



# برنامه مراقبتهای ادغام یافته سلامت نوجوانان

گروه هدف: مراقبین سلامت-ماما-پرستار

ساعت آموزش: ۱/۵ ساعت

واحد تهیه کننده: سلامت نوجوانان جوانان و مدارس

معاونت بهداشت  
خرداد ۱۳۹۷



# برنامه مراقبتهای ادغام یافته سلامت نوجوانان

گروه هدف: کلیه اعضای تیم سلامت

ساعت آموزش: ۳۰ دقیقه

واحد تهیه کننده: مدیریت خطر بلایا

تاریخ تهیه: خرداد ماه ۱۳۹۷

## هدف کلی برنامه های سلامت نوجوانان و مدارس:

تامین ، حفظ و ارتقا سلامت نوجوانان ۵ تا ۱۸ سال

### گروه های هدف برنامه سلامت نوجوانان و مدارس

گروه سنی ۵-۱۷ سال یا گروه سنی ۵ تا ۱۸ سال (از ابتدای ۵ سالگی تا پایان ۱۷ سال ۱۱ ماه و ۲۹ روز) پایه های تحصیلی پیش دبستانی، اول ، چهارم، هفتم، دهم یا رده های سنی ۵ سال ، ۶ سال، ۹ سال، ۱۲ سال ، ۱۵ سال

مراقبت دوره ای نوجوانان در صورت سلامت کامل با فواصل سه سالانه انجام خواهد شد.

در صورت ابتلا نوجوان به هر گونه بیماری یا اختلال تحت خدمات مراقبت ممتد ، پیگیری و ارجاع وی به سطوح بالاتر بر اساس بسته خدمت سلامت نوجوانان و راهنماهای آموزشی گروه های فنی (سلامت روان، تغذیه، پیشگیری از بیماریها و ...) تا زمان رفع بیماری یا کنترل بیماری قرار داده خواهد شد.

# عناوین کلی برنامه های سلامت نوجوانان و مدارس

برنامه مراقبتهای ادغام یافته سلامت نوجوانان ۵-۱۸ سال (نوجوانان محصل و نوجوانان غیر محصل)



معاونت بهداشت

بلوغ و سلامت باروری نوجوانان  
توسعه و ترویج مدارس مروج سلامت  
ارتقا فعالیت فیزیکی در دانش آموزان  
طرح پیاده از خانه تا مدرسه  
آموزش جامع سلامت در مدارس  
غربالگری پدیکلوزیس در مدارس

ترویج و بهبود پایگاه غذایی سالم در مدارس

مکمل یاری نوجوانان

واکسیناسیون نوجوانان گروه هدف

ارتقای سلامت دهان و دندان دانش آموزان

طرح تمرینات کششی در کلاس

پیشگیری از سوانح و حوادث ترافیکی در نوجوانان

پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان

طرح جامع تحرک بدنی نوجوانان و والدین

تکمیل و ارزیابی پرونده سلامت مدارس



معاونت بهداشت

# اهداف برنامه مراقبتهای ادغام یافته سلامت نوجوانان ۵-۱۸ سال

- تأکید بر پیشگیری از بیماریها و مخاطرات شایع دوران نوجوانی با توجه به اولویتهای
- آموزش صحیح به فرد و والدین
- تشخیص و درمان صحیح و به موقع بیماریها و اختلالات ایجاد شده
- پیشگیری از بروز عوارض و ناتوانیهای احتمالی
- درمان عوارض ایجاد شده
- ارجاع به موقع به سطوح بالاتر و پیگیری پسخوراند ارجاع

معاونت بهداشت

# مراقبت های ادغام یافته سلامت نوجوانان ۵-۱۸ سال شامل:

مراقبت از نظر وضعیت واکسیناسیون (بدو تولد تا ۶ سالگی)

مراقبت از نظر بینایی

مراقبت از نظر شنوایی

مراقبت از نظر وضعیت قد

مراقبت از نظر وضعیت نمایه توده بدنی (BMI)

مراقبت از نظر پوست و مو (پدیکلوزیس)

مراقبت از نظر پوست و مو (گال)



مراقبت از نظر وضعیت دهان و دندان

مراقبت از نظر احتمال ابتلا به سل

مراقبت از نظر ابتلاء به آسم

مراقبت از نظر سلامت روانی

مراقبت از نظر سلامت اجتماعی

ارزیابی رفتارهای پر خطر

مراقبت از نظر خطر ابتلاء به فشار خون





## شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت پزشک خانواده و پایگاه سلامت:

- شناسایی نوجوانان محصل و غیرمحصل در جمعیت تحت پوشش

- تهیه، استخراج و ارائه شاخص‌های جمعیتی و آموزشی دانش آموزان و مدارس تحت پوشش

- دعوت از نوجوانان غیر محصل جهت مراجعه به پایگاه به منظور دریافت خدمات طبق بسته خدمتی

- انجام هماهنگی‌های لازم با مدیران مدارس جهت ارجاع دانش آموزان پایه‌های هدف (پیش دبستانی، اول، چهارم، هفتم و

دهم) به پایگاه سلامت به منظور دریافت خدمات (مراقب سلامت پایگاه سلامت)

- ارائه خدمات و انجام ارزیابی نوجوانان محصل و غیرمحصل مراجعه کننده به پایگاه طبق بسته خدمتی و شناسایی

اختلال یا بیماری در (محصل / غیرمحصل) ارزیابی شده

- تکمیل و تایید فرم گواهی وضعیت سلامت نوجوان محصل (پیش دبستانی / دانش آموز) و تحویل به والدین یا دانش آموز

جهت ارائه به مدرسه (این فرم فقط جهت نوجوانان محصل تکمیل می گردد).

- ارجاع نوجوانان (محصل / غیرمحصل) دارای اختلال یا بیماری نیازمند ارجاع طبق اختلال یا بیماری شناسایی شده به

پزشک، کارشناس تغذیه، کارشناس سلامت روان، دندانپزشک و...

- پیگیری نوجوانان (محصل / غیرمحصل) ارجاع شده

- ثبت خدمات ارائه شده، ارجاعات داده شده و پیگیری‌های انجام شده در سامانه سیب

# توسعه و ترویج مدارس مروج سلامت

مدارس مروج سلامت به منزله یک نظام برای ارتقای سلامت است که با مشارکت فعالانه اولیاء، مربیان و دانش‌آموزان و با رویکرد توانمندسازی دانش‌آموزان در زمینه مراقبت از خود، فرهنگ خود مراقبتی و آموزش همسان‌ها و همسالان، منجر به افزایش ظرفیت‌ها و توانمندسازی مردم در مورد سالم‌زندگی کردن، سالم‌کارکردن و آموزش با کیفیت خواهد شد.

## فواید مدرسه مروج سلامت:

- پیام روشن مدرسه مروج سلامت این است که:
- اعتماد به نفس، عزت نفس، ارتباطات و مهارت‌های ارتباطی برای رفاه و سلامت روانی حیاتی هستند.
- توانمندسازی دانش‌آموزان جهت اتخاذ تصمیم‌گیری‌های مهم در سلامت ضروری است.
- تشویق دانش‌آموزان به ورود در تصمیم‌گیری‌ها بسیار مهم است.
- زمینه یادگیری و تجارب در مدرسه دانش‌آموزان را برای رسیدن به سلامت کامل کمک می‌کند.

# اهداف برنامه توسعه و ترویج مدارس مروج سلامت

## هدف کلی:

ترویج و استقرار مفاهیم ارتقای سلامت در بین دانش‌آموزان مدارس کشور از طریق استقرار نظام مدارس مروج سلامت

## اهداف اختصاصی:

- توانمند سازی دانش‌آموزان، پرسنل، اولیاء و مربیان در زمینه مفاهیم ارتقای سلامت نوجوانان و جوانان و ساختار مدارس مروج سلامت
- ارائه خدمات سلامت در یک مجموعه ادغام یافته و ارتقای شاخص‌های آن در سطح کلیه مدارس کشور
- گرد آوری و استفاده از حداقل داده‌ها برای جمع‌آوری شاخص‌ها و اطلاعات به منظور پایش، برنامه‌ریزی، ارزشیابی و رتبه بندی مدارس مروج سلامت در سطوح ملی و منطقه‌ای
- ارتقای مراقبت‌های بهداشتی درمانی دانش‌آموزان و بهبود وضعیت بیماریابی و درمان دانش‌آموزان مبتلا به اختلالات و مشکلات سلامتی

معاونت بهداشت

- بهبود الگوهای تغذیه‌ای دانش‌آموزان

- پیشگیری از رفتارهای مخاطره‌آمیز سلامت در دانش‌آموزان و ارتقای سلامت روان و مشاوره روانی اجتماعی در مدارس

- بهبود شرایط فیزیکی و بهداشت محیط در مدارس

- افزایش مشارکت دانش‌آموزان، کارکنان، اولیاء و مربیان و جامعه در زمینه ارتقای سلامت نوجوانان و جوانان و جامعه در قالب شکل‌گیری برنامه داوطلبان سلامت

- دستیابی به بهترین مدل و مکانیسم‌ها برای ایجاد شبکه‌های ملی و منطقه‌ای در کشورهای مدیترانه شرقی بر اساس شواهد و بهره‌گیری از تمامی نظریه‌ها

- مرور و تبادل اطلاعات حاصل از تجارب و موفقیت‌های بدست آمده در زمینه مدارس مروج سلامت در سطوح استانی، ملی و منطقه‌ای

معاونت بهداشت

## اجزاء ۸ گانه مدارس مروج سلامت HPS (Health promoting school)

۱- برنامه جامع آموزش سلامت در مدارس

۲- ارائه خدمات بالینی در مدرسه

۳- سلامت محیط در مدرسه

۴- بهبود تغذیه در مدارس

۵- تحرک فیزیکی و فعالیت بدنی در مدارس

۶- ارتقای سلامت کارکنان مدرسه

۷- خدمات سلامت روان و مشاوره ای در مدرسه

۸- مشارکت والدین و جامعه در برنامه های ارتقاء سلامت



## شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت پایگاه سلامت:

- شرکت در جلسات کمیته ارتقاء سلامت مدارس مروج سلامت
- بازدید و کنترل مداوم به منظور بهبود وضع سلامت عمومی و بهسازی محیط مدرسه
- نظارت مستمر بر خرید، تهیه و فروش مواد غذایی به نوجوانان
- اجرای برنامه جامع آموزش سلامت در مدارس مروج سلامت
- ارجاع کارکنان مدارس مروج سلامت به پزشک خانواده جهت دریافت خدمات پزشکی و غیر پزشکی و انجام پیگیریهای لازم
- آموزش ، پیگیری و نظارت بر اجرای برنامه فعالیت فیزیکی و تحرک بدنی در مدارس مروج سلامت

معاونت بهداشت

– ارجاع کارکنان مدارس مروج سلامت به پزشک خانواده جهت دریافت خدمات پزشکی و غیر پزشکی و انجام پیگیریهای لازم

– نظارت بر خدمات سلامت روان و مشاوره‌های در مدارس مروج سلامت

– نظارت بر مشارکت والدین و جامعه در برنامه‌های ارتقای سلامت در مدارس مروج سلامت

– جذب سفیر سلامت در مدارس مروج سلامت

– همکاری در تکمیل چک لیستهای ممیزی خارجی مدارس مروج سلامت طبق دستورالعمل (لازم است جهت محیط و تغذیه از چک لیست جدید استفاده گردد)

منبع: دستورالعمل کشوری مدارس مروج سلامت



معاونت بهداشت

## غربالگری پدیکلوزیس در مدارس

کلیه دانش آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی و متوسطه اول و متوسطه دوم حداقل در هر فصل یکبار مورد ارزیابی آلودگی به پدیکلوز قرار می گیرند و موارد آلوده در مدرسه شناسایی و نسبت به ارجاع و پیگیری درمان تا رفع آلودگی اقدام خواهد شد.

(طبق دستورالعمل پدیکلوزیس)

همچنین کلیه افراد خانوار دانش آموزان آلوده نیز از نظر پدیکلوزیس بررسی می شوند و در صورت آلوده بودن نسب به ارجاع و پیگیری جهت درمان تا رفع آلودگی اقدام خواهد شد.





## شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت پایگاه سلامت:

-هماهنگی با مدیر مدرسه در خصوص انجام معاینات پدیکلوزیس دانش آموزان بصورت فصلی

-معاینه دانش آموزان گروه هدف به صورت حداقل فصلی یکبار

-معاینه افراد خانوار دانش آموزان آلوده به پدیکلوز

-ارجاع دانش آموزان آلوده به پدیکلوز و افراد آلوده در خانوار به پزشک خانواده و پیگیری موارد ارجاع شده

-آموزش دانش آموزان،والدین و مربیان در زمینه رعایت بهداشت فردی وپدیکلوز

-ارسال آمار افراد آلوده به پدیکلوز **در قالب فرم مربوطه** به واحد سلامت نوجوانان،جوانان ومدارس مرکز بهداشت شهرستان

## شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت پزشک خانواده:

- معاینه نوجوانان مراجعه کننده جهت دریافت خدمات بهداشتی از نظر آلودگی به پدیکلوز و ارجاع موارد آلوده به پزشک

خانواده وبررسی افراد خانوار نوجوان آلوده و ارجاع درصورت آلودگی وپیگیری و آموزش آنان و همچنین ثبت خدمات و

موارد آلوده در سامانه سیب

منبع: دستورالعمل کشوری پدیکلوزیس

# واکسیناسیون نوجوانان گروه هدف:

– کلیه نوجوانان ۴ تا ۶ ساله باید طبق دستورالعمل ایمن سازی کشوری واکسینه شوند و کارت واکسیناسیون نوجوانان در بدو ورود به پیش دبستانی و یا اول ابتدایی بررسی گردد و در صورت ناقص بودن واکسیناسیون طبق دستورالعمل واکسینه می شوند. در صورتی که در پایه پیش دبستانی واکسیناسیون نوجوان کامل باشد در پایه اول ابتدایی نیاز به بررسی مجدد نیست.

– کلیه نوجوانان ۱۴ تا ۱۶ ساله باید طبق دستورالعمل ایمن سازی کشوری واکسن توام دریافت نمایند که معمولاً در پایه نهم و یا دهم واکسیناسیون توام انجام می گردد.

– لازم به ذکر است نوجوانان غیر محصل در سنین ۴ تا ۶ ساله و ۱۴ تا ۱۶ ساله حتماً پیگیری و واکسیناسیون طبق دستورالعمل جهت آنان انجام می گردد.

## هدف از اجرای برنامه:

– پیشگیری از بروز بیماریهای قابل پیشگیری از طریق واکسیناسیون در نوجوانان و بالا بردن سطح سلامت جامعه



معاونت بهداشت

## شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت پایگاه سلامت و مراقب سلامت پزشک خانواده :

-ارزیابی وضعیت واکسیناسیون نوجوانان گروه هدف و ارجاع آنان به واکسیناتور در صورت ناقص بودن واکسیناسیون و پیگیری و ثبت ارجاعات و نتیجه پیگیری در سامانه سیب

## شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت پایگاه سلامت:

-هماهنگی با مدیران مدارس جهت ارجاع نوجوانانی که واکسیناسیون ناقص دارند به مرکز خدمات جامع سلامت جهت تکمیل واکسیناسیون

منبع: دستورالعمل کشوری ایمن سازی

معاونت بهداشت



# تکمیل و ارزیابی پرونده سلامت مدارس:

پرونده سلامت مدرسه مجموعه کاملی جهت ثبت کلیه فعالیتهای بهداشتی در مدارس می باشد و برای تمام مدارس ابتدائی و متوسطه اول و دوم که تحت پوشش مراکز جامع خدمات سلامت شهری و روستایی، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت می باشند توسط مراقبین سلامت پایگاه سلامت و بهورزان تکمیل می گردد. در این پرونده کلیه خدمات و فعالیتهای اجرا شده در مدرسه به طور مستمر ثبت و نگهداری می شود.

محتویات پرونده سلامت مدرسه شامل فرمهای مخصوصی است که کیفیت برنامه ریزی، مدیریت و اجرای فعالیت های بهداشتی و درمانی در مدرسه را مشخص کرده و در تعقیب و پیگیری آنها نقش کلیدی دارد.



# شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت پایگاه سلامت:

- ثبت دقیق مشخصات کلی مدرسه در فرم مربوطه

- هماهنگی و برنامه ریزی فعالیت های سلامت و زمانبندی اجرایی فعالیت های سلامت در قالب کمیته سلامت مدرسه و ثبت مصوبات آن در فرم مربوطه

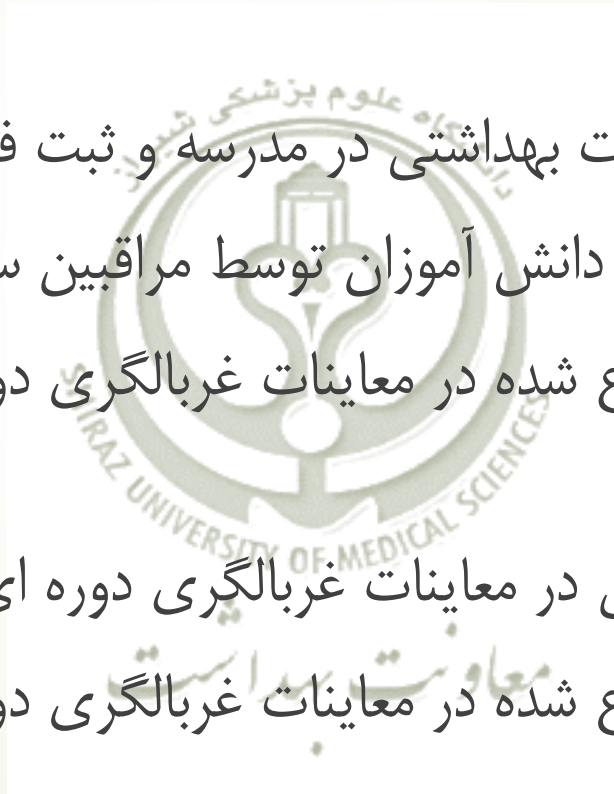
- اجرای برنامه های آموزشی با موضوعات بهداشتی در مدرسه و ثبت فعالیت های آموزشی به عمل آمده در فرم مربوطه

- ثبت نتایج معاینات غربالگری دوره ای دانش آموزان توسط مراقبین سلامت در فرم مربوطه

- ثبت نتایج پیگیری دانش آموزان ارجاع شده در معاینات غربالگری دوره ای دانش آموزان توسط مراقبین سلامت در فرم مربوطه

- ثبت نتایج معاینات پزشکی و بیماریابی در معاینات غربالگری دوره ای دانش آموزان در فرم مربوطه

- ثبت نتایج پیگیری دانش آموزان ارجاع شده در معاینات غربالگری دوره ای دانش آموزان توسط پزشکان در فرم مربوطه



- بررسی و کنترل اپیدمیولوژیک بیماری های عفونی و واگیر در مدرسه و ثبت در فرم مربوطه

- بررسی وضعیت واکسیناسیون ثبت نتایج آن در فرم مربوطه

- ثبت نام و نام خانوادگی، اختلال و پیگیری نتایج مراقبت دانش آموزانی که نیاز به مراقبت ویژه دارند در فرم مربوطه و اطلاع محتوای این فرم به مدیر، معاونین و معلمان

- پیگیری و ثبت موارد حوادث و سوانح اتفاق افتاده در بین دانش آموزان در فرم مربوطه

- بازدید، بررسی، تعیین وضعیت ایمنی و بهداشت مدرسه و پیگیری بهسازی عوامل محیطی موثر بر سلامت دانش آموزان و ثبت نتایج آن در فرم های مربوطه

- ثبت موارد دانش آموزان فوت شده در فرم های مربوطه

- ثبت نتایج بازدید های بهداشت محیطی از مدرسه در فرم مربوطه

## **شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت پزشک خانواده:**

- همکاری در ارسال اطلاعات مراقبتی دانش آموزان تحت پوشش به مراقب سلامت پایگاه سلامت جهت تکمیل

فرمهای پرونده سلامت مدرسه

## ارتقای سلامت دهان و دندان دانش آموزان

کلیه نوجوانانی که توسط مراقبین سلامت مورد ارزیابی دوره ای قرار می گیرند از نظر سلامت دهان و دندان نیز مورد مراقبت و ارزیابی قرار می گیرند و در صورت داشتن پوسیدگی دندان یا سایر مشکلات دهان و دندان ، نوجوان به بهداشتکار دهان و دندان یا دندانپزشک مرکز جامع سلامت ارجاع و مراقبت های درمانی او پیگیری می شود و نتایج ارزیابی ، ارجاع و پیگیری در سامانه سیب ثبت می گردد و در صورت رویش دندان شماره ۶ ، تمامی دانش آموزان مقطع ابتدایی جهت فیشورسیلانت و فلوراید تراپی به دندانپزشک یا بهداشتکار دهان و دندان ارجاع می شوند.

هدف از اجرای این برنامه شناسایی موارد دارای پوسیدگی دندان و مشکلات دهان و دندان و ارجاع بموقع، درمان زود هنگام آنها در راستای ارتقاء سلامت دهان و دندان نوجوانان و کاهش بار اقتصادی هزینه های دندانپزشکی می باشد.

معاونت بهداشت

# شرح وظایف و انتظارات از مراقب سلامت پایگاه سلامت و مراقب سلامت پزشک خانواده:

- مطالعه بسته خدمتی نوجوانان و تسلط به مطالب آنها در زمینه سلامت دهان و دندان
- دریافت وسایل کمک آموزشی سلامت دهان و دندان از واحد ستادی مربوطه
- آموزش به دانش آموزان (به صورت فردی و گروهی)
- ارائه خدمات دهان و دندان به نوجوانانی که مورد ارزیابی قرار می گیرند و ارجاع موارد دارای پوسیدگی یا مشکلات دهان و دندان به دندانپزشک و انجام پیگیریهای لازم و ثبت اطلاعات ارزیابی، ارجاع و پیگیری در سامانه سیب
- همکاری در اجرای فلوراید تراپی دانش آموزان طبق دستورالعمل واحد دهان و دندان و ثبت اقدامات انجام شده در سامانه سیب
- همکاری در طرح پایه ششم عاری از پوسیدگی دندان طبق دستورالعمل واحد سلامت دهان و دندان

منبع : دستورالعمل های واحد دهان و دندان



# بلوغ و سلامت باروری نوجوانان

**معرفی برنامه و هدف:** دختران و پسران امروز مادران و پدران فردا و کلید سلامتی نسل کنونی و آینده می باشند. بلوغ دوره‌ای از رشد و تکامل سریع می‌باشد که در آن دانش‌آموز از لحاظ فیزیکی بالغ شده و توانایی تولید مثل را پیدا می‌کند. دوران بلوغ نه تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق و خو و تحولات عاطفی و روانی همراه است لذا آموزش موثر به دانش‌آموزان در چگونگی برخورد آنان با بلوغ تاثیرگذار خواهد بود.

**منابع:** کتابچه بلوغ و بسته خدمت نوجوانان

معاونت بهداشت

## شرح وظایف مراقب سلامت پایگاه سلامت:

آموزش دانش آموزان دختر پایه ششم و پسر پایه هشتم

تکمیل شناسنامه سلامت بلوغ برای دانش آموزان

ارجاع موارد نیازمند پیگیری و ارجاع به پزشک ، کارشناس بهداشت روان و یا کارشناس تغذیه

جمع آوری و ارسال آمار

## شرح وظایف مراقب سلامت پایگاه پزشک خانواده:

تکمیل شناسنامه سلامت بلوغ برای دانش آموزان

ارجاع موارد نیازمند پیگیری و ارجاع به پزشک ، کارشناس بهداشت روان و یا کارشناس تغذیه

جمع آوری و ارسال آمار



# طرح جامع تحرک بدنی و ارتقای فعالیت فیزیکی نوجوانان

**معرفی برنامه و هدف:** با گسترش شهرنشینی و رفتارهای ویژه آن، کم تحرکی در بین نوجوانان نیز رواج یافته است. بسیاری از نوجوانان فعالیت بدنی مناسب برای رشد توام با سلامتی را ندارند و به همین دلیل باید در زمینه ارتقا آگاهی و بهبود عملکرد نوجوانان و والدین آنان در زمینه فعالیت بدنی و ارتباط آن با سلامتی اقدام نمود و همچنین مربیان ورزشی و معلمان باید در توسعه این امر همراه با مراقبان سلامت اهتمام ورزند. لذا فعالیت های مختلف در زمینه ارتقای فعالیت فیزیکی از جمله تشکیل کمیته تحرک بدنی و اجرای برنامه های آموزشی، ورزشی و تامین و تدارک شرایط مناسب جهت ارتقای فعالیت بدنی ویژه دانش آموزان به ویژه در مدارس با همکاری دیگر بخشها از جمله آموزش و پرورش، ورزش و جوانان، صدا و سیما، شهرداری، نیروی انتظامی و ... ضروری و از برنامه های مورد نظر در اجرای این طرح می باشد.

هدف از اجرای طرح انجام فعالیت بدنی مناسب (یک ساعت فعالیت بدنی متوسط در هر روز از ایام هفته) در ۶۰ درصد دانش آموزان و ۵۰ درصد خانواده های آنها (۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط حداقل در ۵ روز هفته یا تمام ایام هفته) تا پایان سال ۱۴۰۰

**منابع:** برنامه ملی افزایش فعالیت بدنی مطلوب دانش آموزان و خانواده - متون آموزشی ارسالی از وزارت بهداشت

### شرح وظایف مراقب سلامت:

آموزش گروههای هدف دانش آموزان، والدین و کادر مدارس  
همکاری در اجرای برنامه های موردنظر با هدف ارتقای فعالیت فیزیکی در نوجوانان  
جمع آوری آمار و ارسال گزارش فعالیت های انجام شده

معاونت بهداشت

# طرح پیاده از خانه تا مدرسه

**معرفی برنامه و هدف:** لزوم افزایش تحرک فیزیکی و مقابله با چاقی کودکان، از جمله عواملی هستند که توجه به انتخاب شیوه تردد نوجوانان به مدارس را اجتناب ناپذیر می سازد. امروزه وجود تعداد زیاد خودرو در خیابانها و ایجاد ترافیک های سنگین و نیمه سنگین از مشکلات جوامع و نیز آلودگی شهرها می باشد.

واحد سلامت نوجوانان جوانان و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز جهت پیشگیری از کم تحرکی و افزایش فعالیت بدنی در نوجوانان اجرای طرح "روز جهانی پیاده از خانه تا مدرسه" را از سال ۱۳۹۴ تا کنون در برنامه های خود قرار داده است. این طرح در کلیه مدارس شهرستان های تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شیراز برگزار می گردد.

روز جهانی « پیاده روی از خانه تا مدرسه » فرصتی را به همه دانش آموزان، والدین همچنین معلمان و اولیای مدرسه و سایر اعضای جامعه می دهد که با مزایای پیاده روی آشنا شده و این مناسبت را گرامی بدارند.

اجرای طرح پیاده از خانه تا مدرسه با همکاری اداره آموزش و پرورش، نیروی انتظامی و پلیس راهور، صدا و سیما، روابط عمومی، اداره ورزش و جوانان، فرمانداری، شهرداری و سایر ادارات مرتبط در شهرستانها برگزار می گردد.

**منابع:** صورتجلسات و نامه های ارسالی از ستاد دانشگاه و مراکز بهداشت و درمان

**شرح وظایف مراقب سلامت پایگاه سلامت:**

برنامه ریزی و هماهنگی لازم با مدارس تحت پوشش جهت اجرای برنامه حداقل دو بار در سال  
جلب همکاری ادارات ذیربط در اجرای برنامه  
تهیه مستندات اجرای طرح و ارسال گزارش

# آموزش جامع سلامت در مدارس

**معرفی برنامه و هدف:** دانش آموزان به دلیل ویژگیهای خاص سنی و شرایط محیطی از جمله مستعد بودن جهت فراگیری مطالب ، دریافت و انتقال اطلاعات در گروه همسالان ، آسیب پذیر بودن ، تجمع در یک محیط و مستعد بودن نسبت به عفونتهای مختلف ، ویژگیهای متفاوت مربوط به هر دوره سنی مانند تجربه دور از خانه بودن در کودکان و یا گذر از مرحله بلوغ ومشکلات مربوط به این دوران و ... مستعدترین و در عین حال نیازمند ترین گروه جهت آموزش می باشند. والدین دانش آموزان و کادر مدارس نیز از دیگر گروههای هدف مرتبط با گروه سنی نوجوانان می باشند. از آنجا که تاثیر آموزش بر ارتقاء سطح آگاهی و نگرش دانش آموزان تایید گردیده است اجرای برنامه های آموزش بهداشت به گروههای هدف یادشده از اولویت های اجرایی در مدارس بوده و مورد توجه واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس معاونت بهداشتی دانشگاه می باشد.

بر همین اساس قبل از شروع سال تحصیلی می بایست اولویت بندی آموزشی طبق نامه های ارسالی از ستاد دانشگاه و مرکز بهداشت شهرستان، و نیز بر حسب مشکلات منطقه و بر حسب سن و جنس دانش آموز انجام گیرد و سپس برنامه ریزی آموزشی در مدارس بر اساس جدول گانت آموزش در مدارس انجام و نتایج آماری جمع بندی گردد.

اجرای جلسات آموزشی بر اساس ثبت در پرونده و دفتر مبتنی بر شواهد و همخوان بودن این اطلاعات با جدول گانت آموزشی مد نظر قرار خواهد گرفت.

**منابع:** متون آموزشی، کتابچه ها و پمفلت های آموزشی ارسالی از ستاد دانشگاه





## شرح وظایف مراقب سلامت پایگاه سلامت

اولویت بندی آموزشی در جدول گانت

برنامه ریزی آموزشی

هماهنگی با مدارس تحت پوشش

مراجعه به مدارس و آموزش گروههای هدف

جمع آوری و تهیه و ارسال گزارش آموزشی



معاونت بهداشت

# ترویج و بهبود پایگاه تغذیه سالم در مدارس

**معرفی برنامه و هدف:** اولین اولویت میان وعده جهت دانش آموزان، لقمه های خانگی می باشد اما در دنیای صنعتی امروز نوجوانان و از جمله دانش آموزان که در طول روز در بیرون از منازل به فعالیت روزمره خود مشغول می باشند جهت تامین انرژی مورد نیاز خود اقدام به تامین انرژی مزبور از منابع غذایی موجود در بازار می نمایند.

لذا عرضه مواد غذایی سالم، بهداشت بوفه مدارس و سلامت فروشندگان و مواد غذایی موجود در آن موضوعی است که در سلامت دانش آموزان که در واقع مشتریان بوفه هستند تأثیر زیادی دارد و توجه به آن، در واقع توجه به سلامت نسل جوان و آینده کشور است.

تعدادی از کودکان و نوجوانان قبل از رفتن به مدرسه، صبحانه کاملی نمی خورند و بر همین اساس ذخایر قندی بدن آنها در مدرسه کاهش می یابد و به دنبال آن کارایی مغز کمتر شده و در نتیجه این فعل و انفعالات، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی رخ خواهد داد. بوفه مدارس می تواند با فروش مواد غذایی مناسب به تغذیه سالم دانش آموزان کمک قابل توجهی کند.

با توجه به اهمیت موضوع یکی از مهمترین برنامه های واحد سلامت نوجوانان ، جوانان و مدارس با همکاری واحدهای بهداشت محیط و بهبود تغذیه در معاونت بهداشتی و اداره کل آموزش و پرورش، ساماندهی بوفه مدارس بر اساس استانداردهای تعیین شده و عرضه مواد غذایی سالم می باشد.

در این برنامه ضمن برگزاری جلسات متعدد با اداره نظارت بر مواد غذایی، واحدهای بهداشت محیط و تغذیه بررسی های لازم انجام می شود. و سپس به استعلام های اداره آموزش و پرورش در خصوص درخواست شرکتهای مواد غذایی نیز پس از بررسی، پاسخ داده می شود. در این برنامه آموزش تغذیه سالم به گروههای هدف نیز انجام می گیرد.

**منابع:** دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم- نامه های پاسخ داده شده به استعلامات آموزش و پرورش در خصوص شرکتهای مواد غذایی و متون و کتابچه های آموزشی مربوطه

## شرح وظایف مراقب سلامت پایگاه سلامت:

آگاهی از دستورالعمل پایگاه تغذیه سالم

نظارت بر بوفه مدارس

همکاری با بهداشت محیط در صورت مشاهده موارد متخلف در مدارس

آموزش گروههای هدف

پیگیری اجرای برنامه صبحانه سالم در مدارس

ارسال گزارش



# مکمل یاری نوجوانان

**معرفی برنامه و هدف:** بر اساس دستورالعمل وزارت بهداشت، با توجه به شیوع بالای کم‌خونی فقر آهن در دختران سنین بلوغ و برای پیشگیری و کنترل آن در این سنین لازم است کلیه دختران دبیرستانی در هر سال تحصیلی به مدت ۱۶ هفته (۴ ماه)، هر هفته یک عدد قرص آهن (فروس سولفات یا فرسولیک) به صورت منظم مصرف کنند.

همچنین در راستای کمبود «ویتامین د» در تمامی گروه‌های سنی و جنسی، این برنامه مطابق با دستورالعمل ماهیانه یک عدد قرص ۵۰ هزارواحدی ویتامین د به مدت ۹ ماه به دانش آموزان دختر و پسر متوسطه اول و دوم ارائه می‌گردد.

این برنامه به صورت همکاری با واحد تغذیه اجرا می‌گردد.

**منابع:** دستورالعمل‌های مکمل یاری واحد بهبود تغذیه

**شرح وظایف مراقب سلامت پایگاه سلامت:**

اطلاع از چگونگی مکمل یاری

آموزش به دانش آموزان

نظارت بر توزیع و مصرف مکمل در مدارس



معاونت بهداشت

# طرح تمرینات کششی در کلاس

**معرفی برنامه و هدف:** در این برنامه ضمن آموزش و تأکید برای داشتن انجام حداقل یک ساعت فعالیت بدنی متوسط روزانه برای دانش آموزان با تکرار یک سری مفاهیم آموزشی در حین تمرینات کششی و در زمان کلاس درس ، این مطالب در ذهن دانش آموزان نهادینه می گردد.

هدف از اجرای برنامه تمرینات کششی در کلاس علاوه بر ایجاد اثرات مفید جسمی - روانی ایجاد شده در کلاس برای دانش آموز، القاء نگرش مثبت به فعالیت بدنی مطلوب روزانه و آموزشهای لازم به دانش آموزان و خانواده های آنان، معلمان و اولیاء مدرسه برای اجتناب از کم تحرکی می باشد.

این برنامه ابتدا در مدارس مروج سلامت مقطع ابتدایی و به علت مشکلات اجرایی ترجیحاً در دوره دوم ابتدایی (کلاسهای چهارم ، پنجم و ششم ابتدایی) دخترانه و پسرانه اجرا می شود و به تدریج در کلیه مدارس گسترش خواهد یافت. این تمرینات در ضمن کلاس درس ، هر زمان که معلم احساس نمود دانش آموزان خسته شده و یا عدم تمایل به ادامه درس دارند ، در عرض سه تا پنج دقیقه قابل اجرا می باشد.

برای اجرا ، معلم یک یا دو نفر از دانش آموزان (ترجیحا سفیران سلامت) بعنوان الگو و رهبر هماهنگ کننده ، حرکات یک ردیف از تمرینات نشان داده شده در پوستر مربوطه را اجرا نموده و دانش آموزان کلاس تکرار می کنند. حرکات به گونه ای در نظر گرفته شده که احتیاج به هیچگونه وسایل اضافی نداشته، برخورد یا مزاحمتی برای همدیگر نداشته باشند.

**منابع:** دستورالعمل و متون ارسالی از وزارت بهداشت - پوستر تمرینات کششی در کلاس

### شرح وظایف مراقب سلامت پایگاه سلامت:

آموزش و توجیه کادر مدارس و دانش آموزان تحت پوشش

پیگیری نصب پوستر در هر کلاس

نظارت بر مدارس و پیگیری اجرای تمرینات در کلاس ها

تکمیل چک لیست های مربوطه

تهیه مستندات اجرای برنامه

جمع آوری، تهیه و ارسال آمار و گزارشات



معاونت بهداشت

# پیشگیری از سوانح و حوادث ترافیکی در نوجوانان

**معرفی برنامه و هدف:** به منظور پیشگیری از سوانح و حوادث ترافیکی در نوجوانان این برنامه در مجموعه برنامه های واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس ادغام گردیده است.

آموزش به دانش آموزان در خصوص سوانح و حوادث ترافیکی و پیشگیری از حوادث چهارشنبه سوری از جمله فعالیت های مربوط به این برنامه می باشد.

**منابع:** دستورالعمل ارسالی از وزارت بهداشت - متون آموزشی

**شرح وظایف مراقب سلامت پایگاه سلامت:**

آموزش به گروههای هدف دانش آموزان و والدین

تشکیل جلسه با کادر مدارس تحت پوشش

جمع آوری و ارسال آمار و گزارشات مربوطه

# پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان

**معرفی برنامه و هدف:** این برنامه در قالب مطالعه کشوری کاسپین با هدف استقرار نظام مراقبت رفتارهای مرتبط با سلامت و عوامل خطرزای بیماریها و تعیین شیوع عوامل خطر رفتاری عمده در دانش آموزان (شامل تغذیه ناسالم، کم تحرکی، مصرف دخانیات، خشونت و صدمات عمدی و غیرعمدی) و همچنین تعیین شیوع عوامل خطر جسمی، بیولوژیک و بیوشیمی در دانش آموزان کشور (شامل اختلالات وزن، فشارخون و آزمایش خون) انجام می شود.

در مطالعه کاسپین هر دو سال یکبار پرسشنامه های طرح و اطلاعات آنتروپومتریک جهت هر دانش آموز و یکی از والدین آنها در خوشه های منتخب تکمیل و نمونه خون از دانش آموز گرفته می شود. سپس بر اساس نتایج استانی و مقایسه با کشور مداخلاتی در نظر گرفته و جهت اجرایی شدن آن برنامه ریزی لازم صورت می گیرد. که از جمله برنامه های اجرای میتوان به ضرورت آشنایی دانش آموزان، والدین و کارکنان مدرسه با موضوعات پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز اشاره نمود.



**منابع:** دستورالعمل اجرایی مطالعه کاسپین- کتاب نتایج کشوری کاسپین- صورتجلسه استانی مربوط به مداخلات مورد نظر- متون آموزشی

## شرح وظایف مراقب سلامت پایگاه سلامت:

هماهنگی با مدارس که خوشه منتخب در آن قرار دارد

توجیه کادر مدارس

انجام پرسشگری و تکمیل پرسشنامه های دانش آموزان و والدین آنها

پیگیری جهت خونگیری از دانش آموزان

جمع آوری و ارسال پرسشنامه های تکمیل شده و بررسی مجدد آنها

هماهنگی با مدارس و اجرای مداخلات مربوطه

تهیه مستندات اجرایی شدن مداخلات

برگزاری دوره ها و جلسات آموزشی پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز نوجوانان ویژه نوجوان والدین و کادر مدارس

شناسایی نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر یا در معرض خطر

ارجاع نوجوانان شناسایی شده به سطوح بالاتر جهت پیگیری ، ارائه مراقبت و مشاوره های درمانی

جمع آوری و ارسال آمار و گزارشات مربوطه