

فعالیت های واحد بهداشت دبیرستان فرزآنگان ۲ سه ماهه اول ۱۴۰۰



فعالیت های سلامت مدرسه (سه ماهه پاییز) ۱۴۰۰

- تجهیز اتاق بهداشت

- گندزدایی مدرسه توسط نیروهای خدماتی

- بررسی کارت سلامت خدمتگزاران

- برگزاری وبینار در خصوص مدیریت جسم و روان در شرایط کرونا

- شرکت در وبینار اداره با موضوع بهداشت در سال جاری و شرایط کرونادر مدرسه

- برگزاری وبینار کنترل استرس و اضطراب در دوران کرونا ویژه دانش آموزان

- برگزاری جلسه حضوری با موضوع مراقبت وبرنامه ریزی در دوران کرونا با شرکت : مدیر،معاونین

، مشاورین ،مراقب سلامت مربیان تربیت بدنی

- برگزاری وبینار کنترل استرس و اضطراب در دوران کروناویژه اولیا

- اجرای فیلم ،پوستر وموشن تولید شده در کانال آموزشی مدرسه

- اجرای مناسبت های بهداشت توسط دانش آموزان بوسیله ارسال کلیپ ،پوستر و

- برگزاری جلسه با حضور مشاوران در خصوص آسیب های روانی

- حضور دانش آموزان در مدرسه ،از ۱۵ آبان با حفظ اجرای پروتکل های بهداشتی

- شرکت در وبینار ایدز و آهن یاری

- شرکت در وبینار اداره کل - با موضوع جلوگیری از ا میکرون

- برگزاری جلسه نمایندگان محترم اولیا در رابطه با چگونگی حضور دانش آموزان در دوران امتحانات

- گندزدایی توسط نیروهای خدماتی جهت آمادگی امتحانات

- آماده سازی اتاق قرنطینه

- برگزاری امتحانات حضوری دی ماه با رعایت پروتکل های بهداشتی

- توزیع قرص آهن و ویتامین دی به دانش آموزانی که در مدرسه حضور دارند .

- تهیه و تنظیم صورتجلسه ها و مستندات

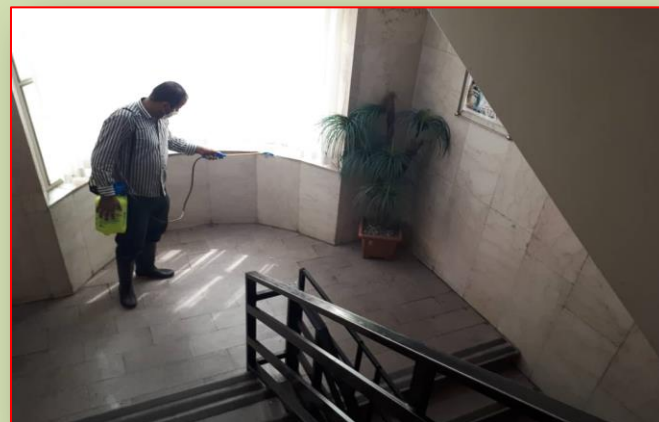
تجهيزات اتاق بهداشت



بررسی کارت سلامت خدمتگزاران



ضد عفونی کردن کلیه واحدهای مدرسه

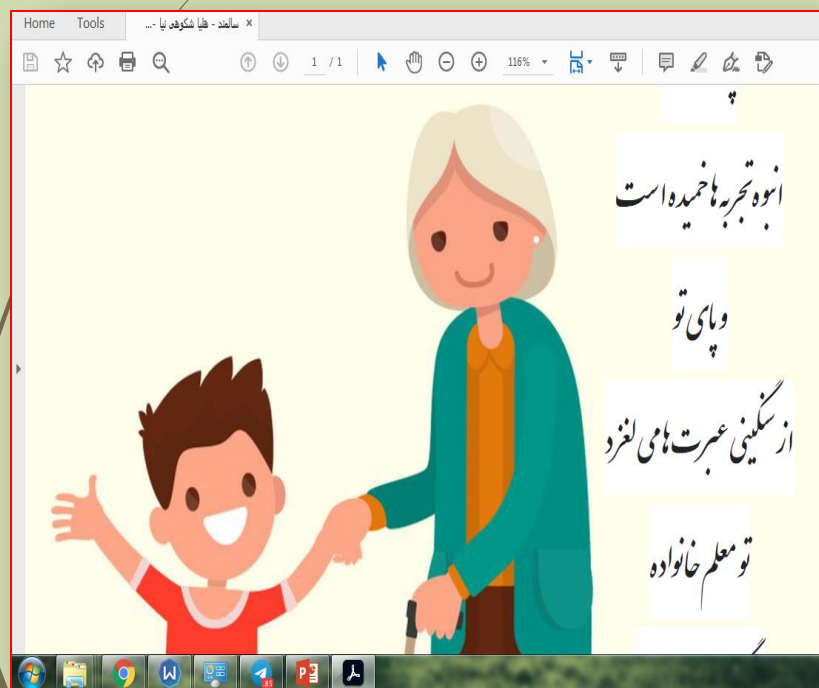


برگزاری وبینار بزرگداشت هفته پیوند اولیا و مربیان با حضور جناب آقای دکتر عباسی

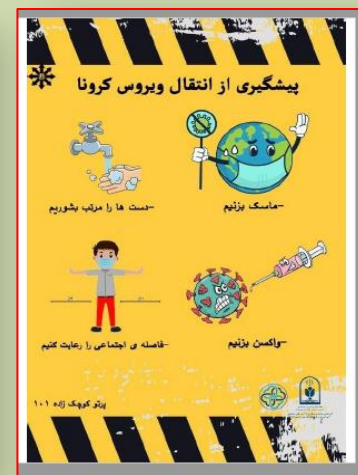
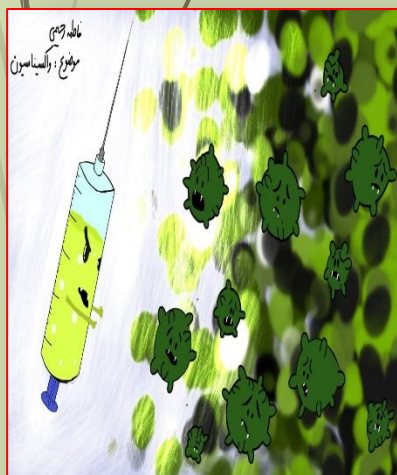
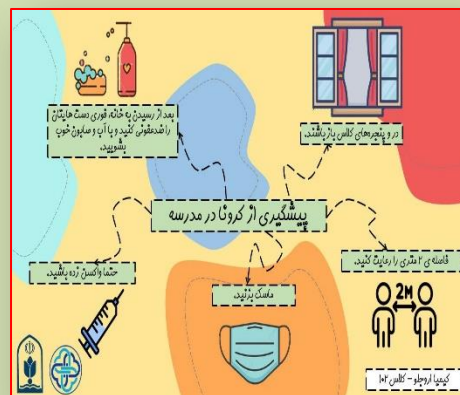


➡ **وبینار در تاریخ
۱۴۰۰/۷/۲۷ انجام
گرفت و جناب آقای
دکتر عباسی در خصوص
مدیریت جسم و روان در
شرایط کرونا و خود
مراقبتی به انجام
توضیحاتی پرداختند**

اجرای مناسبت های بهداشت توسط دانش آموزان بوسیله ارسال کلیپ ، پوستر و روز تکریم سالمندان ۱۴۰۰/۷/۹



آگاه سازی دانش آموزان و پیشگیری در مقابل ویروس کرونا، با شعار واکسن بز نیم ایمن بمانیم



برگزاری جلسه مشاورین و مراقب سلامت

جلسه در تاریخ ۱۴۰۰/۷/۱۸ با حضور مشاور، معاونت پایه و مراقب بهداشت در خصوص پیشگیری از آسیب های اجتماعی و همچنین برگزاری جلسات با دانش آموزان انجام گردید و تصمیماتی در این زمینه گرفته شد که گزارش آن در فایل آسیب های روانی ارسال گردید



روز غذای سالم ۲۴ مهر



رابطه مصرف سبزیجات و لاغری

سبزیجات دارای کالری پایین می باشند، حجیم و سیرکننده می باشند و مصرف زیاد آنان در مقایسه با سایر مواد غذایی بسیار کمتر موجب افزایش وزن می شود. امروزه حدوداً یک سوم از مردم جهان با چاقی و مشکلات آن روبرو هستند از این رو مصرف مداوم و روزانه سبزیجات و میوه ها برای پیشگیری از چاقی ضروری و اثربخش است.

وانیا یاراللهی کلاس ۱۰۲



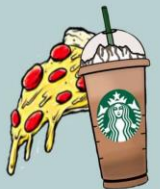
فایده های خوردن غذای سالم :

افزایش انرژی پوست صاف و سالم

تقویت سیستم ایمنی خواب بهتر

تقویت حافظه کاهش وزن

روژین ارباب کلاس ۱۰۱



آسیبهای اجتماعی و راههای مقابله یا آن

بهترین راه برای کمک به فرد دچار افسردگی چیست؟

بهترین راه برای کمک به فرد دچار افسردگی بردن او نزد تراپیست است. روش های مختلف دیگری هم برای کمک وجود دارد. مثلاً می‌توانید در انجام وظایف روزمره، که معمولاً فرد مبتلا به افسردگی را پریشان می‌کند، کمک کنید.

از آنجایی که فرد افسرده هرگونه فعالیت را کنار می‌گذارد، حتی وقتی این اختلال تمام انگیزه‌ها را از بین می‌برد، فعال ماندن و وا داشتن فرد به فعالیت بسیار مهم است. اگر می‌خواهید فرد را به فعالیت منظم وادارید، بهتر است به جای اینکه مدام به او یادآوری کنید ورزش کند، یک ژاکت به او بدهید و برای قدم زدن بیرون بروید.

ورزش، آفتاب و همراهی همگی تاثیر ضد افسردگی دارند. تغییر مکان هم همیشگی است. داشتن روتین منظم مانند خواب کافی کمک می‌کند. همچنین بهتر است ارتباط اجتماعی خود را با فرد افسرده حفظ کنید.



کاری از وانیلا یاراللهی
کلاس ۱۰۲

راه های مقابله با اضطراب :

بر روی چیزی که می‌توانید تغییر دهید تمرکز کنید



از خودتان بپرسید : چه چیزی من را آزار می‌دهد؟



مکث کنید و نفس عمیق بکشید



بر روی چیز کم اضطراب‌تری تمرکز کنید



روژین ارباب کلاس ۱۰۱

چگونه به کسانی که حال روحی خوبی ندارند کمک کنیم؟

از مقایسه و سنجش دوری کنید

درباره ی مشکل آن بیاموزید و اطلاعات جمع کنید

همیشه با آن‌ها در ارتباط باشید و حالشان را بپرسید

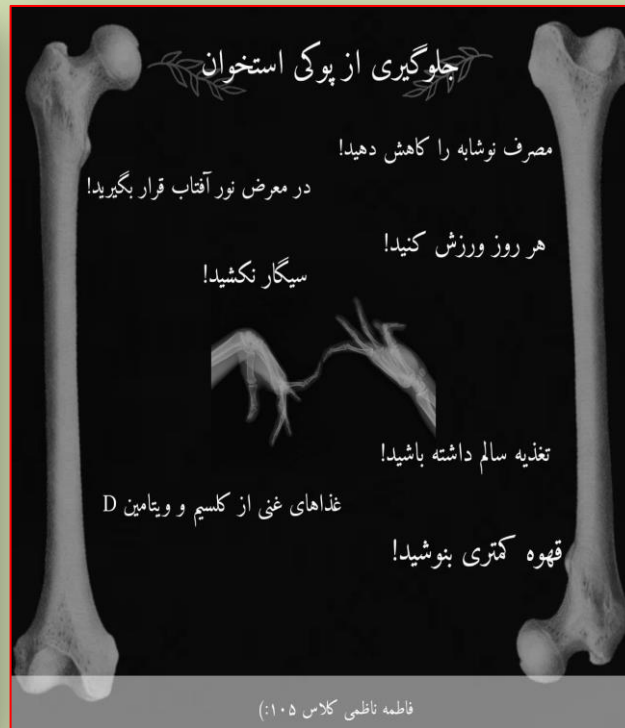
حتی کوچکترین موفقیتشان را جشن بگیرید

در مکان مورد علاقه شان آن‌ها را ملاقات کنید

به حرف‌هایشان گوش بدهید

روژین ارباب کلاس ۱۰۱

روز پوکی استخوان ۱۴۰۰/۷/۲۸



هفته سلامت روان ۳۰-۲۳ مهر ماه

خود مراقبتی و راهکار های آن

نفس عمیق بکشید
آب فراوان بنوشید
شکرگزار باشید
یادآوری ممنوع

فاطمه عباسی کلاس ۱۰۳

بررسی خود مراقبتی

کارهای فعالیت هایی را که برای مراقبت از خود انجام می دهید را علامت بزنید

- سه وعده غذایی اصلی بخورید
- یک مکان آرام برای مدیتیشن پیدا کنید
- یک شمع معطر روشن کنید
- یک لیست سپاسگزاری درست کنید
- تنفس عمیق را تمرین کنید
- یک موسیقی خوب گوش دهید
- ورزش کنید
- با یک دوست تماس بگیرید
- با یکی از اعضای خانواده خود دیدار کنید
- زمانی را در فضای باز بگذرانید
- چیز جدیدی را امتحان کنید
- یک کتاب بخوانید

مراقبت از خود را به یک عادت تبدیل کنید
ستایش مرادی ۱۰۳

راهکار های افزایش اعتماد بنفس

- به دنبال پیروزی های کوچک باشید
- از زبان بدن استفاده کنید
- مردمانهایی که در آنها تخصص دارید یادگیران کند و تکرار کنید
- به پوشش خود اهمیت بدهید

فاطمه عباسی کلاس ۱۰۳

خنده بر هر درد بی درمان دواست

هما شکوهی به کلاس ۱۰۱ - مراقبتی

رسپینا کریم زاده ۱۰۴

موضوع: خودمراقبتی

کنترل استرس

دعا کردن
مدیریت زمان
ورزش کردن
تغذیه سالم

فاطمه ناطقی کلاس ۱۰۵

پارمیس اسدی پور کلاس ۱۰۱

نوشتن افکار و احساسات
عقب نینداختن کارها
گوش دادن به موسیقی
ورزش کردن

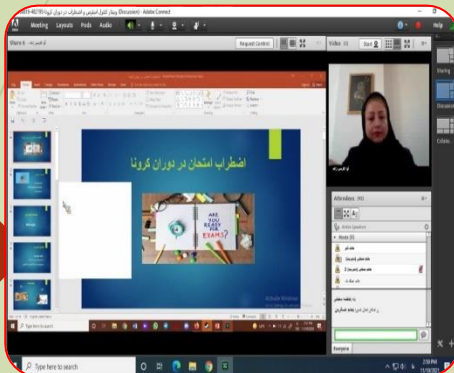
راه های کاهش اضطراب

از خیل ناگویی در تصمیمگیری مناسب و سوء مصرف پرهیز شود.

فرمانی که سلامت روان دارنده دارای ویژگی هایی می باشد:

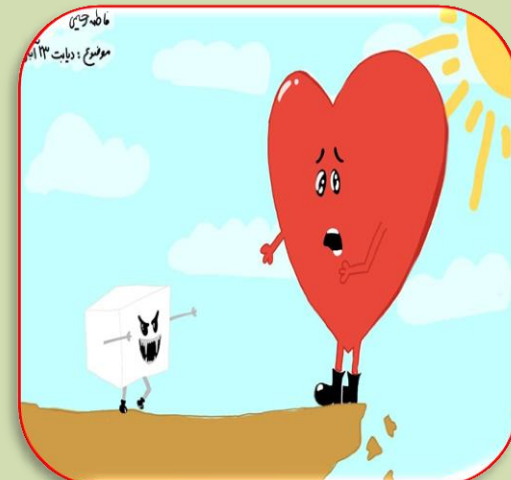
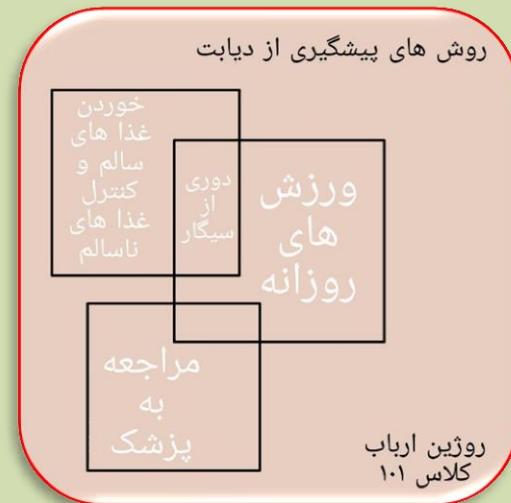
- حسن رضایت و خشنودی
- توانایی حل کردن و هجاء و سرگرمی داشتن در زندگی
- توانایی مقابله با استرس
- هدف داشتن در فعالیت ها و روابط و زندگی
- انضباط در باگیری مهارت های جدید و توانایی تغییر
- فعالیت این کار و بازی، استراحت و فعالیت
- توانایی ساخت و ایجاد روابط
- استعداد به نفس و عزت نفس

برگزاری وینار کنترل استرس و اضطراب در دوران کرونا ویژه دانش آموزان با حضور خانم دکتر ساجدی



وینار کنترل استرس در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱۹ ویژه دانش آموزان برگزار گردید که در آن خانم دکتر ساجدی (روانشناس) در باره مفاهیم استرس و اضطراب، پیامدهای مثبت و منفی استرس بر عملکرد مغز و حل مسئله و ارائه راهکارهایی در رابطه با کنترل استرس در دوران کرونا و سایر مسائل پرداختند

برگزاری هفته دیابت ۱۴۰۰/۸/۲۳



برگزاری جلسه با موضوع مراقبت و برنامه ریزی در دوران کرونا



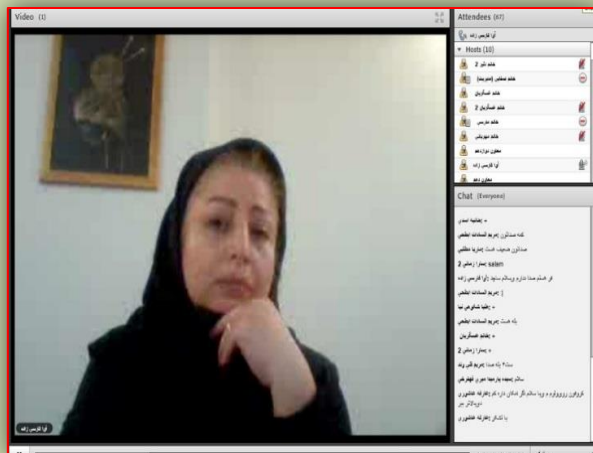
- جلسه با حضور مدیریت محترم، معاونین، مشاور، دبیران تربیت بدنی و مراقب سلامت در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۲۴ برگزار گردید و در این جلسه در مورد بهداشت روان در دانش آموزان، برنامه های تربیت بدنی و آسیب های اجتماعی احتمالی دانش آموزان در دوره کرونا تصمیماتی اتخاذ گردید.

برگزاری وبینار کنترل استرس و اضطراب در دوران کروناویژه اولیا محترم

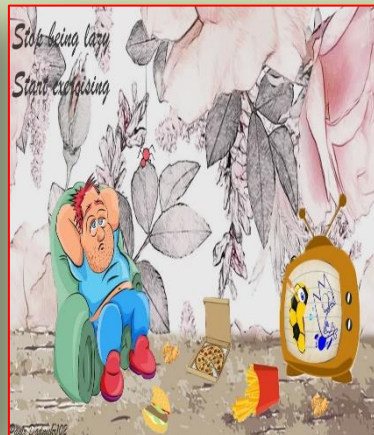


- وبینار کنترل اضطراب در دوران کرونا ویژه اولیا محترم در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۲۶ با حضور خانم دکتر ساجدی متخصص روانشناسی برگزار گردید.

- در این وبینار پذیرش اضطراب، عواملی محیطی یا زنتیک که باعث آن میشود، درجه بندی اضطراب، اضطراب در دوران کرونا، کمک گرفتن و مشاوره در زمینه اضطراب، علل اضطراب در فرزندانمان، کمک کردن به آنها و در نهایت ارائه راهکارهایی برای کم کردن اضطراب خود و خانواده توضیحاتی ارائه دادند



مبارزه با هر گونه اعتیاد (مواد مخدر - فضای مجازی - چاقی و... ۲۸-۲۲ آبان



مانور سراسری زلزله و ایمنی در منازل، ویژه دانش آموزان و اعضای خانواده ۱۴۰۰ ۹/۸

امسال به دلیل ادامه شرایط کرونا نیز تغییراتی در روند اجرای مانور ایجاد شده و مانور امسال با شعار "آمادگی در برابر زلزله در شرایط پاندمی" برگزار شد. هدف از اجرای این مانور، افزایش سطح آگاهی دانش آموزان در مورد زلزله و ایجاد آمادگی برای انجام واکنش های صحیح و سریع در برابر آن و همچنین آشنایی دانش آموزان با حوادث طبیعی و چگونگی مقابله با آن برای ایجاد آرامش روانی و برانگیختن حس کنجکاوی دانش آموزان نسبت به پدیده های طبیعی است. بدین منظور دبیرستان فرزندگان ۲ از طریق اعلام قبلی و بر اساس برنامه تدوین شده دانش آموزان را به همراه خانواده خود تشویق به دیدن کلیپ های زلزله و راهنمای مانور نمودند، همچنین از ایشان درخواست شد در این رابطه اقدام به تهیه پوستر، نقاشی ویا فیلم نمایند در ذیل تعدادی پوستر ارسالی از دانش آموزان قرار گرفته است.



شرکت در وبینار ایدز و آهن یاری و ۱۴۰۰/۹/۱۰ ویتامین D



- خانم نیلوفر نادری کارشناس تغذیه در مورد نقش آهن و ویتامین دی و همچنین کمبود آن در زندگی نوجوانان توضیحاتی ارائه نمودند.

- همایش بیماری ایدز در سالن همایش اداره با سخنرانی آقای دکتر رضایی در مورد پیشگیری از بیماری ایدز، راههای مقابله و بالا بردن سیستم ایمنی بدن برگزار شد

تکمیل شناسنامه سلامت دانش آموزان

کد: ۳۱۳۸

جمهوری اسلامی ایران

۵/۲

شناسنامه
سلامت دانش آموز

۴/۲

نام و نام خانوادگی: اکبر زکریا

برگزاری وینار ورزش و سلامتی ۱۴۰۰/۹/۱۳

- وینار ورزش و سلامتی ویژه اولیا دانش آموزان در تاریخ ۱۴۰۰/۹/۱۳ با حضور سرکار خانم نوبختی و سرکار خانم طاهر پور در کارسنگ مدرسه برگزار گردید .



شرکت در وینار با موضوع جلوگیری از اُمیکرون ۱۴۰۰/۹/۲۲

وینار کشوری با محوریت رعایت پروتکل های بهداشتی در مدارس

دکتر حمید سوری

دوشنبه ۱۴۰۰/۹/۲۲ ساعت ۱۳ الی ۱۴:۳۰

دفتر کمیته کشوری اپیدمیولوژی کووید ۱۹

کتاب مراقبت سلامت
کتاب کارشناسان سلامت
کتاب آموزش بهداشت، تغذیه و سبک زندگی سالم
کتاب اطلاع رسانی تربیت بدنی

با ارائه گواهی ضمن خدمت به شرط ثبت نام در Lrms و شرکت در آزمون

میکرون: واریانت نگران کننده (B.1.1.529) Variant of Concern

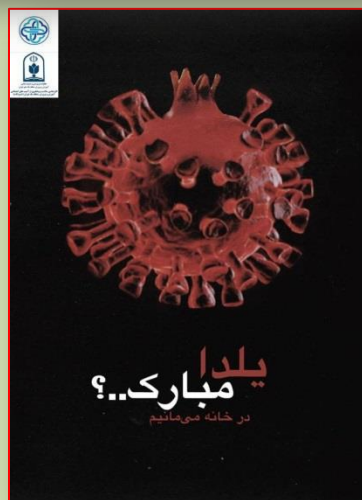
- اولین بار در ۱۱ نوامبر ۲۰۲۱ در بوتسوانا و در ۱۴ نوامبر ۲۰۲۱ در آفریقای جنوبی شناسایی شد
- در ۲۴ نوامبر ۲۰۲۱ از آفریقای جنوبی به WHO گزارش شد.
- در ۲۶ نوامبر ۲۰۲۱ به عنوان یک نوع نگران کننده تعیین شد.
- * متفاوت ترین گونه ای است که تاکنون شناسایی شده است. که این نگرانی را ایجاد می کند که ممکن است با افزایش قابلیت انتقال، کاهش قابل توجه اثربخشی واکسن، و افزایش خطر عفونت مجدد مرتبط باشد.
- * در حداقل ۶۰ کشور از جمله استرالیا، ایالات متحده، بریتانیا، کانادا، عربستان و امارات و هلند حضور دارد.
- * چندین کشور در سطح جهان اقدامات موزی سخت گیرانه تری را برای به حداقل رساندن خطر گسترش به کار گرفته اند
- حالی حداقل ۳۰ جهش در پروتئین اسپایک است که برخی از آنها با افزایش قابلیت انتقال و فرار ایمنی مرتبط است.
- آزمایشات PCR برای تشخیص عفونت Omicron ادامه دارد. مطالعات برای تعیین اینکه آیا تأثیری بر انواع دیگر آزمایش، جمله آزمایش های تشخیص سریع آنتی ژن وجود دارد یا خیر ادامه دارد.
- در حال حاضر هیچ علامت غیرعادی مرتبط با Omicron وجود ندارد. موارد خفیف در افراد جوان تر شایع تر است. برای در میزان شدت بیماری، به داده های قوی تری نیاز است
- افزایش ۷۵ درصدی موارد در یک هفته در برخی نقاط احتمال سرعت بیشتر انتقال امیکرون را تقویت کرده
- می تواند فرار از ایمنی را به دنبال عفونت قبلی افزایش داده باشد. مشخص نیست که آیا Omicron می تواند از مصونیت واکسن فرار کند یا خیر. Omicron با خط بالای عفونت مجدد مرتبط است.

اقدامات مربوط به حفظ افراد مستعد عبارتند از :

- آموزش،
- حفاظت فردی،
- واکسیناسیون،
- پیشگیری دارویی،
- پهسازی محیط،
- محدود نمودن حرکت جمعیت (در صورت امکان و لزوم) و تجمعات Mass gathering
- بهبود وضع تغذیه.



یلدای بهتر، برای هم بمانیم سرعت همه گیری کرونا را در شب یلدا کاهش دهیم



گندزدایی توسط نیروهای خدماتی جهت آمادگی امتحانات حضوری ترم اول



آماده سازی اتاق قرنطینه جهت دانش آموزان مشکوک به بیماری



برگزاری امتحانات حضوری دی ماه با رعایت پروتکل های بهداشتی



توزیع قرص آهن و ویتامین دی



تهیه و تنظیم صورتجلسه ها و مستندات

