

" مجموعه آموزشی هفته ملی کودک "

تاریخ مناسبت: ۱۳- ۱۹ مهر ۱۳۹۸

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک

مرکز بهداشت شهرستان اراک

در سال ۱۹۴۶ بعد از جنگ جهانی دوم در اروپا ، انجمن عمومی سازمان ملل به منظور حمایت از کودکان ، مرکز یونیسف را که ابتدا انجمن بین المللی ویژه کودکان سازمان ملل نام گرفت ایجاد کرد. از وظایف مهم یونیسف ، مراقبت از کودکان و برآوردن نیازهای اولیه آنها در سال های ابتدایی زندگی ؛ ترغیب و تشویق والدین به تعلیم فرزندان می باشد. همچنین تلاش می کند که بار بیماری های کودکان ، مرگ و میر در کودکان کاهش یابد و آنها را به هنگام جنگ و حوادث طبیعی و ... حمایت کند.

از آن جایی که وضعیت زندگی ، رشد و بالندگی کودکان یکی از نشانه توان هر جامعه ای محسوب می گردد هیچ تلاشی ارزشمند تر از بخشیدن فردایی روشن به کودکان وجود ندارد . یقینا کودکان کشورمان می توانند در ساختن آینده ای بهتر و روشن تر یار و یاورمان باشند. بدون تردید حرکت از موقعیت فعلی به شرایط مطلوبی که شایسته کودکانمان باشد نیازمند تعامل بسیاری از نهادها و سازمان ها می باشد و بایستی برای طی کردن این مسیر برنامه ریزی دقیق و علمی صورت گیرد.

شعار امسال این هفته: " آینده را باید ساخت " می باشد .

هدف از انتخاب شعار اهمیت دوران کودکی و نقش آن در شکل گیری شخصیت کودکان است که باید همه ارکان جامعه نسبت به این موضوع حساسیت بیشتری پیدا کنند و بدانند که ساختن جامعه مطلوب جز با آموزش کودکان میسر نمی شود زیرا قرار است ما کودکانی را پرورش دهیم که در سال های آینده مسئولیت های اصلی جامعه را در اختیار بگیرند این زمان به سرعت می گذرد. همان طور که کسانی که اکنون نقش آفرین هستند سال ها پیش پشت میزهای مدرسه مشغول تحصیل بودند.

کودکان مهم ترین دارایی ها و سرمایه های هر کشوری هستند و آینده هر جامعه ای در گرو امروز کودکان آن است . کودکان حق دارند در فضایی سرشار از ، شادی ، محبت و تفاهم بزرگ شوند که سهم همه ی بچه ها ست و نباید به خاطر شرایطی چون بیماری و گرفتاری های اجتماعی که ریشه در مشکلات خانواده ها و فقر و غیره دارد ، این حق را از آنها دریغ کرد.

هدف کلی در هفته جهانی کودک :

" جلب توجه افکار عمومی نسبت به اهمیت دوران کودکی و ویژگی ها و نیاز های این دوران "

اهداف جزئی :

" بحث همگرایی و هم افزایی فعالیت های دستگاه های مختلف که به نوعی با کودکان مرتبط هستند ، معرفی ارگان های مرتبط با کودکان در جامعه ، آشنایی کودکان با مفاهیم خانواده ، سبک زندگی ، محیط زیست و میراث فرهنگی ، صلح ، بازی ، نشاط ، رسانه ، ارتباطات ، سلامت ، ایمنی ، کتاب ، فرهنگ مطالعه و فرصت های برابر برای تمام کودکان امروز "

اهداف اختصاصی :

۱. همگرایی و هم افزایی فعالیت های دستگاه ها و نهادهای متولی کودک و نوجوان
۲. حمایت معنوی از کودکان و « کودکی » به منزله بنیادی ترین بخش زندگی انسانی
۳. افزایش توجه بزرگسالان به رشد و تکامل همه جانبه کودکان
۴. توجه افکار عمومی جامعه و به ویژه خانواده ها نسبت به ویژگی ها، نیازها و خواسته های کودکان
۵. توجه جدی به کودکان به عنوان یک شهروند و توجه به نیازهای فرهنگی و اجتماعی آنان
۶. کمک به شکل گیری خاطره هایی شاد ، پرشور و نشاط و جذاب و لذت بخش برای کودکان
۷. ایجاد فضایی شادی بخش با مشارکت کودکان
۸. توجه به فرهنگ غنی ملی و بهره گیری از آموزه های دینی در رابطه با حقوق کودکان
۹. افزایش آگاهی ، نگرش و عملکرد آحاد جامعه در خصوص ایمنی کودکان
۱۰. بهره گیری از پتانسیل و ظرفیت های مادی و انسانی تمامی سازمان ها و بخش های مرتبط با حوزه کودکان

کلیات اجرای برنامه:

۱. زمان اجرای برنامه ها از تاریخ ۹۸/۷/۱۳ تا ۹۸/۷/۱۹ خواهد بود.
۲. شعار هفته " آینده را باید ساخت " می باشد.
۳. نام گذاری روزهای هفته به قرار زیر می باشد:

روز	تاریخ	عنوان روز
شنبه	۱۳۹۸/۷/۱۳	کودکان با نیازهای ویژه ، فرصت‌های برابر
یکشنبه	۱۳۹۸/۷/۱۴	کودک ، آموزش ، سلامت و ایمنی
دوشنبه	۱۳۹۸/۷/۱۵	کودک ، محیط زیست و میراث فرهنگی
سه‌شنبه	۱۳۹۸/۷/۱۶	کودک ، صلح ، بازی و نشاط
چهارشنبه	۱۳۹۸/۷/۱۷	کودک ، رسانه و ارتباطات
پنج‌شنبه	۱۳۹۸/۷/۱۸	کودک ، کتاب و فرهنگ مطالعه

اهداف کلی برنامه روز جهانی کودک با توجه به روزشمار هفته :

➤ کودکان با نیازهای ویژه ، فرصت‌های برابر

منظور از کودک با نیازهای ویژه کودکی است که در روند آموزش، به توجه، امکانات و یا تدابیر ویژه‌ای " علاوه بر آنچه برای همه کودکان موجود است " نیاز دارد. به عنوان مثال کودکانی با تفاوت‌های نابینایی، ناشنوایی، بیش‌فعالی، اوتیسم، سندرم داون و ... به دلیل توجه ویژه‌ای که در آموزش لازم دارند، جزء " کودکان با نیازهای ویژه " محسوب می‌شوند که برای هر کدام از این کودکان به صورت متفاوت تعریف می‌شود. آنچه مهم است، باور به ارزشمندی این کودکان مثل همه کودکان دیگر و اهمیت حضورشان در جامعه کنار دیگران و احترام به تفاوت‌های آن‌ها مثل همه ی تفاوت‌های انسانی دیگر است.

کودکان کار به کودکانی گفته می‌شود که به صورت مداوم و پایدار به خدمت گرفته می‌شوند که این امر آن‌ها را در بیشتر اوقات از رفتن به مدرسه و تجربه دوران کودکی بی‌بهره می‌سازد و سلامت روحی و جسمی آن‌ها را تهدید می‌کند. کار کودکان همچنان در جاهایی که سن ترک مدرسه پایین است شیوع دارد. انزواگزینی و خیال پردازی، افت تحصیلی، آسیب فرهنگی و شخصیتی، پر خاشگری و تنش زایی، کاهش میزان مطالعه و بالاخره خمودی و زیان های جسمی از مهم‌ترین نگرانی های موجود است که در حوزه هایی مثل علوم اجتماعی و تربیتی، ارتباطات و حقوق، مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

«کنوانسیون حقوق کودک» توجه خاصی به تبیین اصول حقوق کودک در برابر رسانه ها نشان داده اند. هم چنین اعلامیه ها، قطعنامه ها و مصوبات دیگری در سطح کشورها یا مناطق جغرافیایی در این باره وجود دارد.

➤ کودک ، آموزش ، سلامت و ایمنی

برای اینکه دوران نوپایی هر چه کم خطر تر و کم ضررتر سپری شود، لازم است خانه را برای کودک ایمن کنید، محیط منزل و خطرهای احتمالی از قبیل: اشیای شکستنی که در ارتفاع کم و در دسترس قرار دارند، سیم های برق که از این سو به آن سو کشیده شده اند، مواد شوینده ی مضر که در قسمت پایینی کابینت قرار دارند، اشیای نوک تیز مثل چاقو و... را به خوبی شناسایی کنید.

➤ کودک، محیط زیست و میراث فرهنگی

از مهمترین اهداف نامگذاری این روز، آشنا نمودن کودکانمان با منابع طبیعی و محیط زیست می باشد، حفاظت از محیط زیست باید از کودکی آموخته شود. در این صورت است که کودک موظف می شود تا از یگانه زیستگاهی که در آن زندگی می کند به بهترین وجه ممکن پاسداری کند. شکل گیری اساس شخصیت انسان را، باید در همان سال های نخست زندگی او یعنی دوران کودکی اش بدانیم، هم زمان باید برای ایجاد عادت های مطلوب و آموزش مهارت های اولیه و ضروری به کودک به نحوی شایسته، منطقی و دور از تحمیل و اجبار گام برداریم. این آموزش ها در طول دوره آمادگی (۴ تا ۶ سالگی) اغلب در قالب بازی، شعر، قصه و... صورت می گیرند.

➤ کودک، صلح، بازی و نشاط

- هر انسان در یک محیط سالم می تواند با ارزش های زندگی آشنا شود، خود و دیگران را دوست داشته باشد، به همه موجودات احترام بگذارد. صلح فقط به معنای نبود جنگ نیست. بلکه حضور در یک جامعه مدنی و سرشار از عدالت، تفاهم، دیگر پذیری، آزادی، دموکراسی و عاری از خشونت بیانگر صلح است. «صلح» را می توان آموزش داد و هر روز آن را تمرین و تجربه کرد. مربیان، والدین و دوستداران کودک باید فرهنگ صلح را از دوران کودکی تمرین و تجربه کنند.

- بازی یکی از عوامل مهمی است که بر روحیه و شخصیت کودک اثر گذاشته و بخش جدایی ناپذیر زندگی اوست. روان شناسان و جامعه شناسان بر این باورند که بازی در سال های اولیه برای کودک بسیار حیاتی است و به جز پدید آوردن شادی، برای رشد جسمی و روان شناختی کودک اهمیت ویژه ای دارد. به وسیله بازی، کودک راه های برخورد و تعامل با محیط پیرامون خود را فرا می گیرد و مهارت های اجتماعی و زبانی را کسب می کند.

➤ کودک، رسانه و ارتباطات

شبکه های اجتماعی و ابزارهای هوشمند، یکی از پیامدهای انفجار فناوری است و درعین داشتن فرصت هایی برای بهره گیری از مواهب آن، در بردارنده ی مشکلاتی هستند که سلامت جسمی و روانی فرد و جامعه، بخصوص کودکان و نوجوانان را در معرض خطر قرار می دهند. هیچ کسی وجود ندارد که بتواند منکر اهمیت و ارزشمندی این شبکه ها از نظر در اختیار قرار دادن فضایی برای آگاهی افزایی بشر باشد. اما علاوه بر آگاهی و ارتباط، مهم ترین مشکل ابزار هوشمند و شبکه های اجتماعی همان است که واقعا اجتماعی نیست و فرصت مغتنم جست و خیز کودکانه و خلاقانه را از آنها می گیرد و در نتیجه آنها را در برابر دنیای واقعی بی سواد (عدم رشد در ابعاد اجتماعی، عاطفی، شخصیتی و اخلاقی) بار می آورد.

➤ کودک، کتاب و فرهنگ مطالعه

بچه هایی که در سال های قبل از مدرسه با کتاب پیوندی عمیق دارند، در دوران تحصیل شان موفق تر می شوند و در بزرگسالی هم کتاب را از خود جدا نمی کنند. اما تربیت یک کودک کتابخوان، چندان هم ساده نیست. احتمال اینکه فرزندان به بازی های رایانه ای و عروسک هایش بیشتر از یار مهربان دل ببندد کم نیست. می دانیم از میان هزاران کتابی که پیش چشم تان قرار دارند، حتی با وجود تقسیم بندی هایی که ناشران پشت جلد آثارشان درج می کنند، انتخاب مناسب ترین گزینه کار ساده ای نیست. در تربیت و پرورش کودک باید او را به عنوان موجودی خارق العاده با ارزش به حساب آورد. باید ابعاد مختلف وجودی او را در نظر داشت و در عین حال از ظرفیت ها و توانایی های محدود کودک غافل نبود.

➤ کودک، خانواده، سبک زندگی ایرانی اسلامی

خانواده به‌عنوان کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است که اگر زیربنای محکمی داشته باشد در آن فرزندان سالم و به تبع آن اجتماع سالمی شکل می‌گیرد، تقویت ایمان و اخلاق، پایه و اساس تحکیم بنیان خانواده است که سبب پرورش روحی و فکری فرزندان و انس با ارزش‌ها در جامعه می‌شود؛ لذا تکیه بر دستورات اسلام و برنامه‌های انسان ساز قرآن در استحکام زندگی ضروری است و الگوگیری از زندگی خانواده‌های موفق در اسلام برای تربیت فرزندان مهم است.

پیام های آموزشی استاندارد شده‌ی پیشگیری از سوانح و حوادث در کودکان :

کودکان را هنگام بازی، تنها رها نکنیم.

کودکان را در سن غلت زدن در جای بلند قرار ندهیم.

داروها را دور از دسترس اطفال قرار دهیم.

سموم و حشره کش ها را در محلی امن و دور از دسترس اطفال قرار دهیم.

اتو را پس از استفاده، در جای امن قرار دهیم.

نفت و بنزین را از دسترس کودکان دور نگاه داریم.

در صورت داشتن کودک نوپا از گذاشتن کتری روی بخاری خودداری کنیم.

پریز های برق حفاظ دار باشند.

ظروف شکستنی در اختیار کودکان قرار داده نشود.

ابزار نوک تیز را از دسترس اطفال دور کنید.

هیچ وقت کودک را در اتومبیل تنها نگذارید.

از سوار کردن کودکان در صندوق عقب ماشین خودداری کنید.

از خواباندن کودک در پشت شیشه عقب اتومبیل خودداری کنید.

از سوار کردن کودکان در پشت وانت و کامیون خودداری شود.

وسایل برقی بایستی در محل مناسب و با اتکای کافی قرار داده شود تا از سقوط آنها جلوگیری شود.

در صورت خراب شدن یا وجود نقص در اسباب بازی آنها را از دسترس کودک خود دور نمایید.

کودکان نباید از پله ها به عنوان مکان بازی استفاده کنند.

تخت کودک نباید نزدیک پنجره قرار گیرد.

زمین بازی باید مناسب بوده واز مصالح لغزنده وناهموار و سنگ و شیشه نباشد.

برای کودکان دوچرخه مناسب با سن و جثه آنها تهیه نمایید.

وسایل و اسباب بازی کودکان نباید سنگین و نیز دارای سطوح نوک تیز و شکسته باشد.

گیاهان و خاک و کود آنها را از دسترس کودکان دور نگه داریم.

روی قسمت خاک گلدان را با سرپوش مناسب مثل ورق پلاستیکی یا یونولیت بپوشانیم.

از نگهداری گیاهان تزئینی که دارای میوه ها و ظاهر جذاب برای کودکان می باشند خودداری نماییم.

هیچ وقت حتی برای چند لحظه کودک را داخل یا نزدیک آب(حمام، استخر، حوض و هر ظرف محتوی آب) تنها نگذاریم.

مبلمان و اثاثیه با گوشه های تیز را از مناطق پررفت و آمد کودک برداریم.

هنگام آشپزی از شعله های عقب اجاق گاز استفاده نماییم و ظروف دسته دار را در شعله های جلوی اجاق گاز قرار ندهیم .

صندلی ایمنی کودک باید با توجه به سن و وزن او انتخاب و در خودرو نصب و استفاده گردد.

کیف دستی، ساک خرید و کیسه های نایلونی را از دسترس کودکان دور نگهداریم. به سر کشیدن کیسه توسط کودک و ناتوانی در بیرون آوردن آن موجب مشکل در نفس کشیدن و نهایتاً خفگی کودک می گردد.

طناب، کش، بند، کمر بند و ریسمان را دور از دسترس کودکان قرار دهیم.

طناب لباس در ارتفاع مناسب و دور از دسترس کودکان باشد.

آویزهای پرده ها را مخفی کنیم یا آن ها را کوتاه کنیم تا در دسترس کودک نباشد.

بالش های خیلی نرم و بزرگ و از جنس پر می تواند موجب گیر کردن کودک در میان آن و خفگی شود.

کودکان تنها در داخل حمام و وان آن، رها نشوند.

هنگامی که از توالت فرنگی استفاده نمی کنیم، در آن را ببندیم.

در محلی که کودک قرار دارد آب سطل ها را خالی کنیم.

قطعات کوچک و شل در اسباب بازیها، اسباب بازیهای کوچک، انواع مهره، تیله، سوت، دگمه، بادکنک های ساخته شده از لاتکس، گردن بند، سکه، گیره، آب نبات، آجیل با پوست، و ... برای کودکان خطر خفگی به همراه دارد.

مداد کودک کوتاه تر از ۱۰ سانتیمتر نباشد تا اگر در دهان خود گذاشت موجب بلع آن و خفگی نشود.

فاصله نرده های تختخواب کودکان نباید بیش از ۱۰ سانتی متر باشد.

فاصله میان لبه تخت و تشک بیش از دو انگشت نباشد.

مراقب لبه های تیز و نوک باریک اسباب بازی باشیم.

جعبه اسباب بازی کودک از جنس سبک باشد تا در صورت افتادن بر روی دست کودک به او آسیبی نرساند و نیز درب آن در هر زاویه باز مانده و بسته نشود.

کمد اسباب بازی کودک باید درب نداشته باشد یا درب آن همیشه باز باشد و به طور کامل بسته نشود تا کودک هنگام بازی در آن گیر نکند.

قفسه اسباب بازی ها از سطح زمین بالاتر نباشد که کودک برای رسیدن به آنها نیاز به بالا رفتن از آن محل یا وسایل دیگر داشته باشد. رختخوابها در کمد یا اتاق بسته قرار داده شوند تا خطر سقوط آنها بر روی کودکان نباشد. درب وسایلی مثل یخچال، ماشین لباسشویی، کمد و ... را قفل نمایید. مادران در زمان خواب آلودگی از شیر دادن به کودک خودداری کنند. ممکن است بدن مادر خواب آلوده بر روی کودک بیفتد و موجب خفگی او شود.

از غذا دادن به کودک در حال دراز کش خودداری کنیم.

از خنداندن بچه ها در حین خوردن و آشامیدن بپرهیزیم.

از بازی کردن بچه ها در آسانسور ممانعت گردد.

در هنگام سوار شدن اتومبیل، نوزاد را در ساک یا صندلی مخصوص و در قسمت عقب اتومبیل قرار دهید

پیام های آموزشی استاندارد شده ی تغذیه کودکان :

کودکان در سنین ۱ تا ۵ سالگی، روزانه حداقل به ۵ وعده غذا نیاز دارند.

در صورتی که کودک تمایل به خوردن غذای خاصی ندارد هرگز او را مجبور به غذا خوردن نکنید

برای غذا خوردن کودک به او جایزه ندهید

به کودک اجازه دهید غذا خوردن را خودش تجربه کند

بهتر است غذای کمکی کودک برای هر وعده، تازه تهیه شود.

غذای باقیمانده کودک را بیش از یکبار داغ نکنید زیرا ارزش غذایی آن کم می شود.

پایش رشد، بهترین وسیله برای پی بردن به کفایت تغذیه کودک و بهترین راه اطمینان یافتن از سلامت و رشد مطلوب او است.

کودکان را باید به مصرف غذای کم نمک و کم چرب عادات داد.

انواع میوه های تازه و خشک و مغز دانه های گیاهی ، میان وعده های مناسبی برای کودکان است.

به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید.

قطره آهن را بین دو وعده شیر به کودک بدهید تا آهن آن بهتر جذب شود.

بعد از قطره آهن به کودک آب میوه و یا میوه بدهید تا آهن آن بهتر جذب شود.

دادن استراحت قبل از خوردن غذا و زمان ثابت مصرف غذا برای کودکان اهمیت خاصی دارد.

نداشتن تحرک کافی، خواب کافی و وجود بیماری می تواند عامل نخوردن مداوم غذا توسط کودک باشد.

شیرمادر به تنهایی تمام نیازهای شیرخوار را در ۶ ماه اول تامین می کند و پس از آن باید همراه با غذاهای کمکی تا پایان ۲ سالگی یا

بیشتر ادامه یابد