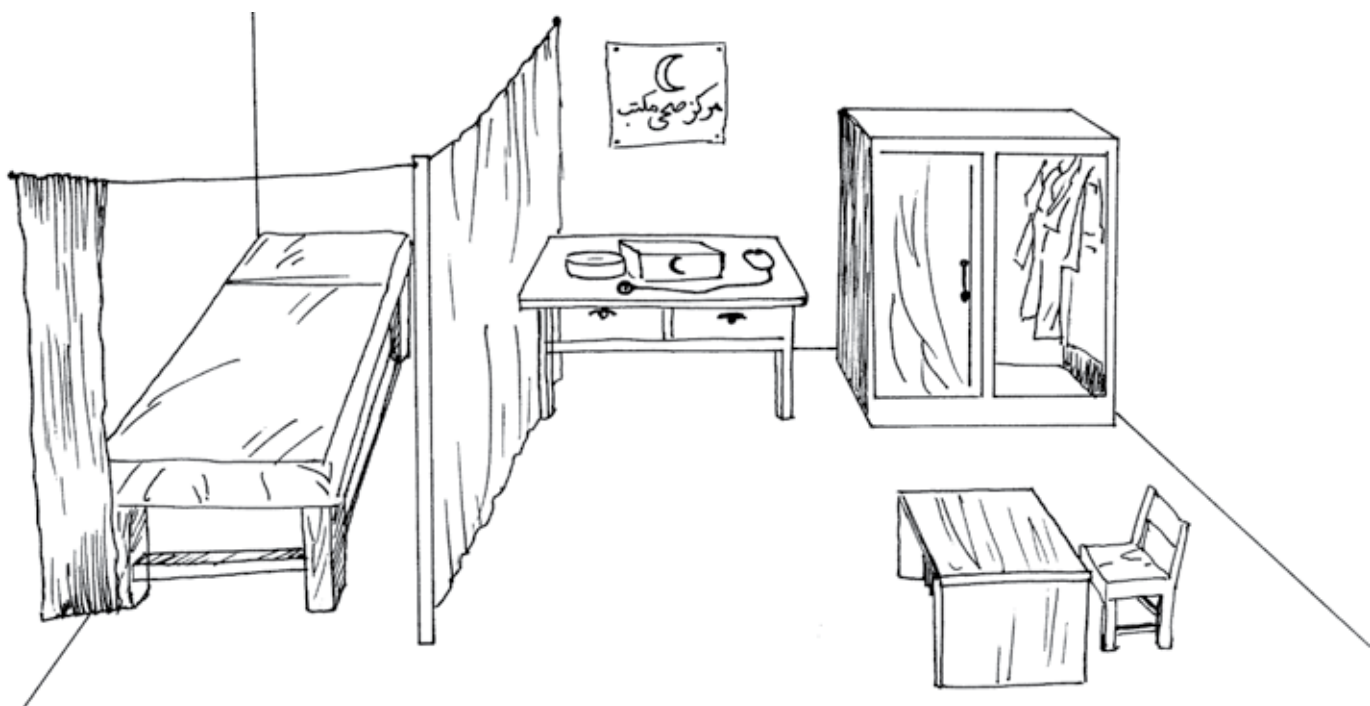
## فراهم آوری سهولتها و خدمات صحی و تغذیه یی در مکتب

اگرچه برخی اوقات تمایل نداریم که اذعان یا اعتراف کنیم ولی محیط مکتب ما می تواند سلامت و وضعیت تغذیه اطفال مکتب را صدمه بزند، مخصوصاً اگر طوری باشد که اطفال را در معرض خطراتی، مانند بیماری های عفونی، قرار دهد. اطفالی که دارای توانایی ها و پیشینه های مختلف هستند به طور خاص در معرض مشکلات تغذیه وضعف صحت قرار دارند. خدمات صحی و تغذیه در مکاتب می تواند به این اطفال از طریق فراهم آوری غذا، تشویق عادات سالم و صحتی کمک کرده و در همکاری با والدین و خانواده ها فراهم بودن آب پاک را بهبود بخشیم.

اگر خدمات ساده، ایمن و شناخته شده باشند، مکاتب ما می توانند به صورت موثر برخی از خدمات صحی و تغذیه ای را فراهم نمایند و همچنین می توانند مشکلاتی را مورد توجه قرار دهند که شایع بوده و در بین اجتماع مهم قلمداد می گردند. علاوه بر این، در ابزار قبلی به اهمیت مهارتهای زنده گی در آموزش اطفال برای پذیرش عادات سالم یاد گرفتیم. ولی تمام این آموزشها در صورتیکه مکاتب ما امکانات آب صحی و سهولتهای حفظ الصحه را نداشته باشند از اعتبار کمی برخوردار خواهند شد.

بنابراین یک هدف واقع بینانه این است که اطمینان حاصل کنیم مکاتب ما خدمات اساسی صحی و تغذیه ای را فراهم کرده و در ضمن دارای سهولتهای آب پاک و حفظ الصحه نیز می باشند. با فراهم آوری این خدمات و سهولتها می توانیم صحت و مهارتهای زنده گی سالم و پیامی را که انتقال می دهیم، تقویت کنیم و افزون بر این مکتب نیز می تواند به عنوان یک الگو برای متعلمین و همچنین جامعه عمل نماید. در مقابل این مساله می تواند منجر به تقاضا برای خدمات و سهولتهای مشابه توسط اجتماع پیرامون مکتب شود. در صورتی که ما در مداخلاتی که انجام می دهیم، موفق باشیم، اجتماع به ما و مکتب به دیده مثبت تری می نگرند و خود ما نیز نقش مهمتری در داخل و خارج از مکتب بازی خواهیم نمود. این ابزار با دادن وسایلی برای ارزیابی سهولتها و خدمات صحی و تغذیه مکتب در این پروسه به شما کمک خواهد نمود و در فراهم آوری یک چهارچوب گام به گام برای ایجاد پروگرام تغذیه و غذای یک مکتب و به همین ترتیب در شیوه های شامل سازی اطفال برای ساخت یک محیط پاکیزه در مکتب یاری می رساند.

## ارزیابی وضعیت فعلی ما



قبل از اینکه اهداف خودمان را تعیین کنیم و برای آن پلان عملی بسازیم، باید خدمات صحتی و تغذیه ای مکتب خود را ارزیابی نماییم. این روند مشابه ارزیابی پالیسی های مکتب در اولین ابزار این رساله می باشد. این روند دربرگیرنده گامهای ۳ گانه اصلی ذیل می باشد:

۱. فهرست (checklist) ذیل را تکمیل کنید و به خاطر داشته باشید که اشتراک اعضای اجتماعات، رهبران مذهبی، کارمندان صحتی، والدین و اطفال را در ارزیابی و پروسه برنامه عمل تشویق نمایید. برخی از فعالیتهای مشارکتی که شما می توانید به عهده بگیرید موارد ذیل می باشند:
  - برای تکمیل نمودن پروفایل ارزیابی صحتی اجتماع و پالیسی مکتب همانطوری که در اولین ابزار این رساله راجع به ایجاد پالیسی های سالم برای مکتب مورد بحث قرار گرفت، با یکدیگر کار نمایید.
  - نقشه های مکتب و اجتماع پیرامون آن را ترسیم کنید و موقعیتهای خدمات صحتی، منابع آب، تشنابها و ساحاتی را که اطفال و بزرگسالان معمولاً برای دفع وادار استفاده می کنند مشخص نمایید (این کار می تواند بخشی از فعالیتهای نقشه کشی مکتب و اجتماع پیرامون آن و یا یک عمل اضافی بر آن محسوب شود که در رساله شماره ۳ مورد بحث قرار گرفته است).
  - داستانهایی را بسازید که شرایط واقعی مسایل صحتی را در مکتب شما و یا اجتماع پیرامون آن نشان می دهد.
  - از اطفال بخواهید تا با نوشتن مقاله درباره "مکتب دلخواه و پاکیزه ما و اجتماع پیرامون آن" آن را به تصویر بکشند.
۲. از این به بعد آنگونه سهولتها و خدماتی که با توجه به شرایط خاص مکتب شما و اجتماع پیرامون آن ضروری و عاجل شمرده می شوند را اولویت بندی کنید.
۳. برای دریافت این خدمات و سهولتها پلانهای عملی بسازید و بدین ترتیب موقعیت تغذیه و صحت مکتب خودتان را بهبود بخشید. برای چنین کاری می توانید از پروسه ی پلان عملی شماره ۱ و ۳ این رساله به عنوان راهنما برای ساخت پلانهای تان استفاده کنید.

### فهرست سهولتها و خدمات صحتی و تغذیه ۱۰

این فهرست بدین منظور طراحی شده است تا مشخص کند آیا خدمات صحتی و تغذیه مکتب ما کافی می باشد یا نه؟ این فهرست جامع نمی باشد و شما می توانید براساس شرایط مکتب خودتان مواردی را بدان اضافه نمایید.

آیا مکتب من خدماتی را فراهم می نماید که شامل موارد ذیل باشند: (اگر بلی آنرا چک کنید)

- \_\_\_\_\_ ایجاد و نگهداری سابقه یا تاریخچه طبی برای صحت بدن و دندان متعلم
- \_\_\_\_\_ کنترل قد و وزن برای شناسایی اطفالی که مصاب به سوء تغذیه (تغذی) می باشند
- \_\_\_\_\_ تشخیص و درمان نقص مصرف کم غذا (micronutrient) (مانند ویتامین A، آهن و یدید آیودین (Iodine))
- \_\_\_\_\_ که بر قدرت یادگیری اطفال تاثیر گذار می باشد
- \_\_\_\_\_ پروگرام های تغذیه مانند غذای مناسب و یاغذای مختصر (عصرانه) برای اطفال
- \_\_\_\_\_ تشخیص و درمان عفونتهای انگلی یا پرازیتی که سبب بیماری و سوء تغذیه می گردد
- \_\_\_\_\_ کنترل و درمان نقصهای بینایی و شنوایی
- \_\_\_\_\_ ترینینگ و آموزش کمکهای اولیه صحتی
- \_\_\_\_\_ آموزش های بدنی، ورزش و صنفهای تفریحی
- \_\_\_\_\_ خدمات دوستانه برای اطفال و جوانان توسط کارمندان ویژه آموزش دیده جهت کنترل، تست، درمان، حمایتهای روانی و اجتماعی و یا مشاوره برای هیپاتیت B، C و HIV، استعمال مواد مخدر و سوء استفاده جنسی و غیره.
- \_\_\_\_\_ ایجاد و مدیریت سیستم معرفی به عرضه کننده گان مردمی خدمات صحتی و روانی در صورتی که مکتب فاقد چنین خدماتی باشد.

ارتباط با میکانیزمهای رفاه و حمایت اجتماعی بخصوص برای یتیمان  
 تجهیزات کمکهای عاجل و اولیه  
 ایجاد محیط مناسب برای یادگیری، بازی و گفتگوی سالم که سبب کاهش خطر آزار و رفتارهای ضد اجتماعی  
 می گردد.  
 تهیه جا و مکان برای متعلمینی که دارای معلولیت می باشند  
 روشنایی کافی در داخل و خارج محیط مکتب  
 پیشگیری از قرار گرفتن در معرض مواد خطرناک

**آیا مکتب من دارای سهولتهایی است که موارد ذیل را فراهم آورد: ( اگر بلی است آنرا چک کنید)**  
 موقعیت و میزان کافی آب صحتی برای آشامیدن، شستن دستها و استفاده در تشنابها  
 نظارت منظم و نگهداری تمامی محلتهای تهیه آب  
 تشنابهای جداگانه برای دختران و پسران و همچنین برای معلمان زن و مرد و کارمندان اداری  
 تعداد کافی تشناب با توجه به میزان جمعیت موجود در یک مکتب  
 استفاده منظم و موثر از آب ( با داشتن وسیله حاوی مواد شوینده مانند صابون)  
 پاک کاری منظم تشنابها و موجود بودن مواد ضد عفونی و پاک کننده  
 زهکشی و تخلیه آبهای مصرف شده با رعایت اصول حفظ الصحه  
 تخلیه مواد غایبه به صورت موثر، امن و صحی  
 تخلیه زباله ها و یا میکانیزم بازیافت دوباره آنها

## پروگرامهای تغذیه و غذای مکتب: به اطفالی که خوب غذا خورده نمی توانند کمک نمایید

یک طفل گرسنه نمی تواند به خوبی یاد بگیرد. مکتب شما می تواند منبع مهمی برای اطفالی که حساب آید که در خانه نمی توانند غذای کافی بگیرند ( البته در صورتی که خانه داشته باشند). با پروگرام تغذیه، مکتب شما حداقل می تواند برای اطفالی که دچار سوء تغذیه هستند، روزانه یک غذای مقوی فراهم آورد. این غذایی مخصوصاً برای اطفالی که همزمان کار می کنند و به مکتب نیز می آیند و یا اطفالی که در سرک زنده گی می کنند و همچنین برای اطفالی که خانواده هایشان شرایط اقتصادی بدی دارند، موثر باشد. فراهم آوری غذا در مکتب ساده است، ولی برای بهبود نرخ باسوادی و کمک به اطفال برای خروج از فقر بسیار موثر می باشد. وقتی که مکتب غذا فراهم کند، میزان نام نویسی و حاضری متعلمین به طریق چشمگیری افزایش پیدا می کند. در فرهنگهای عنعنوی و سنتی که از دختران انتظار دارند، در خانه بمانند، برنامه های تغذیه مکاتب و " بردن غذا در خانه برای مصرف" غالباً خانواده ها را تشویق می نماید تا دختران شان را به مکتب روان کنند. در شرایط اضطراری تغذیه در مکاتب می تواند منبع حیاتی برای تغذیه محسوب شده و عدم اختلال در روند آموزش را تضمین نماید.<sup>۱۶</sup>

غذای مغذی تضمین می کند که تمام اطفال کلیه مواد مغذی که برای سلامت رشد و انکشاف خودشان لازم دارند، دریافت می کنند، مواد مغذی عبارتند از: ویتامین آ، آهن، ید (iodine)، چربی و کربوهیدرات و همچنین عنصر مصرف غذای کم (micronutrient) مانند ویتامین آ، آهن و ید. تمامی این مواد بر انکشاف قوای بدنی و فکری اطفال تاثیر گذار می باشد.

در اینجا بعضی از مثال های منابع ویتامین که در افغانستان معمول است نام می بریم :

میوه ها	میوه های خشک	سبزیجات
سیب	بادام	لوبیا
شفتالو	کشته	کرم
کیله	جلغوزه	زردک
انگور	پسته	گلپی
الو	کشمش	مرچ
تربوز	چار مغز	جواری
مالته	خسته های مختلف	گشنیز
زردآلو	خسته زردآلو	بادرنگ
انار	خسته کدو	بادیجان سیاه
خربوزه	خسته گل آفتابپرست	فاصلیه
	خسته تربوز	بامیه
		سیچ

تطبیق پروگرام تغذیه در مکاتب مستلزم ۵ مرحله ابتدایی می باشد. مانند تمامی پروگرامهای مشابه، اشتراک و حمایت والدین و اجتماع پیرامون مکتب جهت کسب منابع، ایجاد و نگهداری آن و همچنین تضمین موفقیت آن بسیار با اهمیت می باشد.

**مرحله ۱:** ایجاد قرارداد مشارکت با فراهم کننده خدمات صحتی که از تجربه کافی در زمینه تشخیص و درمان سوء تغذیه پروتینی برخوردار باشد. (از طریق کنترل قد و وزن اطفال) و همچنین نقص عنصر مصرف کم غذا (micronutrient deficiencies) در صورتی که مکتب شما پرستار زن و یا مرد دارد می تواند در این زمینه کمک نماید.

**مرحله ۲:** در اولین ماه شروع مکتب، وضعیت تغذیه تمام اطفال را ارزیابی کنید و اطفالی را که مشکل تغذیه دارند، برای پروگرام درمان تحت نظارت عرضه کننده خدمات صحتی محلی نام نویسی کنید. اطفالی که دچار کمبود پروتین هستند، قد و وزن آنها نشان می دهد که آیا دچار کم تغذیه گی هستند یا نه؟ (نسبت به سن و سال خودشان وزن کمی دارند) و یا (از هم سن و سال خودشان به طور اوسط کوتاه قد تر هستند) لاغر هستند (نسبت به قد خودشان وزن کمتری دارند). این شاخصه ها به ترتیب به سوء تغذیه های درجه (۱)، (۲) و (۳) مربوط می شوند و اطفالی که به این نوع سوء تغذیه مصاب می باشند نیاز به غذایی دارند که دارای پروتین و انرژی باشد. اطفالی که دارای علائم کمبود ویتامین آ می باشند، میتوانند کپسول ویتامین آ مصرف نمایند و وعده غذایی آنها باید شامل سبزیجات، پرتقال/ مالته (prange) و میوه های زرد رنگ باشد و اطفالی که دچار کمبود ید (iodine) هستند، میتوانند از کپسول ید (iodine) و نمکهای ید دار در وعده های غذایی خودشان استفاده نمایند. دختران نوجوان هم ممکن است نیاز داشته باشند از مکمل های مناسب حاوی آهن استفاده نمایند.

**مرحله ۳:** بر اساس معلوماتی که در مرحله ۲ کسب گردید انواع مکمل های غذایی را که باید توسط مکتب برای رفع نیاز متعلمین فراهم شود تشخیص دهید. از متخصص رژیم غذایی و تغذیه در نزدیکترین شفاخانه و یا کلینیک بخواهید تا در پلان گذاری پروگرام وعده های غذایی مکتب به شما کمک نماید. در این مقطع ضروری است تا خانواده ها، رهبران

مذهبی و اجتماعی را شامل سازید بخاطر اینکه آنها برای ایجاد برنامه تغذیه مکتب منابع باارزشی تلقی می گردند. به عنوان مثال ممکن است که آنها بتوانند دوکانه‌های غذا در اجتماع خودشان را برای مکتب اختصاص دهند تا اطفال در آنجا نان چاشت صرف کنند. افزون بر این آنها می توانند در ایجاد باغچه در مکتب کمک کرده و یا به طور عملی در تهیه غذای نان چاشت و یا عصرانه به مکتب یاری رسانند.

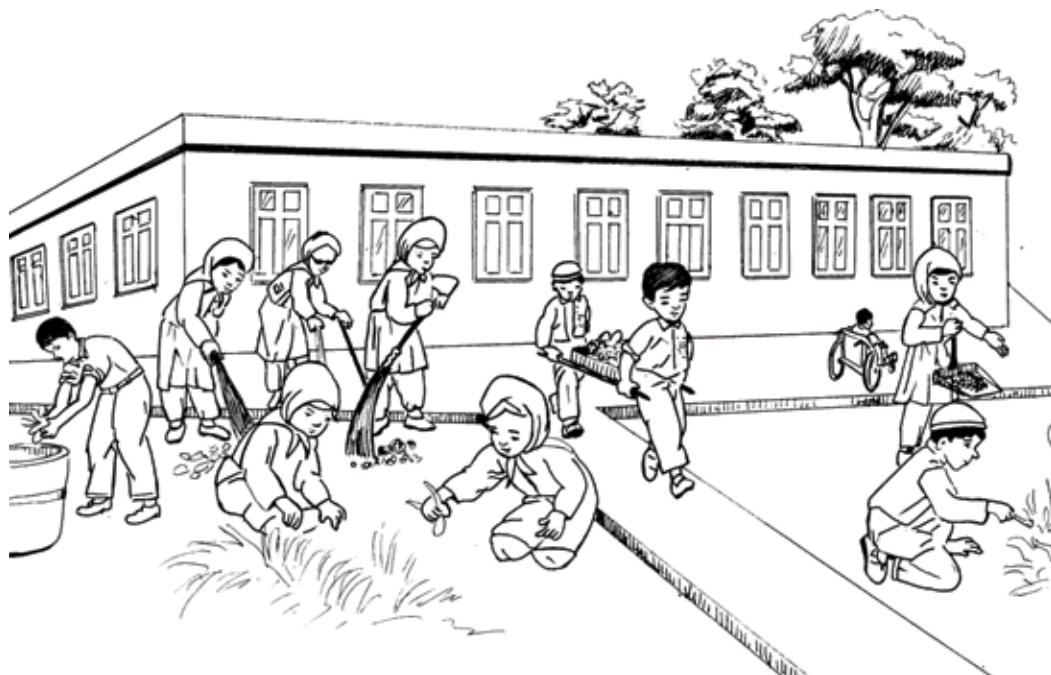
**مرحله ۴:** به عنوان بخشی از ترینینگ مهارتها به اطفال یاد بدهید که بر اساس پروگرام آموزش صحت مکتب چه نوع غذاهای سالمی را باید مصرف نمایند. اطفال می توانند ناظر شرایط تغذیه خودشان باشند و ساخت غذا در مکتب را بر اساس پروگرام آموزشی ببینند.

**مرحله ۵:** نظارت و مراقبت در پایان سال تعلیمی مرحله ۲ باید تکرار شود تا دیده شود آیا وضعیت تغذیه اطفال بهبود یافته است یا نه؟ این زمان همچنین برای پلانگذاری پروگرام غذایی سال آینده نیز اهمیت بسزایی دارد و یک بار دیگر نیز باید والدین، رهبران مذهبی و اجتماعی در این پروسه سهم فعال بگیرند و کمک کنند تا اطفال آنها در خلال رخصتی مکاتب از نظر تغذیه در شرایط مناسبی قرار داشته باشند.

در عین زمانی که این استراتژی برای بهبود تغذیه اطفال ارایه می گردد، می توان گامهای مشابهی را برای سایر مشکلات صحتی مانند مشکلات دندان و عفونتهای انگلی یا پرازیتی برداشت و پیشرفت چنین مداخلاتی را نظارت نمود.

## نظریاتی برای ایجاد محیط پاک در مکتب

دستان پاکیزه و آب آشامیدنی صحتی می تواند به طور طولانی مدت در جلوگیری از بیماریها در مکتب شما و در خانه های اطفال مثر ثمر باشد. در عین حالی که کاملاً بدیهی به نظر می رسد ولی برای اکثر مکاتب ما چالش عمده ای محسوب می گردد. برخی اوقات انگیزه چنین کاری وجود ندارد و بیشتر معلمان نمی دانند که چطور مسایل مربوط به پاکیزگی و حفظ الصحه را به صورت موثر آموزش دهند و همچنین نمی دانند که چطور منابع مورد نیاز برای ساخت تشنابها و منابع آب صحتی را بسیج و استفاده نمایند. استراتژی های موثری که امروزه در این زمینه استفاده می شود آموزش حفظ الصحه و آب آشامیدنی بر اساس شیوه طفل-به-طفل و طفل-به-بزرگسال می باشد. در اینجا برخی از فعالیتهایی ذکر شده است که ممکن است شما برای تهیه آب آشامیدنی صحتی و سایر موارد حفظ الصحه آن را در نظر بگیرید.





**فعالیت عملی: شامل سازی اطفال در آموزش حفظ الصحه**

اسهال، کرم، کلرا، تیفوئید، فلج اطفال (پولیو) و برخی دیگر از بیماریها منشاء میکروبی دارند. این میکروبها می توانند از شخصی به شخص دیگر توسط دست، غذا و یا نوشیدن آب منتقل شوند. در اینجا برخی از فعالیتهایی ذکر شده اند که می توانید جهت بهبود عادات صحی اطفال در آموزش پروگرام صحی بر اساس مهارتها شامل سازی<sup>۱۷</sup>.

- **گروههای بحث.** چرا برخی اطفال، بخصوص کسانی که دارای معلولیت هستند از تشناب استفاده نمی کنند؟ آیا اطفالی هستند که به دلیل عدم وجود تشناب های مناسب به مکتب نمی آیند؟ در مورد این دلایل صحبت کنید و نسبت به راههایی برای تشویق استفاده از تشناب و بهبود دسترسی به آن (مخصوصاً برای اطفالی که دارای معلولیت می باشند) و پاک کاری تشناب ها در مکتب توافق نمایید. این یک موضوع مهم می باشد بخاطر اینکه فقدان پاکی تشنابها دلیل مهمی برای عدم استفاده آن توسط دختران می باشد. دختران دوست ندارند که از تشنابهای مشترک با پسران استفاده کنند (هم به دلیل حیا و هم به دلیل صحی). نرخ بالای عفونتهای ادراری حتی بین دختران بخاطر این است که نمی توانند در تمام طول روز از تشناب مکتب استفاده نمایند.
- **گروههای بحث.** در مورد راههایی برای آموزش اطفال جوانتر برای استفاده از تشناب صحبت کنید و کوشش کنید تشنابها را پاک کنید و اینکه چرا این مساله اهمیت دارد. اطفال بزرگ تر می توانند چیزهایی را بحث کنند که باعث انتقال میکروب می گردد. مثلاً می تواند گرفتن یک تکه لباس، خشک کردن نشیمنگاه، قات کردن لباس و یا رها کردن طفل بدون تنبان بر روی سطح زمین باشد.



- **ایفای نقش در تمرین حفظ الصحه مناسب.** عادات خوب را با متعلمین در مکتب تمرین کنید به عنوان مثال: از تشناب استفاده کنید، آن را تمیز کنید، بعد از تشناب دستها را پاک کنید، قبل از خوردن غذا دستهایتان را بشویید و اطفال را تشویق کنید تا نشان دهند چطور عادات صحی را عمل می کنند.
- **داستانها.** از اطفال بخواهید که داستانهایی را درباره زمان، نحوه و اینکه چرا باید عادات خوب صحی را عمل کنند بنویسند.

۱۷ منبع این فعالیت: بیلی دی. هاوس اچ و بوناتی بی. (۱۹۹۴) طفل- به طفل: بخش ۲ کتاب منابع: صفحات فعالیت طفل- به طفل. لندن: مسئولیت طفل- به طفل.

- **کارتیمی.** گروهی را تشکیل دهید که به صورت منظم تشنابها را بازرسی نمایند این تیم باید بازرسی کند که سوراخ تشنات پوشیده و محیط آن تمیز است و اگر تمیز نمی باشد این گروه باید به معلم و یا کارمند صحت گزارش دهند و سوال کند که چطور تشنابها را پاک کنند. این فعالیت به آنها کمک خواهد کرد تا مهارتهای کلیدی زنده گی از قبیل تصمیم گیری، ارتباطات و مهارتهای ارتباط با اشخاص را انکشاف دهند.
- **نمایشات ( مکتب یا اجتماع)** به عنوان مثال اطفال کلان تر می توانند یک تشناب طفلانه در داخل محوطه مکتب بسازند گودال آن را اندازه گیری کرده و سنگ تشناب را قالب ریزی کنند. یک معلم و یا بزرگسال باید اطفالی را که کارهای ساختمانی انجام می دهند نظارت کنند، والدین نیز با فراهم آوری موادی مانند ریگ، سیمنت، چوب و غیره کمک می کنند. اطفال بر حسب مکانهای محل زنده گی شان به گروههای مختلف تقسیم می شوند. در اتاق صنف می توانند برای ساخت تشناب طفلانه درخانه هایشان پلانگذاری کنند یک چارت پیشرفت در صنف درس می تواند هر خانه را با یک طفل نشان دهد بعد از آنکه تشناب طفلانه ساخته شد آن خانه را علامت بزنید و وقتی که طفل روش استفاده آنرا آموخت یک علامت دیگر بزنید. این کار می تواند برای دختران و پسران به طور جداگانه استفاده شود.
- **جریان یادگیری را نظارت کنید.** در گروههای بحث یا از طریق مقاله ها از اطفال بخواهید تا توضیح دهند که:
  - چه عواملی سبب اسهال می گردد و چطور می توان آنرا جلوگیری کرد؟
  - چرا مهم است که درباره مواد غایطه اطفال خوردسال دقت داشته باشیم؟
  - عادات صحتی خوب که به ما جهت جلوگیری از انتشار میکروب کمک می کنند کدام است؟
  - آیا اکنون مکتب دارای تشناب و محلی برای شستن دستها می باشد؟
- **اشتراک اجتماع پیرامون مکتب را تشویق کنید.** معلمان و کارمندان صحتی می توانند بر اهمیت استفاده از تشناب ها و پاک کاری آنها برای جلوگیری از انتشار اسهال تاکید کنند. درسهای ساینس می تواند برای یادگیری بیشتر در مورد میکروبها استفاده شود، به عنوان مثال: میکروبها چیست و چطور بیماری ها را انتشار می دهد. معلمان، والدین می توانند با اطفال کلان تر کار کنند و یک تشناب طفلانه را بسازند.
- **مشارکت طفل را تشویق کنید.** اطفال می توانند با مثالهای خوب خودشان نظریاتی درباره حفظ الصحت خوب، غذای خوب، آب صحتی و تمیز بودن را انتشار دهند. آنها می توانند به اطفال خوردسال آموزش دهند که چطور از تشناب استفاده کرده و خودشان را تمیز کنند و در صورت نیاز می توانند تشنابهای طفلانه بسازند.

### فعالیت عملی: شامل سازی اطفال در آب صحتی

- وقتی که درباره آب و حفظ الصحت به اطفال آموزش می دهیم مهم است که به آنها بگویم که هر چیز زنده ای به آب احتیاج دارد ولی آب آلوده سبب بیماری ما می شود. ما باید دقت داشته باشیم تا آب را پاک و تمیز نگهداری کنیم بخصوص جایی که آب را پیدا می کنیم، زمانی که آنرا به خانه منتقل می سازیم، زمانی که آنرا ذخیره می کنیم و زمانی که آنرا استفاده می کنیم. در اینجا برخی از فعالیتهای ذکر شده است که شما با شامل ساختن آن در پروگرام آموزشی صحتی بر اساس مهارتها می توانید سلامت آب را بهبود بخشید.<sup>۱۸</sup>
- **اطفال می توانند بحث کنند که.** چرا آب اهمیت دارد؟ تمام چیزهایی را که شما با آب درخانه، در اجتماع، در شفاخانه ها، زمینهای زراعتی و در جامعه به طور اعم انجام می دهید فهرست نمایید. آیا آبی که شفاف است و مزه خوبی دارد همیشه برای آشامیدن مصون و پاک می باشد؟ ( جواب "نه" است) چرا؟ چگونه میکروبها وارد آب می گردند؟ به چه شیوه هایی آب می تواند به ما کمک کند؟ به چه شیوه هایی آب به ما صدمه می زند؟ آیا برخی از اطفال اکثراً درد دل و یا اسهال دارند؟ آیا افراد دیگری از خانواده نیز مشکل مشابهی دارند؟ نوزادان چطور؟ طبق فکر شما چه چیزی ممکن است سبب این بیماری ها شده باشد؟
  - **کار گروهی در اجتماع پیرامون مکتب.** در گروههای کوچک به اطفال اجازه دهید تا سرچشمه های آب در اجتماع پیرامون خودشان را شناسایی کنند و با نقشه نشان دهند که در کجا واقع شده است ( از نقشه مکتب و اجتماع خودتان استفاده کنید در صورتی که بر اساس رساله شماره ۳ درست کرده اید) مشخص سازید که کدام سرچشمه ها پاکیزه بوده و باید از آن نگهداری کرد و کدام سرچشمه ها آلوده و کثیف می باشد؟ این موارد را بر روی نقشه یادداشت کنید.

۱۸ منبع این فعالیت: بیلی دی، هواس اچ و بوناتی بی. (۱۹۹۴) طفل به - طفل: بخش ۲ کتاب منابع: صفحات فعالیت طفل- به - طفل. لندن: مسئولیت طفل- به - طفل.

اگر سرچشمه آلوده است چه چیزی آنرا آلوده ساخته است؟ نگاه کنید که مردم چطور آب می گیرند و به خانه هایشان منتقل می کنند؟ آیا آب پاکیزه و مصون نگهداری می شود؟ آنچه را که با سایر اطفال دیده اید بحث نمایید.

- **کارگروهی درمکتب.** فهرستی از امراض را تهیه کنید که از طریق آب انتشار می یابد و کوشش کنید که درمورد آن بیشتر بدانید. منابع آب مکتب را امتحان کنید. از کجا می آیند؟ آیا در نزدیکی سرچشمه آب، تشنابی وجود دارد؟ غالباً هر چند وقت ظرف و منبع نگهداری آب پاک کاری می شود؟ آیا از گیلساهای آبخوری استفاده می شود؟ آیا آبگردان استفاده می شود؟ آیا گیلساهای آبگردانها قبل و بعد از آشامیدن آب شسته می شوند؟ آیا شما برای پرکردن گیلس آب دستتان را داخل آب فرو می برید؟ آیا محلی برای شستن دستها قبل و بعد از خوردن و آشامیدن وجود دارد؟ آیا متعلمان همیشه از آن استفاده می کنند؟

- **کارهای فردی درخانه.** از اطفال بخواهید تا تمامی ظروفی که برای نگهداری آب درخانه شان استفاده می شود را فهرست نمایند. فهرستی را از بیماریهای تهیه کنند که به علت آشامیدن آب آلوده مریض شده اند. چه کسانی برای خانه آب جمع آوری می کند؟ آیا شما می توانید کمک کنید؟ چه کسی آب را پاک و محفوظ نگهداری می کند؟ آیا ظرف نگهداری آب پوشیده است؟ آیا آبگردان (ملاقه) وجود دارد؟ آیا آنها پس از تشناب و قبل و بعد از خوردن غذا دستهای خودشان را می شویند؟ کوشش کنید بهترین راه را برای گرفتن آب آشامیدنی در اجتماع خودتان پیدا کنید.

### اطفال می توانند کمک کنند

اطفال می توانند آب را پاکیزه نگه داشته و از آن مواظبت نمایند، آنها می توانند فعالیتهایی را که مناسب سن و سالشان می باشد کشف کنند و آنرا به تنهایی و یا به صورت گروهی و یا ۲ نفره انجام دهند. در اینجا برخی از مثالهایی که اطفال می توانند انجام دهند ذکر شده است.

- در سرچشمه آب. اطفال می توانند در نگهداری آب به صورت شفاف کمک کنند. به اطفال خوردسال بگویند که نباید در داخل آب ادرار کنند و یا اینکه در نزدیکی چشمه آب مدفوع کنند. زباله ها و سایر اشیاء را از کنار منبع آب دور نگه دارند، حیوانات را از آب دورنگه دارند، در هر جایی که نل آب وجود دارد از مردم بخواهید که از آن استفاده کند و بعد از استفاده آنرا محکم ببندند. در جایی که چشمه وجود دارد محیط اطراف آن باید پاکیزه باشد و اگر سنگ وجود دارد دور چشمه را سنگ چینی کنند. کنترل کنند که طناب و ظرف محتوی آب تمیز و پاکیزه می باشد. قلاب بسازند تا با کمک آن از افتادن بر روی زمین جلوگیری کنند. اگر چشمه پوششی ندارد کوشش کنند تا در صورت امکان برای آن پوششی را درست کنند. اگر ظرف و یا سطل مخصوصی برای گرفتن آب از چشمه تعبیه شده است به مردم اجازه ندهند که هر کسی ظرف خودش را برای گرفتن آب از چاه استفاده کنند. اگر منبع آب پمپ دستی دارد مطمئن باشید که مردم آنرا به دقت استفاده می کنند. از پمپ آب نباید به عنوان وسیله بازی استفاده شود و همچنین نباید با خشونت استفاده شود.
- زمانی که مردم آب می گیرند و به خانه می برند. توضیح دهید ظروفی را که استفاده می کنند باید پاک باشد. اگر آب در سرچشمه گل آلود است و شفاف نیست به مردم توصیه کنید که آنرا فیلتر کنند و یا قبل از مصرف بجوشانند.
- درخانه. به اطفال خوردسال توضیح دهید که دستها، اشیای ناپاک و هیچ چیز دیگری را داخل محفظه آب نیاندازند و فقط از آبگردان مخصوص استفاده کنند. کمک کنید که ظرف محتوی آب در جایی پاک و پوشیده نگهداری شود. به اطفال خوردسال کمک کنید وقتی از ظرف مخزن، آب برداشت می کنند از آبگردان استفاده کرده و آنرا آلوده نسازند. به آنها آموزش دهید پس از استفاده از آب سرپوش را بر سر ظرف مخزن آب بگذارند. وقتی که می خواهند آب برداشت کنند سرپوش ظرف را بر روی زمین نگذارند. از ریختن آب بر روی زمین جلوگیری کنید و آبگردان را در یک مکان پاک نگهداری کنید. ظرف مخزن آب باید دور از حیوانات بوده و بر روی سطح زمین رها نشود.

**نظارت کردن**

بعد از چندین هفته و ماه می توانید از اطفال بخواهید تا آنچه را به خاطر می آورند با سایر اطفال بحث کنند مانند آنچه که آنها انجام داده اند تا آب را مصون و پاک نگهداری کنند و اینکه چه چیز بیشتری میتوانند انجام دهند؟ آیا جایی است که آب پاک تر برداشت شود؟ آیا تمام زباله ها از محل سرچشمه دور شده اند؟ آیا محفظه های آب همواره پاکیزه است مخصوصاً از طرف بیرون؟ آیا اطفال بیشتری بعد از تشناب و قبل از غذا خوردن دستهای خودشان را می شویند؟ چه اندازه از مردم هنوز به خاطر آب آلوده مریض هستند؟

**نکاتی برای بهبود محیط مکتب**

معلومات ذیل بوسیله کارین میتل تهیه شده است و راههایی را برای ایجاد یک محیط سالم و صحتی در مکتب مورد توجه قرار می دهد.

۱. محیط مکتب را ارزیابی کنید. چطور میتوانید آنرا مصون تر، سالم تر و دوستانه برای اطفال تبدیل کنید؟ ۵ ساحه برای بهبود را شناسایی کرده و با سایر اطفال یک برنامه عمل بسازید.
۲. عادات صحتی اطفال و والدین آنها را در مکتب و خانه ارزیابی کنید، ۵ عادت بد که بر صحت اطفال تاثیر گذار می باشد را شناسایی کنید و اهدافی را برای تغییر آن تعیین کنید.
۳. اطمینان حاصل کنید که اطفال در مکتب خودشان آب آشامیدنی دارند.
۴. ”روزهای پاک و سالم برای مکتب“ را به صورت منظم سازماندهی کنید به عنوان مثال، همه متعلمین می توانند محوطه مکتب خودشان را هفته ای یکبار تمیز کنند.
۵. ”اطفال ناظر صحت“ را انتخاب کنید تا در مورد امراض شایع در اجتماع خودشان گزارش دهند. نظارت را به عمل محیطی مرتبط سازید.
۶. از اطفال دعوت کنید تا نقشه محیطی اجتماع پیرامون مکتب را ترسیم کرده و منابع و مکانهایی که نیازمند حمایت و بهبود است را شناسایی نمایند. (اقدام کنید!)
۷. برای بهبود سهولتهای حفظ الصحه در مکتب والدین را در فعالیتهای مشخص مانند ساختن تشنابها شامل سازید.
۸. از طریق بازیافت، تعبیه کود ذغالی، ساخت سبزیکاری، کاشت درختان و تضمین اینکه آب اصراف نمی شود گامهای اولیه برای ایجاد یک مکتب دوستانه برای محیط زیست را بردارید.
۹. نزدیک تشنابها امکانات شستن دستها توسط صابون و یا خاکستر را فراهم نمایید و اطمینان حاصل کنید که آنها استفاده و نگهداری می شوند.
۱۰. برگرفته شده از: جستجوی نظریات. وبسایت یونیسف: معلمان در مورد یادگیری صحبت می کنند.

[www.unicef.org/teachers](http://www.unicef.org/teachers)

## ابزار ۶, ۴ آنچه آموخته ایم؟

### ایجاد پالیسی های سالم و حمایتی

پالیسی های صحی مکتب که محیط امن، مصون و سالم را اجباری قلمداد می کند رهنمودهایی هستند که جهت بهبود یادگیری تمام اطفال، نیاز داریم بدان عمل کنیم. تشخیص اینکه چه پالیسی های مورد نیاز می باشد محتاج اشتراک اشخاص ذی علاقه متعددی در داخل مکتب و اجتماع پیرامون آن می باشد. ساخت و تطبیق چنین پالیسی هایی بخشی از پروسه افزایش آگاهی و شراکت می باشد. از طریق کار نزدیک با کارمندان صحت، عرضه کننده گان خدمات و همچنین معلمان، متعلمین، والدین و رهبران اجتماعات خودمان نیز منتفع خواهیم شد. وقتیکه پالیسی ها ساخته شد باید توسط تمام جوانب مخصوصاً اطفال و جوانان به صورت موثری تطبیق و نظارت شود تا اطمینان حاصل شود که تمام اطفال به طور مساوی مستفید می گردند.

اکنون از خودتان سوال کنید "چه تغییرات پالیسی در مکتب من مورد نیاز می باشد؟" این مسایل را با همکاران و متعلمین خودتان بحث کنید و سپس پلانهای عملی را بسازید تا مکتبتان را به یک مکان سالم تر برای یادگیری تبدیل کنید.

### آموزش مهارتهای زنده گی به اطفال!

از طریق آموزش صحت بر اساس مهارتها اطفال می توانند، دانش، رفتارها و مهارتهای خودشان را انکشاف دهند و سپس آنها می توانند با اتخاذ تصمیم و اقدامات مثبت رفتارها و محیط مصون و سالم را ترویج نمایند. پروگرامهای آموزشی صحت بر اساس مهارتها بر تغییر رفتارهای صحی معین که مرتبط به نیازهای صحی خاص دختران و پسران می باشد تمرکز می کند. اطفال به صورت موثر در یادگیری معلومات اشتراک می کنند و مهتر اینکه چطور دانش خودشان را فوراً به عمل تبدیل کنند. برخی از مهارتهای زنده گی که اطفال یاد می گیرند شامل مهارتهای ارتباط بین اشخاص، برقراری ارتباطات، تصمیم گیری، مهارتهای تفکر حساس و حیاتی، مهارتهای مدیریت خود و مقابله با مشکلات می باشد. اینگونه مهارتهای زنده گی به اطفال کمک می کند تا با موضوعاتی مانند ذیل برخورد نمایند که عبارتند از: پیشگیری از سوء استفاده مواد مخدر و خشونت، ترویج تغذیه سالم، حفظ الصحه، پاکی محیط و صحت روان. اینگونه مهارتها به طور خاص در پیشگیری بیماری های هیپاتیت B، C و HIV با ارزش می باشد و شرم اجتماعی (stigmatisation) اشخاصی که مصاب به این امراض هستند را کاهش می دهد. برخی از راههایی که می توانیم پروگرام آموزش مهارتها را با تدریس خودمان ادغام کنیم استفاده از روشهای یادگیری فعال می باشد مانند گروههای بحث، درامه و الگوسازی، داستان نویسی (قصه نویسی) و نمایش.

حالا از خودتان سوال کنید "چه تغییراتی را می توانم در نحوه تدریس در صنف خودم ایجا کنم تا یادگیری بر اساس مهارتها را بین متعلمین خودم ترویج نمایم؟" سه هدف شخصی را در نظر بگیرید و با همکاران و متعلمین خودتان بحث و مقایسه کنید. بعد از گذشت یک ماه نحوه پیشرفت خودتان را مقایسه کنید.

## ایجاد بهبودی در صحت، تغذیه و حفظ الصحه مکتب

اطفالی که دارای توانایی ها و پیشینه مختلف هستند به طور خاص در برابر ضعف تغذیه، صحت و حفظ الصحه مستعد می باشند. تغذیه در مکتب، سهولتها و خدمات صحتی می تواند از طریق فراهم آوری غذا و تشویق عادات صحتی و سالم به این دسته از اطفال کمک نماید و کارکردن با والدین و خانواده ها می تواند سهولتهای آب آشامیدنی صحتی و حفظ الصحه را بهبود بخشد. مکاتب ما به طور موثری می تواند برخی از خدمات صحتی، تغذیه ای و حفظ الصحه را فراهم آورد به شرطی که آنها مشکلاتی را که در بین اجتماع شایع و مهم می باشند مورد توجه قرار دهند که البته ساده، مصون و آشنا هستند.

تغذیه موثر در مکتب و رویه های صحتی و حفظ الصحه می توانند ابزار با ارزشی برای تدریس مهارتهای مهم زنده گی به اطفال محسوب شوند و به آنها اجازه دهد تا آنها در مکتب عمل کنند. مکاتب ما باید برای اجتماع و اطفال مان نمونه و مثال زدنی باشد بنابراین ما نباید فقط صحت خوب، تغذیه و عادات صحتی را آموزش دهیم بلکه باید آنها را عمل نماییم!

حالا از خودتان سوال کنید " مکتب من به چه سهولتها و یا خدماتی نیاز دارد، و یا اینکه با توجه به تغذیه، صحت و حفظ الصحه نیازمند بهبود می باشد؟" این موارد را با همکاران و متعلمین خودتان بحث کنید و سپس برای بهبود شرایط مکتب خودتان پلانهای عملی بسازید.