

ساعت سلامت

نکته‌هایی برای پیشگیری از آسیب‌های مدرسه‌ای

زهرا سادات مهدی‌زاده



آسیب چشم

چشم عضو ظریف و حساسی است و با نادیده‌گیری اصول مراقبتی، به راحتی دچار آسیب می‌شود. به منظور محافظت از بینایی، هنگام مطالعه باید فاصله مناسب با کتاب را رعایت کرد. میزان نرمال این فاصله بین ۳۳ تا ۴۰ سانتی متر است. همچنین نکاتی نظیر وجود نور کافی و توجه به خستگی چشم هم حائز اهمیت هستند. خوب است هنگام خستگی چشم، به طور ارادی چند بار پلک زد، به جهات مختلف یا فواصل دور و نزدیک نگاه کرد یا برای چند ثانیه چشم‌ها را بست و به آن‌ها استراحت داد. در مورد دانش‌آموزانی که چشمشان ضعیف بوده و نیاز به عینک دارند، استفاده از عینک هنگام مطالعه ضروری است.

آسیب‌های غیرمترقبه ممکن است برای هرکس اتفاق بیفتند. اصلاً آن‌ها ویژگی‌شان را با نامشان یدک می‌کشند؛ غیرمترقبه‌اند، خبر نمی‌کنند و ناگهانی پیش می‌آیند. احتمالاً هرکدام از والدین خودشان آثار چنین اتفاقاتی را هنوز در عضوی از خود به همراه دارند. تیر کشیدن دستی که در کودکی موقع فوتبال رویش افتاده‌اند و راهی اتاق جراحی شده است، جای بخیه روی پیشانی، خراش عمیق روی زانو که هرگز محو نشد و دندان‌های گم شده‌اش لای خاک و سنگ‌ها پنهان ماند و لبخندی را برای همیشه ناقص گذاشت. جدای از این دسته آسیب‌ها که آن‌قدر سریع اتفاق می‌افتند و مجالی برای پیشگیری باقی نمی‌گذارند، نوع دیگری از آسیب‌ها به مرور و طی زمان رخ می‌دهند؛ بنابراین با اندکی دقت و اهتمام می‌توان مانع از آن‌ها شد و ساعات حضور در مدرسه را به ساعت‌های سلامتی تبدیل کرد. در این راستا والدین و مدرسه باید همکاری خوبی با هم داشته باشند و ضمن کسب آگاهی‌های لازم، کودکان و نوجوانان را نیز نسبت به این موضوع حساس کنند؛ زیرا سلامتی امری نیست که به سادگی بتوان از کنار آن رد شد.



آسیب ستون فقرات

ستون فقرات تا زمان به پایان رسیدن سن رشد، انعطاف و شکل پذیری بالایی دارد. این ویژگی هم یک حسن است و هم می‌تواند دردسرافزین باشد. از آن جهت حسن محسوب می‌شود که برای درمان و جبران آسیب‌های مادرزادی و آنچه در سال‌های گذشته ایجاد شده است، فرصتی مغتنم می‌سازد و با مشاورهٔ پزشک، نتایج خوبی را به دست خواهد داد. تا آنجا که ممکن است هیچ اثری از آن آسیب به جا نماند؛ اما روی دردسرافزین ماجرا نیز اهمیت زیادی دارد و کودکان و نوجوانان را از جهاتی بیش از بزرگسالان نیازمند مراقبت می‌کند. چند اشتباه رایج در این زمینه وجود دارد:

۱. انتخاب کفش نامناسب: با استناد به حرف تکراری «پا قلب دوم انسان است»، به راحتی می‌توان جایگاه و اهمیت این عضو را در بدن تبیین کرد. برای دانش‌آموزان که قرار است چند ساعت از روز را در مدرسه بگذرانند و ساعات طولانی پایشان در کفش باشد، انتخاب یک کفش خوب، دقت و توجه می‌طلبد. کفشی مناسب است که در وهلهٔ اول پا در آن راحت باشد؛ به عبارتی سبک باشد، تهویه داشته و دارای کفی استاندارد باشد. آنچه با سلامتی ستون فقرات ارتباط پیدا می‌کند، کفی کفش است. قرار گرفتن صحیح کف پا روی زمین به طور مستقیم در شکل صحیح قرار گرفتن مهره‌های کمر روی یکدیگر، مؤثر است و می‌تواند مانع کمردردها و انحرافات شود؛ بنابراین بهتر است بیش از در نظر گرفتن مد و زیبایی، موارد ذکر شده را مورد توجه قرار داد. البته اخیراً بعضی مدارس دست به اقدامی جالب زده‌اند. آن‌ها با موکت کردن کف راهرو و کلاس‌ها، شرایطی را فراهم کرده‌اند که دانش‌آموزان بدون کفش در مدرسه رفت‌وآمد داشته باشند. البته ممکن است در نگاه اول، علت و فایدهٔ این کار برای بعضی جای سؤال داشته باشد، اما قطعاً برای دانش‌آموزان راحتی به همراه خواهد داشت.

۲. کیف رودوشی یا کوله: این موضوع زیاد مورد بحث قرار گرفته است و احتمالاً اکثر اولیا و مربیان، با آن آشنایی کافی دارند. کیف رودوشی به علت متمرکز کردن تمام وزن روی یک شانه، می‌تواند باعث افتادگی شود، اما کوله‌پشتی با تقسیم کردن وزن بین هر دو شانه، تا حدودی مانع از این اتفاق خواهد شد. زمانی خیالمان از افتادگی شانه‌ها کاملاً راحت خواهد شد که مجموع وزن کوله‌پشتی به حداقل ممکن برسد. برای این منظور می‌توان در مدرسه برای دانش‌آموزان کمدهای شخصی قرار داد تا بعضی وسایل را در آن بگذارند و مدام با خود حمل نکنند. استفاده از دفاتر قابل تقسیم‌بندی که دانش‌آموز را از همراه داشتن چند دفتر بی‌نیاز می‌کند، تنظیم برنامهٔ مدرسه به گونه‌ای که تعداد وسایل و کتاب‌های مورد نیاز را به حداقل برساند و ترغیب دانش‌آموزان نسبت به حذف وسایل اضافه نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۳. طرز نشستن: شیوهٔ صحیح نشستن، چه روی زمین و چه روی صندلی و نیمکت به صورت نود درجه است؛ یعنی هرگونه انحنا در ستون فقرات، اشتباه است. بهتر است به جای تأکید مداوم و کلافه‌کننده به بچه‌ها جهت رعایت این نکته، با توضیح دلایل و آسیب‌ها و نشان دادن شکل صحیح نشستن هنگام انجام تکالیف یا هر کار دیگری، خود آن‌ها را مسئول حفظ سلامتی‌شان قرار داد. البته انتخاب نیمکت‌های مناسب در مدرسه و میز و صندلی استاندارد در خانه، به عهدهٔ بزرگ‌ترها است. می‌توان طرز صحیح ایستادن و راه رفتن را نیز به نشستن ضمیمه کرد. تمرین راست ایستادن، قوز نکردن و جلوگیری از افتادگی شانه‌ها علاوه بر سلامتی، در داشتن قامتی زیبا مؤثر است. برای کودکان و نوجوانانی که دچار گودی کمر هستند، استفاده از پستی‌های طبی و کوچک مخصوص، در خانه و مدرسه توصیهٔ خوبی است.



تغذیهٔ مناسب

دانش‌آموزان سنین رشد خود را سپری می‌کنند و تغذیهٔ مناسب، سلامتی آیندهٔ آن‌ها را تضمین می‌کند. یک رژیم غذایی که حاوی مقادیر کافی ویتامین و املاح بوده و هر سه وعدهٔ اصلی و میان وعده‌ها را در برگیرد. معمولاً وعده‌های اصلی در منزل صرف می‌شوند و میان وعده در مدرسه. میوه‌های تازه، آجیل بدون نمک، لقمه‌ها نان و پنیر و نوشیدن مقدار کافی آب، گزینه‌های خوبی برای میان وعدهٔ مصرفی در مدرسه هستند. آبمیوه‌های صنعتی و خوراکی‌هایی که به جای کلسیم و آهن و فیبر، حاوی مواد نگه‌دارنده، شکر، چربی و نمک فراوان هستند، قطعاً موارد خوب و مورد توصیه‌ای نخواهند بود. انتقال سفره‌های صبحانه از خانه به مدرسه نیز ایدهٔ خوبی برای ترغیب بچه‌ها به خوردن صبحانه است؛ خصوصاً که اکثر آن‌ها از این وعدهٔ مهم فراری هستند و از خوردن اجتناب می‌کنند. تنظیم صحیح رژیم غذایی به راحتی می‌تواند از مشکلات استخوانی، کمبود ویتامین‌ها و املاح مهم در بدن، سوءتغذیه و چاقی و لاغری‌های مفرط در آیندهٔ کودکان و نوجوانان پیشگیری کند.