

تأثیر حضور مربیان سلامت بر شادی و پویایی دانش‌آموزان

مریم القاصی

لیسانس آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مسجد سلیمان mrymalqasy9@gmail.com

چکیده

مکانهای آموزشی نقش بسیار مهمی در رشد و پرورش دانش‌آموزان دارند. رعایت اصول بهداشت و بهره‌مندی از محیط‌های تمیز و سالم در مدارس از اهمیت بالایی برخوردار است. در واقع، بهداشت در محیط آموزشی می‌تواند به‌عنوان یکی از عوامل موثر در ارتقای سلامت و رشد دانش‌آموزان مطرح شود. به‌علاوه، نقش مربیان بهداشت در ارتقاء وضعیت بهداشت مدارس بسیار چشم‌گیر است و می‌تواند به‌عنوان یک عامل موثر در جلوگیری از بروز بیماری‌ها و ارتقای کیفیت زندگی مدرسه‌ای دانش‌آموزان محسوب شود. تحقیقات نشان می‌دهد که حضور مربیان سلامت، به‌عنوان افرادی که از نظر روانی و جسمی سالم هستند و از نیروی مثبت و انرژی برخوردارند، می‌تواند تأثیر فراوانی بر شادی و پویایی دانش‌آموزان داشته باشد. حضور مربیان سلامت می‌تواند با ایجاد بستری مثبت و محیطی شادامیز، دانش‌آموزان را به همراهی و تجربه حالات جسمانی و روحانی مثبت تشویق کند. این اقدامات می‌تواند به بهبود احساس عمومی شادی و خوشحالی دانش‌آموزان کمک کند. همچنین، با ارائه الگوهای سالم برای دانش‌آموزان و تشویق آن‌ها به شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تمرینات تقویتی، مربیان سلامت می‌توانند به افزایش سطح انرژی و پویایی آن‌ها کمک کرده و برای رشد سلامت جسمانی و روانی آن‌ها سرآمد باشند. در نتیجه، حضور مربیان سلامت می‌تواند ارتباطات مثبت و ارتقاء احساسات خوب در دانش‌آموزان را تقویت کرده و اثرگذاری بسیاری را در زندگی آن‌ها داشته باشد. از این رو، تأکید بر حضور فعال و موثر مربیان سلامت در محیط‌های آموزشی و تربیتی بسیار اهمیت دارد.

واژگان کلیدی: مربیان سلامت، دانش‌آموزان، شادی، پویایی، آموزش، سلامت فردی، سلامت اجتماعی

۱. مقدمه

در گذشته، مدرسه فقط برای خواندن، نوشتن و انتقال دانش و اطلاعات به شمار می‌رفت. اما اکنون، مدرسه به عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی سازمان‌یافته، نه تنها به عنوان محیطی برای رشد و تکوین شخصیت روحی و اجتماعی دانش‌آموزان محسوب می‌شود، بلکه به عنوان یک پایگاه اساسی برای تأثیرگذاری بر خانواده و جامعه نیز مورد توجه برنامه‌ریزان توسعه قرار گرفته است. آمارها نشان می‌دهد که توجه به وضعیت بهداشتی دانش‌آموزان، نه تنها باعث بهبود وضعیت سلامت در سطح جامعه می‌شود، بلکه موجب کاهش عوارض مالی ناشی از بیماری‌های مزمن و گسترش آنها نیز می‌شود (۷).

بهداشت مدارس شامل تمام فعالیت‌هایی است که برای تضمین، حفظ و ارتقاء سطح سلامت دانش‌آموزان انجام می‌شود. (۱۰). به عبارتی بهداشت مدارس، ارتقاء دانش، بهبود عملکرد بهداشتی و تقویت باورهای بهداشتی دانش‌آموزان را در بر می‌گیرد، انتشار برنامه‌ی آموزش بهداشت در مدارس ابتدایی و تمرکز بر جنبه‌های عملی آن، نتیجه‌ی اولین پروژه مشترک سازمان جهانی بهداشت و یونسف برای تقویت آموزش بهداشت در مدارس کشورهای عضو است. (۱) در بسیاری از کشورهای جهان، فعالیت‌های بهداشت مدارس توسط پرستاران بهداشت مدارس انجام می‌شود. اولین بار این نقش توسط لیلیان والد در آمریکا آغاز شد و سپس به تدریج در سراسر دنیا گسترش یافت. از این رو، بیش از ۴۰ هزار پرستار در مدارس سراسر دنیا مشغول به کار هستند. (۸-۹).

داشتن محیط سالم و بهداشتی از اصول اساسی برای دستیابی به سلامت جامعه تلقی می‌شود. اهمیت دادن به بهداشت محیط از ضروریات هر جامعه محسوب می‌گردد. از این رو تمام برنامه‌های سازمان‌های مسئول در راستای تحقق این امر مهم می‌باشد. جایگاه دانش‌آموزان در رابطه با برنامه‌ریزی مسائل بهداشتی در سطح جامعه به دلیل آسیب‌پذیری بالای آن‌ها از مشکلات بهداشتی و ارزش آن‌ها در نزد خانواده از اهمیت زیادی برخوردار است. (۹). مدارس به‌خاطر نقشی که به عنوان خانه‌ی دوم دانش‌آموزان ایفا می‌کنند و اهمیتی که برای آموزش بهداشتی دانش‌آموزان در آنها قائل می‌شود، مورد توجه بسیاری از برنامه‌ریزان بهداشتی در سطح جهان قرار گرفته است. (۱۲) در ایران، مریدان بهداشت مدارس به عنوان سربازان خط مقدم برآوردن این هدف محسوب می‌شوند! آنها افراد آگاهی به شمار می‌آیند که با توجه به استانداردها و امکانات موجود، در راستای ارتقاء وضعیت محیط مدارس تلاش می‌کنند. اما متأسفانه در ایران، به ویژه در مناطق کم‌تر توسعه یافته، در سال‌های قبل توجه چندانی به مسائل بهسازی ساختمان و بهداشت محیط مدارس نشده است. از این رو، آموزش اصول بهداشتی به دانش‌آموزان تأثیر قابل توجهی در میان آنها نداشته است. به عنوان مثال، وقتی به دانش‌آموز گفته می‌شود که باید پس از خروج از توالت دست خود را بشوید، اما امکانات لازم برای شستن دست در اختیار وی قرار نمی‌گیرد، موفقیتی در اجرای برنامه‌های بهداشتی حاصل نمی‌شود. بنابراین، ایجاد محیط بهداشتی همراه با آموزش صحیح بهداشت، مکمل یکدیگر می‌باشند. (۱۱).

در یک مطالعه در کشور لهستان، مشخص شده است که ضعف آموزش بهداشت در مدارس ابتدایی، شامل کمبود نور و وضعیت نامناسب سرویس‌های بهداشتی، ریشه وضع نامطلوب بهداشتی است. آموزش بهداشت توسط نیروهای بهداشتی در مدارس، می‌تواند از بروز بسیاری از حوادث بهداشتی مانند شکستگی استخوان و بیماری‌های واگیر جلوگیری کند، همچنین می‌تواند به ارتقاء کیفیت آموزش و یادگیری دانش‌آموزان منجر شود. (۱۳). در کشورمان، وزارت آموزش و پرورش به حضور مریدان بهداشت در مدارس به عنوان یک اولویت توجه کافی نمی‌کند. بنابراین نیاز به انجام تحقیقات بیشتری است تا اهمیت حضور مریدان بهداشت در مدارس را برای مسئولین روشن کند و آن‌ها را به توجه و اهتمام بیشتر در راستای بهداشت مدارس ترغیب کند.

اهمیت موضوع (تأثیر بر شادی و پویایی دانش‌آموزان) از دیدگاه روان‌شناسی و تعلیم و تربیت بسیار گسترده و مهم است. شادی و پویایی دانش‌آموزان دو ویژگی اساسی هستند که بر توانایی یادگیری، رشد شخصیتی و اجتماعی، و موفقیت تحصیلی آن‌ها تأثیرگذارند. از آنجایی که دوره تحصیلی یکی از مهم‌ترین مراحل رشد و توسعه فردی است، ایجاد شادی و پویایی در دانش‌آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اطلاعات موجود نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که شاد و پرنرژی هستند، معمولاً در درس‌هایشان موفق‌تر هستند، ارتباطات اجتماعی بهتری دارند و همچنین توانایی‌های مدیریت استرس و اضطراب را بیشتری دارند. ایجاد یک محیط آموزشی که از نظر فیزیکی، انگیزی و اجتماعی برای دانش‌آموزان دل‌پذیر و جذاب باشد، می‌تواند به افزایش شادی و پویایی آن‌ها کمک کند. برای افزایش شادی و پویایی دانش‌آموزان، می‌توان از روش‌ها و فعالیت‌های متنوعی استفاده کرد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به فعالیت‌های ورزشی و بازی، هنر و موسیقی، تحسین و تشویق، ایجاد فضاهای آموزشی جذاب و شاد، و ارتقاء مهارت‌های اجتماعی اشاره کرد. این فعالیت‌ها می‌توانند به عنوان مواردی موثر برای افزایش احساس شادی و پویایی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرند. (۱۴)

به طور کلی، شادمانی و پویایی دانش‌آموزان تاثیر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی و رشد شخصیتی آن‌ها دارند و بنابراین اهمیت دارند. با ایجاد محیط‌های آموزشی مناسب و استفاده از روش‌های مناسب، می‌توان بهبود در این امور را ایجاد کرد.

۲. تأثیر حضور مربیان سلامت

حضور مربیان سلامت در محیط آموزشی می‌تواند تأثیر گذاری قابل توجهی بر شادی و پویایی دانش‌آموزان داشته باشد. این موضوع به وضوح نشان می‌دهد که نقش مربیان و پرورش‌دهندگان در ارتقاء روحیه و شادابی دانش‌آموزان بسیار اساسی است. حضور مربیان سلامت در محیط آموزشی در واقع یک تأثیر چند جانبه دارد. این تأثیرات مثبت به گونه‌ای است که روان و روحیه دانش‌آموزان را تقویت می‌کند و در نهایت باعث ارتقاء کیفیت زندگی و عملکرد آموزشی آنان می‌شود.

افزایش انگیزه و انرژی مثبت

مربیان سلامت با ارائه راهنمایی‌ها و توصیه‌های مربوط به فعالیت‌های بدنی، تغذیه سالم، و مدیریت استرس، انگیزه و انرژی مثبت را در دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند. این انگیزه و انرژی مثبت می‌تواند بهبود مستقیمی در روحیه و روانی دانش‌آموزان داشته باشد.

کاهش ناامیدی و استرس

با توجه به فشارهای موجود در محیط آموزشی و زندگی روزمره، مربیان سلامت به عنوان منابع تغذیه روحی و مشاوره می‌توانند به کاهش ناامیدی و استرس در دانش‌آموزان کمک کنند. این کاهش تأثیر مستقیمی بر روان و روحیه آنان دارد و می‌تواند باعث افزایش هماهنگی و کارایی ذهنی آنان شود.

ارتقاء خودشناسی و اعتماد به نفس

از طریق راهنمایی‌ها و مشاوره‌های ارائه شده، مربیان سلامت می‌توانند به افزایش خودشناسی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان کمک کنند. این ارتقاء خودشناسی و اعتماد به نفس می‌تواند به طور مستقیم بر روان و روحیه آنان تأثیرگذار باشد و در نهایت باعث افزایش سطح خوشبختی و رضایت آنان شود.

تعامل اجتماعی بهتر

مربیان سلامت با تأکید بر ارتقاء سلامت روانی و جسمی، می‌توانند به بهبود تعامل اجتماعی دانش‌آموزان کمک کنند. این تعامل اجتماعی بهبود یافته می‌تواند باعث افزایش احساس تعلق به محیط آموزشی و اجتماعی دانش‌آموزان شود و در نتیجه روحیه و رضایت آنان را ارتقا دهد.

ارتباط با سلامت روانی و انگیزش

مربیان سلامت توانایی ایجاد ارتباطات سالم و انگیزش برای دانش‌آموزان را دارند. آن‌ها می‌توانند با ایجاد یک محیط پذیرایی و پشتیبانی، به ایجاد احساس ارزشمندی و توانمندی در دانش‌آموزان کمک کنند که این امر باعث افزایش شادی و پویایی آن‌ها می‌شود.

تأثیر بر ارتباطات اجتماعی

حضور مربیان سلامت می‌تواند بهبودی در ارتباطات اجتماعی دانش‌آموزان ایجاد کند. این امر می‌تواند باعث افزایش شادی و احساس متعلق بودن به محیط مدرسه شود.

اثر بر عملکرد تحصیلی

منابع بسیاری اظهار داشته‌اند که شادی و خوشحالی دانش‌آموزان می‌تواند بهبودی در عملکرد تحصیلی آن‌ها داشته باشد. حضور مربیان سلامت می‌تواند به عنوان یک عامل موثر در ارتقاء این شادی و پویایی عمل کند. به هر حال، این موارد بیانی از امکاناتی است که می‌تواند توسط مربیان سلامت ارائه شود. نکته‌ی حائز اهمیت این است که این تأثیرات مثبت در نهایت بهبود کیفیت زندگی و عملکرد آموزشی دانش‌آموزان را تضمین می‌کند.

۳. عوامل موثر در ایجاد شادی و پویایی

موفقیت و تأیید اجتماعی، ارتباطات اجتماعی و روابط دوستانه، خانواده، عشق و صمیمیت از جمله منابع و عوامل اجتماعی شادی هستند. مایرز توسعه‌ی علمی و فرهنگی، تحصیلات، هنر و رسانه‌های جمعی، تفریح و نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت را از منابع و عوامل شادی ذکر می‌کند که دارای جنبه‌های روانی، جسمانی و اجتماعی و فرهنگی هستند. با توجه به این دیدگاه که توسعه‌ی علمی و فرهنگی از عوامل و منابع شادی و شادکامی تلقی می‌شود. (۲)

وینهون معتقد است شادی تأثیرگذاری بر فعالیت فرد دارد، او را برانگیزاننده و آگاهی‌اش را افزایش می‌دهد. همچنین خلاقیت او را تقویت کرده و روابط اجتماعی را تسهیل می‌کند. شادی مشارکت را تحریک می‌کند، به حفظ سلامت و افزایش زمان عمر افراد کمک می‌کند. زندگی خوشبخت و سرزنده همانند تغذیه مناسب، عشق و آرزو، بسیار اهمیت دارد زیرا به سلامت روانی و جسمی کمک می‌کند. احساس رضایت، شادی و خوشبختی از نشانه‌های سلامت روانی است. (۷)

شادابی در مدارس تنها به یک علت بر نمی‌گردد، بلکه یک مجموعه از عوامل در آن تأثیر دارند. حضور در مراسم و اماکن مذهبی، ارتباط با خدا، اعتقاد به دین و توجه به معنویت از جمله عوامل مذهبی و معنوی که با شادی مرتبط هستند، به شمار می‌آیند.


عوامل فیزیکی

محیط برای انسان‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. محیط فیزیکی بر روی حس‌ها و ارتباط با دیگران تأثیرگذار است. مدرسه‌ای زیبا و جذاب، زمینه‌ای را برای یادگیری و شکوفایی استعدادها فراهم می‌کند. همچنین، مدرسه‌ای نامناسب می‌تواند شوق و اشتیاق دانش‌آموزان را کاهش دهد و امکان پویایی و بلندگی را کم کند. در آموزش، محیط فیزیکی کلاس از نظر فرآیندهای روانی و زیبایی‌شناختی در اولویت قرار دارد، زیرا هیچ چیز مثل یک کلاس کسل‌کننده نیست.

آرتور و دوستانش (۱۹۹۳) به جز اهمیت وضعیت فیزیکی کلاس، بر امکانات چندمنظوره‌ای که کلاس ارائه می‌دهد نیز تأکید می‌کنند. آنها معتقدند که اهمیت حیاتی وضعیت فیزیکی کلاس و مدرسه از آنجا ناشی می‌شود که دانش‌آموزان و معلمان بیشترین زمان خود را در مدرسه سپری می‌کنند.

رنگ از عوامل فیزیکی مؤثر است. و چیدمان صندلی‌ها برای ارتباط و تعامل بیشتر دانش‌آموزان با یکدیگر و همچنین ارتباط مؤثر و چهره به چهره معلم با دانش‌آموزان بهتر است چیدمان نیمکتها به صورت دایره ای یا به شکل (U) باشد. نور طبیعی نه تنها موجب ارتقای سلامتی دانش‌آموزان می‌شود بلکه بر عملکرد آنها نیز تأثیر می‌گذارد. مطالعات نیسا حاکی از آن است که عملکرد تحصیلی دانش‌آموزانی که بیشترین استفاده را از نور طبیعی می‌کنند نسبت به دانش‌آموزانی که مدرسه آنها از نور طبیعی کمتر بهره‌مند است، بهتر است. (۳)

عوامل آموزشی

روش‌های تدریس فعال و مشارکتی  اگرچه روش تدریس واحد را نمی‌توان به عنوان بهترین روش معرفی کرد، اما می‌توان گفت بهترین روش تدریس، روشی است که برای فراگیران جذاب‌تر و نتیجه‌بخش‌تر باشد و یادگیری را آسان‌تر کند. در روش تدریس، نقش فراگیر باید لحاظ شود. استفاده معلم از روش‌های تدریس همیاری و مشارکت فراگیران در فرایند تدریس، آنان را به فراگیری مشتاق‌تر و کلاس را جذاب‌تر می‌کند.

عوامل سازمانی

سبک مدیریت مشارکتی مدارس: مدیر در مقام رهبر آموزشی موظف است با رسیدگی به مشکلات معلمان و دانش آموزان، و پاسخ به نیازهای آنها، محیطی آرام، شاد و فرح بخش جهت رشد و شکوفایی آن ها به وجود آورد عوامل اجتماعی، فرهنگی

فعالیت دانش آموزان در گروه های غیردرسی بسیار مهم است. شکل، ساختار و میزان مشارکت افراد در کارهای گروهی عوامل اساسی برای افزایش نشاط هستند. این امر با توجه به دو بُعد اصلی شادی، یعنی افزایش رضایت مندی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی، همراه است. (۴).

نقش تحولات روانشناختی

روانشناسان معتقدند که عوامل مختلفی مانند استرس، اضطراب، افسردگی و فشارهای روانی می توانند بر شادابی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر بگذارند. تحولات روانشناختی می توانند ناشی از عوامل محیطی، خانوادگی، آموزشی یا حتی فردی باشند.

مدارس می توانند با توجه به تحولات روانشناختی دانش آموزان، برنامه ها و فعالیت هایی را طراحی کنند که به افزایش شادابی و روان سلامتی آنها کمک کنند. فعالیت های ورزشی، هنری، روان درمانی، مشاوره تحصیلی و فراهم کردن محیط های آموزشی پشتیبان کننده از احساس امنیت و تعامل اجتماعی می تواند بهبود شادابی مدارس و دانش آموزان منجر شود.

همچنین، آگاهی از نیازها و مشکلات روانشناختی دانش آموزان و ارائه حمایت های مناسب می تواند به افزایش شادابی و کاهش مشکلات روانشناختی در مدارس کمک کند. برای تقویت ارتباطات اجتماعی ویژه دانش آموزان، برگزاری فعالیت ها و رویدادهای اجتماعی می تواند به ایجاد یک محیط پشتیبانی کننده و حس انسجام در مدرسه کمک کند. از طریق آموزش درباره هوش هیجانی و مدیریت استرس، دانش آموزان می توانند مهارت های زندگی روزمره را یاد بگیرند که به بهبود شادابی و عملکرد آنها کمک می کند. (۵)

تحولات روانشناختی در واقع، نقش بسیار اساسی و حیاتی در شادابی دانش آموزان دارند. وقتی از تحولات روانشناختی صحبت می کنیم، به واقعیت پذیری، ارتباطات میان فردی، عزت نفس، احساس تعلق و خلق چشم انداز مثبت اشاره می کنیم که همگی از تأثیرات مثبتی بر روابط انسانی و سلامتی روانی-اجتماعی برخوردارند.

تحولات روانشناختی می توانند تأثیراتی بسیار مفیدی بر روی روان کلام، هوش، و شدت کار آموزشی داشته باشند. آنها می توانند افزایش رانسگرایی مدرسه، افزایش اراده و انگیزه، ارتقای انگیزش های مثبت، کاهش احساس ناکامی و استرس، تقویت شناخت شخصی، و بهبود هم محیطی را به ارمغان بیاورند.

در زمینه مدارس، تحقیقات نشان داده است که وجود مشاورین سلامت و روانشناسان در محیط آموزشی می تواند بهبودی مثبت در شادابی و رضایت دانش آموزان ایجاد کرده و به دستاوردهای تحصیلی شان افزوده شود. به عنوان مثال، یک مقاله از فصلنامه روانشناسی آموزشی و روانشناسی کاربردی، که از منبع مجدد انتقادی استفاده کردم، این مطلب را مورد بررسی قرار داده است.

همچنین، نقل قول ذکر شده از Weynhoon نیز نشان دهنده این نکته است که شادی و پویایی نقش چشمگیری در ارتقای روانی و جسمی فرد دارند. این پژوهش ها همچنین نشان می دهند که شادی و خلق چشم انداز مثبت می تواند اثرات پویایی در محیط آموزشی داشته باشند.

در نهایت، بر اساس مطالعات، نقش محیط های حمایتی و روان شناختی نیز بسیار حائز اهمیت برای تأثیرگذاری بر شادی و رضایت دانش آموزان، بدون توجه به باورهای مذهبی آنان. مشاورین سلامت و روانشناسان می توانند محیط فعال و حمایتی را فراهم آورند که به افزایش شادی و رضایت دانش آموزان کمک کند.

تأثیر ورزش و تغذیه صحیح

ورزش و تغذیه صحیح هر دو نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی و روان شناختی انسان ایفا می کنند. این دو عامل می توانند تأثیرات گسترده ای بر عملکرد و روانشناختی داشته باشند.

ورزش، علاوه بر بهبود سلامت فیزیکی، تأثیرات بسیار موثری بر روی روان‌شناختی دارد. یکی از جنبه‌های مهم تأثیر ورزش بر روحیه و روانی افراد، افزایش هورمون‌های شادابی مثل اندورفین می‌باشد. این هورمون‌ها معمولاً باعث ایجاد حالت شاد و خوش‌خیمی در افراد می‌شوند. علاوه بر این، ورزش باعث تحریک سیستم عصبی مرکزی می‌شود و می‌تواند بهبود حافظه، تمرکز، و توانایی حل مسائل را مقدارآب کند. منبع از شما استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و به افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند.

از سوی دیگر، تغذیه صحیح نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت روانی انسان دارد. مطالعات نشان داده اند که مواد غذایی حاوی مقادیر مناسب و متعادلی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، و اسیدهای چرب اشباع نشده، می‌توانند بهبود حافظه، تمرکز، و حتی روایت افراد را تقویت کنند. عدم مصرف مواد غذایی صحیح می‌تواند تأثیرات منفی بر روان‌شناختی داشته باشد و موجب ایجاد واکنش‌های ناخوشایند مانند افسردگی و اضطراب شود.

به عنوان مثال، مصرف مواد غذایی با انرژی زیادی مانند شکرهای پرفروش یا غذاهای چرب و پروتئین‌های غنی‌شده، ممکن است انرژی افراد را افزایش دهد اما این افزایش انرژی معمولاً با افزایش سطوح قند خون و سپس کاهش سریع آن همراه است که می‌تواند باعث ناراحتی و اختلال در خلق و خو باشد. (۶)

به طور کلی، ترکیب موثری از ورزش منظم و یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند بهبود چشمگیری در روان‌شناختی داشته باشد، این اثرات منفی روان‌شناختی می‌تواند تا حد زیادی کاهش یافته و به سلامت و خوشبختی دوام بخشد.

۴. نقش مربی در بهبود شادی و پویایی

یکی از مهمترین راه‌ها برای ایجاد محیط سلامت در مدرسه، توجه به سه اصل اساسی ایمنی، حمایت اجتماعی و حفاظت از روانی و جسمی دانش‌آموزان است. برای اجرای این اصول و ایجاد محیط سلامت در مدرسه، می‌توان به اقدامات متعددی اشاره کرد مانند:

۱. افزایش آگاهی: برگزاری کارگاه‌ها و نشست‌های آموزشی برای معلمان، دانش‌آموزان و والدین به منظور افزایش اطلاعات درباره بهداشت روانی و جسمی.

۲. ارتقاء فضای آموزشی: ارائه فضاهایی برای تحقق آرامش و بهبود وضعیت روحی دانش‌آموزان از طریق ایجاد مکان‌های مخصوص برای استراحت و توانمندسازی.

۳. ایجاد برنامه‌های تحرکی: فعالیت‌های ورزشی و تحرکی نظیر باشگاه‌ها و تیم‌های ورزشی مدرسه به منظور تقویت سلامت جسمی دانش‌آموزان.

۴. پیشگیری از بلایای جسمی و روانی: ایجاد برنامه‌های پیشگیری و مقابله با تجاوز، آزار و اذیت و افزایش آگاهی از این مسائل. روابط انسانی مثبت میان مربیان و دانش‌آموزان از اهمیت بسیاری برخوردار است. روابط مثبت و صمیمانه میان مربیان و دانش‌آموزان یکی از عوامل اساسی موفقیت و پیشرفت تحصیلی و روانی دانش‌آموزان می‌باشد. وقتی که دانش‌آموزان احساس می‌کنند که مربیان‌شان به آن‌ها اهمیت می‌دهند و از آن‌ها مراقبت می‌کنند، احساس اعتماد به نفس و اعتماد به محیط تحصیلی پیدا می‌کنند و این امر منجر به افزایش تمرکز، انگیزه و عملکرد تحصیلی آن‌ها می‌شود.

علاوه بر این، روابط مثبت میان مربیان و دانش‌آموزان می‌تواند بهبود قابل ملاحظه‌ای در رفتارهای اجتماعی و اخلاقی دانش‌آموزان به همراه داشته باشد، زیرا آن‌ها از رفتارهای مثبت مربیان الهام می‌گیرند و آن را به عنوان یک الگو برای خود می‌پذیرند.

به طور کلی، روابط مثبت میان مربیان و دانش‌آموزان می‌تواند به عنوان یک پایه‌ای برای ساخت یک محیط آموزشی که پر از ارتباطات سالم، اعتماد، انگیزه و موفقیت است، عمل کند. این روابط تأثیر چشمگیری در رشد تحصیلی و روانی دانش‌آموزان دارند و برای آینده‌شان اهمیت فراوانی دارند.

۵. نتیجه‌گیری

حضور مربیان سلامت در محیط‌های آموزشی می‌تواند تأثیر مثبت و چشمگیری بر شادی و پویایی دانش‌آموزان داشته باشد. این مربیان از طریق ارائه اطلاعات و آگاهی در مورد راه‌های حفظ سلامتی و توسعه فردی، دانش‌آموزان را برای انتخاب‌های سالم و زندگی فعال ترغیب می‌کنند. آموزش‌های مربوط به تغذیه، ورزش، مدیریت استرس و روش‌های ارتقاء سلامت روانی، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا از طریق ایجاد عادات سالم و ارتقاء اعتماد به نفس، به شادابی و پویایی بیشتری دست یابند. همچنین، ارتباط نزدیک مربیان سلامت با دانش‌آموزان می‌تواند احساس ارتباط اجتماعی قوی‌تر و افزایش انگیزه و انرژی در آنان ایجاد کند. از این رو، حضور مربیان سلامت به عنوان مدل‌های ارزشمند، می‌تواند به بهبود کلی شادی و پویایی دانش‌آموزان و در نهایت به توسعه یک جو آموزشی مثبت و سالم کمک کند. تأکید بر اهمیت ادامه تحقیقات و ارتقاء شرایط مدارس به منظور حفظ سلامت روان و فیزیکی دانش‌آموزان یک موضوع بسیار اساسی است، به خصوص در دوران اخیر که کشورها و جوامع سراسر دنیا با چالش‌های مرتبط با ویروس‌ها مانند COVID-19 روبرو شده‌اند. تحقیقات در زمینه سلامت روان و فیزیکی دانش‌آموزان نشان داده است که محیط‌های آموزشی سالم و پشتیبانی‌کننده می‌توانند بهبود چشمگیری در عملکرد تحصیلی و روانی دانش‌آموزان داشته باشند. ارتقاء شرایط مدارس، از ایجاد فضاهای تمیز و بهداشتی گرفته تا ارائه منابع و تجهیزات آموزشی مناسب، از اهمیت بسیاری برخوردار است. البته در کنار این امور، نیاز به تأمین منابع مالی و فنی برای تحقق این اهداف نیز بسیار حیاتی است. اما با توجه به تأثیر مثبتی که ارتقاء شرایط مدارس بر سلامت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد، این موضوع ضرورت بالایی دارد.

۶. پیشنهادات

تأثیر حضور مربیان سلامت بر شادی و پویایی دانش‌آموزان یک موضوع مهم است. مربیان سلامت می‌توانند نقش مهمی در بهبود روحیه و شادی دانش‌آموزان داشته باشند. برای تقویت شادی و پویایی دانش‌آموزان، توصیه می‌شود:

۱. ورزش و فعالیت‌های بدنی: مربیان سلامت می‌توانند دانش‌آموزان را به فعالیت‌های ورزشی تشویق کرده و آن‌ها را در انتخاب فعالیت‌های بدنی مناسب راهنمایی کنند. ورزش بهبود احساسات و شادی را تقویت می‌کند.
۲. تغذیه سالم: مربیان سلامت می‌توانند اهمیت تغذیه سالم را به دانش‌آموزان آموزش دهند. مصرف مواد غذایی سالم می‌تواند بر روحیه و شادی تأثیر مثبت داشته باشد.
۳. تمرین روانشناسی: آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس و تمرینات ذهنی مانند مدیتیشن و آگاهی زندگی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با فشارهای روزمره بهتر کنار بیایند.
۴. ارتباط فردی: به دانش‌آموزان آموزش داده شود که چگونه ارتباطات سالم و مثبت را با دیگران برقرار کرده و از حمایت اجتماعی استفاده کنند.
۵. ارائه حمایت و تشویق: مربیان سلامت می‌توانند با ارائه حمایت و تشویق به دانش‌آموزان، اعتماد به نفس و شادی آن‌ها را افزایش دهند.

واقعیت این است که شادی و پویایی دانش‌آموزان تأثیر پذیر از محیط آموزشی و فرهنگ مدرسه است و مربیان سلامت می‌توانند نقش مهمی در بهبود آن ایفا کنند.

۷. منابع

۱. آرگایل، مایکل (۱۳۸۲) روانشناسی شادی، مهرداد کلانتری و همکاران، انتشارات جهاد دانشگاهی، واحد اصفهان، چاپ دوم
۲. اکبرزاده، حسین؛ حقیقی، فریبا (۱۳۸۶) مدیریت شادی در مدرسه، انتشارات مرسل
۳. اعتمادزاده، هدایت‌الله؛ جعفری، سیدابراهیم؛ عابدی، محمدرضا، (۱۳۸۸) دربررسی عوامل آموزشی، کالبدی، سازمانی موثر بر شادمانی از نظر مدیران و مربیان پرورشی مدارس راهنمایی شهر اصفهان، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۳۹ (۲)، صص ۷۷-۸۴
۴. اصفهانی، محمد مهدی (۱۳۸۳) آیین تندرستی، تهران: انتشارات تندیس
- ۱۳ رکویتر، لئونارد (۱۹۸۴) روانشناسی اجتماعی، عباس محمدی اصل، محمدحسین فرجاد، تهران: انتشارات اساطیر، ۵.

۶. دریکوندی، هدایت‌الله (۱۳۸۱) بررسی عوامل نشاط‌انگیز در دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهر اصفهان از نظر مدیران و مربیان پرورشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان

7. Zazuoli MA, Najafzadeh Kalat M, Hamta A, et al. Investigation of environmental health and safety status of schools in Kalat County in Khorasan Razavi in 2009. Proceeding of first Congress on Social Determinants on Health; 2009. Tehran, Iran. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2010 (Persian).

8. Wright K, Giger JN, Norris K, et al. Impact of a nurse-directed, coordinated school health program to enhance physical activity behaviors and reduce body mass index among minority children: A parallel-group, randomized control trial. *Int J Nurs Stud* 2013; 50: 727-37

9. Wolfe LC, Selekman J. School nurses: what it was and what it is. *J Pediatr Nurs* 2002; 28: 403-7.

10. Zdunkiewi L. Changes in sanitary conditions at elementary school in Poland 1985-1988. *Rocz Panstw Zakl Hig* 1988; 40: 240-5.

11. Bourke-Taylor H, Pallant JF, Law M, et al. Predicting mental health among mothers of school-aged children with developmental disabilities: The relative contribution of child, maternal and environmental factors. *Res Dev Disabil* 2012; 33: 1732-40.

12. Turunen M, Toyinbo O, Putus T, et al. Indoor environmental quality in school buildings, and the health and wellbeing of students. *Int J Hyg Environ Health* 2014; 217: 733-9.

13. Lyons RA, Delahunty AM, Kraus D, et al. Children's fractures: a population based study. *Inj Prev J* 1999; 5: 129-32.

14. Aluede, O., Omoregie, E. O., & Obi, F. (2006). A Meta-Analysis of the Influence of Parental Involvement on Students' Academic Achievement. *Educational Research Review*, 2(2), 195-202.