کوریکولوم جامع آموزش سلامت در مدارس

۲

از پیش دبستان تا پایان متوسطه دوم

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



به نام خدا

برنامه جامع درسی
آموزش سلامت در مدارس
جلد دوم

تهیه و تنظیم:
دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر محمد اسماعیل مطلق، دکتر حسن ضیاءالدینی، دکتر سیامک عالی خانی، دکتر سید تقی یمانی، دکتر محمد اسلامی، دکتر محمد کیاسالار، سحر موسوی نصب

با تشکر از:
دکترعلی اکبر سیاری، دکتر ایرج حریرچی، دکتر سید محمد هادی ایازی، دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر حمید کفاش، دکتر سعید قدمی، دکتر ناصر کلانتری، دکتر زهرا عبدالهی، دکتر محمد صادق نیت، دکتر محمد مهدی گویا، دکتر احمد کوشا، دکتر احمد حاجبی، دکتر منصور کیایی، دکتر حمید صمدزاده، ملک آفاق شکرالهی، اکرم پیگرد

فهرست

فصل سوم: برنامه درسی جامع آموزش سلامت در مدارس
طرحی برای تحقق معیارهای ملی آموزش سلامت ۷

ساختار برنامه درسی ۸
سواد سلامت ۸
توان تفکر انتقادی و مهارت حل مساله ۹
شهروندی مسوولیت‌پذیر و موثر ۹
فراگیری خودآموز ۹
برقراری روابط سالم و سازنده ۱۰
معیارهای ملی آموزش سلامت ۱۰
معیار اول استانداردهای آموزش سلامت ۱۱
معیار دوم استانداردهای آموزش سلامت ۱۱
معیار سوم استانداردهای آموزش سلامت ۱۲
معیار چهارم استانداردهای آموزش سلامت ۱۲
معیار پنجم استانداردهای آموزش سلامت ۱۲
معیار ششم استانداردهای آموزش سلامت ۱۳
معیار هفتم استانداردهای آموزش سلامت ۱۳
معیار هشتم استانداردهای آموزش سلامت ۱۳
شاخص‌های عملکردی ۱۳
فلسفه برنامه آموزش سلامت ۱۴
ابعاد سلامت ۱۴
مقیاس سلامت ۱۵

ساختار سلامت ۱۷
جدول ترتیب و توالی ۱۹
مولفه‌های سواد سلامت ۲۰
محدوده محتوایی ۲۰
اهداف سلامت ۲۱
معیارهای ملی آموزش سلامت ۲۱
اهداف عینی (شاخص‌های عملکردی) ۲۳
معرفی و آموزش معیارهای ملی آموزش سلامت ۲۵
چگونگی معرفی معیارهای ملی آموزش سلامت ۲۷
چگونگی تدریس معیار اول آموزش سلامت: درک مفاهیم سلامت ۲۸
چگونگی تدریس معیار دوم آموزش سلامت: تجزیه و تحلیل عوامل موثر بر سلامت ۳۰
چگونگی تدریس معیار سوم آموزش سلامت: دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر بهداشتی و درمانی ۳۲
چگونگی تدریس معیار چهارم آموزش سلامت: استفاده از مهارت‌های روابط بین‌فردی ۳۸
معیار چهارم (الف): از مهارت‌های ارتباطی استفاده نمایید ۳۸
معیار چهارم (ب): استفاده از مهارت‌های مقاومتی ۴۰
معیار چهارم (ج): از مهارت‌های حل مساله استفاده کنید ۴۱
چگونگی تدریس معیار پنجم آموزش سلامت: تصمیم‌گیری مسوولانه ۴۲
چگونگی تدریس معیار ششم آموزش سلامت: تعیین اهداف سلامت ۴۴
چگونگی تدریس معیار هفتم آموزش سلامت: تمرین رفتارهای سلامت‌بخش ۴۸
معیار هفتم (الف): رفتارهای سالم را تمرین کنید ۴۸
معیار هفتم (ب): استرس را مدیریت کنید ۵۰
چگونگی تدریس معیار هشتم آموزش سلامت: حمایت از سلامت ۵۱
طرح درس با استفاده از راهکارهای فوق‌العاده تدریس ۵۳
استفاده از فنون ارزیابی ۵۶
ارزیابی معیارهای فرصت یادگیری ۵۷
ارزیابی برنامه آموزشی ۵۷
ارزیابی دانش‌آموزان ۵۸
مشاهده ۵۸
آزمون‌های سنجش سلامت ۶۲
اقدامات عملی ۶۶
پروژه‌های عملی ۶۷
ارزیابی پورتفولیو ۶۷
بارم‌بندی و امتیازدهی ۶۹
ارزیابی معلمان ۷۰
مقیاس لیکرت ۷۱
تمایز معنایی ۷۳

راهکارهای آموزشی ۷۵
کنفرانس ۷۶
کنفرانس و گفت‌وگو ۷۸
نقش‌آفرینی ۸۰
بارش فکری ۸۳
گفت‌وگوی گروهی ۸۵
میزگرد علمی ۸۷
مباحثه کلاسی ۸۸
یادگیری مشارکتی ۹۰
تصمیم‌گیری ۹۱
فهرست‌های خودارزیابی یا فهرست رفتار سلامت ۹۳
طرح بحث دانش‌آموزی ۹۴
گردش علمی ۹۶
تشریح ۹۷
دعوت از یک سخنران مهمان ۹۸
فناوری‌های آموزشی ۱۰۰
نرم‌افزار ۱۰۰
اینترنت و ارتباطات ۱۰۲
شبکه گسترده جهانی ۱۰۷
چت ۱۰۹
تابلوی اعلانات ۱۰۹
ویدئو کنفرانس ۱۰۹
ارزیابی وب‌سایت‌ها ۱۱۰
مولتی‌مدیا یا چندرسانه‌ای ۱۱۳
وایت‌بردها ۱۱۴
ابزارهای موبایلی ۱۱۴
رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی ۱۱۵

فصل سوم

برنامه درسی جامع آموزش سلامت در مدارس

طرحی برای تحقق معیارهای ملی آموزش سلامت

برنامه درسی جامع آموزش سلامت در مدارس، طرحی سازمان‌یافته برای ارائه اطلاعات و مهارت‌های لازم در زمینه سلامت است که طی ۱۲ سال تحصیل در مدرسه، در مقاطع دبستان و دبیرستان، به دانش‌آموزان ارائه می‌شود. هدف این برنامه، آگاهی‌بخشی به دانش‌آموزان درباره اصول حفظ و ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش رفتارهای پرخطر است.

این فصل، شما را با برنامه‌ای جامع برای آموزش سلامت در مدارس آشنا می‌کند و پس از توصیف ساختار برنامه درسی - که بر سواد سلامت، معیارهای ملی آموزش سلامت و شاخص‌های عملکردی تمرکز می‌کند - به این موارد می‌پردازد:

- فلسفه برنامه درسی؛
- چگونگی طراحی نمودارهای لازم برای برنامه درسی؛
- چگونگی ارائه معیارهای ملی آموزش سلامت؛
- چگونگی آموزش با استفاده از راهکارها و فنون فوق‌العاده تدریس؛
- چگونگی انگیزه‌بخشی به دانش‌آموزان برای پذیرفتن مسوولیت‌های خود در حوزه سلامت؛ و
- چگونگی ارزیابی کیفیت برنامه‌های درسی و میزان پیشرفت دانش‌آموزان.

ساختار برنامه درسی

مسوولیت‌پذیری، مسوولیت‌پذیری، مسوولیت‌پذیری! این کلیدواژه‌ای است که در برنامه درسی مورد تاکید قرار گرفته است. برای تحقق این مسوولیت‌پذیری، کمیته مشترکی در زمینه استانداردهای آموزشی تشکیل شده تا با رعایت معیارهای ملی آموزش سلامت، برنامه درسی مناسبی را طرح‌ریزی کند؛ برنامه‌ای که دانش‌آموزان را از سواد سلامت مطلوبی برخوردار نماید. رعایت معیارهای ملی آموزش سلامت کمک می‌کند به:

۱) تحقق اهداف مشترک و حفظ انسجام مفاهیم در حوزه آموزش سلامت؛
۲) یادگیری مطلوب دانش‌آموزان در نقاط مختلف کشور؛
۳) تامین شرایط مطلوب برای ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان؛
۴) تامین شرایط مطلوب برای ارتقای سطح برنامه‌های درسی؛ و
۵) ارائه راهکارهای مطلوب برای ارتقای میزان آمادگی معلمان.

سواد سلامت

سواد سلامت مشتمل است بر کسب مهارت در تفکر انتقادی، حل مساله، شهروندی مولد و مسوولیت‌پذیر، فراگیری خودآموز و برقراری روابط سالم و سازنده. به بیان دیگر، فرد باسواد، از منظر سلامت، فردی است واجد تفکر انتقادی، برخوردار از توان حل مسایل زندگی خود، بهره‌مند از خصایل شهروندی مسوولیت‌پذیر و موثر، دارای قدرت فراگیری خودآموز و قادر به برقراری روابط سالم و سازنده.

توان تفکر انتقادی و مهارت حل مساله

جوانانی که از تفکر انتقادی و مهارت حل مساله برخوردارند، قادرند علاوه بر حل و فصل مشکلات بهداشتی و سلامتی خود، به تفکر درباره مسایل ملی و بین‌المللی حوزه سلامت نیز بپردازند و راهکارهایی در حد خودشان برای حل

این قبیل مشکلات نیز ارائه نمایند. آنها همیشه از میان منابع متعدد و متنوعی که موجود است، اطلاعات مفید و معتبر را استخراج می‌کنند و پیش از به کار بستن آن اطلاعات، ابتدا صحت و سقم آن اطلاعات را ارزیابی می‌کنند. آنها با استفاده از تفکر خلاق، مسوولیت‌پذیری و هدف‌گذاری‌های مشخص در حوزه سلامت تلاش می‌کنند سطح سلامت خود را ارتقا بخشند.

شهروندی مسوولیت‌پذیر و موثر

جوانانی که جزو شهروندان مسوولیت‌پذیر و موثرند، درباره سلامت، ایمنی و امنیت جامعه خود احساس تعهد می‌کنند. آنها معتقدند همه شهروندان شایسته برخورداری از زندگی مطلوب‌اند. آنها درک می‌کنند که رفتارهایشان می‌تواند بر کیفیت زندگی دیگران نیز تاثیر بگذارد و به همین دلیل، از رفتارهای تهدیدکننده سلامت، ایمنی و امنیت پرهیز می‌کنند. آنها می‌کوشند در تعامل با دیگران، سلامت همه شهروندان را حفظ کنند و حتی‌المقدور ارتقا بخشند.

فراگیری خودآموز

جوانانی که جزو فراگیران خودآموز محسوب می‌شوند، این نکته را می‌دانند که باید در طول زندگی، اطلاعات مرتبط با سلامت (مانند راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها) را گردآوری کنند و از آن بهره گیرند. آنها در زمینه‌های مختلف، اطلاعات و مهارت کسب می‌کنند و این اطلاعات و مهارت‌ها را در طول زندگی خود تجزیه و تحلیل می‌کنند و به کار می‌بندند. آنها از اینکه چیزی از دیگران بیاموزند، استقبال می‌کنند و از مهارت‌های فردی و بین‌فردی لازم برای این امر برخوردارند. آنها اصول فراگیری خودآموز را آموخته‌اند و از آن برای حفظ و ارتقای سلامت خود بهره می‌گیرند.

برقراری روابط سالم و سازنده

جوانانی که از مهارت لازم برای برقراری روابط سالم و سازنده برخوردارند،

می‌توانند اندیشـــه‌ها، ایده‌ها و عقاید خود را به شـــیوه‌های کلامی، غیرکلامی، هنری، ترسیمی و دیجیتالی بیان کنند و به دیگران انتقال دهند. آنها احساس احترام خود را نسبت به دیگران ابراز و دیگران را تشویق می‌کنند که اندیشه‌ها، ایده‌ها و عقاید خودشان را بیان کنند. وقتی دیگران صحبت می‌کنند، آنها پیش از پاســـخگویی، بـــه دقت گوش می‌دهند. آنها حامـــی موقعیت‌ها و برنامه‌هایی هستند که به ارتقای سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی بینجامد.

معیارهای ملی آموزش سلامت

کمیته مشـــترک معیارهای ملی آموزش سلامت، مجموعه‌ای است که هدفش تعیین اســـتانداردهای آموزش سلامت برای انتقال اطلاعات و مهارت‌های لازم در راســـتای ارتقای سواد سلامت است؛ استانداردهایی که توسط گروه‌هایی از کارشناســـان، مورد نقد و بررســـی و بازبینی قرار گرفته و دستخوش تغییرات و اصلاحات متعددی شـــده اســـت تا معیارهای کنونی به دســـت آید. اعضای شورای راهبردی کمیته مشترک و هیئت نقد و بررسی استانداردها، با توجه به تفاهم‌نامه وزارتین مورخ ۹۳/۸/۱۰ مشتمل است بر:

۱. قائم‌مقـــام وزیر در امور مشـــارکت‌های اجتماعی، ســـازمان‌های مردم‌نهاد و خیریه‌های حوزه سلامت کشور؛
۲. معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛
۳. معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش؛
۴. معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش؛
۵. معاون وزیر آموزش و پرورش و رئیس سازمان استثنایی کشور؛
۶. ریاست مرکز توسعه شبکه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛
۷. مدیر کل دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت؛
۸. مدیر کل دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش؛
۹. مدیر کل دفتر مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش؛
۱۰. ریاست مرکز سلامت محیط کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛

و
۱۱. مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

البته در این میان، نمایندگانی از بخش‌های دیگر (آموزش تکمیلی، موسسات آموزشی دولتی و غیردولتی، آموزگاران سلامت و مربیان بهداشت مدارس) نیز حضور دارند. کمیته مشترک معیارهای ملی آموزش سلامت در تعریف و تبیین «استانداردهای آموزش سلامت» می‌گوید: «استانداردهای آموزش سلامت تعیین می‌کنند که دانش‌آموزان باید چه اطلاعاتی را بیاموزند و چه مهارت‌هایی کسب کنند تا از سواد سلامت برخوردار شوند.» کسب مهارت‌هایی مانند مهارت تفکر انتقادی و برقراری روابط سالم و سازنده می‌تواند از معیارهای آموزش سلامت باشد. در ادامه، با استانداردهای اصلاح‌شده آموزش سلامت آشنا می‌شوید.

معیار اول استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان باید مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها را بیاموزند.
دانش‌آموزان برای اینکه واجد سواد سلامت شوند و جزو فراگیران خودآموز به حساب بیایند، باید مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها را درک کنند؛ مثلا باید بیاموزند که شیوه عملکرد دستگاه‌های بدن چیست، چگونه می‌توان از بیماری‌ها پیشگیری کرد، تاثیر رفتار هر فرد بر سلامت او چیست و چگونه می‌توان سلامت را حفظ کرد و ارتقا بخشید. دانش‌آموزان به موازات رشد و پیشرفت تحصیلی خود باید از تاثیر عوامل متغیر جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی بر وضعیت سلامت خود آگاه شوند.

معیار دوم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان باید از تاثیری که خانواده، فرهنگ، رسانه و فناوری بر رفتارهای آنها (از منظر سلامت) می گذارد، آگاه شوند.
جوانان برای اینکه از سواد سلامت برخوردار شوند و به تفکر انتقادی دست

پیدا کنند و قابلیت حل مساله را بیاموزند و شهروند مسوولیت‌پذیر و موثری محسوب شوند، باید بتوانند تاثیر عوامل مختلف (فرهنگ، رسانه، فناوری و...) را بر سلامت خود، خانواده خود و جامعه خود درک کنند، تحلیل نمایند و ارزیابی مناسبی ارائه دهند.

معیار سوم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان باید از توان دستیابی به اطلاعات، خدمات و محصولات معتبر به منظور ارتقای سلامت خود برخوردار شوند.

جوانان برای اینکه به سواد سلامت دست یابند و به شهروندانی مسوولیت‌پذیر و موثر تبدیل شوند، باید به این توانایی دست پیدا کنند که از منابع مطمئن و معتبر برای کسب اطلاعات مورد نیاز در زمینه سلامت استفاده نمایند. آنها هم‌چنین باید قادر به ارزیابی محصولات و خدمات بهداشتی و درمانی باشند و برای تامین این منظور، نیاز به کسب مهارت‌هایی مانند تفکر انتقادی، قیاس و ارزیابی خواهند داشت.

معیار چهارم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان باید توان استفاده از مهارت‌های روابط بین‌فردی را برای ارتقای سلامت خود کسب و از عوامل تهدیدکننده سلامت دوری کنند.

از منظر سلامت، «باسواد» صفت فردی است که از توان و مهارت لازم برای برقراری و حفظ ارتباط سالم و موثر بهره‌مند بوده و با اعضای خانواده، همکاران، همکلاسی‌ها و سایر افراد جامعه خود، تعامل سالم و سازنده‌ای دارد.

معیار پنجم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان باید توان استفاده از مهارت‌های تصمیم‌گیری در راستای ارتقای سلامت را کسب نمایند.

جوانان برای برخورداری از سواد سلامت، باید قادر به تصمیم‌گیری‌های سالم و مسوولانه باشند. مهارت تصمیم‌گیری، امکان استفاده از سواد سلامت را برای جوانان میسر می‌سازد و سبک زندگی آنها را سالم‌تر می‌کند. این قبیل

مهارت‌ها، در واقع، ابزارهای ارزشـــمندی هستند که می‌توانند هنگام تعامل با دیگران مورد استفاده قرار گیرند تا کیفیت زندگی را ارتقا بخشند.

معیار ششم اســـتانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان باید توان اســـتفاده از مهارت‌های هدف‌گذاری برای ارتقای ســـطح ســـلامت خود را کسب نمایند.
جوانان برای اینکه در حوزه سلامت، «باسواد» شوند، باید اهداف سلامت را به درســـتی برای خود تعیین کنند تا برنامه و زمینه مناســـبی برای ارتقای سطح سلامت خود فراهم نمایند.

معیار هفتم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان باید از توان تمرین رفتارهای سالم و حذف رفتارهای ناسالم برخوردار شوند.
کسب سواد سلامت و برخورداری از تفکر انتقادی و مهارت حل مساله، منوط به شناخت رفتارهای سالم و تمرین مکرر آنهاست. دانش‌آموزان باید رفتارهای پرخطر و ناســـالم را نیز بشناســـند و از آنها اجتناب کنند. آنها باید نســـبت به سلامت فردی خود احساس مسوولیت نمایند.

معیار هشـــتم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان باید توان حمایت از سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را کسب نمایند.
کسب سواد سلامت و برقراری ارتباط سالم و سازنده با دیگران و تبدیل شدن به شهروندی مسوولیت‌پذیر و موثر، مستلزم برخورداری از مهارت‌های حمایتی ســـلامت است. دانش‌آموزان باید بتوانند به خوبی تشخیص بدهند که چگونه و چه‌زمانی می‌توانند شایسته دریافت لقب «حامی سلامت جامعه» باشند.

شاخص‌های عملکردی

کمیته مشـــترک استانداردهای آموزش ســـلامت برای ارزیابی معیارهای ملی آموزش ســـلامت، از «شـــاخص‌های عملکردی» بهره می برد. این شـــاخص‌ها

عبارتند از یک مجموعه مفاهیم و مهارت‌های خاص که دانش‌آموزان باید نسبت به آنها آگاهی و تبحر پیدا کنند تا بتوانند به معیارهای ملی آموزش سلامت تسلط یابند.

فلسفه برنامه آموزش سلامت

فلسفه برنامه آموزش سلامت، در یک نگاه کلی، آشنایی با معنا و ارزش سلامت است. فلسفه باید به عمق نگرش‌ها و ارزش‌گذاری‌های جامعه درباره اهداف آموزش، از جمله آموزش سلامت در مدارس، دست یابد. در ادامه، به بررسی محدوده‌ها، مقیاس‌ها و ساختارهای سلامت می‌پردازیم.

ابعاد سلامت

مفهوم سلامت، در معنای عام خود، معرف کیفیت زندگی است؛ کیفیتی که دربرگیرنده ابعاد جسمانی، روانی، عاطفی، خانوادگی و اجتماعی سلامت است. اصطلاح ابعاد سلامت معمولا به ۳ بعد اشاره دارد:

۱) بعد جسمانی سلامت؛
۲) بعد روانی- عاطفی سلامت؛ و
۳) بعد خانوادگی- اجتماعی سلامت.

بعد اول سلامت (سلامت جسمانی)، در واقع، گویای وضعیت بدنی یا جسمانی فرد است. مصرف غذاهای سالم در وعده‌های منظم غذایی، فعالیت بدنی و ورزش، خواب و استراحت کافی مصادیق بارزی از روش‌های دستیابی به سلامت جسمانی محسوب می‌شوند.
بعد دوم سلامت (سلامت روانی- عاطفی)، در واقع، گویای وضعیت روانی فرد و شیوه‌های ابراز احساسات اوست. نقش سلامت روان در سلامت عمومی ما، اگر بیشتر از سلامت جسمانی نباشد، کمتر نیست. به همین جهت، توجه به سلامت روان بسیار ضرورت دارد. ارزیابی اطلاعات، تفکر، استدلال و استنتاج

منطقی را باید جزو روش‌های حفظ سلامت ذهنی و روانی دانست. به همین ترتیب، صرف وقت برای درک درست عواطف و احساسات و بیان آنها به شیوه‌ای سالم و تامین نیازهای شخصی بدون تعرض به حقوق دیگران نیز از شیوه‌های دستیابی به سلامت عاطفی محسوب می‌شوند.

بعد سوم سلامت (سلامت خانوادگی- اجتماعی)، در واقع، گویای چگونگی روابط فرد با اعضای خانواده و سایر افراد اجتماع است. بیان شفاف عقاید و خوب گوش دادن به حرف و نظر دیگران، نمونه‌هایی از روش‌های حفظ سلامت خانوادگی- اجتماعی هستند. دوست داشتن و دوست داشته شدن، ابراز محبت و دریافت محبت به شیوه مطلوب نیز جنبه‌های دیگری از سلامت خانوادگی- اجتماعی به حساب می‌آیند.[۱]

مقیاس سلامت

سلامت، ابزاری برای ارتقای کیفیت زندگی است و خود از ابعاد گوناگونی تشکیل می‌شود؛ سلامت جسمانی، سلامت روانی- عاطفی و سلامت خانوادگی- اجتماعی. مقیاس سلامت (رجوع کنید به جدول ۱-۳)، در واقع، دامنه کیفیت زندگی را به تصویر می‌کشد و دربرگیرنده طیف متنوعی از وضعیت‌ها (از سلامت مطلوب تا بیماری‌های حاد و مزمن و حتی مرگ زودرس) است.

البته برخی از عوامل موثر بر سلامت (مانند سن و ژنتیک) اصلا تحت کنترل ما نیستند و ما نمی‌توانیم تغییر موثری در آنها به وجود آوریم ولی برخی دیگر از این عوامل را تا حد زیادی می‌توانیم کنترل کنیم؛ مشروط بر این که ۱۲ عامل زیر را جدی بگیریم و برای دستیابی به آنها تلاش کنیم:

۱. درک مفاهیم سلامت؛

---

۱) با توجه به بعد مفروض چهارم سلامت که سلامت معنوی است و برای انطباق دانش روز با معیارهای بومی و ارزشی کشور، سلامت معنوی با عنایت به آموزه‌های فرهنگی و ارزش‌های جامعه ایرانی در متن هر یک از ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی مورد مداقه قرار گرفته و برای آن استانداردهایی قابل تعریف منظور خواهد شد.

۲. شناخت عوامل موثر بر سلامت؛
۳. دستیابی به اطلاعات معتبر، محصولات و خدمات مطلوب بهداشتی و درمانی؛
۴. استفاده از مهارت‌های ارتباطی؛
۵. استفاده از مهارت‌های مقاومتی در مواقع لازم؛
۶. استفاده از مهارت حل مساله به شیوه‌های سالم و سازنده؛
۷. تصمیم‌گیری‌های مسوولانه؛
۸. هدف‌گذاری‌های سالم؛
۹. تمرین رفتارهای سالم؛
۱۰.مدیریت استرس؛
۱۱.حمایت از اهداف سلامت؛ و
۱۲.کسب خصایل شخصیتی مطلوب.

هریک از این عوامل می‌تواند ارتباط مستقیمی با یک یا چند معیار از معیارهای آموزش سلامت داشته باشد و فردی که به تعهد و تسلط بیشتری در این معیارها دست یافته باشد، احتمالاً از سلامت بیشتری نیز برخوردار خواهد بود. البته تاثیر بر هر یک از این عوامل می‌تواند در جهت مثبت یا منفی باشد که به ترتیب با علامت‌های (+) و (-) به نمایش درمی‌آید و حرکت از جهت مثبت به جهت منفی، به معنای حرکت از سلامت به سمت بیماری و مرگ زودرس است. وضعیت عمومی سلامت هر فرد را می‌توان از برآیند همین علایم مثبت و منفی او تخمین زد.

ساختار سلامت

ساختار سلامت (جدول ۲-۳)، رابطه ابعاد سلامت را با ۱۰ حوزه محتوایی سلامت و ۱۲ عامل موثر بر سلامت نشان می‌دهد. ابعاد سلامت (سلامت جسمانی، سلامت روانی- عاطفی و سلامت خانوادگی- اجتماعی)، در واقع، نمای بیرونی این مدل را شکل می‌دهد. مرکز این مدل نیز متشکل از ۱۰

مفهوم کلیدی سلامت است که آموزه‌های اساسی برنامه درسی جامع آموزش سلامت در مدارس را شکل می‌دهد:

۱. سلامت روانی و عاطفی؛
۲. سلامت خانوادگی و اجتماعی؛
۳. رشد و تکامل؛
۴. تغذیه؛
۵. سلامت فردی و فعالیت بدنی؛
۶. الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر؛
۷. بیماری‌های مسری و مزمن؛
۸. سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع؛
۹. سلامت زیست‌محیطی؛ و
۱۰. اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها.

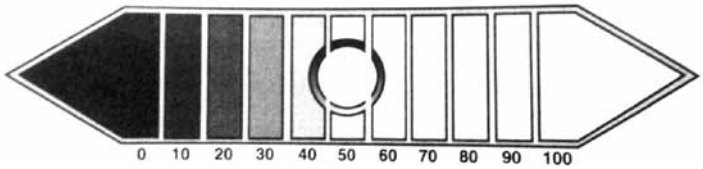
البته عواملی وجود دارند که بر ۱۰ مفهوم اساسی چرخه سلامت (که به آنها اشاره شد) نیز تاثیر می‌گذارند؛ عواملی مانند درک مفاهیم اساسی سلامت، دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر بهداشتی و درمانی، استفاده از مهارت‌های ارتباطی موثر، استفاده از مهارت‌های مقاومتی در مواقع لزوم، استفاده از مهارت‌های حل مساله، تصمیم‌گیری‌های مسوولانه و سالم، هدف‌گذاری‌های مطلوب، تمرین رفتارهای سالم، مدیریت استرس، حامی سلامت بودن و کسب خصایل شخصیتی مطلوب.

جدول ۱-۳

مقیاس سلامت

عواملی که بر سلامت تاثیر می گذارند

مفاهیم سلامت را درک می‌کند.	مفاهیم سلامت را درک نمی‌کند.
تحلیل درستی از آثار سلامت دارد.	تحلیل درستی از آثار سلامت ندارد.
به اطلاعات معتبر و محصولات و خدمات مطلوب بهداشتی و درمانی دسترسی دارد.	به اطلاعات معتبر و محصولات و خدمات مطلوب بهداشتی و درمانی دسترسی ندارد.
از مهارت‌های ارتباطی موثر استفاده می‌کند.	از مهارت‌های ارتباطی موثر استفاده نمی‌کند.
از مهارت‌های مقاومتی (مانند «نه» گفتن) در مواقع لزوم استفاده می‌کند.	از مهارت‌های مقاومتی (مانند «نه» گفتن) در مواقع لزوم استفاده نمی‌کند.
مساله‌ها را به شیوه‌ای موثر حل می‌کند.	مساله‌ها را به شیوه‌ای موثر حل نمی‌کند.
تصمیم‌های مسوولانه‌ای می‌گیرد.	تصمیم‌های مسوولانه‌ای نمی‌گیرد.
هدف‌گذاری سالم و مطلوبی دارد.	هدف‌گذاری سالم و مطلوبی ندارد.
رفتارهایش سالم و کم‌خطر است.	رفتارهایش ناسالم و پرخطر است.
استرس‌هایش را به شیوه‌ای سالم مدیریت می‌کند.	استرس‌هایش را به شیوه‌ای سالم مدیریت نمی‌کند.
سلامت دیگران برایش اهمیت دارد.	سلامت دیگران برایش اهمیتی ندارد.
شخصیت مطلوبی دارد.	شخصیت مطلوبی ندارد.



سلامت مطلوب مرگ زودرس

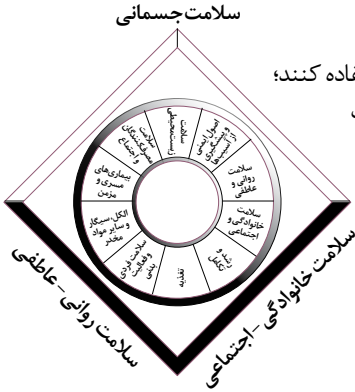
وضعیت عمومی سلامت، حاصل‌جمع عوامل موثر (مثبت و منفی) بر سلامت است.

جدول ۲-۳

مدل سلامت

برای حفظ و ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش رفتارهای پرخطر، دانش‌آموزان باید مسوولیت‌پذیر باشند و...

۱. مفاهیم سلامت را درک کنند؛
۲. عوامل موثر بر سلامت را بشناسند و تجزیه و تحلیل نمایند؛
۳. به اطلاعات معتبر و محصولات و خدمات مطلوب بهداشتی و درمانی دست یابند؛
۴. از مهارت‌های ارتباط موثر استفاده کنند؛
۵. از مهارت‌های مقاومتی در مواقع لزوم استفاده کنند؛
۶. به شیوه‌ای سالم و موثر مسایل و مشکلات زندگی خود را حل کنند؛
۷. تصمیم‌های سالم و مسوولانه بگیرند؛
۸. اهداف سلامت خود را تعیین کنند؛
۹. رفتارهای سالم را تمرین کنند؛
۱۰. استرس‌های خود را مدیریت کنند؛
۱۱. حامی سلامت باشند؛ و
۱۲. به شخصیت مطلوبی دست یابند.



جدول ترتیب و توالی

جدول ترتیب و توالی را می‌توانید در بخش چهارم این کتاب ببینید. این جدول در راهنمای برنامه درسی آموزش سلامت به روش میکزهیت به عنوان یک طرح اولیه ارائه شده تا بر مبنای آن، زمان‌بندی مناسبی برای ارائه آموزه‌های سلامت به دانش‌آموزان، به شرح زیر، شکل بگیرد:

- سال‌های اول و دوم تحصیلی؛
- سال‌های سوم تا پنجم؛
- سال‌های ششم تا هشتم؛ و
- سال‌های نهم تا دوازدهم تحصیلی.

جدول مزبور در انتهای این کتاب، در بخش ضمیمه، به شکل جداگانه موجود است تا راحت‌تر بتوانید آن را تکثیر و از آن استفاده نمایید.

مولفه‌های سواد سلامت

مولفه‌های سواد سلامت (تفکر نقادانه، مهارت حل مساله، شهروندی موثر و مسوولیت‌پذیر، فراگیری خودآموز و روابط سالم و سازنده) در مقدمه جدول ترتیب و توالی در بخش چهارم کتاب مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت و آنگاه خواهید دید که چگونه سواد سلامت می‌تواند مولد سایر بخش‌ها (اهداف سلامت، محتوای سلامت و معیارهای ملی آموزش سلامت) باشد و برای اصلاح و ارتقای جدول ترتیب و توالی مورد استفاده قرار بگیرد.

محدوده محتوایی

۱۰ محدوده محتوایی باید در کلاس‌های آموزش سلامت طی سال‌های تحصیلی آموزش داده شود. این آموزه‌ها قادرند تمام گروه‌های شش‌گانه رفتارهای پُرخطر [که در فصل اول کتاب به آنها اشاره شد] را پوشش دهند.

۱۰ محدوده محتوایی مورد نظر عبارتند از:

۱. سلامت روانی و عاطفی؛
۲. سلامت خانوادگی و اجتماعی؛
۳. رشد و تکامل؛
۴. تغذیه؛
۵. سلامت فردی و فعالیت بدنی؛
۶. الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر؛
۷. بیماری‌های مسری و مزمن؛
۸. سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع؛
۹. سلامت زیست‌محیطی؛ و
۱۰. اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها.

در سال‌های نهم تا دوازدهم تحصیل در مقطع دبیرستان، مهارت‌های زندگی (بر مبنای معیارهای ملی آموزش سلامت) آموزش داده می‌شود. در سایر مقاطع تحصیلی، آموزه‌های مربوط به مهارت‌های زندگی بر مبنای ۱۰ موضوع فوق‌الذکر ارائه می‌شود ولی در کلاس‌های سال نهم تا دوازدهم، آموزه‌های مهارت‌های زندگی، هم به‌عنوان یک موضوع جداگانه ارائه می‌شود، هم به‌عنوان مساله‌ای مرتبط با ۱۰ موضوع فوق‌الذکر.

اهداف سلامت

اهداف سلامت در اولین ستون به نمایش درمی‌آید و مصادیق آن در هر یک از ۱۰ موضوع فوق‌الذکر در مقاطع تحصیلی مختلف بیان می‌شود. منظور از اهداف سلامت، رفتارهای سالمی است که دانش‌آموز باید برای دستیابی به آنها تلاش کند. اهداف سلامت این‌گونه بیان می‌شوند: «من قصد دارم...»؛ یعنی دانش‌آموز باید مشتاقانه و آگاهانه تصمیم بگیرد در راستای دستیابی به اهداف سلامت گام بردارد. در واقع، یکی از اهداف مهم آموزش جامع سلامت در مدارس، کمک به دانش‌آموزان برای تلاش در راستای دستیابی به اهداف سلامت است.

معیارهای ملی آموزش سلامت

معیارهای ملی آموزش سلامت در دومین ستون، زیر هر یک از ۱۰ موضوع فوق‌الذکر در مقاطع تحصیلی مختلف به نمایش درمی‌آید:

معیار اول استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان مفاهیم مرتبط با سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها را به منظور ارتقای سلامت درک خواهند کرد.

معیار دوم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان تاثیر خانواده، همکلاسی‌ها، فرهنگ، رسانه، فناوری و سایر عوامل موثر بر رفتارهای سلامت را تجزیه و تحلیل خواهند کرد.

معیار سوم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان توانایی خود در راستای دستیابی به اطلاعات معتبر و محصولات و خدمات مطلوب

بهداشتی و درمانی را به منظور ارتقای سلامت نشان خواهند داد.

معیار چهارم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان مهارت‌های خود در زمینه روابط بین‌فردی را به منظور ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و اجتناب از عوامل تهدیدکننده سلامت نشان خواهند داد.

معیار پنجم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان توانایی خود در راستای اتخاذ تصمیم‌های سالم و مسوولانه در راستای ارتقای سلامت را نشان خواهند داد.

معیار ششم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان توانایی خود در راستای بهره‌گیری از مهارت‌های هدف‌گذاری به منظور ارتقای سلامت را نشان خواهند داد.

معیار هفتم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان توانایی خود در راستای تمرین رفتارهای منجر به ارتقای سلامت و اجتناب از عوامل خطرساز سلامت را نشان خواهند داد.

معیار هشتم استانداردهای آموزش سلامت: دانش‌آموزان توانایی خود در راستای حمایت از سلامت شخصی، خانوادگی و اجتماعی را نشان خوهند داد.

در این برنامه آموزشی، منظور از مهارت زندگی، همان مهارت‌هایی است که تسلط به آنها بر مبنای معیارهای ملی آموزش سلامت ضرورت دارد؛ مهارت‌هایی که برای حفظ و ارتقای سلامت خود و دیگران مورد نیاز است. در ادامه، فهرستی از مهارت‌های زندگی را خواهید دید که شماره مربوط به هر یک از معیارهای ملی آموزش سلامت، در مقابل آن، داخل پرانتز ذکر شده است:

- فراگیری مفاهیم سلامت (معیار اول استانداردهای آموزش سلامت)؛
- تجزیه و تحلیل عوامل موثر بر سلامت (معیار دوم استانداردهای آموزش سلامت)؛
- دسترسی به منابع بهداشتی معتبر و محصولات و خدمات بهداشتی مطلوب (معیار سوم استانداردهای آموزش سلامت)؛

- به‌کارگیری مهارت‌های ارتباطی (معیار چهارم (الف) استانداردهای آموزش سلامت)؛
- به‌کارگیری مهارت‌های مقاومتی (معیار چهارم (ب) استانداردهای آموزش سلامت)؛
- به‌کارگیری مهارت‌های حل مساله (معیار چهارم (ج) استانداردهای آموزش سلامت)؛
- اتخاذ تصمیم‌های مسؤولانه (معیار پنجم استانداردهای آموزش سلامت)؛
- تعیین اهداف سلامت (معیار ششم استانداردهای آموزش سلامت)؛
- تمرین رفتارهای سالم (معیار هفتم (الف) استانداردهای آموزش سلامت)؛
- مدیریت استرس (معیار هفتم (ب) استانداردهای آموزش سلامت)؛
- حمایت از سلامت (معیار هشتم استانداردهای آموزش سلامت)؛ و
- کسب خصایل شخصیتی مطلوب (معیارهای اول تا هشتم استانداردهای آموزش سلامت).

اهداف عینی (شاخص‌های عملکردی)

پس از بررسی ستون‌های اهداف سلامت و معیارهای ملی آموزش سلامت، بقیه ستون‌ها به بیان اهداف رفتاری برای هر یک از ۱۰ موضوع پیشگفته می‌پردازند. منظور از هدف رفتاری، همان کاری است که دانش‌آموز باید پس از اتمام دوره آموزشی قادر به انجام آن باشد. کمیته مشترک استانداردهای آموزش سلامت در هنگام تدوین شاخص‌های عملکردی به این نکته توجه و تاکید کرده است که سطح یادگیری را می‌توان با بررسی آموخته‌های نظری، مهارت‌های عملی و نگرش‌های دانش‌آموزان مورد ارزیابی قرار داد.

جدول ترتیب و توالی در بخش چهارم این کتاب، شاخص‌های عملکردی را به عنوان اهداف رفتاری مبتنی بر سه حیطه یادگیری (دانش، مهارت‌ها و نگرش‌ها) بر مبنای «طبقه‌بندی اهداف آموزشی» خاطرنشان می‌کند. حیطه شناختی (حوزه دانش) دربرگیرنده اهدافی است که به مهارت‌های ذهنی و رفتاری می‌پردازند. حیطه روانی حرکتی (حوزه مهارت) دربرگیرنده اهدافی

اســت که بــه مهارت‌های یدی یــا فیزیکی می‌پردازند. حیطــه عاطفی (حوزه نگرش) نیز دربرگیرنده اهدافی است که معطوف به احساسات و عواطف‌اند.

تدوین اهداف رفتاری، ۵ قانون دارد:

- **قانون ۱:** هدف رفتاری باید به گونه ای بیان شــود که آشــکارا معلوم باشد چــه انتظاری از دانش‌آموز می‌رود. بهتر اســت بگوییــم: «دانش‌آموز قصد دارد...»، «ایــن درس می‌گوید...» یا «معلم قصــد دارد ...». در واقع، اولین بخش از هدف رفتاری به «فرد» اشاره دارد؛
- **قانون ۲:** هدف رفتاری باید نوع رفتاری را که به عنوان رفتار معتبر پذیرفته می‌شود، به وضوح تعیین نماید. برخی از کلماتی که شواهد رفتاری را تعیین می‌کنند، عبارتند از: فهرست کردن، مقایسه کردن، شناسایی کردن، تعیین تفاوت‌ها، حل کردن، نوشــتن و دریافت کــردن. اما کاربرد برخی از کلمات، صحیح نیست؛ چون هیچ‌گونه مســتنداتی از رفتار مطلوب ارائه نمی‌دهند؛ مثلا دانستن، درک کردن، ایمان داشتن، باور کردن، درک واقعی و سپاسگزار بودن. در واقع، دومین بخش از هدف رفتاری به «رفتار» اشاره دارد؛
- **قانون ۳:** هدف رفتاری باید شــامل مفاهیمی درخصوص تجربه یادگیری خاص باشد. به طور مثال، دانش‌آموز تاثیر سیگار، الکل یا مواد مخدر را بر سلامت خود بشناسد. در واقع، سومین بخش از هدف رفتاری به «مفهوم» اشاره دارد؛
- **قانــون ۴:** هــدف رفتاری باید شــرایطی را که در آن، رفتــار مورد انتظار رخ می‌دهــد، توصیف نماید. در واقــع، چهارمین بخش از هدف رفتاری به «شرایط» اشاره دارد؛ و
- **قانــون ۵:** هــدف رفتاری باید معیــاری برای عملکرد قابــل قبول تعیین کند. با این حســاب، به عنوان مثال، این هدف که «دانش‌آموزان مقاله‌ای درباره علایم هشــداردهنده بیماری قلبی بنویســند» از معیار قابل قبولی برخوردار نیســت. هدف باید با معیار هم‌خوانی داشــته باشــد. بنابراین در مورد همین مثال، بهتر اســت این طور بگوییم که: «دانش‌آموزان مقاله‌ای

درباره بیماری‌های قلبی بنویسند و در آن مقاله، حداقل به دو علامت از مجموعه علایم هشداردهنده بیماری‌های قلبی اشاره نمایند.» در واقع، پنجمین بخش از هدف رفتاری به «معیار» اشاره دارد.

رجوع کنید به جدول ۳-۳ «تعیین یک هدف رفتاری» که نمونه‌هایی از ۲ هدف رفتاری را ارائه می‌کند؛ دو هدفی که هر یک از آنها مشتمل بر ۵ بخش پیشگفته است: (۱) فرد، (۲) رفتار، (۳) مفهوم، (۴) شرایط و (۵) معیار.

جدول ۳-۳

تعیین یک هدف رفتاری

در این جدول، با ۲ نمونه از اهداف رفتاری که به درستی تدوین شده‌اند، آشنا می‌شوید:

۱) به‌صورت جزوه‌باز، دانش‌آموزان برنامه غذایی متوازنی برای یک روز از زندگی خود خواهند نوشت که در آن برنامه، تعداد وعده‌های غذایی و حجم هر وعده (بر مبنای هرم غذایی استاندارد) ذکر شده باشد.

- چه کسی: دانش‌آموز؛
- رفتار: نوشتن؛
- مفهوم: برنامه غذایی متوازن برای یک روز از زندگی خود؛
- شرایط: به‌صورت جزوه‌باز؛ و
- معیار: تعداد و حجم وعده‌ها بر مبنای هرم غذایی استاندارد.

۲) پس از تماشای فیلمی درباره خودمراقبتی، دانش‌آموزان مقاله‌ای درباره سوءاستفاده از کودکان خواهند نوشت که در آن حداقل ۵ نشانه سوءاستفاده از کودکان شناسایی و ذکر شده باشد.

- چه کسی: دانش‌آموز؛
- رفتار: نوشتن؛
- مفهوم: مقاله‌ای درباره سوءاستفاده از کودکان؛
- شرایط: پس از تماشای فیلم؛ و
- معیار: شناسایی حداقل پنج نشانه سوءاستفاده از کودکان.

معرفی و آموزش معیارهای ملی آموزش سلامت

مسئولیت‌پذیری در حوزه سلامت فردی، مساله‌ای است که هر فرد باید برای کسب سواد سلامت، حفظ و ارتقای سلامت خود، کاهش رفتارهای پرخطر و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها به آن اولویت بدهد. یکی از اهداف آموزش جامع سلامت در مدارس، آگاهی‌بخشی و انگیزه‌دهی به دانش‌آموزان برای تامین و تقویت مسوولیت‌پذیری در همین راستاست. ارتقای سلامت دانش‌آموزان مستلزم کسب آگاهی و انگیزه برای کسب سواد سلامت، حفظ و ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش رفتارهای پرخطر است. ارتقای سلامت هم‌چنین نیازمند ساختارهای محیطی و حمایتی موثری است که دانش‌آموزان را قادر سازد اطلاعات و مهارت‌های خود را در جهت مثبت به کار گیرند.

مفاهیم ارتقای سلامت باید در کلاس‌های درسی آموزش داده شود. آموزگارانی که می‌خواهند به ارتقای سلامت دانش‌آموزان خود کمک کنند، باید کلاس درس را به آزمایشگاهی تبدیل نمایند که دانش‌آموزان در آن، مهارت‌های زندگی را به صورت عینی فرا بگیرند، کاربرد آنها را بیاموزند و برای دستیابی به اهداف سلامت تلاش کنند. این همان چیزی است که دانش‌آموزان را قادر می‌سازد بر معیارهای ملی آموزش سلامت تسلط یابند.

در ادامه، به ۸ معیار ملی آموزش سلامت، چگونگی معرفی آنها و چگونگی آموزش آنها خواهیم پرداخت.

چگونگی معرفی معیارهای ملی آموزش سلامت

در حوزه تدریس، ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: «اگر نمی‌دانید به کجا می‌روید، هرگز به آنجا نخواهید رسید!» یعنی قبل از آغاز هر آموزشی باید تعیین کنید دنبال چه نتیجه‌ای هستید. در زمینه آموزش سلامت، نتیجه مطلوب برای دانش‌آموزان، این است که بر معیارهای آموزش سلامت تسلط

یابنـــد. با این پیش‌فرض، اولین گام آموزش ســـلامت بایـــد معرفی معیارهای آموزش سلامت باشد.

جدول ۴-۳ داســـتانی را نقل می‌کند که معلمان می‌توانند از آن استفاده کنند تا معیارهای ملی آموزش ســـلامت را به دانش‌آموزان مقطع متوســـطه معرفی نمایند.

جدول ۴-۳

چگونگی معرفی معیارهای ملی آموزش سلامت

دستورالعمل: معلمان می‌توانند از تمثیل زیر برای معرفی معیارهای ملی آموزش سلامت به دانش‌آموزان مقطع متوسطه استفاده نمایند:

آیا تاکنون مسابقه دو میدانی را تماشا کرده‌اید؟ یکی از ملزومات این ورزش، پریدن از روی موانع است. چندین مانع بین خط آغاز و خط پایان وجود دارد که دوندگان باید از روی همه آنها بپرند. هر مانعی در این مسابقه به اندازه مانع بعدی اهمیت دارد. هدف، پریدن از روی همه این موانع و رسیدن به خط پایان است.

حال فرض کنید در چنین شرایطی قرار گرفته‌اید و هدف‌تان رسیدن به خط پایان (سلامت مطلوب) است. منظور از سلامت مطلوب، بالاترین سطح سلامت ممکن برای شماست؛ یعنی حفظ سلامت جسمی و روانی در بهترین شرایط ممکن، ابراز احساسات به گونه‌ای سالم و بهره‌مندی از روابط سالم و سازنده. در آغاز آموزش سلامت، در واقع، شما در «خط آغاز» قرار گرفته‌اید. آموزگار شما و آموزه‌هایش به شما کمک می‌کنند به «خط پایان» (هدف‌تان: سلامت مطلوب) دست یابید. شما درباره ۸ «مانع» این مسیر (معیارهای آموزش سلامت) اطلاعات کسب می‌کنید تا بتوانید به شیوه‌ای سالم از آنها عبور کنید. تمام این معیارها حائز اهمیت هستند بنابراین باید تمام آنها را بشناسید و برای تسلط یافتن بر آنها تمرین کنید. کلاس درس، در واقع، آزمایشگاهی است که شما می‌توانید در آن، معیارهای آموزش سلامت را بشناسید و بر آنها تسلط یابید. با تمرین می‌توانید به این تسلط دست پیدا کنید. وقتی به این معیارها مسلط شدید، می‌توانید به هدف خود (که همان سلامت مطلوب است) برسید.

چگونگی تدریس معیار اول آموزش سلامت: درک مفاهیم سلامت

دانش‌آموزان مفاهیم مرتبط با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها را به منظور ارتقای سلامت درک خواهند کرد.

معیار اول آموزش سلامت، بر آنچه دانش‌آموزان باید بدانند تا سالم باشند، تمرکز می‌کند. ضمیمه «معیارهای ملی آموزش سلامت و مهارت‌های آموزشی» این کتاب، مشتمل بر مهارت‌هایی است که نشان می‌دهد دانش‌آموزان باید چه مراحلی را طی کنند تا بر معیار اول سلامت (درک مفاهیم سلامت) تسلط یابند. این مهارت‌ها در کلاس‌های مختلف، متفاوت است و برای تدریس آنها در کلاس‌های سال اول و دوم، کلاس‌های سال سوم تا پنجم، کلاس‌های سال ششم تا هشتم و کلاس‌های سال نهم تا دوازدهم، متدهای متفاوت و خاصی مورد نیاز است. مبحث زیر به مراحلی اشاره دارد که دانش‌آموزان کلاس‌های نهم تا دوازدهم باید پشت سر بگذارند تا بتوانند بر این معیار آموزش سلامت تسلط یابند.

با تعریف سلامت شروع کنید. دانش‌آموزان باید سلامت و اجزای آن را بشناسند تا بتوانند سلامت خود را حفظ کنند و ارتقا بخشند. عبور از مراحل زیر برای تسلط بر نخستین معیار آموزش سلامت ضرورت دارد:

۱. سلامت را برای دانش‌آموزان معرفی کنید. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که سلامت از اجزای متعددی تشکیل شده است. به طور مثال، یکی از این اجزا تغذیه سالم است. رژیم غذایی و بیماری‌های قلبی جزو عناوینی هستند که ذیل واحد تغذیه آموزش داده می‌شوند. یکی از مفاهیم سلامت را شاید هنگام بررسی رابطه رژیم غذایی و بیماری قلبی یاد بگیرید؛ مثلا این مفهوم که بیماران قلبی بهتر است مرغ آب‌پز یا مرغ کبابی مصرف کنند، نه مرغ سرخ‌شده.

۲. به دانش‌آموزان بگویید اگر احساس می کنند مفهومی از مفاهیم سلامت برایشان قابل درک نیست، حتما درباره‌ش سوال بپرسند و اطمینان حاصل کنند پاسخی که دریافت کرده‌اند، قانع‌شان کرده است. برای دانش‌آموزان شرح دهید که پرسیدن سوال درباره اطلاعات مرتبط با سلامت، احتمال درک مفاهیم سلامت را افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، چنین سوالی ممکن است مفید باشد: «چرا مرغ آب‌پز یا کبابی از مرغ سرخ‌شده سالم‌تر است؟» و پاسخ این است که: «چربی‌های اشباع موجود در مرغ سرخ‌شده می‌تواند باعث ایجاد پلاک‌هایی در دیواره عروق شود و این پلاک می‌تواند به تصلب شرایین منجر شود. تصلب شرایین، جریان خون را کاهش می‌دهد و احتمال تشکیل لخته خون در عروق را افزایش می‌دهد.» طبیعی است که پرسیدن آن پرسش و دریافت این پاسخ می‌تواند درک این مفهوم سلامت را تسهیل نماید.

۳. از دانش خود برای ایجاد مفاهیم ذهنی کمک بگیرید. دانش‌آموزان می‌توانند به پرسش‌های موجود در جزوه آموزشی پاسخ دهند یا به پرسش‌هایی که معلم مطرح می‌کند، پاسخ بدهند تا مفاهیم را بیشتر و بهتر یاد بگیرند. به‌عنوان مثال، معلم می‌تواند از دانش‌آموز سوال کند: «آیا همان‌طور که مرغ آب‌پز از مرغ سرخ‌شده سالم‌تر است، ماهی آب‌پز نیز از ماهی سرخ‌شده سالم‌تر است؟» دانش‌آموز با پاسخ دادن به این پرسش نشان می‌دهد که از دانش خود برای ایجاد مفاهیم ذهنی مرتبط با سلامت استفاده کرده است. این یکی از شیوه‌های ارتقای درک دانش‌آموز است.

۴. از مفاهیم سلامت برای ارتقای سلامت و پیشگیری از بروز بیماری‌ها استفاده کنید. مثلا وقتی دانش‌آموزان مفاهیم مرتبط با رژیم غذایی و ابتلا به بیماری‌ها را فرا گرفته‌اند و آموخته‌اند که غذاهای سرخ‌شده نسبت به غذاهای آب‌پز و کبابی، چربی اشباع بیشتری دارند، به آنها بگویید: «فرض کنید در رستورانی هستید و برای سفارش غذای خود، بین ساندویچ مرغ کبابی و ساندویچ مرغ سرخ‌شده حق انتخاب دارید...» درکی که آنها در کلاس درس نسبت به مفاهیم سلامت پیدا کرده‌اند، به آنها کمک می‌کند

ساندویچ مرغ کبابی را انتخاب کنند و از ساندویچ مرغ سرخ‌شده صرف‌نظر کنند. طبیعی اســت که چنین انتخاب‌های سالمی می‌تواند سلامت آنها را ارتقا بخشد و به پیشگیری از بروز بیماری‌ها منجر شود.

چگونگی تدریــس معیار دوم آموزش ســلامت: تجزیه و تحلیل عوامل موثر بر سلامت

دانش‌آموزان تاثیر خانواده، همکلاسی‌ها، فرهنگ، رسانه، فناوری و سایر عوامل را بر سلامت خود، تجزیه و تحلیل خواهند کرد.

معیار دوم آموزش ســلامت بر افراد و موضوعاتی متمرکز است که می‌توانند بر ســلامت تاثیر بگذارند. ضمیمه «معیارهای ملی آموزش سلامت و مهارت‌های آموزشی» این کتاب، مشتمل بر مهارت‌هایی است که دانش‌آموزان باید مرحله بــه مرحله طی کننــد تا بر این معیار آموزش ســلامت نیز تســلط یابند. این مهارت‌های آموزشــی در مقاطع مختلف، متفاوت اســت و بــرای تدریس آنها در کلاس‌های ســال اول و دوم، کلاس‌های سوم تا پنجم، کلاس‌های ششم تا هشتم و کلاس‌های نهم تا دوازدهم، متدهای خاص و متفاوتی مورد نیاز است. مبحث زیر به مراحلی اشــاره دارد که دانش‌آموزان کلاس‌های نهم تا دوازدهم باید طی کنند تا بر این معیار آموزش سلامت تسلط یابند.

برای دانش‌آموزان تشــریح کنید که بســیاری از افراد و مســایل ممکن است بر ســلامت تاثیر بگذارند. برخی از این آثار، مثبت و برخی دیگر منفی‌اند. آگاهی از این آثار مثبت و منفی به آنها کمک می‌کند واکنش مناسبی در مقابل این عوامل از خود نشان دهند. دانش‌آموزان می‌توانند طی مراحل زیر، عوامل موثر بر سلامت را تجزیه و تحلیل کنند تا بر دومین معیار آموزش سلامت تسلط پیدا کنند:

۱. افراد و مســایلی را که ممکن اســت بر شــما تاثیر بگذارند، شناسایی کنید. از دانش‌آموزان بپرســید چه کســانی بیشــتر بــر اخلاق و رفتــار آنها تاثیر

می‌گذارند: والدین؟ معلمان؟ اعضای خانواده؟ دوستان؟ چهره‌های سینمایی یا ورزشی؟ سپس از آنها سوال کنید چه موضوعاتی بر آنها تاثیر می‌گذارد؟ آیا رسانه‌ها موثرند؟ رسانه‌ها ابزاری برای برقراری ارتباطات جمعی هستند. آیا دانش‌آموزان تحت تاثیر آگهی‌های بازرگانی تلویزیون قرار می‌گیرند؟ آگهی‌های بازرگانی رادیو چطور؟ آگهی‌های مجلات؟ آگهی‌های روزنامه‌ها؟ آیا فناوری آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ فناوری می‌تواند ابزاری برای تبادل اطلاعات باشد. آیا دانش‌آموزان تحت تاثیر بازی‌های کامپیوتری قرار می‌گیرند؟ آگهی‌ها و مقالات اینترنتی چطور؟ سی.دی‌ها و دی.وی.دی‌ها؟ آیا فرهنگ بر آنها تاثیر می‌گذارد؟ فرهنگ عبارت است از مجموعه هنرها، باورها و سنت‌هایی که سبک زندگی گروهی از افراد را در زمان و مکان خاصی سر و شکل می‌دهد. آیا اعتقادات و سنت‌های خانوادگی بر آنها تاثیر می‌گذارد؟

۲. ارزیابی کنید چگونه رفتارها و تصمیم‌های شما ممکن است تحت تاثیر قرار بگیرد. به دانش‌آموزان بگویید که آنها می‌توانند از جدول ۵-۳ (راهنمای عوامل موثر بر سلامت) کمک بگیرند. آنها می‌توانند به هر پرسش، پاسخ بله یا نه بدهند. توجه داشته باشید که ممکن است به هر ۶ پرسش پاسخ داده نشود.

جدول ۵-۳

راهنمای تجزیه و تحلیل عوامل موثر بر سلامت

۱. آیا این عامل، رفتار سالم را تبلیغ و ترویج می‌کند؟
۲. آیا این عامل، رفتار ایمن را تبلیغ و ترویج می‌کند؟
۳. آیا این عامل، رفتار قانونی و مشروع را تبلیغ و ترویج می‌کند؟
۴. آیا این عامل، رفتاری را تبلیغ و ترویج می‌کند که حاکی از احترام به خود و دیگران است؟
۵. آیا این عامل، رفتاری را تبلیغ و ترویج می‌کند که منطبق بر راهنمایی‌های بزرگترها (والدین یا معلمان) است؟
۶. آیا این عامل، رفتاری را تبلیغ و ترویج می‌کند که نشانه شخصیت مطلوب است؟

منبع: میکز و هیت، ۲۰۰۸

۳. تاثیر مثبت بر سلامت را انتخاب کنید. توضیح دهید که بررسی پاسخ‌های آن ۶ پرسش، حائز اهمیت است. آیا جواب سوال، بله بوده؟ در این صورت، این تاثیر بر سلامت، مثبت خواهد بود. به عنوان مثال، یک آگهی تلویزیونی ممکن است نوجوانان را تشویق کند از مواد مخدر دوری کنند. اگر برای ارزیابی این آگهی، هر ۶ پرسش مورد ارزیابی قرار بگیرد، پاسخ هر پرسش، بله خواهد بود. دیدگاه این‌چنینی نسبت به آگهی، معقول و مطلوب است.
۴. از خودتان در برابر تاثیرهای منفی محافظت کنید. گاهی پاسخ به یک یا تعداد بیشتری از این ۶ پرسش، منفی است. به‌عنوان مثال، یک موسیقی رادیویی را تصور کنید که خشونت را تشویق می‌کند و اصطلاحات غیرمودبانه‌ای در آن گنجانده شده و پاسخ به این پرسش نشان می‌دهد که این تاثیر، منفی و نامطلوب است. برای دانش‌آموزان شرح دهید که یکی از اهداف تجزیه و تحلیل عوامل موثر بر سلامت، شناخت عوامل منفی و ممانعت از تاثیر آنها بر رفتارها و نگرش‌های ماست. به هر طریق ممکن باید از این تاثیرپذیری منفی و نامطلوب دوری کرد.

چگونگی تدریس معیار سوم آموزش سلامت: دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر بهداشتی و درمانی

دانش‌آموزان توانایی خود را در دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر بهداشتی و درمانی نشان خواهند داد.

معیار سوم آموزش سلامت بر اهمیت دستیابی به نیازمندی‌های سلامت تاکید دارد. ضمیمه «معیارهای ملی آموزش سلامت و مهارت‌های آموزشی» این کتاب، مشتمل بر مهارت‌هایی است که دانش‌آموزان باید مرحله به مرحله طی کنند تا بر سومین معیار آموزش سلامت تسلط یابند و دستیابی به اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر بهداشتی و درمانی را فرا بگیرند.

جدول ۶-۳
برخی منابع اطلاعاتی مرتبط با سلامت
• شاغلین به مشاغل مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی مانند پزشکان و دندانپزشکان • مراکز تخصصی اطلاعات سلامت مانند هلال احمر، انجمن قلب و عروق، انجمن سرطان، انجمن پزشکان و انجمن علمی آموزش سلامت • کتاب‌های طبی • نشریه‌های پزشکی • شبکه‌های مجازی و اینترنت • مربیان بهداشت • برنامه‌های تلویزیونی

این مهارت‌های آموزشی در کلاس‌های مختلف، متفاوت است و برای تدریس آنها در کلاس‌های سال اول و دوم، کلاس‌های سال سوم تا پنجم، کلاس‌های ششم تا هشتم و کلاس‌های نهم تا دوازدهم، متدهای خاص و متفاوتی مورد نیاز است. مبحث زیر به مراحلی اشاره دارد که دانش‌آموزان کلاس‌های نهم تا دوازدهم باید طی کنند تا بر سومین معیار آموزش سلامت تسلط یابند:

۱. اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر بهداشتی و درمانی مورد نیاز خود را شناسایی نمایید. به دانش‌آموزان توضیح دهید که ممکن است گاهی لازم باشد منابع اطلاعاتی معتبر در زمینه سلامت را جستجو کنند. منابع اطلاعاتی را که در جدول ۶-۳ ذکر شده، بررسی نمایید. به عنوان مثال، دانش‌آموزانی که می‌خواهند آفتاب بگیرند، باید بدانند که این کار ممکن است زمینه‌ساز ابتلای آنها به سرطان پوست شود و استفاده از ضدآفتاب برای پیشگیری از آثار زیانبار اشعه فرابنفش خورشید ضرورت دارد. آنها باید درباره ضریب محافظت در برابر آفتاب (SPF) که در ضدآفتاب‌ها ذکر می‌شود نیز به اطلاعات معتبری دست یابند. برای آنها شرح دهید که باید در درجه اول، یک محصول استاندارد انتخاب کنند؛ در اینجا منظور از محصول استاندارد، ضدآفتاب موثری با SPF مناسب است. به طور کلی، محصول استاندارد در حوزه سلامت، محصولی است که برای حفظ سلامت تولید و عرضه می‌شود.

انواع محصولات اســتاندارد در حوزه سلامت را شناسایی نمایید؛ از نخ دندان گرفتــه تا داروهای مورد نیاز در کمک‌های اولیــه. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که گاهی خدمات سلامت نیز باید شناسایی شوند. خدمات بهداشتی و درمانی، خدماتی هستند که توسط مراکز بهداشتی و درمانی یا ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی عرضه می‌شوند. این افراد، دانش‌آموختگان متخصصی هســتند که قادرند مراقبت‌های بهداشــتی را به افراد مختلــف ارائه نمایند. برخی از این افراد عبارتند از: دندانپزشــکان، پزشــکان و داروســازان. مرکز مراقبت‌های بهداشــتی، جایی است که افراد در آنجا مراقبت‌های بهداشتی را عرضه و دریافت می‌نمایند. بیمارستان‌ها و کلینیک‌های سلامت روان از جمله بخش‌های مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی هستند.

۲. اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر بهداشتی و درمانی را شناسایی نمایید. به دانش‌آموزان بگویید که منابع اطلاعاتی مختلفی در زمینه ســلامت وجود دارد (جدول ۶-۳). از دانش‌آموزان بخواهید جایی را برای دریافت محصولات و خدمات بهداشتی تعیین نمایند. ممکن است آنها این محصولات و خدمات را از یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشــتی، از فروشــنده یک فروشــگاه، از والدین یا از معلمان خود دریافت نمایند. از دانش‌آموزان بپرسید این خدمات و محصولات را از چه طریقی می‌توانند دریافت کنند؟ ممکن است آنها به یک راهنمای تلفنی بسنده کنند. ممکن است با یک بیمارستان یا مرکز خدمات درمانی تماس بگیرند. ممکن است از توصیه‌ها و پیشنهادهای بزرگترها بهره بگیرند. ممکن است از آگهی‌ها کمک بگیرند. ممکن است والدین یا معلمان به آنها کمک کنند تا خدمات بهداشتی و درمانی مطلوبی دریافت نمایند. گاهی نیز نیاز به کمک‌های اورژانســی است. شرایط اورژانسی، شرایط حادی است که ناگهان رخ می‌دهد و نیازمند اقدام فوری است. دانش‌آموزان برای اینکه به سرعت واکنش نشان دهند، باید شماره تماس اورژانس منطقه خود را حفظ باشند. شماره اورژانس ۱۱۵ ممکن است از خدمات پزشکی درخواست کمک نماید (رجوع کنید به جدول ۷-۳).

جدول ۳-۷

چگونگی برقراری تماس با اورژانس

- خونسرد باشید و نام خود را بگویید.
- مکان دقیقی را که اورژانس باید در آنجا حاضر شود، مشخص کنید.
- تشریح کنید که دقیقاً چه اتفاقی رخ داده، افراد درگیر چند نفرند و چه اقداماتی تا کنون صورت گرفته است.
- شماره تماس خود را اعلام کنید.
- به آنچه اپراتور اورژانس به شما می‌گوید، گوش بدهید و در صورت لزوم، توصیه‌هایش را یادداشت کنید.
- تا وقتی اپراتور نگفته که تماس را قطع کنید، این کار را انجام ندهید.
- تا وقتی اورژانس برسد، در کنار افراد نیازمند به کمک، بمانید.

جدول ۳-۸

راهنمای ارزیابی اطلاعات مرتبط باسلامت

- منبع اطلاعات چیست؟
- مدرک تحصیلی محقق، مولف، گوینده، سازمان یا گروهی که اطلاعات را ارائه کرده، چیست؟
- آیا اطلاعات مبتنی بر دانش، تحقیق و پژوهش است یا صرفا نظر یک فرد یا گروهی از افراد است؟
- آیا متخصصان معتبر در زمینه مراقبت‌های بهداشتی، این اطلاعات را ارزیابی کرده‌اند و پذیرفته‌اند؟
- آیا هدف از به اشتراک‌گذاری اطلاعات، آگاه نمودن شماست یا متقاعد کردنتان به خرید محصولات یا خدمات خاص؟
- آیا اطلاعات به شیوه‌ای ارائه شده‌اندکه بدون توسل به احساسات شما، قصدشان صرفا آموزش باشد؟
- آیا اطلاعات، ادعاهای واقع‌بینانه‌ای را مطرح می‌نمایند؟

جدول ۹-۳

پرسش‌هایی برای ارزیابی محصولات و خدمات بهداشتی

- آیا واقعاً به این محصولات و خدمات نیاز دارم؟
- آیا دقیقا متوجه می‌شوم که این محصولات و خدمات چه کار می‌کنند و چگونه مورد استفاده قرار می‌گیرند؟
- آیا محصولات و خدمات ارائه‌شده، ایمن هستند؟
- آیا این محصولات و خدمات با قیمت مناسبی عرضه شده‌اند؟
- اگر از این محصولات و خدمات رضایت نداشته باشم، چه کار می‌توانم بکنم؟
- مصرف‌کنندگان واقعی این محصولات و خدمات چه می‌گویند؟

۳. اطلاعات، محصولات و خدمات معتبر در زمینه سلامت را ارزیابی نمایید. برای دانش‌آموزان تشریح کنید که اطلاعات سلامت باید قابل اطمینان باشد. از جدول ۸-۳ برای آشنایی با پرسش‌هایی که ممکن است دانش‌آموزان مطرح کنند، استفاده و تعیین کنید آیا این اطلاعات، قابل اطمینان هستند یا نه؟ سپس توضیح دهید که محصولات و خدمات بهداشتی و درمانی باید به دقت مورد ارزیابی قرار بگیرند. از جدول ۹-۳ برای آشنایی با پرسش‌هایی که ممکن است دانش‌آموزان به منظور کسب اطمینان از محصولات و خدمات بهداشتی بپرسند، استفاده نمایید.

۴. وقتی اطلاعات بهداشتی و درمانی گمراه‌کننده‌اند یا محصولات و خدمات بهداشتی و درمانی رضایت‌بخش نیستند، اقدامات مقتضی را انجام دهید. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که ممکن است آنها اطلاعات نامعتبر و نادرستی درباره مسایل بهداشتی و درمانی دریافت کنند. به عنوان مثال، شاید در یک کتاب، یک مطلب غیرعلمی بخوانند یا اطلاعات نادرستی از یک آگهی رادیویی بشنوند. گاهی ممکن است از یک محصول بهداشتی

رضایت نداشته باشند. در این صورت باید دست به کار شوند؛ مثلا شکواییه‌ای بنویسند یا با مسوولان ذی‌ربط تماس بگیرند.

چگونگی تدریس معیار چهارم آموزش سلامت: استفاده از مهارت‌های روابط بین‌فردی

دانش‌آموزان توانایی خود را برای استفاده از مهارت‌های روابط بین‌فردی به منظور ارتقای سلامت و اجتناب از عوامل تهدیدکننده سلامت نشان خواهند داد.

معیار چهارم (الف): از مهارت‌های ارتباطی استفاده نمایید

معیار چهارم (الف) آموزش سلامت بر مهارت‌های ارتباطی تاکید دارد. ضمیمه «معیارهای ملی آموزش سلامت و مهارت‌های آموزشی» این کتاب، مشتمل بر مهارت‌هایی است که دانش‌آموزان باید مرحله به مرحله طی کنند تا بر معیار چهارم آموزش سلامت تسلط یابند و بتوانند از مهارت‌های ارتباطی به خوبی استفاده کنند. این مهارت‌ها در کلاس‌های مختلف، متفاوت بوده و برای تدریس آنها در کلاس‌های سال اول و دوم، کلاس‌های سال سوم تا پنجم، کلاس‌های ششم تا هشتم و کلاس‌های نهم تا دوازدهم، متدهای خاص و متفاوتی مورد نیاز است. مبحث زیر به مراحلی اشاره دارد که دانش‌آموزان کلاس‌های نهم تا دوازدهم باید پشت سر بگذارند تا بتوانند بر معیار چهارم (الف) آموزش سلامت تسط پیدا کنند.

درباره مهارت‌های ارتباطی بحث کنید. این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کنند احساسات، افکار و اطلاعات خود را به راحتی با دیگران به اشتراک بگذارد. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که برخی افراد راحت‌تر ارتباط برقرار می‌کنند و برخی سخت‌تر. شیوه‌های برقراری ارتباط موثر را مورد بحث و بررسی قرار دهید:

۱. بهترین شیوه برای برقراری ارتباط را انتخاب نمایید. برای این منظور، گزینه‌های بسیار زیادی وجود دارد؛ مثلا صحبت کردن به‌صورت رودررو، تماس تلفنی، نامه نوشتن، نقاشی کشیدن، عکس گرفتن، استفاده از زبان بدن، استفاده از حالت‌های چهره، استفاده از زبان اشاره، پیغام گذاشتن روی دستگاه منشی تلفنی یا موبایل و ارسال ایمیل. انتخاب شما بستگی به پیامی دارد که شما قصد دارید منتقل کنید. به‌عنوان مثال، اگر قصد دارید توصیه یا راهنمایی خاصی ارائه کنید، ممکن است ترجیح بدهید آن را روی یک تکه کاغذ یادداشت کنید یا آن را تایپ و ایمیل نمایید.

۲. احساسات و افکار خود را به روشنی بیان کنید. از دیگران انتظار نداشته باشید منظور شما را به سادگی متوجه شوند. مسوولیت افکار و احساسات خود را بر عهده بگیرید. از «من-پیام[1]» به جای «تو-پیام[2]» استفاده کنید؛ یعنی احساسات و افکارتان را خودتان به اشتراک بگذارید و منتظر نباشید مخاطب‌تان خودش این پیام را دریابد. «من پیام» به مخاطب حمله نمی‌کند و مخاطب را در لاک دفاعی فرو نمی‌برد. این امر باعث می‌شود مخاطب در کمال آرامش پیام شما را دریابد و پاسخ دهد. در مقابل، «تو پیام» پیامی است که مخاطب را در موضع متهم قرار می‌دهد. به عنوان مثال، «تو بی‌فکر و خودخواه هستی که جواب تلفنم را ندادی!» نمونه‌ای از یک «تو پیام» است. سعی کنید پیام‌تان مبهم و دوپهلو نباشد. ضمنا باید از واژگان مناسبی برای ارسال پیام خود استفاده کنید و لحن مناسبی نیز در گفتارتان داشته باشد.

۳. به سخنان طرف مقابل گوش کنید. وقتی او در حال صحبت است، شما فقط به آنچه او می‌گوید، توجه کنید. تماس چشمی خود را با او حفظ کنید تا متوجه شود شما دارید به سخنان او گوش می‌دهید. از حالت‌های

1) I-message
2) you-message

بدنی مثبت مانند تکان دادن سر استفاده کنید. تمام تلاش خود را به کار بندید تا سخنان طرف مقابل‌تان را به خوبی گوش بدهید و درک کنید.

۴. مطمئن شوید که منظور همدیگر را متوجه شده‌اید. شنیدن فعال، شیوه مناسبی در یک مکالمه است که به مخاطب‌تان نشان می‌دهد شما سعی دارید حرف او را متوجه شوید و پاسخ مناسب بدهید. با ذکر مثال و مصداق، با بیان مجدد و با تایید گرفتن از مخاطب‌تان می‌توانید به او نشان بدهید که به صحبت‌هایش علاقه‌مندید. مهارت شنیدن فعال به شما کمک می‌کند قصد گوینده را به خوبی دریابید.

معیار چهارم (ب): استفاده از مهارت‌های مقاومتی

چهارمین معیار ملی آموزش سلامت به مهارت‌های مقاومتی اشاره دارد. منظور از این مهارت‌ها، مهارت‌هایی است که کمک می‌کند برای پرهیز از یک اقدام یا برای ترک یک موقعیت، به راحتی و با قاطعیت، «نه» بگویید. ضمیمه «معیارهای ملی آموزش سلامت و مهارت‌های آموزشی» این کتاب، مشتمل بر مهارت‌هایی است که دانش‌آموزان باید مرحله به مرحله طی کنند تا بر معیار چهارم آموزش سلامت تسلط یابند و بتوانند از مهارت‌های مقاومتی استفاده کنند. این مهارت‌های آموزشی در کلاس‌های مختلف، متفاوت بوده و برای تدریس آنها در کلاس‌های سال اول و دوم، کلاس‌های سال سوم تا پنجم، کلاس‌های سال ششم تا هشتم و کلاس‌های سال نهم تا دوازدهم، متدهای خاص و متفاوتی مورد نیاز است. مبحث زیر به مراحلی اشاره دارد که دانش‌آموزان کلاس‌های نهم تا دوازدهم باید طی کنند تا بر معیار چهارم (ب) آموزش سلامت تسلط یابند:

۱. با اعتماد به نفس «نه» بگویید. به طور مستقیم به فردی که با او صحبت می‌کنید، نگاه کنید و قاطعانه و آشکارا به او بگویید: «نه»!
۲. دلایل منطقی خود برای «نه» گفتن را فهرست کنید. رجوع کنید به ۶

توصیه برای تصمیم‌گیری مسوولانه (معیار پنجم آموزش سلامت):

- «نه، می‌خواهم سلامت‌ام حفظ شود»؛
- «نه، می‌خواهم ایمنی‌ام حفظ شود»؛
- «نه، نمی‌خواهم از قانون تخطی کنم»؛
- «نه، می‌خواهم احترام خودم و دیگران حفظ شود»؛
- «نه، نمی‌خواهم از توصیه‌های والدینم یا بزرگترهایم سرپیچی کنم»؛ و
- «نه، می‌خواهم شخصیت سالمی داشته باشم».

۳. پاسخ «نه» خود را چند بار تکرار کنید. هر بار که پاسخ منفی خود را تکرار می‌کنید، بر وجه منفی آن بیش از پیش تاکید کنید. این باعث می‌شود پاسخ‌تان متقاعدکننده‌تر جلوه کند، حتی برای خودتان.

۴. رفتار غیر کلامی خود را با رفتار کلامی خود تطبیق دهید. منظور از رفتار غیرکلامی، حرکاتی است که احساسات و افکارتان را نشان می‌دهد. تکان دادن دست یا سر به علامت «نه»، نمونه‌ای از رفتارهای غیرکلامی است.

۵. از قرار گرفتن در موقعیت‌های سختی که در آنها امکان تصمیم گیری‌های غلط وجود دارد، اجتناب کنید. از موقعیت‌هایی که ممکن است برایتان وسوسه‌انگیز باشند، دوری کنید.

۶. از افرادی که تصمیم‌های نادرست و ناسالم می گیرند، بر حذر باشید. به افرادی نزدیک شوید که به تصمیم‌گیری‌های مسوولانه و سالم شهرت دارند. به این ترتیب، شما تحت تاثیر شخصیت مثبت آنها قرار خواهید گرفت و حسن شهرت خود را نیز حفظ خواهید کرد.

۷. در مقابل تمام تهدیدها مقاومت کنید و در هیچ‌گونه اقدام غیرقانونی مشارکت نکنید. یادتان باشد که شما مسوول حفظ سلامت خود و دیگران هستید و نباید از قوانین سرپیچی کنید.

۸. بر دیگران نیز برای اتخاذ تصمیم‌های مسوولانه و سالم تاثیر بگذارید. وقتی می‌دانید که یک موقعیت خطرناک یا یک آسیب غیرمنتظره پیش‌رو دارید، سعی کنید از آن موقعیت یا محل دور شوید. اگر خطر یا آسیب غیرمنتظره‌ای وجود ندارد، سعی کنید شرایط منفی را به شرایط مثبت

تبدیل کنید و رفتاری سالم و مسوولانه از خود نشان دهید.

معیار چهارم (ج): از مهارت‌های حل مساله استفاده کنید

معیار چهارم (ج) آموزش سلامت بر مهارت‌های حل مساله تاکید دارد؛ مهارت‌هایی که می‌توان از آنها به عنوان گام‌هایی که در جهت رفع مشکلات یاد کرد. ضمیمه «معیارهای ملی آموزش سلامت و مهارت‌های آموزشی» این کتاب، مشتمل بر مهارت‌هایی است که دانش‌آموزان باید مرحله به مرحله طی کنند تا بتوانند بر معیار چهارم آموزش سلامت تسلط یابند و بتوانند مسایل و مشکلات زندگی خویش را به خوبی حل کنند. این مهارت‌ها در کلاس‌های مختلف، متفاوت بوده و برای تدریس آنها در کلاس‌های سال اول و دوم، کلاس‌های سال سوم تا پنجم، کلاس‌های سال ششم تا هشتم و کلاس‌های نهم تا دوازدهم، متدهای خاص و متفاوتی مورد نیاز است. مبحث زیر به مراحلی اشاره دارد که دانش‌آموزان باید در کلاس‌های نهم تا دوازدهم پشت سر بگذارند تا بتوانند بر معیار چهارم (ج) آموزش سلامت تسلط یابند:

۱. خونسرد باشید. احساسات خود را کنترل کنید. اگر خونسرد باشید، احتمال آسیب رسیدن به شما و دیگران کاهش می‌یابد.
۲. لحنی مثبت و آرام برای سخن گفتن انتخاب کنید. از متهم کردن و محکوم کردن دیگران با استفاده از الفاظ تحقیرآمیز و تهدیدآمیز اجتناب کنید. آشکارا نشان دهید که تمایل به رفع مشکل دارید.
۳. مشکل را خوب تعریف کنید. بگذارید هر کسی ماجرا را خودش تعریف کند؛ شفاهی یا کتبی. رک و بی‌پرده سخن بگویید.
۴. مسوولیت کارهای خود را بر عهده بگیرید. هیچ یک از رفتارهای خود را مخفی نکنید. اگر یکی از رفتارهای شما اشتباه بوده یا نقشی در بروز مشکل داشته‌اید، شجاعانه ابراز و عذرخواهی کنید.
۵. به نیازها و احساسات و عواطف دیگران توجه کنید. وقتی کسی در حال صحبت با شماست، حرفش را قطع نکنید. سپس وقتی نوبت شما شد، از

«من-پیام» استفاده کنید و محترمانه حرف بزنید.

۶. راهکارهـای احتمالی را فهرسـت کنید. راهکارهای فهرست‌شـده را مورد ارزیابـی قـرار دهید. هر راهکار را به دقت بررسـی و تعییـن کنید که آیا مفید، سـالم، ایمن، قانونی و در راستای ارزش‌های خانوادگی و شخصیتی شماست یا نه؟

۷. راهکار نهایی را مسـوولانه انتخاب کنید. به طور مشخص بگویید که به نظر شما هر فردی باید چه اقداماتی بر مبنای این راهکار انجام دهد. درصورت نیاز، یک توافقنامه کتبی تنظیم کنید. بیان مجدد مفاد توافقنامه کمک می‌کند هر فرد با محتویات توافقنامه آشناتر شده و بیشتر به آن احترام بگذارد.

چگونگی تدریس معیار پنجم آموزش سلامت: تصمیم‌گیری مسوولانه

دانش‌آموزان توانایی خود را برای استفاده از مهارت‌های تصمیم‌گیری به منظور ارتقای سلامت نشان خواهند داد.

معیار پنجم آموزش سـلامت بر چگونگی تصمیم‌گیری مسـوولانه تاکید دارد. این تصمیم‌گیری مشتمل بر گام‌ها و معطوف به اقداماتی است که:

- سلامت را ارتقا می‌بخشد؛
- ایمنی را حفظ می‌نماید؛
- از قوانین تبعیت می‌نماید؛
- احترام خود و دیگران را حفظ می‌کند؛
- از توصیه‌های بزرگترهایی مانند والدین یا معلمان پیروی می‌نماید؛ و
- شخصیت مطلوبی از تصمیم‌گیرنده به نمایش می‌گذارد.

ضمیمه «معیارهای ملی آموزش سـلامت و مهارت‌های آموزشی» این کتاب، مشـتمل بر مهارت‌هایی اسـت که دانش‌آموزان باید مرحله به مرحله بیاموزند تا بر معیار پنجم آموزش سـلامت تسـلط یابند. ایـن مهارت‌ها در کلاس‌های مختلـف، متفـاوت بوده و بـرای تدریس آنها در کلاس‌های سـال اول و دوم،

کلاس‌های سال سوم تا پنجم، کلاس‌های سال ششم تا هشتم و کلاس‌های نهم تا دوازدهم، متدهای خاص و متفاوتی مورد نیاز است. مبحث زیر به مراحلی اشاره دارد که دانش‌آموزان باید در کلاس‌های نهم تا دوازدهم پشت سر بگذارند تا بتوانند بر معیار پنجم آموزش سلامت تسلط یابند:

۱. موقعیت را توصیف کنید. اگر تصمیم‌گیری فوری لازم نیست، موقعیت را به‌صورت کتبی توصیف کنید. اگر تصمیم‌گیری فوری لازم است، در چند جمله برای خودتان شرح موقعیت را با صدای بلند تکرار کنید.

۲. تصمیم‌های ممکن را فهرست کنید. اگر تصمیم‌گیری فوری لازم نیست، تمام تصمیم‌های ممکن را مکتوب کنید. اگر باید ضرب‌الاجلی تصمیم بگیرید، تصمیم‌های ممکن را با صدای بلند با خودتان مرور کنید.

۳. فهرستی از تصمیم‌های ممکن را با والدین، معلمان، مربیان بهداشت یا سایر بزرگ‌ترها در میان بگذارید. اگر نیازی به تصمیم‌گیری فوری نیست، بهتر است اخذ تصمیم نهایی را به تاخیر بیاندازید و با یکی از افراد باتجربه و مورداعتماد مشورت کنید و بازخورد بگیرید.

۴. برای ارزیابی نتایج احتمالی درباره هر تصمیم، از ۶ سوال زیر استفاده کنید:

- آیا این تصمیم منجر به اقدامی در راستای ارتقای سلامت‌ام می‌شود؟
- آیا این تصمیم منجر به اقدامی در راستای حفظ ایمنی‌ام می‌شود؟
- آیا این تصمیم منجر به اقدامی در راستای تبعیت از قانون می‌شود؟
- آیا این تصمیم منجر به اقدامی در راستای حفظ احترام خودم و دیگران می‌شود؟
- آیا این تصمیم منجر به اقدامی در راستای توصیه‌های والدینم یا سایر افراد باتجربه می‌شود؟

- آیـا این تصمیم منجر به اقدامی در راسـتای ارائه شـخصیتی مطلوب می‌شود؟

۵. انتخاب کنید که کدام تصمیم، مسوولانه‌تر و مناسب‌تر است. هنگام مقایسه تصمیم‌ها بر ۶ سوال مطرح‌شده در مرحله ۴ تمرکز کنید.

۶. بر اساس تصمیم خود، اقدام کنید و دست آخر، نتایج را ارزیابی نمایید. با اعتماد به نفس طبق تصمیمی که گرفته‌اید، پیش بروید.

چگونگی تدریس معیار ششـم آموزش سـلامت: تعیین اهداف سلامت

دانش‌آموزان توانایی خود را برای استفاده از مهارت‌های هدف‌گذاری به منظور ارتقای سلامت نشان خواهند داد.

معیار ششم آموزش سلامت بر تعیین اهداف سلامت تاکید دارد. هدف سلامت، یعنی رفتار سـالمی که از سـوی یک فرد برای حفظ و ارتقای سـلامت انجام می‌شود. ضمیمه «معیارهای ملی آموزش سلامت و مهارت‌های آموزشی» این کتاب، مشـتمل بر مهارت‌هایی اسـت که دانش‌آموزان بایـد مرحله به مرحله بیاموزند تا بر معیار ششـم آموزش سـلامت تسـلط یابند. ایـن مهارت‌ها در کلاس‌هـای مختلف، متفاوت بـوده و برای تدریس آنها در کلاس‌های سـال اول و دوم، کلاس‌های سـال سـوم تا پنجم، کلاس‌های سال ششم تا هشتم و کلاس‌های نهم تا دوازدهم، متدهای خاص و متفاوتی مورد نیاز اسـت. مبحث زیر به مراحلی اشـاره دارد که دانش‌آموزان باید در کلاس‌های نهم تا دوازدهم پشت سر بگذارند تا بتوانند بر معیار ششم آموزش سلامت تسلط یابند:

۱. اهداف سلامت خود را مکتوب کنید. به هر یک از دانش‌آموزان اجازه دهید اهداف سـلامت خود را در جمله‌هایی کوتاه که با «من می‌خواهم» شروع

می‌شـود، مکتوب نمایند. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که می‌توانند از یک فهرسـت رفتاری سالم اسـتفاده کنند تا به لیستی از اهداف سلامت دسـت یابند. رفتار سالم، یک ابزار ارزیابی فردی است که لیستی از اهداف سـلامت را شامل می‌شود و فرد نسبت به آنها، یا واکنش مثبت (+) نشان می‌دهـد («من به این هدف دسـت یافته‌ام») یا واکنش منفی (-) نشـان می‌دهـد («من به این هدف دسـت نیافتـه‌ام».) به دانش‌آمـوزان مقطع متوسطه اجازه دهید فهرسـت رفتارهای سالم را در جدول ۱۱-۳ مطالعه کنند. برای آنها توضیح دهید که برخی از این رفتارها شامل انواع مختلفی از عناوین سـلامت می‌شوند. فهرست‌های دیگری از رفتار سلامت نیز قابل طرح‌اند و می‌توانند بر موضوع‌های دیگری، مانند تغذیه سالم، تمرکز کنند. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که اهداف سلامت موجود در این فهرست، ارزش یکسـانی ندارند. به عنـوان مثال، «من هرگز از دخانیات اسـتفاده نخواهم کرد» در مقایسـه با «من در کتابخانه و گروه بهداشتیاران محیط مدرسـه داوطلبانه کار خواهم کرد» تاثیر بیشـتری بر سلامت دانش‌آموز دارد.

۲. برای دسـتیابی به اهداف سـلامت خود، یک برنامه عملیاتی تنظیم کنید. برنامه عملیاتی، توصیفی دقیق برای شیوه دستیابی به هدف سلامت است. به عنوان مثال، از دانش‌آموزان بخواهید تصور کنند که هدف سـلامت آنها این اسـت: «من به قدر کافـی ورزش خواهم کرد.» آنها از قبل آموخته‌اند که چگونه قرارداد رفتار سـلامت را خودشـان ترتیب دهند. ممکن اسـت هنگامی‌که برنامه عملیاتی خود را تنظیم می‌کنند، از قرارداد رفتار سلامت استفاده نمایند.

۳. موانـع دسـتیابی به هدف را شناسـایی نمایید. از دانش‌آمـوزان بخواهید درباره موانعی که مثلا ممکن است در برنامه ورزشی آنها وقفه ایجاد کند، فکـر کنند. موانـع را از مهم‌ترین مانع تـا کم‌اهمیت‌ترین‌مانع، به ترتیب،

اولویت‌بندی کنید و به شیوه‌های رفع مهم‌ترین موانع فکر کنید.

۴. یک برنامه زمانی برای دستیابی به اهداف سلامت خود تنظیم کنید. از دانش‌آموزان بخواهید زمان دستیابی به هدف سلامت (مثلا رعایت برنامه ورزشی) را تعیین کنند. تاریخی که آنها قصد دارند هدف سلامت خود را وارسی کنند، چه تاریخی است؟

۵. جدول یا دفترچه یادداشتی داشته باشید که بتوانید پیشرفت خود را در مسیر دستیابی به اهداف سلامت ثبت کنید. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که مثلا می‌توانند نوع ورزش و مقدار زمانی که صرف آن کرده‌اند را در چنین دفترچه‌ای یادداشت کنند.

۶. یک سیستم حمایتی ایجاد کنید. از دانش‌آموزان بخواهید درباره سه نفر که می‌توانند به آنها کمک کنند تا به اهداف سلامت خود در زمینه ورزش دست یابند، فکر کنند. این افراد چگونه می‌توانند از آنها پشتیبانی نمایند؟ پیشنهاد کنید دانش‌آموزان به یک گروه ورزشی بپیوندند.

۷. برنامه عملیاتی یا برنامه زمانی خود را در صورت نیاز اصلاح کنید. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که در دستیابی به یک هدف سلامت نباید تسلیم شوند. در این شرایط، اگر ورزشی که برنامه‌ریزی کرده‌اند، مطابق با برنامه آنها نیست، می‌توانند ورزش‌های دیگری را انتخاب کنند.

۸. وقتی به اهداف سلامت خود دست پیدا می کنید، به خودتان پاداش دهید. دانش‌آموزان را تشویق کنید پاداشی انتخاب کنند که سازگار با سبک زندگی سالم باشد. به عنوان مثال، ممکن است وقتی که به قدر کافی ورزش کرده‌اند، به عنوان جایزه برای خودشان یک تی‌شرت بخرند.

جدول ۱۱-۳

فهرست رفتارهای سلامت

دستورالعمل: هر عبارت را به دقت بخوانید. هر عبارت، یک ویژگی رفتاری را توصیف می‌کند که ممکن است شما واجد یا فاقد آن باشید. اگر عبارت، معرف یکی از رفتارهای شما بود، مقابل آن علامت مثبت (+) بگذارید. رفتارهای دیگر را بخوانید. اگر عبارتی، رفتاری را توصیف کرده بود که شما آن را انجام نمی‌دهید، علامت منفی (-) را در مقابل آن ثبت کنید. اهداف سلامت خود را برای تمرین رفتارهای مثبت بازبینی کنید. برای اهداف سلامت خود، قرارداد هدف رفتار سلامت تنظیم نمایید (رجوع کنید به معیار هفتم آموزش سلامت).

سلامت روانی و عاطفی

۱. به شیوه مناسبی، استرس‌هایم را مدیریت می‌کنم.
۲. احساسات خودم را به شیوه مناسبی بیان می‌کنم.

سلامت خانوادگی و اجتماعی

۳. رفتارهای تبعیض‌آمیز و تعصبی دارم.
۴. بدون دعوا، مسایل و مشکلاتم را حل می‌کنم.

تغذیه

۷. برچسب ارزش تغذیه‌ای محصولات غذایی را می‌خوانم.
۸. وزن مطلوب خودم را حفظ می‌کنم.

سلامت فردی و فعالیت جسمانی

۹. مراقب پوست، مو و ناخن‌های خودم هستم.
۱۰. زیاد ورزش می‌کنم.

الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر

۱۱. سیگار نمی‌کشم.
۱۲. داروی بدنسازی مصرف نمی‌کنم.

بیماری‌های مسری و مزمن

۱۳. برای محافظت از پوستم در برابر آفتاب از کرم‌های ضدآفتاب استفاده می‌کنم.
۱۴. من درباره تاریخچه بیماری‌های خانوادگی خودم اطلاعات دارم.

سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع

۱۵. بودجه‌ای دارم که طبق همان خرید می‌کنم.
۱۶. من در فعالیت‌های گروهی برای ارتقای سلامت و ایمنی شرکت می‌کنم.

سلامت زیست‌محیطی

۱۷. دوچرخه‌سواری می‌کنم.
۱۸. زباله‌ها را فقط در سطل‌های مخصوص آن می‌ریزم.

اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها

۱۹. فهرستی از شماره تماس‌های اورژانس را دارم.
۲۰. موقعی که در خودرو هستم، کمربند ایمنی را می‌بندم.

چگونگی تدریس معیار هفتم آموزش سلامت: تمرین رفتارهای سلامت‌بخش

دانش‌آموزان توانایی خود را برای تمرین رفتارهای سلامت‌بخش و اجتناب از رفتارهای ناسالم و عوامل تهدیدکننده سلامت نشان خواهند داد.

معیار هفتم (الف): رفتارهای سالم را تمرین کنید

معیار هفتم (الف) آموزش سلامت بر تمرین رفتارهای سالم تاکید می‌کند. رفتار سالم، رفتاری است که:

- سلامت را ارتقا می‌بخشد؛
- از بیماری، آسیب و مرگ زودرس جلوگیری می‌کند؛ و
- کیفیت محیط‌زیست را بهبود می‌بخشد.

ضمیمه «معیارهای ملی آموزش سلامت و مهارت‌های آموزشی» این کتاب، مشتمل بر مهارت‌هایی است که دانش‌آموزان باید مرحله به مرحله بیاموزند تا بر معیار هفتم (الف) آموزش سلامت تسلط یابند. این مهارت‌ها در کلاس‌های مختلف، متفاوت بوده و برای تدریس آنها در کلاس‌های سال اول و دوم، کلاس‌های سال سوم تا پنجم، کلاس‌های سال ششم تا هشتم و کلاس‌های نهم تا دوازدهم، متدهای خاص و متفاوتی مورد نیاز است. مبحث زیر به مراحلی اشاره دارد که دانش‌آموزان باید در کلاس‌های نهم تا دوازدهم پشت سر بگذارند تا بتوانند بر معیار هفتم (الف) آموزش سلامت تسلط یابند.

برای دانش‌آموزان کلاس‌های سال نهم تا دوازدهم تحصیلی، قرارداد رفتار سالم می‌تواند مفید باشد. با توضیح این نکته شروع کنید که قرارداد رفتار سالم می‌تواند به تمرین رفتارهای سالم و کاهش عوامل خطرساز سلامت منجر شود. قرارداد رفتار سالم، در واقع، یک برنامه مکتوب برای تمرین و توسعه

اهداف سلامت است. در ادامه، مراحلی ارائه می‌شود که دانش‌آموزان باید آنها را دنبال کنند تا با ایجاد قراردادهای رفتار سالم، بر معیار هفتم (الف) آموزش سلامت تسلط یابند:

۱. نام خود و تاریخ را یادداشت کنید.

۲. رفتار سالمی را که قصد دارید به عنوان هدف سلامت انتخاب کنید، یادداشت نمایید. توضیح دهید که ابتدا فرد باید اهداف سلامت خود را تعیین کند. به عنوان مثال، دانش‌آموز ممکن است استرس داشته باشد. استرس عبارت است از واکنش جسمی و روانی نسبت به تغییرهای موجود در زندگی روزمره. عامل استرس‌زا، در واقع، همان منبع ایجاد تنش است. تنش و استرس زیاد، خطری برای سلامت است و بنابراین، فرد باید مهارتی پیدا کند که با تمرین رفتار سالم، شدت این خطر را در زندگی خود کاهش دهد: «من قصد دارم برنامه‌ای ترتیب بدهم تا استرس‌هایم را مدیریت کنم.»

۳. بنویسید که این رفتار سالم چگونه باید عوامل تهدیدکننده سلامت شما را مهار کند. ابتدا باید حقایقی که درباره استرس می‌دانید، ثبت کنید؛ حقایقی نظیر اینکه استرس مفرط می‌تواند به سردرد یا دل‌درد منجر شود؛ استرس زیاد می‌تواند به خستگی زودرس بینجامد؛ احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را افزایش دهد و خطر بروز تصادف‌ها و آسیب‌های غیرعمدی را بیشتر کند.

۴. برنامه مشخصی برای ثبت پیشرفت خود تنظیم کنید. از دانش‌آموزان بپرسید برای تمرین اهداف سلامت خود چه کارهایی می‌توانند انجام دهند. به عنوان مثال، کارهایی که آنها برای رفع عوامل استرس‌زا انجام می‌دهند، ممکن است این موارد باشد: صحبت با والدین و معلمان یا دور

شـدن از عامل تنش‌زا. برای حفظ سـلامت در مواقع استرس باید ورزش، استراحت مناسب، خواب کافی و همفکری با یکی از اعضای خانواده را مد نظر قرار داد. می‌توانید این فعالیت‌ها را انتخاب و در برنامه خود یادداشت کنید. سپس یک تقویم تدارک ببینید یا از شیوه دیگری برای ثبت کارهای خود اسـتفاده کنید. یک چارچوب زمانی برای دسـتیابی به هدف خود در نظر بگیرید.

۵. ارزیابی خود را درباره اینکه این برنامه چگونه می‌تواند شما را به هدف‌تان برسـاند، مکتوب کنید. در انتهای برنامه زمانی خود، بررسـی کنید به چه میزانی پیشرفت داشته‌اید. آیا طبق برنامه پیش رفته‌اید یا نه؟ آیا از شیوه اجرای برنامه خود لذت برده‌اید یا نه؟ چگونه می‌توانسـتید برنامه‌تان را به شکل بهتری به اجرا درآورید؟

معیار هفتم (ب): استرس را مدیریت کنید

معیار هفتم (ب) آموزش سـلامت به مدیریت اسـترس توجـه دارد. ضمیمه «معیارهای ملی آموزش سـلامت و مهارت‌های آموزشی» این کتاب، مشتمل بـر مهارت‌هایی اسـت که دانش‌آمـوزان باید مرحله به مرحلـه بیاموزند تا بر معیار هفتم (ب) آموزش سـلامت تسـلط یابند. ایـن مهارت‌ها در کلاس‌های مختلـف، متفـاوت بوده و بـرای تدریس آنها در کلاس‌های سـال اول و دوم، کلاس‌های سـال سـوم تا پنجم، کلاس‌های سال ششم تا هشتم و کلاس‌های نهـم تـا دوازدهم، متدهای خـاص و متفاوتی مورد نیاز اسـت. مبحث زیر به مراحلی اشـاره دارد که دانش‌آموزان باید در کلاس‌های نهم تا دوازدهم پشت سر بگذارند تا بتوانند بر معیار هفتم (ب) آموزش سلامت تسلط یابند.

برای دانش‌آموزان توضیح دهید که اسـترس پاسخی است که بدن به تغییرها و تقاضاهـای زندگی روزمره می‌دهد. عامل تنش‌زا همان منبع ایجاد اسـترس

اســت. سندرم انطباق عمومی (GAS)[1] مجموعه‌ای از تغییرات فیزیولوژیک و تطبیقی بدن است که به دنبال استرس اتفاق می‌افتد. دانش‌آموزان باید مراحل زیر را برای مدیریت استرس طی کنند:

۱. علایم استرس را بشناسید. توضیح دهید که در اولین مرحله از واکنش تطبیقی بدن با اســترس (مرحله هشــدار)، هورمــون آدرنالین در جریان خون ترشــح می‌شود. آدرنالین هورمونی است که بدن را در زمان استرس بــرای انجام واکنش‌های اضطراری آمــاده می‌کند. این امر باعث ایجاد این واکنش‌های بدنی می‌شــود: افزایش قطر مردمک‌های چشــم، کاهش بزاق دهان، افزایش ضربان قلب و فشــار خون برای خونرســانی بیشــتر و بهتر به ماهیچه‌ها، افزایش قطر مجاری تنفســی برای بهبود اکسیژن‌رســانی به ماهیچه‌ها، کاهش سرعت هضم و افزایش انقباض عضلانی.

۲. علت ایجاد اســترس را مشــخص کنیــد. از دانش‌آمــوزان بخواهید عوامل تنش‌زا را نام ببرند. برخی از این عوامل عبارتند از: امتحان دادن، سخنرانی در کلاس درس، تغییرهــای خانوادگی مانند طلاق یا ازدواج مجدد یکی از والدین یا مرگ یکی از اعضای خانواده، دعوا با یک دوست و انتقال به یک مدرسه جدید.

۳. برای یافتن ریشــه استرس اقدام کنید. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که انجام کاری در زمینه کشــف ریشه اســترس حائز اهمیت است. به عنوان مثال، اگر امتحان دادن یک عامل تنش‌زاســت، شــاید دانش‌آموز به کسب مهارت‌های مطالعه نیاز داشته باشد. شاید انجام ورزش‌های آرام‌بخش قبل از امتحان دادن بتواند برای چنین دانش‌آموزی مفید واقع شود.

1) General Adaptation Syndrome

۴. بـرای کاهش آثار زیانبار اسـترس، اقدامات لازم را انجـام دهید. علاوه بر اینکه درباره کشف ریشه استرس اقدام می‌کنید، باید به کاهش آثار زیانبار آن نیز توجه داشته باشید. مهارت‌های مدیریت استرس ممکن است شامل نوشـتن مقاله، مشورت با بزرگترها، درخواسـت کمک یا دریافت حمایت از جانـب دوسـتان، گوش دادن به موسـیقی آرامش‌بخـش، پرداختن به ورزش‌های آرامش‌بخش و کاهش میزان کافئین مصرفی باشد.

چگونگی تدریـس معیار هشـتم آموزش سـلامت: حمایت از سلامت

دانش‌آموزان توانایی خود را در حمایت از سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی نشان خواهند داد.

معیار هشـتم آموزش سـلامت بر چگونگـی ارتقای سـلامت دانش‌آموزان با حمایت از مفهوم عام سـلامت تاکید می‌کند. حامی سـلامت، فردی است که سـلامت خود و دیگران را ارتقا می‌بخشـد. ضمیمـه «معیارهای ملی آموزش سـلامت و مهارت‌های آموزشـی» این کتاب، مشتمل بر مهارت‌هایی است که دانش‌آموزان باید مرحله به مرحله بیاموزند تا بر معیار هشـتم آموزش سلامت تسلط یابند. این مهارت‌ها در کلاس‌های مختلف، متفاوت بوده و برای تدریس آنها در کلاس‌های سـال اول و دوم، کلاس‌های سال سوم تا پنجم، کلاس‌های سال ششم تا هشـتم و کلاس‌های نهم تا دوازدهم، متدهای خاص و متفاوتی مورد نیاز اسـت. مبحث زیر به مراحلی اشـاره دارد کـه دانش‌آموزان باید در کلاس‌های نهم تا دوازدهم پشت سر بگذارند تا بتوانند بر معیار هشتم آموزش سلامت تسلط یابند:

۱. یک موضوع مرتبط با سـلامت انتخاب کنید. از دانش‌آموزان بخواهید یک موضـوع مرتبط با سـلامت را انتخاب و در مـوردش بحث کنند. به عنوان مثال، شـاید یک دانش‌آموز، فردی را بشناسـد کـه در تصادفی، به دلیل

نبستن کمربند ایمنی، آسیب دیده باشد. چنین دانش‌آموزی می‌تواند موضوع کمربند ایمنی را انتخاب کند و تجربه شخصی خود را برای هشداردهی به دیگران بیان کند.

۲. اطلاعات معتبر جمع‌آوری کنید. با استفاده از مثال بالا، می‌توانید توضیح دهید که یک حامی سلامت، ممکن است اطلاعات قابل‌اطمینانی درباره استفاده از کمربند ایمنی جمع‌آوری کرده باشد. آگاهی از قوانین مرتبط با این موضوع می‌تواند نقطه شروع باشد و آگاهی از آمار استفاده از کمربند ایمنی نیز می‌تواند سودمند باشد.

۳. هدف و مخاطب خود را شناسایی کنید. هدف، در اینجا، می‌تواند آگاهی‌بخشی به مردم درباره یک موضوع سلامت، پیروی از قوانین یا انگیزه‌بخشی به دیگران برای انتخاب رفتارهای سالم و مسوولانه باشد. در مثال بالا، هدف می‌تواند انگیزه‌بخشی به دیگران برای بستن کمربند ایمنی هنگام رانندگی باشد. مخاطبان نیز گروهی از افرادند که شما می‌خواهید پیام‌تان را دریافت کنند.

۴. یک پیام متقاعدکننده و مناسب ارائه دهید. از دانش‌آموزان بخواهید درباره اینکه چگونه می‌توانند بیشترین تاثیر را بر دیگران بگذارند، فکر کنند. آنها ممکن است یک آگهی خدمات عمومی طراحی کنند. ممکن است یک پوستر یا مقاله ارائه کنند. ممکن است یادداشتی در روزنامه مدرسه بنویسند. به هر حال، هر یک از این اقدامات می‌تواند شیوه‌ای در حمایت از سلامت تلقی شود.

طرح درس با استفاده از راهکارهای فوق‌العاده تدریس

هدف معلمان از تدوین طرح درس، این است که آموزش خود را منطبق بر برنامه درسی ارائه کنند. هر طرح درسی معمولا برنامه زمانی مشخصی را

تعیین می‌کند تا در چارچوب آن، مفاد درسی حوره خود را پوشش دهد. در این زمینه، استفاده از راهکارهای تدریس خلاق و انگیزه‌بخشی به دانش‌آموزان برای تسلط بر مهارت‌های پیشنهادی و کسب دانش سلامت می‌تواند بسیار سودمند باشد. این کتاب مشتمل بر راهکارهای فوق‌العاده‌ای در امر تدریس است که می‌تواند به عنوان طرح درس مورد استفاده قرار گیرد. با برخی از این راهکارها در ادامه بحث آشنا خواهید شد:

- عنوان: یک عنوان مناسب، در آغاز هر استراتژی یا راهکار، با حروف درشت و پررنگ قید می‌شود.

- حوزه محتوایی: موضوعی که راهکار تدریس پیرامون آن طراحی می‌شود، در گوشه بالایی سمت چپ صفحه جای می‌گیرد: سلامت روانی و عاطفی؛ سلامت خانوادگی و اجتماعی؛ رشد و تکامل؛ تغذیه؛ سلامت فردی و فعالیت بدنی؛ الکل، دخانیات و سایر مواد؛ بیماری‌های مسری و مزمن؛ سلامت مصرف‌کنندگان و اجتماع؛ سلامت زیست‌محیطی؛ اصول ایمنی و پیشگیری از آسیب‌ها. ۶ دسته از رفتارهای پرخطر، هر کدام در یک یا چند حوزه محتوایی جای می‌گیرند: رفتارهایی که منجر به بروز آسیب‌های عمدی و غیرعمدی می‌شوند؛ استعمال دخانیات؛ مصرف الکل و سایر مواد، رفتارهای پرخطر جنسی که منجر به بارداری ناخواسته می‌شود؛ ایدز و سایر بیماری‌های قابل انتقال از طریق تماس جنسی؛ الگوهای غذایی که منجر به ایجاد بیماری می‌شوند و فعالیت بدنی ناکافی یا کم‌تحرکی.

- مقطع تحصیلی: مقطع تحصیلی مناسب برای هر راهکار آموزشی، درست در زیر همان موضوعی که در بالای سمت چپ صفحه عنوان شده، جای می‌گیرد.

- ورود برنامه‌های آموزشی دیگر به غیر از سلامت: منظور از این عبارت،

ترکیب یک موضوع با یک یا چند موضوع دیگر در برنامه آموزشی است. راهکارهای تدریس می‌توانند در برنامه‌های آموزشی دیگری (به جز آموزش سلامت) نیز مورد استفاده قرار گیرند؛ مثلا در آموزش هنر، زبان خارجه، اقتصاد در خانواده، تربیت بدنی، ریاضی، موسیقی، مطالعات اجتماعی، هنرهای تجسمی و نمایشی. حوزه برنامه آموزشی که راهکارهای تدریس در آن جای می‌گیرد، توسط علامتی تعیین می‌شود که در سمت راست عنوان، با حروف درشت و پررنگ قید شده است.

- سواد سلامت: سواد سلامت عبارت است از مهارت تفکر انتقادی، مهارت حل مساله، شهروندی موثر و مسوولیت‌پذیر، فراگیری خودآموز و برقراری ارتباط موثر. راهکارهای تدریس برای مهارت‌بخشی به دانش‌آموزان در کسب سواد سلامت طراحی می‌شوند. منظور از افراد باسواد (از منظر سلامت)، افرادی است که واجد تفکر انتقادی باشند، خصلت‌های مربوط به شهروندی موثر و مسوولیت‌پذیر را دارا باشند، با فراگیری خودآموز آشنا باشند و بتوانند به شکل موثر و مطلوبی ارتباط سالم برقرار کنند. نشانه تعیین‌کننده هر یک از این ۴ مولفه سواد سلامت در سمت راستِ علامت ورود برنامه آموزشی قید می‌شود.

- معیارهای آموزش سلامت: معیارهای آموزش سلامت، در واقع، استانداردهای مشخصی است که آنچه را دانش‌آموزان باید فرا بگیرند و قادر به انجامش باشند، توصیف می‌نماید. این استانداردها، شامل اطلاعات و مهارت‌های لازم برای کسب و توسعه سواد سلامت هستند. معیارهای آموزش سلامت، تحت عنوانی فرعی، با حروف پررنگ و البته فهرست‌وار ذکر می‌شوند.

- شاخص‌های عملکردی: شاخص‌های عملکردی عبارتند از مفاهیم و مهارت‌های خاصی که دانش‌آموزان باید از آنها آگاه و قادر به انجامش باشند

تا به هر یک از استانداردهای آموزش سلامت تسلط یابند. شاخص‌های عملکردی برای راهکارهای تدریس، تحت عنوانی فرعی، به صورت پررنگ و البته فهرست‌وار ذکر می‌شوند.

- اهداف سلامت: اهداف سلامت عبارتند از رفتارهای سالمی که فرد باید در راستای آن اهداف تمرین کند تا به سلامت دست یابد، آن را حفظ کند و ارتقا بخشد. اهداف سلامت که با استفاده از این راهکارهای تدریس تقویت می‌شوند، تحت عنوانی فرعی، به‌صورت برجسته و پررنگ و البته فهرست‌وار ذکر می‌شوند.

- مواد مورد نیاز: مواد مورد نیاز عبارتند از اقلامی که برای استفاده از استراتژی‌های تدریس مورد نیازند. مواد مورد استفاده در راهکارهای تدریس معمولا در دسترس و کم‌هزینه‌اند. آنها نیز تحت عنوانی فرعی، به صورت پررنگ و البته فهرست‌وار ذکر می‌شوند. مهارت‌های آموزشی که دانش‌آموزان باید آنها را کسب کنند تا بر معیارهای ملی آموزش سلامت تسلط یابند نیز تحت این عنوان فرعی، به صورت پررنگ و البته فهرست‌وار ذکر می‌شوند.

- انگیزش: انگیزش عبارت است از راهنمایی‌های مرحله به مرحله هنگام استفاده از استراتژی‌های تدریس. انگیزه‌بخشی، روشی خلاق در تدریس اطلاعات و مهارت‌های سلامت است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند بر استانداردهای آموزش سلامت تسلط یابند و اهداف سلامت را دنبال کنند. این موضوع نیز تحت این عنوان فرعی، به‌صورت برجسته و پررنگ ذکر می‌شود.

- ارزیابی: ارزیابی عبارت است از ابزاری برای سنجش تسلط دانش‌آموزان بر معیارهای آموزش سلامت، شاخص‌های عملکرد، اهداف سلامت و

مهارت‌های زندگی. شیوه پیشنهادی برای ارزیابی تسلط دانش‌آموزان بر هر یک از معیارهای آموزش سلامت نیز تحت این عنوان فرعی، به‌صورت برجسته و پررنگ قید می‌شود.

- تطبیق چندفرهنگی: منظور از این عبارت، تطبیق حداکثری راهکارهای تدریس با سنت‌ها، فرهنگ‌ها و تاریخچه زندگی گروه‌های مختلف مردم است. شناخت فرهنگ‌ها و تاریخچه‌های مختلف نیز تحت این عنوان برجسته جای می‌گیرد.

- شمول: شمول عبارت است از هدف‌گذاری استراتژی تدریس در یاری رساندن به همه دانش‌آموزان برای مواجهه با چالش‌های استثنایی یادگیری؛ مثلا دانش‌آموزانی که ناتوانایی‌های جسمی یا ذهنی خاص دارند. پیشنهادهای تطبیقی در این زمینه نیز تحت این عنوان فرعی پررنگ قید می‌شود.

- فناوری: فناوری عبارت است از بهره‌گیری تدریس از ابزارهای فنی و روزآمد برای یادگیری مفاهیم مرتبط با سلامت. دنیای مدرن، زمینه دستیابی به ابزارها و محصولات مدرن مرتبط با سلامت و بهره‌گیری از آنها را فراهم می‌کند. فناوری‌های مختلف، مانند رسانه‌های مدرن، تحت این عنوان فرعی پُررنگ جای می‌گیرند.

اثربخشی آموزش سلامت در مدارس کاملا وابسته به کیفیت و خلاقیت استراتژی‌های تدریس در کلاس درس است. اگر می‌خواهید شیوه تدریس شما انگیزه‌بخش و چالش‌برانگیز باشد، می‌توانید از «استراتژی‌های استثنایی تدریس» که در بخش سوم این کتاب مورد بحث قرار گرفته است، استفاده کنید.

استفاده از فنون ارزیابی

منظور از ارزیابی، به‌کارگیری شیوه‌ای برای سنجش کیفی اقدامات در راستای دستیابی به هدف مورد نظر است. در سال‌های اخیر، تاکید بر مسوولیت‌پذیری در عرصه‌های آموزشی، اهمیت ارزیابی را افزایش داده است. با توجه به آموزش جامع سلامت در مدارس، حداقل ۴ کانون برای ارزیابی وجود دارد. در درجه اول، اقدامات مدارس، انجمن‌ها، مراکز تحصیلات تکمیلی و مراکز آموزشی ایالتی و ملی که در راستای معیارهای ملی آموزش سلامت تلاش می‌کنند، باید ارزیابی شود. سپس برنامه آموزشی باید مورد ارزیابی قرار گیرد. پس از آن باید تسلط دانش‌آموزان بر معیارهای ملی آموزش سلامت مورد ارزیابی قرار گیرد و در نهایت، تاثیر معلمان را باید ارزیابی کرد. در بخش بعدی همین فصل از کتاب، با چند تکنیک که میزان تاثیر معلمان را ارزیابی می‌کند، آشنا خواهید شد.

ارزیابی معیارهای فرصت یادگیری

منظور از معیارهای فرصت یادگیری، دستورالعملی است که تمام خط‌مشی‌ها، منابع و فعالیت‌های آموزشی را در مدارس، انجمن‌ها، مراکز تحصیلات تکمیلی و مراکز آموزشی جهت‌دهی می‌کند تا دستیابی دانش‌آموزان به حداکثر تسلط بر معیارهای آموزش سلامت تامین گردد. این معیارها را می‌توان در مراکز زیر مورد ارزیابی قرار داد:

۱. مراکز آموزشی محلی؛
۲. مراکز آموزشی بازپروری؛
۳. مراکز تربیت معلم؛ و
۴. مراکز سلامت.

ارزیابی برنامه آموزشی

برنامه آموزش سلامت در مدارس، یک طرح سازمان‌یافته است که طی ۱۲ سال تحصیلی به طور متوالی ارائه می‌شود تا ضمن تامین اطلاعات و

مهارت‌هـای مورد نیاز دانش‌آموزان برای حفظ سـلامت، اهداف دیگری نظیر ارتقای سـلامت، پیشـگیری از بیماری‌هـا و کاهش رفتارهـای پرخطر را نیز تامین نماید. این برنامه آموزشـی را باید به‌طور منظم مورد ارزیابی قرار داد. از چک‌لیسـت آموزش سلامت در مدارس (جدول ۱۲-۳) می‌توان به عنوان یکی از ابزارهای ارزیابی استفاده نمود.

ارزیابی دانش‌آموزان

تاکید بر مسـوولیت‌پذیری دانش‌آموزان ایجاب می‌کند که طی فرآیند ارزیابی، میزان تسـلط دانش‌آموزان بر معیارهای ملی آموزش سـلامت و شاخص‌های عملکردی سـنجیده شـود. در این راسـتا معمولا از چند تکنیک زیر استفاده می‌شود.

مشاهده

شـاید اولین شـیوه را بتوان مشـاهده مسـتقیم عملکرد دانش‌آموزان دانست. معیارهـای ملـی آموزش سـلامت و شـاخص‌های عملکـردی، آنچـه را که دانش‌آموزان باید بتوانند از عهده‌اش برآیند، توصیف می‌کند. به همین منظور، معلمـان می‌توانند عملکرد دانش‌آمـوزان را زیر نظر بگیرند. به عنوان مثال، آیا دانش‌آموزان می‌توانند با استفاده از اینترنت به اطلاعات بهداشتی معتبر دست یابند؟ آیا آنها قراردادهای رفتار سلامت را هنگامی‌که می‌خواهند به یک هدف سلامت دست یابند، تهیه می‌نمایند؟ آیا آنها می‌توانند استرس خود را مدیریت کنند؟ آیا آنها قادرند با محتوای تبلیغات مناسـب با گروه سـنی خود، فراتر از یک برخورد احساسـی، مواجهه داشته باشند و آن را تجزیه و تحلیل کنند؟ آیا آنها می‌توانند ارتباط سالم و موثری برقرار کنند؟ آیا قادرند بدون دعوا و مرافعه، مشـکلات خود را حل کنند؟ آیا وقتی برای انجام فعالیت‌های ناسـالم، زیانبار، غیرایمن و غیرقانونی تحت فشـار قرار می‌گیرند، قادرند از مهارت‌های مقاومتی اسـتفاده کنند؟ آیا شخصیت خوبی از خود به نمایش می‌گذارند؟ آیا می‌توانند اهداف سلامت خود را تعیین کنند؟ آیا از راهنمایی‌های بزرگترهای خود برای

اخذ تصمیم‌های سالم و مسوولانه بهره می‌برند؟ آیا حامی سلامت هستند؟ این تکنیک ارزیابی، آنقدرها که برخی گمان می‌کنند، ذهنی نیست. این بخش، مراحلی را ارائه می‌کند که دانش‌آموزان می‌توانند پشت سر بگذارند تا تسلط خود را بر معیارهای ملی آموزش سلامت نشان دهند. معلمان می‌توانند از این مراحل استفاده کنند تا مشاهدات خود را تکمیل نمایند. ممکن است برخی معلمان، حاصل مشاهدات خود را با خود دانش‌آموزان یا والدین آنها به اشتراک بگذارند. چنین بازخوردهایی می‌تواند به دانش‌آموزان (و حتی والدین آنها) کمک کند به بررسی رفتارهای خود بپردازند.

یادگیری مشارکتی یک راهکار آموزشی است که به دانش‌آموزان کمک می‌کند از طریق همکاری و همفکری با یکدیگر، مفهوم خاصی را درک کنند یا به هدف خاصی در زمینه سلامت دست یابند. یادگیری مشارکتی، فرصتی برای دانش‌آموزان فراهم می‌سازد تا مهارت‌های بین‌فردی خود را تقویت کنند و درباره دانش‌آموزان دیگر اطلاعاتی به‌دست آورند. این روش، فرصت‌هایی در اختیار دانش‌آموزان می‌گذارد تا مهارت‌های مختلف خود را ضمن همکاری با دیگران، شکوفا کنند یا آنها را با دیگران به اشتراک بگذارند. به عنوان مثال، دانش‌آموزی که در درس خواندن توانایی کمتری دارد ولی در زمینه‌های هنری توانایی‌اش بیشتر است، می‌تواند در پروژه یادگیری مشارکتی با دانش‌آموزی همکاری کند که درس‌خوان‌تر است. آنها با کمک و همکاری یکدیگر می‌توانند در ارائه یک سخنرانی کلاسی درباره عوامل خطرساز بیماری‌های قلبی مشارکت کنند؛ به نحوی که دانش‌آموز هنرمندتر به طراحی پوسترهای مربوطه بپردازد و دانش‌آموز درس‌خوان‌تر به جمع‌آوری مقاله‌های مربوطه از کتابخانه. آنها به این شکل می‌توانند به یکدیگر کمک کنند تا هر دو بر معیارهای ملی آموزش سلامت تسلط یابند.

معلمان در فرایند یادگیری مشارکتی باید شاهد تعامل دانش‌آموزان باشند و به آنها بازخورد بدهند. آنها می‌توانند دانش‌آموزان را تشویق کنند به شکل سازنده‌ای با یکدیگر تعامل کنند. به این ترتیب، معلم می‌تواند معیار چهارم آموزش سلامت را که بر مهارت‌های روابط بین‌فردی تاکید دارد، مورد ارزیابی قرار دهد.

ادامه جدول ۱۲-۳

جدول ۱۲-۳

چک‌لیست آموزش جامع سلامت در مدارس

_____۱. برنامه استانداردی که در آن زمان کافی برای آموزش سلامت اختصاص داده می‌شود، توصیه می‌کند حداقل ۲ ساعت در هفته برای آموزش سلامت در کلاس‌های ابتدایی در نظر گرفته شود. آموزش روزانه سلامت، دست کم برای ۲ ترم تحصیلی نیز در مقاطع تحصیلی بالاتر توصیه می‌شود.

_____۲. تمرکز بر معیارهای آموزش سلامت و تسلط بر شاخص‌های عملکردی در کلاس‌های چهارم، هشتم و یازدهم ضرورت دارد. آنهایی که مسوول طراحی و اجرای برنامه آموزشی هستند، تاکید بر تسلط به شاخص‌های عملکردی دارند؛ شاخص‌هایی که در راستای معیارهای آموزش سلامت طراحی شده باشند.

_____۳. ایجاد یک مبنای مناسب برای بنا نهادن دانش سلامت ضرورت دارد. مفاهیم سلامت، اهداف سلامت و عناوین سلامت که در برنامه آموزشی وجود دارند، باید به منظور کسب تسلط بر شاخص‌های عملکردی و معیارهای آموزشی گزینش شده باشند.

_____۴. بر سواد سلامت باید تاکید کرد. به سواد سلامت باید به مثابه یک درس نگاه کرد؛ یعنی دانش‌آموزان باید هدف خود را کسب مهارت تفکر انتقادی، مهارت حل مساله، شهروندی موثر و مسوولیت‌پذیر، فراگیری خودآموز و ارتباط سالم و سازنده بدانند.

_____۵. استفاده از راهکارهای آموزشی انگیزه‌بخش بسیار مهم است. کلاس درس باید مثل آزمایشگاهی باشد که در آن، دانش‌آموزان مفاهیم را یاد بگیرند و مهارت‌های زندگی را بیاموزند و تمرین کنند. «شنیدن کی بود مانند دیدن» یک جمله کلیشه‌ای نیست. حقیقتی است که باید در رویکردهای آموزشی به آن توجه کرد و آن را مورد استفاده قرار داد.

_____۶. یادگیری توسط نیمکره‌های راست و چپ مغز حائز اهمیت است. دانش‌آموزانی که بیشتر از نیمکره راست مغز خود استفاده می‌کنند، به راحتی درس‌های دیداری (مانند پروژه‌های هنری و موسیقی) را فرا می‌گیرند. دانش‌آموزانی که بیشتر از نیمکره چپ مغز خود استفاده می‌نمایند، به راحتی دروس خواندنی و حفظ‌کردنی را فرا می‌گیرند. با این حال، هر دو نوع یادگیری (با نیمکره راست مغز و با نیمکره چپ مغز) مورد نیاز است. با تغییر سبک تدریس، می‌توان فضای کلاس را تغییر داد و به دانش‌آموزان انگیزه داد.

ادامه جدول ۱۲-۳

_____۷. با در نظر گرفتن نیازهای خاص هر دانش‌آموز، باید به او فرصت مناسب برای یادگیری داد. همانطور که هدف راهکارهای آموزشی، تسلط دانش‌آموزان بر معیارهای آموزش سلامت و شاخص‌های عملکردی است، باید به دانش‌آموزانی که نیازهای خاص دارند نیز توجه کرد. به عنوان مثال، دانش‌آموزی که دیابت دارد، ممکن است یک قرارداد رفتار سلامت را اجرا کند که در آن دستور غذایی روزانه‌اش متفاوت از سایر دانش‌آموزان باشد. دانش‌آموزی که ناتوانی جسمی خاصی دارد، ممکن است در شیوه‌های یادگیری نیاز به کمک بیشتری داشته باشد تا مثلا از ورزش‌های هوازی خاصی، با توجه به محدودیت‌های بدنی خود، استفاده کند و تمرکز بیشتری به دست آورد. دانش‌آموزانی که در یادگیری مشکل دارند، شاید به آموزش مجدد نیاز پیدا کنند. آموزش مجدد، آموزشی است که طی آن، معلم از راهکار آموزشی دیگری برای آموزش به گروهی از دانش‌آموزان استفاده می‌کند که نمی‌توانند یکی از مفاهیم یا مهارت‌های زندگی را از طریق راهکار آموزشی متعارف فرا بگیرند.
_____۸ استفاده از رویکرد چندفرهنگی نیز گاهی ضرورت دارد. به هر حال، برنامه آموزشی در فرهنگ‌های مختلف باید متفاوت باشد. اقدامات سلامت خانوادگی، با توجه به تاریخچه فرهنگی خانواده‌ها، متفاوت است. به عنوان مثال، فرهنگ‌های مختلف ممکن است آداب تغذیه‌ای متفاوتی داشته باشند. هنگام تدریس مبحث تغذیه، باید مثال‌های مربوط به رژیم غذایی و انتخاب غذا را با در نظر گرفتن فرهنگ خانوادگی دانش‌آموزان ارائه کرد. رویکرد چندفرهنگی، آموزش سلامت را تسهیل می‌کند و آگاهی دانش‌آموزان و اطرافیان آنها را افزایش می‌دهد.
_____ ۹. برای ورود در بخش موضوع‌هایی غیر از سلامت نیز باید فرصت‌سازی کرد. هدف از طراحی راهکارهای آموزشی، استفاده از آنها در برنامه‌های آموزشی مختلف (در کنار آموزش سلامت) است؛ مثلا آموزش‌های هنری، زبان خارجه، اقتصاد در خانواده، موسیقی، مطالعات اجتماعی و هنرهای تجسمی و نمایشی. این برنامه‌های آموزشی می‌توانند یادگیری را تقویت و به دانش‌آموزان کمک کنند بر نقاط مشترک بین مباحث آموزشی مختلف تمرکز نمایند.
_____۱۰. در نظر گرفتن خانواده نیز مهم است. خانواده به صورت فعال باید در برنامه‌ها جا داشته باشد. والدین و مربیان بهداشت باید به صورت مستمر در جریان موضوعات سلامت که در کلاس مطالعه می‌شوند، قرار گیرند. یک خبرنامه خانوادگی می‌تواند والدین و معلمان را درباره آنچه دانش‌آموزان فرامی‌گیرند، مطلع سازد و دانش سلامت روزآمد را به آنها ارائه کند. ممکن است از والدین و مربیان بهداشت دعوت به عمل آید در قراردادهای رفتاری سالم شرکت کنند. آنها قطعا از تلاش‌های کودکان خود پشتیبانی می‌کنند و ممکن است خودشان نیز قراردادهای رفتار سلامت مختص خودشان داشته باشند.

_____۱۱. استفاده از منابع اجتماعی نیز نباید مورد غفلت قرار گیرد. این منابع ارزشمند می‌توانند از راه‌های گوناگونی به اهداف آموزشی کمک کنند. معلمان می‌توانند با مراکز محلی و ملی سلامت نیز تماس بگیرند و در زمینه‌های مورد نیاز، درخواست کمک کنند.

_____۱۲. استفاده از رویکرد مثبت حائز اهمیت است. نگرش افرادی که مسوول آموزش سلامت هستند، می‌تواند بر امر آموزش تاثیر بگذارد. دستیابی به سلامت با این نگرش که آن را امری مفید و موثر و هیجان‌انگیز بدانیم، بسیار خوشایندتر از آن است که مدام بر بیماری‌ها و آسیب‌ها تکیه کنیم. تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزان از رویکردهای مثبت بیشتر از رویکردهای منفی و نادر، درس می‌گیرند. استفاده از واژگان مناسب نیز اهمیت دارد. به عنوان مثال، بهتر است بگوییم «بیشتر جوانان سیگار نمی‌کشند» تا اینکه بگوییم «بسیاری از جوانان سیگار می‌کشند». بهتر است از ابزارهای دیداری و شنیداری مناسبی استفاده کنیم که جوانانی را نشان می‌دهد که به رفتارهای سالم مبادرت می‌ورزند، نه جوانانی که رفتارهای پرخطر انجام می‌دهند. ارزش یک تصویر گاهی از ارزش هزار کلمه بیشتر است.

_____۱۳. از قدرت فناوری غافل نشوید. فناوری آموزشی عبارت است از کامپیوترها، سی.دی‌ها، ویدئوها، مدلاین (سیستم آنلاین تحلیل مطالعات پزشکی) و سایر تجهیزات پیشرفته مرتبط با سلامت که در خدمت اهداف آموزشی قرار گرفته‌اند. مسوولان برنامه‌های آموزشی، توصیه‌هایی برای استفاده بهینه از فناوری در کلاس درس دارند؛ از جمله این که فناوری باید میزان تسلط بر معیارهای آموزش سلامت و شاخص‌های عملکردی را افزایش دهد.

آزمون‌های سنجش سلامت

برنامه درسی جامع آموزش سلامت در مدارس بر تسلط دانش‌آموزان به معیارهای ملی آموزش سلامت و شاخص‌های عملکردی تاکید دارد و کسب سواد سلامت برای دستیابی به تسلط مورد نظر، ضروری است. معلمان می‌توانند آزمون‌هایی معطوف به همین هدف طراحی نمایند. جدول ۱۳-۳ «طراحی آزمون‌هایی برای سنجش سواد سلامت» نکات سودمندی برای طراحی این قبیل تست‌ها در اختیارتان می‌گذارد.

جدول ۱۳-۳

طراحی آزمون‌هایی برای سنجش سواد سلامت

آزمون‌های چندگزینه‌ای

مزایای آزمون‌های چندگزینه‌ای:

۱. نسبت به آزمون‌های «درست/نادرست»، احتمال کمتری برای حدس زدن پاسخ صحیح وجود دارد.
۲. تصحیح ورقه یا نمره دادن به دانش‌آموزانی که به این روش امتحان می‌دهند، ساده‌تر است.
۳. دانش‌آموزان باید چند گزینه را نقادانه بررسی کنند تا به پاسخ صحیح دست یابند.

معایب آزمون‌های چندگزینه‌ای:

۱. طراحی و تهیه آنها وقت‌گیر است.
۲. همیشه باید چند پاسخ احتمالی برای هر پرسش وجود داشته باشد تا آزمون معتبر قلمداد شود.
۳. دانش‌آموزان حتی در این آزمون‌ها نیز همچنان می‌توانند جواب احتمالی را حدس بزنند.

نکاتی برای طراحی آزمون‌های چندگزینه‌ای:

۱. هنگام نگارش صورت سوال از این عبارت استفاده کنید: «بهترین پاسخ را انتخاب کنید» تا دانش‌آموزان گمان نکنند بیش از یک پاسخ ممکن است صحیح باشد.
۲. برای هر پاسخ احتمالی، یک ارزش در نظر بگیرید. اگر بتوان به آسانی یک یا چند گزینه را کنار گذاشت، دانش‌آموزان فاقد سواد سلامت نیز ممکن است به پاسخ صحیح برسند.
۳. از چهار یا پنج گزینه استفاده کنید. بیش از پنج گزینه، گیج‌کننده و گمراه‌کننده است و کمتر از چهار گزینه نیز احتمال حدس صحیح و آسان را افزایش می‌دهد.

نکاتی درباره تصحیح آزمون‌های چندگزینه‌ای:

۱. از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ‌هایشان را با حروف بزرگ بنویسند. این امر باعث کاهش خطا در تحلیل نمره می‌شود.
۲. پاسخنامه‌ای توزیع کنید که در آن دانش‌آموز بتواند دور پاسخ صحیح خط بکشد.

آزمون‌های تکمیل جمله

آزمون تکمیل جمله، دانش‌آموز را ملزم می‌کند اطلاعات جامانده از متن را در جمله، تکمیل نماید.

مزایای آزمون‌های تکمیلی:

۱. این آزمون، دانش‌آموزان را ملزم می‌کند تمام جنبه‌های یک موضوع را یاد بگیرند.
۲. در این نوع آزمون، حدس زدن پاسخ صحیح دشوارتر است.

ادامه جدول ۱۳-۳

۳. این نوع آزمون برای دانش‌آموزان امکان سازماندهی اطلاعات را فراهم می‌کند.
۴. نگارش این نوع آزمون به آسانی انجام می‌گیرد.

معایب آزمون‌های تکمیلی:

۱. برای هر سوال، چندین پاسخ ممکن است وجود داشته باشد.
۲. تصحیح این آزمون‌ها به دلیل تعدد پاسخ‌های محتمل، وقت زیادی از معلم می‌گیرد.
۳. بسیاری از دانش‌آموزان پاسخ‌هایی را انتخاب می‌کنند که به زعم خودشان، مورد انتظار معلم است، نه پاسخ‌هایی که مد نظر خودشان است.

نکاتی برای طراحی آزمون‌های تکمیلی:

۱. سوال را طوری طراحی کنید که تنها یک پاسخ صحیح برای آن وجود داشته باشد. به عنوان مثال، «____قوی‌تر از ماری‌جوآناست» را می‌توان با پاسخ‌هایی غیر از حشیش نیز تکمیل نمود، در حالی که «_____ که از گیاه شاهدانه به دست می‌آید، قوی‌تر از ماری‌جوآناست» تنها با حشیش تکمیل می‌شود.

نکاتی درباره تصحیح آزمون‌های تکمیلی:

۱. هنگام تصحیح پاسخ‌های تکمیلی، زیر پاسخ غلط خط بکشید، نه روی شماره سوال. این امر باعث می‌شود دانش‌آموز نتواند پاسخ خود را تغییر دهد و ادعا کند نمره نادرستی به او داده شده است.
۲. اگر دانش‌آموز پاسخی در جای خالی ننوشته، خطی روی جای خالی بکشید. این امر باعث می‌شود پس از تصحیح، دانش‌آموز نتواند جای خالی را پر کند و سپس ادعا کند که در تصحیح ورقه‌اش خطایی رخ داده است.

آزمون‌های تشریحی

مزایای آزمون‌های تشریحی:

۱. از آنجا که تعداد پرسش‌ها در آزمون‌های تشریحی معمولا کم است، طراحی این‌گونه آزمون‌ها به آسانی انجام می‌گیرد.
۲. این آزمون‌ها به دانش‌آموزان فرصت می‌دهد فعال‌تر باشند و اطلاعات و مهارت‌های خود را بهتر عرضه کنند.
۳. این سوال‌ها را می‌توان در هر موضوعی در برنامه آموزش سلامت استفاده کرد.
۴. این آزمون‌ها به دانش‌آموزان امکان عرضه اطلاعات‌شان را می‌دهد.

معایب آزمون‌های تشریحی:

۱. تصحیح این آزمون‌ها معمولا آسان نیست.
۲. نگارش این آزمون‌ها معمولا دشوار است.

ادامه جدول ۱۳-۳

۳. در تصحیح آنها قابلیت اطمینان اندکی وجود دارد.
۴. دانش‌آموزانی که توانایی نگارشی بهتر اما دانش کمتری دارند، ممکن است نمره خوبی در این آزمون‌ها کسب نمایند.
۵. تصحیح این آزمون‌ها معمولا وقت‌گیر است.

نکاتی برای طراحی آزمون‌های تشریحی:

۱. در نگارش آزمون تشریحی، از موضوع‌های خاص استفاده کنید. به عنوان مثال، یک سوژه ساده و عام می‌تواند این باشد که: «آیا موافق‌اید سیگار کشیدن در مکان‌های عمومی ممنوع شود؟» دانش‌آموز ممکن است به سادگی بنویسد «بله» یا «نه» و پاسخ دقیق ارائه کند. اما همین سوال را می‌توان خاص‌تر و بهتر طراحی کرد و پرسید: «آیا موافق‌اید سیگار کشیدن در مکان‌های عمومی ممنوع شود؟ با ذکر ۵ دلیل پاسخ خود را توضیح دهید.»
۲. همیشه معیاری برای روشن‌سازی عملکرد قابل قبول داشته باشید. در مثال قبلی، از دانش‌آموزان خواسته شد که «حداقل ۵ دلیل برای پاسخ خود ارائه کنند». اگر این معیار تعیین نمی‌شد، دانش‌آموزانی که یک دلیل ارائه می‌کردند و آنهایی که ۵ دلیل ارائه می‌کردند، هر دو گروه، به سوال پاسخ داده بودند و منصفانه نبود اگر نمره متفاوتی به آنها می‌دادید.
۳. اگر قصد دارید برای املاء، دستور زبان و خلاقیت نیز نمره‌ای قائل شوید، این امر را در برگه امتحان دقیقاً ذکر کنید و بگویید برای هر یک از این جنبه‌ها چند نمره در نظر گرفته‌اید.
۴. به هر سوال، نمره‌ای اختصاص دهید. این امر، دانش‌آموزان را قادر خواهد ساخت هنگام نگارش پاسخ ها زمان‌بندی درستی رعایت نمایند و زمان خود را برای پاسخ‌گویی به همه پرسش‌ها تنظیم و مدیریت کنند.
۵. قبل از اینکه آزمون اصلی برگزار شود، از یکی از دانش‌آموزان امتحان بگیرید تا زمان منطقی تکمیل آزمون را به‌دست آورید.

نکاتی برای تصحیح آزمون‌های تشریحی:

۱. پیش از تصحیح آزمون تشریحی، چک‌لیستی از اقلامی که مورد ارزیابی قرار گرفته و نمره‌ای که به هر یک از این اقلام اختصاص یافته، تهیه کنید. در مثال قبل، چک‌لیست شما ممکن است شامل این موارد باشد: «حداقل ۵ علت ارائه نمایید (۵ نمره؛ ۱ نمره برای ارائه هر علت)، رعایت قواعد دستور زبان (۲ نمره) و... هم‌چنانکه پاسخ‌های تشریحی را می‌خوانید، از چک‌لیست خودتان برای تصحیح استفاده نمایید. در صورت امکان، قبل از آزمون، از این چک‌لیست کپی بگیرید و آن را میان دانش‌آموزان توزیع کنید.
۲. در یک بازه زمانی مشخص، تنها چند برگه تصحیح کنید. در طول تصحیح آزمون‌های تشریحی، به‌ویژه آزمون‌هایی که دارای پاسخ‌نامه‌های چندبرگی‌اند، ممکن است با تصحیح دقیق شروع کنید و از اینکه دائم به پاسخ‌های یکسان می‌رسید، خسته شوید. به این ترتیب، پس از مدت کوتاهی ممکن است تمام نمره‌ها مشابه باشند. استراحت‌های کوتاه بین تصحیح هر چند برگه، به عنوان مثال یک استراحت کوتاه پس از تصحیح هر ۵ برگه، احتمال بروز این اتفاق را کاهش می‌دهد.

آزمون‌های چندگزینه‌ای، آزمون‌هایی هستند که از چند بخش تشکیل شده‌اند و معمولا یک سوال مستقیم یا سوال ناقص دارند که دانش‌آموز باید از میان چهار یا پنج گزینه موجود، پاسخ صحیح را انتخاب نماید. این آزمون‌ها می‌توانند دامنه محدودی از دانش سلامت را مورد ارزیابی قرار دهند.
آزمون‌های پاسخ‌ساز، آزمون‌هایی هستند که از چند بخش تشکیل می‌شوند و دانش‌آموزان با درج چند کلمه یا جمله یا دو پاراگراف باید به آنها پاسخ دهند. این آزمون‌ها ممکن است به شکل آزمون‌های تکمیلی، آزمون‌های کوتاه‌پاسخ و آزمون‌های تشریحی طراحی شده باشند. این آزمون‌ها نیز دامنه محدودی از اطلاعات سلامت هر دانش‌آموز را مورد ارزیابی قرار می‌دهند.

اقدامات عملی

اقدامات عملی در کلاس درس می‌توانند دانش‌آموزان را وادار کنند با ارائه پاسخ‌های شفاهی یا کتبی، سواد سلامت و مهارت‌های وابسته به سلامت خود را نشان دهند. راهکارهای خاص تدریس که در فصل ۱۵ این کتاب ارائه شده‌اند، می‌توانند این فعالیت‌های دانش‌آموزی را شکوفا کنند. این راهکارها به دانش‌آموزان انگیزه می‌دهند ضمن ارائه تجربیات سلامت خود، حضور فعالی در کلاس درس داشته باشند. به عنوان مثال، وقتی مبحثی درباره آثار زیانبار سیگار در کلاس درس تدریس می‌شود، معلم می‌تواند از دانش‌آموزان بخواهد با استفاده از یک قطره‌چکان، چند قطره ملاس روی پوستر ریه (یا مولاژ ریه) بریزند و تصور کنند ملاس، معادل قطران (تار) سیگار است. این یک اقدام عملی است که به دانش‌آموزان نشان می‌دهد چگونه تار (قطران) موجود در سیگار در ریه تجمع می‌کند و در عملکرد ریه اختلال به وجود می‌آورد. سپس معلم می‌تواند از دانش‌آموزان بخواهد بر مبنای این تجربه عملی، جمله هشدارآمیزی درباره آثار زیانبار سیگار بر ریه بنویسند که بتوان آن را روی پاکت‌های سیگار درج کرد. نمونه آن جمله‌های هشدارآمیز می‌تواند چیزی از این قبیل باشد: «استعمال دخانیات منجر به تجمع تار (قطران) در ریه و تنگی تنفس می‌شود.»

پروژه‌های عملی

پروژه‌های عملی پروژه‌هایی هستند که باید خارج از کلاس درس در مدت زمان معینی انجام گیرند تا توانایی دانش‌آموزان را در مواردی که از پیش تعیین شده است، به نمایش بگذارند. قرارداد رفتار سلامت، نمونه‌ای از یک پروژه عملی است. بـه عنوان مثال، ممکن اسـت دانش‌آموزی یک قرارداد رفتار سـلامت را با این هدف طراحی کند: «من برای کاهش احتمال ابتلا به سـرطان، رفتارهای خاصی را انتخاب خواهم کرد.» در این صورت، دانش‌آموز برای تامین این هدف سلامت باید برنامه‌ای بچیند؛ برنامه‌ای که بر مبنای آن، دانش‌آموز باید در طول روزهای یک ماه، هر روز هدف مشخصی را دنبال کند. ممکن است دانش‌آموز برخی از این رفتارهای خود را ثبت کند؛ مثلا استفاده از ضدآفتاب با SPF بالای ۱۵، مصرف روزانه ۵ واحد میوه و سـبزی و نشستن در بخش غیر سیگاری‌ها در رستوران یا کافی‌شاپ. این رفتارها نشان می‌دهند که دانش‌آموز از سواد سلامت و مهارت‌های مرتبط با سـلامت برخوردار اسـت. این رفتارها می‌توانند گویای نگرش و تعهد دانش‌آموز نیز باشند. به‌علاوه، به این ترتیب می‌توان معیار هفتم آموزش سلامت را نیز ارزیابی کرد. مثال دیگری که درباره پروژه عملی می‌توان مطرح کرد، به معیار دوم آموزش سـلامت برمی‌گردد؛ این که دانش‌آموز مجله‌ای تهیه کند که در آن آگهی‌های بازرگانی درباره خوراکی‌های صبحانه در طول یک هفته تجزیه و تحلیل شده باشند. دانش‌آموز برای انجام این کار باید تمام پیام های بازرگانی را در طول هفته ببیند و بشنود و سپس با استفاده از مراحل تعیین‌شده در بخش «چگونگی تدریس معیار دوم آموزش سلامت» پیام های بازرگانی را تجزیه و تحلیل نماید.

ارزیابی پورتفولیو

منظور از پورتفولیو، مجموعه آثار یا کارهای دانش‌آموز اسـت که می‌تواند گویای پیشـرفت او در درک سلامت و دسـتیابی به دانش سلامت یا مهارت‌های مرتبط به سلامت باشد. پورتفولیوی کلاسی به تدریج به ابزاری برای ارزیابی دانش‌آموزان تبدیل شده است. در پورتفولیوی کلاسی معمولا کارهای دانش‌آموز، توسط خودش، انتخاب و توسط معلمش بررسی می‌شود تا پیشرفت او نشان داده شود و به عنوان

معیاری برای ارزیابی عملکرد دانش‌آموز، به والدین یا مربیان بهداشت ارائه گردد.
معلم هنگام طراحی این برنامه ارزیابی باید ابتدا هدف پورتفولیو را تعیین کند. اگر هدف، پیگیری پیشرفت دانش‌آموز باشد، معلم باید تعیین کند کدام یک از اهداف قرار است عمدتا مورد ارزیابی قرار گیرد، چه مواردی می‌توانند این پیشرفت را نشان دهند و چه معیارهایی برای ارزیابی پورتفولیو مورد استفاده قرار می‌گیرد.
ممکن است یک معلم از دانش‌آموزانش بخواهد درک خود را درباره یکی از مفاهیم سلامت بنویسند، شرحی از مهارت‌های مرتبط با سلامت خود بنویسند و شواهدی از تفکر نقاد خود ارائه کنند (کلاری، ۱۹۹۳). چهار گروه از مستندات پورتفولیو تا کنون معرفی شده و مورد استفاده قرار گرفته است: مجموعه آثار، مجموعه بازآفرینی‌ها، مجموعه گواهی‌ها و مجموعه تولیدها (کولینز، ۱۹۹۱). منظور از مجموعه آثار، مجموعه‌ای از نمونه‌کارهای دانش‌آموز است که می‌تواند به شکل مقاله تحقیقی درباره یک سوژه سلامت باشد یا به شکل بروشورهایی که برای آموزش سلامت در مراکز بهداشتی و درمانی طراحی و عرضه می‌شوند. بازآفرینی‌ها در عرضه آموزش سلامت می‌توانند مثلا در قالب تصاویری باشند که مشارکت دانش‌آموزان را در کمپین‌های اجتماعی یا حضور فعال آنها را در غرفه‌های سلامت مدرسه نشان می‌دهند.
منظور از گواهی‌ها اسناد کتبی موجود درباره همکاری دانش‌آموزان با افراد یا گروه‌هایی است که کار او را مورد تایید قرار داده‌اند. این گواهی می‌تواند به شکل نامه‌ای از طرف برگزارکنندگان یک نمایشگاه سلامت باشد که از دانش‌آموز به خاطر مشارکت فعالش در نمایشگاه تقدیر و تشکر کرده‌اند یا به شکل نامه‌ای از طرف یک مرکز درمانی برای توصیف مشارکت دانش‌آموز در فعالیت‌های داوطلبانه بهداشتی و درمانی آن مرکز.
منظور از تولیدها نیز کارهایی است که دانش‌آموز تهیه می‌کند تا دانش سلامت و مهارت‌های مرتبط با سلامت خود را مستندسازی کند (کلیری، ۱۹۹۳).
یکی از معایب ارزیابی از طریق پورتفولیو، دشواری ارزیابی است. چگونه یک معلم می‌تواند اسناد مختلف را در تحلیل پورتفولیوی هر دانش‌آموز ارزیابی کند؟ آیا پورتفولیو باید به طور کلی ارزیابی شود یا هر مولفه باید جداگانه

مورد ارزیابی قرار گیرد؟ ارزیابی مولفه‌های پورتفولیوها معمولا به طور جداگانه صورت نمی‌گیرد و به هر حال، سایر آزمون‌های استاندارد و ابزارهای ارزیابی سنتی برای سنجش میزان پیشرفت دانش‌آموز هم‌چنان مورد استفاده قرار می‌گیرند (کلیری، ۱۹۹۳). با این حال، پورتفولیو می‌تواند تصویری از پیشرفت دانش‌آموز به دست دهد و یک ابزار ارزیابی تلقی شود که مشارکت دانش‌آموز، معلم، والدین و مربیان بهداشت را در پی داشته باشد. خوداندیشی یا خودارزیابی، مولفه مهمی در پورتفولیو به شمار می‌رود که برای تحقق آن، دانش‌آموز باید تمام تلاش خود را به کار ببندد تا نقاط قوت و ضعف نمونه آثار خود را تعیین و شیوه‌هایی برای ارتقای سطح آنها پیشنهاد دهد.

بارم‌بندی و امتیازدهی

یکی از روش‌های موجود برای امتیازدهی به کار دانش‌آموزان، روشی است که در آن، با استفاده از یک سیستم خاص بارم‌بندی، اطلاعات سلامت و مهارت‌های مرتبط با سلامت هر دانش‌آموز مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در این روش معمولا از بارم‌بندی چهارنمره‌ای استفاده می‌شود:

- صفر تا ۴ نمره برای ارزیابی اطلاعات سلامت یا میزان تسلط دانش‌آموز بر سواد سلامت؛ و
- صفر تا ۴ نمره برای میزان تسلط دانش‌آموز بر مهارت‌های مرتبط با سلامت.

وقتی آزمون یا تکلیفی به دانش‌آموزان ارائه می‌شود، باید سیستم امتیازدهی آن نیز روشن باشد. امروزه در برخی مراکز آموزش سلامت از این شیوه امتیازدهی به طور گسترده استفاده می‌شود.

ارزیابی معلمان

سقراط معتقد بود زندگی نسنجیده، ارزش زیستن ندارد. شاید سنجش معلمان با خودارزیابی آنها از کار خود آغاز شود؛ نوعی خودارزیابی درباره این که آیا من الگوی مناسبی برای دانش‌آموزانم هستم یا نه؟ دانش‌آموزان بسیار علاقه‌مندند معلمان خود را به عنوان الگوهای خود بشناسند.

بیشـــتر دانش‌آموزان به معلمان خود احترام می‌گذارند و می‌خواهند بدانند آیا آنها به آنچه تدریس می‌کنند، واقعا ایمان و اعتقادی دارند یا نه؛ آیا آنها عامل به علم خود هســـتند یـــا نه؟ بنابراین یکی از جنبه‌های مهـــم ارزیابی معلمان، خودارزیابی آنهاســـت. معلمی که مسوولیت ســـلامت خود را بر عهده می‌گیرد و بر مبنای اهداف مرتبط با ســـلامت، رفتـــار و زندگی می‌کند، تاثیر مثبتی بر دانش‌آموزان خود خواهد گذاشت. به همین دلیل است که معلمان باید به طور منظم اهداف ســـلامت خود را مرور کنند و از خود بپرسند آیا همچنان در پی آن اهداف هستند یا نه. معلمان تاثیرگذار از همان فرآیندی که به دانش‌آموزان خود آموزش می‌دهند، اســـتفاده می‌کنند؛ یعنی برای اهدافی که هنوز به آنها دست نیافته‌اند، قرارداد رفتار سلامت تنظیم می‌کنند و به این شکل، تعهد خود را برای ســـالم زیســـتن به نمایش می‌گذارند. آنها ممکن است میزان پیشرفت خود را حتی با دانش‌آموزان خود نیز به اشتراک بگذارند. چنین معلمی ممکن اســـت به دانش‌آموزان خود صادقانه اطلاع دهد که چگونه مهارت‌های زندگی را برای دســـتیابی به هر یک از معیارهای آموزش ســـلامت تمرین می‌کند. به عنوان مثال، شاید مراحل حل برخی از مسایل زندگی خود را با آنها به اشتراک بگذارد. ممکن اســـت یک آگهی را در مجله‌ای ببینند و مراحل تجزیه و تحلیل آثار آن آگهی بر ســـلامت خود و دیگـــران را با دانش‌آموزانش در میان بگذارد. چنیـــن معلمی، در واقع، تعهد به یادگیری بلندمدت را برای دانش‌آموزان خود مدل‌ســـازی می کند. آموزگاری که به طور مرتب ســـواد سلامت خود را به‌روز می‌کند یا برای کســـب اطلاعات تازه‌تر در دوره‌های آموزشی پیشرفته شرکت می‌کند، پیام روشنی مبنی بر اهمیت یادگیری بلندمدت به دانش‌آموزان خود ارائه می‌دهد. اهمیت چنین پیامی این است که دانش‌آموزان درمی‌یابند دانش سلامت، دانشـــی در حال تغییر و پیشرفت است. دانش‌آموزان باید آگاه باشند کـــه تداوم دســـتیابی به اطلاعات بهداشـــتی معتبر حتی پـــس از اتمام دوران تحصیل نیز حائز اهمیت است و بنابراین ضرورت دارد برای یادگیری خودآموز که مولفه مهمی در حوزه سواد سلامت محسوب می‌شود، از چنین معلمی که سرمشق مناسب و معتبری محسوب می‌شود، الگو بگیرند.

مقیاس لیکرت[1]

معلمان علاوه بر اینکه برای دانش‌آموزان خود نقش الگو را ایفا می‌کنند، خواستار اثبات اثربخشی تدریس خود نیز هستند. مقیاس لیکرت تکنیکی است که معلمان با استفاده از آن می‌توانند باورها و نگرش‌های دانش‌آموزان خود را درباره آموزه‌های معلمان خود بسنجند. به کمک این مقیاس می‌توان فهمید که آیا نظر دانش‌آموز با معلم خود «بسیار موافق است؟ موافق است؟ ممتنع است؟ بسیار مخالف است؟ یا مخالف است؟» معلمان با اســتفاده از مقیاس لیکرت می‌توانند میزان اثربخشــی آموزش خود را تا حدودی دریابند و بازخورد کارشان را از دانش‌آموزان خود بگیرند (رجوع کنید به جدول ۱۵-۳).

جدول ۱۵-۳

مقیاس لیکرت برای سنجش عملکرد معلمان از نظر دانش‌آموزان

۱. آموزگارم علاقه‌مند به آموزش سلامت بود.
۲. آموزگارم به من انگیزه داد اطلاعات سلامت را یاد بگیرم.
۳. آموزگارم به من انگیزه داد به جستجوی اطلاعات سلامت و محصولات و خدمات معتبر بهداشتی و درمانی بپردازم.
۴. آموزگارم به من انگیزه داد در جستجوی اهداف سلامت باشم.
۵. آموزگارم به من یاد داد تاثیر عوامل مختلف را بر سلامت خود و خانواده‌ام تحلیل کنم.
۶. آموزگارم به من آموخت از مهارت‌های مقاومتی (مانند مهارت «نه» گفتن) استفاده کنم.
۷. آموزگارم شیوه‌های حل مساله را به من آموخت.
۸. آموزگارم به من آموخت تصمیم‌های سالم و مسوولانه بگیرم.
۹. آموزگارم به من انگیزه داد در زندگی‌ام همیشه حامی سلامت باشم.
۱۰. راهکارهای آموزشی آموزگارم باعث شد به تمرین اهداف سلامت بپردازم.
۱۱. راهکارهای آموزشی آموزگارم به من کمک کرد بر معیارهای ملی آموزش سلامت تسلط پیدا کنم.
۱۲. پروژه‌های عملی و پورتفولیوی کلاسی به من کمک کردند اهداف سلامت را تمرین کنم.
۱۳. پروژه‌های عملی و پورتفولیوی کلاسی به من کمک کردند بر معیارهای آموزش سلامت تسلط پیدا کنم.
۱۴. آزمون‌های کلاسی درباره مفاهیم و مهارت‌های سلامت به من کمک کردند بر معیارهای آموزش سلامت تسلط پیدا کنم.
۱۵. آموزگارم الگوی واقعی من است. او به گفته‌هایش عمل می‌کند.

1) Likert

تمایز معنایی

تمایز معنایی، تکنیکی است که برای سنجش باورها و نگرش‌های دانش‌آموزان مورد استفاده قرار می‌گیرد و در آن از دانش‌آموزان خواسته می‌شود برای نشان دادن تمایل خود دور یکی از حروف را خط بکشند (A-B-C-D). تمایز معنایی می‌تواند برای ارزیابی اثربخشی آموزش آموزگاران (جدول ۱۶-۳) نیز مورد استفاده قرار گیرد.

جدول ۱۶-۳

تمایز معنایی برای ارزیابی میزان اثربخشی آموزگاران

دستورالعمل: نظر شما درباره کیفیت تدریس معلم‌تان در زمینه آموزش سلامت چیست؟ در مقابل هر یک از صفاتی که برای معلم‌تان در نظر گرفته شده، حروفی نوشته شده است. دو حرف سمت راست (الف و ب) به ویژگی سمت راست (مانند «دلسوز است») نزدیک‌تر است و دو حرف سمت چپ (ت و ث) به ویژگی سمت چپ (مانند «دلسوز نیست»). انتخاب حرف میانی (پ) نیز به این معناست که معلم شما از نظر ویژگی «دلسوزی» نمره متوسطی می‌گیرد. شما در هر یک از ویژگی‌های زیر، چه نمره‌ای به معلم خود می‌دهید؟

ویژگی‌های معلم من:

دلسوز است	الف ب پ ت ث	دلسوز نیست
همیشه حاضر و آماده است	الف ب پ ت ث	هرگز حاضر و آماده نیست
سالم است	الف ب پ ت ث	سالم نیست
مطلع و باسواد است	الف ب پ ت ث	بی‌اطلاع و کم‌سواد است
روشن‌فکر است	الف ب پ ت ث	متعصب است

واحد مرتبط با تغذیه:

یادگیری زیاد	الف ب پ ت ث	یادگیری اندک
یادگیری مهارت‌های زندگی	الف ب پ ت ث	عدم یادگیری مهارت‌های زندگی
آزمون منصفانه	الف ب پ ت ث	آزمون غیرمنصفانه
پروژه‌های دوست‌داشتنی	الف ب پ ت ث	فعالیت‌های خسته‌کننده
مشارکت خانواده	الف ب پ ت ث	عدم مشارکت خانواده
تامل‌برانگیز	الف ب پ ت ث	سطحی

نظرات: .....

فصل چهارم

راهکارها و فناوری‌های آموزشی

ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای یادگیری

می‌گوینـد تدریس، یک هنر اسـت. دلیلش این اسـت که معلمـان ورزیده و تاثیرگذار از شـیوه‌های هنرمندانه و خلاقانه‌ای بـرای آموزش به دانش‌آموزان خود استفاده می‌کنند. آنها با همان انرژی و هیجانی که هنرپیشه‌ها هنرنمایی می‌کنند، به کار خود جان می‌بخشـند. آنها هنرمندانی هسـتند که روش‌های یادگیـری دانش‌آموزان خود را می‌شناسـند. آنها از تجربه خود بهره می‌گیرند تا روش‌هـای مطلوبی برای آموزش مشـارکت‌جویانه، تعاملی، خلاق و جذاب طراحـی کننـد. آنها هنرمندانه بـه دانش‌آموزان خود کمـک می‌کنند دانش سـلامت را به دست آورند و مهارت‌های لازم برای تسلط بر معیارهای آموزش سـلامت را کسـب کنند. این فصـل، راهکارها و فناوری‌های آموزشـی مورد استفاده در کلاس درس را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد.

راهکارهای آموزشی

منظور از راهکارهای آموزشـی، شـیوه‌های موثری در حوزه تدریس است که به دانش‌آموزان کمک می‌کنـد مفاهیم را درک کنند یا بر مهارت‌های زندگی تسـلط یابند یا گامی به سمت یکی از اهداف سلامت بردارند. در فصل سوم با راهکارهای فوق‌العاده آموزشی آشنا شدید؛ راهکارهایی که می‌توان آنها را یکی از زیرمجموعه‌های راهکارهای آموزشـی دانسـت. آن راهکارها غالبا خلاقانه، چالش‌برانگیـز، تعاملی و جذاب هسـتند. هـر کـدام از آن راهکارها علاوه بر برخورداری از یک عنوان مناسب، اجزای زیر را نیز در بر می‌گیرد:

حوزه محتوایی مشخص؛ گروه هدف مشخص؛ توجه به سایر آموزه‌ها (جز سلامت)؛ دانش سلامت؛ معیارهای آموزش سلامت؛ شاخص‌های عملکرد؛ مهارت‌های زندگی؛ ابزارها؛ انگیزه‌ها؛ ارزیابی و توجه به مسایل چندفرهنگی.
اما این فصل به انواع دیگری از راهکارهای آموزشی می‌پردازد:

- کنفرانس یا ارائه سخنرانی در کلاس درس؛
- کنفرانس (سخنرانی) و گفت‌وگو؛
- نقش‌آفرینی یا ایفای نقش؛
- بارش فکری؛
- گفت‌وگوی گروهی؛
- میزگرد علمی؛
- مباحثه کلاسی؛
- یادگیری مشارکتی؛
- تصمیم‌گیری؛
- خودارزیابی و فهرست رفتارهای سلامت؛
- طرح بحث دانش‌آموزی؛
- گردش علمی؛
- تشریح؛ و
- دعوت از یک سخنران مهمان.

کنفرانس

کنفرانس یا سخنرانی در کلاس درس، یکی از نخستین راهکارهای آموزشی است. این راهکار معمولا زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که لازم باشد مطالب زیادی در زمان کوتاهی ارائه شوند. این روش آموزشی می‌تواند سلایق طیف وسیعی از دانش‌آموزان را پوشش دهد. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی کنفرانس را افزایش دهد:

۱. کنفرانس را طوری طراحی کنید که یک آغاز انگیزه‌بخش، یک بدنه کامل

و یک جمع‌بندی مختصر در انتهای کنفرانس داشته باشد. آغاز و پایان کنفرانس به دانش‌آموز کمک می‌کند به شکل مطلوب‌تری به درک مفاهیم سلامت و تسلط بر شاخص‌های عملکردی دست یابد.

۲. از ابزارهای سمعی بصری مانند ویدئوپروژکتور استفاده کنید تا تصاویر بتوانند پشتوانه کلام‌تان شوند و به این ترتیب، مفهومی که تدریس می‌کنید، راحت‌تر منتقل شود. البته قبل از استفاده از این ابزارها باید مطمئن شوید دانش‌آموزانی که در انتهای کلاس نشسته‌اند، قادرند تصویرها و نوشته‌ها را ببینند و بخوانند.

۳. با بیان برخی نقل‌قول‌ها، شوخی‌ها و داستان‌های جالب و کوتاه، کنفرانس‌تان را جذاب‌تر کنید.

۴. برای استفاده از یادداشت در کنفرانس، یادداشت‌هایتان را فقط روی یک سمت از برگه‌ها یا کارت‌های جداگانه بنویسید تا راحت‌تر بتوانید از کارتی به کارت دیگر بروید؛ در غیر این صورت، ورق زدن و از صفحه‌ای به صفحه دیگر رفتن ممکن است حواس خودتان و دانش‌آموزان را پرت کند.

۵. به دانش‌آموزان طرحی کلی از مطالب ارائه کنید تا بتوانند یادداشت‌برداری کنند. خودتان نیز به طور منظم یادداشت‌های آنها را جمع‌آوری و مرور کنید و پیشنهادهایتان را برای اصلاح آنها ارائه کنید. دانش‌آموزانی که به شکل منظم و مطلوبی یادداشت‌برداری می‌کنند، معمولاً اطلاعات بیشتری به دست می‌آورند و در آزمون‌ها نیز نمره‌های بهتری کسب می‌کنند.

۶. از یک یا چند دانش‌آموز بخواهید به زمان‌بندی کنفرانس توجه داشته باشند. در طول کنفرانس به آنها نگاه کنید تا تشخیص دهید آیا دانش‌آموزان وقت کافی برای ثبت اطلاعات و یادداشت‌برداری دارند یا نه. در صورت نیاز، سرعت خود را با دانش‌آموزان هماهنگ کنید.

۷. برای جلوگیری از یکنواختی، هرازگاه لحن خود را تغییر دهید و از اینکه صدای شما در انتهای کلاس شنیده می‌شود، اطمینان حاصل کنید. اگر دانش‌آموزان نمی‌توانند صدای شما را بشنوند، از میکروفن استفاده کنید.

کنفرانس و گفت‌وگو

کنفرانس و گفت‌وگو، یک راهکار آموزشی است که ارائه کلامی را با دیالوگ‌های دانش‌آمـوزان ترکیب می‌کند. تعامـل دانش‌آموزان وقتی رخ می‌دهد که بحث نیز به سخنرانی اضافه شود. به این ترتیب، دانش‌آموزان این فرصت را می‌یابند که با سایر دانش‌آموزان و هم‌چنین با آموزگار خود ارتباط برقرار کنند و درباره موضوع بحث کنند. افزودن بحث به کنفرانس، احتمال کسب دانش سلامت و مهارت‌های زندگی توسط دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد:

۱. کنفرانـس را طوری طراحی کنید که یک آغـاز انگیزه‌بخش، بیان کامل و جمع‌بندی مطالب در انتهای سـخنرانی داشـته باشد. چنین آغاز و پایانی بـه دانش‌آموز کمـک می‌کند راحت‌تر مفاهیم سـلامت را درک کند و بر شـاخص‌های عملکردی تسـلط یابـد. در طراحی سـخنرانی، مدت زمان معینی را به بحث دانش‌آموزان اختصاص دهید.
۲. از ابزارهای سـمعی بصری مانند ویدئوپروژکتور استفاده کنید تا تصویرها پیشـتوانه گفته‌هایتان شـوند و مفاهیم مورد نظرتان بهتر منتقل شـوند. قبل از اسـتفاده از چنین ابزارهایی باید مطمئن شـوید دانش‌آموزانی که در انتهـای کلاس نشسـته‌اند، می‌توانند تصویرها و نوشـته‌ها را ببینند و بخوانند. ایده‌های دانش‌آموزان در حین بحث را نیز می‌توانید با یک ماژیک روی اسلاید بنویسید. نوشته‌هایتان باید آنقدر بزرگ باشد که دانش‌آموزان انتهای کلاس هم بتوانند آنها را به راحتی بخوانند.
۳. با استفاده از نقل‌قول‌ها، شوخی‌ها و داستان‌های جالب و کوتاه، سخنرانی‌تان را جذاب‌تـر کنیـد. از دانش‌آموزان بخواهید تجربیاتـی که درباره موضوع بحث‌تان داشته‌اند، با سایر همکلاسی‌های خود به اشتراک بگذارند.
۴. برای اسـتفاده از یادداشت در کنفرانس، یادداشت‌هایتان را فقط روی یک سمت از برگه‌ها یا کارت‌های جداگانه بنویسید تا راحت‌تر بتوانید از کارتی

به کارت دیگر بروید؛ در غیر این صورت، ورق زدن و از صفحه‌ای به صفحه دیگر رفتن ممکن است حواس خودتان و دانش‌آموزان را پرت کند.

۵. لابلای یادداشت‌های خود، پرسش‌هایی بگنجانید که باعث شود بحثی درباره موضوع مورد نظرتان در بین دانش‌آموزان دربگیرد. دانش‌آموزان را تشویق کنید از مهارت تفکر نقادانه خود برای کسب سواد سلامت استفاده کنند.

۶. به دانش‌آموزان طرحی کلی از مطالب ارائه کنید تا بتوانند راحت‌تر یادداشت‌برداری کنند و به طور منظم یادداشت‌هایشان را جمع‌آوری و مرور کنید و پیشنهادهایی برای اصلاح آنها ارائه کنید. دانش‌آموزانی که به طور منظم و مطلوبی یادداشت‌برداری می‌کنند، معمولاً باسوادترند و در آزمون‌ها نمره‌های بهتری کسب می‌کنند.

۷. دانش‌آموزان را تشویق کنید در بحث‌های کلاسی شرکت کنند. آنها را به‌خاطر مشارکت در بحث تشویق و تحسین کنید. اگر دانش‌آموزی یک پرسش بی‌ربط به مباحث کلاس از شما پرسید، پاسخ کوتاهی به او بدهید و به او بگویید در زمان مناسب، پاسخ مفصل‌تری به پرسش او خواهید داد. اگر دانش‌آموزی سؤالی از شما پرسید که جوابش را نمی‌دانید، به او بگویید که پاسخ این پرسش را نمی‌دانید ولی حتما به دنبال پاسخ خواهید رفت و آن را با او در میان خواهید گذاشت.

۸. برای افزایش مشارکت دانش‌آموزان، از آنها بخواهید کنترل کلاس را خودشان به دست بگیرند. به آنها بگویید کافی است قبل از صحبت، دست‌شان را بالا ببرند و پس از کسب اجازه، صحبت کنند. البته در هر زمان، تنها یک دانش‌آموز باید صحبت کند تا بقیه بتوانند به حرف‌های او گوش دهند. دانش‌آموزان باید این نکته مهم را از معلمان خود بیاموزند که حتی برای بیان نظر مخالف خود نیز نباید از دایره ادب و احترام خارج شوند.

۹. وقتی یک یا چند دانش‌آموز تسلط بیشتری بر یک مبحث درسی دارند، شما باید طرحی در ذهن داشته باشید تا بتوانید کلاس را به شکل بهتری

اداره کنید. به طور مثال، از دانش‌آموزی که فرصت حرف زدن پیدا نکرده و پیوسته منتظر بوده صحبت دیگران تمام شود، سؤالی بپرسید تا او هم در بحث مشارکت داشته باشد.

۱۰. در طول بحث، حواستان به تمرکز دانش‌آموزان بر موضوع مورد بحث باشد. چارچوب زمانی را طوری تنظیم کنید که بتوانید تمام مطالب سخنرانی را پوشش دهید.

نقش‌آفرینی

ایفای نقش یا نقش‌آفرینی، یک راهکار آموزشی است که در آن، دانش‌آموزان نقش‌های مشخصی را ایفا می‌کنند تا نشان دهند در شرایط خاص باید چگونه عمل کنند. دو نوع ایفای نقش وجود دارد:

- در نوع اول، به دانش‌آموزان نقش‌هایی ارائه می‌شود و در طول ایفای نقش، دستورهای خاصی به آنها داده می‌شود تا طبق آن رفتار کنند؛ و
- در نوع دوم، به دانش‌آموزان نقش و موقعیت را توامان ارائه می‌کنند و آنها باید در طول ایفای نقش، به مقتضای درک خود رفتار کنند.

همانطور که می‌بینید، در نوع دوم نقش‌آفرینی، دیگر متنی موجود نیست؛ یعنی متن‌ها فی‌البداهه ساخته می‌شوند و این بستگی به خود آنها دارد که چه بگویند و چه نگویند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد:

۱. از این روش برای تسلط بر اهداف سلامت و شاخص‌های عملکردی استفاده کنید و از این که متن‌ها و بحث‌های موجود بر موضوع مورد نظرتان تمرکز دارند، اطمینان حاصل کنید. به طور مثال، ایفای نقشی را فرض کنید که برای تقویت این هدف سلامت مورد استفاده قرار می‌گیرد: «من سیگار، الکل و مواد مخدر مصرف نخواهم کرد.» وقتی متن ایفای این نقش طراحی می‌شود؛ ممکن است نیاز باشد دانش‌آموزی ایفای این نقش را بر عهده بگیرد تا دیگری را به مصرف این قبیل مواد ترغیب کند

و در واقع، دانش‌آموز دیگری تحت فشار باشد که سیگار بکشد. متن ایفای این نقش، در واقع، باید به دانش‌آموزان یاد بدهد که چگونه در برابر چنین فشـاری مقاومت نشـان بدهد و «نه» بگوید. این نقش بر این هدف تمرکز می‌کند که: «من سـیگار مصرف نمی‌کنـم.» اکنون فرض کنید ایفای این نقش به طور متفاوتی طراحی شده بود؛ مثلا دانش‌آموزی تحت فشار بوده و به او آموزش داده نشده که چگونه در برابر فشار، مقاومت کند اما به طور همزمان از او خواسـته می‌شود که به درخواست آن دانش‌آموز دیگر پاسخ دهد. فرض کنید که این دانش‌آموز در برابر چنین فشـاری مقاومت نشان ندهد و با مصرف سـیگار موافقت کند. در پایان ایفای چنین نقشی، بحث باید بر این امر متمرکز شـود که چرا رفتار این دانش‌آموز، رفتار ناسـالم و غیرمسـؤولانه‌ای بوده؟ ایفای نقش همواره باید به ارائه پیامی مثبت ختم شـود؛ پیامی که هم‌سو و هماهنگ با اهداف سـلامت باشد. دانش‌آموزان هرگز نباید چند پیام، به ویژه چند پیام متضاد، را به طور همزمان دریافت کنند.

۲. هـر نقش‌آفرینی بایـد حداکثر در ۳ دقیقه انجام شـود. اگر ایفای نقش‌ها طولانی‌تر باشند، بیشتر دانش‌آموزان خسته می‌شوند و بر آنچه باید تمرکز کنند، متمرکز نمی‌مانند.

۳. گاهی به دانش‌آموزان دستورالعملی داده می‌شود که حاوی اطلاعات غلط است یا وقتی آنها در نقش‌های خود قرار می‌گیرند، عبارت‌های نادرست یا گمراه‌کننده‌ای بیان می‌کنند. شـما به عنوان معلم باید بلافاصله غلط‌های آنهـا را تصحیـح کنید. به طور مثـال، فرض کنید در همـان مثال قبلی، دانش‌آمـوزی که نقـش ترغیب‌کننده دانش‌آموز دیگر به مصرف سـیگار، الکل یا مواد مخدر را داشت، ناگهان و فی‌البداهه بگوید: «یک پک که ضرر نـدارد!» در اینجا معلم باید مداخله کنـد و این جمله غلط را اصلاح کند. او می‌تواند از دانش‌آموزان بپرسـد: «به نظر شـما همین مصرف اندک چه تأثیری بر سلامت انسان می‌گذارد؟» و پاسخ می‌تواند این باشد که: «مثلا در مورد الکل، حتی مصرف مختصر نیز سرعت واکنش‌های بدن را کاهش

می‌دهـد و به این ترتیب، احتمال بروز برخـی عوارض (مانند تصادف‌های رانندگی) افزایش می‌یابد.» این قبیل پاسخ‌ها را باید در مورد سیگار و مواد نیز ارائه داد.

۴. بـه دانش‌آمـوزان اجـازه دهید برای ایفـای نقش، داوطلب شـوند. وقتی دانش‌آمـوزان را برای ایفای نقش انتخاب می‌کنیـد، به آنها این فرصت را بدهید که نقش خود را عوض کنند. دانسـتن این امر که دانش‌آموزان در گذشـته چه تجربیاتی در زندگی داشـته‌اند، دشوار اسـت. برخی از ایفای نقش‌ها ممکن است دستورالعملی مشابه با تجربه زندگی دانش‌آموز داشته باشد و چنین دانش‌آموزی ممکن است با این نقش‌آفرینی در کلاس درس احساس شرمساری کند.

۵. ایفـای نقش را طوری طراحی کنید که به دانش‌آموزان کمک کند سـواد سلامت خود را ارتقا دهند. ایفای نقش ممکن است به گونه‌ای طراحی شود که به دانش‌آموزان نقش‌های مشـخصی داده شـود و آنها به طور انتقادی درباره شـرایط مشـابه آن در زندگی فکر کنند و به سرعت واکنش نشان دهند. این امر باعث می‌شـود این فرصت به آنها داده شود که بدون تجربه کـردن عواقب یک تجربه، مهارت‌های خـود را آزمایش کنند. ایفای نقش ممکن اسـت طوری طراحی شود که دانش‌آموزانی که نقش‌های مشخصی برای آنها تعیین شـده، با استفاده از واژه‌ها و ارتباطات غیرکلامی، شرایط مشابه را در زندگی واقعی تمرین کند. به طور مثال، ایفای نقش در کمک به دانش‌آموزان برای تمرین و استفاده از مهارت‌های مقاومتی (مانند «نه» گفتن) اثربخش اسـت. وقتی دانش‌آموزان از مهارت‌های مقاومتی در طول ایفای نقش اسـتفاده می‌کنند، مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط مؤثر (که مؤلفه دیگری در سـواد سلامت است) را تمرین می‌کنند. ممکن است ایفای نقش طوری طراحی شـود که به دانش‌آموزان نقش‌هایی اختصاص داده شـود تا در موقعیت‌های مختلف، هر یک به گونه‌ای متفاوت واکنش نشـان دهند. مبحث بعدی می‌تواند بر واکنشی تمرکز کند که خصوصیات شـهروندی مسـؤولیت‌پذیر و موثر (که مؤلفه دیگری در سواد سلامت به

شمار می‌رود) را به نمایش بگذارد.

۶. در ایفای نقش، از جابه‌جایی نقش استفاده کنید تا دانش‌آموزان درک کنند چگونه نقش یک فرد می‌تواند بر احساسات و ادراک فرد یا افراد دیگر تأثیر بگذارد. جابه‌جایی نقش، تکنیکی است که در طول نقش‌آفرینی مورد استفاده قرار می‌گیرد و به موجب آن، نقش‌ها در میانه ایفای نقش جابه‌جا می‌شوند. به طور مثال، در مثال قبلی، دانش‌آموزی که نقش ترغیب‌کننده دانش‌آموز دیگر برای مصرف سیگار را بر عهده داشت، در میانه نقش‌آفرینی، باید نقشی را بر عهده بگیرد که تحت فشار است و باید در مقابل این فشار بایستد و «نه» بگوید. در پایان، دانش‌آموزانی که نقش‌های آنها جابه‌جا شده، قادرند احساس خود را درباره هر نقش بیان کنند. در طول ایفای نقش، به دانش‌آموز هیچ دستورالعملی داده نمی‌شود و آنها برای مقاومت در برابر فشارها باید از ایده‌های خود بهره بگیرند. پس از چند دقیقه ممکن است فهرستی از دلایل مقاومت در برابر فشار به دانش‌آموز داده شود. پس از ایفای نقش، می‌توانید از دانش‌آموز سوال کنید که ایفای کدام نقش برای او دشوارتر بوده است؟ به احتمال زیاد، او خواهد گفت که استفاده از مهارت‌های مقاومتی («نه» گفتن) در شرایطی که فهرستی در اختیار داشته، آسان‌تر بوده. ایفای نقش‌های این‌چنینی به دانش‌آموز یاد می‌دهد که برای «نه» گفتن و ایستادن در برابر فشارهایی که او را به رفتارهای ناسالم، زیانبار، پرخطر و غیرقانونی دعوت می‌کنند، به آمادگی ذهنی و رفتاری نیاز دارد.

بارش فکری

بارش فکری یک راهکار آموزشی است که در آن، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد افکار، ایده‌ها یا پاسخ‌های خود را درباره یک مساله بیان کنند. دو شیوه برای انجام این راهکار آموزشی وجود دارد:

- در روش اول، معلم می‌تواند مساله اصلی را بیان کند و سپس جلسه بارش فکری را با محوریت دانش‌آموزان اداره کند تا پاسخ‌ها به دست آیند؛ و

- در روش دوم، معلم می‌تواند مساله اصلی را بیان کند و سپس از دانش‌آموزان بخواهد به گروه‌های کوچک تقسیم شوند و هر گروه، فهرستی از پاسخ‌های خود را ارائه کنند.

وقتی بارش فکری به روش دوم انجام می‌شود، دانش‌آموزان در هر یک از گروه‌ها باید نماینده‌ای را معرفی کنند تا پاسخ‌هایشان را ثبت و اعلام کند. بارش فکری یک راهکار آموزشی مناسب برای کمک به دانش‌آموزان است تا یاد بگیرند چگونه تصمیم‌های سالم و مسؤولانه بگیرند. بارش فکری می‌تواند زمینه را برای تفکر خلاق دانش‌آموزن فراهم و به آنها کمک کند به پاسخ‌های متنوعی دست یابند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد. این توصیه‌ها را وقتی می‌توان استفاده کرد که کلاس به گروه‌های کوچکی برای تسهیل بارش فکری تقسیم شده باشد:

۱. در بارش فکری باید پاسخ‌ها را به شکلی ثبت کنید که دانش‌آموزان بتوانند آنها را ببینند و به آنها رجوع کنند. پاسخ‌ها را روی تابلو طوری یادداشت کنید که دانش‌آموزان انتهای کلاس هم بتوانند آنها را بخوانند.
۲. پاسخ‌ها را به ترتیبی که دانش‌آموزان ارائه می‌دهند، بنویسید. در طول جلسه بارش فکری، پاسخ‌ها را رتبه‌بندی نکنید. این امر می‌تواند در انتهای جلسه بارش فکری انجام شود تا ارزیابی دقیق‌تری از جلسه به عمل آید.
۳. دانش‌آموزان را تشویق کنید همگی در تکمیل لیست پاسخ‌ها مشارکت کنند. دانش‌آموزان غیرفعال را دعوت به مشارکت کنید. اگر برخی از دانش‌آموزان بر جلسه تسلط پیدا کرده‌اند، از آنها بخواهید صبر کنند و اجازه بدهند دیگران هم مشارکت کنند و پاسخ‌هایشان را ارائه دهند.
۴. برای اداره جلسه بارش فکری، راهنمایی‌هایی به دانش‌آموزن ارائه کنید تا کلاس از کنترل خارج نشود؛ مثلا توضیح دهید که هر دانش‌آموز باید برای ارائه پاسخش دست خود را بالا بیاورد و پس از کسب اجازه، فقط همان دانش‌آموز اجازه صحبت دارد. توضیح دهید که حفظ نظم جلسه به شیوه‌های این‌چنینی باعث افزایش بازدهی نهایی خواهد شد.

۵. وقتی از بارش فکری برای تقویت تصمیم‌گیری مسؤولانه استفاده می‌کنید، از دانش‌آموزان بخواهید بیشترین پاسخ‌های ممکن به هر مساله را طرح و ثبت کنند. سپس اطمینان حاصل کنید که برای ارزیابی هر پاسخ، معیارهای درستی در نظر گرفته‌اید. با استفاده از مدل تصمیم‌گیری مسؤولانه (رجوع کنید به فصل ۱۶)، از دانش‌آموزان بخواهید هر گزینه را ارزیابی و از خود سوال کنند آیا این پاسخ یا پیشنهاد برای خود آنها و دیگران اثربخش است؟ سالم است؟ ایمن است؟ قانونی است؟ با توصیه‌های والدین و معلمان همخوانی دارد؟ نشانگر شخصیت مطلوب است؟

گفت‌وگوی گروهی

گفت‌وگوی گروهی یک راهکار آموزشی است که در آن، دانش‌آموزان پس از تقسیم شدن به گروه‌های کوچک، درباره یک مساله، به صورت گروهی بحث و تبادل نظر می‌کنند. گفت‌وگوی گروهی، فرصت مناسبی در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد تا مهارت‌های مرتبط با ارتباط اثربخش (که یکی از مولفه‌های سواد سلامت است) را تمرین کنند و بر آنها تسلط یابند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی گفت‌وگوهای گروهی را افزایش دهد:

۱. در تقسیم‌بندی دانش‌آموزان به گروه‌های همسان دقت کنید و از این فرصت برای تقویت مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان استفاده کنید. به جای این که به دانش‌آموز اجازه دهید خودش و دوستان نزدیکش در یک گروه قرار بگیرند، او را با دانش‌آموزانی که به خوبی همدیگر را نمی‌شناسند، هم‌گروه کنید. مهارت‌های ارتباطی هر دانش‌آموز را در نظر بگیرید. گروه‌ها را متعادل کنید و اجازه دهید در هر گروه دست‌کم یک دانش‌آموز که واجد مهارت‌های ارتباطی است با یک دانش‌آموز که فاقد مهارت‌های ارتباطی است، هم‌گروه شوند. متعادل‌سازی گروه‌ها به این شکل می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند مهارت‌های ارتباطی را از همدیگر یاد بگیرند.

۲. به دانش‌آموزان یک نسخه مکتوب درباره عنوان بحث ارائه کنید. درباره چگونگی انجام کار در هر گروه، آموزش‌های لازم را در اختیار آنها قرار دهید. به طور مثال، می‌توانید از هر گروه بخواهید نماینده‌ای برای خود انتخاب کند. به دانش‌آموزان بگویید بحث و گفت‌وگو قرار است چقدر طول بکشد و در طول این مدت چه کارهایی باید انجام شود. به طور مثال، می‌توانید به آنها بگویید ۵ دقیقه وقت دارند تا درباره این موضوع با یکدیگر به بحث و گفت‌وگو بپردازند: «اگر کسی خواست با شما دعوا کند، شما باید چه برخوردی داشته باشید؟» در پایان ۵ دقیقه، نماینده هر گروه باید خلاصه‌ای از پیشنهادهای گروه خود را ارائه نماید.

۳. هرگز راهنمایی‌هایتان را به شکلی ارائه نکنید که اعضای گروه به نتیجه‌ای کاملا متضاد با نظام ارزشی شما دست یابند. مسوولیت والدین و مربیان، این است که نظام ارزشی خود را به دانش‌آموزان بیاموزند. نباید آنها را در موقعیتی قرار دهیم که حس کنند نتیجه گفت‌وگوهایشان کاملا متضاد با ارزش‌های معلمان و خانواده‌شان است.

۴. هنگام ارائه رهنمودهای خود به گروه‌های همسان، درباره شیوه‌های ارتباط اثربخش در گروه‌ها هم نکته‌هایی را به آنها خاطرنشان کنید. درباره ضرورت انجام وظیفه با آنها صحبت کنید و بر اهمیت تشویق تمام اعضای گروه برای مشارکت فعال در بحث‌های گروهی تاکید کنید.

۵. وقتی دانش‌آموزان در گروه‌های همسان با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند، از طریق تعامل با هر گروه، علاقه و تعهد خود را به آنها نشان دهید. گروه‌هایی را که در انجام بحث و گفت‌وگوهای خود به مشکل خورده‌اند، به طور مستقیم، راهنمایی کنید.

۶. پس از پایان زمان گفت‌وگوهای گروهی، از نماینده هر گروه بخواهید پاسخ‌های گروه خود را با کل کلاس در میان بگذارد. بر هدف سلامت که منجر به استفاده از گروه‌های کوچک شده، تمرکز کنید. به طور مثال، ممکن است هدف سلامت این باشد: «من از مهارت‌های حل مساله استفاده می‌کنم.» پس از این که دانش‌آموزان به طور خلاصه راهکارهای خود را در

این زمینه بیان کردند، شما مجددا باید به مهارت‌های حل مساله بپردازید و با شرح و تفصیل بیشتر، مفاهیم مورد نیاز را به دانش‌آموزان خود منتقل کنید.

۷. برای اینکه دانش‌آموزان بتوانند استفاده از مهارت‌های ارتباطی را در گروه‌های همسان ارزیابی کنند، زمانی در نظر بگیرید. این امر می‌تواند در گروه‌های همسان یا کل کلاس انجام شود.

میزگرد علمی

میزگرد علمی، یک راهکار آموزشی است که در آن، دو یا چند دانش‌آموز درباره یک موضوع مشخص تحقیق می‌کنند و سپس نتایج پژوهش‌های خود را گزارش و درباره آن گفت‌وگو می‌کنند. اعضای میزگرد ممکن است برای مدت زمان مشخصی سخنرانی یا با مخاطبان خود گفت‌وگو کنند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی میزگرد را افزایش دهد:

۱. قبل از ارائه میزگرد، درباره چگونگی جمع‌آوری و ارزیابی اطلاعات سلامت صحبت کنید. دانش‌آموزان برای به دست آوردن اطلاعات معتبر سلامت می‌توانند از کتابخانه بهره بگیرند.

۲. به دانش‌آموزان درباره اصول میزگرد آموزش دهید. درباره موضوع مورد بحث شفاف‌سازی کنید. منابع مورد نیاز برای جمع‌آوری اطلاعات را شناسایی و معرفی کنید. درباره نقش اعضای مختلف در میزگرد توضیح دهید. قبل از ارائه هر میزگرد در کلاس، محدوده زمانی میزگرد را مشخص نمایید.

۳. حداقل برای اولین جلسه میزگرد، به دقت برنامه‌ریزی کنید و از اعضای میزگرد بخواهید ضمن طرح موضوع، مباحث خود را خلاصه کنند و مسؤولیت‌های همه اعضای گروه را مشخص نمایند.

۴. پس از اینکه اعضای میزگرد، برنامه‌های خود را تعیین و سخنرانی خود را ارائه کردند، با آنها دیدار و گفت‌وگو کنید تا مطمئن شوید برای ارائه

کلاسی مباحث میزگرد خود آمادگی دارند. این باعث می‌شود وقت دانش‌آموزان در کلاس درس به هدر نرود.

۵. پس از برگزاری میزگرد، اطلاعات ارائه‌شده را مرور و شفاف‌سازی کنید. بر هدف سلامت و شاخص‌های عملکردی که دانش‌آموزان باید بر آنها تسلط یابند، تمرکز کنید.

مباحثه کلاسی

مباحثه کلاسی، یک راهکار آموزشی است که در آن، موضوعی ارائه می‌شود و دانش‌آموزان باید ضمن ارائه یک رویکرد یا راهکار، با استدلال از نظر خود دفاع می‌کنند. مباحثه این فرصت را برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورد که اهمیت اطلاعات عمومی و تفکر را درک کنند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد:

۱. موضوع مناسبی برای مباحثه انتخاب کنید. به طور مثال، دانش‌آموزان می‌توانند درباره این موضوع که شما طرح کرده‌اید، به مباحثه بپردازند: «به عنوان مجازات قانون‌شکنی، پیشنهاد می‌کنم هر دانش‌آموزی که در فضای مدرسه دعوایی راه انداخت، ۳ هفته متوالی در کلاس‌های آموزشی حل مسالمت‌آمیز مسایل حضور یابد.» ممکن است یک دانش‌آموز، این راهکار را مفید بداند و از آن حمایت کند اما دانش‌آموز دیگری آن را به چالش بکشد و اخراج ۳ روزه از مدرسه را پیشنهاد کند.

۲. برخی سوژه‌ها برای طرح بحث در مدرسه، مناسب نیستند. به طور مثال، نباید از دانش‌آموزان خواست درباره «مقررات قانونی مصرف مواد مخدر» مباحثه کنند. مصرف مواد مخدر غیرقانونی است. اغلب والدین و معلمان تمایلی ندارند که وقت فرزند یا شاگردشان در مدرسه، صرف دفاع از رفتارهای ناسالم و غیرقانونی شود.

۳. آداب مباحثه را به دانش‌آموزان بیاموزید. درباره موضوع مورد بحث شفاف‌سازی کنید. اگر قرار است دانش‌آموزان، موضوع مباحثه را خودشان

پیشـــنهاد بدهند، ســـوژه‌هایی را که به دقت و به درستی انتخاب شده‌اند، انتخـــاب کنید. منابعی را که ممکن اســـت هنگام گردآوری اطلاعات مورد اســـتفاده قرار گیرد، تعیین کنید. قبل از شروع بحث در کلاس، چارچوب زمانی مشخصی را برای انجام کارها مشخص نمایید.

۴. برای نخســـتین جلســـه‌ای که دانش‌آمـــوزان درباره یک موضـــوع مباحثه می‌کنند، زمان بیشـــتری اختصاص دهید و مســـؤولیت‌های مشخصی را به دانش‌آموزانـــی که در طول بحث مشـــارکت می‌کنند، واگذار نمایید. برنامه خود را مرور کنید و پیشنهادهای اصلاحی لازم را ارائه دهید.

۵. پـــس از اینکه به دانش‌آموزان وقت کافی دادید تـــا درباره موضوع مباحثه تحقیـــق و مطالـــب خود را آماده کننـــد، با آنها دیـــدار و گفت‌وگو کنید تا مطمئن شـــوید برای مباحثه کلاسی از آمادگی کافی برخوردارند. این کار باعث می‌شـــود از اتلاف وقت سایر دانش‌آموزان در کلاس درس جلوگیری به عمل آید.

۶. قبل از شـــروع مباحثه کلاسی، به دانش‌آموزانی که قرار است فقط شنونده بحث باشـــند، بگویید موضوع مباحثه را در برگه‌ای یادداشـــت کنند و نظر موافق یا مخالف خود را درباره مباحثی که مطرح می‌شـــود، همراه با علت موافقت یا مخالفت خود، یادداشـــت کنند. پس از پایان مباحثه کلاســـی، از دانش‌آمـــوزان بخواهید آنچه را نوشـــته‌اند، بـــا مباحثه‌کنندگان در میان بگذارنـــد. درباره معتبر بودن یا نبودن انواع منابع اطلاعات ســـلامت بحث کنیـــد. مباحثه باید بـــه دانش‌آموزان کمک کند که یـــاد بگیرند چگونه از قابل‌اطمینان بودن یا نبودن منابع اطلاعات ســـلامت مطلع شوند و چگونه بر این مهارت (که یکی از مولفه‌های سواد سلامت به شمار می‌رود) تسلط یابند.

یادگیری مشارکتی

یادگیری مشـارکتی یک راهکار آموزشـی اسـت که در آن، دانش‌آموزان طی تعامـل بـا یکدیگر مفهومـی را درک یـا مهارتی را تمرین می‌کننـد تا بر آن تسـلط یابند. یادگیری مشـارکتی برای دانش‌آموزان فرصتـی فراهم می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی خود را (که یکی از مولفه‌های سـواد سـلامت اسـت) ارتقا دهند. این راهکار به دانش‌آموزان کمک می‌کند در گفت‌وگوهای سـازنده شرکت کنند و از علم و تجربه همدیگر بهره‌مند شوند. این روش، هم‌چنین، این فرصت را در اختیار دانش‌آموزان می‌گذارد که مهارت‌های خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد:

۱. سوژه‌های یادگیری مشارکتی را با احتیاط انتخاب کنید. دانش‌آموزانی که توانمندی‌هایی در سطوح مختلف دارند، باید این فرصت را بیابند که از این طریق با یکدیگر فعالانـه تعامل و همکاری کنند. دانش‌آموزانی را که قرار اسـت به همکاری با یکدیگر بپردازند، به دقـت انتخاب کنید. مهارت‌های مختلـف آنهـا را در هنگام انتخاب، مـد نظر قرار دهید. بـه عنوان مثال، دانش‌آموزانی را که در یادگیری ضعف دارند، با دانش‌آموزانی که می‌توانند به آنها کمک کنند، هم‌گروه کنید.
۲. مسـؤولیت‌پذیری و اهمیت انجام وظیفه را به دانش‌آموزان خود بیاموزید و از آنها بخواهید طوری برنامه‌ریزی کنند که وظایف هر دانش‌آموز در گروه کاملا مشـخص باشـد. بر لزوم تقویت نقاط قوت آنها و تمرین مهارت‌های ارتباطی تأکید کنید.
۳. وقتی کار به اتمام می‌رسـد، از دانش‌آموزان بخواهید آنچه آموخته‌اند را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. از آنها بخواهید درباره آنچه از همکاری گروهی فـرا گرفته‌اند، تامل و مباحثـه کنند. از آنها بخواهید شـیوه‌های مختلف همکاری در یک گروه را در موقعیت‌های خارج از مدرسـه نیز شناسایی و

تعریف کنند.

۴. از یادگیری مشـارکتی به عنوان ابزاری برای نمره‌دهی استفاده نکنید. اگر دانش‌آموز بداند که قرار اسـت چنین فعالیتی نمره در پی داشـته باشـد، عمدتـا بر نمره تمرکز می‌کند و از شـناخت اسـتعدادهای خود و دیگران غافل می‌شود.

تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری یک راهکار آموزشی است که در آن، موقعیتی برای دانش‌آموزان توضیح داده می‌شود که آنها باید خود را در آن موقعیت تصور کنند و تصمیم بگیرنـد در چنین موقعیتـی باید چه تصمیمی بگیرند که به رفتاری سـالم و اقدامی مسوولانه منجر شـود. مؤلفان کتاب حاضر، تصمیم‌گیری مسؤولانه را بـه مثابه یک راهکار آموزشـی تدریس می‌کنند (رجوع کنیـد به فصل ۱۶). تصمیم‌گیری مسوولانه شامل مجموعه مراحلی است که باید پشت سر بگذاریم تا اطمینان حاصل کنیم تصمیم‌مان منجر به اقداماتی می‌شود که:

- ارتقابخش سلامت است؛
- حافظ ایمنی است؛
- تابع قانون است؛
- حافظ احترام به خود و دیگران است؛
- مطابق با توصیه‌های والدین، معلمان و سایر بزرگترهای قابل اعتماد است؛ و
- نشانگر شخصیت مطلوب است.

تسـلط بر مراحل تصمیم‌گیری مسـؤولانه، مهارتی است که برای کسب سواد سـلامت ضرورت دارد. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشـی این راهکار آموزشی را افزایش دهد:

۱. بـه دانش‌آموزان کمک کنید مهارت حل مسـاله و مهـارت تصمیم‌گیری مسـؤولانه را از یکدیگر تشخیص دهند. این تمایز عمدتا معطوف به اولین مرحله است؛ چرا که اولین گام درحل مساله، «شناخت مساله» است اما در

تصمیم‌گیری مسوولانه، اولین گام «شناخت وضعیت» است. به طور مثال، ممکن است از دانش‌آموزتان بخواهید این مساله را بررسی کند: «شما در یک مهمانی شرکت کرده‌اید و یک نفر به شما ماده‌ای روانگردان تعارف می‌کند.» با استفاده از مهارت حل مساله، به این ماجرا به عنوان یک مساله نگاه می‌کنید. از دانش‌آموز بخواهید «مساله» را مشخص کند. اما با توجه به مهارت تصمیم‌گیری مسوولانه باید از دانش‌آموز بخواهید «کاملا واضح و شفاف، موقعیتی را که با آن روبه‌رو شده، توصیف کند.» در حل مساله به دانش‌آموزان گفته می‌شود که مساله‌ای وجود دارد و آنها باید مساله را حل کنند اما در رویکرد تصمیم‌گیری مسؤولانه به دانش‌آموزان گفته می‌شود با موقعیتی مواجه شده‌اند که اگر تصمیمی مسوولانه بگیرند، می‌توانند از بروز مساله پیشگیری کنند.

۲. بر اهمیت استفاده از ۶ معیاری که در مقدمه «تصمیم‌گیری» مطرح شد، تأکید کنید. توضیح دهید که این معیارها به دانش‌آموزان کمک می‌کند منطقی باشند و به آسانی متقاعد نشوند تصمیمی غیرمسوولانه بگیرند که می‌تواند به رفتاری ناسالم منجر شود. به طور مثال، به دانش‌آموز بگویید فرض کند که چند نفر از دوستانش تصمیم گرفته‌اند در یک مهمانی که او هم حضور دارد، سیگار بکشند یا مواد مخدر مصرف کنند اما این که آنها چنین تصمیمی گرفته‌اند، هرگز نباید دلیل قابل قبولی برای او تلقی شود؛ چرا که این معیار اصلا جزو معیارهای شش‌گانه «تصمیم‌گیری» که در مقدمه این مطلب مورد بحث قرار گرفت، نیست.

۳. بر اهمیت گردآوری اطلاعات و ارزیابی اطلاعات برای تصمیم‌گیری مسوولانه تأکید کنید. این مورد، یکی از معیارهای ملی آموزش سلامت است. هنگام استفاده از مدل تصمیم‌گیری مسؤولانه، شاید لازم باشد دانش‌آموزان اطلاعاتی را جمع‌آوری و ارزیابی کنند تا یاد بگیرند یک تصمیم خاص منجر به اقدامی خواهد شد که مطابق با معیارهای شش‌گانه هست یا نه. در همان مثال قبلی، داشتن این اطلاعات می‌تواند مفید باشد و تصمیم‌گیری را تسهیل کند: مصرف این قبیل مواد باعث بروز اختلال در

عملکرد معده می‌شود (خلاف سلامت است)، سرعت واکنش‌های انسان را کند می‌کند (خلاف ایمنی است)، در کودکان و نوجوانان با قانون مغایرت دارد (خلاف قانون است)، عملکرد سیستم عصبی مرکزی را مختل می‌کند و از قدرت قضاوت انسان می‌کاهد (خلاف احترام به خود و دیگران است)، بیشتر والدین و معلمان تمایلی ندارند فرزندشان یا شاگردشان چنین مواد ناسالم و زیانباری مصرف کند (خلاف توصیه‌های معلمان و والدین است) و با مقررات مدرسه مغایرت دارد (نشانگر ضعف شخصیت است).

فهرست‌های خودارزیابی یا فهرست رفتار سلامت

فهرست خودارزیابی یا فهرست رفتار سلامت، یک ابزار ارزیابی شخصی است که به واسطه آن، دانش‌آموز می‌تواند ارزیابی ساده‌ای از رفتارهای سالم و ناسالم خود به عمل آورد؛ به این ترتیب که پایبندی خود به هر رفتار سالم را با علامت مثبت (+) نشان دهد و ناتوانی خود در ترک هر رفتار ناسالم را با علامت منفی (–).

علامت مثبت (+) نشان از تصمیم دانش‌آموز در حرکت به سمت سلامت دارد و حاکی از کسب بخشی از سواد سلامت، تسلط بر یکی از مهارت‌های زندگی سالم، تلاش در راستای حفظ و ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها و کاهش رفتارهای پرخطر است. در نقطه مقابل، علامت منفی (–) نشان می‌دهد دانش‌آموز رفتاری را انتخاب کرده که با سواد سلامت مغایرت دارد و ممکن است به سلامت او آسیب برساند، احتمال ابتلای او به بیماری را افزایش دهد یا منجر به مرگ زودرس او شود. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی تنظیم این قبیل فهرست‌ها را افزایش دهد:

۱. وقتی از دانش‌آموزان می‌خواهید فهرست رفتار سلامت تنظیم کنند، به آنها توضیح دهید که اقدامات مورد ارزیابی باید ارزش یکسانی داشته باشند. به طور مثال، دو عبارت زیر ممکن است در یک فهرست رفتار سلامت ظاهر شوند: «من از مواد مخدر استفاده نمی‌کنم» و «من با

انجمن‌ها و سازمان‌هایی که کارشان حفظ و ارتقای سلامت است، به طور داوطلبانه همکاری می‌کنم.» اگرچه این دو اقدام، هر دو، خوب و مثبت هستند اما «عدم استفاده از مواد مخدر» در مقایسه با «فعالیت داوطلبانه در سازمان‌های مرتبط با سلامت» ارزش بیشتری، از منظر سلامت، دارد.

۲. اگر می‌خواهید یک فهرست رفتار سلامت طراحی کنید که پس از تدریس هر مبحث سلامت، آن را به دانش‌آموزان ارائه دهید و ببینید اثربخشی تدریس‌تان در آن موضوع چقدر بوده، از افعال زمان آینده استفاده کنید (نه زمان حال)؛ به عنوان مثال، اگر درسی درباره خطرهای سیگار به دانش‌آموزان خود آموخته‌اید، بهتر است عبارتی که می‌نویسید، این‌گونه باشد: «من سیگار خواهم کشید / من سیگار نخواهم کشید»؛ منظور این است که سوال شما باید ناظر به آینده باشد، یعنی به اینکه در حال حاضر دانش‌آموز سیگار می‌کشد یا در گذشته سیگار می‌کشیده، کاری نداشته باشید.

۳. پس از اینکه دانش‌آموزان فهرست رفتار سلامت خود را تکمیل کردند، از آنها بخواهید آنچه درباره رفتارهای خود آموخته‌اند، به طور خلاصه توضیح دهند.

۴. برخی از فهرست‌های رفتار سلامت ممکن است حاوی کلمات یا عباراتی باشد که در برخی خانواده‌ها پسندیده نیست یا تجاوز به حریم شخصی تلقی می‌شود. اطمینان حاصل کنید که فهرست رفتار سلامت شما خلاف عرف و مقررات نیست.

طرح بحث دانش‌آموزی

طرح بحث دانش‌آموزی یک راهکار آموزشی است که در آن، یک دانش‌آموز درباره یکی از مفاهیم سلامت که به قدر کافی درباره‌اش تحقیق کرده، به طور شفاهی، کنفرانس می‌دهد. این راهکار آموزشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند مهارت‌های ارتباطی خود را ارتقا دهند و اطلاعات سلامت خود را محک بزنند و توسعه دهند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی

را افزایش دهد:

۱. عنوانی برای کنفرانس هر دانش‌آموز انتخاب کنید که به طور مستقیم با یکی از معیارهای آموزش سلامت، هماهنگی و همخوانی داشته باشد. به طور مثال، معیار دوم آموزش سلامت به اهمیت درک تحلیلی دانش‌آموز از تأثیر خانواده، دوستان، فرهنگ، رسانه، فناوری و سایر عوامل بر رفتارهای سلامت تاکید دارد. بر این مبنا می‌توانید از یک دانش‌آموز بخواهید درباره تأثیر رسانه بر میزان بروز خشونت کنفرانس بدهد. اگر قرار است خود دانش‌آموز، عنوان کنفرانس خود را انتخاب کند، از این که چرا این موضوع را انتخاب کرده، بپرسید و اطمینان حاصل کنید.
۲. به دانش‌آموزان، قبل از این که کنفرانس خود را ارائه دهند، معیاری برای عملکرد قابل قبول ارائه دهید؛ معیاری مانند نمره کلاسی. ارائه یک فهرست مکتوب از معیارها معمولا موثرتر است و عملکرد دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد. به طور مثال، کنفرانس هر دانش‌آموز می‌تواند ۲۵ نمره داشته باشد؛ ۵ نمره برای شیوه ارائه مطالب، ۱۰ نمره برای استفاده از منابع معتبر اطلاعات سلامت و ۱۰ نمره برای ارائه دست‌کم ۳ نکته مهم درباره تأثیر رسانه بر میزان بروز خشونت. با تنظیم چنین معیارهایی، قبل از ارائه کنفرانس، راحت‌تر می‌توانید دانش‌آموزانی را که به اندازه کافی منابع اطلاعات سلامت خود را ارزیابی نکرده‌اند یا نکات مهمی را از بحث استخراج نکرده اند، شناسایی کنید.
۳. دانش‌آموزان را تشویق کنید کنفرانس‌های خود را تمرین کنند و مهارت‌های ارتباطی خود را افزایش دهند. به آنها قبل از شروع کنفرانس کمک و پیشنهاد کنید در منزل با خانواده یا خودشان در مقابل آینه تمرین کنند. آنها را تشویق کنید از ابزارهای سمعی‌بصری مانند پوستر، عکس، اسلاید یا ویدئوپروژکتور استفاده نمایند.

گردش علمی

گردش علمی یک راهکار آموزشی است که در آن، دانش‌آموز برای گردآوری اطلاعات سلامت یا دستیابی به یکی از اهداف سلامت، از مکانی خارج از مدرسه دیدن می‌کند. گردش علمی ممکن است در قالب بازدید از یک موزه سلامت یا بازدید از یک کارخانه تصفیه آب و فاضلاب یا سازمان آتش‌نشانی و مراکزی از این قبیل باشد. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد:

۱. از قوانین و مقررات مدرسه درباره گردش‌های علمی مطلع شوید. به طور مثال، ممکن است مقررات رایج در مدرسه‌ای این باشد که والدین رضایت‌نامه‌ای امضا کنند تا گردش علمی فرزند خود را تأیید نمایند. ممکن است مقررات مدرسه‌ای ایجاب کند که چند نفر از والدین در هر گردش علمی در کنار دانش‌آموزان حضور داشته باشند. قوانین و مقررات مدرسه و مسؤولیت‌های شخصی و حرفه‌ای را در این خصوص جدی بگیرید و به یاد داشته باشید که رضایت والدین یا مسوولان مدرسه، هیچ‌گونه سلب مسؤولیتی از معلم در حفاظت از سلامت و ایمنی دانش‌آموزان به همراه ندارد.

۲. پس از انتخاب مکان هر گردش علمی، نامه‌ای به مسوولان مدرسه بنویسید و هدف اردوی علمی را در نامه بیان کنید و تعداد دانش‌آموزانی که حضور خواهند داشت، دقیقا ذکر نمایید.

۳. دانش‌آموزان را برای حضور در یک اردوی علمی آماده کنید. به آنها اطلاعات کافی بدهید، دلایل خود را برای رفتن به این اردوی علمی یادآور شوید و درباره انتظاری که از آنها دارید، شفاف‌سازی کنید. اگر قرار است دانش‌آموزان مقاله‌ای درباره این گردش علمی بنویسند یا یک مهارت عملی را فرا بگیرند، پیشاپیش آنها را مطلع کنید. برای اینکه دانش‌آموزان رفتار مناسبی در اردوی علمی داشته باشند، توصیه‌ها و انتظارهای خود را کاملا شفاف به آنها بگویید و عواقب نقض مقررات را نیز به آنها متذکر شوید.

۴. پس از گردش علمی، از دانش‌آموزان بخواهید متن تشکری تنظیم کنند

و به مسوولانی که در گردش علمی با آنها همکاری و مساعدت داشته‌اند و هم‌چنین به والدین یا سایر افرادی که به آنها اجازه رفتن به این گردش علمی را داده‌اند، تقدیم نمایند.

تشریح

تشریح یک راهکار آموزشی است که در آن، یک معلم یا کارشناس به تعلیم یکی از مفاهیم سلامت یا آموزش یکی از مهارت‌های زندگی می‌پردازد. در این روش، معلم می‌تواند از ابزارهای مختلف آموزشی استفاده کند. به طور مثال، ممکن است یک معلم، برای نشان دادن تاثیر تکان‌های شدیدی که برخی بزرگترها به کودکان می‌دهند، از دو تخم مرغ استفاده کند؛ به نحوی که تخم‌مرغ اول را در کاسه‌ای بشکند و به دانش‌آموزان بگوید تصور کنند زرده تخم‌مرغ معادل مغز کودک است و سفیده تخم‌مرغ معادل جسم کودک. سپس تخم‌مرغ دوم را به شدت تکان دهد و در کاسه‌ای دیگر آن را بشکند. دانش‌آموزان می‌توانند به وضوح ببینند که زرده (مغز) با چه شدتی می‌لرزد و پخش می‌شود. معلم می‌تواند با استفاده از این تمثیل به دانش‌آموزانش بیاموزد که تکان دادن شدید کودکان را می‌توان نوعی کودک‌آزاری قلمداد کرد. معلمان می‌توانند تاثیر بسیاری از مهارت‌های زندگی مانند مسواک زدن یا کشیدن نخ دندان را با استفاده از این شیوه به دانش‌آموزان خود بیاموزند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد:

۱. مطمئن شوید که تمام مواد لازم برای تشریح را در اختیار دارید. قبل از شروع کار در مقابل دانش‌آموزان، خودتان آن را امتحان و تمرین کنید. مواد لازم را تهیه و مرتب کنید تا از اتلاف وقت کلاس درس جلوگیری کنید.
۲. ذهن دانش‌آموزان را روی تشریح متمرکز کنید. به طور مثال، در نمونه تشریحی که در بالا با استفاده ازدو تخم‌مرغ مطرح شد، معلم می‌تواند از دانش‌آموزان بخواهد خودشان به تفاوت‌های شکسته شدن دو تخم‌مرغ

اشاره کنند.

۳. پس از تشـریح، اطلاعات یا مهارت‌هایی را که ارائه کرده‌اید، پردازش کنید و در زمان مناسبی از دانش‌آموزان بخواهید کار و گفتار شما را تکرار کنند.

دعوت از یک سخنران مهمان

سـخنران مهمان، شـخصی اسـت که برای دانش‌آموزان از تجربه یا تخصص خـود درباره یکی از مفاهیم سـلامت یا یکی از مهارت‌هـای زندگی می‌گوید. سخنران مهمان ممکن است برای تعلیم این مفهوم یا مهارت، از روش تشریح اسـتفاده کند. سـخنرانان مهمـان زیـادی در جامعه وجود دارند. پزشـکان، متخصصان مراقبت‌های سلامت و مسوولان سازمان‌های بهداشتی می‌توانند به عنوان سـخنران مهمان معرفی شوند. سخنران مهمان ممکن است از ابزارهای سـمعی‌بصری یا منابع خاصی که معلم از آنها بی‌بهره اسـت، برخوردار باشد. اسـتفاده از سخنران مهمان می‌تواند سـرعت یادگیری دانش‌آموزان را بیشتر کند و اشـتیاق و علاقه آنهـا را به یادگیری برانگیزد. رعایـت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد:

۱. در استفاده از سخنران مهمان به‌عنوان یک راهکار آموزشی، باید پیشاپیش هدف‌تان را مشـخص کنید. سخنران مهمان را به دقت انتخاب کنید و در صورت امکان، از سخنران شناخته‌شده‌ای استفاده کنید که سایر همکاران مورداعتمادتان او را پیشنهاد کرده باشند. این خیلی مهم است که سخنران منتخب شـما قبلاً برای گروه سـنی خاصی که اکنون مخاطب او هستند، سخنرانی کرده باشد.

۲. در تمـاس با سـخنران مهمان باید به طور شـفاف بـه او بگویید که چرا او را دعـوت می‌کنید، چه نتایجی مورد انتظارتان اسـت، مخاطبانش چه کسـانی هستند، چند نفر شنونده سـخنان او خواهند بود و زمان و مکان سـخنرانی او کی و کجاسـت. درباره موضوع مورد بحث و مهارتی که قرار اسـت از طریق او آموخته شـود، با او مشـورت کنید. به طـور مثال، اگر

قرار است او درباره پیشگیری از خودکشی صحبت کند، آگاهی دادن به او درباره محتوای برنامه درسی‌تان در این خصوص می‌تواند کمک‌کننده باشد. علاوه بر این، اگر به تازگی در مدرسه‌تان دانش‌آموزی اقدام به خودکشی کرده، باید سخنران را مطلع کنید تا برای درک احساسات دیگران هنگام سخنرانی‌اش آمادگی داشته باشد. از سخنران بخواهید اگر درخواست خاصی برای تامین تجهیزات سمعی‌بصری یا موارد دیگر دارد، پیشاپیش به شما اعلام کند.

۳. دانش‌آموزان را برای شنیدن سخنان سخنران مهمان آماده کنید. از آنها بخواهید پرسش‌هایی که درباره سخنان او در ذهنشان نقش می‌بندد، از او بپرسند. انتظاری که از سخنران و دانش‌آموزان دارید، واضح و آشکار به آنها بگویید.

۴. پس از سخنرانی، تجربه یادگیری را پردازش کنید. از دانش‌آموزان بازخورد بگیرید. از آنها بخواهید برای سخنران یک یادداشت تشکر بنویسند. یادداشت‌های آنها باید بازخورد خاصی به سخنران ارائه کند؛ مثلاً ممکن است یک دانش‌آموز موضوعی را که به واسطه او یاد گرفته یا تجربه‌ای که پس از شنیدن سخنان او کسب کرده، با او در میان بگذارد. ممکن است دانش‌آموز دیگری از انگیزه‌اش برای دستیابی به یکی از اهداف سلامت بنویسد و همراه با یادداشت تشکر برای سخنران مهمان بفرستد.

۵. پرونده‌ای برای سخنرانان مهمان تنظیم کنید که در کنار ثبت موضوع و شیوه سخنرانی هر یک از سخنرانان، بازخورد دانش‌آموزان نیز ثبت شده باشد. درباره اینکه آیا سخنران مهمان توانسته نظر و انتظار شما و دانش‌آموزان را تامین کند یا نه، نکاتی در همین پرونده یادداشت کنید و همیشه قبل از دعوت مجدد سخنران مهمان برای حضور و سخنرانی در کلاس، به این پرونده مراجعه نمایید.

فناوری‌های آموزشی

فناوری‌های آموزشی از طریق ایجاد و استفاده از منابع تکنولوژیکی مانند

رایانه‌ها، وب‌سایت‌ها، وبلاگ‌ها، ابزارهای موبایلی، وایت‌بردهای تعاملی و رسانه‌های آنلاین، یادگیری را تسهیل می‌کنند. معلمان می‌توانند از این فناوری‌ها برای ارزیابی و تقویت یادگیری دانش‌آموزان خود در کلاس درس و خارج از آن استفاده کنند تا بهره‌وری دانش‌آموزان خود را افزایش دهند و تجربه یادگیری را در ذهن آنها تحکیم و تقویت کنند.
از سوی دیگر، دانش‌آموزان نیز می‌توانند از این فناوری‌ها برای تحقیق و گردآوری اطلاعات استفاده کنند و به کمک فناوری‌های مختلف، روند یادگیری را تسهیل و تسریع کنند. استفاده از این فناوری‌ها در کلاس درس و خارج از آن برای اهداف آموزشی در حال گسترش و ارتقاست. در این قسمت از کتاب حاضر، به برخی از مهم‌ترین ابزارهایی می‌پردازیم که می‌توان در کلاس درس از آنها استفاده کرد؛ مانند برنامه‌های نرم‌افزاری، منابع اینترنتی و سایر ابزارهای الکترونیکی.

نرم‌افزار

نرم‌افزار کامپیوتری متشکل از برنامه‌ها و سیستم‌های عملی مورد استفاده کامپیوتر است. نرم‌افزارها عموماً بر درایو کامپیوتر نصب می‌شوند و می‌توانند از طریق لوح فشرده (سی.دی) یا دانلود برنامه از اینترنت آپلود شوند. برنامه‌های نرم‌افزاری متعددی وجود دارند که در حوزه آموزشی می‌توان از آنها برای تقویت آموزش و تسهیل یادگیری استفاده کرد:

- **برنامه‌های پردازش واژه**[1]: این برنامه‌ها به شما امکان می‌دهند اسناد متنی دلخواه‌تان را تولید، ویرایش، ذخیره و چاپ کنید. نرم‌افزار پردازش واژه معمولا برای گزارش تحقیق، مقاله‌های مدرسه و خبرنامه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. در برنامه آموزشی سلامت ممکن است دانش‌آموزان با استفاده از نرم‌افزار پردازش واژه، مقاله‌ای را مثلا درباره تأثیر سیگار بر سلامت نوجوانان بنویسند

---

۱) Word Processing Programs

یا ممکن است از این نرم‌افزار برای تهیه کارت‌های گزارش و خبرنامه‌های سلامت استفاده کنند.

- **صفحه‌گسترده‌ها**[۱]: این ابزار معمولا برای ایجاد جدول‌هایی با اطلاعات کمی و کیفی متعدد مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید صفحه‌گسترده‌ها را با فرمول‌هایی که توابع ریاضی را به طور خودکار انجام می‌دهند، برنامه‌نویسی کنید. صفحه‌گسترده‌ها می‌توانند برای ایجاد جداول و نمودارهای مختلف مورد استفاده قرار گیرند. به طور مثال، دانش‌آموزان می‌توانند انواع غذاهایی را که همکلاسی‌هایشان در طول روز مصرف می‌کنند، در یک صفحه گسترده ثبت و ضبط کنند. ممکن است این اطلاعات بعدها تبدیل به یک نمودار شود. معلمان می‌توانند از صفحه‌گسترده برای ردیابی حضور یا نشان دادن گرایشی در عادت‌های غذایی دانش‌آموزان خود استفاده کنند.

- **پایگاه اطلاعاتی**[۲]: مجموعه‌ای سازمان‌یافته از اطلاعات است که می‌تواند طبقه‌بندی شود، جستجو شود و در صورت نیاز سازماندهی شود. پایگاه‌های اطلاعاتی از لیست آدرس گرفته تا اطلاعات تحقیق، دامنه وسیعی را در بر می‌گیرند.

- **نشر کامپیوتری**[۳]: این ابزار مشابه برنامه پردازش واژه است اما از برنامه‌های صفحه‌بندی استفاده می‌کند تا مطالب تخصصی مانند خبرنامه یا کتاب تولید کند. بسیاری از برنامه‌های پردازش واژه اکنون از ویژگی نشر کامپیوتری برخوردارند. برنامه‌های نشر کامپیوتری به کاربر اجازه می‌دهند تا ببینند فایل او هنگام چاپ چگونه به نظر می‌رسد. ممکن است دانش‌آموزی از نشر کامپیوتری برای تهیه یک مقاله تحقیقی استفاده نماید یا معلمی از همین ابزار برای ایجاد

---

۱) Spreadsheets
۲) Database
۳) Desktop Publishing

خبرنامه‌ای درباره تازه‌های سلامت کمک بگیرد.

اینترنت و ارتباطات

دو مـورد از متداول‌ترین کاربردهای رایانه، اینترنت و ارتباط با دیگران اسـت. دنیای آنلاین، امکان دسـتیابی به انواع گسترده‌ای از اطلاعات را ایجاد می‌کند و زمینـه‌ای برای ارتباطات آزاد و همـکاری از طریق رایانامه (ایمیل)، وبلاگ، شبکه‌های اجتماعی و وب‌سایت‌ها فراهم می‌آورد. این منابع می‌توانند در کلاس درس نیز مورد اسـتفاده قرار گیرند. به عنوان نمونه، این منابع به معلم اجازه می‌دهنـد تنها با یک کلیک به اطلاعات جدید دسـت یابد یا اطلاعات مدنظر خود را به دانش‌آموزانش ارائه نماید. معلمان و دانش‌آموزان می‌توانند به آسانی بـه اینترنت متصل شـوند. برخی از دانش‌آموزان حتـی نمره‌ها و کارنامه‌های تحصیلـی خود را نیز به صـورت آنلاین از طریق مدارس الکترونیک یا سـایر برنامه‌های آموزشی آنلاین دریافت می‌کنند.

اینترنـت یـک سیسـتم ارتباط آنلاین اسـت کـه شـبکه‌های کامپیوتری و کامپیوترهای دنیا را به هم وصل می‌کند. اما امروزه میلیون‌ها نفر در سراسـر دنیـا از اینترنت اسـتفاده می‌کنند. کاربـران هنگام اسـتفاده از اینترنت باید همیشه دستورالعمل‌های ایمنی در دنیای مجازی را رعایت کنند (رجوع کنید به جدول ۱-۴).

جدول ۱-۴

دستورالعمل‌های ایمنی در دنیای مجازی

رعایت دستورالعمل‌های ایمنی ویژه‌ای به دانش‌آموزانی که از اینترنت استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود.

شما به عنوان معلم باید به والدین دانش‌آموزان خود گوشزد کنید که:

- مطمئن شوید فرزندان شما فقط از آنچه شما برای آنها مناسب می‌دانید، استفاده می‌کنند. شما دیدن چه سایت‌هایی را برای آنها مجاز دانسته‌اید؟ چه محدودیت‌هایی برایشان قایل شده‌اید؟ چقدر اجازه دارند برای وبگردی وقت بگذارند؟ چقدر اجازه دارند در این راه، پول خرج کنند؟ شما باید مقررات سفت و سختی برای آنها تعیین کنید و عواقب نقض آن مقررات را نیز آشکارا به آنها اطلاع دهید.
- جستجوی آنلاین را به فعالیتی خانوادگی تبدیل نمایید. کامپیوتر را در اتاق نشیمن یا جایی از خانه قرار دهید که همگی به آن دسترسی داشته باشید. این دسترسی کمک می‌کند فعالیت‌های اینترنتی فرزندان خود را راحت‌تر کنترل کنید.
- به بازی‌هایی که ممکن است فرزندتان دانلود کند یا آنلاین بازی کند، توجه کنید. برخی از این بازی‌ها ممکن است همراه با خشونت یا حاوی مفاهیم جنسی باشند.
- نرم‌افزارها یا خدمات آنلاینی که مطالب و سایت‌های غیر مجاز را فیلترشکنی می‌کنند، جستجو کنید؛ مثلاً نرم‌افزاری وجود دارد که می‌تواند روی کامپیوتر شما نصب شود و همه مطالب را روی شبکه قرار دهد. علاوه بر این، بسیاری از مراکز خدماتی اینترنتی و آنلاین، قادرند سایت‌ها را قفل کنند و ایمیل‌های ورودی را محدود نمایند و از دسترسی کودکان به سایت‌های خاص جلوگیری کنند. بیشتر این کنترل‌ها بدون هزینه خاصی در دسترس شماست.
- حواستان به این نکته باشد که بسیاری از کودکان آنقدر باهوش‌اند که حتی از محدودیت‌های فنی آنلاین نیز عبور می‌کنند. پس هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین نظارت و کنترل شما شود.

ادامه جدول ۱-۴

توصیه‌های ایمنی زیر را با دانش‌آموزان خود مورد بحث و بررسی قرار دهید:

- هرگز بدون اجازه والدین یا معلمان، اطلاعات شخصی‌تان (نام، نشانی منزل، شماره تماس، سن، نژاد، درآمد خانواده، نام و نشانی مدرسه یا نام دوستان) را ارائه نکنید.
- هرگز گذرواژه (پس‌ورد) خود را به کسی، حتی به دوست نزدیک خود، نگویید.
- هرگز ملاقات حضوری با فردی که آنلاین با او آشنا شده‌اید، ترتیب ندهید، مگر اینکه والدین یا معلم‌تان مطلع باشند و همراه شما در مکانی عمومی برای حضور در جلسه ملاقات حاضر شوند.
- هرگز به پیامی که ممکن است باعث ایجاد خطر و دردسر شود، پاسخ ندهید. ارسال‌کننده چنین پیامی را حذف و ارتباطتان را با او کاملا قطع کنید و فورا با والدین یا معلمان خود تماس بگیرید.
- هرگز حرف‌های توهین‌آمیز نزنید و پیام‌های آنلاین خود را مودبانه بفرستید.
- افرادی که آنلاین با شما ارتباط برقرار می‌کنند، همیشه همانی که می‌گویند، نیستند و اطلاعات آنلاین لزوماً محرمانه باقی نمی‌مانند.

انواع مختلفی از منابع وجود دارند که کاربران می‌توانند در اینترنت به آنها دسترسی یابند؛ از ایمیل گرفته تا وبلاگ. کاربران می‌توانند به اطلاعات دسترسی یابند و با سرعت بالایی ارتباط برقرار کنند. می‌توان از طریق رابط‌های هاردلاین (مانند دیال‌آپ یا باند پهن) و هم‌چنین ازطریق اتصالات بی‌سیم (وایرلس)، اتصال‌های موبایلی (۴G/۳G) و ماهواره نیز به اینترنت وصل شد. خدمات اینترنتی غالبا در اداره‌ها، مدرسه‌ها و خانه‌ها با پرداخت هزینه ارائه می‌شود. خدمات اینترنت بی‌سیم (وایرلس) و سایر خدمات را نیز می‌توان در بسیاری از رستوران‌ها، کتابخانه‌ها، کافی‌شاپ‌ها و حتی مکان‌های عمومی دریافت کرد.

اینترنت را می‌توان با بزرگ‌ترین کتابخانه دنیا مقایسه کرد. به طور مجازی هر نوع اطلاعاتی را می‌توان در اینترنت پیدا کرد. با این حال، باید در نظر داشت که تمام اطلاعات اینترنتی لزوما مستند، صحیح و قابل‌اطمینان نیستند. مطمئن شوید که دانش‌آموزان شما قبل از استفاده از اینترنت، درباره این موضوع اطلاعات کافی کسب کرده‌اند (رجوع کنید به جدول ۲-۴).

جدول ۲-۴

سواد رسانه‌ای و اینترنت

دانش‌آموزان باید بیاموزند که چگونه منابع اینترنتی غیرقابل‌اطمینان را شناسایی و از استناد به اطلاعات این قبیل منابع پرهیز کنند. آنها باید همواره از منابع معتبر، اطلاعات سلامت را استخراج نمایند. به آنها آموزش بدهید از اصول سواد رسانه‌ای به‌عنوان راهنمای آنلاین کمک بگیرند.

سواد رسانه‌ای عبارت است از توانایی شناخت و ارزیابی پیام‌های متعددی که از منابع گوناگون ارتباط جمعی و به شکل‌های گوناگونی ارسال می‌شود.

شخصی که سواد رسانه‌ای دارد:

- می‌تواند واقع را از غیرواقع تشخیص دهد؛
- می‌تواند انگیزه ارسال‌کنندگان پیام‌ها را حدس بزند؛
- می‌داند که انگیزه غالب ارسال‌کنندگان پیام‌ها، دستیابی به سود بیشتر است؛
- می‌داند که بعضی رسانه‌ها قصد دارند تفکر او را تحت تأثیر قرار دهند؛
- از رسانه‌ها کاملا آگاهانه لذت می‌برد؛ و
- فارغ از رسانه‌ها، به ارزش‌های خود پایبند است.

ایمیل (رایانامه)

متداول‌ترین فعالیت اینترنتی، استفاده از ایمیل (رایانامه) است که یک شیوه ارتباطی برای تبادل پیام به شکل الکترونیک یا آنلاین است. ایمیل‌ها می‌توانند شامل متن، هایپرلینک، تصویر و فایل‌های پیوست باشند. کاربران می‌توانند وب‌فید نصب کنند، مانند فیدهای RSS و اعلان‌های خبری را در ایمیل خود

دریافت کنند. این فیدها مطالب را از سایت‌های مختلف جمع‌آوری می‌کنند. به طور مثال، ممکن است بخواهید از طریق وب‌فید در یک خبرنامه آموزش سلامت ثبت‌نام کنید یا اعلان‌های خبری را برای اخبار مرتبط با سلامت کودکان نصب کنید. کاربردهای آموزشی ایمیل در یک کلاس درس می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- دانش‌آموزان می‌توانند در شهرها، استان‌ها یا کشورهای دیگر دوست مکاتبه‌ای داشته باشند و از طریق ایمیل با او در تماس باشند. به طور مثال، اگر کلاسی به بررسی تغذیه در سراسر دنیا می‌پردازد، معلم می‌تواند به دانش‌آموزان خود کمک کند دوستانی در اقصی نقاط دنیا پیدا کنند تا از آنها درباره تاثیر تفاوت‌های فرهنگی بر تغذیه و رژیم غذایی سوال کنند.
- دانش‌آموزان می‌توانند با متخصصان علوم مختلف در زمینه‌های تخصصی آنها در تماس باشند و پرسش‌های خود را از آنها بپرسند یا با آنها به شکل آنلاین مصاحبه کنند. به عنوان مثال، دانش‌آموزی که به رشته پزشکی علاقه‌مند است، می‌تواند به یک متخصص در یکی از سازمان‌های مرتبط با سلامت ایمیل بزند و از او درخواست کند درباره آینده تحصیل در این رشته، او را راهنمایی کند. این دانش‌آموز و آن متخصص ممکن است حتی پس از پایان چنین پروژه‌ای نیز با یکدیگر در ارتباط بمانند.
- معلمان می‌توانند از ایمیل برای اطلاع‌رسانی به والدین درباره وضعیت تحصیلی فرزندشان و رویدادهای کلاسی استفاده کنند و از این طریق با آنها در تماس و تعامل باشند.
- معلمان می‌توانند با استفاده از ایمیل آخرین اطلاعات درباره تکالیف درسی یا رویدادهای کلاسی را به دانش‌آموزان اطلاع دهند و حتی پس از پایان ساعات مدرسه نیز به آنها کمک کنند تکالیف خود را به انجام برسانند.

شبکه جهانی[۱]

شبکه جهانی (وب)، مجموعه‌ای از اسناد اینترنتی مرتبط به همدیگر است که از ابرمتن (هایپرتکست) استفاده می‌کند. پیوند (لینک)های هایپرتکست قادرند مفاهیم غیرمتوالی را از طریق مراجع یا هایپرلینک‌ها به یکدیگر متصل نمایند. هایپرلینک‌ها، در واقع، لینک‌هایی هستند که غالبا به عنوان متون برجسته یا نمودار ظاهر می‌شوند و هنگامی که بر آنها کلیک می‌کنیم، به سند یا صفحه دیگری در وب ارجاع داده می‌شویم.

وب‌سایت، مجموعه‌ای از اسناد است که تحت یک شناسه منبع وب‌سایت لیست شده است (URL). در واقع URL آدرسی برای وب‌سایت است؛ به طور مثال URL برای وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران عبارت است از www.medu.ir که سه حرف آخر یا دو حرف آخر در URL به شناسایی هاست‌های (host) وب‌سایت کمک می‌کند. مثال‌های زیر رایج‌ترین پسوندها و پیوندهای سازمانی هستند:

- com. تجاری یا تبلیغاتی؛
- org. مؤسسات و سازمان‌های غیردولتی؛
- edu. آموزشی؛
- gov. دولتی؛
- net. شبکه؛ و
- info. خبری.

اولین صفحه‌ای که در وب‌سایت ظاهر می‌شود، صفحه «خانه» نام دارد. وب‌سایت‌ها معمولاً متشکل از یک صفحه مستقل «خانه» و تعداد نامحدودی از صفحات غیرمستقل هستند.

موتور جستجو، برنامه‌ای است که دنبال وب‌سایت‌ها می‌گردد و با دریافت چند

---

۱) World Wide Web

کلیدواژه، فهرستی از وب‌سایت‌های مرتبط را در اختیار می‌گذارد. موتورهای جستجو کمک می‌کنند مجموعه وسیعی از اطلاعات موجود در شبکه را محدود و قابل استفاده کنیم. کاربران می‌توانند کلیدواژه‌ها یا عبارات مورد نظر خود را در موتور جستجو تایپ کنند تا نتایج را محدودتر و دقیق‌تر سازند. بسیاری از موتورهای جستجو، جستجوهای خاصی ارائه می‌کنند که مرتبط با کودکان هستند و بنابراین اطلاعات در دسترس را محدود به اطلاعات مناسب برای کودکان می‌کنند. موتورهای جستجوی شاخص در وب مشتمل بر موارد زیرند:

- Google (www. google. com)
- Bing (www. bing. com)
- Yahoo (www. yahoo. com)
- Ask (www. ask. com)
- Wikipedia (www. wikipedia. org)

وب می‌تواند منابع مطمئنی برای کلاس درس ارائه نماید؛ ازجمله:

- دانش‌آموزان می‌توانند در وب برای یافتن اطلاعات، عناوینی جستجو کنند که در کلاس مورد مطالعه قرار گرفته است. آنها هم‌چنین می‌توانند از سایر عناوین درسی مورد علاقه خود نیز برای جستجو استفاده کنند؛ مثلاً دانش‌آموزی که در حال مطالعه مطلبی در زمینه تربیت بدنی است، می‌تواند درباره انواع ورزش‌ها و فعالیت‌های فیزیکی مطالبی را جستجو کند و پس از انتخاب مطلب مورد علاقه‌اش، آن را مطالعه نماید؛
- معلمان می‌توانند در وب‌سایت‌ها جستجو کنند تا روزآمدترین اطلاعات مرتبط با سلامت و جدیدترین منابع آموزشی را دریافت و مطالعه کنند؛ مثلاً یک معلم ممکن است با استفاده از چند کلیدواژه سراغ یک موتور جستجو برود تا تازه‌ترین اطلاعات مرتبط با انگیزه‌های استعمال دخانیات در نوجوانان را دریافت و مطالعه نماید؛
- معلمان، دانش‌آموزان و کارگاه‌های آموزشی می‌توانند وب‌سایت‌هایی

درباره موضوع‌های خاص یا برای کلاس‌های خاص ایجاد کنند. وب‌سایت‌ها ممکن است شامل تکلیف کلاسی، تابلوی تعاملی، تقویم کلاسی و خبرنامه کلاسی باشند؛ و

- معلمان می‌توانند از وب استفاده کنند و به پیشرفت حرفه‌ای خود پایبند باشند. بسیاری از دانشگاه‌ها، کلاس‌های درسی خود را آنلاین برگزار می‌کنند. چنین کلاس‌های آنلاینی تقریباً برای هر درس و موضوعی وجود دارند.

چت

چت نوعی مکالمه متنی بین دو یا چند نفر در یک زمان واحد است. خدمات مختلف اینترنتی از قابلیت چت برخوردارند. کاربران می‌توانند چت‌روم‌هایی ایجاد نمایند تا افراد مختلف را درگیر مکالمات خود کنند یا از برنامه‌های پیام‌رسانی سریع برای مکالمه نفر به نفر بهره گیرند. به طور مثال، ممکن است دانش‌آموزان از چت‌روم استفاده نمایند تا درمورد یک پروژه گروهی بحث کنند یا از خدمات پیام‌رسانی فوری برای یافتن پاسخ پرسش‌های تکالیف منزل استفاده نمایند.

تابلوی اعلانات

تابلوی اعلانات اینترنتی به کاربران اجازه می‌دهد پیام‌های خود را ارسال کنند، پاسخ دهند و بازبینی نمایند و هم‌چنین پرسش و پاسخی برای کاربران مختلف ارائه دهند. از آنجا که بسیاری از تابلوهای اعلانات بازبینی نمی‌شوند، کاربری دانش‌آموزان باید تحت کنترل باشد. ممکن است معلمان از این تابلوها استفاده کنند تا بتوانند پرسش‌های مربوط به تکالیف منزل را برای عموم دانش‌آموزان به نمایش بگذارند.

ویدئو کنفرانس

ویدئوکنفرانس برای کاربران مختلف این امکان را فراهم می‌آورد که در مکان‌های مختلف از طریق یک جریان ویدئویی در رایانه یا سایر ابزارهای

کنفرانس، یکدیگر را ببینند، با هم صحبت کنند و سخنان همدیگر را بشنوند. ویدئوکنفرانس را می‌توان در کلاس درس نیز مورد استفاده قرار داد؛ به این صورت که مثلا یک سخنران مهمان، از مکانی دیگر، از طریق ویدئو کنفرانس با دانش‌آموزان در کلاس درس صحبت کند.

ارزیابی وب‌سایت‌ها

همه وب‌سایت‌ها معتبر نیستند. در این قسمت از بحث، معیارهایی برای تعیین اعتبار وب‌سایت‌ها ارائه می‌شود:

- **منبع:** اسپانسر یا حامی مالی وب‌سایت کیست؟ آیا مؤلف، معتبر است؟ بسیاری از سایت‌ها گزینه‌ای تحت عنوان «درباره ما» دارند که معمولا اطلاعات مفصلی درباره سابقه سازمان، مؤلفان و سایر کارکنان سایت ارائه می‌کند. آیا با توجه به این بخش، فکر می‌کنید منبع قابل اعتماد است؟ سایت‌هایی با پسوندهای gov و edu معمولاً مطالب قابل‌اطمینان و معتبری درباره سوژه‌های تحقیقی و آموزشی دارند.
- **محتوا:** مطالب سایت از چه منبعی جمع‌آوری شده؟ لینک‌ها و منابع وب‌سایت را بررسی کنید تا اعتبار مطالب را به دست آورید. تعصبات و نقطه‌نظرهایی را که بسیار مورد تأکیدند، پیگیری کنید. هنگام مواجهه با وب‌سایت‌هایی که غلط‌های دیکته‌ای دارند یا دستور زبان را به درستی رعایت نمی‌کنند، محتاط‌تر باشید و سخت‌تر به اطلاعات‌شان اعتماد نکنید.
- **طراحی:** به طراحی وب‌سایت دقت کنید. آیا به راحتی قابل استفاده است؟ آیا امکان بازگشت از صفحه، رفتن به بالا و پایین صفحه و رفتن به صفحه خانه را به آسانی در اختیارتان می‌گذارد یا نه؟
- **روزآمدی:** به تاریخ آخرین به‌روزرسانی وب‌سایت دقت کنید. آیا مطالب وب‌سایت، قدیمی‌اند یا جدید؟

برای دریافت فهرستی از وب‌سایت‌های معتبر در حوزه سلامت به جدول ۳-۴ مراجعه کنید.

جدول ۳-۴

فهرست برخی از وب‌سایت‌های معتبر در حوزه سلامت

هزاران وب‌سایت مرتبط با سلامت وجود دارد و هر روز بر تعداد آنها افزوده می‌شود. در این قسمت، برخی از وب‌سایت‌های معتبری که اطلاعاتشان عمدتا برای متخصصان حوزه سلامت قابل استفاده است، ارائه می‌شوند.

منابع عمومی اطلاعات سلامت

پورتال های زیر، اطلاعات مرتبط با سلامت و لینک‌هایی در سایر وب‌سایت‌های مرتبط ارائه می‌کنند. بسیاری از موتورهای جستجو، گروه‌های سلامتی را پیشنهاد می‌کنند که در آنها اطلاعات و لینک‌های مرتبط با سلامت وجود دارد.

جستجو به زبان فارسی:

- وب سایت آوای سلامت به نشانی iec.behdasht.gov.ir شما را در جریان مطالب آموزش یلامت قرار می دهد.
- پایگاه جامع آموزش و فرهنگ‌سازی سلامت به نشانی www.salamat.gov.ir یکی از بزرگترین سایت‌های ارایه‌دهنده اطلاعات سلامت به عموم است
- وب‌سایت سلامتیران پایگاهی است که از طریق آن به مقالات متمرکز بر سلامت با مخاطب عام دست می‌یابیم: www.salamatiran.com
- بانک جامع فیلم سلامت ارایه کننده فیلم‌هایی است که مضامین سلامت را در بر می‌گیرند: www.healthtube.ir/fa-ir
- چنانچه در جستجوی مقالات علمی بومی پیرامون موضوعات سلامت و بیماری هستید وب سایت مدلیب این جستجو را مقدور می‌سازد: www.medlib.ir

جستجو به زبان انگلیسی:

- سلامت‌یاب (healthfinder)
- خط سلامت (healthline) نوعی موتور جستجوی پزشکی است.
www. healthline. com

- لینک سلامت (healthlinkUSA) امکان جستجوی اطلاعات از بیش از هزار وب‌سایت را فراهم می‌آورد. www. healthlikeusa.com
- Intellihealth یک منبع جامع سلامت است که زیرمجموعه بخش سلامت و بهداشت Aetna در ایالات متحده است. www. intellihealth. com

- Kidshealth.org سایتی درباره سلامت کودکان است.

- Mayo oasis وب‌سایتی متعلق به کلینیک mayo است.
www. mayoclinic.com

- Medscape وب‌سایتی برای متخصصان حوزه سلامت است.
www. medscape.com

- pubmed کتابخانه ملی خدمات تحقیقی دارویی در ایالات متحده است که دسترسی به بیش از ۱۱ میلیون پایگاه اطلاعاتی در medline و سایر پایگاه‌های اطلاعاتی مرتبط را فراهم می‌کند و شامل لینک‌هایی به ژورنال‌های آنلاین نیز هست.
www. pubmed.com

نشریات سلامت و پزشکی

- برای یافتن نشریات علوم پزشکی ایران می‌توانید اطلاعات آنها را از طریق نشانی زیر بیابید:
www.research.ac.ir/Journals

- American Journal Medicine
www.elsevier.com/wps/find/jounaldescription.cws_home/525049/description#description

- American Journal of Preventive Medicine
www.elsevier.com/wps/find/jounaldescription.cws_home/600644/description#description

- American Journal of Psychiatry
Ajp. psychiatryonline.org

- British Medical Journal
www. bmj.com

- JAMA (Journal of the American Medical Association)
www. jama. ama-assn.org

- The Lancet
thelancet.com

- New England Journal of Medicine
content. nejm.org

سازمان‌های مرتبط با سلامت

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی:
www.behdasht.gov.ir

- معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش:
www.shs.medu.ir

- انجمن تغذیه :
www.ata-nut.org

- انجمن دیابت:
www.ir-diabetes-society.com

- انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان:
www.iacap.ir

- انجمن علمی آموزش بهداشت ایران:
www.ihepsa.com

- انجمن خیریه تولد دوباره:
www.rebirth.ir

- بنیاد امور بیماری های خاص:
www.cffsd.org

- انجمن آسم و آلرژی:
www.isaa.hbi.ir

- انجمن سرطان ایران:
www.ica.org.ir

- جمعیت هلال احمر:
www.rcs.ir

مولتی‌مدیا یا چندرسانه‌ای

مولتی‌مدیا یا چندرسانه‌ای، به هر شکلی از فیلم، صوت، تصویر یا گرافیک اطلاق می‌شود که در قالبی تکنولوژیک ارائه شده باشد. اگر قالبی که مورد استفاده قرار

گرفته، تعاملی باشد؛ حتی می‌توان متن را نیز نوعی مولتی‌مدیا دانست. به طور مثال، دانش‌آموزی که کنفرانس می‌دهد، ممکن است از نمایش اسلاید به همراه تصاویر و فایل‌های صوتی به صورت مرحله به مرحله بهره گیرد. در ارائه اسلاید، او ممکن است یک کلیپ ویدئویی نیز درباره کل فرایند ارائه کند. هایپرمدیا نوعی مولتی‌مدیای تعاملی است که به کاربر اجازه می‌دهد به ترتیبی غیرمتوالی اطلاعات را مورد بازبینی و تامل قرار دهد.

وایت‌بردها

وایت‌بُردهای الکترونیک و تعاملی، جایگزین تخته‌سیاه‌ها و وایت‌بردهای سنتی شده‌اند. وایت‌بردهای الکترونیک و تعاملی، اطلاعات را به صورت کتبی ثبت می‌کنند و بر وایت‌برد یک کامپیوتر به نمایش می‌گذارند، به طوری که اطلاعات می‌تواند ذخیره شود، به اشتراک گذاشته شود، چاپ شود و پس از تدریس نیز به ایمیل دانش‌آموزان ارسال شود. صفحه کامپیوتر بر وایت‌برد منعکس می‌شود و به معلمان اجازه می‌دهد اطلاعات مهم را در یک کنفرانس یا فعالیت گروهی یادداشت کنند.

ابزارهای موبایلی

ابزارهای موبایلی مانند آی‌پدها، گوشی‌های هوشمند و سیستم‌های پاسخ در کلاس برای تمرین تجربه یادگیری تعاملی مورد استفاده قرار می‌گیرند. سیستم‌های پاسخ در کلاس به تمام دانش‌آموزان اجازه می‌دهند در بحث مشارکت کنند و نتایج را از طریق کامپیوتر به اشتراک بگذارند.

برنامه‌های آموزشی را می‌توان روی آی‌پدها و گوشی‌های هوشمند اجرا کرد و تجربه آموزشی هر دانش‌آموز را در کلاس به اشتراک گذاشت. پادکست‌های درسی را نیز می‌توان از طریق گوشی‌های هوشمند و سایر ابزارهای موبایلی مانند آی‌پد اجرا کرد تا یادگیری تسهیل و تسریع شود. این ابزارهای آموزشی به دانش‌آموزان کمک می‌کنند شیوه‌های مختلف یادگیری را تمرین کنند و بر آنها تسلط پیدا کنند.

فهرست منابع فصل سوم

American Cancer Society. (2007). *National Health Education Standarsd: Achieving excellence.* Atlanta: Author.

Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of educational objectives - The classification of educational goals: Handbook I. Affective Domain.* New York: David McKay.

Cleary, M. (1993). Using portfolios to assess student performance in school health education. *Journal of School Health Education, 63, 377-380.*

Collins, A. (1991). (2007). portfolios for biology teacher assessment. *Journal of School Personnel Evaluation Education, 5, 147-167. Quoted in* Cleary (1993).

Joint Committee on Health Education Standarsds. (2006). *The National Health Education Standarsd: Achieving excellence.* Atlanta: Author.

Meeks, L., & Heit, P. (2008). *Health and Wellness.* Blacklick, OH: Glencoe McGraw-Hill.

فهرست منابع فصل چهارم

Joint Committee on Health Education Standarsds. (2006). *The National Health Education Standarsd: Achieving health literacy.*

U.S. Department of Education, (1997). *U.S. Department of Education Parents Guide to the Internet - November 1997.* Available at www.ed.gov/PDFDocs/97-6609.pdf. Accessed October 25, 2006.