



فعالیت واحد بهداشت دبیرستان فرزنانگان 2 دوره دوم

زمستان 1400-1401
مراقب سلامت
قدسیه سروی



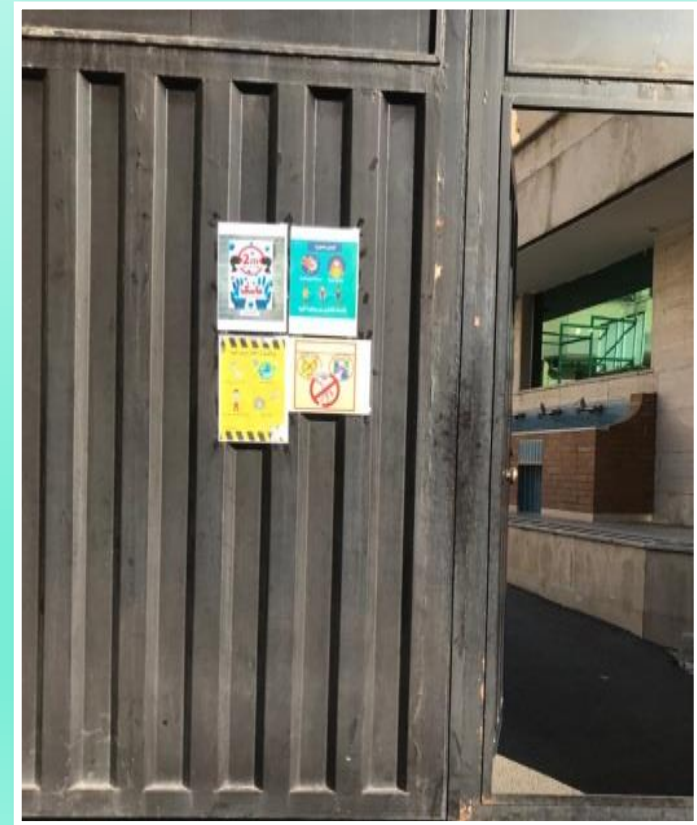
گندزدایی توسط نیروهای خدماتی جهت آمادگی امتحانات ۱۴۰۰/۱۰/۱



آماده سازی "اتاق قرنطینه" جهت بیماران مشکوک به بیماری



نصب پوسترهایی دانش آموزان در رابطه با رعایت پروتکل های بهداشتی در کلیه قسمت های مدرسه



برگزاری امتحانات حضوری دی ماه با رعایت پروتکل های بهداشتی

با شروع امتحانات دی ماه ، دبیرستان فرزندگان دو جلساتی با موضوع مراقبت و برنامه مدیر، معاونین، مشاورین ،مراقب سلامت جهت ایجاد ریزی در دوران کرونا با شرکت هماهنگی های لازم بین واحد های مختلف دبیرستان برگزار نمود. در ادامه واحد آموزش به تدوین برنامه آزمون ها ، چیدمان نیمکت های دانش آموزان در کلاس های درسی با فاصله مشخص ، آماده سازی اتاق قرنطینه و حضور مراقبین در آزمون پرداخت.



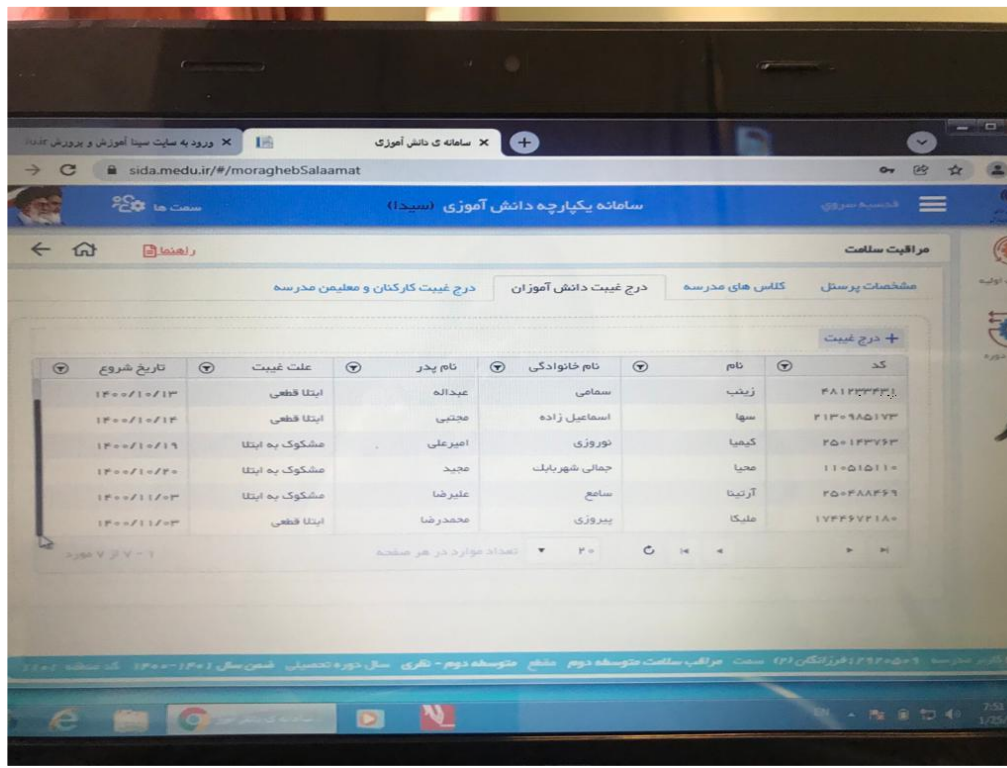
ضد عفونی کردن کلیه کلاس ها قبل و پس از امتحانات دی



"توزیع قرص آهن و ویتامین دی" به دانش آموزانی که در طول امتحانات



ثبت نام دانش آموزان و همکاران مبتلا به ویروس کرونا به صورت روزانه در سامانه سیدا از تاریخ ۱۳/۱۰/۱۴۰۰



The screenshot shows the SIDA system interface for recording absences. The page title is "سامانه یکپارچه دانش آموزی (سیدا)". The main content area displays a table with the following columns: کد (ID), نام (Name), نام خانوادگی (Family Name), نام پدر (Father's Name), علت غیبت (Reason for Absence), and تاریخ شروع (Start Date). The table contains six rows of data.

کد	نام	نام خانوادگی	نام پدر	علت غیبت	تاریخ شروع
۴۸۱۲۳۳۳۳۳	زینب	سمانی	عبداله	ابتلا قطعی	۱۴۰۰/۱۰/۱۳
۴۱۳۰۹۵۱۷۳	سها	اسماعیل زاده	مجتبی	ابتلا قطعی	۱۴۰۰/۱۰/۱۴
۴۵۰۱۴۳۷۶۳	کمبیا	نوروزی	امیرعلی	مشکوک به ابتلا	۱۴۰۰/۱۰/۱۹
۱۱۰۵۱۵۱۱۰	محیا	جمالی شهریارک	مجید	مشکوک به ابتلا	۱۴۰۰/۱۰/۲۰
۴۵۰۴۸۸۴۶۶	آرتینا	ساجع	علیرضا	مشکوک به ابتلا	۱۴۰۰/۱۱/۰۳
۱۷۴۴۶۷۷۱۸۰	ملیکا	پیروزی	محمدرضا	ابتلا قطعی	۱۴۰۰/۱۱/۰۳

شرکت در وبینار استفاده از مکمل ها: طرح آهن یاری و ویتامین دی

۱۴۰۰/۱۰/۱۵

در این وبینار دکتر منصور رضایی متخصص تغذیه دانشگاه شهید بهشتی و بیمارستان مسیح دانشوری با اشاره به کمبودهای شایع ریز مغزی ها مانند ید ، روی ، سلنیوم ، ... که از طریق مواد غذایی قابل جبران هستند، در سنین نوجوانی بخصوص ولی قرص آهن و ویتامین دی دختران باید حتما بامصرف مکمل دریافت گردد.

وی افزودند نشانه های کمبود آهن در بدن فرد باعث ضعف ، بیحالی ، بیحوصلگی میشود که جبران آن با مکمل آهن به صورت مصرف هفتگی که بین وعده شام و قبل از خواب مصرف شود بهتر است



برگزاری دومین جلسه در خصوص رعایت پروتکل های بهداشتی در طول امتحانات ۱۴۰۰/۱۰/۲۰

جلسه در روز دوشنبه ۱۰/۱۴۰۰/۲۰ با حضور کلیه معاونین و مراقب بهداشت در دفتر مدیریت محترم برگزار شد
در این جلسه گزارش اقدامات انجام شده خدمت خانم صفایی ارائه گردید
این گزارشات شامل تعداد دانش آموزان غایب به صورت روزانه در امتحانات، گزارش تعداد دانش آموزان بهبود یافته از بیماریهای
واگیردار و غیر واگیر، هدایت بیماران مشکوک به بیماری به اتاق قرنطینه، و... بود
خانم صفایی نیز راهنمایی هایی مبنی بر پیگیری از خانواده ها در خصوص بیماری دانش آموزان، درخواست گواهی پزشکی از دانش
آموزان مشکوک در جلسه بعدی امتحان، و نظارت بر گواهی سلامت دانش آموز پس از گذراندن دوره بیماری انجام دادند.



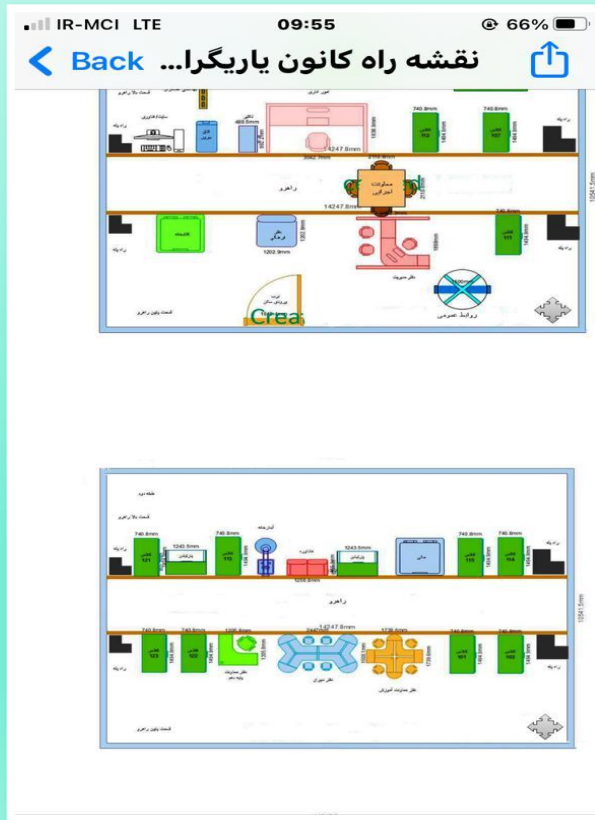
شرکت خانم صنیعیان، نماینده مشاوران در کارگاه آموزشی مدارس مجری طرح یاریگران زندگی ۱۴۰۰/۱۰/۲۱



ارائه نقشه راه کانون یاریگران شامل نقشه فیزیکی، نقشه اجتماعی، شناخت آسیب و درخت راهکار در مدرسه توسط مشاورین و مراقب بهداشت ۱۴۰۰/۱۰/۲۶

جدول تقسیم کار

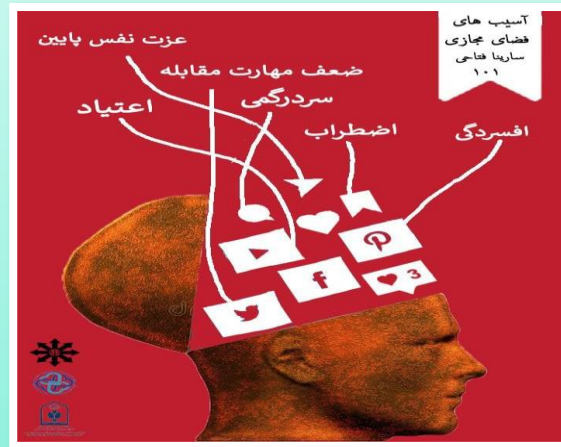
مرحله اجرا	نوع فعالیت	مسئول اجرا	زمان اجرا
1	شناسایی دانش آموزانی که در معرض استرس و اضطراب شدید هستند و دچار فسردگی و بی انگیزگی می شوند.	مشاورین معاونین اجرا	از تاریخ: 03/07/1400
2	بعوت از والدین این دانش آموزان.	مدیر	از تاریخ: 25/07/1400
3	مشاورین نماینده دبیران	مشاورین نماینده دبیران	از تاریخ: 28/07/1400
4	تشکیل جلساتی با مشاور باهوش مدرسه و هماهنگی های لازم.	مشاورین	از تاریخ: 27/07/1400
5	مشاورین	مشاورین	از تاریخ: 03/08/1400
6	مشاورین	مشاورین	از تاریخ: 04/08/1400
7	مشاورین مشاور باهوش مدرسه.	مشاورین مشاور باهوش مدرسه.	از تاریخ: 05/08/1400
8	مشاورین مشاورین	مشاورین مشاورین	از تاریخ: 29/09/1400
9	مشاورین	مشاورین	از تاریخ: 11/10/1400
10	ارائه گزارش	دبیر کانون	تاریخ: 16/11/1400



- تعیین مأموریت گروه**
- همایش مجازی برای والدین با محوریت استرس در دوران کرونا و نحوه برخورد با آن در تاریخ: 12/09/1400 توسط سرکار خانم دکتر کشاورز.
 - همایش مجازی برای دانش آموزان با محوریت استرس و اضطراب در تاریخ: 26/08/1400 توسط اعضای کانون تنظیم و سخنران سرکارخانم دکتر ساجدی.
 - همایش مجازی برای دانش آموزان با محوریت استرس و اضطراب در تاریخ: 19/08/1400 توسط اعضای کانون تنظیم و سخنران سرکارخانم دکتر کشاورز.
- حمایت یابی: مدرسه
 - منابع دورنی: مدیر، معاون آموزشی، دبیر تربیت بدنی، رابط بهداشت، تامین مالی جلسات مشاوره برای اولیا با هماهنگی و تایید مدیریت و استفاده از مدرسان آموزشی خانواده مورد تایید منطقه.
 - منابع بیرونی: مدرس، سرکارخانم دکتر ساجدی استرس و اضطراب در همایش آنلاین مجازی از طریق ادوب کانکت.
 - منابع بیرونی: مدرس، سرکار خانم دکتر کشاورز استرس در دوران کرونا در همایش آنلاین مجازی از طریق

برگزاری جشنواره نوجوان سالم در بین دانش آموزان و ارسال کارها به قسمت بهداشت منطقه ۳۰/۱۰/۱۴۰۰

جشنواره نوجوان سالم در بین دانش آموزان با هدف شناخت آسیب های اجتماعی و راهکارهای مقابله با آن برگزار شد که از تعداد ۶۲ کار ۲۷ پوستر و کلیپ ارسال شد.



ثبت نام دانش آموزان و همکاران در سامانه سلامت از ۱۴۰۰/۱۱/۲۱

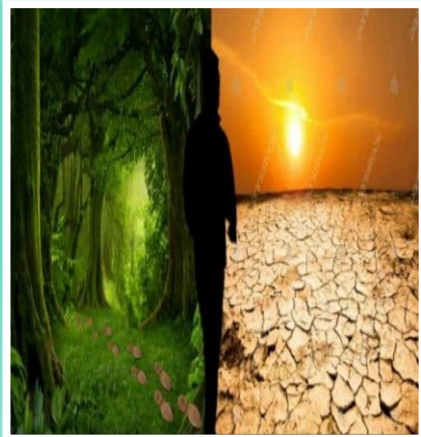
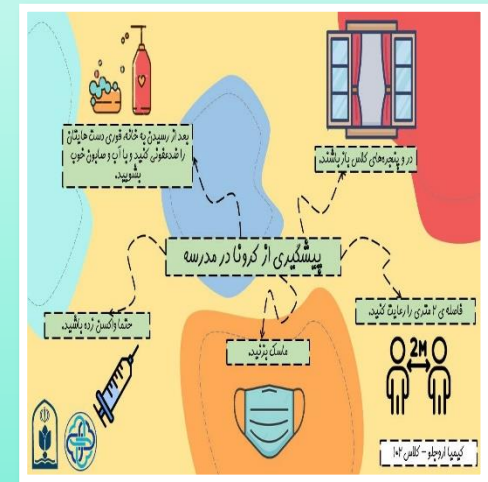
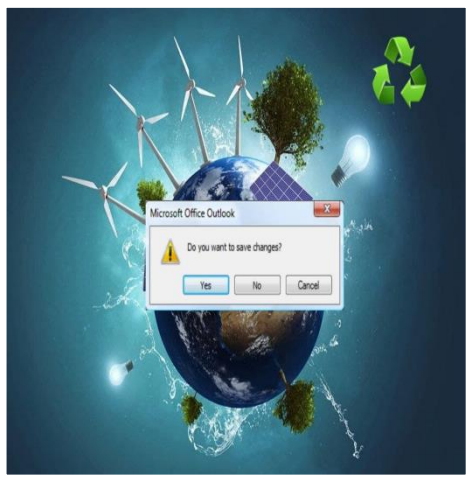


بررسی و تمدید کارت سلامت خدمتگزاران ۱۴۰۰/۱۱/۲۳



برگزاری جشنواره سفیران سلامت بین دانش آموزان و ارسال کارها به قسمت بهداشت ۱۴۰۰/۱۲/۱

این جشنواره بین دانش آموزان با هدف آشنایی آنها با موضوعات : تغذیه سالم - بهداشت فردی - حفظ محیط زیست- اهمیت ورزش و تحرک بدنی- رعایت پروتکل های بهداشتی - اهمیت واکسیناسیون و ...انجام گرفت که از تعداد ۷۴ کار ارسالی ۳۰ پوستر و کلیپ و مقاله ارسال شد.



ارسال پوستر و مطالب در رابطه با روز درختکاری ۱۴۰۰/۱۲/۱۵



شرکت در وبینار با موضوع بایدها و نبایدهای آموزش حضوری در مدارس

۱۵/۱۲/۱۴۰۰

وبینار با سخنرانی دکتر احمد سوری، رئیس کمیته بهداشت و پیشگیری قرارگاه عملیات کرونا برگزار شد و آقای دکتر حضور در مدارس را بر اساس تصمیم گیری مبنی بر شواهد و نیز رعایت پروتکل ها ابراز داشتند



وبینار کشوری با محوریت
بایدها و نبایدهای آموزش های حضوری در مدارس

دکتر حمید سوری
رئیس کمیته بهداشت و پیشگیری قرارگاه عملیاتی کرونا

یکشنبه ۱۴۰۰/۱۲/۱۵
ساعت ۱۰ الی ۱۲

کانال مراقبین سلامت
کانال کارشناسان سلامت

کانال آموزش بهداشت، تغذیه و سبک زندگی سالم
کانال اطلاع رسانی تربیت بدنی

- واکسیناسیون مناسب کووید برای همه افراد بالای ۵ سال. کودکان
- استفاده همگانی از ماسک مناسب
- فاصله گذاری فیزیکی - دانش آموزان - از جمله آنهایی که کاملاً واکسینه شده اند
- تست کووید
- غربالگری
- محدود کردن قرار گرفتن مواجهه
- **Students at higher risk**
- سلامت رفتاری و حمایت عاطفی
- فعالیت های سازماندهی شده
- ایجاد مدرسه ایمن
- تغذیه

به طور خلاصه،

ترکیبی از اقدامات بهداشت عمومی سختگیرانه برای کنترل انتقال در جامعه، تلاش های کاهش در مدارس، و تلاش ها برای به حداقل رساندن انتقال در خانواده می تواند امکان بازگشایی ایمن مدارس را فراهم کند.

با این حال، با باز بودن مدارس، افزایش تماس ها بین بزرگسالان در جامعه می تواند در غیاب نظارت کافی که از تجمع و تماس در فضاهای سرپوشیده جلوگیری می کند، به افزایش گسترده اپیدمی کمک کند.

با باز بودن هر دو محیط، اقدامات پیشگیرانه سختگیرانه برای دانش آموزانی که از مدرسه به خانه باز می گردند و بزرگسالانی که از محل کار بازمی گردند برای کاهش انتقال متقابل بین خانواده، جامعه و مدرسه ضروری است.



توزیع قرص آهن و ویتامین دی

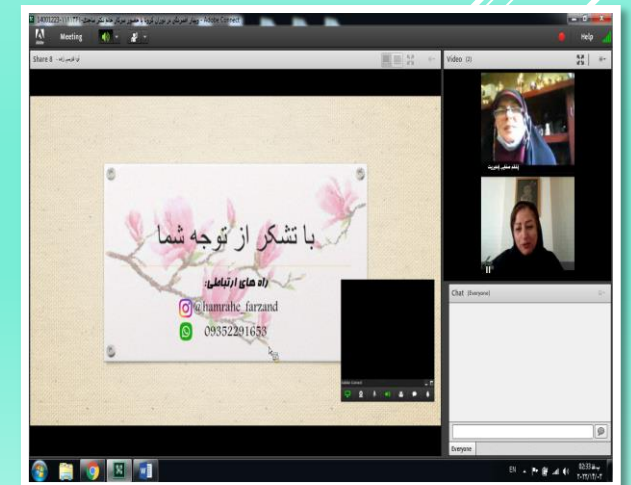
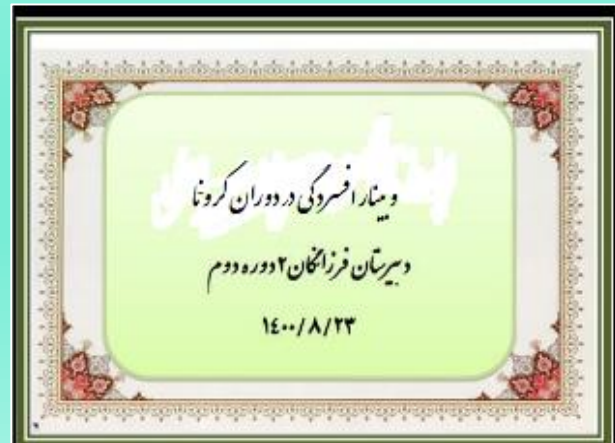
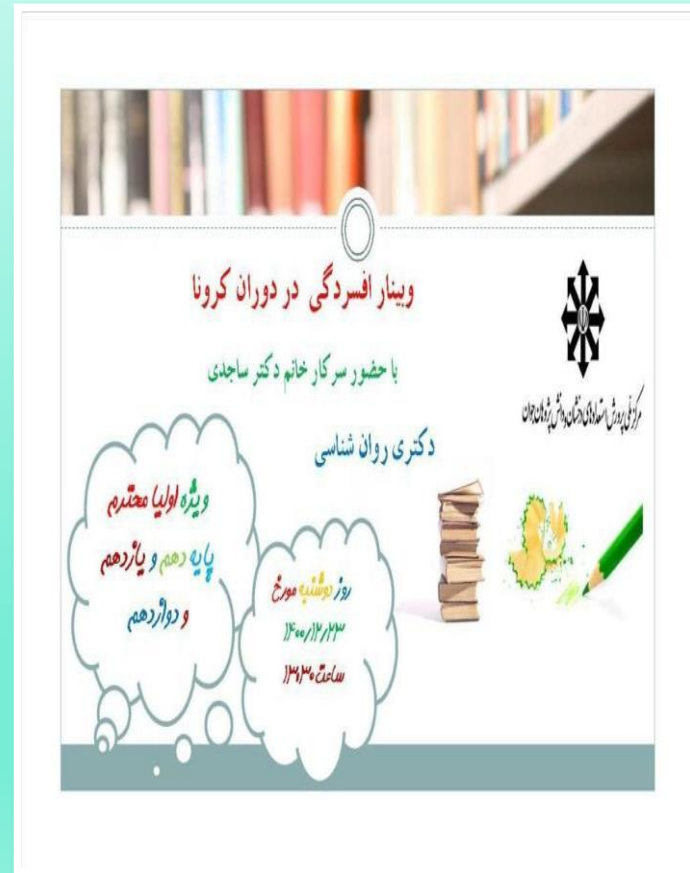
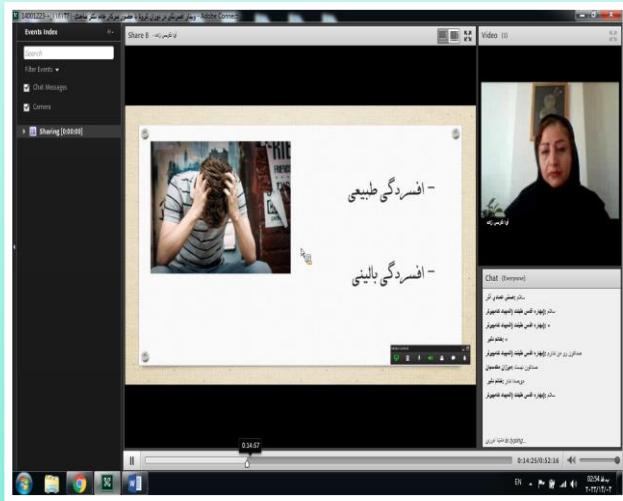
به علت عدم حضور تمامی دانش آموزان در مدرسه ، سهمیه قرص آهن و ویتامین دی هر دانش آموز به اولیا آنها تحویل داده شد تا در منزل استفاده نمایند از طرف اداره ارسال شده بود به خانواده دانش آموزان تحویل داده شد



ردیف	نام خانوادگی	تاریخ دریافت
۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹
۲۰
۲۱
۲۲
۲۳
۲۴
۲۵
۲۶
۲۷
۲۸
۲۹
۳۰
۳۱
۳۲
۳۳
۳۴
۳۵
۳۶
۳۷
۳۸
۳۹
۴۰

برگزاری وبینار افسردگی در دوران کرونا

وبینار "کنترل افسردگی در دوران کرونا" در تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ ویژه اولیا محترم با حضور خانم دکتر ساجدی (روانشناس) برگزار گردید در این وبینار خانم دکتر ابتدا نشانه های افسردگی در افراد، روشهای درمان و روشهای مکمل با این آسیب اجتماعی را بازگو نمودند



چهارشنبه آخر سال با شعار "هر دانش آموز مراقب یک همکلاسی"

در خصوص ارتقای دانش ایمنی دانش آموزان و اقدامات مربوط به پیشگیری از بروز حوادث چهارشنبه آخر سال با شعار "هر دانش آموز مراقب یک همکلاسی در چهارشنبه آخر سال" از دانش آموزان درخواست شد که آثار و نظرات خود را ارسال نمایند.



چهارشنبه سوری

چهارشنبه سوری یک جشن ایرانی است که هر ساله در غروب آخرین سه‌شنبه با آرزای قاصی برگزار می‌شود. برفی پژوهشگران واژه «سور» را به معنای «جشن» و برفی دیگر آن را برگرفته از واژه پهلوی «سوریک» به معنای «سرخ» قلمداد کرده‌اند.

چهارشنبه سوری در اقصی نقاط ایران و در هر منطقه با آداب و رسوم خاص همان منطقه برگزار می‌شود. چهارشنبه سوری، یکی از جشن‌های سنتی ایرانی است که در غروب آخرین سه‌شنبه سال خورشیدی و پیش از فرارسیدن نوروز برگزار می‌شود و شامل رسوم مختلفی از آتش‌افروزی و آتش‌بازی تا خوردن آهیل مشکل‌گشا، دورهمی‌های قانونی، قاشق‌زنی و... می‌شود که برفی از این آداب و رسوم به فراموشی سپرده شده‌اند.



فاطمه رحیمی ۱۰۵

نکات ایمنی چهارشنبه سوری

- ترقه‌ها و فشفشه‌های عمل نکرده را مجدداً روشن نکنید.
- سعی کنید در خانه بمانید.
- در نزدیکی پمپ بنزین‌ها و وسایل نقلیه که حامل بنزین و مواد سوختنی آتش‌بازی نکنید.
- فقط در فضای باز اقدام به استفاده از فشفشه و ترقه استاندارد کنید.
- وجود یک کپسول آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه در نزدیکی محوطه آتش‌زوری است.



فاطمه زهرا پالیزیان
۱۰۵

چهارشنبه سوری را چهارشنبه سوری نکنید!
مراقب جسم و روح خود و عزیزانمان باشیم...



- از نزدیک شدن به موادی که برای انفجار یا احتراق آماده کرده‌اند، دوری کنید. زیرا خطر از دست دادن عضوی از بدن و یا مرگ را به همراه خواهد داشت.



هر ساله شاهد حوادث رقت‌آوری در ایام چهارشنبه سوری از جمله سوختگی‌های شدید، از دست دادن چشم یا پاره شدن پرده گوش هستیم. این مواد را شوخی نگیرید زیرا با زندگی خود بازی کرده‌اید.

بهتر آسا عبیدی

نوروز ۱۴۰۰ و اهمیت حفظ و شناخت آداب و رسوم

ارسال پوستر و کلیپ به مناسبت نوروز ۱۴۰۰ و شناخت و حفظ آداب و رسوم ایرانی

عید نوروز

عید نوروز در ایران اولین روز از سال نو و مصادف با یکم فروردین است. جشن نوروز ریشه در ایران باستان دارد و مراسمی است که با تاریخی غنی که از دوران قدیم به یادگار بر ایمان باقی مانده.

زمان تعویل سال ۱۴۰۱
ساعت ۱۹ و ۳ دقیقه و ۲۶ ثانیه
روز تعویل سال ۱۴۰۱
روز یکشنبه ۲۹ اسفند ۱۴۰۰ هجری شمسی
مطابق با ۱۷ شعبان ۱۴۴۳ هجری قمری
و ۲۰ مارس ۲۰۲۲ میلادی
یونان سال ۱۴۰۱

فاطمه ریضی ۱۴۰۱

هفت سین

نوروز را شروع رستاخیر طبیعت، موعد رویش و تولد نباتات می‌دانیم و باورمان بر این است که هنگام با طبیعت، ما هم باید روزگار نو و تازه‌ای را با روح و روان تازه و پوشیدن لباس عید نو آغاز کنیم

سنبله
سنبله یکی دیگر از اهزای اهورا نوروزی است که عطر برگ و سگوفه های آن مهرک عشق و مهر و نثار زاینده گی، عشق و دلپختگی است. سنبله نماد سنبله عمل کردن است. سنبله را بر این باور بر سفره می‌گذارند که هرکس با فروختن عهد کند در آغاز سال هرکاری را سنبله انجام دهد. سنبله نشانه گرایش به عقل است؛ احترام به تفکر و ترویج و فرزندری.

فاطمه ریضی ۱۴۰۱

عید نوروز

عید نوروز در ایران اولین روز از سال نو و مصادف با یکم فروردین است. جشن نوروز ریشه در ایران باستان دارد و مراسمی است که با تاریخی غنی که از دوران قدیم به یادگار بر ایمان باقی مانده.

نوروز در کشورهایی مثل تاجیکستان، روسیه، ترکمنستان، هند، پاکستان، قرقیزستان، سوریه، عراق، گرجستان، جمهوری آذربایجان، ایران، چین و ازبکستان تقبل رسمی است و مردم به جشن و پاکبوسی می‌پردازند.

مهرآسا عبدی / کلاس ۱۰۱

هفت سین

سکه هشتمین سین مبرن سفره هفت سین، سکه جزو هفت سین محسوب می شود اما بشر بعد از ضرب سکه آن را روی سفره برد تا نماری برای افزایش درایی باشد.

سکه
سکه هشتمین سین مبرن سفره هفت سین، سکه جزو هفت سین محسوب می شود اما بشر بعد از ضرب سکه آن را روی سفره برد تا نماری برای افزایش درایی باشد.

فاطمه ریضی ۱۴۰۱

اهمیت حفظ و شناخت آداب و رسوم در جامعه

۱۰۳ شهری ۱۴۰۱

بارگشت به آیین‌ها و آداب و رسوم سنتی یکی از راههای حفظ هویت فرهنگی است. موفقیت خاص جغرافیایی ایران در طول تاریخ سبب تنوع و کثرت آیین‌ها و آداب و رسوم آن شده است. تنوع آیین‌ها و آداب و رسوم که متناظر فرهنگی یک ملت و جامعه را می‌سازد، سبب غنای فرهنگی جامعه می‌شود.

فرهنگ ایرانی بر مواجهه با تنگناهای گوناگون، استحکام و توستندی لازم را بدست آورده است و با توجه به اطمینانی که از زینت‌های فرهنگی خود دارد، از طرح فرهنگ‌های دیگر در کنار فرهنگ خود بهره‌سیده از تجربیات فرهنگی دیگران، استفاده کرده و به رشد خود افزوده است.

معماری، هنر، ادبیات، ورزش‌ها، بازی‌ها، خوراک و پوشاک از خصوصیات هر منطقه است و طبیعی است که اختلاط و آمیختن آنها با خصیصه‌های دیگر مناطق که در بعضی موارد کلی تر و عمومی تر اجتناب ناپذیر است، باعث کم رنگ شدن و حتی از بین رفتن فرهنگ خاص آن منطقه خواهد شد.



معاونت پرورشی و تربیت بدنی
آموزش و پرورش منطقه یک شهر تهران
کارشناسی سلامت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی
آموزشی و پرورش منطقه یک تهران (شمیرانات)



با تشکر از توجه شما

سروی