|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **وزارت آموزش و پرورش**  **معاونت تربیت بدني و سلامت**  **دفتر سلامت و تندرستي** | **وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشكي**  **معاونت بهداشت**  **دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس-دفتر آموزش و ارتقای سلامت** |

دستورالعمل اجرايي

برنامه سفيران سلامت دانش‌آموزي

سال تحصيلي 96-1395

آرم سفيران سلامت دانش‌آموزي



مقدمه:

تربيت در مدرسه بايد به ابعاد مختلف وجودي دانش آموزان توجه نمايد. بر همين اساس ابعاد و ساحت هاي وجودي متربيان و توجه به شئون مختلف حيات طيبه در سند تحول بنيادين آموزش و پرورش به شش ساحت تقسيم شده است كه يكي از مهمترين اين ساحت ها – ساحت تربيت زيستي و بدني مي باشد. اين ساحت كه بخشي از جريان تربيت رسمي و عمومي مي باشد ناظر بر حفظ و ارتقاء سلامت و رعايت بهداشت جسمي و رواني دانش آموزان در قبال خود و ديگران است. قلمرو اين ساحت مي تواند مواردي چون سلامت فردي و اجتماعي ، مراقبت از جسم و روح ، احساس مسئوليت در قبال حفظ محيط زيست و منابع طبيعي و شناخت طبيعت و احترام قائل شدن براي آن مي باشد. و مهمتر از همه توجه به ظرفيت هاي تربيت غير رسمي براي زمينه سازي كسب شايستگي هاي پايه به ويژه در حوزه سلامت و تربيت بدني مي باشد. دركنار اين ساحت ، سند تحول بنيادين در راهكار شماره 2-1 به مسئوليت پذيري و نظم و انضباط در تمام دوره هاي تحصيلي و راهكارهاي شماره 8 – 8 و 3 – 8 اشاره درستي بر بستر سازي براي حضور فعال دانش آموزان در تشكل هاي رسمي و قانوني مرتبط با اتكا به ظرفيت هاي درون و برون آموزش و پرورش شده است.

بر همين اساس دفتر سلامت و تندرستي تفاهم نامه جامعي با وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشكي به منظور اجرايي كردن ماده 3 ( بند 3 ، 5 ، 1 ) و توافق نامه اجرايي برنامه خود مراقبتي منعقد نموده است تا ضمن ارائه تصوير روشني از افق حركت و برنامه ريزي خود ، زمينه هاي هم – افزايي براي بسيج ظرفيت هاي دانش آموزان و كوشش براي تحقق همه جانبه ساحت تربيت زيستي و بدني را فراهم نمايد كه در اين مسير ضمن سرلوحه قرار دادن ابلاغيه مقام معظم رهبري ( مدظله العالي ) در حوزه آموزش و پرورش و تاكيد بر نقشه راه اجراي سند تحول و سياست هاي كلي آموزش و پرورش و به كاربست سياست هاي اقتصاد مقاومتي به ارائه برنامه سفيران پرداخته است. اين برنامه بر پايه رويكرد آموزش همسالان است كه يك برنامه منسجم به منظور ايجاد يك شبكه همسال موثر براي تشويق دانش آموزان در جهت ارتقاء سلامت آنهاست. و اين فرصت را براي دانش آموزان مهيا مي كند كه آگاهي هاي لازم در خصوص موضوعات سلامت و محيط زيست با استفاده از ارزش هاي تعاملي و مشاركتي ( بحث گروهي ، كارگاه آموزشي ، پانل ، ايفاي نقش و ... ) راكسب و آن را به ساير همسالان منتقل كنند.

برنامه سفيران سلامت در چهار دوره تحصيلي ( اول و دوم ابتدايي ، اول و دوم متوسطه ) در مدارس شهري و روستايي با همكاري دفتر سلامت جمعيت ، خانواده و مدارس و دفتر آموزش و ارتقاي سلامت وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشكي تدوين شده است.

* به استناد آيين نامه نحوه ارائه خدمات آموزشي و پرورشي فوق برنامه در مدارس دولتي ، به شماره ابلاغ 1/477/120 مورخ 23/4/1377 ، نحوه اجراي برنامه بهداشتي سفيران سلامت به شرح ذيل جهت اجرا ابلاغ مي گردد:

تعاريف :

**سفيران سلامت دانش‌آموزي**: به دانش‌آموزان داوطلب و علاقه‌مند به فعاليت‌هاي گروهي در حيطه‌هاي مختلف سلامت (جسمي، رواني و اجتماعي و معنوي) اطلاق مي‌شود.

* تبصره :قابل توضيح است كه عناوين برنامه هاي (بهداشتياران و پيشگامان سلامت) نيز در تمامي مقاطع با عنوان سفيران سلامت در سال تحصيلي آتي فعاليت خواهند كرد.

شرايط عضويت دانش آموزان در برنامه سفيران سلامت :

1 – استعداد و علايق فردي ؛

2 – قابليت فراگيري ؛

3- قدرت سازماندهي ؛

4 – داشتن مهارت‌هاي هنري ؛

5- توانايي در انجام امور محوله ؛

* سفير سلامت توسط مجري برنامه انتخاب مي‌شود.

**شرح وظايف سفير**ان سلامت:

* حضور و مشاركت فعال در كلاس‌هاي آموزشي ؛
* حضور نمايندگان سفيران سلامت در جلسات شوراي مدرسه ؛
* همكاري با مجري برنامه در برگزاري هر چه با شكوه‌تر ايام و مناسبت‌هاي خاص در طول سال ؛
* همكاري و همفكري اعضاي گروه در انجام فعاليتها ؛
* همكاري در اجراي برنامه مدارس مروج سلامت ( در صورتي كه برنامه مدارس مروج سلامت در مدرسه اجرا مي گردد)
* جلب همكاري ساير دانش‌آموزان مدرسه در انجام فعاليت‌هاي بهداشتي ؛
* نوآوري و خلاقيت در روند آموزش فعال ؛
* ارائه مطالب آموزشي و علمي مانند (پمفلت، بروشور، نشريه و ... ) در مورد اصول بهداشت فردي، تغذيه سالم، ايمني و بهداشت محيط، محيط زيست، بيماري‌هاي واگير و غيرواگير و ... زير نظر مجري برنامه ؛
* انتقال مطالب آموخته شده به ساير دانش‌آموزان ؛
* همكاري در نظارت روزانه بر نحوه عرضه مواد غذايي موجود در پايگاه تغذيه سالم و گزارش به مسئولين آموزشگاه ؛
* آموزش فرهنگ صحيح تغذيه به سايردانش‌آموزان ؛
* همكاري با مجري برنامه در نظارت بر وضعيت بهداشت، ايمني وتاريخ شارژ كپسول اطفاي حريق، مشاركت در تيم‌هاي امداد و نجات و دادرس، نظارت بر نظافت محيط داخل مدرسه (كلاس– پله - سالن- حياط– سرويس بهداشتي و..)
* همكاري با مجري برنامه در اجراي برنامه‌هاي زيست محيطي و حفظ و توسعه فضاي سبز مدرسه ؛
* انجام ساير وظايف محوله بر اساس دستورالعمل ابلاغي از دفتر سلامت و تندرستي ؛
* ارايه گزارش كار در موعد مقرر.

**علامت مشخصه سفيران**: نشان ويژه مانند (كاور- جليقه– حمايل– مقنعه - شال- كلاه - كارت و....) است كه با استفاده از لوگوي كشوري وخلاقيت استاني براي گروه‌ها به عنوان مشخصه شناسايي اعضا تهيه و اهدا مي‌شود.

گروه هدف:

مدارس دوره هاي اول و دوم ابتدايي ، اول و دوم متوسطه ( شهري و روستايي)

تشكيلات:

تعداد اعضا: انتخاب 10 درصد دانش‌آموزان كوشا ، علاقه‌مند و داوطلب درسطح مدرسه به گونه اي كه از هركلاس حداقل يك نفر انتخاب شود.

مجري برنامه:

به مراقب سلامت يا رابط سلامت ( مدير ، معاون ، معلم و ... ) در مدرسه، مجري برنامه اطلاق مي‌شود.

* در مدارس شهري داراي مراقب سلامت ، اجراي برنامه جزء شرح وظايف ايشان مي باشد.
* در مدارس شهري فاقد مراقب سلامت، مديران مدارس در صورت صلاحديد مي‌توانند اين وظيفه را به يكي از پرسنل اداري يا آموزشي يا پرورشي كه علاقه مند و داوطلب بوده، تفويض نمايند.

- در مدارس روستايي اجراي برنامه و آموزش ها توسط بهورزان خانه بهداشت با نظارت مدير مدرسه صورت مي گيرد. ( بر اساس بند 7 تفاهم نامه جامع بين وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشكي )

شرح وظايف مجري برنامه:

* اجراي دستورالعمل؛
* شركت درجلسات آموزشي– توجيهي، دوره‌ ضمن خدمت ( راهنماي سفيران سلامت زيج خود مراقبتي كد 92101731 ) و كارگاه‌هاي آموزشي استاني؛
* انتخاب سفيران سلامت ( دانش‌آموزان داوطلب كه در تعاريف آمده است.)
* برگزاري كلاس‌هاي آموزشي ويژه سفيران؛
* اعطاي ابلاغيه و نشان ويژه به سفيران؛
* اجراي فعاليت‌ها و برنامه‌هايي متناسب با شرح وظايف سفيران به مناسبت‌هاي مختلف (مسابقه، بازديد، اردو و ... )
* نظارت و ارزشيابي مستمر از فعاليت‌هاي سفيران سلامت؛
* تشويق و تقدير از سفيران سلامت نمونه؛
* جمع‌آوري آمار و ارسال به مسوولين منطقه؛
* تهيه گزارش اجراي برنامه و ارسال آن به منطقه.
* لازم به ذكر است كه با صلاحديد مجري برنامه و در صورت نياز، عضوجديد جايگزين عضو قبلي مي‌شود.

فرايند اجرا: فرايند اجراي برنامه تا پايان سال تحصيلي بر اساس جدول گانت به شرح زير است:

جدول گانت طرح سفيران سلامت

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| زمان  فعاليت | مهر 95 | آبان  95 | | آذر  95 | دي  95 | بهمن  95 | اسفند  95 | فروردين 96 | ارديبهشت  96 | خرداد  96 | تير  96 |
| ارسال دستورالعمل  ( ستاد ، استان ، شهرستان / منطقه ) | - |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| برگزاري جلسه توجيهي مجريان و آموزش ضمن خدمت معلمان کشور | - | - | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| انتخاب سفيران سلامت ( مدرسه ) |  | - | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| آموزش به دانش‌آموزان(10% دانش آموزان كل كشور) |  | - | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| اجراي آزمون هماهنگ كشور ويژه سفيران سلامت |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| ارزيابي و انتخاب سفير نمونه |  |  | |  |  |  |  | - |  |  |  |
| اجرای 32جشنواره استانی و یک جشنواره ملی سفیران سلامت |  |  | |  |  |  |  |  | - |  |  |
| نظارت ، جمع بندي آمار و ارائه گزارش به دفتر سلامت و تندرستي |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ارزشيابي از فعاليت استان |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |

آموزش:

زمان: از آبان‌ ماه و به مدت 16جلسه درطول سال تحصيلي براساس سرفصل‌هاي ارايه شده توسط مجري برنامه انجام مي‌شود. ( در ساعات غير درسي مدرسه )

تبصره 1 : لازم به ذكر است مجري برنامه مي تواند از شيوه‌هاي نوين آموزش بهداشت از جمله بارش افكار ، بحث گروهي، ايفاي نقش ، تحقيق و بررسي، بازي و سرگرمي، نمايش و داستان‌گويي، طراحي و نقاشي و ... استفاده كند.

تبصره 2 : قابل توضيح است كه توسط دفتر آموزش و ارتقاي سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكي آزمون كشوري به صورت متمركز از طريق سيستم مجازي براي دانش آموزاني كه آموزش ديده اند ، برگزار خواهد شد و در صورت قبولي در اين آزمون به دانش آموزان كارت سفيران سلامت اهدا خواهد شد و همچنين براي دانش آموزاني كه در آزمون قبول نشده اند، آموزش تكميلي در نظر گرفته مي شود.

نحوه ارزشيابي:

ارزشيابي بر اساس موارد زير صورت مي‌گيرد:

* انجام فعاليت‌هاي محوله بر اساس شرح وظايف؛
* قبولي در آزمون ؛
* خلاقيت و ابتكار در اجراي فعاليت‌هاي محوله.

**تشويق:**

* براي موفقيت هر چه بيشتر و بهتر برنامه، لازم است در فرصت‌هاي ممكنه و به شيوه‌هاي مختلف از كليه سفيرا ن تشويق و تقدير به عمل آيد.
* تقدير از مجريان فعال برنامه با اهداي جوايز و تقديرنامه استاني در جشنواره صورت پذيرد.

**تبصره :** در سال تحصيلي 96 – 1395 جشنواره سفيران سلامت (32 جشنواره استانی و یک جشنواره ملی) براي اولين بار اجرا خواهد شد.

**شيوه هاي تشويق و تقدير از سفيران**:

* معرفي سفيران سلامت نمونه هركلاس در مراسم آغازين واحد آموزشي ( آموزشگاه ) در پايان هر ماه؛
* اهداي جوايز به سفيران نمونه ؛
* معرفي سفير نمونه به منطقه و استان جهت شناسايي و تقدير ايشان درهفته سلامت و جشنواره .

سرفصل‌هاي آموزشي سفيران سلامت (دوره ابتدايي)

|  |  |
| --- | --- |
| رديف | عناوين آموزشي |
| **1** | **آموزش مفاهيم پايه سلامت جسم و روان به دانش‌آموزان** |
| **2** | **رشد و تكامل در دانش‌آموزان** |
| **3** | **آشنايي با بهداشت فردي (بهداشت مو، پوست و ... )** |
| **4** | **آشنايي مختصر با بيماري‌هاي شايع در مدارس و چگونگي شناسايي دانش‌آموزان بيمار** |
| **5** | **آشنايي با بهداشت دهان و دندان، روش صحيح مسواك زدن و استفاده از نخ دندان** |
| **6** | **آشنايي با عوارض چاقي و راه‌هاي پيشگيري از آن** |
| **7** | **ارزش غذايي غذاهاي سنتي نسبت به فست فودها** |
| **8** | **آموزش در خصوص تغذيه سالم و شناخت مواد غذايي مجاز و غير مجاز** |
| **9** | **اهميت ورزش و تحرك جسماني در سلامتي** |
| **10** | **آشنايي با اصول و موازين بهداشت محيط و سرويس بهداشتي** |
| **11** | **آموزش نقش محيط زيست در سلامت جامعه** |
| **12** | **آموزش تفكيك زباله و پسماند– بازيافت - توسعه محيط سبز** |
| **13** | **آشنايي با مفاهيم مدارس مروج سلامت و نقش دانش آموزان در اين مدارس** |

سر فصل‌هاي آموزشي سفيران سلامت (دوره اول و دوم متوسطه)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| رديف | عناوين آموزشي | سرفصل‌ها |
| **1** | **مفاهيم خودمراقبتي** | **چرا خودمراقبتي؟ خودمراقبتي چيست؟ انواع خودمراقبتي، 14 گام برنامه‌ريزي فردي براي خودمراقبتي، 14 فرمان خودمراقبتي فردي براي نوجوانان** |
| **2** | **تغذيه و زندگي سالم** | **رژيم غذايي سالم، ورزش براي زندگي سالم، اصول زندگي سالم** |
| **3** | **خواب خوب شب** | **مشكلات رايج خواب، نكاتي براي داشتن خواب خوب شبانه، تاثير مشكلات خواب بر سلامت روان، 10 نكته كليدي بهداشت رواني خواب** |
| **4** | **حل مساله** | **اهميت مهارت حل مساله، تعيين مشكل، تعريف مشكل، تعيين اهداف، تعيين راه‌كارها، انتخاب يك راهكار، اجراي راهكار منتخب، بررسي پيشرفت كار** |
| **5** | **تفكر سالم** | **معني تفكر سالم، تله‌هاي فكري، فرار از تله فكري، تعادل در افكار، كمك به تفكر سالم** |
| **6** | **مديريت خشم** | **تحليل خشم، عوارض خشم كنترل نشده، تشخيص خشم كنترل نشده، علل بروز خشم، مديريت خشم، واكنش منفي به خشم** |
| **7** | **استرس و سلامتي** | **نشانه‌هاي استرس، منشا استرس‌هاي روزمره، افراد در معرض استرس، دلايل استرس، تاثير استرس بر سلامت، مديريت استرس** |
| **8** | **سلامت روان** | **4 بعد اصلي سلامت روان، اهميت سلامت روان، آزمون سطح سلامت روان، افراد در معرض خطر** |
| **9** | **بلوغ** | **تغييرات جسمي و روحي و عاطفي دوران بلوغ،تغذيه دوران بلوغ،برخي اختلالات مرتبط با تغذيه،احكام دوران بلوغ** |
| **10** | **ايدز** | ترويج نگرش صحيح , ارتقاء آگاهي در خصوص بيماري و راههاي پيشگيري از HIV/AIDS |

فرم عملكرد مجريان برنامه سفيران سلامت

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| موضوع آموزش | تاريخ آموزش | تعداد افراد آموزش ديده | آموزش | | تهيه رسانه آموزش | | | | برگزاري مسابقه | اجراي نمايش | برپايي نمايشگاه |
| فردي | گروهي | پوستر/ تراكت | پمفلت | روزنامه ديواري | پلاكارد/ بنر |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

تعداد جلسات توجيهي و آموزشي ويژه مجري برنامه توسط شهرستان / منطقه ...................

نام و نام‌خانوادگي مجري برنامه نام و نام‌خانوادگي مدير آموزشگاه

امضاء و مهر

وزارت آموزش و پرورش استان :

معاونت تربيت بدني و سلامت سال تحصيلي :

دفتر سلامت و تندرستي

فرم آمار و اطلاعات برنامه سفيران سلامت

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| دوره ابتدايي | | | |
| تعداد كل دانش‌آموزان | | تعداد كل دانش‌آموزان عضو برنامه (سفيران سلامت) | |
| دختر | پسر | دختر | پسر |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| دوره متوسطه اول | | | |
| تعداد كل دانش‌آموزان | | تعداد كل دانش‌آموزان عضو برنامه (سفيران سلامت) | |
| دختر | پسر | دختر | پسر |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| دوره متوسطه دوم | | | |
| تعداد كل دانش‌آموزان | | تعداد كل دانش‌آموزان عضو برنامه (سفيران سلامت) | |
| دختر | پسر | دختر | پسر |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| جمع كل | |
| دانش‌آموزان استان | سفيران سلامت |
|  |  |

نام و نام خانوادگي رئيس اداره سلامت و تندرستي استان : تاريخ تكميل: امضاء

متن سوگند سفيران سلامت

من به عنوان سفير سلامت در پيشگاه خداوندي كه يادش آرامش ‌بخش قلب‌ها و شفاي دردهاست ،

سوگند ياد مي‌كنم كه :

* سبك زندگي سالم اسلامي- ايراني را رعايت و به ديگران توصيه نمايم.
* در مراقبت از سلامت خود ، دوستان خانواده و جامعه‌ام كوشا باشم.
* براي توانمندسازي همكلاسي‌هايم در زمينه خودمراقبتي اقدام نمايم.
* مراقب بهداشت محيط و سلامت محيط زيست در مدرسه محله و شهرم باشم.
* مراقب سلامت دانش‌آموزان كم‌توان و بيمار باشم.
* با اولياي مدرسه براي ارتقاي سلامت خود، ساير دانش‌آموزان ومدرسه‌ام همكاري نمايم.
* قدردان نعمت‌هاي بيكران الهي بوده و براي رشد و تعالي اخلاق و فضايل بشري تلاش نمايم.