



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - دفتر آموزش و ارتقای سلامت



وزارت آموزش و پرورش

معاونت تربیت بدنی و سلامت

دفتر سلامت و تدرستی

شیوهنامه اجرایی
برنامه سفیران سلامت دانش آموزی
سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲



آرم سفیران سلامت دانش آموزی



سفیران سلامت دانش آموزی



مقدمه:

آموزش و پرورش همواره تلاش می‌کند تا به همه ابعاد شخصیت و ظرفیت‌های دانش‌آموزان توجه نموده و افرادی چند ساحتی تربیت کند. بر همین اساس سند تحول بنیادین آموزش و پرورش با توجه به شئون مختلف حیات طیبیه بر اساس ساحت‌های شش‌گانه تدوین شده است که یکی از مهمترین این ساحت‌ها، ساحت تربیت زیستی و بدنی می‌باشد. این ساحت ناظر بر حفظ و ارتقاء سلامت و رعایت بهداشت جسمی و روانی دانش‌آموزان در قبال خود و دیگران است. قلمرو این ساحت می‌تواند مواردی چون سلامت فردی و اجتماعی، مراقبت از جسم و روح، احساس مسئولیت در قبال محیط زیست و منابع طبیعی و شناخت طبیعت و احترام قائل شدن برای آن و مهمتر از همه توجه به ظرفیت‌های تربیت غیر رسمی برای زمینه‌سازی کسب شایستگی‌های پایه به ویژه در حوزه سلامت و تربیت بدنی باشد. درکنار این ساحت، سند تحول بنیادین در راهکار شماره ۲-۱ به مسئولیت‌پذیری و نظم و انضباط در تمام دوره‌های تحصیلی و راهکارهای شماره ۸-۸ و ۳-۸ اشاره درستی بر بستر سازی برای حضور فعال دانش‌آموزان در تشکل‌های رسمی و قانونی مرتبط با اتکا به ظرفیت‌های درون و بیرون آموزش و پرورش شده است.

بر اساس تفاهم‌نامه منعقد شده مابین دفتر سلامت و تندرستی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به منظور اجرایی کردن ماده ۳ (بند ۳، ۵، ۱) و توافق‌نامه اجرایی برنامه خود مراقبتی، برنامه سفیران سلامت دانش‌آموزی برای بهره‌برداری از ظرفیت‌های دانش‌آموزان برای تحقق همه جانبه ساحت تربیت زیستی و بدنی اجرا می‌شود. در این مسیر ضمن سرلوحه قرار دادن منویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) و تاکید بر نقشه راه اسناد تحول بنیادین این برنامه را ابلاغ می‌نماید. سفیران سلامت بر پایه آموزش همسال به همسال بنا نهاده شده است که روشی موثر برای تشویق دانش‌آموزان در جهت ارتقاء سواد سلامت آنهاست. برنامه سفیران سلامت با استفاده از ارزش‌های تعاملی و مشارکتی فرصتی ارزشمند برای کسب آگاهی‌های لازم در موضوعات سلامت و محیط زیست فراهم می‌کند. اکنون که بحران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ اندکی فروکش کرده است و مدارس از ابتدای سال تحصیلی پذیرای حضور پر شور و نشاط دانش‌آموزان هستند نیازمند ساز و کار جدیدی در برنامه سفیران سلامت هستیم. همانگونه که سفیران سلامت دانش‌آموزی ظرفیت بالایی در انتقال مفاهیم سلامت محور در حیطه‌های جسمی، روانی و زیست محیطی دارد، می‌تواند در درونی کردن ارزش رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی مرتبط با انواع آلودگی‌های ویروسی از جمله ویروس کووید-۱۹ تاثیرگذار باشد.

برنامه سفیران سلامت در چهار دوره تحصیلی (دوره اول و دوم ابتدایی، دوره 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 آیین‌نامه 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 ذیل جهت اجرا ابلاغ می‌گردد:



تعاریف :

سفیران سلامت دانش آموزی: به دانش آموزان داوطلب و علاقه‌مند به فعالیت‌های گروهی در حیطه‌های مختلف سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی و زیست محیطی) اطلاق می‌شود.

شرایط عضویت دانش آموزان در برنامه سفیران سلامت :

- ۱- استعداد و علایق فردی
- ۲- قابلیت فراگیری
- ۳- قدرت سازماندهی
- ۴- داشتن مهارت‌های هنری
- ۵- توانایی در انجام امور محوله
- ۶- توانایی استفاده از ظرفیت‌های فضای حقیقی و مجازی در یادگیری و انتقال مفاهیم سلامت محور

شرح وظایف سفیران سلامت:

- حضور و مشارکت فعال در کلاس‌های آموزشی
- حضور نمایندگان سفیران سلامت در جلسات شورای مدرسه
- همکاری با مجری برنامه در برگزاری هر چه با شکوه‌تر ایام و مناسبت‌های سلامت محور در طول سال تحصیلی
- همکاری و همفکری اعضای گروه در انجام فعالیتها
- آموزش و جلب همکاری سایر دانش‌آموزان مدرسه در انجام فعالیت‌های بهداشتی
- نوآوری و خلاقیت در روند آموزش فعال
- ارائه مطالب آموزشی و علمی مانند (پمفلت، بروشور، نشریه و چسباندن مطالب آموزشی در تابلوی اعلانات سلامت مدرسه...) در مورد اصول بهداشت فردی، تغذیه سالم، ایمنی و بهداشت محیط، محیط زیست، بیماری‌های واگیر و غیر واگیر 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 سبک زندگی و 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 دادرس، 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

نشان سفیران: ترجیحا نشان ویژه سفیران سلامت شامل کاور سفید (همراه با آرم پرچم جمهوری اسلامی ایران در سمت راست سینه و سفیران سلامت در سمت چپ سینه) و کلاه سفید همراه با آرم پرچم جمهوری اسلامی ایران و آرم سفیران سلامت درج شده در قسمت سایبان کلاه.

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

شیوه انتخاب اعضا: انتخاب سفیران سلامت به گونه ای باشد که از هر کلاس در هر مدرسه به ازای هر ده نفر دانش‌آموز یک نفر سفیر سلامت ثابت انتخاب شود و به منظور تقویت روحیه مشارکت طلبی و مسئولیت پذیری، سایر اعضای کلاس نیز به صورت



چرخشی به عنوان همیار سفیر سلامت فعالیت کنند. در راستای آشنایی هرچه بیشتر دانش‌آموزان با برنامه سفیران سلامت، ترجیحا اعضای اصلی سفیران سلامت در زمان‌های زنگ تفریح نشان سفیران سلامت را به همراه داشته باشند.

تعداد اعضا: ۲۰ درصد دانش‌آموزان ابتدایی و ۱۵ درصد دانش‌آموزان متوسطه

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 می‌باشد.
 - در مدارس شهری فاقد مراقب سلامت، مدیران مدارس این وظیفه را به یک نفر از کادر اجرایی و یا معلمان علاقه مند و داوطلب، به عنوان رابط سلامت تفویض نمایند. فعالیت رابط سلامت کاملا داوطلبانه و رایگان خواهد بود.
 - در مدارس روستایی اجرای برنامه و آموزش‌ها توسط بهورزان 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)
- حضور بهورز خانم صرفا در مدارس دخترانه و بهورز آقا صرفا در مدارس پسرانه (در صورت نبود بهورز آقا، حضور بهورز خانم در مداس ابتدایی پسرانه بلامانع است) و با رعایت کامل شئون اسلامی مجاز می‌باشد.
- حضور در مدارس برای بهورزان هیچ گونه حق استخدامی در آموزش و پرورش ایجاد نمی‌کند.

شرح وظایف مجری برنامه:

- اجرای دستورالعمل؛
 - شرکت در جلسات آموزشی - توجیهی، دوره ضمن خدمت 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 مسئولین منطقه (از طریق بانک اطلاعاتی بانک سلامت در سامانه نظارت و ارزیابی عملکرد <https://nezarat.medu.ir/>)
 - 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 زمانبندی به شرح زیر است:

جدول زمانبندی طرح سفیران سلامت

فعالیت	زمان	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر
ارسال دستورالعمل (ستاد ، استان ، شهرستان / منطقه)											
برگزاری جلسه توجیهی مجریان و آموزش ضمن خدمت معلمان کشور											
انتخاب سفیران سلامت (مدرسه)											
آموزش به دانش آموزان											
ارزیابی و انتخاب سفیر نمونه											
برگزاری جشنواره سفیران سلامت و پویش هر دانش آموز یک سفیر 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 سرفصل های ارائه شده توسط مجری برنامه انجام می شود. (در ساعات غیر درسی مدرسه)

• هر سفیر سلامت بعد از دریافت آموزش های لازم از مجری برنامه حداقل به ده نفر از همسالان در همان مدرسه آموزش های دریافتی را انتقال دهد.

تبصره: لازم به ذکر است مجری برنامه می تواند از شیوه های نوین آموزش بهداشت از جمله بارش افکار، بحث گروهی، ایفای نقش ، تحقیق و بررسی، بازی و سرگرمی، نمایش و داستان گوئی، طراحی و نقاشی و ... استفاده کند. آموزش و ارزشیابی مستمر سفیران سلامت با همکاری سایر نهادها از جمله هلال احمر

نحوه ارزشیابی:

ارزشیابی بر اساس موارد زیر صورت می گیرد:

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

تشویق:

- برای موفقیت هر چه بیشتر و بهتر برنامه، لازم است به شیوه های مختلف از سفیران سلامت تقدیر به عمل آید.
- تقدیر از مجریان فعال برنامه با اهدای جوایز و تقدیرنامه استانی در پایان پویش هر دانش آموز یک سفیر سلامت با شعار آموزش ایمن ضامن سلامتی و صورت پذیرد.

تبصره: هر ساله حداقل یک پویش در هر سال تحصیلی به صورت ملی اجرا خواهد شد.

شیوه های تشویق و تقدیر از سفیران:

- معرفی سفیران سلامت برگزیده در هر پویش در هراستان از طرف ستاد؛



- اهدای جوایز به سفیران سلامت برگزیده؛
- معرفی سفیران سلامت برگزیده به منطقه و استان و تقدیر در هفته سلامت؛
- معرفی رابط سلامت برتر و تقدیر در سطح منطقه و استان
- برگزاری اردوهای سلامت محور برای سفیران سلامت برگزیده در سطح استان و بازدید از نهادها و ارگان‌های مرتبط با حوزه سلامت و تندرستی مانند مراکز بازیافت شهرداری، باغ گیاه شناسی، پارک‌های ترافیک، آشنشانی و....
- برگزاری مسابقات مهارتی در سطح مدرسه در موضوعات مرتبط با سلامت و بهداشت مانند نحوه صحیح شستن دست، مسواک زدن و.....

نحوه ارسال آمار و اطلاعات:

- کلیه آمار و اطلاعات و فرم‌های مربوط به سفیران سلامت دانش‌آموزی از طریق سامانه بانک اطلاعات حوزه سلامت، سامانه نظارت به آدرس

بانک اطلاعاتی حوزه سلامت → بانک‌های اطلاعاتی → Nezarat.medu.ir
ارسال گردد.



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 فست‌فودها و شناخت مواد غذایی مجاز و غیر مجاز
۸	آموزش در خصوص سبک زندگی و تغذیه سالم
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 و توسعه و حفاظت از محیط سبز
۱۳	رفتار صحیح با سالمندان و مراقبت از آنها

سرفصل‌های آموزشی سفیران سلامت (دوره اول و دوم متوسطه)

ردیف	عناوین آموزشی	سرفصل‌ها
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	چهار 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	ارتباط بین نسلی	رفتار صحیح با سالمندان و مراقبت از آنها



متن سوگند سفیران سلامت

من به عنوان سفیر سلامت در پیشگاه خداوندی که یارش آرامش بخش قلب با و شقای در دست،
سوگند یاد می کنم که:

- سبک زندگی سالم اسلامی - ایرانی را رعایت و به دیگران توصیه نمایم.
- در مراقبت از سلامت خود، دوستان خانواده و جامعه ام کوشا باشم.
- برای توانمندسازی، بکلیسی هایم در زمینه خودمراقبتی 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 مدرسه ام همکاری نمایم.
- قدردان نعمت های بیکران الهی بوده و برای رشد و تعالی اخلاق و فضایل بشری تلاش نمایم.

