

نقش معلم در اصلاح سبک زندگی و سلامت جامعه

فرامرز علی پور

کارشناسی ارشد آموزش و پرورش، پیش‌بستانی و دبستان، دانشگاه علامه طباطبائی تهران

falipour67@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف نقش معلمان در اصلاح سبک زندگی و ارتقای سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان صورت گرفته است. روش تحقیق، توصیفی، از نوع کتابخانه‌ای است که در زمره تحقیقات کاربردی قرار دارد. اطلاعات مورد نیاز با مطالعه کتابها، مقالات، نشریات گردآوری شده است.

معلم مسئول تمام افرادیست که زیر دست او تربیت می‌شوند در واقع رفتار معلم تاثیر بسزایی بر رفتار و خلق و خوی دانش‌آموزان خواهد داشت همانطور که میدانید افراد زیادی در سیستم‌های آموزشی مشغول به کار هستند که فعالیت هایشان به طور مستقیم و غیر مستقیم بر تربیت دانش‌آموزان تاثیر می‌گذارد اما در این بین معلم نقش برجسته‌تری دارد.

سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت به عنوان موضوع کلیدی در جامعه سالم، توجه بسیاری را به خود جلب کرده است. ابعاد سبک زندگی سلامت محور شامل تغذیه، ورزش، مسئولیت پذیری، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و خودشکوفایی است همچنین شاخص‌های سبک زندگی سالم شامل مصرف محصولات فرهنگی، فعالیت فراغتی، مدیریت بدن، الگوی خرید و الگوی تغذیه می‌باشد. بطوریکه یافته‌های تحقیق نشان داد که نوجوانان و دانش‌آموزان امروز، والدین فردا هستند. توفیق در ارتقای سلامت آنها تضمین کننده سلامت نسل حاضر و آینده کشور است که پایداری برنامه‌های توسعه را به دنبال دارد. برای دستیابی به اهداف توسعه باید تامین بالاترین سطح سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی این گروه به عنوان ضرورت و اولویت برنامه‌های توسعه‌ای مورد توجه قرار گیرد. اکثر قریب به اتفاق این گروه سنی در حال تحصیل بوده و در معرض مخاطرات جسمی، رفتاری و اجتماعی ویژه این سنین هستند و ارائه خدمات بهداشتی، ارتقای آگاهی و دانش بهداشتی و تقویت رفتارهای مثبت بهداشتی از بروز بیشتر این مخاطرات جلوگیری می‌کند. که در این باب بیان نقش معلمان به عنوان الگویی برای دانش‌آموزان در سبک زندگی بسیار تاثیر گذار است.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی، سلامت جسمی، سلامت روحی، معلمان

مقدمه

رابطه ای که دانش آموز با معلم دارد رابطه ای باطنی و معنوی است هر دانش آموز در محیط خانواده رفتارهایی آموخته و شخصیت او تا حدودی شکل گرفته است اما هنوز شکل ثابتی ندارد و انعطاف پذیر و قابل تغییر می باشد. دانش آموز پس از خانواده وارد اجتماع جدید مدرسه می شود. او در این اجتماع رفتار و عادات خود را مورد بازنگری قرار داده و شخصیت خود را تکمیل و تثبیت خواهد کرد. در دنیای پیچیده امروز هیچ کس بی نیاز از تعلیم و تربیت نیست، امروز فعالیت در مدرسه و آموختن، خود بخش عظیمی از زندگی انسانهاست دیگر نمیتوان با طرز تلقی گذشته به شاگرد و تربیت او نگریست.

امروزه بر اکثر دولتمردان و سیاستگذاران آشکار شده است که می توانند از طریق نظام آموزشی بر فراگیران تاثیر بگذارند و به این طریق سبک زندگی همراه با سلامتی در جامعه را افزایش دهند. اگر نظام آموزشی به گونه ای باشد که افراد بتوانند علاوه بر کسب دانش، سبک زندگی نیز یاد بگیرند، جامعه ای موفق همراه با پیشرفت خواهیم داشت. که این وظیفه خطیر بر عهده معلمان دلسوز و زحمتکش می باشد. از این رو هدف معلم تربیت همه جانبه دانش آموزان است. معلم با روح و روان دانش آموز سر و کار دارد؛ کار او شکوفا ساختن استعدادهای دانش آموز است. و معلم به عنوان مدرس و مربی می تواند نقش حساس و کلیدی در این رابطه داشته باشد تا نیروی انسانی کارآمد و خلاق برای جامعه تربیت نماید، به این ترتیب زمینه مناسب جهت رشد جامعه در تمامی ابعاد آن فراهم می آید.

از این رو پژوهش حاضر با روش کتابخانه ای (اسنادی)، با هدف شناسایی نقش معلمان در امر آموزش سبک زندگی جهت توسعه سلامت جامعه پرداخته است؛ از تحقیقات کاربردی محسوب می شود زیرا به توسعه دانش کاربردی در زمینه اصول و مبانی مولفه های سبک زندگی سالم می پردازد

بیان مسئله

سبک زندگی را میتوان به مجموعه ای از رفتارها تعبیر کرد که فرد آنها را به کار می گیرد تا نه فقط نیازهای جاری او را برآورند، بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خود برگزیده است در برابر دیگران مجسم سازد. به طوری که با ارزیابی سبک زندگی افراد میتوان میزان موفقیت های فردی و اجتماعی آنان را در زندگی مورد ارزیابی و بررسی قرار داد (رحمت آبادی و آقابخشی، ۱۳۸۵، ۲۰). و یا به عبارتی دیگر مطالعات نشان داده اند سبک زندگی سالم مشتمل رفتارهایی است که سلامت جسمی و روانی انسان را ضمانت می کند، در ایران نیز بیماری های ناشی از سبک زندگی از علل عمده ناتوانی به شمار می رود.

در بحثی کلی تر، سبک زندگی ایرانی در ایران امروز بالخص گروه آینده ساز کشور نوجوانان و جوانان، با نوعی از بحران مواجه اند که بر سلامت جسم و جان تاثیر دارد. بنابراین مدارس و مراکز آموزشی به عنوان مراکز ثقل، رشد و تکامل جسمی و روانی دانش آموزان موظف هستند تا به آنان بفهمانند که چه مسائلی روح و جسمشان را تهدید می کند. و باید بدانند که در مقابل توانایی هایی که خداوند به او اعطا نموده، چه مسئولیتهایی دارند. آنها باید روشهای حفظ سلامت خود را بشناسند و با آگاهی بر تهدیدات بیرونی مقابله کنند و درعین حال از نوجوانی و در نهایت از جوانی خود لذت ببرند و آنرا در خدمت ارتقاء خود و جامعه بکار گیرند

مساله اصلی این پژوهش آسیب شناسی عوامل تهدید کننده سلامت جسم و روح دانش آموزان کشور و ارائه راهبردها و راه کارهای مطلوب جهت کاهش و رفع این آسیبها و مشکلات، است. و در نهایت ارائه چارچوبی برای توانمندسازی دانش آموزان در حوزه سبک زندگی سالم می باشد.

هدف تحقیق

شناخت شاخصهای کاربردی نقش معلمان در افزایش سلامت جسمی و روحی دانش آموزان با تکیه بر اصلاح شبکه زندگی سالم

روش تحقیق

در هر تحقیقی محقق باید روش اجرای کار خود را به صورت دقیق شرح دهد. محقق باید توضیح دهد از چه ابزاری استفاده نموده و چگونه اطلاعات خود را جمع‌آوری کرده است. در این تحقیق از روش کتابخانه‌ای یا اسنادی استفاده شده است. در این روش محقق از مهم‌ترین ابزار خود یعنی فیش برداری استفاده می‌کند. محقق با مراجعه به همه منابع شناسایی شده از قبل، مطالب مهم و مورد نیاز خود در فیش‌های تحقیق البته با ذکر دقیق مشخصات منبع مورد استفاده، می‌نویسد. اطلاعات جمع‌آوری شده که در فیش‌ها ثبت شده‌اند با یک نظم منطقی دسته‌بندی شده و در تحقیق با یک دسته‌بندی مناسب و منطقی ثبت می‌شوند. پژوهش، تحلیلی است.

پیشینه تحقیق

شجاعی و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به بررسی تاثیر سبک زندگی سالم پرداختند معتقدند: یکی از مهمترین راه‌هایی که به انسان کمک می‌کند تا از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد، داشتن سبک زندگی سالم است. سبک زندگی روشی است که افراد مسایل زندگی روزانه خود از جمله کار، تفریح و نگرش‌ها را با توجه به شرایط جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و... تنظیم می‌کنند. امامی زاد کلوچه و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان «سبک زندگی سالم» معتقدند:

آن چه در ایجاد زندگی سالم نقش دارد ارتقا سلامت روان است. منظور از ارتقا سلامت، فرایندی است که افراد را قادر می‌سازد توانایی و فعالیت خود را بهبود و وضعیت سلامت خود را افزایش دهند. به دنبال پیروی از قواعد و هنجارهای اجتماعی، پیشرفت، موفقیت، فعالیت‌های سالم و برخورداری از سبک زندگی سالم به دست می‌آید. هدف از این مقاله تقویت نشاط خانواده، مهیا ساختن محیط امن و آرام برای اعضای خانواده و کاهش معضلات اجتماعی می‌باشد

زنگنه و همکاران (۱۳۹۸) با مقاله‌ای با عنوان «نگرش معلمان به روش‌های یاددهی-یادگیری آموزش کارآفرینی در دوره ابتدایی» معتقدند: معلمان یکی از مهمترین عوامل موثر بر آموزش کارآفرینی در دوره ابتدایی بوده و به دلیل ایفای نقش خاص خود طی تدریس، چنانچه از نگرش و بینش خوبی نسبت به کارآفرینی برخوردار باشند، می‌توانند با ادغام آن با راهبردها و روش‌های یاددهی-یادگیری در کلاس، در پرورش افرادی خلاق و دارای روحیه و نگرش کارآفرینی بسیار تسهیل‌گر باشند. نوکنده (۱۳۹۶) در تحقیقی بیان می‌کند که با توجه به حجمه‌های شدید فرهنگی و بمباران برنامه‌های ضدفرهنگی توسط خناسان برای تغییر سبک زندگی ایرانی اسلامی تبیین سبک زندگی سالم توسط نهادهای اثرگذار به یک ضرورت تبدیل شده است. امروزه جهت فراهم نمودن امنیت فردی و اجتماعی در حوزه‌های جسمی و روحی نیازمند این هست که سبک زندگی ایرانی و اسلامی آموزش داده شود که متولی آن وزارت آموزش و پرورش می‌باشد.

مفهوم سبک زندگی

سبک زندگی^۱ یک اصطلاح جدید است که در علوم اجتماعی سبک زندگی غیر از شیوه زندگی^۲ دانسته شده است؛ چرا که شیوه زندگی، مفهومی عام و کلی است که هر گونه شیوه و اسلوب زندگی را در همه تمدن‌ها و ادوار تاریخ بشر اعم از دوران‌های ماقبل مدرن و دوران جدید و حتی پسا مدرن را نیز در بر می‌گیرد. به عبارت دیگر، سبک زندگی کلیت بی‌همتا و منحصر به فرد زندگی است که همه‌ی فرایندهای عمومی زندگی، ذیل آن قرار دارند. به طوری که با ارزیابی سبک زندگی افراد میتوان میزان موفقیت‌های فردی و اجتماعی آنان را در زندگی مورد ارزیابی و بررسی قرار داد. در واقع، سبک زندگی شیوه‌های نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به وسیله‌ی آن پی می‌گیرد (کاوایی، ۱۳۹۰، ص ۲۸). این شیوه نسبتاً ثابت شامل بسیاری از حوزه‌های زندگی فرد از جمله نظام معیشتی، سلامت جسم و روح، تفریح و شیوه‌های گذران اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و امثال آن میشود (مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ص ۴۶).

^۱ - life style

^۲ - way of life

سبک زندگی سلامت محور بعنوان یک پدیده ی چندعلتی، چندبعدی و چنددلالتی به الگوهای جمعی رفتار مربوط می شود که می توانند مانعی در مشکلات مربوط به سلامت و تضمینکنندهی سلامت برای فرد باشند. این سبک از ابعاد متنوعی چون ورزش، تغذیه مناسب و نامناسب، خودکنترلی، رفتارهای پیشگیرانه و ... تشکیل شده است. جوهره ی تعریف سبک زندگی سلامت محور انسجام در انجام دادن مجموعههای از رفتارهای مرتبط با بهداشت و سلامتی است. سبک زندگی سالم منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی، ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرسزای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۸)، نیز سبک زندگی سالم را تلاش برای دستیابی به حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی توصیف کرده است

سبک زندگی طبق تعریف این سازمان ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه، تحرک، عادات رفتاری و ... است که در پی فرایند اجتماعی شدن به وجود آمده است بدون تردید عوامل فوق نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت و سبک زندگی دارند؛ بطوری که بنا بر تحقیقات انجام شده افراد دارای سبک زندگی مناسب از برنامه ی تغذیه ای و فعالیت جسمانی بهتری برخوردارند (دالوندی و دیگران، ۱۳۹۱، ص ۳۳۸).

سبک زندگی سالم یک نوجوان

در مورد سبک زندگی سالم یک نوجوان باید بدانید که این موضوع در نظام آموزشی کشور اهمیت بالایی دارد. این موضوع که گفته شد در نظام آموزشی کشور به این معنی نیست که در دیگر کشور ها از اهمیت پایینی برخوردار است. در اصل این طرح سبک زندگی سالم یک نوجوان از کشور های خارجی توسعه یافته به ایران راه یافته است.

سبک زندگی سالم یک نوجوان از جمله فعالیت هایی بود که اغلب در کشور های اروپایی به اجرا در می آمد. این فعالیت به شدت برای نظام آموزشی کشور ها مزید فایده بود و پس از آن نیز کشور هایی که به دنبال توسعه و افزایش سطح آموزشی خود بودند، به دنبال آن بر آمدند تا بتوانند از پتانسیل بالای این سناریو استفاده کنند.

در کشور های مختلفی چون کره جنوبی، سبک زندگی سالم یک نوجوان با روش اروپایی به اجرا درآمد. یعنی اینکه آنها در ابتدا نیروی هایی را برای یادگیری و آموزش سبک زندگی سالم یک نوجوان به کشور های اروپایی اعزام کردند و این نیرو ها نیز پس از بازگشت توانستند آموزه های اروپایی خود را در کشور و نظام تحصیلی خود به اجرا بگذارند.

سبک زندگی سالم یک نوجوان و نقش آن در پیشرفت دانش آموزان

یکی از راه های افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در هر نظامی، بحث افزایش توجه آنان است. موضوعی که سبک زندگی سالم یک نوجوان به خوبی به آن توجه میکند. هرچه بر موضوع توجه دانش آموزان تمرکز بیشتری صورت گیرد و بتوان به آن جهت دهی مناسب را تحمیل کرد، میتوان انتظار بیشتری را از آن داشت. استفاده از سبک زندگی سالم یک نوجوان توسط معلمان باعث افزایش این توجه و تمرکز دانش آموزان میشود که این امر در افزایش بازدهی تحصیلی آنان تأثیر مثبت دارد. اگر معلمان بتوانند به خوبی از سبک زندگی سالم یک نوجوان استفاده کنند و آن را در آموزش های خود به اجرا درآورند مطمئناً بازخورد دریافتی بسیار خوبی را خواهند داشت که باعث میشود این فعالیت را به دیگر معلمان نیز توصیه کنند (رحمت آبادی، ۱۳۸۵).

آموزش صحیح و سبک زندگی سالم، راهکار تأثیرگذار در بهبود سلامت دانش آموزان

«بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان به حالتی از کیفیت زندگی گفته می شود که فرد بتواند توانایی های خود را شناسایی کند و با استرس های روزمره به راحتی کنار بیاید. دانش آموزان هر آنچه در دوران مدرسه تجربه می کنند، در شخصیت بزرگسالی و آینده آنان تأثیرگذار خواهد بود. بنابراین سلامت و بهداشت روان دانش آموزان موضوعی مهم و قابل توجه است. در این راستا اولیا و مربیان با تجربه، در سلامت دانش آموزان نقش مهمی ایفا می کنند. از این رو فعالیت های سفیران سلامت در مدارس با ایجاد بستری برای هم افزایی و هم فکری جهت افزایش آگاهی عمومی در زمینه سلامت روان، می تواند سبب ارتقای سطح سواد سلامت روانی اجتماعی افراد و افزایش شاخص های سلامت روان شود».

«ورزش کردن عاملی مهم و تأثیر گذار در سلامت تمامی دانش آموزان و موفقیت بیشتر آنها در تحصیل است. زیرا فعالیت های بدنی باعث کاهش استرس می شود. در دنیای امروز که تکنولوژی های کامپیوتری جدید، زمان زیادی از ما می گیرند و فعالیت بدنی ما را کمتر از گذشتگان می کنند، این مهم، اهمیت بیشتری نیز پیدا می کند. قطعاً یکی از مزیت های ورزش کردن این است که در روحیه دانش آموزان تأثیر مثبت می گذارد و روحیه آنان را تقویت می کند. این مسئله، از نظر روانی، سلامت دانش آموزان را تحت تأثیر قرار می دهد و باعث بهبود کیفیت سلامت روان آنها می شود.»

«سلامت ابعاد مختلفی را دارد که سلامت روان نیز، در کنار سلامت جسم، موضوع مهمی برای زندگی جوامع امروز است. سلامتی دانش آموزان زمانی ایجاد می شود که نکات بهداشتی و فردی در مدارس به آنان آموزش داده شود. ارتقای سلامت و تندرستی دانش آموزان در کنار تعلیم و تربیت، از اولویتهای اصلی آموزش و پرورش است. در همین راستا دانش آموزی می تواند در آینده جامعه این کشور تأثیرگذار و مفید باشد که علاوه بر آموزش علمی و اجتماعی، در سایر بخش ها، بویژه مسائل بهداشتی و سبک زندگی سالم آموزش لازم را ببیند.»

«سلامتی دانش آموزان در مدرسه با تغذیه آنها ارتباط نزدیکی دارد و کودکان در سنین رشد همواره نیازمند برنامه غذایی مطلوب و سالم برای رشد و پرورش استعدادها در کنار رشد جسمی و بدنی هستند. با توجه به تحقیقات دانشمندان، ایجاد اختلال در تغذیه دانش آموزان، منجر به پیامدهای گوناگونی از جمله کوتاهی قد، کاهش قدرت یادگیری، کاهش قدرت تمرکز و در نتیجه افت تحصیلی فرزندان می شود که باید به درستی مورد توجه و برنامه ریزی همه ما و خانواده ها قرار گیرد. بنابراین در این مسیر می بایست با اصلاح سبک زندگی و عادات غذایی، در بهبود روند رشد جسمانی و ذهنی نوجوانان و جوانان اثرگذار بود.»

عدل لاله خطاب به رابطین و کادر بهداشت و سلامت گفت: «از آنجا که روح و روان سالم، در جسم سالم است، مراقبین سلامت نقش بسزایی در سلامت دانش آموزان دارند. در این راستا وظیفه سنگینی بر عهده رابطین و کادر بهداشت و سلامت است. مراقبین و رابطین سلامت باید معلومات خود را بالا ببرند و در جلسات حضور پرشور داشته باشند تا بتوانند در کنار کادر درمان، بدرخشند و پاسخگوی مراجعان باشند.»

وی برای پویایی هرچه بیشتر و فعالیت های سلامت زیر پوشش آموزش و پرورش افزود: به نظر من بحث جذب مراقبین سلامت و حضور این عزیزان در مدارس بسیار حائز اهمیت است و از افراد متخصص در این حوزه باید استفاده شود. در سال های اخیر متأسفانه دانش آموزان کمتر از افراد متخصص در این حوزه بهره مند بوده اند» (چوپانی، ۱۴۰۱).

نقش معلم در اجرای سبک زندگی

حضرت امام خمینی (ره) بنیان گذار انقلاب اسلامی می فرماید: (وظیفه معلم هدایت انسان به سوی خداست) نقش معلم در جامعه، نقش انبیاست؛ انبیا هم معلم بشر هستند. تمام ملت باید معلم باشند؛ فرزندان اسلام تمام افرادش معلم باید باشند و تمام افرادش متعلم.

دست توانای معلم است که چشم انداز آینده ما را ترسیم می کند. اگر می بینید که امیرمؤمنان، مولای متقیان علی (ع) می فرماید: (من علمنی حرفاً فقد صیرنی عبداً) هرکس چیزی به من بیاموزد، مرا غلام خویش کرده است. این بیان برای ما درس است تا معلمان قدر خود را بدانند و تشخیص دهند که چقدر، وجود آنها در سرنوشت یک ملت مؤثر است

سرنوشت یک کشور و یک ملت و یک نظام بعد از توده های مردم در دست طبقه تحصیل کرده است
مقام معظم رهبری می فرماید: معلم در واقع شکل دهنده و پرورش دهنده گهرها گرانبهاست و کودکان و نوجوانان کشور هستند و رسیدن به یک جامعه سرفراز، شجاع خرد ورز و آزاد، عقلانی در گرو آموزش و تربیت صحیح کودکان و نوجوانان اگر معلم خوب عمل کند، صحیح عمل کند، نقش معلم و مربی در جامعه ی ما، نقش تراز اول است معلم است که ما را می تواند شجاع یا جبان، بخشنده یا بخیل، داکار یا خودپرست، اهل علم و طالب علم و فهم و فرهنگ، یا منجمد و بسته و پای بند به تفکرات جامد بار بیاورد.

معلم است که می تواند ما را متدین، باتقوا، پاک دامن، یا خدای ناکرده بی بندوبار، بار بیاورد با تدبیر عمل کند، با دلسوزی عمل کند، به نظر ما همه مشکلات جامعه حل می شود.

لذا از آنجایی که معلمان به عنوان قشری که مورد اعتماد تمامی افراد و جامعه هستند و بیشترین مخاطبان جامعه را در اختیار دارد و می تواند نقش بسیار موثری در سبک زندگی طیبه الهی داشته باشد.

الحمدلله سند تحول بنیادین آموزش و پرورش بر اساس منویات و بیانات مقام معظم رهبری برگرفته از آموزهای دینی و قرآنی و وارد کردن تعالیم روح بخش اسلامی در سبک زندگی از طریق مدارس و دانش آموزان است و این مهم تنها با افکار متعالی و تلاش معلمان متدین و متعهد و با ایمان و علاقه مند میسر می باشد (توکلیان، ۱۴۰۰).

نقش معلمان در سلامت روان دانش آموزان

برای سلامت روان دانش آموزان باید اقدامات زیر در مدرسه انجام شود

۱. مساعدت به دانش آموز در شناخت بهتر اجتماع خود.

۲. شناخت مشکلات روانی و عاطفی دانش آموزان و ارجاع آن به مراکز درمانی

۳. هماهنگ کردن مطالعه ی دانش آموزان با برنامه های والدین در خانه

۴. ارائه کمک های مختلف روانی و تربیتی به دانش آموزانی که به آنها نیاز دارند

۵. کمک به کارکنان مدرسه در فراگرفتن هرچه بیشتر درباره رشد، یادگیری، شخصیت، کسب بینش بیشتر درباره ی نیازهای آنان از طریق کلاس های آموزش ضمن خدمت.

روان شناسان و مربیان تعلیم و تربیت معلم را مرجع واقعیت برای کودک می دانند، در مدرسه کودکان باید بیاموزند که با زندگی آن چنان که هست مواجه شوند، باید بیاموزند که با آداب و رسوم و ارزشهای موجود در جامعه خود را منطبق سازند و به نیازهای دیگران توجه داشته باشند، در این حیطة نیاز نیست که معلمان از نقش واقعی خویش که آموزشی هست فراتر بروند بلکه از آنان انتظار می رود رفتار و فعالیت های معمولی خویش را براساس اصول و ضوابط سلامت روان مورد آزمون و ارزشیابی قرار گیرند

معلمان با آزمون نگرش ها، احساسات، ارزشها و رفتار خویش از سوئی و مشاهده ی کودکان و تعبیر و تفسیر رفتار آنان و کشف مشکلاتشان از سوی دیگر می توانند موقعیت های آموزشی را در جهت مثبت، پیشگیری و یا درمان، از نو سازمان دهند

معلم باید کودک را بپذیرد هرچند که نمی تواند رفتار کودک را بپذیرد و تنها به خاطر شکل ظاهری دانش آموز از جهت این که مثلا لباس های نامنظم دارد یا دست و صورتی نشسته دارد دانش آموز را طرد نکند و سعی کند که این خلاء ها را پر کند مثلا به او آموزش دهد که نظافت سر و صورت و لباس ها باعث زیبایی ظاهری و سلامت جسمانی روحی شود یا اینکه به دانش آموز یاد بدهد که بعد از رفتن به دست شویی از صابون استفاده کند و مشکلاتی که در صورت نشستن دست برای او رخ می دهد را برای او تشریح کند. مثلا در مورد رشد انگل ها و میکروب ها در حد شناخت کودک برای او بیان کند

همچنین در خصوص بهداشت محیط در خانه و مدرسه به او آموزش بدهد که از کثیف کردن خانه، مدرسه، کلاس خود، خودداری کند چون همه ی این عوامل در سلامت و رشد اجتماعی و تربیتی دانش آموز تاثیر دارد

معلم باید کودک را به عنوان یک شخص احترام نمود به عنوان انسانی با تواناییهای بالقوه برای آینده ارج نهد، معلم نباید کوشش خویش را صرف حکمرانی بر کودک کند بلکه باید سعی در جهت دادن اعمال کودک به سوی پیشرفت

معلم باید قادر به بیان و ابراز احساسات واقعی خویش باشد تا آن که کودک بتواند او را به عنوان یک انسان شریف و قابل اعتماد ببیند چنین مهمی در عین حال که در صدد ایجاد تغییر مطلوب در رفتار کودک است هرگز برای او تهدیدآمیز نیست (نوابی نژاد، ۱۳۸۶)

نتیجه گیری

منظور از آموزش و پرورش به حرکت درآوردن فرآیند توسعه همه جانبه بشر است که در طول زندگی انسان ها با هدف شکوفایی فکری، جسمی، احساسی، اخلاقی و معنوی صورت میگیرد. از طرف دیگر وظیفه آموزش و پرورش تنها تربیت آموزشگاهی و یا تدریس یک شخص معین و یا یک درس معین به حساب نمی آید.

بستر مدرسه که دانش آموزان ساعات زیادی از عمر خود را در آن محیط می گذرانند، بهترین و مناسب ترین موقعیت برای ایجاد دانش، آگاهی و بهبود نگرش و عملکرد بهداشتی آنان به حساب می آید که باید در کنار توجه به سایر کودکان و نوجوانان غیر شاغل به تحصیل مد نظر قرار گرفته و در تدوین برنامه های توسعه بهداشتی و درمانی مورد عنایت و توجه ویژه ای قرار گیرد و به همین جهت و در کنار تمام فعالیت ها، فعال کردن خود دانش آموزان، والدین، مربیان و معلمان آن ها در جهت سلامتی خود و جامعه درحال و آینده یکی از ضروری ترین مسائلی است که باید در برنامه های جاری نظام ارائه خدمات بهداشتی و درمانی بخش بهداشت، آموزش و پرورش و سایر ارگان های ذیربط مورد عنایت و پیگیری قرار گیرد

برنامه اصلاح سبک زندگی این گروه با توجه به نهادینه شدن رفتارها و شکل گیری شخصیت آنها در سال های آتی نویدبخش جامعه ای سالم و مصون از بیماری های شایع خواهد بود. این برنامه با هدف کلی پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز مرتبط با سلامت و عوامل خطرزای بیماری ها در دانش آموزان کشور طراحی شده است که بایستی مورد توجه معلمان قرار گیرد. معلمان و مربیان آموزشی در هر پایه باید سعی کنند به موقع مشکلات جسمی و روحی را تشخیص دهند و همراه با کادر مدرسه و اولیا در جهت رفع این مشکلات تلاش کنند. در واقع ارتباط بین خانواده ها و مدرسه باید مفید، کارا و موثر در فرایند اصلاح سبک زندگی دانش آموزان باشد. لذا پیشنهاد می گردد جهت آشنایی بیشتر با سبک زندگی سلامت محور در حوزه های تخصصی زندگی فردی و اجتماعی، کارگاه های آموزشی در این زمینه برای معلمان برگزار گردد

پیشنهادهای

۱. الگوپذیری از سیره پیامبر (ص) و ائمه به عنوان سرمشق های تعیین شده دین مبین اسلام.
۲. اتخاذ تدابیری در جهت تعلیم و تربیت از سطح ابتدایی تا متوسطه و عالی توأم با تربیت معنوی و تهذیب اخلاقی.
۳. آموزش مهارتهای تخصصی معلم جهت ارتقای سطح کمی و کیفی آنان.
۴. نهادینه شدن تفکرات خلاقانه و نوآورانه متناسب با فرهنگ اسلامی جامعه.
۵. مشارکت دولت و سایر نهادها و سازمانها خصوصا رسانه ها در جهت ارائه الگوهای صحیح مطابق با نظام ارزشی و اعتقادی.
۶. عدم وابستگی فکری معلمان به بیگانگان در جهت ممانعت رسوخ فرهنگ بیگانه که باعث تشمت و انحراف در تحلیل مسائل دینی و فرهنگی می شود.

منابع

- امامی زاد کلوچه، مریم و امینی آذر، ندا و صادقیان الهه و رنجبری، سمانه (۱۳۹۹). سبک زندگی سالم، هفتمین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی، شیروان
- توکلینان، فریدون (۱۴۰۰)، نقش آموزش و پرورش در سبک زندگی متعالی، برگرفته از سایت <https://sedayemoallem.ir>
- چوپانی، عطیه (۱۴۰۱). آموزش صحیح و سبک زندگی سالم، راهکار تأثیرگذار در بهبود سلامت دانش آموزان، خبرگزاری پانا، <https://www.pana.ir>
- دالوندی، اصغر؛ مداح، سید باقر؛ خانکه، حمیدرضا؛ بهرامی، فاضل؛ پروانه، شهریار؛ حسامزاده، علی؛ دالوندی، نیوشا و کیانی، تیام (۱۳۹۱). تبیین سبک زندگی سلامت محور مبتنی بر فرهنگ اسلامی، مجله ی تحقیقات کیفی در علوم سلامت، سال اول، شماره ی ۴
- رحمت آبادی، الهام و آقابخشی، حبیب (۱۳۸۵). سبک زندگی و هویت اجتماعی نوجوانان و جوانان، فصلنامه ی رفاه اجتماعی، سال پنجم، شماره ی ۲۰.

- شجاعی، زهرا و رسولخانی، میلاد و رسولخانی، حجت و غفاری، محسن (۱۴۰۰). سبک زندگی سالم، اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت، بندرعباس
- کاویانی، محمد (۱۳۹۰). کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی، روانشناسی و دین، سال چهارم، شماره ۲
- کیفی بجستانی، عباس و ولی پور ابراهیمی، نسترن (۱۳۹۴). آموزش و پرورش و نقش معلم در جامعه، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد
- مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۸۷). دین و سبک زندگی، تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق.
- نوایی نژاد، شکوه (۱۳۸۳). رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و نوجوانان، ماهنامه رشد، مدیریت مدرسه، شماره ۳