



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



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



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

# دستور العمل اجرایی

## برنامه سفیران سلامت دانش آموزی

### سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷

آرم سفیران سلامت دانش آموزی



سفیران سلامت دانش آموزی

## مقدمه:

تربیت در مدرسه باید به ابعاد مختلف وجودی دانش آموزان توجه نماید. بر همین اساس ابعاد و ساحت های وجودی متریان و توجه به شئون مختلف حیات طیه در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به شش ساحت تقسیم شده است که یکی از مهم ترین این ساحت ها، ساحت تربیت زیستی و بدنی است. این ساحت که بخشی از جریان تربیت رسمی و عمومی است ناظر بر حفظ و ارتقای سلامت و رعایت بهداشت جسمی و روانی دانش آموزان در قبال خود و دیگران است. قلمرو این ساحت مواردی چون سلامت فردی و اجتماعی، مراقبت از جسم و روح، احساس مسوولیت در قبال حفظ محیط زیست و منابع طبیعی و شناخت طبیعت و احترام قائل شدن برای آن است و مهم تر از همه توجه به ظرفیت های تربیت غیررسمی برای زمینه سازی کسب شایستگی های پایه به ویژه در حوزه سلامت و تربیت بدنی است. در کنار این ساحت، سند تحول بنیادین در راهکار شماره ۲-۱ به مسوولیت پذیری و نظم و انضباط در تمام دوره های تحصیلی و راهکارهای شماره ۸-۸ و ۳-۸ اشاره درستی بر بستر سازی برای حضور فعال دانش آموزان در تشکل های رسمی و قانونی مرتبط با اتکا به ظرفیت های درون و برون آموزش و پرورش شده است.

بر همین اساس وزارت آموزش و پرورش تفاهم نامه جامعی با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور اجرایی کردن ماده مرتبط و توافق نامه اجرایی برنامه خودمراقبتی منعقد نموده است تا ضمن ارائه تصویر روشنی از افق حرکت و برنامه ریزی خود، زمینه های هم -افزایی برای بسیج ظرفیت های دانش آموزان و کوشش برای تحقق همه جانبه ساحت تربیت زیستی و بدنی را فراهم نماید که در این مسیر ضمن سرلوحه قرار دادن ابلاغیه مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در حوزه آموزش و پرورش و تاکید بر نقشه راه اجرای سند تحول و سیاست های کلی آموزش و پرورش و به کار بست سیاست های اقتصاد مقاومتی به ارائه برنامه سفیران پرداخته است. این برنامه بر پایه رویکرد آموزش همسانان است که یک برنامه منسجم به منظور ایجاد یک شبکه همسان موثر برای تشویق دانش آموزان در جهت ارتقای سلامت آنهاست. و این فرصت را برای دانش آموزان مهیا می کند که آگاهی های لازم در خصوص موضوعات سلامت و محیط زیست با استفاده از ارزش های تعاملی و مشارکتی (بحث گروهی، کارگاه آموزشی، پانل، ایفای نقش و ...) راکسب و آن را به سایر همسانان منتقل کنند.

برنامه سفیران سلامت در چهار دوره تحصیلی (اول و دوم ابتدایی، اول و دوم متوسطه) در مدارس شهری و روستایی با همکاری دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس و دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تدوین شده است.

➤ به استناد آیین نامه نحوه ارائه خدمات آموزشی و پرورشی فوق برنامه در مدارس دولتی، به شماره ابلاغ ۱۲۰/۴۷۷/۱ مورخ ۱۳۷۷/۴/۲۳، نحوه اجرای برنامه بهداشتی سفیران سلامت به شرح زیر به منظور اجرا ابلاغ می گردد:

### تعاریف:

**سفیران سلامت دانش آموزی:** به دانش آموزان داوطلب و علاقه مند به فعالیت های گروهی در حیطه های مختلف سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی) گفته می شود.

### شرایط عضویت دانش آموزان در برنامه سفیران سلامت:

۱. استعداد و علایق فردی؛
  ۲. قابلیت فراگیری؛
  ۳. قدرت سازماندهی؛
  ۴. داشتن مهارت های هنری؛
  ۵. توانایی در انجام امور محوله؛
- سفیر سلامت توسط مجری برنامه انتخاب می شود.

### شرح وظایف سفیران سلامت:

- حضور و مشارکت فعال در کلاس های آموزشی؛
- حضور نمایندگان سفیران سلامت در جلسات شورای مدرسه؛
- همکاری با مجری برنامه در برگزاری هر چه با شکوه تر ایام و مناسبت های خاص در طول سال؛
- همکاری و همفکری اعضای گروه در انجام فعالیت ها؛
- همکاری در اجرای برنامه مدارس مروج سلامت (در صورتی که برنامه مدارس مروج سلامت در مدرسه اجرا می شود).
- جلب همکاری سایر دانش آموزان مدرسه در انجام فعالیت های بهداشتی؛
- نوآوری و خلاقیت در روند آموزش فعال؛

- ارائه مطالب آموزشی و علمی مانند (پمفلت، بروشور، نشریه و ...) در مورد اصول بهداشت فردی، تغذیه سالم، ایمنی و بهداشت محیط، محیط زیست، بیماری‌های واگیر و غیرواگیر و ... زیر نظر مجری برنامه؛
- انتقال مطالب آموخته شده به سایر دانش‌آموزان؛
- همکاری در نظارت روزانه بر نحوه عرضه مواد غذایی موجود در پایگاه تغذیه سالم و گزارش به مسئولین آموزشگاه؛
- آموزش فرهنگ صحیح تغذیه به سایر دانش‌آموزان؛
- همکاری با مجری برنامه در نظارت بر وضعیت بهداشت، ایمنی و تاریخ شارژ کپسول اطفای حریق، مشارکت در تیم‌های امداد و نجات و دادرسی، نظارت بر نظافت محیط داخل مدرسه (کلاس - پله - سالن - حیاط - سرویس بهداشتی و ..)
- همکاری با مجری برنامه در اجرای برنامه‌های زیست محیطی و حفظ و توسعه فضای سبز مدرسه؛
- انجام سایر وظایف محوله بر اساس دستورالعمل ابلاغی از دفتر سلامت و تندرستی؛
- ارائه گزارش کار در موعد مقرر.

**علامت مشخصه سفیران:** نشان ویژه مانند (کاور، جلیقه، حمایل، مقنعه، شال، کلاه، کارت و ..) است که با استفاده از لوگوی کشوری و خلاقیت استانی برای گروه‌ها به عنوان مشخصه شناسایی اعضا تهیه و اهدا می‌شود.

#### **گروه هدف:**

مدارس دوره های اول و دوم ابتدایی، اول و دوم متوسطه (شهری و روستایی)

#### **تشکیلات:**

**شیوه انتخاب اعضا:** انتخاب دانش آموزان کوشا، علاقه‌مند و داوطلب در سطح کلیه مدارس به گونه ای که از هر کلاس در هر مدرسه حداقل یک نفر انتخاب شود.

**تعداد اعضا:** با عنایت به اینکه دوره ابتدایی فرصت مناسبی برای نهادینه سازی مهارت سبک زندگی سالم و خودمراقبتی است و دانش آموزان علاقه بیشتری برای اجرای برنامه سفیران سلامت دارند، پیشنهاد می شود ۱۰٪ دانش آموزان دوره متوسطه به صورت ثابت برای هر سال تحت پوشش قرار گیرند و نرخ پوشش مدارس ابتدایی به گونه ای برنامه ریزی شود که در سر جمع دانش آموزان استان / شهرستان / منطقه ، برش ابلاغی سالانه تحقق یابد.

به عنوان مثال در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مقرر شده ۱۶٪ دانش آموزان استان و بالطبع شهرستان / منطقه سفیر سلامت باشند. فرض کنیم جمعیت یک استان یا منطقه یک میلیون نفر است (به طوری که ۶۰۰۰۰۰ نفر در دوره ابتدایی و ۴۰۰۰۰۰ نفر در دوره متوسطه) در این صورت خواهیم داشت:

→ ۱۰٪ X جمعیت دوره متوسطه = تعداد سفیر سلامت دوره متوسطه

$$۴۰۰۰۰۰ \times ۱۰\% = ۴۰۰۰۰ \quad \text{تعداد سفیر سلامت دوره متوسطه}$$

→ تعداد سفیر سلامت دوره متوسطه - ( برش ابلاغی X جمعیت دانش آموزی ) = تعداد سفیر سلامت دوره ابتدایی

$$۱۲۰۰۰۰ = ۴۰۰۰۰ - (۱۶\% \times ۱۰۰۰۰۰) \quad \text{تعداد سفیر سلامت دوره ابتدایی}$$

### مجری برنامه:

- به مراقب سلامت یا رابط سلامت ( مدیر، معاون، معلم و ... ) در مدرسه، مجری برنامه اطلاق می‌شود.
- در مدارس شهری دارای مراقب سلامت، اجرای برنامه جزء شرح وظایف ایشان است.
  - در مدارس شهری فاقد مراقب سلامت، مدیران مدارس در صورت صلاحدید می‌توانند این وظیفه را به یکی از پرسنل اداری یا آموزشی یا پرورشی که علاقه مند و داوطلب بوده، تفویض نمایند.
  - در مدارس روستایی اجرای برنامه و آموزش ها توسط بهروزان خانه بهداشت با نظارت مدیر مدرسه صورت می‌گیرد. (بر اساس بند ۷ تفاهم نامه جامع بین وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

### شرح وظایف مجری برنامه:

- اجرای دستورالعمل؛
  - شرکت در جلسات آموزشی - توجیهی، دوره ضمن خدمت (کتاب سبک زندگی سالم) و کارگاه‌های آموزشی استانی؛
  - انتخاب سفیران سلامت (دانش‌آموزان داوطلب که در تعاریف آمده است)؛
  - برگزاری کلاس‌های آموزشی ویژه سفیران؛
  - اعطای ابلاغیه و نشان ویژه به سفیران؛
  - اجرای فعالیت‌ها و برنامه‌هایی متناسب با شرح وظایف سفیران به مناسبت‌های مختلف (مسابقه، بازدید، اردو و ... )؛
  - نظارت و ارزشیابی مستمر از فعالیت‌های سفیران سلامت؛
  - تشویق و تقدیر از سفیران سلامت نمونه؛
  - جمع‌آوری آمار و ارسال به مسوولین منطقه؛
  - تهیه گزارش اجرای برنامه و ارسال آن به منطقه.
- ❖ لازم به ذکر است که با صلاحدید مجری برنامه و در صورت نیاز، عضو جدید جایگزین عضو قبلی می‌شود.

**فرایند اجرا:** فرایند اجرای برنامه تا پایان سال تحصیلی بر اساس جدول گانت به شرح زیر است:

### جدول گانت طرح سفیران سلامت

تیر ۹۸	خرداد ۹۸	اردیبهشت ۹۸	فروردین ۹۸	اسفند ۹۷	بهمن ۹۷	دی ۹۷	آذر ۹۷	آبان ۹۷	مهر ۹۷	زمان فعالیت		
										ارسال دستورالعمل ( ستاد، استان ، شهرستان / منطقه )		
										برگزاری جلسه توجیهی مجریان و آموزش ضمن خدمت معلمان کشور		
										انتخاب سفیران سلامت ( مدرسه )		
										آموزش به دانش آموزان (۱۶٪) دانش آموزان کل کشور)		
										ارزیابی و انتخاب سفیر نمونه		
										اجرای ۳۲ جشنواره استانی و یک جشنواره ملی سفیران سلامت		
										نظارت، جمع بندی آمار و ارائه گزارش به دفتر سلامت و تندرستی		
										ارزشیابی از فعالیت استان		

## آموزش:

**زمان:** از آبان ماه و به مدت ۱۶ جلسه در طول سال تحصیلی براساس سرفصل‌های ارائه شده توسط مجری برنامه انجام می‌شود. (در ساعات غیر درسی مدرسه)

**نبره:** لازم به ذکر است مجری برنامه می‌تواند از شیوه‌های نوین آموزش بهداشت از جمله بارش افکار، بحث گروهی، ایفای نقش، تحقیق و بررسی، بازی و سرگرمی، نمایش و داستان‌گویی، طراحی و نقاشی و ... استفاده کند.

## نحوه ارزشیابی:

ارزشیابی بر اساس موارد زیر صورت می‌گیرد:

- انجام فعالیت‌های محوله بر اساس شرح وظایف؛
- خلاقیت و ابتکار در اجرای فعالیت‌های محوله.

## تشویق:

- برای موفقیت هر چه بیشتر و بهتر برنامه، لازم است در فرصت‌های ممکن و به شیوه‌های مختلف از کلیه سفیران تشویق و تقدیر به عمل آید.
- تقدیر از مجریان فعال برنامه با اهدای جوایز و تقدیرنامه استانی در جشنواره سفیران سلامت صورت پذیرد.

## شیوه‌های تشویق و تقدیر از سفیران:

- معرفی سفیران سلامت نمونه هر کلاس در مراسم آغازین واحد آموزشی (آموزشگاه) در پایان هر ماه؛
- اهدای جوایز به سفیران نمونه؛
- معرفی سفیر نمونه به منطقه و استان برای شناسایی و تقدیر ایشان در هفته سلامت و جشنواره.



## سرفصل‌های آموزشی سفیران سلامت (دوره ابتدایی)

ردیف	عناوین آموزشی
۱	آموزش مفاهیم پایه سلامت جسم و روان به دانش‌آموزان
۲	رشد و تکامل در دانش‌آموزان
۳	آشنایی با بهداشت فردی (بهداشت مو، پوست و ...)
۴	آشنایی مختصر با بیماری‌های شایع در مدارس و چگونگی شناسایی دانش‌آموزان بیمار
۵	آشنایی با بهداشت دهان و دندان، روش صحیح مسواک زدن و استفاده از نخ دندان
۶	آشنایی با عوارض چاقی و راه‌های پیشگیری از آن
۷	ارزش غذایی غذاهای سنتی نسبت به فست فودها
۸	آموزش در خصوص تغذیه سالم و شناخت مواد غذایی مجاز و غیر مجاز
۹	اهمیت ورزش و تحرک جسمانی در سلامتی
۱۰	آشنایی با اصول و موازین بهداشت محیط و سرویس بهداشتی
۱۱	آموزش نقش محیط زیست در سلامت جامعه
۱۲	آموزش تفکیک زباله و پسماند - بازیافت - توسعه محیط سبز
۱۳	آشنایی با مفاهیم مدارس مروج سلامت و نقش دانش‌آموزان در این مدارس

سر فصل‌های آموزشی سفیران سلامت (دوره اول و دوم متوسطه)

ردیف	عناوین آموزشی	سر فصل‌ها
۱	مفاهیم خودمراقبتی	چرا خودمراقبتی؟ خودمراقبتی چیست؟ انواع خودمراقبتی، ۱۴ گام برنامه‌ریزی فردی برای خودمراقبتی، ۱۴ فرمان خودمراقبتی فردی برای نوجوانان
۲	تغذیه و زندگی سالم	رژیم غذایی سالم، ورزش برای زندگی سالم، اصول زندگی سالم
۳	خواب خوب شب	مشکلات رایج خواب، نکاتی برای داشتن خواب خوب شبانه، تاثیر مشکلات خواب بر سلامت روان، ۱۰ نکته کلیدی بهداشت روانی خواب
۴	حل مساله	اهمیت مهارت حل مساله، تعیین مشکل، تعریف مشکل، تعیین اهداف، تعیین راه‌کارها، انتخاب یک راهکار، اجرای راهکار منتخب، بررسی پیشرفت کار
۵	تفکر سالم	معنی تفکر سالم، تله‌های فکری، فرار از تله فکری، تعادل در افکار، کمک به تفکر سالم
۶	مدیریت خشم	تحلیل خشم، عوارض خشم کنترل نشده، تشخیص خشم کنترل نشده، علل بروز خشم، مدیریت خشم، واکنش منفی به خشم
۷	استرس و سلامتی	نشانه‌های استرس، منشا استرس‌های روزمره، افراد در معرض استرس، دلایل استرس، تاثیر استرس بر سلامت، مدیریت استرس
۸	سلامت روان	۴ بعد اصلی سلامت روان، اهمیت سلامت روان، آزمون سطح سلامت روان، افراد در معرض خطر
۹	بلوغ	تغییرات جسمی و روحی و عاطفی دوران بلوغ، تغذیه دوران بلوغ، برخی اختلالات مرتبط با تغذیه، احکام دوران بلوغ
۱۰	ایدز	ترویج نگرش صحیح، ارتقای آگاهی در خصوص بیماری و راه‌های پیشگیری از HIV/AIDS

## فرم عملکرد مجریان برنامه سفیران سلامت

موضوع آموزش	تاریخ آموزش	تعداد افراد آموزش دیده	آموزش		تهیه / به کارگیری رسانه آموزش			برگزاری مسابقه	اجرای نمایش	برپایی نمایشگاه
			گروهی	فردی	پوستر / تراکت	پمفلت	روزنامه دیواری			

تعداد جلسات توجیهی و آموزشی ویژه مجری برنامه توسط شهرستان / منطقه .....

نام و نام خانوادگی مجری برنامه

نام و نام خانوادگی مدیر آموزشگاه

امضاء و مهر

فرم آمار و اطلاعات برنامه سفیران سلامت

دوره ابتدایی			
تعداد کل دانش آموزان (سفیران سلامت)		تعداد کل دانش آموزان	
پسر	دختر	پسر	دختر

دوره متوسطه اول			
تعداد کل دانش آموزان (سفیران سلامت)		تعداد کل دانش آموزان	
پسر	دختر	پسر	دختر

دوره متوسطه دوم			
تعداد کل دانش آموزان (سفیران سلامت)		تعداد کل دانش آموزان	
پسر	دختر	پسر	دختر

جمع کل	
سفیران سلامت	دانش آموزان استان

نام و نام خانوادگی رئیس اداره سلامت و تندرستی استان: \_\_\_\_\_

تاریخ تکمیل: \_\_\_\_\_

امضاء \_\_\_\_\_

## متن سوگند سفیران سلامت

من به عنوان سفیر سلامت در پیشگاه خداوندی که یادش آرامش بخش قلبها و شفای دردهاست، سوگند یاد می‌کنم که:

- سبک زندگی سالم اسلامی ایرانی را رعایت و به دیگران توصیه نمایم.
- در مراقبت از سلامت خود، دوستان خانواده و جامعه‌ام کوشا باشم.
- برای توانمند سازی همکلاسی‌هایم در زمینه خود مراقبتی اقدام نمایم.
- مراقب بهداشت محیط و سلامت محیط زیست در مدرسه، محله و شهرم باشم.
- مراقب سلامت دانش آموزان کم توان و بیمار باشم.
- با اولیای مدرسه برای ارتقای سلامت خود، سایر دانش آموزان و مدرسه‌ام همکاری نمایم.
- قدر دان نعمت‌های بیکران الهی بوده و برای رشد و تعالی اخلاق و فضایل بشری تلاش نمایم.
- قدر دان نعمت‌های بیکران الهی بوده و برای رشد و تعالی اخلاق و فضایل بشری تلاش نمایم.