



## بالا بردن سطح بهداشت مدارس دزفول با الگوبرداری از مدارس ژاپن

هادی قبتی، یونس حامدی، مهدی بهزادمند، مهدی بهمنی، یاسین قنادان

### چکیده

هدف اصلی مطالعه در مورد بهداشت، حفظ و ارتقای سلامت و رفاه فردی و جمعی است. این شامل پیشگیری از بیماری‌ها، ارتقای تغذیه، بهبود سطح فعالیت‌های ورزشی، بهداشت روانی و اجتماعی، بهبود شرایط محیط زیست و سایر جنبه‌های مرتبط با حفظ و ارتقای سلامت فردی و اجتماعی می‌شود.

بهداشت فردی و عمومی در جوامع امروزی امری بسیار ضروریست، از آنجایی که بیماری‌های واگیر دار و غیر واگیر به سرعت در حال تکامل بوده و هر چه جلو تر می‌رویم به انواع درمان‌ها مقاوم میشوند، میبایست تا جایی که میتوانیم از بیماری پیشگیری کنیم، آموزش بهداشت به مردم یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با انتشار بیماری‌ها است، بهترین مکان برای آموزش‌های ابتدایی همان مقطع ابتدایی مدارس است، به همین دلیل در این مقاله سعی میشود تا با الگو برداری از مدارس ژاپن که در آموزش بهداشت و تبیین آن بین دانش آموزان موفق ظاهر شده اند و ایرانیزه کردن این روش‌ها راهکارهایی ارائه داده شود تا بتوان به کمک آن‌ها سطح بهداشت را در کشور عزیزمان ایران بالا برد.

### Abstract

The main goal of studying health is to maintain and promote individual and collective health and well-being. This includes preventing diseases, improving nutrition, improving the level of sports activities, mental and social health, improving environmental conditions and other aspects related to maintaining and promoting individual and social health.

Personal and public health is very necessary in today's societies, since infectious and non-infectious diseases are evolving rapidly and as we move forward, they become resistant to all kinds of treatments, we must prevent the disease as much as we can. Teaching health to people is one of the best ways to deal with the spread of diseases, the best place for elementary education is the elementary level of schools, for this reason, in this article, we try to follow the example of Japanese schools that teach health and explain They have appeared successful among the



students and Iranization of these methods should provide solutions so that with their help the level of health can be raised in our beloved country of Iran.

## کلید واژه: بهداشت؛ مدرسه؛ ژاپن؛ الگوبرداری؛ دزفول

### مقدمه

بهداشت را به طور کوتاه می توان در دو جمله ی زیر تعریف کرد:

علم ایجاد و حفظ سلامت

شرایط یا اعمال (از نظر پاکیزگی) که برای سلامتی مفید است

اما اگر بخواهیم کمی مبسوط تر در مورد اینکه بهداشت چیست صحبت کنیم می توانیم این چنین بگوییم:

کلمه “بهداشت” از کلمه یونانی “hygieinos” گرفته شده است که به معنای سالم یا مربوط به سلامتی است.

به طور کلی، ما از اصطلاح بهداشت برای توصیف “تمرین تمیز نگه داشتن خود و محیط اطراف به ویژه برای جلوگیری گسترش بیماری” استفاده می کنیم.

بهداشت به صورت کلی به دو دسته عمومی و فردی تقسیم میشود.

بهداشت عمومی علم و هنر پیشگیری از بیماری ها و ارتقای سلامت و افزایش طول عمر بشر با استفاده از اقدامات سازماندهی شده مردمی و سازمان های دولتی و خصوصی است.

بهداشت فردی متشکل از روش ها و اصولی جهت پیشگیری از بروز انواع بیماری ها و پاکیزه نگه داشتن اعضای بدن است.

برخورداری از بهداشت و سلامتی یکی از حقوق مسلم فردی و اجتماعی است که در دین اسلام به صورت تکلیف و جویی، حرمتی، استحبابی و یا مکروهی گنجانده شده است. جامعه موفق جامعه ای است که جسم و روان مردم آن سالم باشد.

سلامت جسم و روان مهمترین ابزار تکامل انسان است و از دیدگاه اقتصادی نیز از اهمیت قابل توجهی برخوردار است.



بهداشت در زندگی امروزه انسان امری ضروری به حساب می آید که نبود یا کمبود آن میتواند ضررهای جبران ناپذیری اعم از انواع بیماری ها ، مشکلات روحی و جسمی و ... به قسمت های مختلف زندگی انسان وارد کند.

بعد از کانون خانواده مهم ترین مکان آموزشی کودکان مدرسه است.

مدرسه خصوصا در مقطع ابتدایی مهم ترین نقش را در شکل گیری شخصیت رفتاری کودکان دارد . بنا بر این مدرسه یکی از از بهترین مکان ها برای آموزش و بالا بردن سطح بهداشت جامعه می باشد.

در این مقاله سعی شده با الگو برداری و بومی سازی راهکار های آموزشی بهداشت در مدارس ژاپن راهکار هایی برای بالا بردن سطح بهداشت و بهداشت دوستی کودکان مدارس دزفول ارائه شود.

## اهمیت بهداشت

بر همگان واضح و مبرهن است که دانش آموزان هر جامعه سرمایه‌های اصلی و تاثیرگذار در آینده‌ی آن جامعه خواهد بود؛ از این رو توجه به بهداشت از دوران ابتدایی در مدارس حائز اهمیت فراوانی است. طی بررسی‌های انجام شده یکی از کشورهای پیشرو و برتر در امر بهداشت در مقطع ابتدایی ژاپن است که با داشتن یکی از دقیق‌ترین استانداردهای آموزشی در زمینه‌ی سلامت و بهداشت توانسته از سطح مطلوبی از بهداشت برخوردار شود. در مطالعه‌ی نینوایی و همکاران (۱۳۹۴) نیز مشخص شده که توجه به بهداشت کودکان در مدارس ژاپن جزو برنامه‌های مدون بوده و تا سن دبستان در مدارس و خانواده توسط دولت پیگیری می‌شود. بر همین اساس در ادامه به شرح برخی اقدامات مدارس ژاپن در زمینه‌ی پیشرفت و آموزش بهداشت در دوره‌ی ابتدایی خواهیم پرداخت و سپس با وضعیت بهداشت موجود در مدارس شهرستان دزفول که مورد مشاهده و بررسی قرار گرفته مقایسه خواهیم کرد.

## توجه به ورزش و سلامتی در مدارس ابتدایی

طبق پژوهش به فاطمه‌ی قهرمانی و همکاران (۱۴۰۰) در ژاپن حدود ۹۳ درصد از دانش‌آموزان این کشور دارای سلامت جسمانی قابل قبولی هستند اما طبق آمار وزارت بهداشت حدود ۲۱ درصد از دانش‌آموزان مقطع دبستان با ضعف جسمانی به ویژه اضافه وزن مواجه‌اند. بخشی از برنامه‌های مدارس ژاپن که مورد مطالعه قرار گرفت شامل طراحی مجموعه‌ای از رفتارهای پر تحرک و البته هدفمند بازی‌های فعال و فعالیت‌های فیزیکی قدرت عضلانی و استقامت بود که نشان می‌دهد مربیان و طراحان آموزشی در مدارس ژاپن جزئیات بیشتری را نسبت به ایران برای دانش‌آموزان خود تدارک دیدند. این نتایج همسو با یافته‌های oh و همکاران (۲۰۱۹) و kimura و همکاران (۲۰۱۲) می‌باشد؛ چرا که محققین مذکور تحقیقات خود به برخی از مولفه‌های مطرح شده در پژوهش حاضر اشاره کرده‌اند.



در اکثر مدارس شهرستان دزفول امر ورزش معمولاً به زنگ ورزش اختصاص داده می‌شود که آن هم معمولاً در ۱ روز از هفته در طی دو زنگ درسی به دانش‌آموزان ارائه می‌گردد. البته لازم به ذکر است که برخی از مدارس دزفول در برنامه‌ی صبحگاهی آن

هم به صورت منظم و پیوسته بلکه در بعضی از روزها از دانش‌آموزان می‌خواهند چند حرکت نرمشی را انجام دهند که مشاهدات

در این زمینه نشان داد نرمش‌ها و حرکات ورزشی معمولاً توسط یک دانش‌آموز انجام و از بقیه دانش‌آموزان خواسته می‌شود که این حرکات را تقلید کنند در نتیجه خبری از معلم تربیت بدنی و برنامه‌ی اصولی و از پیش تعیین شده برای انجام حرکات ورزشی در زنگ صبحگاه طراحی نمی‌شود؛ علاوه بر این مسئله باید توجه داشت لباس‌های فرم دانش‌آموزان مناسب حرکات ورزشی نیست و می‌تواند زیان‌های مالی و جسمی به همراه داشته باشد.

### مدارس ژاپن نظافتچی و رفتگر ندارد!

به گفته‌ی مجله‌ی آموزمگ (۱۳۹۵) دانش‌آموزان ژاپنی برخلاف ما عادت نمی‌کنند برای برداشتن زباله منتظر سرایدار و رفتگر باشند، منتظر نیستند دولت بودجه‌ای برای رنگ کردن و نو کردن میز و نیمکت کلاس تخصیص دهد، بلکه می‌آموزند محیط زندگی و تحصیل خود را پاکیزه و سالم نگه دارند، خرابی‌های خودشان خرابی‌ها را خودشان تعمیر کنند و در حفظ و نگهداری اموال عمومی کوشا باشند. در واقع در مدارس ژاپن به عنوان بخشی از آموزش به بچه‌ها یاد می‌دهند که در قبال بهداشت و نظافت محیط اطراف خود مسئول بار بیایند، آنها یاد می‌گیرند که اگر هر شخصی به نوبه‌ی خود مراقب فضایی که در آن با دیگران سهیم است باشد همیشه در محیطی هماهنگ و تمیز زندگی خواهد کرد. (موسسه‌ی فرهنگی هدایت میزان (۱۳۹۶))

بنابراین در مدارس ژاپن دانش‌آموزان در قبال نظافت محیط اطراف خود احساس مسئولیت می‌کنند و با همکاری و مشارکت کارهایی را از قبیل تمیز کردن میز بعد از صرف ناهار، تمیز کردن کلاس درس، آزمایشگاه، نیمکت‌ها، حیاط مدرسه و حتی سرویس‌های بهداشتی هستند.



مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که دانش‌آموزان به گروه‌های کوچک تقسیم می‌شوند و هر گروه وظایف تعیین شده را در طول سال تحصیلی بر عهده می‌گیرد، ضمن این که وظایف در آن گروه بین کودکانی که در آن گروه حضور دارند به صورت چرخشی تغییر می‌کند تا همه یک سری کارهای مشابه را انجام داده باشد جدای از این مسئله باید در نظر داشت که برنامه‌های فوق نیاز به صرف زمان و هماهنگی‌های قبلی دارد و می‌تواند این ایراد وارد شود که می‌توان با استخدام یک نظافتچی در زمان صرفه‌جویی کرد اما باید توجه داشت قضیه فقط نظافت کلاس و مدرسه نیست؛ به عبارت بهتر می‌توان گفت که برنامه‌های مربوط به نظافت توسط دانش‌آموزان ژاپنی بیشتر بهانه‌ای برای فرهنگ سازی ست و کودکان یاد می‌گیرند که به فضای اطراف خود احترام بگذارند و از آن مراقبت کنند و تلاش می‌کنند تا این عادت خوب را فراموش نکنند؛ بنابراین وظیفه‌ی تمیز کردن فقط ابزار است برای آموزش



نظافت مدارس در ژاپن توسط دانش‌آموزان

یک عادت صحیح.

**مایکل اسلین** معلم سابق انگلیسی در ژاپن در این رابطه می‌گوید "مدرسه فقط برای یادگیری یک کتاب نیست بلکه در مورد یادگیری نحوه‌ی تبدیل شدن به عضو مسئولیت‌پذیر در جامعه است."

مشاهدات در زمینه‌ی نظافت مدارس ابتدایی شهرستان دزفول نشان می‌دهد که در هر مدرسه ۱ یا ۲ نفر تحت عنوان نظافتچی وجود دارد که وظیفه نظافت مدرسه را برعهده دارند. از طریق گفتگو با چند دانش‌آموزی که در زنگ تفریح زباله‌های خود را روی زمین می‌ریختند متوجه شدیم بسیاری از دانش‌آموزان خود را در این مورد مسئول نمی‌دانند و فکر می‌کنند که فرد دیگری باید زباله‌های آنها را جمع‌آوری کند. همچنین مشاهده‌ی سطل‌های بازیافت خالی در برخی مدارس دزفول نشان می‌دهد که دانش‌آموزان به تفکیک زباله‌های خود اهمیت چندانی نمی‌دهند.

یک معلم با سابقه‌ی دزفولی می‌گوید "یک بار تصمیم گرفتم مثل مدارس ژاپن طرح نظافت کلاس را اجرا کنم و در جهت آموزش بهداشت گام بردارم اما متأسفانه با اعتراض عده‌ی زیادی از والدین مواجه شدم که منجر به ایجاد مشکلاتی گردید واز آن پس دیگر این برنامه را اجرا نکردم"



یک معلم دیگر در مدرسه ای در دزفول می گوید "من سال هاست که نظافت کلاس را به دانش آموزان واگذار میکنم و در ۱۵ دقیقه آخر کلاس این امر به خوبی و با مشارکت همه دانش آموزان انجام می گیرد. البته هر ساله در اولین جلسه ی اولیا مربیان سعی میکنم که ولدین دانش آموزان را متقاعد کنم که این کار به نفع فرزندان آنهاست و بخشی از آموزش به حساب می آید." چیزی که مشخص است این است که شاید برخی مدارس و مسئولان مربوطه نیز توانایی پیاده سازی چنین سیستمی را به نحو صحیح و اصولی نداشته باشد و به جای فرهنگ سازی در نقطه ی مقابل عمل کنند.

### Uwabaki (یواباکی) کفش مخصوص مدارس ژاپن

محمد تابش طراح و پژوهشگر می گوید "یکی از مهمترین کارهایی که به نظافت مدرسه و محافظت از کفپوش های آن کمک می کند در آوردن کفش در بدو ورود به ساختمان مدرسه است. در تعداد قابل توجهی از مدارس ژاپن همه ی افراد مدرسه از مدیران و معلمان گرفته تا تک به تک دانش آموزان آن پس از درآوردن کفش های خود و قراردادن آنها در جعبه ای که انرا "گتاباکو" می نامند، دمپایی یا کفش مخصوص پوشیده ای را که یواباکی (Uwabaki) می نامند به پا می کنند تا پا را از سرما و سخت زمین محافظت کند.



سطوح

### Kyushoku (کیوشوکو) یا ناهار مدارس ژاپن

گزارش آژانس کودکان یونیسف نشان می دهد ژاپن در جدول شاخص های بهداشت کودک، با نرخ پایین مرگ و میر نوزادان و تعداد کمی از کودکان کم وزن در صدر جدول قرار دارد. همچنین کمترین میزان چاقی کودکان در میان ۴۱ کشور توسعه یافته در سازمان همکاری های اقتصادی و توسعه و اتحادیه اروپا را دارد. کارشناسان معتقدند عوامل مختلفی برای این آمار وجود دارد، از جمله معاینات منظم اجباری برای کودکان در مدرسه، اما برنامه



ناهار مدرسه در سراسر کشور نیز نقش بسیار اساسی را در این زمینه ایفا می نماید.

## تغذیه فرزندان ژاپنی با ناهار مدرسه:

### رتبه ای عالی با میزان چاقی بسیار پایین

**میتسویکو هارا**، متخصص اطفال و استاد دانشگاه توکیو در همین زمینه گفت: فهرست ناهار مدرسه توسط متخصصان تغذیه نوشته می شود و به کلیه مدارس ابتدایی و اکثر مدارس متوسطه در سراسر ژاپن ارائه می گردد؛ ضمن آن که اکثر مدارس ناهار رایگان در اختیار دانش آموزان قرار می دهند اما یارانه به آنها تعلق می گیرد.

هر وعده غذایی به گونه ای طراحی شده که حدود ۶۰۰ تا ۷۰۰ کالری متعادل بین کربوهیدرات ها، گوشت یا ماهی و سبزیجات داشته باشد. یک نمونه وعده غذایی در مدارس شامل برنج با ماهی کبابی همراه با اسفناج و جوانه و سوپ میسو با گوشت در کنار شیر و آلو خشک است. برخلاف سیستم کافه تریا که در برخی از کشورهای غربی مورد استفاده قرار می گیرد، ناهار در مدارس ژاپنی معمولاً در کلاس سرو می شوند، دانش آموزان اغلب مواد غذایی را با یکدیگر تقسیم نموده و بعد از آن اتاق را تمیز می کنند و ناهار نه تنها برای تغذیه کودکان بلکه برای آموزش آنها نیز طراحی شده است.

**هارا گفت:** یک برنامه روزانه در مدرسه برای توضیح عناصر غذایی موجود در ناهار مدرسه بچه ها در آن روز وجود دارد که این روش خوبی برای آموزش کودکان و نوجوانان است. وی افزود: دولت ژاپن سالانه عادات غذایی و غذا خوردن در ژاپن را مورد مطالعه قرار می دهد و از این نتایج برای شکل دادن به آنچه در وعده های غذایی مدرسه می گذرد استفاده می کند. سرو ناهارهای مدرسه در ژاپن به اوایل سال ۱۸۸۹ باز می گردد، زمانی که توپ های برنج و ماهی کبابی برای کودکانی که در فقر در منطقه شمالی یاماگاتا زندگی می کردند فراهم شد؛ اما این برنامه پس از پایان جنگ جهانی دوم برای رفع گرسنگی در کودکان به خاطر کمبود جدی غذا، در سراسر کشور گسترش یافت. وی افزود: کودکان در فقر احتمالاً اضافه وزن دارند زیرا خانواده ها سعی در کاهش هزینه ها می کنند. در نتیجه، آنها پروتئین کمتری مصرف می کنند اما کربوهیدرات و قند بیشتری مصرف می کنند که منجر به چاقی می شود. تغذیه دانش آموزان با ناهار مدرسه شان تکمیل می شود، بنابراین این یک وعده غذایی است که به سلامتی کودکان کمک می کند.

همچنین به گزارش عصرایران، ناهار مدارس در فرهنگ ژاپن بسیار مهم و ارزشمند است و ژاپنی ها کلمه ای ویژه برای این زمان و غذای نیمروز در مدارس دارند؛ "کیوشوکو"



کیوشوکو یا ناهار مدارس از سوی متخصصان کاربرد تغذیه طراحی شده و به دلیل تعادل مواد غذایی آن در جهان معروف است. ژاپنی‌ها به تهیه وعده غذایی خوشمزه و متعادل به عنوان ناهار هر روزه برای جوانان اعتقاد دارند و به صورت طبیعی عادت خوب خوردن و آنچه باید در خارج از مدرسه خورده شود را به دانش آموزان می‌آموزند.

بر اساس قوانین ژاپن مواد اولیه کیوشوکو باید از مواد تازه، طبیعی و عاری از آفت کش و کودهای شیمیایی تهیه شود و مملو از میزان متناسبی از گروه‌های مختلف مواد غذایی مانند پروتئین، ویتامین و کربوهیدرات باشد. کارکنان تهیه ناهار مدارس باید از دستورالعمل‌های سختگیرانه بهداشتی در حین تهیه و پخت غذاها پیروی کنند (این دستورالعمل‌ها پس از شیوع کرونا به شدت سخت‌تر شده است).



طبق مشاهدات و بررسی‌های انجام شده حدود ۲۰ درصد از دانش آموزان مقطع ابتدایی در شهرستان دزفول با مشکل اضافه وزن مواجه هستند. بازدیدهای میدانی از مدارس دزفول نشان می‌دهد تنها حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد والدین به فراهم کردن تغذیه‌ای سالم و مقوی برای فرزندانشان فکر می‌کند و می‌توان گفت برخی از دانش آموزان حتی بدون تغذیه به مدرسه می‌روند.

همچنین طی بازدید از چند بوفه در مدارس دزفول متوجه شدیم که در بوفه‌ی مدارس نیز مواد غذایی سالم و مقوی در اختیار دانش آموزان قرار نمی‌گیرد و حتی مدت‌هاست در مدارس دزفول خبری از توزیع رایگان شیر همچون سال‌های گذشته بین دانش آموزان نیست.

این مسئله نیازمند بازنگری و اخذ تصمیمات مناسب از سوی مسئولین مربوطه می‌باشد تا بتوان هم در جهت رواج مصرف تغذیه‌های سالم و مقوی در مدارس گام برداشت و هم در بوفه‌ی مدارس فروش هرگونه مواد مضر و در تضاد با سلامتی دانش آموزان ممنوع شود و همزمان بر آن نظارت دقیق داشت.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی آموزش بهداشت مدارس در کشورهای توسعه یافته‌ی دیگر انجام شود و تعداد بیشتری از کشورها وارد مطالعه شوند تا نتایج مستندتر و قابل تعمیم به ایران باشد.



## بحث و ارائه پیشنهادات

۱. استفاده از بچه‌ها برای تمیز کردن و جمع آوری آشغال‌ها

مزایا:

بچه‌ها را مسئولیت پذیر بار می‌آورد.

باعث تربیت شهروند مطلوب می‌شود.

باعث می‌شود بچه‌ها کمتر آشغال تولید کنند.

معایب:

خانواده‌ها مخالفت می‌کنند که باید آگاه بشوند.

ممکن است نکات بهداشتی رعایت نشود.

ممکن است دانش‌آموزان به خوبی نتوانند مدرسه را خوب تمیز کنند.

مواد شوینده می‌تواند سمی و خطرناک باشد.

ممکن است باعث اتلاف وقت بشود، زیرا یک فرایند وقت‌گیر است.

۲. کار گرافیکی روی سطل‌های تفکیک زباله.

مزایا:

بچه‌ها رو ترغیب به تفکیک می‌کند.

به مدرسه ظاهر زیبایی می‌دهد.

نیاز به توضیح زیادی ندارد.



معایب:

هزینه زاست.

نیاز به ترمیم دارد.

۳. نوبت‌دهی به کلاس‌ها برای تمیز کردن نوبتی مدارس.

مزایا:

صرفه‌جویی در وقت دانش آموزان.

هماهنگی و نظم در اجرای امور بهداشتی مدرسه.

عدالت در اجرای فرایند بهداشت.

معایب:

ممکن است دانش آموزان دیگری که در آن روز نوبتشان نیست آلودگی ایجاد و کثیفکاری کنند.

خسته شدن و فشار روی دانش آموزان در صورت بزرگ بودن مدرسه.

۴. تنظیم کارت جایزه و صدآفرین برای بچه‌ها در ازای تحویل زباله (تامین هزینه جایزه‌ها با فروش زباله‌ها)

مزایا:

ترغیب بچه‌ها به تفکیک زباله.

زیاد هزینه‌زا نیست و حتی شاید ورودی و درآمد مالی داشته باشد.

معایب:

شرطی شدن.

مدیریت دشوار.

برای همه زباله‌ها نمی‌توان مقدار دقیقی تعریف کرد.



۵. بازدید علمی از کارگاه‌های بازیافت زباله.

مزایا:

جذابیت دارد.

باعث یادگیری عینی دانش آموزان می‌شود.

بسیار پایدار است.

بر اساس روش گردش علمی است که یک روش نوین آموزشی است.

معایب:

مسئولیت بچه‌ها سنگین است.

هزینه زاست.

مسافت‌های طولانی دارد؛ مثل کارخانه‌ها و غیره.

گرفتن مجوز دشوار است.

۶. استفاده از کاغذهای بازیافتی در کلاس.

مزایا:

باعث صرفه‌جویی مالی می‌شود.

کمک به‌پرورش طبیعت باعث می‌شود.

دانش آموزان کاربرد بازیافت را ببینند و به تفکیک علاقمند بشوند.

نسبت به کاغذ سفید به دلیل بازتاب کمتر نور، برای چشم مناسب‌تر است.

معایب:

جنس ضعیفی دارند.



اگر کاغذی خوب بازیافت نشود ممکن است آلودگی به آن بماند.

۷. ساخت کاردستی‌های بازیافتی.

مزایا:

بازیافت را کاربردی نشان می‌دهد.

ارزان است.

جذابیت دارد.

می‌تواند در راستای اهداف آموزشی بهره‌مند باشد.

معایب:

سخت‌تر است و نسبت به مواد اولیه نیاز به خلاقیت بیشتری دارد.

محدودیت بیشتری نسبت به مواد اولیه وجود دارد.

۸. برگزاری کارگاه‌ها و همایش‌ها در مورد فواید نظافت و مشارکت در گروه.

مزایا:

مستقیم‌ترین و راحت‌ترین روش انتقال مطالب و آگاهی بخشی است.

یک آموزش برای خانواده‌هاست که می‌تواند به خانه هم کشیده شود.

معایب:

بیشتر برای خانواده‌هاست.

نمی‌شود همیشه این جلسات را برگزار کرد.

عدم شرکت خانواده‌ها ممکن است سبب تثبیت و تداوم ناآگاهی شود.

یک آموزش پیوسته نیست و ناپایدار است.



## اعتبار بخشی

برای سنجش نظر خانواده‌ها به منظور شرکت فرزندان‌شان در نظافت مدرسه و میزان اثربخشی کارگاه‌ها و همایش‌ها در مورد فواید نظافت و مشارکت در گروه، پرسشنامه‌هایی طراحی شد و بین دانش‌آموزان در مدارس تحت پژوهش پژوهشگران توزیع گردید که برخی از راهکارهای ارائه شده را اعتبار بخشید. در ادامه، نمونه‌ای از این پرسشنامه و تحلیل‌های مربوط به آن ارائه می‌شود.

پرسشنامه ۱: همیاری برای پاکیزگی	پرسشنامه ۲: طرح روز نظافت
۱. میزان مشارکت فرزند شما در نظافت خانه چقدر است؟ (الف) بسیار زیاد <input type="checkbox"/> (ب) زیاد <input type="checkbox"/> (ج) متوسط <input type="checkbox"/> (د) کم <input type="checkbox"/> (ه) بسیار کم <input type="checkbox"/>	۱. آیا شما در کارگاه‌ها و همایش‌ها با محوریت بهداشت و نظافت شرکت داشته‌اید؟ (الف) بله <input type="checkbox"/> (ب) خیر <input type="checkbox"/>
۲. به چه میزان فرزند شما به پاکیزه و مرتب نشان دادن اتاق شخصی خود رغبت نشان می‌دهد؟ (الف) بسیار زیاد <input type="checkbox"/> (ب) زیاد <input type="checkbox"/> (ج) متوسط <input type="checkbox"/> (د) کم <input type="checkbox"/> (ه) بسیار کم <input type="checkbox"/>	۲. آیا در مورد طرح روز نظافت در مدرسه چیزی می‌دانید؟ (الف) بله <input type="checkbox"/> (ب) خیر <input type="checkbox"/>
۳. آیا اجازه می‌دهید که فرزندتان در نظافت مدرسه همیاری کند؟ (الف) بسیار زیاد <input type="checkbox"/> (ب) زیاد <input type="checkbox"/> (ج) متوسط <input type="checkbox"/> (د) کم <input type="checkbox"/> (ه) بسیار کم <input type="checkbox"/>	۳. فعالیت‌هایی با محوریت بازیافت و تفکیک زباله در مدرسه تا چه اندازه فرزند شما را به تفکیک زباله تشویق می‌کند؟ (الف) بسیار زیاد <input type="checkbox"/> (ب) زیاد <input type="checkbox"/> (ج) متوسط <input type="checkbox"/> (د) کم <input type="checkbox"/> (ه) بسیار کم <input type="checkbox"/>
۴. فکر می‌کنید شرکت فرزندتان در فعالیت نظافت مدرسه می‌تواند باعث بالا رفتن روحیه مسئولیت پذیری او شود؟ (الف) بسیار زیاد <input type="checkbox"/> (ب) زیاد <input type="checkbox"/> (ج) متوسط <input type="checkbox"/> (د) کم <input type="checkbox"/> (ه) بسیار کم <input type="checkbox"/>	۴. تا چه میزان اجازه می‌دهید فرزندتان در نظافت مدرسه همیاری کند؟ (الف) بسیار زیاد <input type="checkbox"/> (ب) زیاد <input type="checkbox"/> (ج) متوسط <input type="checkbox"/> (د) کم <input type="checkbox"/> (ه) بسیار کم <input type="checkbox"/>

نمونه تصویر پرسشنامه تنظیم شده که در مدارس تحت پژوهش پژوهشگران توزیع شدند.





## پرسشنامه شماره ۱

### تمایل به تمیزی اتاق

درصد	فراوانی	
19.8	20	بسیار زیاد
20.8	21	زیاد
9.9	10	متوسط
24.8	25	کم
23.8	24	بسیار کم
99.0	100	Total
1.0	1	System
100.0	101	Total

### همکاری در نظافت خانه

درصد	فراوانی	
15.8	16	بسیار زیاد
25.7	26	زیاد
26.7	27	متوسط
9.9	10	کم
20.8	21	بسیار کم
99.0	100	مجموع
1.0	1	System
100.0	101	



### رضایت خانواده از همیاری کودکان در نظافت مدرسه

	فراوانی	درصد
بسیار زیاد	18	17.8
زیاد	25	24.8
متوسط	34	33.7
کم	9	8.9
بسیار کم	14	13.9
Total	100	99.0
System	1	1.0
	101	100.0

### شرکت در نظافت مدرسه برای بالا رفتن روحیه مسئولیت پذیری کودکان

	فراوانی	درصد
بسیار زیاد	26	25.7
زیاد	42	41.6
متوسط	17	16.8
کم	10	9.9
بسیار کم	5	5.0
Total	100	99.0
System	1	1.0
Total	101	100.0

### پرسشنامه شماره ۲

#### تأثیر فعالیتهای با محوریت بازیافت

	فراوانی	درصد
بسیار زیاد	26	25.7
زیاد	54	53.5
متوسط	13	12.9
کم	4	4.0
بسیار کم	3	3.0
Total	100	99.0
System	1	1.0
Total	101	100.0

#### میزان آگاهی در مورد روز نظافت

	فراوانی	درصد
بله	77	76.2
خیر	23	22.8
Total	100	99.0
System	1	1.0
	101	100.0

### میزان شرکت در کارگاهها

	Frequency	Percent
بله	77	76.2
خیر	23	22.8
Total	100	99.0
System	1	1.0
Total	101	100.0

### میزان رضایت برای همکاری کودکان در

#### نظافت مدرسه

	فراوانی	درصد
بسیار زیاد	40	39.6
زیاد	39	38.6
متوسط	6	5.9
کم	9	8.9
بسیار کم	6	5.9
Total	100	99.0
System	1	1.0
Total	101	100.0

### Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances						t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differenc e	Std. Error Differenc e	95% Confidence Interval of the Difference	
Equal variances assumed	1.748	.189	13.937	98	.000	2.41220	.17308	2.06873	2.75566

مقایسه میانگین‌های افراد شرکت کننده در کارگاهها و خانواده‌های رضایتمند از شرکت فرزندانشان در نظافت مدرسه با آزمون تی-تست دونمونه‌ای؛ نتایج از این قرار است: تی مشاهده شده ۱۳.۹۳۷ است و این آزمون در سطح آلفای (خطای) ۹۵ درصد معنادار است. یعنی بین افرادی که در کارگاهها شرکت کرده‌اند و خانواده‌هایی که از شرکت فرزندشان در نظافت مدرسه رضایت داشتند، رابطه مستقیم وجود دارد.



## نتیجه

طبق مقایسه سلامت جسمانی دانش آموزان در مدارس ایران (۲۱ درصد) و دانش آموزان ژاپنی (۹۳ درصد)، باید توجه ویژه ای به سلامت جسمانی دانش آموزان داشته باشیم. برای تحقق سلامت جسمانی بیشتر دانش آموزان ما باید چند نکته رعایت شود: اول اختصاص دادن معلم ورزش یا آموزش یکی از کادر مدرسه برای انجام ورزش صبحگاهی و دوم گنجاندن فعالیت های دارای تحرک در برنامه آموزشی معلمان.

در خصوص نظافت و بهداشت، طبق مشاهدات ما از بهداشت در مدارس دزفول و بررسی که بر روی مدارس ژاپن انجام دادیم ، آموزش و پرورش ما نیازمند تغییرات جدی در این زمینه میباشد. در ابتدا باید آموزش اساسی به والدین در زمینه اهمیت رعایت نظم و تاثیر آن در مسئولیت پذیری دانش آموزان داد تا در مرحله اول با مخالفت والدین مواجه نشویم. سپس انجام برنامه ریزی دقیق برای مشارکت دادن دانش آموزان در رعایت بهداشت و نظافت محیط آموزشی خود. محدود کردن فعالیت های سرایدر مدرسه به تمیز کردن جاهایی از مدرسه مانند دستشویی ها یا کار با مواد شوینده ای که برای کودکان مضر می باشد. رعایت کردن این نکات باعث میشود تا دانش آموزان نسبت به محیط زندگی خود در خارج از مدرسه نیز احساس وظیفه کنند.

توزیع غذا در مدارس ایران باتوجه به بودجه کم اختصاص داده شده به آموزش و پرورش تقریباً غیر ممکن به نظر می رسد. اما میتوان زنگ های خاصی را در طول هفته مشخص نمود تا دانش آموزان با خود از خانه تغذیه سالم بیاورند و دور هم بخورند. همچنین توزیع غذاهای سالم و مورد علاقه دانش آموزان در بوفه مدرسه و جلوگیری از فروش غذاهای مضر نیز بسیار در تشویق دانش آموزان به صرف غذای سالم موثر است.



## References:

(۵/۸/۱۴۰۰) پایگاه تخصصی تحلیلی جامعه و فرهنگ ملل

sex differences in estimated physical fitness  
age 2012 , 34 ( 1 ) 203-14 https / doi.org /  
10.1007 / s11357-011-9225-5

Neinavaie M , Nasiripour AA , Tabibi SJ ,  
Raisi P. A comparative study of management  
of maternal and child health services in  
selected developed countries and providing a  
model for Iran . Scientific Journal of the  
Medical Council Organization of the Islamic  
Republic of Iran . 2015 ; 33 ( 4 ) , 297-309 .  
[ In Persian ]

/farhangemelal.icro.ir//news/9428

مقاله "مقایسه تطبیقی آموزش بهداشت مدارس ابتدایی در  
کشورهای ایران، کره جنوبی و ژاپن"

مژگان نینوایی، مهتاب سلیمی، فاطمه قهرمانی (۴/۷/۱۴۰۰)

وبلاگ اختصاصی آموزمگ (۷ اسفند ۹۵)

http://blog.amoozesh118.com/post/8

(۱۳۹۶) موسسه فرهنگی هدایت میزان

hedaytmizan.ir

باکفش یا بی کفش " مجله رشد محمد "

(۲۵/۰۱/۱۴۰۰) تابش

/https://www.roshdmag.ir/fa/article/26231

(۲۴/۲/۱۴۰۱) ناهار مدارس ژاپن "عصر ایران"

https://www.asriran.com/003WO4

Oh W , Lee Y , Lim J , Lee H , Jin S , Song  
K , Kim S. Results from South Korea's 2018  
Report Card on physical activity for children  
and youth . Journal of Exercise Science &  
Fitness . 2019 ; 17 ( 1 ) , 26-33 .  
https://doi.org/10.1016/j.jesf 2018. 10.006  
M

Kimura M , Mizuta C , Yamada Y. ۱۰

Okayama Y , Nakamura E Constructing an  
index of physical fitness age for Japanese  
elderly based on 7 - year longitudinal data