

**جشنواره تجربه­ های موفق**

**طرح دفترچه نظم**

**آموزشگاه شهدای والفجر**

**منطقه کوار**

**استان فارس**

**98-1397**

فهرست

شناسنامه اثر.....................................................................................................................................4

اهداف تجربه.....................................................................................................................................5

شرح مختصر تجربه.........................................................................................................................6

نتايج و آثار تجربه............................................................................................................................6

فهرست ضمائم.................................................................................................................................7

شرح كامل تجربه.............................................................................................................................7

**جشنوارۀ ملی تجربه‌های موفق مدارس**

***شناسنامۀ اثر (فقط برای یک تجربه)***

**1. مشخصات مدرسه**

نام مدرسه: شهدای والفجر دخترانه

استان: فارس نام شهر : کوار منطقه / ناحيه:کوار

دورۀ اول ابتدايي

**2. مشخصات همكاران**

نام مجري (مجريان) اصلي: مرضیه عابدینی

نام ساير همكاران: نجمه روزیطلب

شماره تماس (همكار اصلي): 09380239831

نشانی ايميل: mersa1992a@gmail.com

**مشخصات تجربه موفق**

عنوان تجربه: طرح دفترچه نظم

حيطه مرتبط تجربه: نظم و بهداشت فردی

مخاطبان این تجربه: دانش آموزان مقطع اول ابتدایی

طول دوره اجرا (زمان شروع و پايان):آغاز آبان ماه لغایت پایان اردیبهشت ماه

**اهداف تجربه**

1)تقویت مهارت خود پنداره مثبت

2) علاقه مندی به رعایت بهداشت فردی

2)تقویت حس مسئولیت­پذیری و خودکارآمدی

3) تقویت انگیزه برای رعایت بهداشت محیط

4)رعایت بهداشت فردی

**شرح مختصر تجربه**

طرح دفترچه نظم پس از مشاهده عدم وجود نظم و بهداشت فردی در دانش آموزان و همچنین شکایت برخی از والدین مبنی بر عدم رعایت بهداشت فردی از سوی دانش آموز و احساس نیاز به حفظ بهداشت فردی و اهمیت و تاثیر آن در رشد و سلامت فردی برنامه ریزی شد، که منجر به ایجاد شور و شوق و حس مسئولیت دانش آموزان نسبت به انجام و رعایت نظافت و بهداشت فردی و همچنین تشویق آن ها به حفظ پاکیزگی محیط پیرامون خویش گردید.

**نتايج به دست آمده، محدوديت‌هاي اجرا و آثار تجربه**

آینده هر جامعه ای به سلامت کودکانش ارتباط دارد و جامعه ای پایدار خواهد ماند که به حفظ و نگهداری و سلامت کودکانش موفق تر باشد.دانش آموزان به دلیل شرایط خاصی که دارند می توانند در فراگیری، آموزش و انتقال آن به جامعه نقش بسزایی داشته باشند. بی تردید اگر برای کودکان نقشی فراتر از دریافت کنندگان خدمات بهداشتی قائل باشیم، یعنی اگر از آنها در پیاده کردن برنامه های بهداشتی مشارکت بجوییم و احساس مسئولیت در مورد سلامت خود وجامعه را به آنان انتقال دهیم در رسیدن به اهداف بهداشتی راهی کوتاه تر خواهیم پیمود.طرح دفترچه نظم به کودکان کمک می کند که مفهوم بهداشت فردی را دریابند، آموزش های لازم را دریافت کنند و به منزل انتقال داده، در محیط خانه و مدرسه به خوبی آن ها را رعایت کنند و این باعث می شود دیگر افراد خانه نیز به این امر مهم تشویق شوند. این طرح به دانش آموز می فهماند که مسئولیت مهمی در تامین بهداشت فردی خود دارد و این امر مهم نباید دچار غفلت قرار گیرد. رعایت نکات بهداشتی برای حفظ سلامت دانش آموزان مخصوصا سال اولی ها لازم است، زیرا در سایه نعمت سلامت است که می توان به تحصیل علم و دانش پرداخت. و با توجه به تاثیر پذیر بودن دانش آموزان کلاس اول از معلم و محیط مدرسه به خوبی این امر در آن ها نهادینه می شود .همچنین تشویق و بازخورد های خانواده و معلم باعث ایجاد شور و اشتیاق بیشتر در انجام این فعالیت ها می شود.

پيامبر اعظم (ص) مي فرمايند: با تمام توان تلاش كنيد تا پاكيزه باشيد زيرا خداوند اسلام را بر پاكيزگي بنيان نهاده است و اسلام پاكيزه است، شما نيز پاكيزه باشيد زيرا به جز پاكيزگان كسي وارد بهشت نمي شود. (پاينده، 1368 ، ص 129 و 142 )

قرار دادن سلامت به عنوان يك ارزش اجتماعي، تغيير رفتار مردم و جايگزين كردن عادات بهداشتي، تشويق مردم در استفاده صحيح از خدمات بهداشتي از اهداف آموزش بهداشت است.پوشيدن بهترين لباس ها، به كار بردن بوي خوش ، آراستگي ظاهر، غسل كردن قبل از شركت در مراسم رسمي و اعياد از ويژگي هايي است كه در آيات و روايات به آن تأكيد شده است.

یکی از محدودیت های این طرح، پایین بودن سطح سواد و فرهنگ و اهمیت ندادن برخی والدین به انجام فعالیت های مربوط به بهداشت فردی از سوی فرزندان بود .لذا برای اجرای این طرح ابتدا باید ایشان را نسبت به اهمیت این موضوع و همچنین نقش محوری رعایت و آموزش بهداشت فردی در کودکان کلاس اول آگاه نمود.

**فهرست ضمايم و مستندات**

1-تصویر دانش­آموزان هنگام آموزش آیتم های نظافت شخصی

2-تصویر دفترچه نظم

3- تصویر انجام نمایش عملی

**شرح كامل تجربه**

از آرزوهاي بزرگ انسان كه شعله هايش ميلياردها سال وجودش را فراگرفته غلبه بر بيماريها وسوانح گوناگون است كه از همان اوانی که خود ومحيطش را شناخت براي رسيدن به سلامتي و ارتقاء آن كوشيد (راهنماي بهداشت در مدارس،1370).جهت دست يابي به اين هدف مهم در زندگي مي توان از روشهاي مختلف استفاده كرد كه يكي از اساسي ترين اين روش ها آموزش بهداشت است آموزش بهداشت سطح اطلاعات مردم را بالامي برد و به آنها امكان مي دهد تا با به كارگيري اصول يادگرفته شده در آسايش بيشتري زندگي كنند(ايات ، اف. ار،1373)

مردم بايد از نيازهاي بهداشتي خود آگاهي يافته و به واسطه مشاركت در امر آموزش بهداشت به ارتقاء آن كمك كنند. بهداشت جهاني زماني بهبود خواهد یافت كه مردم خود در برنامه ريزي واجرا وپرداختن به بهداشت و مسائل بهداشتي خويش مشاركت نمايند البته اين امر ناگهاني به وقوع نخواهد پيوست (مهرزاد الاسند،1372)

بنابراين هر قدمي كه امروز برداشته مي شود بذري است كه درآينده نتيجه مطلوبش مشخص خواهد شد. و سلامت جوامع مختلف را به سطح بالاتري ارتقاء خواهد داد.

یونسکو یکی از اهداف خود را در برنامه ریزی آموزش ابتدایی، بهبود رشد و شکوفایی استعدادهای بالقوه و برقراری رفتارهای بهداشتی صحیح درکودکان قرار داده است رفتارهایی که قادراست پایه و اساسی برای شیوه ی زندگی صحیح در تمام طول زندگی فرد فراهم سازد. جامعه ای پایدار خواهد ماند که درحفظ و ارتقاء سلامت جسمی و روانی کودکانش موفق باشد (هاوز هیو،1376). مدارس به عنوان پایگاهی گسترده، جمعیت وسیعی از کودکان را در بر گرفته و نقش مهمی در انتقال اطلاعات بهداشتی به افراد، خانواده و جامعه به عهده دارند.(جونز بک ،1374)کودکان والدین، رهبران و تصمیم گیرندگان آینده ی کشور هستند و سلامت آنها در گرو دسترسی به اهداف آموزشی و بهداشتی مناسب است.

نتایج بررسی های مختلف بیانگر تفاوت در رفتارهای بهداشتی کودکانی که آموزش بهداشت را در مدارس دریافت کرده اند و آنانی که از فعالیتهای مربوط به خدمات بهداشت مدارس بی بهره بوده اند، می باشد. در این رابطه ایلیکا و ابیونو به این نتیجه دست یافتند که آموزش بهداشت موجب تغییر رفتار گروه شاهد در جهت مثبت شده است.

زندگی تحصیلی، یکی از مهم ترین ابعاد زندگی و کارکرد های مهم افراد بشمار می رود که بر سایر ابعاد زندگی تاثیر فراوان دارد.سن کودکی و نوجوانی، سنی مهم برای شکل گیری و انجام رفتار های بهداشتی است که می تواند بر ابعاد مختلف زندگی کودک تاثیر گذار باشد .اغلب دانشمندان معتقدند که سن دانش آموزی پذیرا ترین و مناسب ترین سن برای نیل به این مقصود است چرا که ذهن مستعد کودک آمادگی بیشتری برای آموختن،حفظ کردن و پذیرفتن دارد.(مهرداد جولائی و همکاران 55-62)در تایید اهمیت این موارد است که وزارت آموزش و پرورش کشور آموزش را در کنار سلامت موثر دانسته و به بعد سلامتی در مدارس توجه نموده است.(رحیم آقایی و همکاران،312 )

شواهدی مبنی بر نقش رفتارهای بهداشتی بر فعالیت ها و انگیزش تحصیلی دانشجویان و دانش آموزان وجود دارد.(مظلومی وهمکاران،184) آموزش بهداشت در ایجاد رفتارهای صحیح بهداشتی اهمیت زیادی دارد و زمانی آموزش بهداشت کامل خواهد شد که منجر به رفتار بهداشتی صحیح گردد.(منوچهر محسنی،1376)

اغلب دانشمندان معتقدند که سن دانش آموزی پذیراترین و مناسبترین سن برای نیل به این مقصود است و مواردی مانند توجه به نقش، ضمیر و ذهن مستعد کودک که آمادگی بیشتری برای آموختن، حفظ کردن و پذیرفتن دارد، عوامل آموزشی قابل دسترس و کافی، حضور موظف دانش آموز، کثرت دانش آموز، ارتباط دانش آموز با اعضای خانواده و دوستان و برخورداری از امکانات را دلیل ادعای خود می دانند(محمدرضا نوری ،1377)

طبق مطالعات به عمل آمده تحقق اهداف آموزشی مدارس در گِرو سلامت جسمی و روانی کودکان می باشد. به همین دلیل امروزه تمایل زیادی به تغییر شیوه ی زندگی در جهت انجام رفتارهای بهداشتی صحیح در بین

مردم به وجود آمده است (پالانک،1999). لذا برای این که افراد یک جامعه از عادات بهداشتی و سبک زندگی سالمی برخوردار باشند، لازم است که رفتارهای بهداشتی آنان در زمان مناسب یعنی دوران کودکی شکل داده شود (هاوز هیو،1376).

با توجه به تاثیر پذیری دانش آموزان کلاس اول از مدرسه و اهمیت بهداشت فردی در حفظ سلامت دانش آموزان ،همچنین شکایات اولیا برخی از دانش آموزان مبنی بر عدم رعایت نکات بهداشتی توسط دانش آموز و وجود چند تبعه افغانی که متاسفانه نسبت به بهداشت فردی خود کوتاهی می کردند و به خاطر محیط روستایی منطقه و وجود حیوانات و مزارع در کنار خانه های بچه ها، این جانب پس از تحقیق و فکر کردن در مورد ایده ای که بتواند مرا به عنوان معلم کلاس اول در این زمینه یاری برساند ، به بر نامه ریزی و نحوه ی اجرای طرحی به نام (دفترچه نظم ) نمود. پس از مشخص کردن آیتم های مهم و مورد نظر ابتدا به این نتیجه رسیدم که بایدآموزش های لازم در این زمینه به دانش آموزان داده شود، چرا که همه ی والدین اطلاعات کافی از رعایت این موارد ندارند، ممکن است بچه ها آموزش درست را در خانه دریافت نکنند و انجام دادن این گونه فعالیت ها در مدرسه می تواند انگیزه آن ها را برای رعایت و انجام این موارد در خانه افزایش دهد. لذا پس از تایید نهایی آیتم ها ،جزئیات طرح را با مدیر مدرسه در میان گذاشته و ایشان استقبال نمودند و قول همکاری های لازم را به من دادند.

سپس جلسه ی توجیهی با حضور مادران کلاس برگزار گردید تا آن ها را نیز از محتوا و چگونگی اجرای طرح آگاه نمایم، مادران کلاس نیز به خوبی استقبال کردند و سوالات خود را پیرامون این طرح و نحوه ی بررسی توسط آن ها در منزل را بیان کردند .

آیتم های مطرح شده زیر به تایید نهایی من ،مدیر و مادران کلاس رسید:

1. حمام رفتن
2. مسواک زدن
3. شستن جوراب
4. مرتب کردن اتاق
5. شانه زدن
6. جمع کردن وسایل

دفترچه ها توسط مادران تهیه شد و جدول بندی گردید ، آیتم های مربوطه نوشته و در بالای هر جدول تاریخ هر روز نوشته شد. مادر ها به عنوان ناظر طرح در منزل بودند و هر شب انجام دادن یا ندادن آیتم را در دفترچه با علامت مشخص میکردند و در روز های چهارشنبه برای نظارت و ارزیابی توسط من ، به مدرسه می آوردند و من پس از بررسی امضا و تاریخ می زدم و بازخوردهای لازم را به دانش آموزان ارائه می دادم. برنامه ی آموزش آیتم ها را هم با اشتیاق بچه ها شروع کردیم .

ابتدا در جلسه اول بچه ها را پس از گوش دادن به داستانی در مورد بهداشت دهان و دندان با ایجاد شوق و نشاط در جهت حفظ بهداشت دهانی خود تشویق نمودیم. سپس با هماهنگی مدیر مدرسه به حیاط مدرسه رفته و ابتدا به بچه ها نحوه ی صحیح مسواک زدن را آموزش دادم و سپس آنها به صورت عملی شروع به مسواک زدن کردند. هماهنگی برای آوردن مسواک و خمیر دندان از روز قبل با اولیا انجام شده بود. در ادامه آموزش ها ، بحث شست و شوی جوراب انتخاب شد، چرا که با توجه به فصل زمستان و پوشیدن کفش های زمستانی و لزوم پوشیدن جوراب و آلودگی هایی که پای بچه ها را تهدید می کرد امر مهمی در رعایت بهداشت فردی محسوب می شد، ابتدا با بچه ها در مورد اهمیت پوشیدن جوراب تمیز صحبت شد و تصاویری از نتایج نپوشیدن جوراب و همچنین کثیف بودن آن و خطراتی که برای ما دارد نمایش داده شد . سپس به حیاط مدرسه رفتیم ،ابتدا جوراب های بچه ها را چک کرده و سپس به آن ها نحوه ی شستن جوراب آموزش داده شد. و بچه ها خودشان با شوق زیاد شروع به شستن جوراب هایشان نمودند و سپس روی بندی که در حیاط نصب شده بود ،آویزان کردند . در مدتی که جوراب هایشان خشک شود از مادران درخواست شده بود که جوراب اضافی برای آنها بگذارند تا بتوانند جایگزین جوراب خیسشان بکنند ، اما شوقی که در وجود بچه ها در مورد شستن جوراب هایشان و دوباره پوشیدنشان وجود داشت وصف ناپذیر بود.گویی حس خودکارآمدی در آنها به وجود آمده بود که می توانند مستق از بزرگتر ها ،کارهای مربوط به خودشان را انجام دهند.

در پایان خواسته شد بچه ها از احساسشان نسبت به انجام دادن کارهای شخصی توسط خودشان ، برای دوستانشان صحبت کنند وسعی کنند خودشان مسئول شستن جوراب هایشان باشند.

در جلسه بعدی از بچه ها خواستم بصورت گروهی یک جعبه برای وسایل گروه خود در کلاس تهیه کنند و آنرا تزیین نمایند،وسایل لازم را در اختیارشان قرار دادم وآن ها به خوبی با همکاری هم جعبه ها را تزیین نمودند تا بتوانند وسایل خود را داخل آن ها بگذارند. بچه ها به خوبی از عهده ی کار گروهی بر می آمدند چرا که قبل از شروع کار در مورد این امر با یکدیگر صحبت کرده بودیم و وظایف را برای هر دانش آموز مشخص نمودیم و خود و مدیر مدرسه در حین کار روی آنها نظارت داشتیم.

پس از تمام شدن کار، هر گروه جعبه خود را به بقیه نشان داد و وسایل خود را داخل آن گذاشت . از بچه ها خواستم که نظرشان را در مورد تغییر مثبتی که در کلاس پس از مرتب کردن وسایل و نظم دادن به آنها داشتند را بیان کنند. اکثرا از این اتفاق خوشحال بودند و با خوشحالی از مرتب شدن کلاسشان می گفتند. از آن ها خواستم برای اتاق خودشان هم این کار را تکرار کنند و عکسش را برای من بفرستند . همچنین در مورد منظم و مرتب بودن محیط زندگی برای آنها توضیحاتی دادم و از آنها خواستم که از این به بعد در رعایت منظم بودن محیط اطرافشان مسئول هستند و باید این مسئولیت را به خوبی انجام دهند. کودکان باید این مطلب را درک کنند که میان کار کردن آنان و فایده آن که خود آنها نیز در آن سهیم هستند، ارتباط وجود دارد. روش مناسب برای شناساندن این ارتباط به آنها این است که وظایف خاصی را که قبول مسئولیت آنها مورد علاقه کودکان است و می‌توانند در برابر انجام دادن آنها مزد یا پاداشی دریافت دارند، برایشان معین کنیم.

خیلی از دانش آموزان این فعالیت را در خانه انجام دادند و تصاویر را برای من ارسال نمودند ، من برای ایجاد انگیزه بقیه و تشویق آن ها به بچه هایی که این فعالیت را انجام داده بودند جایزه دادم.

فعالیت های دیگری که به دانش آموزان آموزش داده شد ، شانه کردن مو بود که به دلیل مسائلی مانند وجود شپش و .... ترجیح داده شد که به صورت عملی این فعالیت در کلاس انجام نشود.

پس از آموزش های لازم ، ثبت فعالیت ها در دفترچه نظم آغاز گردید . از مادران خواسته شد صادقانه این کار را انجام دهند و از همکاری آن ها قدردانی شد.

در اولین روز چهارشنبه از بچه ها خواسته شد دفترچه ها را برای بررسی روی میز خود بگذارند. یک به یک دفترچه ها را بررسی کرده و بازخوردهای لازم به آنان ارائه شد.در صورت انجام آیتم ها به صورت منظم به آن ها ستاره نظم داده میشد و در صورت انجام ندادن علت را ابتدا از خود دانش آموز جویا می شدم و سپس از مادر او در مورد انجام نگرفتن فعالیت ها سوال میشد.

در پایان در مورد علل انجام ندادن فعالیت ها به جمع بندی می رسیدم و به صورت خصوصی با دانش آموز جلسه ای را در زنگ تفریح برگزار می نمودم و در مورد لزوم و ضرورت انجام و رعایت بهداشت فردی مجددا با او صحبت میکردم و او را به انجام دادن آیتم مورد نظر تشویق می نمودم . و به او قول میدادم که در صورت انجام این کار و مداوت در آن حتما مورد تشویق قرار میگیرد.

هر فردی صرف نظر از سنش انتظار دارد در مقابل کار خوبی که انجام میدهد، مورد تشویق قرار گیرد. این موضوع در مورد کودکان نیز با شدت بیشتری دیده می شود. بطوریکه تشویق می تواند به عنوان یک ابزار مهم تربیتی در اختیار والدین قرار گیرد.

تشویق کودکان در تغییر رفتار آنها نقش بسیار مهمی دارد. بنابراین با پاداش دادن به رفتارهای قابل قبول کودک می توانیم باعث تقویت و تثبیت و نهایتاً یادگیری رفتار مطلوب در او شویم.

برای تشویق کودک مورد نظر با مشورت مادر او چند نکته را در نظر می گرفتم پاداش باید بلافاصله پس از رفتار مطلوب باشد. بطوریکه همان لحظه که کودک رفتار مناسب را انجام داد، بلافاصله با پاداشهای کلامی و بسته به نوع رفتار با انواع دیگر پاداشها او را مورد تشویق قرار دهیم.

پاداش باید در شروع رفتار مطلوب توسط کودک داده شود و برای تکرار رفتار مناسب تا زمانی که رفتار مطلوب ثابت شود، باید تشویق کودک ادامه یابد. فقط به رفتارهای مطلوبی که می خواهیم ادامه پیدا کند، پاداش دهیم.در تشویق کلامی بهتر است تشویق با توصیف آن رفتار همراه باشد. زمانی که می خواهیم کودک یک رفتار جدید را شروع کند، استفاده از پاداش کاربرد زیادی داشته و باعث تقویت یادگیری رفتار میشود.

در صورتی که با توجه به صحبت کردن با کودک و تشویق او به انجام و رعایت بهداشت فردی و آیتم های مورد نظر ، دانش آموز مجددا از انجام رفتارهای خواسته شده خودداری کند، جلسه ای با حضور مادر وی برگزار میشد و از او در مورد عدم انجام کارها توسط دانش آموز سوال پرسیده میشد. پس از بررسی علت ها راه کارهای لازم به مادر داده می شد و اگر کوتاهی توسط مادر بود ایشان را دعوت می کردم که روی این مساله تلاش بیشتری داشته باشد و از ضرورت و اهمیت بهداشت فردی در آینده کودک برای او صحبت میکردم و ایشان را قانع می کردم تا برای فرزند خود وقت بگذارد.

از این پس بچه ها خودشان چهارشنبه ها اول وقت دفترچه خود را روی میز من می گذاشتند و من آن ها را بررسی می نمودم. در بعضی از روز ها از مادران میخواستم از فعالیت بچه ها برای من عکس و فیلم بفرستند و سپس آن ها را در کلاس تشویق می کردم، تا بقیه دوستانشان نیز به انجام این فعالیت ها اشتیاق پیدا کنند. پس از مدتی مادران بیان کردند که بچه ها بدون درخواست برای انجام فعالیت ها ،خودشان آن کارها را انجام میدهند . بچه هایی که در انجام دادن کارها و فعالیت ها کوتاهی می کردند پس از تشویق ها و .... انگیزه کافی برای انجام این کارها پیدا کردند و دیگر نیازی به تذکرمن نبود .آن ها به خوبی فعالیت ها را انجام می دادند. بعضی از بچه ها هم با توجه به تشویق ها و صحبت با والدین هنوز در انجام بعضی کارها کوتاهی میکردند که سعی شد با صبوری آنها را مجددا تشویق کرد تا این آیتم ها را انجام بدهند. متاسفانه والدینی بودند که از سطح سواد کمتری برخوردار و در انجام و نظارت روی این موارد کوتاهی می کردند و من تلاش کردم خودم برای این دسته از دانش آموزان دفترچه هایشان را جدول بندی کنم و به آن ها گفتم که خودشان کارهایشان را علامت بزنند . مشکل این دسته از دانش آموزان نیز برطرف شد و آنها با اشتیاق خودشان علامت می زدند.هراز گاهی در کلاس جوراب ها و دندان های بچه ها را چک میکردم که از صحت انجام این فعالیت ها توسط آن ها آگاه شوم.

در پایان سال به بچه ها جوایزی برای تشکر از آن ها و همکاریشان در انجام و رعایت بهداشت فردی خود، توسط مدیر مدرسه اهدا شد . مدیر مدرسه علاوه بر همکاری در اجرای طرح در حین فعالیت ها روی دفترچه ها نظارت داشتند و به خوبی از طرح حمایت نمودند.