

این نشریه توسط مؤسسه نرس های سویدن و موسسه ملی برای نرس های مکاتب به هدف حمایت و پشتیبانی آنها که چطور وظیفه خود را اجرا کنند تهیه شده است. این نشریه با ورقه های اطلاعاتی در مورد غذای سالم، خواب، فعالیت های بدنی، تعادل در زندگی، چاقی و اضافه وزن در اطفال تکمیل شده است.

این مطالب در چهارچوب یک پروژه فرعی برای ارتقاء صحت و سلامت و ایجاد یک زندگی بهتر تهیه گردیده است. که با کمک های مالی دولتی و و شورای ملی صحتی (بهداشت) و رفاه برای پیشگیری از امراض، همچنان برای پیشگیری از عادات ناسالم زندگی تأمین و حمایت میشود



مؤسسه نرس های سویدن

Baldersgatan 1

114 27 Stockholm

Tel 08-412 24 00

[www.swenurse.se/levnadsvanor](http://www.swenurse.se/levnadsvanor)



مؤسسه ملی برای

نرس های مکاتب

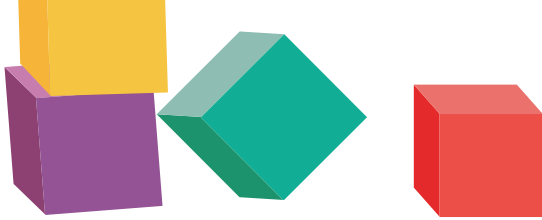
[www.skolskoterskor.se](http://www.skolskoterskor.se)

### منابع تهیه و تولید

ناشر: مؤسسه نرس های سویدن در سال ۲۰۲۰

طراحی گرافیک: Losita Design AB, [www.lositadesign.se](http://www.lositadesign.se)

تصاویر: ISBN Colourbox: 978-91-85060-63-4



بدون در نظر گرفتن سن و سال کنترل یا آزمون شنوایی را انجام می‌دهند. اختلالات شنوایی به معنی کم شنوایی، تحریف شده یا اصلاً نشنیدن صدا می‌باشد.

اداره مکتب تقاضای بالایی برای شنوایی شاگردان دارد، بنابراین بسیار مهم است که اختلالات شنوایی را کشف، معاینه و تداوی کرد. شاگردانی که اختلالات شنوایی دارند، نمیتوانند در صنف تمرکز داشته باشند. مثلاً در یاد گرفتن املا و انشاء به مشکل روبه رو میشوند.

### کنترل کم‌ریا پشت و ستون فقرات

کنترل کم‌ریا پشت و ستون فقرات همزمان با ملاقات صحنی برای صنف‌های ۴ همچنان صنف‌های ۷ و ۸ ارائه میگردد.

هدف این معاینات یا کنترل‌ها تشخیص دادن مشکلات پشت و ستون فقرات از قبیل اسکولیوز یا ستون فقرات کج است که نیاز به کدام درمان خاص ندارد اما معاینات و کنترل تا به وقتی که ستون فقرات در حال رشد و نمو است ضروری می‌باشد.

شما میتوانید بیشتر در مورد رژیم غذایی، فعالیت‌های فیزیکی یا بدنی، خواب، تعادل در زندگی و چاقی در مجلاتی که در اینجا ضمیمه یا پیوست شده بخوانید.

**ماموریت یا وظیفه نرس مکتب مراقبت از اطفال از نظر جسمی و روانی است. دانش و فهمیدگی اینکه نرس چطور این وظیفه را انجام بدهد از نتایج تحقیقات به دست آمده است**

#### منابع

هداشت) و رفاه و وزارت آموزش و پرورش (۲۰۱۶) راهنمایی برای صحت و سلامت شاگردان

#### آیین نامه قوانین

قانون مکتب (۲۰۱۰:۸۰۰) وزارت آموزش و پرورش.  
قانون صحنی، بهداشت مراقبت‌های طبی و صحنی (۲۰۱۷:۳۰) وزارت امور اجتماعی و قانون ایمنی مریضان (۲۰۱۰:۶۵۹) قانون دسترسی عمومی به اطلاعات و قانون محرمانه یا مخفی بودن وزارت امور اجتماعی وزارت دادگستری (۲۰۰۹:۴۰۰)

نرس مکتب در فعالیت‌های شهرداری مطابق قانون دسترسی عمومی به اطلاعات و قانون محرمانه بودن یک شخص رازدار می‌باشد. برای مکاتب شخصی یا آزاد، نرس مطابق قانون ایمنی مریضان وظیفه رازنگهداری دارد.

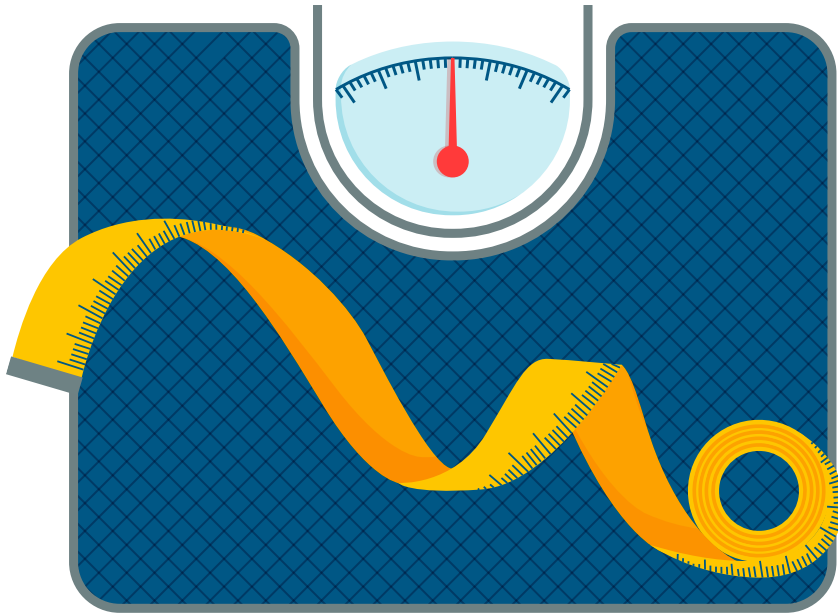
ضعیف را در خواندن و نوشتن، مشکلات در تمرکز کردن و همچنان به شاگردان تازه یا نو آمده به سویدن میتواند معاینه و بررسی کند.

معاینات چشم توسط یک تخته که در آن حروف الفبا نوشته شده است انجام میشود، سپس شاگرد یک چشم خود را با یک چسب مخصوص بسته میکند و با چشم دیگر حروف را دیده و جواب میدهد. به آن شاگردانی که هنوز حروف الفباء را یاد نگرفته اند میتواند با اشاره نشان دهند. دید چشم برای درس خواندن و یاد گرفتن بسیار مهم است از ایزرو قبل از اینکه طفل صنف اول را شروع کند باید معاینه چشم را انجام دهد. اگر احتمالاً طفل اختلالات بینایی داشته باشد و ۸ ساله یا خردتر یا کوچکتر باشد پس به داکتر چشم معرفی میشود. اطفال بزرگتر از ۸ سال به عینک فروش یا به سویدنی که به نام اوپتیکر است مرجع داده میشود.

### شنیدن یا حس شنوایی

کنترل یا آزمون شنوایی به تمام شاگردان پیش از مکتب یا کودکستان و بعضی اوقات در صنف اول انجام میشود. این کنترل یا آزمونهای شنوایی به خاطر تشخیص اختلالات شنوایی که منجر به عدم توانایی شنوایی یا درست نشنیدن میشود ارائه میگردد. آزمون‌های شنوایی در صنف‌های بالاتر در صورت لزوم ارائه میگردد. شاگردان که تازه یا نو به سویدن آمده اند





سلامت خود شاگرد است دعوت میشوند. در این جلسات به سوالاتی که مربوط به صحت و سلامت شاگرد است پاسخ داده میشود. مثلاً درباره محیط مکتب، امنیت و آرامش در مکتب، اوقات فراقت، عادات غذایی، حرکت دادن به خود و خواب گفتگو میشود. همچنان درباره مشکلاتی از قبیل استرس، سر درد، هر گونه درد دیگر بحث میشود. برای شاگردان سنین بالاتر سوالاتی درباره تنباکو، الکول، سیگرت، مواد مخدر، تمایلات جنسی و خشونت گفتگو میشود.

مصاحبه یا گفتگوی صحت و سلامت به طریقی انجام میشود که خود شاگردان بتوانند این گفتگو را کنترل کنند و شاگردان نظرات و پیشنهادات خود را مطرح میتوانند. اگر شاگرد و سرپرست احتیاج به پشتیبانی بیشتر داشته باشند پس نرس مکتب به دیگر جاهای مخصوص مرجع میدهد. طبق تحقیقات این سوالات و گفتگوها برای صحت بسیار ضروری و مهم میباشد، نتایج آن چی در کوتاه مدت یا بلند مدت این است که شاگردان عادات زندگی بهتری خواهند داشت.

واقع چاقی و اضافه وزن تاثیر منفی بر روی صحت و سلامت ما میگذارد و این توجه هیچ ارتباطی با ظاهر ندارد. شما معلومات زیاد تر را در برگه اطلاعات مربوط به اضافه وزن و چاقی پیدا می توانید.

### دید یا حس بینایی

معاینات بینایی یا چشم به همه شاگردان ارائه میشود. چی در کودکستان یا در صنف های بالاتر این معاینات یکجای با ملاقات صحنی انجام میشود. هدف از این ملاقات کشف کردن بینایی ضعیف، یک مرض دیگر چشم به نام امبلیوپی است. در صورت لزوم نرس مکتب بینایی

### رشد و نمو

قد و وزن شاگردان هر سال و یا هر سه سال یکبار کنترل میشود. اکثر شاگردان در دو سالگی مسیر رشد خود را طبق جدول مخصوص طبی رشد و نمو یافته و آن را تعقیب میکنند. مقایسه بین اطفال نباید صورت بیگیرد، آنچه مهم است این است که قد و وزن هر طفل به طور انفرادی چطور رشد و نمو میکند.

### پیشگیری (یا اقدامات)

به معنی جلوگیری از امراض روحی و روانی، صدمات و مشکلات اجتماعی است یا به زبان ساده تر اقدامات برای صحتمند بودن است.

### ماموریت ارتقاء سلامت (یا اقدامات)

به معنی تقویت یا حفظ سلامت جسمی و روانی و رفاه اجتماعی میباشد. به این معنی که یکدیگر را تشویق به کارهایی کنیم که با انجام دادن آنها صحتمند و خوشحال میشویم تا در برابر مشکلات و چالش ها تاب یا طاقت بیآوریم.

نرس مکتب تفسیر و فهمیدگی خوبی در رشد و نموی اطفال دارد، پس وزن و قد طفل همیشه باید در حال رشد و نمو باشد تا به زمانی که طفل به سن بلوغ میرسد. وقتی که نرس مکتب قد و وزن طفل را اندازه میکند درعین حال نرس مکتب متوجه مشکلاتی از قبیل انحراف یا رشد نکردن، رنگ پریدگی و دیگر امراض پوستی میشود. همچنان از اینکه صحت و سلامت طفل به طور عموم چگونه است سوال میشود.

شایع ترین انحراف در رشد و نمو مربوط به افزایش وزن است. تقاضای نرس مکتب این است که به ظاهر و موارد مشابه آن توجه خاصی داشته باشید، به خاطری که در

یک ماموریت مهم این تیم یکجای با تیم نرس و داکتر مکتب، داشتن صحت کامل شاگردان از نظر جسمی و روانی میباشد. که این جلسات میتواند به صورت انفرادی، در یک تیم یا در سطح سازمان ها باشد.

ابتکار یا وظیفه صحت شاگردان شامل معاینات مختلفی برای همه شاگردان است. در وقت ملاقات صحتی شاگرد دربارہ وضعیت مکتب و شیوہ زندگی صحبت میکند. ملاقات صحتی و سلامتی در گروه های مختلف، سنین مختلف محتوای متفاوتی دارد. هدف این ملاقات ها تقویت سلامت شاگردان و پشتیبانی ویژه برای دستیابی به اهداف در تعلیمات است.

علاوه بر آنچه که در قانون آموزش و پرورش است وظیفه نرس مکتب است که برنامه واکسیناسیون را تطبیق کند. طبق برنامه واکسیناسیون سویدن که مسئول آن وزارت صحت عامه است، اطفال و شاگردان تا به ۱۸ سالگی می توانند برنامه واکسیناسیون خود را تکمیل نمایند. اگر شما قبلاً واکسین نکرده اید و حال می خواهید واکسین شوید پس با ما نرس مکتب به تماس شوید.

نرس مکتب نه تنها از قانون آموزش و پرورش پیروی می کند بلکه از قانون مراقبت های صحتی و بهداشتی همچنان پیروی میکند. ماموریت نرس مکتب جلوگیری از امراض است که توسط همین ملاقات های صحتی و بهداشتی و دیدار با والدین انجام میشود.

### ملاقات یا بازدید صحتی

هدف از این ملاقات ارتقاء صحت و سلامت و عادات خوب زندگی، همچنان دریافتن اینکه کدام شاگردان به حمایت خاص ضرورت دارند است.

ماموریت نرس مکتب وقتی شروع میشود که اطفال دیگر به مرکز مراقبت های اطفال نروند. که این مرکز به سویدنی به نام بارناوردسنترال یاد میشود. تیم ملاقات صحتی، صحت اطفال را کنترل و معاینه می کنند ولی این ملاقات در هر کمون یا شهر فرق دارد. ملاقات صحتی از جمله شامل کنترل رشد و نمو، آزمایش بینایی و شنوایی، کنترل کمر یا ستون فقرات و مصاحبه صحتی میباشد.

### مصاحبه صحت و سلامت

جلسه های صحبت یا سوال و پاسخ درباره صحت و سلامت شاگردان که تمام شاگردان کودکستان (همراه با سرپرست یا والدین شان) شاگردان صنف ۴، صنف ۷ یا ۸ یا صنف اول لیسه به جلساتی که درباره صحت و



**نرس مکتب** یک بخشی از تیم صحت و سلامت شاگردان است که همراه با داکتر مکتب، تیم نو آوری یا ابتکار صحتی شاگردان را ایجاد می کنند (EMI). که این تیم شامل مشاور، روان شناس و استاد یا مربی ویژه میباشد. مدیر مکتب این تیم صحتی و سلامت شاگردان را رهبری یا کنترل می کند.

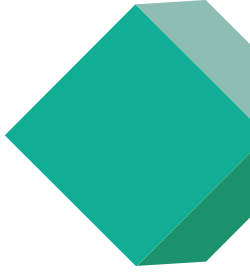
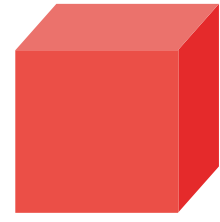
مدیر مکتب این تیم را کنترل و مدیریت میکند. کار نرس مکتب بر اساس کنوانسیون یا حقوق اطفال است. این ماموریت نرس مکتب توسط قانون آموزش و پرورش اداره میشود. کار تیم صحت و سلامت شاگردان در اینجا با جزئیات زیاد توضیح داده نشده است، فقط بخش های خاص وظایف نرس مکتب تشریح شده است.



# وظایف نرس مکتب

- حذف موانع برای یادگیری و رشد و ترقی

یک ملاقات صحتی یا بهداشتی شامل چه چیزی میشود؟ چرا ما وزن و قد طفل را اندازه میگیریم؟ داشتن یک روش زندگی به چه معنی است و در روحیه و انجام وظایف یا تکالیف مکتب چه تاثیری دارد؟



# عادات خوب زندگی برای اطفال و نوجوانان

راهی به طرف سلامتی،  
یادگیری و رشد و نمو

