



معاونت بهداشتی

واحد سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
طرح سنجش نوآموزان اول ابتدایی

کودک و مدرسه

ویژه والدین



جامدادی وسیله ای برای نگهداری مرتب لوازم التحریر است. این وسیله باید ساده و قابل شستشو بوده و لبه های تیز و برنده نداشته باشد.

مداد هایی انتخاب شوند که روان، نرم و راحت باشند و نیاز به فشار اضافه نداشته باشند، همچنین دارای سطوح صاف باشند تا به انگشتان دست آسیب نرسانند.

خط کش کوتاه و قابل شستشو که دارای لبه تیز نباشد انتخاب شود.

خط کش، مداد پاک کن و جامدادی دانش آموز باید هر چند وقت یک بار شسته (تمیز) شوند تا آلودگی آن ها از بین برود و باعث بیماری نشود.

کفش مناسب:

برای فرزند خود کفشی بخرید که با فرم طبیعی پاهای او مطابقت داشته باشد کفش مناسب کفشی است که وقتی شما ایستاده اید میان نوک بزرگترین انگشت پا و انتهای کفش یک سانتی متر فاصله وجود داشته باشد و شما قادر باشید انگشت پای خود را آزادانه تکان دهید.

بهترین زمان برای اندازه کردن و خرید کفش عصر و بعد از غروب آفتاب است.

دانستنی های ایمنی :

قبل از شروع سال تحصیلی، کودک خود را چند بار به مدرسه ببرید و او را با کلاس، محیط مدرسه و پرسنل آشنا نمایید.

بهترین نوع کیف برای دانش آموزان کوله پشتی است چرا که وزن بار را به دو قسمت تقسیم و فشار را به هر دو شانه وارد می کند.

دانش آموزان باید توجه داشته باشند که کوله پشتی را روی یک شانه نیاندازند و از هر دو بند آن استفاده کنند.

بند های کوله پشتی هرچه کوتاه تر و پهن تر باشند فشار کمتری به کمر دانش آموز وارد می کند.

بندهای کمری کوله پشتی باید بسته شود تا کوله در قسمت پشت کودک به صورت ثابت قرار بگیرد و مرتب وزنش به این طرف و آن طرف نیفتد.

علاوه بر حمل نکردن وسایل غیر ضروری در کوله و سبک بودن آن بهتر است لوازم داخل کیف را طوری بچینید که سنگین ترین اشیا در نزدیکی مرکز ثقل فرد بر روی پشت قرار بگیرد.

اگر دانش آموز از کیف کوله ای استفاده نمی کند و کیف دستی دارد، لازم است آن را دست به دست کند و همیشه روی یک دست و یا روی یک شانه کیف را حمل نکند.



والدین گرامی :

اکنون که فرزند دلبند شما اولین گام خود را در راه علم و تحصیل برداشته و در آغاز فصلی نو از زندگی قرار گرفته است می خواهیم در حفظ سلامت آنان همراه شما باشیم. طرح سنجش سلامت نو آموزان در بدو ورود به دبستان می تواند در شناسایی عوامل مرتبط با رشد و شکوفایی آنها مؤثر، و شما اولیا، مدارس را جهت برنامه ریزی به موقع آگاه نماید. در این طرح موارد ذیل مورد بررسی قرار می گیرد: وضعیت رشد، انجام معاینات پزشکی و ارزیابی بینایی، شنوایی، وضعیت یادگیری و روانشناختی که در صورت نیاز نوآموزان به مراکز تخصصی جهت تشخیص و درمان ارجاع خواهند شد. مطالب این مجموعه جهت افزایش آگاهی شما عزیزان تقدیم می گردد.



دانستنی های تغذیه ای :

- اصلی ترین وعده غذایی برای دانش آموزان وعده صبحانه است که نقش اساسی در یادگیری دارد.
- میان وعده هایی که برای کودک خود تهیه می کنید سالم و تازه باشد و حتی الامکان در منزل تهیه شود.
- این میان وعده ها شامل **میوه و سبزی های تازه** و برگه های خشک شده مثل کشمش، برگه زردآلو، **نان و غلات** سبوس دار، **لبنیات** (شیر، پنیر، دوغ) و **انواع مغزها** (گردو، بادام، پسته، فندق) باشند.
- نمونه ای از میان وعده های سالم : ۱ - نان، پنیر و گردو ۲ - نان، کره و عسل ۳ - نان، تخم مرغ به همراه سبزیجات تازه مانند سبزی خوردن، خیار و گوجه فرنگی ۴ - انواع ککوهای سبزیجات.
- از خرید خوراکی های کم ارزش تغذیه ای مانند انواع پفک، نوشابه های گازدار، لواشک و چیپس پرهیز نمایید.



دانستنی های بهداشت فردی :

- حداقل هفته ای دو بار کودک خود را حمام کنید.
- روزانه موهای کودک خود را شانه کرده و چند دقیقه ماساژ دهید.
- به کودک خود بیاموزید که از وسایل شخصی دیگران مثل شانه، برس، کلاه، مقنعه، چادر، حوله و غیره ... استفاده نکند.
- ناخن های وی را مرتب کوتاه نمایید و به او بیاموزید که قبل از غذا خوردن و بعد از توالت دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- جواب های فرزندانتان را هر روز بشوید.
- هر دانش آموز وسایل شخصی مانند لیوان، دستمال و یک حوله کوچک را هر روز به همراه خود داشته باشد.
- برای خواب و استراحت اتاق باید تاریک باشد تا اعصاب چشم به خوبی استراحت کند.
- به خواب فرزندتان بیشتر اهمیت دهید بهتر است شبها زود بخوابد و صبح یک ساعت قبل از رفتن به مدرسه بیدار شود.
- به کودک خود کمک کنید روزانه ۳ بار بعد از مصرف غذا و به ویژه شب ها قبل از خواب دندان های خود را مسواک بزند.



- اگر مواد خوراکی میان وعده از بوفه مدرسه تهیه می کنند به کودکان بیاموزید که بسته بندی شده و دارای مهر استاندارد، نشانی محل کارخانه، تاریخ تولید و انقضا باشد.