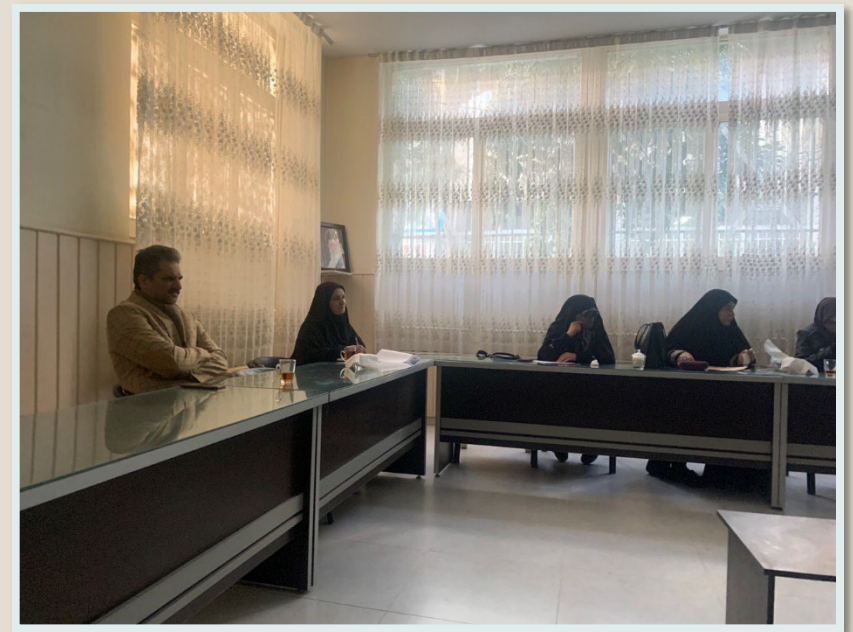
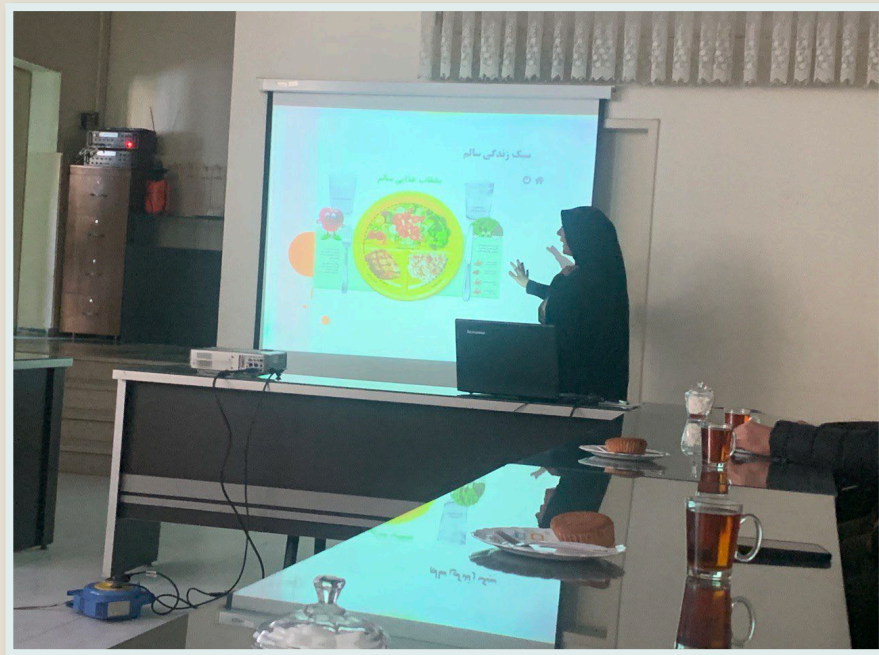




# فعالیت های واحد بهداشت دیرستان فرزندگان ۲ دوره دوم زمستان ۱۴۰۱

مراقب سلامت: قدسیه سروی

# شرکت در جلسه هم اندیشی با مدیران مدارس جهت ارائه برنامه عمل شاخص آموزشگاه ها ۱۳/۱۰/۱۴۰۱



# برگزاری جلسه در خصوص اجرای برنامه عمل مدرسه

در این جلسه تقسیم کار بین واحدهای مختلف  
مدرسه انجام گرفت. 1401/10/19





# نصب کف پوش در ورودی مدرسه برای جلوگیری از سرخوردن دانش آموزان ۱۴۰۱/۱۰/۲۷



## تشکیل جلسه با سفیران سلامت در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۵ و تقسیم کار در بین دانش آموزان



# برگزاری جشنواره نوجوان سالم

جشنواره نوجوان سالم در تاریخ 1401/11/25 برگزار شد در این جشنواره کارهای دانش آموزان در قالب پوستر، کلیپ، نقاشی، و ... ارائه گردید.

**سلامت روان**  
فکران

افراد در معرض!!!

رفتار

نمونه رفتار نادرست: گزبه کردن، سیگار کشیدن، کنترل نکردن، اعمال هیجانی

نمونه رفتار درست: مشاوره گرفتن، انجام کارهای آرامش بخش، ورزش

مقاله‌های از دانش جنسی:

اگر فکلی عضلانی بود، مرد سرد است. تنوع افعال و مشکلات روده ای. عفونان آلتها و افزایش آلتها. معرفی کردن، سوگند و بیسی سوز یا رابطه به کف سفید آلت آلت. بیوفه و قبل سلامت روان را پیدا و نتایج آن را بررسی کنید.

مدرسه ی فرزندان دو دوره ی دوم

## آسیب های شبکه ی مجازی

باران احمدی و آیتسا کاویانی

دلایل استفاده از فضای مجازی:

- سرگرمی
- کسب و کار
- دوست یابی
- آموزش دیدن
- فعالیت های اجتماعی
- کمرنگ شدن مشکلات

ویژگی های فضای مجازی:

- دسترسی سریع و آسان
- ارزان بودن اینترنت
- تأثیرگذاری و نفوذ در تمام ابعاد زندگی
- عدم وابستگی به زمان خاص
- کم هزینه بودن برقراری ارتباط و تفریح
- قابل دسترسی بودن
- دسترسی آسان به آخرین اخبار و اطلاعات
- امکان برقراری ارتباط با سراسر دنیا

آسیب های استفاده از فضای مجازی:

- اطلاعات شما خصوصی نیستند.
- هیچ چیز از بین نمی رود.
- کاهش سواد و اطلاعات
- تلف کردن زمان
- تبلی و کلاهبردگی
- کم خوابی
- از دست دادن سلامت روانی
- افزایش روحیه پرخاشگری و خشونت

راهکارهای کاهش آسیب های فضای مجازی:

- فرهنگ سازی برای استفاده مناسب
- برگزاری جلسات آموزشی
- افزایش آگاهی کودکان با خطرات احتمالی
- تشویق به شرکت در فعالیت های اجتماعی
- پخش آگهی های آموزنده

نقاشی امتیاد ناهمنی ۱۰۵

آسیب به خود، رهبرثروت = امتیاد



پاسخگو آشنایی

## آسیب های فضای مجازی

آسیب های فضای مجازی

تأثیرات منفی: کاهش اعتماد بنفس، کاهش کیفیت اطلاعات، کمبود اعتماد بنفس

اگر به اطرافیان خود دقت کنید به خوبی متوجه می شوید که افراد کمی از گوشی همراه و شبکه های اجتماعی به درستی استفاده می کنند. برای مثال برای آموزش دادن به دیگران، فروش محصول و... و درصد زیادی از آن ها تنها زمان خود را بهوده تلف می کنند.

رومینا شمسیان راد ۱۰۵

## آسیب های فضای مجازی

از آسیب های روانی که فضای مجازی وارد میکند، میتوان به این موارد اشاره کرد:

دور شدن از خانواده و افراد واقعی

خصوصی نبودن اطلاعات

کاهش کیفیت اطلاعات

کمبود اعتماد بنفس

اگر به اطرافیان خود دقت کنید به خوبی متوجه می شوید که افراد کمی از گوشی همراه و شبکه های اجتماعی به درستی استفاده می کنند. برای مثال برای آموزش دادن به دیگران، فروش محصول و... و درصد زیادی از آن ها تنها زمان خود را بهوده تلف می کنند.

رومینا شمسیان راد ۱۰۵



# جهت اجرای برنامه عمل

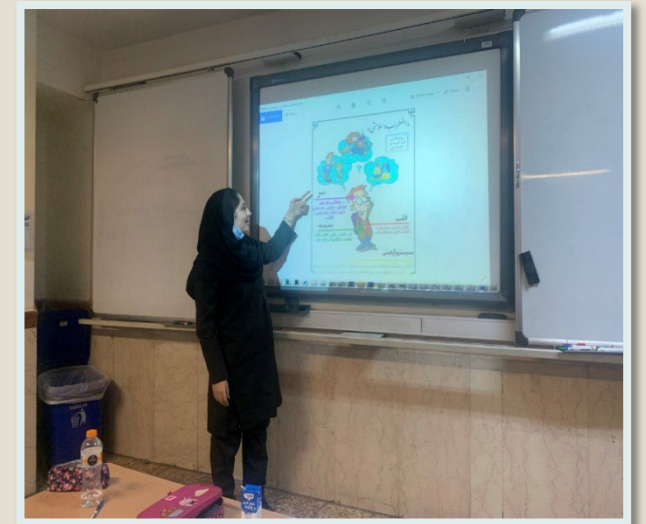
وبینار با حضور جناب آقای دکتر منصور رضایی در تاریخ 1401/10/28 در کارسنج دبیرستان تشکیل شد ایشان ضمن تاکید بر تنوع غذایی و تشریح هرم غذایی اصول تغذیه صحیح را توضیح دادند.

همچنین سرکار خانم رحیمیان، کارشناس تغذیه، جلساتی در خصوص آموزش تغذیه سالم به دانش آموزان نمودند.



# ارائه تحقیق دانش آموزان سفیر سلامت به گروه همسالان خود

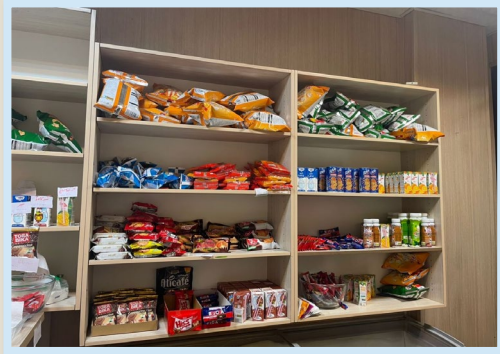
دانش آموزان درباره موضوعات کتاب خودمراقبتی (تغذیه سالم، خواب خوب، بهداشت روان، بیماری های واگیردار و غیرواگیردار) به همسالان خود مطالب خود را ارائه می دهند





# بازدید از بوفه

بازیدبوفه به صورت هفته ای دوبار جهت نظارت بر بهداشت و مواد غذایی



# جشنواره غذای سالم

جشنواره غذا با هدف کمک به نیازمندان روستاها توسط دانش آموزان به صورت داوطلبانه انجام گرفت. این جشنواره برای ایجاد همدلی و ترویج غذای سالم و ایجاد محیط شاد در مدرسه در تاریخ 1401/11/18 برگزار گردید



دولت اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان غذا و دارو

## جشنواره غذای سالم

با حضور گرم و صمیمی  
همکاران آموزشی و  
پرورشی و دانش  
آموزان کوشا این  
جشنواره در دبیرستان  
فرزانگان ۲ برگزار  
خواهد شد

سه شنبه ۱۴۰۱/۱۱/۱۸  
ساعات تفریح





## برگزاری همایش مراقبت از پوست و مو

همایش پوست و مو برای دانش آموزان پایه دهم و یازدهم ، دبیران و کادر آموزشی با هدف آشنایی با ریز مغذی ها ، نقش ویتامین دی و سایر ویتامین ها و مراقبت از پوست در تاریخ 1401/12/1 توسط خانم دکتر بهرنگی —تخصص پوست در سالن اجتماعات برگزار شد. پس از توضیحات دکتر بهرنگی، جلسه با پرسش و پاسخ به پایان رسید





# برگزاری جشنواره سفیران سلامت

جشنواره سفیران سلامت با موضوعات مختلف: پیامهای بهداشتی، خود مراقبتی، صرفه جویی در مصرف آب و... برگزار شد و دانش آموزان فعالیت های خود را ارائه دادند.

### استرس و سلامت

کی از دلایل عمده بیماری است.

استرس چیست؟  
استرس احساسی است که در آن بدن واکنش فوری نشان می دهد. این واکنش برای مقابله با خطر یا تغییرات ناگهانی در محیط است. استرس می تواند به بدن آسیب برساند و باعث بیماری های مزمن شود. استرس می تواند باعث کاهش سیستم ایمنی بدن شود و به بدن اجازه دهد که به راحتی به بیماری های مختلف مبتلا شود.

چگونه استرس مان را کنترل کنیم؟  
• ورزش منظم  
• تغذیه سالم  
• خواب کافی  
• تکنیک های تنفسی  
• صحبت با دوستان و خانواده  
• مشاوره با متخصصان



### تغذیه سالم

امام رضا علیه السلام:

بجز بر چیزی با قوه صدها قوساگرا راست، و بدت از آن نپروی گبرود آن با گوارای دامن، چشمتین غلظتی را برای خود برگیر و آن را خواب خود خود بدان

میوه جات و سبزیجات  
مواد غذایی سیبوس دار  
حیوانات  
منابع پروتئینی حیوانی  
خشکبار

سالم بخوریم تا سالم بمانیم... سارینا بی بی ۱۰۵

### کنترل ششم

کلیات سئورگان ۱۵۵  
دیرستان فرز انگلیس رو

کشیدن نفس عمیق  
سعی در حل مسئله  
گفت و گو با دیگران  
فرو نشاندن ششم

### علائم آنفولانزا

کلیات سئورگان ۱۵۵  
دیرستان فرز انگلیس رو

عطسه  
سرفه  
تب  
تب  
ضعف  
سر درد  
گلودرد  
برن درد  
آبریزش بینی

### راهکار های افزایش اعتماد بنفس

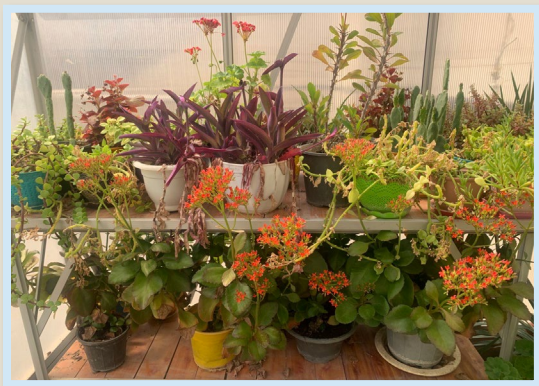
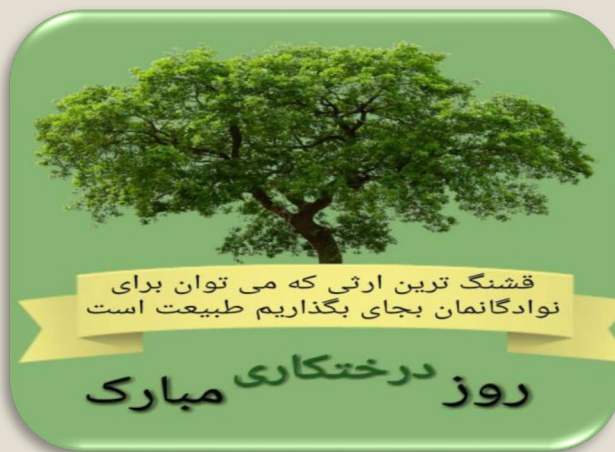
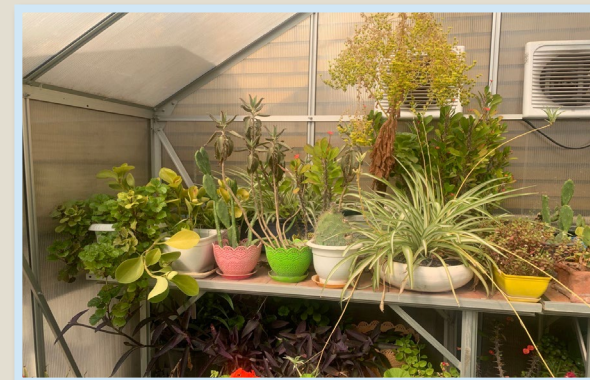
- 1# فقط افکار مثبت را به ذهنتان راه دهید
- 2# راست بایستید و سرتان را بالا بگیرید
- 3# لباس های زیبا و مناسب بپوشید
- 4# مهارت های اجتماعی خود را تقویت کنید
- 5# هر روز جملات انگیزشی را با خود تکرار کنید

سارینا بی بی ۱۰۵



# روز درختکاری

روز 15 اسفند روز درختکاری است که دبیرستان فرزبانگان 2 به دلیل نداشتن فضای سبز اقدام به احداث گلخانه و نگهداری گل و تکثیر آنها جهت استفاده در کلاس ها و راهروها کرده است





# توزیع قرص ویتامین دی

توزیع قرص ویتامین دی در بین دانش آموزان از ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ به صورت ماهیانه





# نظافت و ضدعفونی کامل کلیه کلاس های درس در پایان سال از ۱۴۰۱/۱۲/۲۳



# چهارشنبه آخر سال

چهارشنبه آخر سال با ارسال پوستر دانش آموزان و نیزارائه پیامهای مراقبت در کارسنج و سایت دبیرستان

TebyanOnline

## کمک‌های اولیه در آسیب‌های چشمی چهارشنبه آخر سال

برای تسکین سوزش چشم ناشی از خود آتش چشم‌ها را فوراً با آب سرد فراوان به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بشویید؛ اما روی آن‌ها هیچ نگذارید و با آن‌ها ازنگذید

اگر چشم دچار آسیب دیدگی شد هرگز آن را نمالید. به آن دست نزنید و تا حد امکان آن را حرکت ندهید؛ این کار فقط شرایط را بدتر می‌کند

اگر جسم خارجی شناور کوچکی را در چشم دیدید بعد از شستن دست‌ها با محلول شستشوی استریل، چشم را بشویید تا خارج شود. اگر درد یا احساس اداسه داشت به پزشک مراجعه کنید

اگر احساس کردید جسم خارجی در چشم فرو رفته هرگز خودتان تلاشی برای خارج کردنش نکنید. روی آن پد محافظ یا یک یونان کاغذی گذاشته و به دنبال کمک فوری متخصصی باشید

### نحوه برخورد با حوادث چشمی در مراسم چهارشنبه‌سوری

نحوه برخورد با حوادث چشمی

۱. اگر جسم خارجی در چشم فرو رفته باشد، با آب سرد فراوان بشویید. اگر جسم خارجی در چشم فرو رفته باشد، با آب سرد فراوان بشویید.

۲. اگر جسم خارجی در چشم فرو رفته باشد، با آب سرد فراوان بشویید.

۳. اگر جسم خارجی در چشم فرو رفته باشد، با آب سرد فراوان بشویید.

۴. اگر جسم خارجی در چشم فرو رفته باشد، با آب سرد فراوان بشویید.

۵. اگر جسم خارجی در چشم فرو رفته باشد، با آب سرد فراوان بشویید.

۶. اگر جسم خارجی در چشم فرو رفته باشد، با آب سرد فراوان بشویید.

اصابت مستقیم ترکش‌های ناشی از انفجار مواد آتش‌زا مانند نارنجک، سیگارت و قشقیسه باعث کوری و گاهی تخلیه چشم می‌شود. این حادثه به قدری زیاد است که عنوان «تابینایی در چهارشنبه‌سوری» را به خود اختصاص داده است.

- در صورت مشاهده حادثه چشمی چه باید کرد؟
- در صورت آلودگی چشمی، حداقل ۱۵ دقیقه چشم را از سمت داخل به خارج بشویید.
  - هرگز چشم‌ها را مالش ندهید.
  - از استفاده خودسرانه از قطره‌ها و پمادهای چشمی خودداری کنید.



### اگر لباس فردی آتش گرفت، چه کار باید کرد؟

## ایستادن افتادن چرخیدن

اگر لباس‌های شما آتش گرفت،

پایستید، روی زمین بیفتید، صورت خود را با دست بپوشانید، بچرخید تا آتش خاموش شود.

EMMA

از دیدن او جلوگیری کنید. زیرا دویدن باعث رسیدن اکسیژن بیشتر به آتش شده و لباس فرد را شعله‌ورتر می‌کند. همچنین:

- او را ننگه دارید.
- روی زمین بیندازید.
- فرد را با پتو بپوشانید.
- تا زمانی که آتش خاموش شود، به آرامی او را بغلتانید.

### ایمنی در چهارشنبه‌سوری

از ریختن مواد سریع‌الاشتعال مانند نفت، بنزین و بر روی آتش جدا خودداری کنید

از آتش زدن لاستیک، میز، کارت‌های خالی و امثال اینها چه در واحدهای مسکونی و چه در معابر، کوچه و خیابان خودداری نمایم

مواد سوختنی و ترقه را در مقادیر کم یا آنبوه هرگز در منزل نگه داری نکنید.

کویت و مواد آتش‌زا را از دسترس کودکان دور نگه دارید

هیچگاه ماده مخدّر و منفجره‌ای که بنگال استغایه شده است را مجدداً استغایه نکنیم

مواد آتش‌بازی (منفجره و مخدّر) را به طرف افراد دیگر پرت نکنیم

حتماً قبل از ترک محل از خاموش بودن آتش مطمئن شویم

# استقبال از بهار

