



# مهاجم را از خانه‌ی ذهن برانید

## نکته‌هایی برای عبور سالم از فصل سرما

**به‌طور عملی آموزش دهید**  
 مجرای آموزش رعایت بهداشت فردی فقط به بیماری کرونا محدود نمی‌شود. خطر ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا، اسهال فصلی و... همگی با رعایت بهداشت فردی برطرف می‌شود. این موارد را در عمل نشان دهید:

- شستن درست دست و صورت
- استفاده از لوازم شخصی مانند لیوان، خوراکی و... ● شستن لباس‌ها، تعویض لباس، ملحفه و... ● دوری از افراد مبتلا به بیماری، به شیوه‌ی درست، مانند دست ندادن، روبوسی نکردن و... و در عین حال حفظ احترام آن‌ها. ● رعایت نکته‌هایی مانند نخوردن نیم‌خورده‌ی غذا یا نوشیدنی هم‌کلاسی‌ها.

مehتاب خسروشاهی / کارشناس علوم و صنایع غذایی  
 عکاس: اعظم لاریجانی



**خوراکی‌ها را معرفی کنید**  
 شاید به‌طور کلی بچه‌ها از والدین شنیده باشند که خوردن غذا به مقدار مناسب برای حفظ سلامتی مفید است، اما شما موضوع را برای آن‌ها باز کنید. مواد خوراکی را به دسته‌های زیر تقسیم کنید و درباره‌ی هر دسته توضیح دهید:

- **میوه و سبزی:** به زبان ساده توضیح دهید فلان میوه یا فلان سبزی، با داشتن چه ترکیب‌های مفیدی برای سلامت آن‌ها مناسب است. از مثال‌های ساده مثل مبارزه‌ی سربازهای بدن با میکروب‌ها استفاده کنید.
- **لبنیات:** بچه‌ها با شیر میانه‌ی خوبی ندارند. شما می‌توانید با درست کردن قشه‌هایی، بچه‌ها را به نوشیدن شیر تشویق کنید. برای مثال، از مزه و انرژی خاصی بگویید که خوردن یک لیوان شیر همراه با میوه به انسان می‌دهد.

- **گوشت‌ها:** بچه‌ها با گوشت و ماهی هم میانه‌ی خوبی ندارند. غالباً ماهی نمی‌خورند و گوشت را فقط به شکل چرخ‌کرده می‌خورند. برای مرغ هم ادای خاص خودشان را دارند! اما باز هم با داستان و فیلم درباره‌ی خواص این خوراکی‌ها برایشان بگویید.

**امدادرسانی را تمرین کنید**  
 بخشی از این فعالیت به مسئولان آموزشی و بخشی دیگر به شما و دانش‌آموزان مربوط است. با بچه‌ها این کارها را در کلاس انجام دهید:

- محلول ضدعفونی‌کننده درست کنید و پیش از شروع درس روی میز بچه‌ها اسپری کنید. سپس از آن‌ها بخواهید میز و نیمکت خودشان را با دستمال تمیز کنند. ● اگر دانش‌آموزی بیمار است، مکان

آموزگاران گرمی، سال تحصیلی گذشته، ورود ویروس کووید ۱۹ نگذاشت سال تحصیلی روال طبیعی خودش را طی کند و با خداحافظی و کارت‌پستال‌های نوروزی، به اتمام برسد! نگذاشت بچه‌ها انشای همیشگی «نوروز را چگونه گذرانید» را بنویسند! به هر حال، سال تحصیلی جدید را در شرایطی آغاز می‌کنیم که هنوز بیماری کرونا وجود دارد و با پاییز روبه‌رویم؛ فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا. ببینیم با رعایت چه نکته‌های تغذیه‌ای - بهداشتی می‌توانیم از پاییز و زمستان به سلامت بگذریم.

ساده‌ی جلوگیری از ابتلا آگاه باشید و آن‌ها را به زبان ساده برای بچه‌ها بازگو کنید. بهتر است برای توضیح درباره‌ی موضوع، ابزارهای لازم مانند ماسک، دستکش و... نیز همراهتان باشد. به نمایش گذاشتن فیلم یا پویانمایی‌های در حد متناسب با درک بچه‌ها هم خوب است.

### برای بچه‌ها صحبت کنید

هراس از بیماری‌های فصلی یا ناگهانی، به‌ویژه در کودکانی که از آن آسیب دیده‌اند، بیشتر دیده می‌شود. بنابراین، در نقش آموزگار - روان‌شناس با بچه‌ها صحبت کنید تا هراس آن‌ها درباره‌ی بیماری برطرف شود. البته باید از راهکارهای





همه‌ی این موارد. برای این فعالیت‌ها مسابقه برگزار کنید و هدیه در نظر بگیرید.

### به سؤال‌های دانش‌آموزان پاسخ دهید

جدا از اینکه شما درباره‌ی بیماری با آن‌ها صحبت می‌کنید، حتماً صحبت‌های آن‌ها را هم بشنوید. به سؤال‌هایشان با دقت گوش کنید و به تک‌تک آن‌ها پاسخ دهید. بچه‌ها نباید به لحاظ ذهنی نگران باشند و دغدغه‌ی بیماری داشته باشند.

نشستن او را از بقیه جدا کنید. ● اگر در منطقه‌ای تدریس می‌کنید که می‌دانید بضاعتهای خانواده‌ها در حد تأمین همه‌ی نیازهای تغذیه‌ای بچه‌ها نیست، با خرید میوه و تنقلات سالم، تاحدی که می‌توانید، نیازهای غذایی آن‌ها را برطرف کنید. ● گاهی در کلاس یا پنجره را باز کنید تا هوای جریان پیدا کند. به حال دانش‌آموزان حساس باشید. برای مثال، به هر نوع بی‌حالی، سرفه و بی‌قراری توجه کنید و پیگیر وضعیت آن‌ها باشید.

### جایزه بدهید

درگیر شدن بچه‌ها با ماجرا مهم است. برای اینکه بچه‌ها درباره‌ی تغذیه‌ی سالم، راهکارهای حفظ سلامتی و رعایت نکته‌های بهداشتی مطالعه‌ی دقیق داشته باشند، برای آن‌ها درباره‌ی این موضوع‌ها تکلیف کوتاه در نظر بگیرید؛ مثل یافتن خواص خوراکی‌ها و ارائه‌ی کنفرانس، تعیین کتابی مشخص و برگزار کردن مسابقه‌ی کتاب‌خوانی، تهیه‌ی مجله‌ای کوچک یا روزنامه‌ی دیواری درباره‌ی

### اگر شما مسئول هستید

اگر به‌عنوان مدیر، ناظم یا مسئول بهداشت در مدرسه مسئولیت دارید، عملکرد شما در مقابل جلوگیری از ابتلای بچه‌ها به بیماری‌هایی مثل کرونا، آنفلوآنزا، سرماخوردگی، اسهال فصلی و... بسیار مهم است. بنابراین، به این موارد دقت کنید:

۱. سلامت بوفه‌ی مدرسه را کنترل کنید. یکی از مهم‌ترین بخش‌های مدرسه در ابتلای کودکان به بیماری، بوفه‌ی مدرسه است. درباره‌ی سلامت بوفه‌ی دبستان به این نکته‌ها دقت کنید:

● الف) فروش هر نوع خوراکی یا نوشیدنی غیربسته‌بندی در بوفه‌ی مدرسه را ممنوع کنید؛ انواع ساندویچ، شیرینی، غذاهایی مانند عدسی، آش و تنقلاتی مثل چیپس، پفک و ذرت بوداده‌ی غیربسته‌بندی، انواع آبمیوه، شیر، شیر مخلوط با میوه، و شیرکاکائو ممنوع هستند.

● ب) مسئولان بوفه باید با رعایت نکته‌های بهداشتی، اعم از استفاده از ماسک و دستکش، به بچه‌ها خوراکی بدهند و پیش از ارائه‌ی هر بسته‌ی خوراکی، بسته‌بندی آن خوراکی را ضدعفونی کنند.

۲. همه‌ی فضاها را ضدعفونی کنید. بهتر است از ضدعفونی کردن روزانه‌ی سرویس‌ها غافل نشوید. کلاس‌های درس، آبخوری‌ها و جالباسی‌ها هم باید ضدعفونی شوند.

۳. بین دانش‌آموزان فاصله بگذارید. اگر امکان فاصله‌گذاری بچه‌ها در کلاس وجود دارد، این کار را انجام دهید. برای این کار در هر نیمکت سه نفره، دو نفر بنشینید و از صندلی‌های تکی استفاده کنید.

۴. دانش‌آموزان را در هوای باز قرار دهید: بچه‌ها در ساعت تفریح به هیچ‌عنوان نباید در کلاس بمانند. خارج شدن از کلاس و رفتن به هواخوری، راه خوبی برای جلوگیری از انتقال ویروس است. بهتر است در این فاصله در و پنجره‌های کلاس‌ها باز گذاشته شوند.

