



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
مرکز بهداشت استان

آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

مجموعه دروس آموزش بهورزی

مدیریت توسعه شبکه و ارتقاء سلامت

واحد آموزش بهورزی

زمستان ۱۳۹۳

مؤلفین:

مینا سلطانزاده : مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان مشهد یک
زهرة شکوری : مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان کاشمر
فربا بیاتی : مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان سرخس
عبدالروف متفکر رودی : مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان خواف
تکتم محمودی : مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان تایباد
فاطمه رحم دل : مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان قوچان



با نظارت:

دکتر حسن عبدالله زاده: کارشناس مسئول واحد آموزش بهورزی مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
دکتر محمد حسن درخشان: مدیر توسعه شبکه و ارتقاء سلامت مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

فهرست مطالب

| عنوان | صفحه |
|---|------|
| فصل اول اصول آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت..... | ۶ |
| مقدمه:..... | ۷ |
| تعریف آموزش بهداشت:..... | ۷ |
| تعریف ارتقاء سلامت:..... | ۷ |
| هدف آموزش بهداشت :..... | ۷ |
| راه‌های ایجاد تغییر رفتار در مردم:..... | ۸ |
| بحث و گفتگو و مشارکت | ۸ |
| دادن اطلاعات | ۱۱ |
| استفاده از قانون | ۱۲ |
| مراحل تغییر رفتار:..... | ۱۳ |
| مرحله اول: احساس نیاز به تغییر..... | ۱۳ |
| مرحله دوم: عبور از موانع..... | ۱۴ |
| مرحله سوم: نیاز به آموزش و کسب اطلاعات..... | ۱۵ |
| تعریف ارتباط:..... | ۱۵ |
| اجزای ارتباط:..... | ۱۵ |
| ویژگی‌های ارتباط مؤثر: | ۱۵ |
| انواع ارتباط:..... | ۱۶ |
| تعریف ارتباط کلامی و غیر کلامی: | ۱۷ |
| اصول مهارت‌های ارتباط میان فردی:..... | ۱۷ |
| | |
| فصل دوم آموزش بهداشت با افراد و روش مشاوره..... | ۱۹ |
| مفهوم آموزش بهداشت با افراد (مشاوره)..... | ۲۰ |
| هدف مشاوره..... | ۲۱ |
| اعضای مشاوره..... | ۲۱ |
| مشاور: | ۲۱ |
| مشورت کننده : | ۲۱ |
| اصول مشاوره:..... | ۲۱ |
| برقراری ارتباط..... | ۲۱ |
| تشخیص نیازها..... | ۲۲ |
| درک احساسات..... | ۲۲ |
| مشارکت..... | ۲۲ |
| رازداری..... | ۲۲ |
| آموزش اطلاعات..... | ۲۳ |
| سایر شرایط..... | ۲۳ |
| مراحل مشاوره :..... | ۲۳ |
| تمرین بیشتر در مشاوره..... | ۲۸ |

| | |
|----|---|
| ۳۰ | فصل سوم روش جلب مشارکت مردم و آموزش بهداشت با گروه‌ها و جامعه |
| ۳۱ | مشارکت گروه‌ها و جامعه در زمینه بهداشت |
| ۳۱ | مراحل اجرای یک برنامه مشارکت افراد |
| ۳۱ | مشارکت در شناخت مشکلات |
| ۳۲ | مشارکت در یافتن راه حل |
| ۳۲ | مشارکت در عمل |
| ۳۳ | تسهیل در مشارکت |
| ۳۳ | مشارکت در ارزشیابی |
| ۳۴ | آموزش گروهی |
| ۳۵ | گروه‌های رسمی و غیر رسمی |
| ۳۶ | آموزش بهداشت در گروه‌های غیر رسمی |
| ۳۸ | آموزش بهداشت در گروه‌های رسمی |
| ۳۹ | رفتارهای مفید در آموزش‌های گروهی |
| ۳۹ | شورای بهداشت روستا |
| ۳۹ | وظایف شورای بهداشت |
| ۴۰ | اعضای شورای بهداشت |

| | |
|----|------------------------------------|
| ۴۳ | فصل چهارم روش‌ها و شیوه‌های آموزشی |
| ۴۴ | روش‌ها و شیوه‌های متداول آموزشی |
| ۴۴ | روشهای آموزشی |
| ۴۴ | روش توضیحی: |
| ۴۵ | روش حل مساله: |
| ۴۶ | روش بحث گروهی: |
| ۴۶ | شیوه سخنرانی: |
| ۴۷ | شیوه‌های آموزشی |
| ۴۷ | شیوه تمرینی: |
| ۴۷ | شیوه پرسش- پاسخ: |
| ۴۸ | شیوه ایفای نقش: |

| | |
|----|---|
| ۵۰ | فصل پنجم رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی |
| ۵۱ | رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی |
| ۵۱ | اهمیت کاربرد رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی: |
| ۵۱ | عوامل موثر برانتخاب رسانه آموزشی: |
| ۵۲ | انواع رسانه‌های آموزشی |
| ۵۲ | پوستر: Poster |
| ۵۳ | بروشور: Brochure |
| ۵۳ | تراکت: Tract |

| | | |
|----|-------|---|
| ۵۳ | | چارت chart |
| ۵۴ | | فلانل گراف (تخته ماهوتی) flannel board(graph |
| ۵۴ | | اطلاعیه هشدار آگهی: |
| ۵۴ | | عکس Photograph |
| ۵۵ | | نمودار Graph |
| ۵۵ | | تخته سیاه وایت بورد Whitboard -Black board |
| ۵۶ | | نمونه‌های واقعی و مدلها True Samples & Models |
| ۵۶ | | روزنامه دیواری: |
| ۵۷ | | کتابچه - جزوه Booklet و Manual |
| ۵۷ | | جراید (مطبوعات) |
| ۵۷ | | کتاب Book |
| ۵۷ | | تلویزیون Television |

فصل اول

اصول آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

اهداف:

پس از مطالعه این فصل انتظار می‌رود بتوانید:

- ۱- هدف از آموزش بهداشت را توضیح دهید
- ۲- مفهوم رفتار مناسب و نامناسب بهداشتی در افراد و مراحل تغییر رفتار در آنها را توضیح دهید
- ۳- نکات اساسی را که به‌روزان می‌بایست در برقراری ارتباط با افراد و گروه‌ها و آموزش بهداشت رعایت کنند توضیح دهید

مقدمه:

آموزش بهداشت اولین جزء مراقبتهای اولیه بهداشتی و یکی از مهمترین وظایف بهورزان است. آموزش بهداشت شامل انتقال و تبادل اطلاعات در زمینه شرایط زیر بنایی اجتماعی، اقتصادی و محیطی تاثیر گذار بر سلامت و همچنین در زمینه عوامل خطر فردی و رفتارهای مخاطره آمیز و استفاده از نظام مراقبتهای بهداشتی می باشد.

تعریف آموزش بهداشت:

آموزش بهداشت فرایندی است که در آن افراد و گروه های مردم یاد می گیرند رفتاری داشته باشند که موجب ارتقاء، حفظ و بازگرداندن تندرستی شان شود.

تعریف ارتقاء سلامت:

فرآیند توانمندسازی مردم در شناخت عوامل تاثیر گذار بر سلامت فردی و اجتماعی آنها و تصمیم گیری صحیح در انتخاب رفتارهای بهداشتی و در نتیجه رعایت شیوه زندگی سالم می باشد.

تصویر ۱-۱

هدف آموزش بهداشت ایجاد تغییر رفتار در مردم است.

رفتار غیر بهداشتی رفتاری است که منجر به بروز مشکلات سلامت می شود



هدف آموزش بهداشت :

هدف آموزش بهداشت در مراقبتهای بهداشتی اولیه عبارت است از : ترغیب مردم به اینکه بخواهند سالم باشند، بدانند چگونه سالم بمانند، برای حفظ سلامت فردی و جمعی اقدام نمایند و در موقع لزوم طلب کمک نمایند. در واقع آموزش بهداشت به دنبال تغییر رفتار در مردم است.

راه‌های ایجاد تغییر رفتار در مردم:

ما می‌خواهیم با تغییر در رفتار مردم به آنها کمک کنیم تا از زندگی سالمتر و بهتری برخوردار شوند. یکی از مسائل مهم در آموزش بهداشت این است که ما رفتارهای مختلف مردم را در رابطه با مسائل گوناگون بشناسیم و ببینیم کدام رفتارها به طور مستقیم یا غیر مستقیم باعث وقوع بیماری میشوند (رفتارهای غیر بهداشتی) و کدام رفتارها بر حفظ یا ارتقاء سلامتی مردم کمک می‌کند (رفتار بهداشتی).

تصویر ۱-۲

در هر جامعه رفتارهایی وجود دارند که برای بهداشت مردم زیان آورند. به دلیل عوارض بدی که از رفتار غیر بهداشتی ناشی می‌شود، اکثر مردم در تغییر این گونه رفتارها می‌کوشند.

اما گاهی به دلایلی مردم به یک رفتار غیر بهداشتی ادامه می‌دهند. قبل از شروع به فعالیت آموزش بهداشت لازم است که دلایل این رفتارها را درک کنیم و با روش مناسب آموزشی در تغییر آنها بکوشیم



معمولاً سه راه عمده برای ایجاد تغییر رفتار در مردم وجود دارد که عبارتند از:

۱. بحث و گفتگو و مشارکت
۲. دادن اطلاعات
۳. استفاده از قانون

۱. بحث و گفتگو و مشارکت

بهترین راه برای تغییر رفتار مردم این است که به دیدن آنها برویم ویا اینکه فرصت دیدار و مصاحبه با آنها را در خانه بهداشت فراهم کنیم. با آنها صحبت کنیم و بخواهیم که از مشکلاتشان برای ما صحبت کنند، سپس از آنها بخواهیم که فکر کنند و بگویند دلیل بوجود آمدن مشکلات چیست و آنها را در شناخت صحیح و درست مشکلات و پیدا کردن راه حل راهنمایی کنیم. وقتی آنها توانستند راه حل مشکلاتشان را پیدا کنند، خواهیم دید که با کمک و مشارکت خود آنها مشکلاتشان حل شده و در رفتار هایشان تغییر بوجود خواهد آمد. این روش یکی از موثرترین روشها در ایجاد تغییر رفتار مردم است.

تصویر ۳-۱

در جریان بحث و گفتگو و مشارکت بین بهورز و فردی که دچار یک مشکل است آنها می توانند مشکل را شناسایی کرده و برای آن راه حل های مناسبی پیدا کنند که متناسب با وضعیت زندگی فرد بوده و امکان اجرای خوبی دارد.



« روزی بهورز یکی از روستاهای شمال کشورمان به دیدن گروهی از زنان شالیکار آمد. اوزند آنها مدتی توقف کرد و به مشکلات آنها گوش داد. زنان شالیکار از ضعف و خستگی شکایت داشتند. برخی از آنها در حالی که طفل شیر خوار خود را به پشت می بستند، ساعت ها کار می کردند و فقط در فرصت هایی که در حین کار پیش می آمد می توانستند قدری نان و پنیر به عنوان غذا بخورند و به طفل خود شیر بدهند. بهورز در مشاهدات خود متوجه شد که برخی از این زنان خیلی ر نگ پریده اند و مشکوک شد که زنان شالیکار به دلیل عدم برخورداری از یک وضعیت تغذیه ای مناسب به کم خونی مبتلا شدند.

بهورز ابتدا از زنان پرسید که فکر می کنید چه چیزی سبب بروز این مسئله شده است؟

بعضی از آنها کار زیاد را مطرح کردند و دیگران هوای مرطوب مزرعه را عامل مشکل خود دانستند. یکی از زنان جوان که در یکسال اخیر فرزند پسری به دنیا آورده بود می گفت: از وقتی که فرزندم به دنیا آمده بعضی از افراد فامیل که حسود هستند برای تضعیف او از جادو استفاده کرده اند. بهورز از زنان سوال کرد برای حل این مشکل چه کار کرده اند؟ یکی از آنها گفت که همسرش او را وادار کرده که غذای بیشتری بخورد و دیگری مطرح کرد که او خیلی زود می خوابد. چند نفر دیگر گفتند که آنان برای تقویت خود عصاره برخی گیاهان را می نوشند. بهورز سوال کرد که آیا این کارها مشکل آنها را حل کرده است؟ تمام زنان شالیکار گفتند: « نه ».

سپس زنان از بهورز سوال کردند که آیا او می تواند به آنها کمک کند؟ بهورز گفت سعی خواهد کرد. اما لازم است که در مورد کارهای روزانه و وضعیت زندگی آنها بیشتر بدانند. بهورز سوال کرد که زنان چند ساعت در روز کار می کنند؟ و وضعیت تغذیه ای آنان چگونه است؟ زنان گفتند که بطور متوسط در این ماه از سال روزانه ۱۰ ساعت در مزرعه کار می کنند. آنها اظهار داشتند که علاوه بر کار در مزرعه وظایف دیگری هم دارند که تقریباً در اکثر موارد تمامی اوقات روز و حتی عصر و شب خود را صرف آن می کنند. اغلب زنان شالیکار می گفتند که در فرصت کوتاهی که در بین کار پیش می آید آنها می توانند مقداری نان و پنیر و سبزی به عنوان ناهار بخورند. شبها هم غذای ساده مثل نان و ماست یا نان و پنیر صرف می کنند.

برخی از آنان هفته‌ای یک بار گوشت مصرف می‌کنند. بعضی از آنها که وضعیت مالی خوبی ندارند سعی می‌کنند تا بیشتر شیر و پنیر و گوشتی را که از دامهای خود به دست می‌آورند برای فروش به شهر ببرند. اغلب زنان میانسالی که در این گفتگو شرکت داشتند دارای بیش از ۵ فرزند بودند و بعضی از آنان به بچه‌های خود شیر می‌دادند. بهروز پس از شنیدن پاسخ زنان از آنان تشکر کرد و به آنان گفت، جوابهای شما در مورد مشکل فکریایی را برای من مطرح ساخته است. آیا شما می‌دانید که وضعیت تغذیه‌ای شما تاثیر بسیار زیادی بر سلامتی شما دارد؟ یکی از آنها گفت: بله همسر من هم همینطور فکر می‌کند. برای همین او سعی می‌کند هر شب برای شام مقدار زیادی برنج مصرف کنم. البته پس از آن به مقدار زیادی چاق شده‌ام ولی با اینحال قدرتم کمتر شده است.

بهروز گفت: این فکر درست است که افراد به هر مقداری که بیشتر کار می‌کنند به انرژی بیشتری نیاز دارند اما باید توجه داشت آنچه که پیش از این اهمیت دارد نوع غذای است که افراد مصرف می‌کنند. بهروز در ادامه صحبت‌هایش توضیح داد که وجود گوشت و بعضی از مواد غذایی دیگر در وعده‌های غذایی خصوصا برای زنانی که باردار هستند و یا به فرزند خود شیر می‌دهند بسیار ضروری است و کمبود آنها در وعده‌های غذایی باعث بروز کم خونی می‌شود. یکی از زنان سوال کرد که علائم کم خونی چیست؟ بهروز به آنان برخی از علائم کم خونی را توضیح داد ولی به آنها گوشزد کرد که برای تشخیص کم خونی و درمان آن می‌بایست به پزشک ارجاع شوند. بهروز به زنان توضیح داد که چگونه می‌توانند با راه‌های ساده و کم خرج مقدار مورد نیاز ترکیبات مناسب غذایی را برای خود فراهم کنند. در این مورد زنان سوالاتی را مطرح کردند و بهروز توضیحات لازم را به آنها داد.

اشتیاق زنان روستایی به طرح سوالات مختلف و نظراتی که در زمینه بهبود خود داشتند موجب شد تا قرار ملاقات دیگری را در خانه بهداشت بگذارند. بهروز اظهار داشت که او در خانه بهداشت تصاویر و امکاناتی دارد که در زمینه این بحث و گفتگو کمک زیادی به آنها خواهد کرد. او در پایان دیدارش صحبت کشاورزی را که به همسرش گفته بود «باید بیشتر غذا بخورد» را به آنان خاطر نشان کرد و گفت این صحبت درست است که افرادی که بیشتر کار می‌کنند به انرژی و غذای بیشتری احتیاج دارند اما این نکته را باید بخاطر سپرد که ترکیب غذاها برای وضعیتهای متفاوتی که افراد دارند تنظیم شود. مثلا زنان باردار باید در وعده‌های غذایی خود مقدار کافی گوشت و شیر مصرف کنند. چند نفر از زنان روستایی در مورد روش طبخ بعضی از غذایایی که در خانه مصرف می‌کردند و از بهروز در خواست کردند تا برای آنها فرصتی فراهم آورد که تجربه‌های خود را در این مورد به یکدیگر انتقال دهند. «

در داستان فوق بهروز موفق بود. او به مردم کمک کرد تا خودشان در مورد مشکلات شان فکر کنند. از آنان درخواست کرد تا در مورد راه حل مشکلات فکر کنند. زنان روستا هم در این بحث مشارکت کردند. تمام عوامل مؤثر بر بروز مشکل به خوبی بررسی شد و در نهایت همه آنها موافقت کردند تا دست به عملی بزنند که در جهت بهبود سلامت شان مؤثر باشد.

تصویر ۴-۱

آموزش بهداشت، مردم را به گفتگو در باره مشکلاتشان و پیدا کردن راه حل های مناسب تشویق می کند. نقش بهورز این است که به مردم دریافتن راه حل کمک کند.



۲- دادن اطلاعات

در این روش کارمند بهداشتی مسائل مختلف بهداشتی را برای مردم شرح می دهد، این آگاهی در صورت پذیرش مردم می تواند به درجاتی سبب تغییر رفتار آنها گردد.

نمونه ای از تلاش برای ایجاد تغییر رفتار با استفاده از روش دادن اطلاعات:

« در روزهای پایان فصل پاییز در حالی که هوا کم کم سرد می شد، بهورز به روستای علی آباد که یکی از روستاهای قمر خانه بهداشت حسین آباد بود، سرکشی کرد. او متوجه شد که عده ی زیادی از کودکان روستا مبتلا به عفونت های تنفسی شده اند و برخی از آنها روزهای زیادی است که سرفه های خلط دار و تب دارند. بروز موارد زیاد عفونت های تنفسی در کودکانی که در مدرسه ابتدایی درس می خواندند مدیر مدرسه را نگران کرده بود. رئیس شورای اسلامی هم از این موضوع نگران شده بود و از بهورز در این مورد درخواست کمک کرد. بهورز بری حل این مشکل جلساتی با مادران روستا و اعضای شورای اسلامی و مسئولین روستا تشکیل داد. بهورز در این جلسات درباره عفونت های تنفسی صحبت کرد و گفت علت اغلب موارد آن ویروس های کوچکی است که نخست سبب سرماخوردگی می شوند و در صورت عدم مراقبت صحیح منجر به انتشار عفونت در مجاری تنفسی و بزور عفونت در سینوس ها و گوش میانی و راه های هوایی می شوند. وی توضیح داد که عفونت تنفسی در اطفال را باید جدی گرفت زیرا ممکن است سبب ذات الریه و یا عفونت گوش میانی در آنها شود که خود این ها نیز عوارض نامطلوب دیگری خواهند داشت. بهورز راه های پیشگیری از ابتلا به این عفونت ها را به مادران و مسئولان مدرسه توضیح داد و به مادران توصیه نمود که در صورت بروز این مشکل در کودکانشان آنها را جهت تشخیص و درمان به خانه بهداشت بیاورند. اما با وجود تمامی این سفارشات بهورز متوجه شد که عده بسیار کمی از مادران، فرزندانشان را برای درمان به خانه بهداشت آوردند. بهورز متعجب و نگران شده بود زیرا می دانست اطلاعات کامل و درستی را در اختیار روستاییان قرار داده ولی با این وجود آنها مراجعه نکرده اند. بهورز جهت بررسی علت این وضعیت مجدداً به روستای علی آباد مراجعه کرد. بزرگان روستا و مادران به بهورز چیزهای مختلفی می گفتند آنها معتقد بودند که علت زیاد شدن عفونت های تنفسی در اطفال در این موقع از سال موادی است که همراه باد در هوا پخش می شود و برای پیشگیری از عفونت در بچه ها می بایست با دود هیزمی که در خانه می سوزانند این مواد را از بین ببرند. علاوه بر این برخی از آنها باور ندارند که بیماری از شخصی به شخص دیگر سرایت می کند. بعضی از

مادران برای درمان خروسک در کودک خود مقداری اندک از خون تاج خروس را در دهان طفل خود قرار می‌دادند. بعضی از مادران هم می‌خواستند کودک خود را به خانه بهداشت بیآورند، اما در این زمینه مشکلات و گرفتاری‌های زیادی داشتند.»

این بهورز به مردم اطلاعات داده بود اما افراد معدودی برای درمان به وی مراجعه کردند. او به اندازه کافی موفق نبود. اگر چه اطلاعات بهداشتی که او به افراد منتقل کرده بود درست بود، ولی تنها دادن این اطلاعات برای حل مشکل کافی نبود. چیزهای مؤثر دیگری نیز در رفتار مادران و اهالی روستا دیده می‌شد که بهورز آنها را به حساب نیاورده بود. به نظر شما سایر عواملی که بر رفتار مادران تأثیر گذاشته بود، کدامند؟

۳- استفاده از قانون

در واقع در این روش کارمند بهداشتی آن دسته از مردمی که رفتارهای غیر بهداشتی دارند را تهدید میکند که اگر رفتارشان را تغییر ندهند، آنها را به دادگاه معرفی خواهد کرد. این کار ممکن است در ابتدا مؤثر باشد اما به مرور زمان برای مردم عادی شده و بی اثر خواهد شد.

نمونه‌ای از تلاش برای ایجاد تغییر رفتار با استفاده از قانون:

« خانواده‌ای در روستای حسین آباد خانه و حیاط خود را تمیز نگه نمی‌داشت. آنان زباله‌های خود را به صورت توده‌ای بزرگ در پشت خانه می‌ریختند و این توده، مکانی برای حشرات و موش‌ها شده بود. کودکان این خانواده اغلب مریض بودند و مکرراً مبتلا به اسهال و عفونت‌های پوستی می‌شدند. روزی بهورز خانه بهداشت از آن خانه بازدید کرد. او از دیدن این وضعیت بسیار متاثر شد و به خانواده گوشزد نمود که آنها برای خود و تمام افراد جامعه ایجاد دردسر کرده‌اند. اما آنها به حرف‌های بهورز توجهی نکردند. بهورز دوباره به آنها مراجعه کرد و به آنها گفت در صورت عدم رعایت بهداشت خانه و محیط اطراف خانه و داخل آن، آنها را به دادگاه خواهد کشاند. خانواده از این مساله هراسان شد و با سرعت اقدام به تمیز کردن فضای اطراف خانه کردند، اما در زمینه نظافت فضای داخل خانه حرف‌های بهورز را گوش ندادند.

بهورز در بازدید خانه مشاهده کرد که فضای بیرون خانه تمیز شده است اما فضای داخل خانه تغییر زیادی نکرده است. او به خانواده تذکر داد که آنها می‌بایست همیشه فضای بیرون خانه را تمیز نگه دارند و در ضمن آنها باید که نظافت داخل خانه را هم رعایت کنند و چنان که تذکرات او را جدی نگیرند، آنها را به دادگاه معرفی خواهد کرد. او خانه را ترک کرد و تا چند ماه به آنجا برگشت.

وقتی خانواه برای مدتی بهورز را ندیدند، فکر کردند که تهدیدهای او جدی نبوده و در ضمن عصبانی هم شده بودند. آنها ندیده بودند که غریبه‌ای به خانه یشان بیاید و به آنان فشار بیاورد که نظافت را رعایت کنند. لذا به زودی شروع به ریختن زباله‌ها در پشت خانه یشان کردند. بلاخره بهورز برگشت و توده زباله‌ها را دید اما وقتی سعی کرد تا با خانواده صحبت کند، آنها به او گفتند که آنجا را ترک کند و گفتند در صورتی که سعی کند تا وارد خانه شود با او نزاع خواهند کرد.»

اگرچه وقتی کارمند بهداشتی سعی در اعمال زور و فشار به خانواده نمود، آنها در ابتدا آنچه را که گفته بود پذیرفتند اما بعداً عصبانی شده و از همکاری با او سرپیچی کردند.

با رعایت چه نکاتی بهورزان می‌توانند آموزش بهداشت موفق داشته باشند؟

با مرور داستان‌های فوق می‌توان به نکاتی که کارمندان بهداشتی می‌بایست برای ایجاد تغییر رفتار در مردم مد نظر داشته باشند، پی برد.

در اینجا به برخی از نکات مهم که بهورزان باید برای تغییر در رفتار رعایت نمایند اشاره می‌کنیم:

- با مردم گفت و گو کرده، به آنان گوش فرا داده و درباره مشکلاتشان صحبت کنید.
- به مردم کمک کنید درباره رفتارها یا عملکردهایی که سبب حل این مشکلات یا جلوگیری از آنها می‌شود فکر کنند.
- دلایل رفتار مردم (باورها - دوستان - اندیشه‌ها - کمبود پول و یا سایر چیزها) را پیدا کنید.
- به مردم کمک کنید تا دلایل اعمال خود ویا مشکلات بهداشتی را که دارند دریابند.
- از مردم بخواهید تا نقطه نظرات خود را برای حل این مشکلات بیان کنند.
- به مردم کمک کنید تا نقطه نظرات قابل استفاده و عملی خویش را در نظر آورند.
- مردم را به انتخاب راهی تشویق کنید که با موقعیت شان مطابقت داشته باشد.

مراحل تغییر رفتار

همانطور که گفته شد آموزش بهداشت به دنبال تغییر رفتار مناسب در مردم است. برای این که موفقیت یک برنامه آموزشی سنجیده شود باید دید چقدر به تغییر رفتار مردم انجامیده است؟ چنانچه در امر آموزش بهداشت به این مهم توجه کافی نشود و موانع ایجاد این تغییر به خوبی شناسایی نشود از تاثیر این آموزش کاسته خواهد شد. نکته مهم این است که تغییر رفتار هرگز به صورت ناگهانی رخ نمی‌دهد. لذا باید همواره به خاطر داشته باشیم اینطور نیست که فردی رفتار قدیمی و عادی خود را یکباره کنار گذاشته و رفتار جدید را با جان و دل بپذیرد. بلکه این فرآیند مرحله به مرحله رخ می‌دهد.

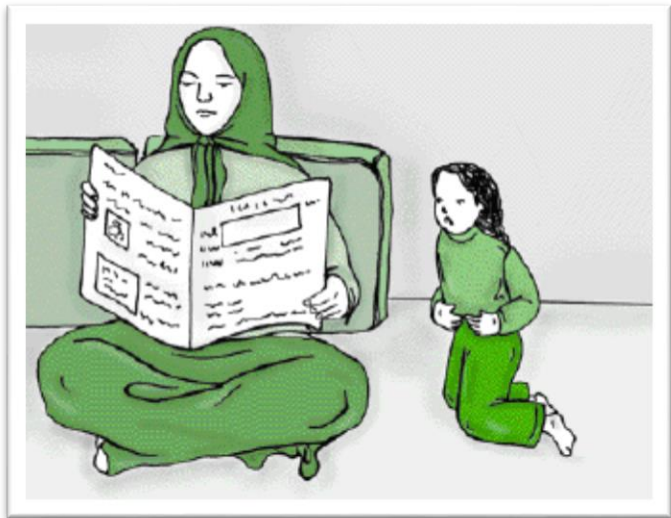
مرحله اول: احساس نیاز به تغییر

در نخستین مرحله، مردم قبل از پذیرفتن یک رفتار بهداشتی از خود می‌پرسند که این رفتار چگونه با ایده‌ها و جریان عادی زندگی شان جور در می‌آید و چه تاثیری بر آنها دارد؟ در این زمان آموزش دهنده باید قبل از آموزش این سؤال را اول از خود بپرسد. به هر حال یک فرد زمانی یک روش جدید را مورد توجه قرار می‌دهد که نیاز به تغییر را احساس کند. تا زمانی که فرد از جریان زندگی خود و نوع رفتارهایش احساس رضایت دارد و نیازی به تغییر احساس نمی‌کند، هرگونه

تلاش برای دادن اطلاعات بی ثمر خواهد بود. در این مرحله تلاش آموزش دهنده باید بر ایجاد حساسیت در برابر مساله مورد آموزش متمرکز شود. باید ابعاد مساله را برای مخاطبان تشریح و اهمیت تغییر رفتار را گوشزد شود.

تصویر: ۱-۵

این کودک مبتلا به اسهال شده است، اما مادر اهمیت چندانی به مشکل او نمی‌دهد. دلیل این رفتار مادر چیست؟ نخستین وظیفه کارمند بهداشتی درک دلایل رفتار مردم است. پس از این مرحله او می‌تواند از طریق دادن اطلاعات حساسیت افراد را تحریک کرده و آنان را برای تغییر رفتار آماده کند.

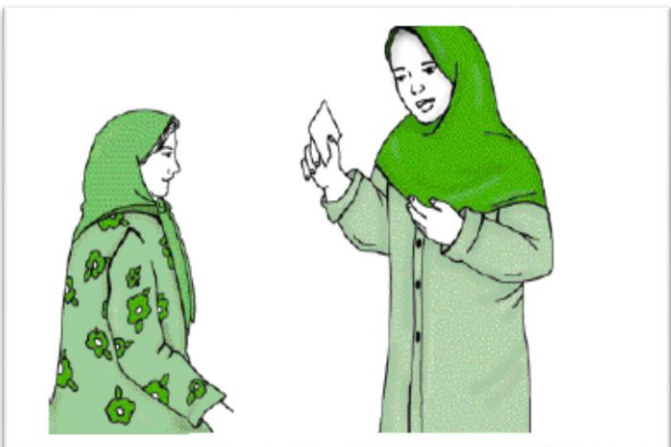


مرحله دوم: عبور از موانع

پس از احساس نیاز به تغییر، فرد وارد مرحله‌ای می‌شود که با وجود تمایل به تغییر، مسئولیت عدم امکان تغییر را به عهده دیگران (مثلا دولت) می‌گذارد یا اینکه اعتماد به نفس لازم برای اقدام به تغییر را ندارد. در اینجا واکنش اطرافیان نسبت به رفتار جدید اهمیت فراوان دارد. اگر تغییر رفتار منجر به کاهش محبوبیت فرد شود، احتمال پذیرش رفتار جدید بسیار کم می‌شود. در این مرحله فرد به وضعیتی رسیدی که مساله را می‌بیند ولی درباره حل آن هنوز تردید دارد. آنچه در این مرحله مورد نیاز فرد است، رفع ابهام و نگرانی‌های وی از تغییر است. بدین منظور باید دامنه آموزش را به اطرافیان نیز گسترش داد. در این مرحله می‌توان نمونه‌هایی از افرادی که تغییر رفتار داده‌اند به آموزش گیرنده نشان داد.

تصویر: ۱-۶

هنگامی که فرد تصمیم به تغییر رفتار گرفته، نیازمند اطلاعات جدید است. در واقع در این زمان احساس نیاز به یادگیری و کسب معلومات در فرد زنده شده است

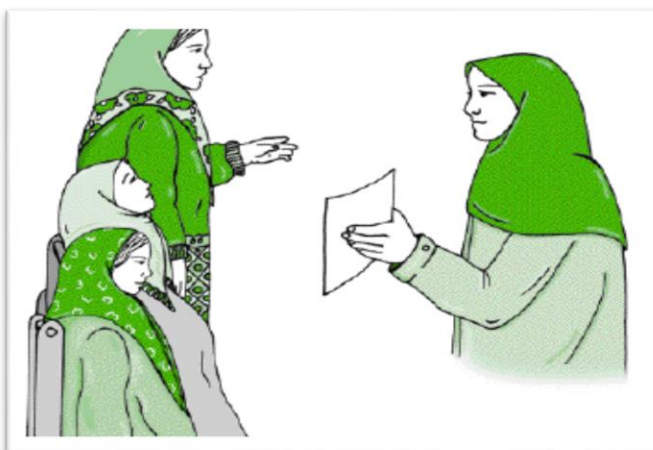


مرحله سوم: نیاز به آموزش و کسب اطلاعات

سومین مرحله از فرآیند تغییر رفتار از آن زمان شروع می‌شود که فرد تصمیم به تغییر رفتار گرفته وی اطلاعات کافی درباره آن را ندارد و احساس نیاز به یادگیری و کسب معلومات در وی زنده شده است. در این مرحله آموزش و انتقال اطلاعات صحیح و در اختیار قرار دادن امکانات نقش بسیار مهمی در تغییر رفتار بازی می‌کند. وظیفه آموزش دهنده در این مرحله این است که انتقال پیام‌های بهداشتی را با استفاده از مناسب ترین طریق فراهم نماید. در آموزش بهداشت همواره باید این نکته اساسی را به خاطر داشته باشیم: به طور کلی یک فرد زمانی خوب یاد می‌گیرد که مورد احترام قرار بگیرد، احساس امنیت و رضایت کند و آنچه را که می‌آموزد کاربرد داشته باشد و در حل مشکلات به او کمک کند. شاید توجه کرده باشید که کودکان در مورد بسیاری از چیزهایی که بر سر راهشان قرار می‌گیرد کنجکاو می‌نشان می‌دهند، اما بزرگسالان بیشتر مطالبی را یاد می‌گیرند که به کارشان بیاید یا مورد علاقه شان باشد. آنها باید ببینند که آگاهی و مهارتی را که کسب می‌کنند چه کاربرد مستقیمی در زندگی شان دارد. بنابراین یکی از مهمترین نکات در آموزش به بزرگسالان این است که با کاربرد آنچه می‌آموزند نیز آشنا شوند.

تصویر ۱-۷

در فرآیند آموزش، آموزش دهنده می‌بایست از یادگیری مناسب آموزش گیرنده اطمینان حاصل نماید. به این منظور می‌توان از آموزش گیرنده درخواست کرد که مطالب فراگرفته را بازگو کند.



تعریف ارتباط:

ارتباط عبارت است از فن انتقال اطلاعات، افکار و رفتارهای انسانی از یک شخص به شخص دیگر

اجزای ارتباط:

- ۱- فرستنده پیام
- ۲- پیام
- ۳- کانال ارتباطی
- ۴- گیرنده پیام

ویژگی‌های ارتباط مؤثر:

۱- خصوصیات فرد آموزش دهنده

شخص شما (شخصیت و رفتار شما) در نوع ارتباطتان با مردم بسیار مؤثر است. آیا مردم شما را قبول دارند؟ اگر ندارند به چه دلیل است؟ علت عکس‌العملهای مردم را پیدا کنید و چنانچه رفتارتان غیر منطقی است آن را اصلاح

نمایید. برای برقراری روابط خوب باید کارهایی را انجام دهید که به عقیده مردم مفید و ثمر بخش باشد. باید به میان مردم رفته و شغلتان را برای آنها توضیح دهید. همچنین باید به حرف مردم گوش دهید. به مسائل و نیازهای آنها توجه کنید. با کارکنان بخشهای دیگر « ادارات و سازمانها » ملاقات کنید و مهمتر اینکه به دیدار روحانی محل، معلمین، حکیم باشی‌های سنتی و افراد با نفوذ بروید. در مورد کار و تجربیات آنها چیزهای جدید بیاموزید و شغل خودتان را برای آنها توضیح دهید و ضمن بحث به آنها تفهیم کنید که با همکاری یکدیگر می‌توانید جامعه بهتری درست کنید.

۲- بیان و گفتار واضح و روشن:

هدف از برقراری ارتباط خوب این است که مردم پیام ما را دریافت کنند، یعنی بشنوند، ببینند و درک کنند. بنابراین باید بیان کردن، نوشتن یا نشان دادن پیام به طور واضح و ساده باشد. مثلاً در صحبت با مردم بکار بردن اصطلاحاتی مثل ایمن سازی، ضد عفونی، گندزدایی و... باعث سردرگمی مردم می‌شود.

۳- گوش کردن و توجه نمودن:

خوب گوش کردن، احترام گذاشتن به مردم است. پس به آنچه می‌گویند خوب گوش کنید، صحبت آنها را قطع نکنید، در حرفهایشان دخالت نکنید، در حال گوش کردن به چیز دیگری نگاه نکنید و خود را به کار دیگری سرگرم نکنید.

۴- صحت پیام:

پیام باید معتبر و عاری از خطا در واقعیت باشد.

۵- مناسب بودن:

پیام باید با شرایط فرهنگی - مذهبی اجتماعی گروه هدف مناسب باشد

۶- متکی بر شواهد علمی باشد.

۷- به موقع بودن:

پیام هنگامی که مخاطب بیشترین پذیرش یا نیاز به اطلاعات را داشته باشد ارائه شود.

انواع ارتباط:

۱. ارتباط درون فردی یا ارتباط با خود: یکی از روشهای ارتباطی می‌باشد مانند گفتگوی یک انسان با خودش.
۲. ارتباط میان فردی یا ارتباط فرد به فرد: ارتباطی است که دو نفر در آن شرکت دارند مانند مصاحبه و مشاهده
۳. ارتباط گروهی: گروه عبارت است از سه فرد یا بیشتر که به دنبال هدفی گرد یکدیگر جمع شده‌اند. افراد گروه معمولاً علاقه مشترکی در رسیدن به یک هدف گروهی دارند، با این حال هر کدام ممکن است انگیزه جداگانه داشته باشند. هر یک از ارتباطات فوق می‌تواند به شکل کلامی و غیر کلامی انجام شود.

تعریف ارتباط کلامی و غیر کلامی:

پیامهای کلامی شامل تمام جنبه‌های گفتار یعنی زبان و ابزارهای کلامی همراه آن است، در حالیکه پیامهای غیر کلامی به فعالیتهایی گفته می‌شود که کارکرد ارتباطی دارند مثل حالت چهره - ژستها و حرکتها.

اصول مهارتهای ارتباط میان فردی:

۱. سوال کردن

- چه چیزی را سوال می‌کنیم؟
- چرا سوال می‌کنیم؟
- چگونه سوال می‌کنیم؟

۲. گوش دادن

- به چه چیزی گوش می‌دهیم؟
- چرا گوش می‌دهیم؟
- چگونه گوش می‌دهیم؟

۳. مشاهده کردن

- چه چیزی مشاهده می‌کنیم؟
- چرا مشاهده می‌کنیم؟
- چگونه مشاهده می‌کنیم؟

۴. گفتن

- چه بگوییم؟
- چرا بگوییم؟
- چگونه باید گفت؟

خلاصه فصل اول

آموزش بهداشت یکی از مناسبترین شیوه‌ها برای حل مشکلات بهداشتی مردم است. هدف آموزش بهداشت تغییر رفتارهای نامناسب بهداشتی مردم به رفتارهای مناسب است. برای آنکه به هدف تغییر رفتار در مردم دست یابیم باید تلاش کنیم خود آنها مشکلاتشان را شناسایی کرده و برای آنها راه حل پیدا کنند. مناسبترین روش برای ایجاد چنین تغییری استفاده از روش بحث و گفتگو و مشارکت است. تغییر رفتاری که در اثر آموزش بهداشت در مردم بوجود می‌آید مراحل مختلفی دارد. در هر مرحله کارمند بهداشتی (بهورز) وظایف مشخصی برای تقویت فرایند تغییر رفتار دارد. برای برقراری ارتباط موثر در آموزش بهداشت کارمند بهداشتی (بهورز) باید شخصیتی قابل قبول برای مردم داشته باشد، به مردم احترام بگذارد و به حرفها و ایده‌های آنان خوب گوش کند و با آنان به سادگی و بیانی روشن صحبت کند. کارمند بهداشتی می‌تواند جهت حل مشکلات بهداشتی مردم از انواع روشهای ارتباطی استفاده کند که مهمترین آنها شامل: ۱- ارتباط درون فردی ۲- ارتباط میان فردی ۳- ارتباط گروهی می‌باشد

تمرین در خارج از کلاس درس

۱. هدف آموزش بهداشت را توضیح دهید
۲. چگونه رفتار یک فرد تغییر می‌کند؟
۳. در آموزش یک ارتباط خوب چگونه بدست می‌آید؟
۴. انواع ارتباط موثر را نام ببرید.

تمرین در کلاس درس

کودکی مبتلا به اسهال شدید شده ولی مادر وی نسبت به اسهال کودک اهمیت چندانی نمی‌دهد. در این مورد با کمک مربی و با استفاده از تجربه‌های قبلی خود در خصوص اقداماتی که باید انجام دهید (آموزش و ارتباط مناسب با مادر) بحث و تبادل نظر کنید. پس از اتمام این بحث جریان برخورد و گفتگوی خود را با مادر بصورت نمایشنامه‌ای بنویسید و آن را در کلاس درس برای سایر همکلاسی‌های خود بخوانید

فصل دوم

آموزش بهداشت با افراد و روش مشاوره

اهداف

پس از مطالعه این فصل انتظار می‌رود بتوانید:

- ۱- مشاوره و اصول آن را توضیح دهید.
- ۲- انواع مشاوره‌هایی را که ممکن است با آن روبرو شوید نام ببرید.
- ۳- مراحل مشاوره را توضیح داده و با کمک مربی خود چند نمونه مشاوره را بر اساس این مراحل تنظیم نمایید.

همانگونه که دیدیم یکی از مهمترین وظایف بهروزان آموزش بهداشت به مردم است. مردم به دلایل متعددی نیاز به آموزش دارند.

ممکن است شما با افرادی روبرو شوید که به دلیل مشکلاتی که دارند به شما مراجعه نمایند. به عنوان مثال ممکن است مادری به دلیل اینکه فکر می کند شیر او برای فرزندش کافی نیست به شما مراجعه کند. او از این مطلب بسیار نگران است و فکر می کند که اگر به کودک خود شیر خشک ندهد کودکش به دلیل کمبود غذا دچار بیماری خواهد شد. علاوه بر این اوممكن است از طرف اطرافیان سرزنش شده و توصیه های متعددی از سایرین دریافت نموده باشد.

ممکن است «مادری کودک خود را به دلیل اسهال چندروزه نزد شما آورده باشد» و یا «مادری از وضعیت رشد طفل خود نگران است و از شمامی پرسد که باید چه غذایی به او بدهد؟» «زنی از اعتیاد همسرش نگران است و از شمارهنمایی می خواهد؟» در تمامی این موارد وبسیاری موارد دیگر، شما می بایست اقدام به مشاوره با افراد نمایید.

علاوه بر این، روستایی که شمادرآن خدمت می کنید ممکن است دچار مشکلات بهداشتی متعدد باشد. مثلا به دلیل عدم رعایت بهداشت بسیاری از دانش آموزان مبتلا به شیش هستند. به دلیل آلودگی آب روستا بیماری های اسهالی شایع شده است و یا این که به دلیل وجود اختلاف نظرها در جمع آوری و دفع بهداشتی زباله در روستا، هنوز هیچ راه مشخصی برای اقدام به دست نیامده است. در تمامی این موارد نیز شمامی توانید با انتخاب اشخاص، اقدام به آموزش و یا بحث و گفتگو با گروه ها و افراد مسئول نمایید.

تصویر 1-2

کارکنان بهداشت به هنگام درمان بیماران فرصت های زیادی برای آموزش بهداشت به افراد مختلف دارند.



مفهوم آموزش بهداشت با افراد (مشاوره)

یکی از وظایف مهم هر بهروز ارائه مراقبت های اولیه بهداشتی به مردم است. در این رابطه افراد نیازمند مراقبت بهداشتی به خانه بهداشت مراجعه نموده و بهروز باید در طول زمان ملاقات از طریق بحث و گفتگو و برقرار نمودن ارتباط خوب، کاری کند که افراد اعتماد به نفس لازم برای دریافتن راه حل مشکل و رفع نیازهایشان پیداکنند. ارتباط با افراد برای تشویق آنان در جهت حل مشکلاتشان را « مشاوره » می گویند.

هدف مشاوره

از طریق مشاوره افراد تشویق می‌شوند تا در مورد مشکلاتشان فکر کنند، علل به وجود آورنده مشکلات را بشناسند و راه حل لازم را پیدا کرده و بر اساس آن اقدام نمایند. همیشه به خاطر داشته باشید که مشاوره انتخاب است نه زور و نه توصیه. گاه ممکن است شما فکر کنید توصیه یا راه حل شما خوب و معقول است ولی امکان دارد که توصیه شما با موقعیت و شرایط فرد سازگار نباشد.

اعضای مشاوره

در هر مشاوره دو طرف وجود دارد:

الف) مشاور:

مشاور یا طرف مشورت کسی است که دانش و آگاهی لازم را در مورد مسئله مورد مشورت دارا بوده و می‌تواند در طول مشاوره کمک نماید تا مشکل مشورت کننده حل شود. توجه داشته باشید که مشاور یک فرد به خصوص نیست بلکه هر کسی که دارای دانش و یا مهارت خاصی باشد می‌تواند به عنوان مشاور عمل نماید؛ بهورزان، کاردانان، کارشناسان و پزشکان می‌توانند در موارد مختلف به عنوان یک مشاور عمل نمایند.

ب) مشورت کننده:

فرد یا افرادی که با مشکل روبرو بوده و به دلیل عدم دسترسی به آگاهی و دانش لازم قادر به تصمیم‌گیری جدی و رفع مشکل نبوده و نیاز به راهنمایی و کمک دارند، مشورت کننده نامیده می‌شود. مشورت کننده می‌تواند یک فرد یا گروهی از مردم باشد.

اصول مشاوره:

الف- برقراری ارتباط

مشاور باید حالت توجه و مراقبت از خود نشان داده و از ابتدای مشاوره در جهت کمک به افراد سعی کند ارتباط خوبی برقرار نماید. در این صورت است که افراد به مشاور اعتماد کرده، مشکلاتشان را بر زبان می‌آورند. خوب گوش دادن و احترام گذاشتن یکی از بهترین راه‌های ایجاد ارتباط عمیق است. علاوه بر این ارتباط خوب به شما کمک می‌کند تا مناسب‌ترین راه را برای حل مشکل پیدا کنید. به خاطر داشته باشید که باید به حرفهای مردم خوب گوش کنید خود آنها را حل را به شما می‌گویند.

ب) تشخیص نیازها

گفتیم مشاور سعی می‌کند مشکل را همان طور که افراد می‌بینند درک کند، مردم باید مشکل را خودشان تشخیص دهند پس مشاور نباید مشکلات را یکی یکی نام ببرد بلکه باید در جهت شناخت مشکلات سؤالاتی را مطرح کند که فرد آزادانه اظهار عقیده نماید. در این مرحله فرد مشاوره کننده فقط باید به صحبت مشاوره شونده گوش دهد. بدین منوال مشاور در خواهد یافت که فرد چه نیازهایی دارد.

ج) درک احساسات

مشاور باید احساسات افراد را درک کند. به عنوان مثال ممکن است مادری به شما مراجعه کند و از این که طفل شیر خوارش چند روز است که دچار اسهال شده، اظهار نگرانی کند. شما باید احساس نگرانی مادر را درک نموده و آن را تأیید نمایید. این درک هرگز به معنی همدرد شدن و ایجاد نگرانی در شما نیست و شما نباید به خاطر این مسئله همانند مادر طفل ناراحت باشید. درست است که شما مشکل مادر و احساس او را به خوبی درک می‌کنید و خود را مسئول کمک می‌دانید؛ اما در عین حال شما راه‌های برای این مشکل می‌دانید. مردم در مورد مشکلاتشان به طور طبیعی ترس و نگرانی دارند که هرگز نباید مورد سرزنش قرار گیرند چرا که این سرزنش سبب سلب اعتماد افراد می‌شود.

د) مشارکت

مشاور به فرد کمک می‌کند تا او همه جنبه‌های مشکل را در نظر بگیرد، راه‌های مختلف را پیدا و بهترین آنها را انتخاب نماید. به عنوان مثال ممکن است زنی به دلیل اعتقادات غلط همسر قادر نباشد که از یک روش پیشگیری از بارداری مناسب استفاده کند و این امر منجر به بروز اختلاف و دعوا شده باشد. در اینجا وظیفه مشاور این است که با رعایت رازداری و با مشارکت فرد اقدام به تحلیل مشکل و پیدا کردن بهترین راه حل نماید.

ه) رازداری

در مشاوره معمولاً مسائل شخصی و خانوادگی به مشاور گفته می‌شود؛ مشاور باید این اطلاعات را از دیگران، حتی بستگان فرد مخفی نگاه دارد، چون اگر آنها را فاش کند فرد اعتماد خود را از دست داده، از مشاور دوری نموده و چیزی به مشاور نخواهند گفت.

این موضوع در محیط روستا از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. گاه ممکن است به دلیل چیزهایی که به دیگران گفته‌اید فرد دچار درد سر و مشکل تازه‌ای شود. پس همیشه به اعتماد فرد، احترام گذاشته و بدون اجازه خود او اطلاعات را فاش نکنید. به عنوان مثال ممکن است زنی به دلیل ناباروری با شما مشورت کند. او ممکن است به همین دلیل در داخل خانواده دچار مشکلات بسیار زیادی نیز شده باشد. افشای مشکلات این زن ممکن است سبب بروز بحران‌های زیادی گردد که آثار بسیار وخیمی داشته باشد. همواره به خاطر داشته باشید رازداری باید یکی از اصلی‌ترین صفات کسانی باشد که حرفه آنها اقدام به درمان و راهنمایی مردم در جهت حل مشکلاتشان است.

و) آموزش اطلاعات

اگر چه مشاور نصیحت نمی کند اما باید اطلاعاتی که فرد برای تصمیم گیری به آنها نیاز دارد را در قالب مطالب ساده در طول بحث ارائه نماید. شرایطی به وجود بیاورد که فرد با آگاهی بیشتر تصمیم بگیرد و با استفاده از دانش جدیدی که کسب می کند، راهی برای حل مشکل خود پیدا کند.

ز) سایر شرایط

ایجاد محیط آرام و خصوصی برای مشاوره، صرف وقت کافی، بیان ساده و قابل فهم، استفاده از شیوه تحسین و تشویق برای تقویت نکات مثبت مشاوره شونده و... از جمله نکاتی است که باید در مشاوره رعایت شود.

تصویر ۲-۲

مادر از آموخته های خود برای رفع مشکل کودک خود بهره می گیرد. در این مرحله باید اشتباهای عملی وی را برطرف کرد و سوء برداشت هایش را از بین برد. در غیر این صورت برداشت غلط او ممکن است عوارض بدی داشته باشد.



مراحل مشاوره :

از آنچه که گفته شد می توان چنین نتیجه گرفت که مشاوره یک ارتباط دو طرفه چهره به چهره است که در آن مشاور از طریق دادن اطلاعات مناسب و قابل درک به فرد کمک می کند تا با توجه به شرایط و نیازهای خود، بهترین و مناسب ترین تصمیم را بگیرد و بر اساس آن عمل کند.

بنابراین مشاوره می تواند شامل مراحل زیر باشد :

- ۱- کمک به فرد برای شناسایی و تشخیص مشکل.
- ۲- کمک به فرد برای کشف علل به وجود آمدن مشکل.
- ۳- کمک و تشویق فرد برای توجه به راه حل های مختلف و قابل انجام برای حل مشکل.
- ۴- کمک به فرد برای انتخاب بهترین راه حل.

نمونه‌ای از یک جلسه مشاوره

در اینجا به ذکر مثالی از یک مشاوره می‌پردازیم :

« معلمی از یک بهورز درخواست نموده تا با یکی از شاگردانش، صحبت کند. معلم، مطالب متعددی را در مورد شاگردش به بهورز می‌گوید. او هفده سال دارد و شاگرد باهوشی است اما اخیراً غیبت‌های طولانی در مدرسه داشته است و همیشه خسته به نظر می‌رسد. امسال، آخرین سال تحصیلی او است و معلم نگران است که مبادا نتواند امتحاناتش را با موفقیت بگذارد. »

بحثی که به دنبال می‌آید، نشان می‌دهد که بهورز در این موقعیت، چگونه ممکن است اقدامی انجام دهد. به آنچه که او می‌گوید، دقت کافی داشته باشید و توجه کنید که برای تشویق شاگرد به صحبت آزادانه، ابتدا سؤالات کلی پرسیده می‌شود. او با شاگرد، احوالپرسی کرده و سعی می‌کند تا رابطه خوبی را با وی برقرار سازد او به دقت به آنچه که پسر می‌گوید، گوش داده و تا وقتی که بهورز تمام داستانی که در پس مشکل پسر وجود دارد را نشنود، هیچگونه توصیه‌ای نخواهند کرد.

ضمناً بهورز پسر را تشویق می‌کند تا در مورد مشکل، به دقت فکر کرده تا از این طریق بتواند، علت را بهتر درک کرده و راه حل‌های احتمالی را برای خودش جستجو نماید. به خاطر داشته باشید که اگر مردم در توسعه راه حل‌ها، مشارکت نمایند در اینصورت برای حل مشکلاتشان، بیشتر متعهد می‌گردند. پیشنهاد می‌شود از این جلسه مشاوره یک نمایش کوتاه در کلاس درس ترتیب دهید.

ابتدا از همه بخواهید تا یک بار، بحث را خوانده و سپس دو نفر داوطلب، انتخاب کنید. یک نفر، قسمت مربوط به بهورز را با صدای بلند بخواند و نفر دیگر صحبت‌های پسر را تکرار کند. این کار، روش خوبی برای تمرین مشاوره خواهد بود.

«بهورز : صبح بخیر، حال شما چطور است؟ پدر و مادرت چطورند؟»

پسر : متشکرم، حال همه خوب است، بجز مادرم که کمر درد دارد.

بهورز : فکر می‌کنم این آخرین سال تحصیلی شما باشد، وضع مطالعات چگونه است؟

پسر : خوب است. من معمولاً در مدرسه خوب درس می‌خوانم اما می‌دانید که سال آخر همیشه مشکل است.

بهورز : آیا امسال مشکلی از نظر جسمی نداشتید؟

پسر : در واقع احساس کمی ضعف و سر درد داشته‌ام. برای سردرد معمولاً از قرص‌های مسکن استفاده می‌کنم.

بهورز : قرص‌ها لازم هستند اما آیا بهتر نیست به خاطر سردرد و ضعف یک بار به پزشک مرکز بهداشتی درمانی

مراجعه کنی؟

پسر : بله فکر می‌کنم.

بهورز : راستی آیا غذا خوب می‌خوری؟ فکر می‌کنم تغذیه خوب و مناسب از مشکل ضعف تو کم کند. به من بگو که

در چند روز گذشته، چه غذایی خورده‌ای؟

پسر: مادرم همیشه می‌گوید که صبحانه کامل بخورید. بنابراین اغلب روزها برای خودم و برادرهایم، یک کاسه بزرگ عدسی درست می‌کنم. ضمناً همیشه سعی می‌کنم برای مصرف در طول روز میوه نیز بخرم.

بهورز: منظورت این است که تا حدی پخت و پز و مقداری هم خرید می‌کنی؟

پسر: بله این کارها ضروری است. چند سال پیش کمر مادرم آسیب دید و اکنون مشکل شده است.

دکتر می‌گوید که او مسن است و کار زیادی نمی‌توان برایش انجام داد و فقط به او مسکن می‌دهند. اما دکتر به ما گفت که هر طور می‌توانیم به مادرمان کنیم. چون من از همه بزرگتر هستم قسمت اعظم مسئولیت به دوش من است. چون پدرم اغلب روزها تا موقع غروب کار می‌کند و وقتی به خانه بر می‌گردد هم کارهای زیاد دیگری برای انجام دادن دارد.

بهورز: دیگر چه کارهایی انجام می‌دهی؟

پسر: در تهیه غذای شب هم کمک می‌کنم و برای تمیز کردن خانه، بچه‌های کوچک را نیز به کار می‌گیرم ولی برای این که کارشان را صحیح انجام دهند، باید مراقب آنها باشم.

بهورز: با این همه کار، چه وقت فرصت مطالعه پیدا می‌کنی؟

پسر: مشکل همین است. تا زمانی که تمام کارها انجام نشده و بچه‌های کوچکتر هم نخوابیده باشند، مشکل می‌توان به طور جدی مطالعه کرد. پس از آن تا جایی که امکان داشته باشد درس می‌خوانم و آنقدر ادامه می‌دهم تا روی زمین خوابم ببرد.

بهورز: در کجا مطالعه می‌کنی؟

پسر: ما فقط دو اتاق برای سکونت در آن داریم که یکی از آنها، اتاق خواب پدرم است و دیگری به صورت اتاق نشیمن، غذا خوری و خواب بچه‌ها است. به همین دلیل است که تا بچه‌های کوچک نخوابند نمی‌توانم جهت مطالعه تمرکز حواس داشته باشم. من حتی سعی می‌کنم تا از یک چراغ کم نور استفاده کنم که مبادا بچه‌ها بیدار شده و مزاحم من شوند.

بهورز: این طور که می‌بینم کار شما بسیار سخت است. از صحبت شما چنین بر می‌آید که فشار زیادی را تحمل می‌کنید. من متوجه شدم که شما وظایفی نسبت به خانواده دارید که باید آن را انجام دهید و لذا فکر می‌کنم این همه کار اضافی و نیز مطالعه آخر شب، آن هم در نور کم باعث ضعف و سردرد تو شده است. خود تو چی فکر می‌کنی؟

پسر: هرگز تاکنون بدین صورت به این موضوع فکر نکرده بودم، به هر حال نگران هستم و همان طوری گفتید، ناچارم کارهای خانه را هم انجام دهم. چگونه می‌توانم این مشکل را حل کنم؟

بهورز: اول این که واقعا دوست داری به چه چیزی دست یابی؟

پسر: دلم می‌خواهد تا امسال در امتحانات قبول شوم، بنابراین احتمالا احتیاج به مطالعه‌ی بیشتری دارم.

بهورز: و برای این که بتوانی بیشتر مطالعه کنی باید قوی باشی و به قدر کافی استراحت کنی.

پسر: درست است و بنابراین باید حساب کنم که چگونه می‌توانم استراحت بیشتری داشته باشم.

بهروز: بهتر است ببینیم که بیشتر چه مواقعی وقت مطالعه پیدا می‌کنی.

پسر: درست است. اگر وقت مطالعه را پیدا کنم می‌توانم حساب کنم که چگونه می‌توانم استراحت بیشتری داشته باشم.

بهروز: بهتر است ببینیم که بیشتر چه مواقعی وقت مطالعه پیدا می‌کنی. گفتم که غذای شب راتهییه کرده و مقداری هم

خرید می‌کنی. بین تعطیل شدن مدرسه تا وقتی که شروع به تهیه غذا می‌کنی، چکار می‌کنی؟

پسر: معمولاً بعد از مدرسه به بازار می‌روم تا چیزهای لازم برای شب راتهییه کنم. در آنجا بعضی از دوستانم را

می‌بینم و مدتی با هم حرف می‌زنیم و بازی می‌کنیم. پس از غروب آفتاب به خانه می‌روم تا شام را حاضر کنم.

بهروز: بازی برای تناسب اندام لازم است؛ اما فکر نمی‌کنی که لازم باشد تا پس از بیرون آمدن از مدرسه، هفته‌ای یک یا

دو روز از وقت آزادت را صرف مطالعه کنی؟ مطالعه کردن در روز، برای چشمان شما بهتر از مطالعه در شب و در نور

کم است.

پسر: درست است اما بازی با دوستانم راهم واقعا دوست دارم.

بهروز: نمی‌خواهم بگویم که از بازی کردن خودداری کنی زیرا بازی به تناسب اندام کمک می‌کند علاوه بر این برای

جوانی در سن تو بازی و ورزش واقعاً لازم است اما باید به آنچه که بیش از همه برای شما مهم است نیز فکر کنی.

بنظر می‌رسد که نگران تکالیف مدرسه‌ات هم هستی. باید برای خودت تصمیم بگیری که حاضری برای موفقیت در

درس، چه چیزهایی را فدا کنی. در حال حاضر، سلامت خودت را فدا نموده‌ای.

پسر: هرگز به این صورت به موضوع فکر نکرده بودم، حق با شماست. من برای تحصیل ارزش قائلم و اگر سالم نباشم

نمی‌توانم در مدرسه موفق باشم. مطمئنم که می‌توانم بعد از مدرسه یک ساعت اضافه در کلاس بمانم و پشت میز

مطالعه کنم. هیچ کس هم در آنجا مزاحم من نخواهد بود و حتی ممکن است معلمین هم آنجا باشند و اگر سؤالی

داشته باشم بتوانند کمکم کنند. دوستانم هم در این یک ساعت، کمبود مرا حس نمی‌کنند و می‌توانم بعداً به آنان

ملحق شوم. امیدوارم برای ماندن در مدرسه اذیتم نکنند و به من فشار نیاورند که درس را رها کنم و برای بازی به

آنها ملحق شوم.

بهروز: آیا دوستانت مشکلاتی را که تو در خانه داری، درک می‌کنند؟

پسر: البته، همیشه روزهای آخر هفته سری به خانه ما می‌زنند تا به مادرم سلام کرده و با او احوالپرسی مختصری کنند.

فکر می‌کنم که مرا درک کنند و مزاحم نشوند.

بهروز: حالا به تعطیلات آخر هفته بپردازیم. آیا می‌توانی در آن مواقع هم مطالعه کنی؟

پسر: صبح جمعه معمولاً صرف انجام کارهای جاری می‌شود و بعدازآن، خانه دیگر ساکت نیست.

بچه‌های کوچک دائماً در حال دویدن به داخل و خارج خانه بوده و در عصر روز جمعه معمولاً مهمانها سر میرسند.

بهروز: آیا شما برای مطالعه ناچاری که حتما در خانه بمانی؟

پسر: ممکن است ببینم که اگر کلاسهای مدرسه باز باشند به آنجا بروم یا حتی به مزرعه پدرم بروم زیرا جای ساکتی

است. من می‌توانم غذای مختصری با خودم بردارم و زیر سایه درختان بنشینم و درس بخوانم.

بهورز: خیلی خوب است که تومی توانی برای این مشکل این همه راه حل بیایی. حق با معلم مدرسه‌ات بود که می‌گفت

شما پسر باهوشی هستی حالا دوست دارم کمی درباره برادرهای کوچک‌ترت بدانم چند ساله هستند؟

پسر: آن که بعد از من است ۱۳ سال دارد و دوقلوها هم ۹ سال دارند.

بهورز: وضع درسی برادر سیزده ساله‌ات خوب است؟

پسر: او خیلی تلاش می‌کند. نمره‌هایش تقریباً مثل نمره‌های من است. شاید می‌توانست بهتر از این باشد.

بهورز: وقتی که کمر درد مادرتان شروع شد، چند ساله بودی؟

پسر: در حدود چهارده سال.

بهورز: آیا همه این کارها را از همان زمان شروع کردی؟

پسر: بله.

بهورز: با خودم فکر می‌کردم که اگر برادرت هم مثل شما باهوش است و با توجه به اینکه تقریباً چهارده ساله است،

شاید بتواند مسئولیت بیشتری در انجام کارهای خانه به عهده بگیرد. نظرت در این باره چیست؟

پسر: همیشه فکر می‌کردم که او برای انجام این کارها، خیلی جوان باشد اما اگر من توانسته‌ام در سن او چنین

کارهایی را انجام دهم، لابد او هم می‌تواند. شاید بتوانیم به نوبت، پخت و پز و سایر کارها را انجام دهیم و در آن

صورت من می‌توانم مطالعه و استراحت بیشتری داشته باشم.

بهورز: با نظراتی که تو داری مطمئن هستم که دیگر در درس خواندن دچار مشکل نخواهی شد، اما لطفاً اگر از این به

بعد، شما و یا سایر افراد خانواده‌ات با مشکلی روبرو شدید، آزادانه به سراغ من بیایید. خب، حالا قبل از اینکه بروی،

لطفاً کارهایی که برای حل مشکلات باید انجام بدهی را برای من بشمار. این کار کمک می‌کند تا مطمئن شویم که

چیزی را فراموش نکرده ایم و از تصمیماتی که گرفته ایم راضی هستیم.

پسر: قبل از هر چیز لازم است تا بیشتر استراحت کرده و اوقات بهتری را برای مطالعه پیدا کنم. پس از تعطیل شدن

مدرسه حدود یک ساعت در آنجا خواهیم ماند تا به این طریق بتوانم در طول روز مطالعه کنم. در ضمن در روزهای

پایان هفته برای مطالعه به مزرعه می‌روم و در خانه از برادر کوچکم خواهم خواست تا به نوبت کارهای آشپزی و یا

سایر امور را انجام دهد.

بهورز: متشکرم، بسیار خوب، سلام مرا به والدینت برسان.

پسر: این کارها را خواهم کرد. از کمک شما متشکرم. خدا حافظ. »

در این مثال، کارمند بهداشتی هرگز تا زمانی که اطلاعات کافی به دست نیاورده بود، نپنداشت که مشکل پسر را

فهمیده است او هرگز پسر را مجبور به پذیرش توصیه‌ای نکرد و همیشه پسر را تشویق می‌نمود تا در مورد مشکلش

فکر کرده و تصمیم خودش را بگیرد.

کارمند بهداشتی سؤالاتی را می‌پرسد تا پسر کمک کند که به دقت و به طور جدی به علت مشکل فکر کند. وقتی

بهورز متوجه شد که پسر تمایل به ترک بازی ندارد، از او خواست تا چیزهایی که در زندگی برایش ارزشمندتر است

را بررسی کند. او به پسر کمک کرد تا بفهمد که واقعاً چه چیزهایی برایش مهم بوده و او را برای انتخاب کردن، راهنمایی کرد.

در انتها، فرصتهایی به دست آمد که او بتواند مطالعه بیشتری نماید؛ اما در عین حال از بازی کردن با دوستانش نیز دست بر ندارد.

تمرین بیشتر در مشاوره

مشاوره نیز مانند هر مهارتی، با تمرین پیشرفت می‌کند. دانش آموزان دیگری را جمع کنید و با آنان، ایفای نقش کنید یکی از شما نقش مشاور و نفر بعدی، نقش مادری که بچه اش مبتلا به عفونت گوش است را بازی کنید. بقیه هم به عنوان تماشاچی هستند که کار بسیار مهمی دارند؛ آنها باید به دقت به ایفای نقش بنگرند و در پایان پیشنهادهایی را برای بهبود مهارت‌های مشاوره ای، به آنان ارائه کنند.

• پیشنهادات برای کسی که نقش مادر را بازی می‌کند:

شما باید عیناً شبیه به یک مادر معمولی در روستای خود رفتار کنید. به عقیده مادر، چه عاملی ممکن است باعث بیماری فرزندش شده باشد؟ چه نوع معالجات محلی ممکن است تا قبل از مراجعه به خانه بهداشت صورت گرفته باشد؟ مشاور ممکن است نسبت به خانواده مادر، شرایط زندگی و شغل آنان، علاقه مند باشد. داستانی درباره خودتان بسازید که بتوانید جوابهای واقعی را به مشاور بدهید. شما در حین کار حرفه خود مادرانی را خواهید دید که به دلیل بیماری فرزندشان به خانه بهداشت می‌آیند. آنها بعضی اوقات، نگران و وحشت زده خواهند بود. درست شبیه مادرانی که بچه‌ای بیمار دارند رفتار کنید. این کار موجب بهتر شدن ایفای نقش می‌شود.

• پیشنهاداتی برای مشاور:

مراحل مشاوره را بیاد آورید. در مورد ابزارهای آموزشی که می‌توانید بکار ببرید، فکر کنید. آیامی توانید از عکس و یا پوستر استفاده کنید؟ شاید این وسایل را با خود نداشته باشید اما در هنگام ایفای نقش، وانمود کنید که آنها را دارید. آیا لازم است تا به مادر کمک کنید که اعضای خانواده اش او را پشتیبانی نمایند؟ ممکن است بگویید ما هنوز مهارت‌های مورد نیاز در زمینه برخورد با یک کودک مبتلا به عفونت گوش را نیاموخته ایم. این ایراد کاملاً صحیح است اما شما می‌توانید به مادر در مورد اهمیت مراجعه به پزشک صحبت کنید. در این مورد خوب است از مربی خود از قبل در مورد علائم عفونت گوش در یک کودک ۴ یا ۵ ساله و عوارض عدم درمان مناسب آن سوال کنید و پس از آن اقدام به تنظیم مشاوره نمایید. آنچه که شما در این مرحله با تمرین زیاد باید بیاموزید این است که بتوانید به خوبی با مراجعین ارتباط برقرار کنید.

خلاصه فصل دوم

* مشاوره عبارت است از ارتباط با افراد برای تشویق آنان در جهت حل مشکلاتشان. مشاوره یکی از موثرترین شیوه‌ها جهت آموزش بهداشت و ایجاد تغییر رفتار در افراد است.

* در مشاوره افراد تشویق می‌شوند تا در مورد مشکلاتشان فکر کنند. علل بوجود آورنده آنها را بشناسند و راه حل لازم را پیدا کرده و براساس آن اقدام نمایند.

* برای انجام یک مشاوره خوب باید بتوانیم به خوبی با مردم ارتباط برقرار کنیم، نیازهای آنها را بشناسیم و احساس آنها را در مورد مسایل مختلف به خوبی درک کنیم. علاوه بر این برای بدست آوردن یک راه حل مناسب باید از مشارکت خود فرد در انتخاب راه حل استفاده کنیم

تمرین در خارج از کلاس

- ۱- مشاوره را تعریف کرده و اصول آن را توضیح دهید.
- ۲- انواع مشاوره را توضیح داده و برای هر کدام نمونه‌هایی را ذکر کنید.

تمرین در کلاس درس

با کمک سایر دانش آموزان و راهنمایی مربی خود اقدام به ایفای نقش در زمینه چند نمونه مشاوره نمایید. موضوع ایفای نقش می‌تواند یکی از موارد مشکلات شایع در خانواده‌ها یا جامعه باشد. مثلاً مشکل مصرف سیگار توسط یکی از فرزندان جوان خانواده مشکل ازدواج یک دختر جوان و اختلاف نظرهایی که بروز کرده است. مشکل نگرانی یک جوان در مورد پیدایش جوش صورت در سن بلوغ و نگرانی از بدشکل شدن چهره و یا هر مشکل دیگری که در محیط زندگی خود با آن برخورد کرده‌اید.

در این ایفای نقش یکی از دانش آموزان نقش مشاور و نفر دیگر نقش مشاوره شونده را برعهده خواهد داشت. بقیه دانش آموزان کلاس هم باید تماشاگر این نمایش باشند و وظیفه این تماشاگران این است که به دقت به ایفای نقش بنگرند و پس از اتمام آن پیشنهادهایی را برای بهبود مهارت‌های مشاوره ارائه دهند. این تمرین را در چند نمونه و برای هر کدام توسط سایر دوستان تکرار کنید و در هر مورد رفتار مشاور را با کمک مربی خود تجزیه و تحلیل کنید.

فصل سوم

روش جلب مشارکت مردم و آموزش بهداشت با گروه‌ها و جامعه

اهداف

پس از مطالعه این فصل انتظار می‌رود بتوانید :

- 1- فواید آموزش گروهی را توضیح دهید و حیطه‌های مختلف آموزش گروهی در روستا را نام ببرید
- 2- گروه‌های رسمی و غیر رسمی را توضیح دهید و اقدام به دسته بندی گروه‌های مختلف موجود در روستای خود نمایید .
- 3- دلایل وقوع رفتارهای مفید و مشکل سازی را که در بحث‌ها و جلسات گروهی مختلف در روستا پیش می‌آید توضیح دهید
- 4- اصول و نکات لازم الاجرا در آموزش بهداشت به گروه‌های مختلف جامعه را بیان نمایید .
- 5- اصول جلب مشارکت گروه‌ها برای فعالیت بهداشتی در جامعه را ذکر کنید .
- 6- مراحل مختلف مشارکت جامعه در برنامه‌های بهداشتی را شرح دهید .

مشارکت گروه‌ها و جامعه در زمینه بهداشت

پس از بحث در مورد آموزش بهداشت با افراد و گروه‌ها حتماً با هدف ایجاد مشارکت افراد و نیز مشارکت جامعه در زمینه فعالیت‌های بهداشتی آشنا شده‌اید. در آموزش بهداشت، مشارکت به معنای آن است که شخص، گروه یا اجتماع برای حل مشکلاتشان فعالانه با کارکنان بهداشتی همکاری کنند. این مشارکت می‌بایست در جهت تشخیص مشکل و نیز حل آن صورت گیرد. پس از این که با مردم و اجتماعات رابطه برقرار کردید فوراً مشارکت آنها را تشویق کنید. در اینجا باید از مهارت خود در برقراری ارتباط با مردم استفاده کنید و مردم را تشویق به صحبت نموده و خودتان هم گوش دهید، بدین ترتیب مردم در شناخت مسائل، با شما و یکدیگر مشارکت می‌کنند.

چرا مشارکت مردم لازم است؟ نخست به دلیل اینکه هرچه مردم بیشتر با هم مشارکت داشته باشند، برای کمک به خودشان بیشتر جلب شده و نیز برای بهبود وضع بهداشتی شان بیشتر اقدام می‌کنند. دوم اینکه مردم، مسئول بهداشت خودشان هستند. یک کارمند بهداشتی می‌تواند آنان را در پیدا کردن راه حل برای رفع مشکلات و مسائل هدایت کند اما نمی‌تواند شخصاً مسئولیت مستقیم اجرای راه حل را بر عهده بگیرد. مثلاً وقتی مادری با یک کودک مبتلا به فقر غذایی به او مراجعه می‌کند، نمی‌تواند برای کودک خانه و غذا تهیه کند و یا هر ۶ ساعت یک بار به کودک دارو بدهد. اگر جامعه از نحوه تامین آب بهداشتی خود شکایت داشته باشد، او نمی‌تواند برای حفر چاه پول بدهد. البته می‌تواند کمک کند، اما مهمترین کمک به مردم در این موارد آموختن خودیاری به آنان است. بدین ترتیب می‌توان گفت همکاری دانش آموزان یک مدرسه در زمینه حل مشکلات بهداشت محیط مدرسه تا مساعده‌ای که گروه‌های رسمی و غیر رسمی جامعه در جهت حل معضلات بهداشت روستا می‌کنند، همگی نمونه‌هایی از مشارکت در زمینه بهداشت به حساب می‌آیند.

مراحل اجرای یک برنامه مشارکت افراد

اجرای یک برنامه بهداشتی در روستا می‌بایست دارای مراحل مشخص و روشنی باشد. براین اساس اجرای برنامه مشارکت افراد نیز می‌تواند بر همان اساس تنظیم شود.

۱- مشارکت در شناخت مشکلات

اگر بهورزی به مردم روستای خود بگوید که ((من مسائل و مشکلات شما را می‌دانم)) اشتباه می‌کند. البته این یک واقعیت است که کارمند بهداشتی بسیاری از مسائل مردم را می‌داند و بهتر از دیگران مشکلات بهداشتی را تشخیص می‌دهد. اما تا زمانی که مردم خود مسائل را به درستی نشناسند به حل آنها تمایل نشان نخواهند داد. اگر شما نشان دهید که تمام مسائل مردم را بهتر از آنها می‌دانید، آنان را عصبانی خواهید ساخت چنانچه مردم را تشویق کنید تا در درجه اول مسائل و مشکلاتشان را بشناسند برای بحث در مورد این مسائل آماده‌تر خواهند شد.

اگر برای کمک به مردم سعی کنیم تا مشکلات آنها را با دید آنان و به صورتی که آنان می‌بینند ببینیم، کمک بزرگی به برقراری ارتباط و به وجود آوردن اعتماد متقابل خواهیم کرد.

تصویر ۱-۳

مصاحبه با یک گروه از مردم روستا، یکی از راههای گردآوری اطلاعات درباره نیازمندیها و مشکلات جامعه است



۲- مشارکت در یافتن راه حل

اگر بهورزی به مردم روستای خود بگوید که ((من بهترین راه حل را برای مشکل شما می‌دانم)) مرتکب اشتباه دیگری شده است. زیرا آن چیزهایی که برای یک شخص یا یک جامعه بهترین است، ممکن است برای یک شخص یا یک جامعه دیگر بهترین نباشد. جوامع مقادیر مختلفی از منابع (پول، امکانات، نیرو و...) را برای حل مشکلات خود دارند. علاوه بر این باورها و ارزش‌های مختلف و رهبران متفاوتی دارند. حل یک مسئله باید به نحوی صورت گیرد که در آن، شرایط یا موقعیت واقعی زندگی شخص یا جامعه مد نظر باشد. این کار فقط از طریق مشارکت فرد یا جامعه امکان پذیر است. البته یک کارمند بهداشتی به عنوان یکی از اعضای بسیار مؤثر جامعه می‌تواند حدسهایی بزند، اما ایده‌ها اول باید از خود مردم سر چشمه بگیرد. بیشترین عقاید بهترین آنهاست. هر پیشنهاد را باید به دقت امتحان کنید و ببینید آیا عملی است یا نه؟ سپس مردم را تشویق کنید تا بهترین راه حل را برای خویش انتخاب کنند.

۳- مشارکت در عمل

اگر بهورزی به مردم روستای خود بگوید ((نگران نباشید، من آنچه را که برای حل مسائل شما لازم است، انجام خواهم داد)) باز هم مرتکب یک اشتباه بزرگ شده است. فراموش نکنید که مردم در قبال بهداشت خودشان مسئول هستند. اگر شما همه کارها را انجام دهید در این صورت ممکن است از نتیجه کار انتقاد کرده یا شما را سرزنش کنند. البته این بدین معنا نیست که مردم را باید به حال خود وا گذاشت تا هر چه می‌خواهند بکنند. برعکس باید توجه داشته باشید کارهایی است که شما می‌توانید و باید انجام دهید و کارهایی است که مردم می‌توانند و باید انجام دهند و یا یاد بگیرند تا برای خود انجام دهند. البته ممکن است مهارت‌های خاصی برای اجرای یک امر موجود لازم باشد که فقط کارمند بهداشتی می‌بایست به آنها اقدام کند ولی اکثریت فعالیت‌های بهداشتی را می‌بایست به مردم یاد داد تا خود انجام دهند.

تصویر ۲-۳

مردم روستا تصمیم گرفته‌اند چند اطاق برای راه اندازی مدرسه ابتدایی در روستای خود بنا کنند. به طور قطع مشارکت آنها در این امر ناشی از آموختن اهمیت مسئله سواد در پیشرفت فرزندانشان است



۴- تسهیل در مشارکت

در اینجا این سوال مهم مطرح است که برای ایجاد این مشارکت‌ها در جامعه چه اقداماتی باید انجام دهیم هنگامی که برای تقویت مشارکت کوشش می‌کنید باید به سه نکته توجه نمایید :

نخست اینکه آموزش بهداشت روش‌هایی دارد که برای تشویق به مشارکت مفید است به عنوان مثال گروه‌هایی و بحث گروهی که ممکن است رسماً به وسیله شورای اسلامی، امام جماعت مسجد و... اعلام شود و یا به صورت غیر رسمی و دوستانه با گروه‌های کوچک برگزار شود.

دوم در زمان تشویق به مشارکت باید فرهنگ محل را هم مورد توجه قرار داد. مثلاً ممکن است مشارکت برخی جوانان در انتظار عمومی قابل پذیرش نباشد و یا اینکه بعضی مردان مشارکت مستقیم زنان را در حل مساله پذیرا نباشند در این صورت ممکن است نماینده جوانان یا زنان به طور خصوصی با بعضی از بزرگترهای روستا صحبت کنند. ضمناً می‌توانید به طور مودبانه ارزش مشارکت همه افراد حتی کودکان را به رهبران روستای خود آموزش دهید.

سوم اینکه باید توجه کرد که تشویق رهبران محلی برای ایفای نقش خودشان در جامعه، نکته‌ای بسیار مهم است. چنانچه مساله و مشکل به صورتی باشد که بر کل مردم روستا اثر گذارد، در این صورت باید از رهبران گروه‌ها و نمایندگان برنامه ریز مهمترین بخش‌ها دعوت به عمل آورده و آنها را تشویق به مشارکت نمود.

قبل از بحث شما با گروه‌های رسمی و غیر رسمی که نقش مهمی در ساختار اجتماعی روستا دارند آشنا شده‌اید.

مشارکت این گروه‌ها در فعالیت‌ها در بهبود وضعیت بهداشتی روستا از اهمیت اساسی برخوردار است.

۵- مشارکت در ارزشیابی

در خلال انجام یک برنامه و در تمام مدت فعالیت، باید پیشرفت برنامه اندازه گیری و به همین ترتیب در پایان هر برنامه می‌بایست موفقیت و شکست آن ارزشیابی شود. در اینجا می‌بایست از طریق بحث با مردم در زمینه نتایج کار به آنها در جهت یادگیری شان کمک کرد. در این صورت مردم قادر خواهند بود تا در دفعات بعد تلاش بیشتری کرده و راه‌های مناسب تری انتخاب نمایند.

تصویر ۳-۳

نگران نباشید من آنچه را که باید برای حل مسایل شما لازم است انجام خواهم داد. این طرز برخورد به جای حل مسایل در دراز مدت احتمالا مسایل بیشتری را به دنبال خواهد آورد. زیرا باعث وابستگی مردم به مامور بهداشتی می شود. برخورد با مردم باید به گونه ای باشد که آنها به خود اعتماد پیدا کنند و قادر به تشخیص و حل مسایل باشند.

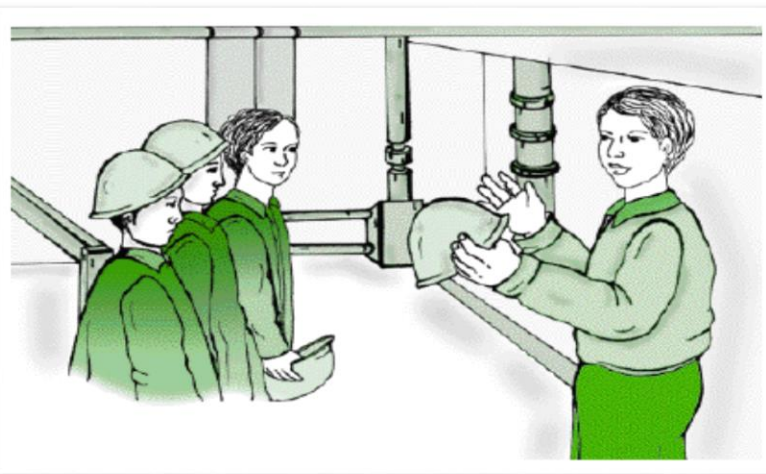


آموزش گروهی:

استفاده از روش آموزش گروهی فواید زیادی دارد. این نوع آموزش موجب تشویق افراد گروه و حمایت آنها از یکدیگر می شود. علاوه بر این در آموزش گروهی، شرکت کنندگان از تجربیات و مهارت های یکدیگر استفاده می کنند. بعضی از افراد توانایی هایی دارند که به تنهایی نمی توانند از آنها استفاده کنند، در حالی که امکان استفاده از توانایی و مهارت ها در گروه به راحتی فراهم می شود. به این ترتیب آموزش گروهی، زمینه مشارکت افراد گروه در فعالیت های بهداشتی مختلف را نیز فراهم می کند.

تصویر ۳-۴

حیطه های آموزش گروهی می تواند متفاوت باشد. آموزش گروهی به افرادی که دارای مسایل و مشکلات مشابهی هستند بر تغییر رفتار افراد تاثیر زیادی دارد.



در آموزش بهداشت، کار با گروه های مختلف مردم از اهمیت خاصی برخوردار است. این گروه ها ممکن است خانواده، شورای اسلامی، کارگران یک کارخانه، دانش آموزان یک کلاس یا حتی دوستانی که برای رفع خستگی دور یکدیگر جمع شده اند، باشند. هنگامی که مردم برای تشخیص و حل یک مشکل دور یکدیگر جمع می شوند، دارای منابع بیشتری برای حل مشکل می شوند تا این که بخواهند این عمل را به طور فردی انجام دهند. لذا آموزش بهداشت با گروه ها یکی از مؤثرترین شیوه های محسوب می شود که باید به روزان در روستا به منظور ارتقای سطح سلامت جامعه به کار گیرند. آموزش گروهی می تواند حیطه های مختلفی داشته باشد. بحث و گفتگو با گروه های مختلف مردم مانند افراد مبتلا به

بیماری دیابت و یا پدران و مادرانی که کودک معلول دارند یا مادرانی که کودک شیرخوار دارند یا آموزش بهداشت به دانش آموزان یک مدرسه و آموزش بهداشت حرفه ایی به گروهی از کارگران در محیط کار و بسیاری موارد دیگر نمونه‌هایی از آموزش گروهی محسوب می‌شوند.

تصویر ۳-۵

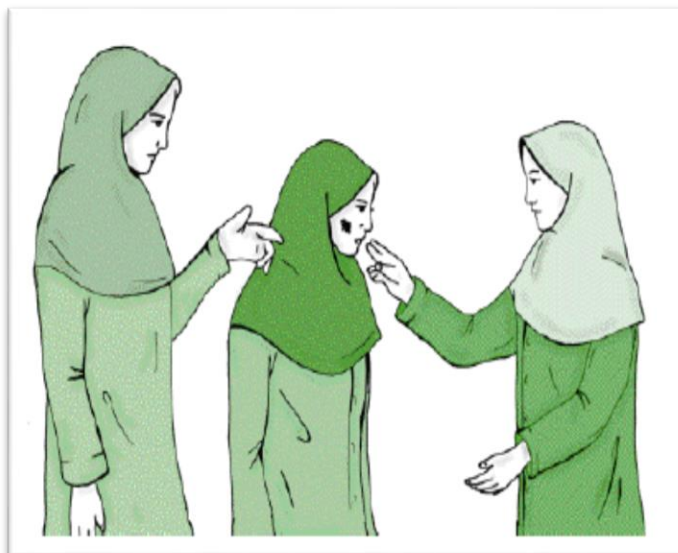
آموزش بهداشت به دانش آموزان یکی از موثرترین شیوه‌ها در ارتقای سلامت جامعه است؛ زیرا دانش آموزان گروه هدف برخی از برنامه‌های بهداشتی هستند از طرفی انتقال پیام‌های بهداشتی از طریق آنان به سایر گروه‌های جامعه به سادگی صورت می‌گیرد.



موضوع آموزش بهداشت به گروه‌های مختلف جامعه یکی از اصلی‌ترین راهکارهای ارتقای سطح سلامت جامعه است که در برنامه‌های بهداشتی مختلف نیز پیش بینی شده است. قبل از این شما با نمونه‌هایی از گروه‌های هدف برنامه‌های بهداشتی آشنا شده‌اید اغلب گروه‌های هدف در برنامه‌های مختلف بهداشتی گروه هدف در خدمات آموزشی نیز هستند.

تصویر ۳-۶

شاگردان یک مدرسه می‌توانند با دیدن، برخی بیماری‌ها مسایل بهداشتی را یاد بگیرند و در اجرای آنها کمک نمایند. در این تصویر دختر متوجه شده است که لک‌های تغییر رنگ یافته‌ای روی گونه‌های هم شاگردش پیدا شده، او را نزد معلم آورده است. معلم شاگرد را به خانه بهداشت می‌فرستد. بنابراین آموزش بهداشت به مردم سبب تسهیل مشارکت آنها در فعالیت‌های بهداشتی می‌شود.



گروه‌های رسمی و غیر رسمی

به طور کلی گروه‌های موجود در جامعه را می‌توان به دو دسته رسمی و غیر رسمی تقسیم کرد.

۱- گروه‌های رسمی: که کاملاً سازمان یافته‌اند و دارای ویژگی‌های زیر می‌باشند.

* هدف و مقصد خاصی را دنبال می‌کنند

* گروه دارای عضو رسمی می‌باشند و اعضاء یکدیگر را می‌شناسند
 * رهبران گروه نیز شناخته شده و از اعضای گروه محسوب می‌شوند
 * فعالیت‌ها سازمان یافته‌اند، نظیر تشکیل جلسات منظم و انجام پروژه‌های مشخص
 * گروه دارای مقرراتی است که اعضاء با رغبت از آن تبعیت می‌کنند مانند :
 افراد خانواده، کسانی که در یک کارخانه یا موسسه و یا حرفه ایی مشغول کار هستند، دانش آموزان، اعضاء ستادها و شوراها و کمیته‌ها و انجمن‌ها و... عضو گروه‌های رسمی محسوب می‌شوند.

۲- گروه‌های غیر رسمی: دارای وجوه مشترک بوده لیکن به دنبال هدف مشترک و خاصی نیستند و دارای ویژگیهای زیر می‌باشند :

- * عضویت خاصی در گروه وجود ندارد
- * اعضاء گروه به میل خود می‌آیند و می‌روند
- * با وجود اینکه ممکن است در گروه افراد مهمی هم حضور داشته باشند اما رهبری خاصی در گروه وجود ندارد
- * مقررات خاصی در گروه وضع نشده است

آموزش بهداشت در گروه‌های غیر رسمی

برای آموزش بهداشت به گروه‌ها روش‌های مختلفی وجود دارد. شما با این روش‌ها در فصل بعد آشنا خواهید شد. بحث و گفتگو با گروه‌های مختلف مردم یکی از موثرترین شیوه‌های آموزش بهداشت به آنها است. از زمانهای قدیم مردم برای حل مشکلاتشان دور هم جمع می‌شدند و با یکدیگر بحث و گفتگو می‌کردند. در بحث گروهی هر کس فکر و پیشنهادی دارد می‌گوید و مشکلات و موانع از زوایای مختلف شناسایی شده و در مورد آنها چاره اندیشی می‌شود. به جهت اهمیت و تاثیر بالایی که این روش در آموزش بهداشت به گروه‌ها دارد در ادامه بحث سعی کرده ایم شما را با روش بحث در آموزش بهداشت در گروه‌های غیر رسمی آشنا کنیم.

در روش بحث گروهی در آموزش بهداشت به گروه‌های غیر رسمی رعایت دو اصل ضروری است :

- * نخستین اصلی که باید به آن توجه کرد این است که سعی شود گروهی انتخاب شود که در آنها علائق و نیازهای مشترک وجود داشته باشد. به عنوان مثال شما می‌توانید مادرانی را انتخاب کنید که کودک شیر خوار (کودک که زیر ۲ سال سن دارد) داشته باشند. یکی از موضوعات مورد علاقه مادرانی که کودک شیر خوار دارند این است که چگونه باید کودک خود را تغذیه کنند؟ شما نیز به عنوان یک کارمند بهداشتی می‌دانید که دو سال اول زندگی هر کودک از جمله مهم ترین سالهای زندگی اوست. در این دوران نیازهای تغذیه‌ای طفل از اهمیت خاصی برخوردار است. در این زمینه مادران نیازمند آموزش در زمینه شیردهی و تغذیه کودک هستند. علاوه بر این باید به مادران اهمیت کنترل رشد کودک (پایش رشد) و موارد دیگری را آموزش داد.
- * اصل دوم این است که باید تلاش شود تا اعضای گروه بیشتر با هم آشنا شوند. این امر موجب می‌شود که آنان در زمینه آموزش مشارکت بیشتری نموده و علائق و نیازهای مشترکشان را به نحو بهتری بازگو کنند.

تصویر ۳-۷

نکته مهم در آموزش گروهی این است که همگی در بحث‌ها شرکت کنند. به وسیله چیدن صندلی‌ها به شکل (C) افراد یکدیگر را می‌بینند و در نتیجه به راحتی می‌توانند بحث و تبادل نظر کنند.



علاوه بر دو اصل فوق رعایت برخی نکات دیگر نیز در آموزش بهداشت به گروه‌ها ضروری است. به عنوان مثال باید تلاش شود که بحث گروهی در مکانی برگزار شود که از هر نظر راحت باشد. برای مشارکت تمامی افراد در بحث بهتر است اعضای گروه طوری بنشینند که یکدیگر را به خوبی ببینند. برای این منظور آنها می‌توانند به صورت دایره یا بیضی در کنار یکدیگر بنشینند. بهتر است در شروع، بی مقدمه وارد یک مبحث اختصاصی نشویم، بلکه بهتر است بحث را از اطلاعات کلی شروع کنیم تا با مشارکت تمامی افراد در بیان نقطه نظرات و مشکلاتشان آموزش موثرتری داشته باشیم. علاوه بر این با طرح سوال می‌توان افراد را به همکاری در بحث تشویق کرد.

باید سعی شود مدت بحث، طولانی نشود زیرا این موضوع باعث می‌شود که برخی از افراد فرصت انجام سایر کارهای خود را از دست می‌دهند و در بحث‌های بعدی شرکت نمی‌کنند. معمولاً بحث‌های گروهی نباید از ۲ ساعت بیشتر شود. مناسب‌ترین زمان برای این کار یک ساعت است. در پایان جلسه باید بررسی شود که آیا افراد از بحث راضی بوده‌اند یا خیر. می‌توان اطلاعات و تجربه‌های صحیحی را که افراد از یکدیگر آموخته‌اند دوباره مرور کرد و موضوع بحث جلسه بعد را در همین نشست مشخص کرد. به این ترتیب اعضای گروه این فرصت را پیدا می‌کنند که در فاصله بین دو جلسه در مورد موضوع بحث بعدی فکر و بررسی کنند.

تصویر ۳-۸

بهورز برای گروه غیر رسمی از بانوانی که در خانه بهداشت اجتماع کرده‌اند صحبت می‌کند. او برای آموزش می‌تواند از وسایل آموزشی متعددی نظیر پوستر، کار عملی، نمایش و استفاده کند.



آموزش بهداشت در گروه‌های رسمی

گروه‌های رسمی دارای اهداف و علایق معین و رهبری مشخص هستند که گروه را سازمان می‌دهد. افراد گروه‌های رسمی، کاملاً شناخته شده‌اند. با آموزش بهداشت در گروه‌های رسمی می‌توان مشارکت آنها را در برنامه‌های مختلف بهداشتی جلب کرد. از جمله گروه‌های رسمی می‌توان کارمندان جهاد سازندگی در یک روستا، اعضای شورای اسلامی، معلمین یک مدرسه و... را نام برد. هنگامیکه در جلسات گروه‌های رسمی شرکت می‌کنید ممکن است برای آنها یک فرد بیگانه به حساب بیایید. قبل از این که این گروه‌ها در برنامه‌های آموزشی با شما همکاری کنند اعضای آنها باید شما را بشناسند و به شما اعتماد پیدا کنند. بهترین کار برای جلب مشارکت این گروه‌ها این است که ابتدا با رهبر گروه تماس بگیرید و برای او تشریح نمایید که چه مهارت‌های را برای عرضه کردن دارید. در این صورت رهبر گروه ارزیابی خواهد نمود که آیا شما پاسخگوی بعضی مسایل و نیازهای آنها خواهید بود یا نه؟ پس از این شما این فرصت را خواهید داشت تا با سایر اعضای گروه نیز بحث کنید و آنان را نیز تشویق به مشارکت در برنامه نمایید. علاقه مندی خود را برای کار با گروه ابراز نمایید تا اعتماد کافی را برای استمرار فعالیت و کار با آنها به دست آورید. شاید پس از این مرحله خود گروه از شما دعوت نمایند تا در جلساتی که به منظور آموزش بهداشت و یا مشارکت در فعالیت بهداشتی مد نظر دارید شرکت کنید. میزان موفقیت شما در این امر وابسته به مهارت‌های شما در برقراری ارتباط و نیز توان شما در رفع نیاز گروه خواهد بود. علاوه بر این گاه به جهت اهداف و وظایف سازمانی اغلب گروه‌ها مایل به همکاری با شما خواهند بود.

به عنوان مثال اعضای شورای اسلامی روستا از همکاری متقابل با خانه بهداشت خرسند خواهند شد و رعایت چندین نکته دیگر نیز شما را در کار با گروه‌های رسمی موفق‌تر می‌کند. برخی از این نکات عبارتند از:

- * احترام گذاشتن به اعضای گروه و سازمانی که اعضاء در آن خدمت می‌کنند.
- * روشن و ساده بودن آنچه شما می‌گویید.
- * هدر ندادن وقت افراد گروه، زیرا این گروه‌ها مایلند وقت اصلی خود را صرف اهداف ویژه خود کنند.
- * عدم مداخله در مسایل اختصاصی و اهداف سازمانی گروه
- * رعایت نکاتی که در امر بحث گروهی لازم الاجرا است و در آموزش بهداشت با گروه‌های غیر رسمی آنها را برشمردیم.

به خاطر داشته باشید شناخت مناسب گروه از توان و مهارت‌های شما، که منجر به اعتماد آنها می‌شود، در برقراری ارتباط برای آموزش با گروه‌های رسمی یک اصل اساسی محسوب می‌شود.

رفتارهای مفید در آموزش‌های گروهی

- * ارائه آزادانه نظرات و پیشنهادات
- * تشویق یکدیگر به صحبت کردن
- * پاسخ محترمانه به پیشنهادات سایرین
- * کمک به روشن کردن نظرات
- * ارائه اطلاعات
- * توجه کردن به یکدیگر
- * داوطلب شدن برای کمک به کارها
- * حضور به موقع و مرتب در جلسات
- * تشکر از یکدیگر

شورای بهداشت روستا

یکی از راه‌های جلب مشارکت افراد جامعه، تشکیل شورای بهداشتی در روستا است. تصور اینکه ۵۰ یا ۱۰۰ نفر از افراد روستا برای طرح جزئیات برنامه‌های بهداشت روستا تشکیل جلسه دهند بسیار مشکل است همه افراد فرصت صحبت کردن نخواهند داشت و وقت زیادی صرف خواهد شد تا اطمینان حاصل کنیم که همه افراد موضوع را درک یا در بحث شرکت کرده‌اند. بعضی از افراد مایل نیستند که وقت زیادی را صرف نمایند و احتمالاً می‌کوشند تا گروه را مجبور سازند که سریعاً تصمیم‌گیری کند. این عمل ممکن است باعث عصبانیت دیگران شده، منجر به مشاجره یا منازعه شود. به این منظور اجتناب از این مسائل معمولاً گروه کوچکتری که کمیته یا شورا نامیده می‌شود انتخاب می‌گردد. در حال حاضر که شوراهای اسلامی در روستا تشکیل یافته‌اند اجرای برنامه‌های بهداشتی با بهره‌گیری از این تشکل مردمی به خوبی میسر است. شورای اسلامی در واقع نماینده کلیه مردم روستا است و از آنجا که یکی از اصلی‌ترین وظایف آن پیدا کردن مشکلات جامعه و تلاش در جهت حل آنهاست به خوبی می‌توان از این شورا برای حل مشکلات بهداشتی بهره‌جست. در این مورد تمامی اعضای شورا یا بخشی از آنها همراه با افراد ذیربط می‌توانند به عنوان یک شورای بهداشتی عمل نمایند.

وظایف شورای بهداشت

- * جمع‌آوری اطلاعات در مورد بهداشت جامعه با مشارکت و راهنمایی بهورز و سایر کارکنان بهداشتی
- * مشخص کردن مشکلات بهداشتی جامعه و علل آن

* طرح برنامه‌ها و راحل‌های لازم

* تصمیم‌گیری در مورد اولویت بهداشتی در روستا و تعیین منابع

* تعیین منابع و تجهیز جامعه برای دستیابی به اهداف تعیین شده

* قرار دادن جامعه در جریان پیشرفت‌های تازه و مسایلی که با آن مواجه هستند.

اعضای شورای بهداشت

۱- روحانیون آشنا به آداب و رسوم و فرهنگ اجتماعی مردم محل و مورد اعتماد آن‌ها

۲- معتمدان و ریش‌سفیدان که همواره مورد احترام و اعتماد مردم بوده و به نوعی کمیته‌های حل اختلاف محلی را تشکیل داده و خیلی از موارد بسیار موفق‌تر از دستگاه‌های قضایی عمل می‌کنند.

۳- افراد تحصیل کرده (پزشک، کارشناس، کاردان، بهیار، یا سایر کارکنان) آموزگاران، کارکنان نیروی انتظامی و سایر افراد تحصیل کرده به خصوص زنان با سواد

۴- جوانان در حال تحصیل (دانشجویان و دانش‌آموزان دبیرستان) به دلیل دارا بودن توان جسمی و انگیزه‌های مناسب و کار آیی بالایی که در این گونه اجتماعات داشته می‌توانند بسیار موثر واقع شوند.

اعضای شورای روستا عبارتند از : بهروز خانه بهداشت، معلم روستا و سه نفر از معتمدان روستا، بهروز زن در شورای بهداشت روستای اصلی فعالیت می‌کند و بهروز مرد هم در شورای بهداشت روستای اصلی و هم در شورای بهداشت روستای قمر فعالیت دارد.

شورای بهداشتی روستا وقتی موفق است و به نتیجه مطلوب می‌رسد که:

* کلیه افراد در روستا در خصوص دلیل برگزاری شورای بهداشتی توجیه شده باشند و انتخابات اولیه برای تعیین اعضای شورای بهداشت (معتمدان محلی) به درستی انجام پذیرد.

* افراد منتخب باید مورد اعتماد مردم و با نفوذ باشند و مردم سخنان آنان را با جان و دل پذیرا باشند

* برای تشکیل هر جلسه از کلیه اعضا دعوت شود.

* دلیل برگزاری هر جلسه شورا (ماهانه یک بار) برای اعضا توسط بهروز مشخص شود.

* لیست مشکلات بهداشتی مردم در جلسه مطرح و با همفکری اعضا راه حل مناسب انتخاب شود.

* هر عضو موظف به انجام کاری در حد توان و امکانات موجود در روستا باشد.

* بهتر است از سپردن برنامه‌های آموزشی به اعضا خودداری و این قسمت کار توسط بهروز انجام شود.

* در پایان هر جلسه صورت جلسه‌ای تنظیم و در آن کلیه موارد بحث شده و اقداماتی که هر یک از اعضای شورا انجام خواهد داد را مشخص کرده و مصوبات جلسه به امضای کلیه حاضرین در جلسه برسد.

* در ابتدای جلسه بعد مصوبات جلسه قبل بررسی و در صد انجام کار مورد ارزیابی قرار گیرد.

* در صورت به نتیجه نرسیدن مصوبات قبلی دستور جدید در جلسه مطرح نشده و در خصوص راه حل‌های قبلی تجدید نظر شود.

* در نهایت پاسخ به این سوال که آیا شورای بهداشت در پیشبرد اهداف بهداشتی روستا موثر بوده است یا نه به عنوان ارزیابی نهایی مطرح و مورد بحث قرار گیرد.

خلاصه فصل سوم

* استفاده از روش آموزش گروهی موجب تشویق افراد و انتقال تجربه و مهارت‌های آنان به یکدیگر می‌شود.

* آموزش گروهی زمینه مشارکت افراد با توانایی‌های مختلف را در حل مشکلات بهداشتی فراهم می‌کند

* حیطه‌های مختلف آموزش گروهی می‌تواند مشکلات سلامت در یک جامعه باشد. در این مورد افرادی که در آنها

صفات مشترکی وجود دارد می‌توانند در جلسات آموزش گروهی شرکت نمایند

* با مشارکت گروه‌های رسمی و غیر رسمی موجود در جامعه و با استفاده از توان بالایی که در هر یک از آنها موجود است می‌توان اقدام به برنامه ریزی جهت حل مشکلات بهداشتی جامعه کرد.

* مراحل اجرای یک برنامه مشارکت در زمینه حل مشکلات در جامعه عبارتند از: مشارکت در شناخت مشکلات،

مشارکت در یافتن راه حل، مشارکت در عمل و نهایتاً مشارکت در ارزشیابی

تمرین در خارج از کلاس

۱- فواید آموزش گروهی را شرح دهید و برای آن چند نمونه بنویسید. گروه هدف در هر یک از این آموزش‌ها چه کسانی هستند؟

۲- گروه‌های رسمی و غیر رسمی روستای خود را نام ببرید. افراد موجود در این گروه‌ها چه ویژگی‌های مشترکی دارند؟

۳- مفهوم مشارکت در زمینه بهداشت چیست؟

۴- چگونه می‌توان از کمک شورای اسلامی روستا برای فعالیت‌های بهداشتی استفاده کرد، این شورا می‌تواند عهده دار چه فعالیت‌هایی در این زمینه باشد؟

تمرین در کلاس درس

((یکی از بهورزان روستای علی آباد که با وضعیت زنان قالیباف روستای خود به خوبی آشنایی داشت، در فکر چاره جویی برای حل مشکلات آنان برآمد. او می دانست که زنان و دختران جوانی که در روستا به حرفه قالیبافی اشتغال دارند دچار مشکلات زیادی هستند. آنها ساعتهای متمادی را پشت دار قالی می نشینند و همگی از کمر درد و درد در دستها و مفاصل شکایت دارند. اتفاقی که در آن قالیبافی می کنند در اغلب موارد دارای نور و تهویه مناسبی نیست و به همین دلیل بعضی از آنها دچار ناراحتی چشم شده اند و برخی دیگر دچار مشکلات تنفسی ناشی از غبار پنبه شده اند، گذشته از این بسیاری از زنان می گویند چون سرمایه کافی برای خرید مواد اولیه و برپا کردن دار قالی ندارند مجبورند قالی که می بافند را از قبل پیش فروش کنند که این موضوع از سود حاصل از دسترنج آنها به شدت می کاهد، آنها مشکلات متعدد دیگری نیز دارند.

بهورز مناسب ترین روش برای بررسی مشکلات زنان قالیباف و پیدا کردن راه حل را، در تشکیل جلسه ای با حضور برخی از مسئولین روستا و چند نفر از اعضای شورای اسلامی و نیز چند نفر از نمایندگان زنان قالیباف دید. او در این جلسه از دو نفر از معلمان زنی که در مدرسه ابتدایی درس می دادند نیز دعوت به عمل آورد. البته قبل از تشکیل جلسه با مشورتی که با زنان قالیباف و رئیس شورای اسلامی و دهدار کرده بود قرار شد تا این جلسه در محل دهرداری روستای علی آباد تشکیل شود و ریاست این جلسه را رئیس شورای اسلامی عهده دار شود. بهورز قبلاً با رئیس شورا در مورد مشکل و اهمیت آن صحبت کرده است.))

حال با توجه به آنچه که در بالا آمد، تعدادی از دانش آموزان را جمع کنید و با آنان در زمینه این جلسه ایفای نقش کنید. یکی از دانش آموزان نقش بهورز را بر عهده بگیرد و سایرین نقش سایر اعضای جلسه را داشته باشند. بقیه دانش آموزان هم تماشاچی این نقش خواهند بود و وظیفه آنها دقت در ایفای نقش ها و ارائه پیشنهادات در پایان ایفای نقش برای بهبود وضعیت برقراری ارتباط بین افراد گروه و مناسبتر شدن فضای بحث است. سعی کنید نکات مثبت و منفی بحث را یادداشت کنید و از طریق تکرار این تمرین با تمامی دانش آموزان و یا با تمرین های دیگر مهارت های خود را در زمینه کار گروهی ارتقاء بخشید.

فصل چهارم

روش‌ها و شیوه‌های آموزشی

اهداف

پس از مطالعه این فصل انتظار می‌رود بتوانید:

۱- روش‌های متداول آموزشی را نام برده و قادر به اجرای عملی آنها باشید.

۲- شیوه‌های متداول آموزشی را نام برده و قادر به اجرای عملی آنها باشید.

برای برقراری ارتباط خوب با مردم باید از روشهای مختلفی استفاده کنیم. منظور از برقراری ارتباط با مردم این است که پیامهایی را به نحو مطلوب به مردم برسانیم.

شما در فصول قبل با نمونه‌هایی از این پیام‌ها آشنا شدید به عنوان مثال برخی از این پیام‌های بهداشتی و یا آموزش‌ها در برنامه‌های مختلفی نظیر کنترل بیماری‌های اسهالی، بهداشت محیط، تنظیم خانواده و... پیش بینی گردیده‌اند. برای آنکه از مناسب‌ترین و موثرترین راه‌های ممکن برای انتقال پیام‌ها استفاده شود بعضی از روش‌ها و شیوه‌ها (فنون) آموزشی معرفی می‌گردد

روش‌ها و شیوه‌های متداول آموزشی

روش‌ها و شیوه‌های آموزشی فعالیت‌های مورد نیاز برای اجرای برنامه آموزش را برای آموزش دهنده مشخص می‌کنند و به او می‌گویند که چگونه می‌توان به اهداف آموزشی دست یافت. هر روش و یا شیوه آموزشی می‌تواند موارد کاربرد خاصی برای آموزش فردی و یا گروهی داشته باشد. انتخاب روش و یا شیوه آموزش باید بر اساس هدف آموزش و وضعیت فراگیرنده و نیز امکانات موجود صورت گیرد. در اینجا ذکر این نکته ضروری است که مطالب آموزشی را می‌توان در یک زمان با چند شیوه ارائه کرد. در عمل نیز معمولاً هیچکدام از شیوه‌ها به طور مستقل به کار نمی‌روند. به عنوان مثال بهورزی که در یک جلسه گروهی در خانه بهداشت در مورد نحوه مراقبت از کودک ۵ ساله آموزش می‌دهد، می‌تواند از شیوه‌های بحث گروهی نمایش عملی و پرسش و پاسخ در یک زمان استفاده نماید

روشهای آموزشی

برای اجرای برنامه‌های آموزشی مختلف روشهای متفاوتی وجود دارد. روش آموزشی عبارت است از راه منظم و قاعده مندی که برای ارائه پیام‌های آموزشی به کار گرفته می‌شود. روش‌های متداول آموزشی عبارتند از:

- روش توضیحی
- روش حل مساله
- بحث گروهی

روش توضیحی:

روش توضیحی عبارت است از انتقال مستقیم اطلاعات به آموزش گیرندگان، این روش با استفاده از مطالب چاپی، نمایش یا به وسیله سخنرانی صورت می‌گیرد. روش توضیحی یکی از متداولترین روش‌های آموزشی است. کتاب‌های درسی معمولاً به روش توضیحی نوشته می‌شوند. سخنرانی‌هایی که در سالن اجتماعات ایراد می‌شوند نمونه‌ای دیگر از روش توضیحی هستند. بهورزان می‌توانند برای انتقال سریع اطلاعات به جمع کثیری از مردم از این روش استفاده کنند. به عنوان مثال سخنرانی برای دانش آموزان یک مدرسه در زمینه اهمیت بهداشت دهان و دندان یا سخنرانی در جمع

مردم روستا در زمینه اهمیت دفع بهداشتی زباله نمونه‌هایی از این نوع روش آموزش محسوب می‌شود. در آرایه آموزش با این روش رعایت برخی نکات بسیار مهم و ضروری است:

- باید مطالب را با نظمی منطقی و به صورت منسجم آرایه کنید.
- مطالب را باید از ساده به پیچیده ارائه کنید.
- پیش از ارائه مطالب باید چندین بار آنها را مرور نموده و قبل از سخنرانی تمرین نمایید.
- از واژه‌هایی استفاده کنید که برای فراگیران قابل فهم باشد.
- سرعت بیان خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که همه افراد بتوانند به خوبی توضیحات شما را دنبال کرده و در صورت لزوم یادداشت بردارند.
- با مثال‌های مناسب و مستدل، خوش رویی و ایجاد محیطی صمیمانه و حتی گاهی بذله گویی معقول توجه مخاطبان را به توضیحات خود جلب کنید.
- از شیوه‌های مختلف آموزشی مانند نمایش تصاویر، یا نمایش عملی، پرسش و پاسخ و... در موقعیت‌ها برای ایجاد تنوع در مطالب و افزایش تاثیر آموزش استفاده کنید.
- نکات کلیدی و مهم را با استفاده از وسایل کمک آموزشی و یا فنون مختلف توضیح دهید.
- مطالب را با صدایی رسا و شمرده ارائه نمایید.
- در تنظیم وقت دقت کنید و برای پرهیز از خستگی و کسالت فراگیرندگان زمان اجرای برنامه آموزشی را طولانی نکنید.

روش حل مساله:

عامل اصلی در روش حل مساله «کاربرد اطلاعات قبلی فرد برای رسیدن به راه حل یک مشکل» است. فرایند آموزش با استفاده از روش حل مساله عبارت است از «پیدا کردن عواملی که موجب بروز یک مشکل گردیده و ارائه راه حل مناسب با استفاده از معلومات و تجارب فراگیرندگان» با این روش در فصول قبل آشنا شده‌اید.

فواید آرایه آموزش از طریق حل مساله در زمینه آموزش بهداشت این است که اولاً از تجارب و اطلاعات افراد خاص برای حل مشکل استفاده می‌شود. ثانیاً به کارگیری این روش موجب مشارکت موثر و مفید افراد در حل مشکلات بهداشتی می‌شود. این روش هم در آموزش بهداشت با افراد و هم در آموزش بهداشت با گروه‌های رسمی و غیر رسمی و جامعه کاربردهای متعددی دارد، شاید بتوان گفت یکی از اصلی ترین توقعات مورد انتظار از بهروزان اجرای همین نوع آموزش به منظور ایجاد مشارکت افراد، گروه‌ها و جامعه برای بهبود وضعیت سلامت خودشان است. نتیجه اجرای این فرایند تسهیل در انجام فعالیت‌های متعدد و وسیع بهداشتی در جامعه است.

فراگیران در این روش می‌بایست مراحل زیر را طی نمایند.

۱. مشخص کردن مساله یا مشکل بهداشتی
۲. مشخص کردن خصوصیات مشکل و علل ایجاد کننده و عوامل موثر بر آن.

۳. بررسی راه حل‌های مختلف و انتخاب بهترین آنها بر اساس شرایط.

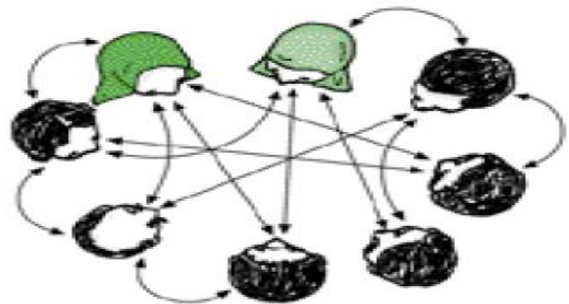
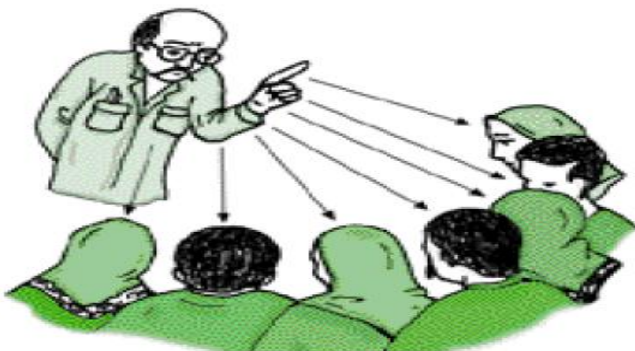
۴. اجرا و نتیجه‌گیری

۵. بحث و گفتگو در مورد نتایج و مرور تجارب و دستاوردها برای حل سایر مشکلات.

همانطور که قبلاً گفتیم بزرگسالان وقتی بهتر یاد می‌گیرند که با مشکلی مواجه شده باشند. بنابراین آموزش به بزرگسالان یک آموزش مساله مدار است.

روش بحث گروهی :

در این روش با استفاده از معلومات فراگیرندگان و اطلاعات و تجارب قبلی آنها اقدام به روشن کردن مطالب مجهول می‌کنیم. در این روش آموزش دهنده و فراگیرندگان اطلاعات یکدیگر را تحلیل و ارزشیابی کرده و از آنها برای فهم مطالب پیچیده‌تر استفاده می‌کنند. در این روش آموزش دهنده به عنوان یک هماهنگ کننده و فردی که در موقع ضرورت می‌تواند اطلاعات مقیدی ارائه نماید، عمل میکند. با نمونه‌هایی از اجرای این روش نیز در بحث آموزش بهداشت با افراد و گروه‌ها آشنا شده‌اید. این روش یکی از موثرترین روش‌ها برای آموزش پایدار ترغیب افراد برای ورود به برنامه‌های بهداشتی است



تصویر ۱-۴

مقایسه دو شیوه آموزشی سخنرانی و بحث و گفتگوی گروهی و مشارکت، به نظر شما کدام شیوه ساده‌تر و کم هزینه‌تر است؟ کدام شیوه موجب می‌شود که نیازها و مشکلات فراگیرندگان به نحو بهتری آشکار شود؟ کدام شیوه یادگیری موثرتر و

۱۱۱ - - - - - ۵

شیوه سخنرانی:

در این شیوه همانطور که از عنوان آن بر می‌آید از بیان شفاهی برای توضیح و تفهیم مطالب استفاده می‌شود. بنابراین کاربرد این شیوه مرتبط با روش توضیحی است. کاربرد صحیح این شیوه که از دیرباز در محیط‌های آموزشی معمول بوده، مستلزم فراهم آوردن مقدمات اجرا و طی مراحل مختلفی است. این شیوه نیازمند تسلط بر مهارت‌های خاص می‌باشد. قبل از سخنرانی باید موارد زیر را مورد توجه قرار دهید:

آیا آمادگی دارید به مخاطبین نحو احسن آموزش دهید؟ با آنها رابطه عاطفی مناسبی برقرار کنید؟ اندیشه‌های خود را به طور منسجم سازمان دهید؟

چنانچه پاسخ سوال‌های فوق مثبت باشد، شما آمادگی و شرایط اجرای این شیوه را برای گروه هدف دارا هستید در غیر این صورت در آرایه این شیوه با دشواری‌هایی مواجه خواهید بود.

شیوه‌های آموزشی

هر روش را می‌توان به چندین شیوه اجرا کرد. شیوه آموزشی عبارت است از راه به کارگیری ماهرانه روش‌های آموزش و شکل آرایه موضوع برخی از شیوه‌های متداول آموزشی عبارتند از:

- شیوه سخنرانی
- شیوه تمرینی
- شیوه پرسش و پاسخ
- شیوه ایفای نقش

شیوه تمرینی :

این شیوه تدریس بر اساس اصل تکرار و تمرین و تاثیر آن در یادگیری شکل گرفته است. در این شیوه فراگیر به تکرار یک مطلب یا کاربرد آن تشویق می‌شود تا ازین طریق در موضوع مورد نظر تبحر لازم را کسب نماید. تمرین به فراگیر امکان می‌دهد مهارت‌های جدیدی را که آموخته عملاً انجام دهد و دانش و مهارت‌هایی را که کسب کرده تقویت نماید. بنابراین شیوه تمرینی به منظور «تثبیت آموخته‌ها» به کار می‌رود و کاربرد آن برای یادگیری درسهایی که ضرورت محسوب می‌شود

شیوه پرسش – پاسخ :

پرسش – پاسخ شیوه یا فنی است که بیشتر به منظور مشارکت یادگیرنده در جریان یادگیری، در تمامی فعالیت‌های آموزشی به کار برده می‌شود. این فن در آغاز ارائه آموزش به گروه هدف، برای جلب توجه و تمرکز در حین آموزش برای ایجاد تنوع و رفع عوامل خستگی زا و در پایان برای ارزشیابی از میزان یادگیری آنان مفید است. برای کاربرد این شیوه مهم لازم است پرسشی را طرح نمود و یا موقعیت پرسش برانگیزی را به طور عمدی ایجاد نمود

تصویر ۲-۴

نمایش عملی یکی از موثرترین شیوه‌های آموزش مهارت‌ها است. این بهورز به جای سخنرانی بهداشتی چگونگی شست و شوی بچه را عملاً نشان می‌دهد.



شیوه ایفای نقش :

ایفای نقش یا نقش بازی شیوه‌ای است که در آن شرکت کنندگان در امر آموزش (بهورز یا فراگیران) خود را به جای افراد دیگر قرار می‌دهند و سعی می‌کنند موقعیتی نزدیک به واقعیت ایجاد کنند. هم شرکت کنندگان و هم بینندگان می‌دانند که این کار تنها نمایش یا تئاتر نیست. بلکه با یک هدف از پیش تعیین شده صورت می‌گیرد. با هر بار ایفای نقش می‌توان با نظرخواهی از بینندگان اقدام به اجرای بهتری نمود. با این کار فراگیران به خوبی یاد می‌گیرند که در موقعیت‌های واقعی چگونه عمل نمایند.

این روش برای کلیه برنامه‌های آموزش‌های عملی در روستاها جمله: آموزش تهیه محلول پودر او-آر-اس برای مادری که فرزندش مبتلا به اسهال است- کاربرد دارد. علاوه بر این انجام ایفای نقش برای ایجاد مهارت ارتباط با افراد و گروه‌ها کاربرد دارد

تصویر ۳-۴

نمایش عملی کارها به مردم و بازدید از منزل به منظور ارزیابی نحوه عملکرد مردم در مورد آموخته‌ها نشان سبب می‌شود که مهارت‌ها به نحوه موثرتر و سریع‌تر فراگرفته شوند. این بهورز در بازدید از منزل مهارت‌هایی را که به زن در جهت تهیه غذا برای فرزندانش یاد داده ارزیابی می‌کند. او در این مرحله سعی می‌کند تا نقایص و مشکلات مادر در این زمینه را رفع نماید.



خلاصه فصل چهارم

برای برقراری یک ارتباط خوب آموزشی باید از روش‌ها و شیوه‌های آموزشی مناسبی استفاده کنیم. انتخاب روش‌ها و شیوه‌های آموزشی با توجه به اهداف آموزش، وضعیت فراگیرندگان و امکانات موجود صورت می‌گیرد.

تمرین در خارج از کلاس درس:

- ۱- انواع روش‌های آموزشی متداول را نام برده و در مورد ویژگی‌ها و فواید هر یک به اختصار توضیح دهید.
- ۲- انواع شیوه‌های آموزشی متداول را نام برده و در مورد ویژگی‌ها و فواید هر یک به اختصار توضیح دهید.

تمرین در کلاس درس:

با کمک چند نفر از همکلاسیان خود و با مساعدت و راهنمایی مربی خود یک موقیعت آموزشی متداول انتخاب و با استفاده از روش‌ها و شیوه‌های آموزشی معرفی شده در کتاب اقدام به ارائه در کلاس درس نمایید.

فصل پنجم

رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی

اهداف

پس از مطالعه این فصل انتظار می‌رود بتوانید:

۱- انواع رسانه‌های آموزشی را نام برده و به اختصار در مورد آنها توضیح دهید.

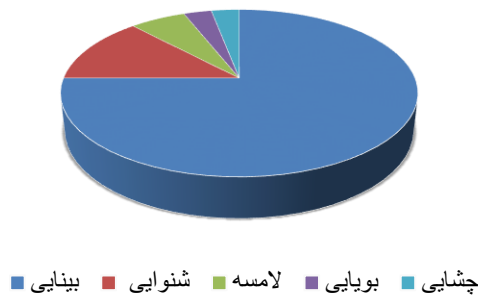
۲- انواع وسایل کمک آموزشی را نام برده و قادر به تهیه آنها باشید

رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی

استفاده از رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی به نحو چشم‌گیری در بهبود کیفیت‌های آموزشی موثر است. در بسیاری از اوقات به منظور حصول بیشترین اثر بخشی می‌توان رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی مختلف را باهم تلفیق کرد. رسانه‌های آموزشی واسطه‌هایی هستند که از طریق آنها آموزش به فراگیران انتقال می‌یابد کتاب، نشریه، پمفلت و... تلویزیون و رادیو نیز از این حیث می‌توانند یک رسانه محسوب شوند. وسایل کمک آموزشی کلیه ادوات و اشیایی هستند که در کنار رسانه‌های آموزشی برای تفهیم بهتر و بیشتر موضوع آموزش به فراگیرندگان بکار می‌روند مانند: اسلاید، دستگاه اوورهدو پروژکتور و... .

اهمیت کاربرد رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی:

تأثیرگذاری بر باورها، عقاید و نگرش یادگیرندگان تنها با استفاده از کلام میسر نیست، نتایج تحقیقات زیادی نشان داده است که حواس مختلف در یادگیری انسان مساوی و یکسان ندارد. گرچه در منابع گوناگون ارقام متفاوتی در این زمینه ذکر شد. اما وجه مشترک آنها این است که بیشترین سهم به حس بینایی داده شده است (۷۵٪) در حالیکه میزان یادگیری از طریق شنوایی تنها ۱۳٪ می‌باشد.



عوامل موثر بر انتخاب رسانه آموزشی :

- ۱- همخوانی با هدف‌های آموزشی
- ۲- ویژگی‌های یادگیرندگان مثل سن-سطح تحصیلات
- ۳- شیوه‌ها و روش‌های آموزشی
- ۴- موضوع آموزشی

انواع رسانه‌های آموزشی

۱- پوستر: Poster

پوستر برگی از کاغذ گلاسه یا معمولی و به قطع ۶۰×۹۰ سانتی متر بوده و دارای کلمات، تصاویر و سمبل‌هایی است که پیامی را القا می‌کند و برای سه هدف بکار می‌رود.

- اعلام رویدادها و برنامه‌های مهم
- ارائه توصیه‌های مفید و اطلاعات لازم در مورد یک موضوع
- تشویق به انجام یا منع از انجام یک کار

ویژگی‌های یک پوستر خوب:

- کلمات بایستی به زبان محلی، ساده و کوتاه باشد.
- پوستر باید مخاطبین را به تفکر وادارد. بدین منظور بهتر است هر پوستر دارای یک ایده یا پیام باشد، چرا که ایده‌های متعدد باعث ابهام در پوستر می‌گردد.
- از تصاویر یا سمبل‌هایی استفاده شود که افراد بی سواد هم بتوانند بفهمند.
- حروف و طرحها باید به اندازه‌های بزرگ باشد که از دور دیده شود.
- در یک پوستر خوب طرح و رنگ بایستی با موضوع هماهنگ بوده تا بتواند احساس درستی را درمورد تناسب و روابط درونی اجزای پوستر سبب گردد.

طرز تهیه پوستر:

با استفاده از کاغذ، قلم، مداد، ماژیک، مدادشمعی، قلم مو، رنگ، عکس، تصاویر مجلات و چسب، پوستر را طراحی کنید. برای اطمینان از درک پذیرش مردم، طرح پوستر را مورد آزمایش قبلی قرار دهید. در صورتیکه امکان چاپ یا تکثیر دارد دیده تعداد مورد نیاز از پوستر خود تهیه و در جای مناسب آن رانصب نمائید. از پوستر در آموزش گروه استفاده کنید و نظر افراد را در مورد آن جویا شوید و ببینید آیا پیام پوستر را دریافته اند؟ پوسترها در صورت تعویض نشدن، یکنواخت و کهنه خواهد شد. پس از تعویض آنرا برای استفاده مجدد در موقع مناسب نگهداری کنید. پوسترهای آموزشی، در اندازه‌های بزرگتر از پوسترهای معمولی، و بیشتر برای استفاده کارکنان بهداشتی تهیه شده و در اتاق کار آنان نصب می‌شود.

پمفلت، لیفلت، فولدر pamphlet-leaflet-folder :

- پمفلت، معمولاً در اندازه کاغذ A4 می‌باشد که به سه قسمت مساوی تقسیم شده و به سه لت تبدیل می‌گردد. نوع کوچکتر یا بزرگتر آن نیز وجود دارد، ولی در هر صورت از سه لت تجاوز نمی‌کند.
- لیفلت، از سه لت بیشتر است و گاهی بصورت آکاردئونی طراحی می‌شود.

- فولدر، نیز در قطع کاغذ A4 است که از وسط تا می‌شود و به (تاشو) نیز معروف است. این رسانه‌ها می‌توانند آموزشی، هشدار دهنده و یا تبلیغاتی باشند و به علت کم حجم بودن مورد استفاده زیادی در آموزش بهداشت دارند و برای مطالعه از حوصله شخص مطالعه کننده خارج نیستند. در این نمونه‌ها نیز مانند پوستر باید طراحی و تصویر صفحه‌آرایی متناسب با موضوع باشد. موضوع این نشریات بیشتر در زمینه‌ای بیماریها، معرفی و وسایل و روشها و رفتارهای بهداشتی می‌باشد.

در طراحی این گونه نشریات، ترتیب مندرجات بشرح ذیل در نظر گرفته می‌شود:

الف- صفحه روی جلد: نام و نشان سازمان متبوعه - عنوان نشریه - تصویر متناسب با موضوع (در صورت لزوم) نام فرد، واحد یا مرکز تهیه کننده نشریه - ناشر و شماره و تاریخ انتشار.
ب: صفحات داخلی : نام خدا - مقدمه در مورد اهمیت موضوع و ضرورت انتشار - معرفی موضوع (راههای سرایت یا ابتلاء، پیشگیری، درمان) توصیه‌ها (در مورد رفتارهای بهداشتی و غیر بهداشتی) - تصویر (عکس، نقاشی، کاریکاتور، نمودار...) سایر اطلاعات ضروری.
ج- صفحه پشت جلد: هشدارها، شعارها، آیات و روایات و نقل قولها، نشانی و شماره تماس، طرحها و تصاویر.

۳- بروشور Brochure:

نشریه‌ای است تک برگی (یک رو یا دو رو) که بیشتر در بسیج‌های آموزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. قطع آن نیز می‌تواند متفاوت باشد اما در هر صورت از اندازه کاغذ A4 بزرگتر نیست. موضوع آموزشی و اطلاع رسانی بکار رفته در بروشور بسیار ساده است زیرا گروه هدف آن اقشار مختلف جامعه می‌باشند. یکی دیگر از مزایای بروشور این است که می‌توان آنرا بوسیله چرخ بال (هلیکوپتر) بین مردم توزیع نمود. بروشور غالباً در رابطه با معرفی برنامه‌ها، وسایل و روشها تهیه می‌شود و دلیل تک لت بودن فاقد طرح روی جلد و پشت جلد است و ترتیب مندرجات آن نیز مانند صفحات داخلی پمفلت می‌باشد. عنوان و نام و نشان سازمان متبوعه در ابتدا و نام و تهیه کننده و ناشر و شماره و تاریخ نشر در انتهای بروشور درج می‌گردد.

۴- تراکت Tract:

نشریه‌ای است تک برگی که گاهی دارای تصاویر می‌باشد و از عرض بصورت افقی طراحی می‌شود و اندازه آن معمولاً کاغذ A4 است ولی بزرگتر و کوچکتر از آن هم طراحی میشود. تراکت در آموزش بهداشت بیشتر برای ارائه پیامهای بهداشتی بکار می‌رود. تراکت باید در جای مناسب نصب شود.

۵- چارت chart:

چارت عبارت از تعدادی پوستر یا تصویر یا تراکت است که به ترتیب یکی بعد از دیگری نشان داده میشود و از این طریق می‌توان جنبه‌ها و مراحل مختلف یک موضوع را نشان داد. چارتهای رسانهایی هستند که حس دیدن رابه کار

می‌گیرند. در آنها از خط، تصاویر، کاریکاتو، عکس، نمودار، نقاشی و نوشته برای خلاصه کردن مفاهیم و اندیشه‌ها و نظم دادن به آنها استفاده می‌کنند. چون چارتهای بیشتر به اطلاعات ارائه شده نظم می‌دهند پس می‌توان آنها را بر روی هر حامل ارتباطی مثل تخته سیاه، تابلو پارچه‌ای، تابلو مغناطیسی، طلق شفاف یا مقوا وصل نمود. چارتهای راز نظر نحوه ارائه مطالب، در دو دسته به شرح ذیل می‌توان تقسیم بندی و مطالعه نمود:

- چارتهایی که مطالب را به صورت مرحله به مرحله ارائه می‌دهند، چارتهای برگردان (فیلیپ چارت) و چارتهای پوششی در این گروه قرار می‌گیرند.
- چارتهای برگردان: در این نوع از چارتهای اطلاعات تقسیم شده و هر بخش یا مرحله بر روی یک صفحه قرار می‌گیرد. سپس یک طرف از این صفحه‌ها به هم متصل می‌شوند. هنگام ارائه مطالب در هر زمان بر حسب نیاز، صفحه‌ها به ترتیب برگردانده شده و در مقابل دید تماشاگران قرار داده می‌شوند.
- چارتهای که مطالب را به صورت همزمان ارائه می‌دهند. چارتهای جریانی، شاخه‌ای، درختی جدولی، نقشه‌ای و تصویری جزء این گروه هستند.

۶- فلانل گراف (تخته ماهوتی) (graph) flannel board :

تخته‌ای است که با نوعی پارچه پشمی پوشانده شده و تصاویر و کلماتی روی آن نصب می‌شود تا پیام شمارا تقویت نموده و یا نشان دهد.

فلانل گراف کمک میکند تا مردم سخنرانی شما را واضح‌تر درک کنند اغلب در گروه‌های کوچک از آن استفاده میشود. فلانل گراف را خودتان می‌توانید با استفاده از ابزری مانند تخته و پارچه ضخیم و چسب، میخ و تصاویر و عکس تهیه کنید

۷- اطلاعیه هشدار آگهی:

این نوع نشریات تک برگی (تک رو) و در اندازه‌های کاغذ A4 و A3 تهیه می‌شود و بر دیوارها و شیشه‌ها بوردها نصب میگردد. آگهی‌ها جنبه جلب توجه، اطلاع رسانی، آموزشی هشدار دهنده و تبلیغاتی داشته و در انتهای آن نام و نشانی مرکز ارائه کننده خدمت مورد آگهی ذکر می‌شود. در طراحی این نشریات خطوط در انواع و اندازه‌ها و رنگ‌های مختلف به کار گرفته میشوند.

۸- عکس Photograph:

عکس رسانه کمک آموزشی مفیدی است که می‌تواند موقعیت‌ها و اشیا را دقیقاً به همان صورتی که هست نشان دهد. عکس حاوی ایده‌های جدید برای مردم بوده و مهارت‌های جدید را جهت تمرین بر آنان نشان می‌دهد و می‌تواند برای حمایت و تشویق رفتاری جدید به کار گرفته شود عکس به تنهایی و یا همراه با نوشته و توضیح به انتقال پیام کمک می‌کند.

خصوصیات یک عکس خوب در برنامه‌های آموزشی :

- مناسب با هدف‌های آموزشی باشد و بر یک ایده روشن تاکید نماید.
- افراد و فضا برای بینندگان آشنا باشد.
- از فاصله نزدیک گرفته شده باشد.
- روشن و واضح بوده و تاری نباشد.
- در صورت نیاز دارای زیر نویس بوده و با اندازه واقعی مقایسه شده باشد.
- خراب، پاره و رنگ و رو رفته نباشد. بهتر است برای نگهداری عکس‌ها آنها را روی مقوا بچسبانیم و در آلبوم و در مکانی دور از رطوبت نگهداری و طبقه بندی کنیم.

از عکسها در موارد زیر میتوانیم استفاده کنیم:

- در نمایشگاه جنبی مراسم بهداشتی و یا نمایشگاه‌های مستقل در زمینه دستاوردها مراحل مختلف تکمیل یک پروژه یا تمرین عملی یک کار
- در مراکز ثابت مثل مراکز بهداشتی درمانی که عکس‌هایی از مراسم، مسابقات، بسیج‌های پاکسازی محیط، پروژه‌های منطقه‌ای و... را می‌توان به نمایش گذاشت. مردم منطقه از دیدن عکس‌ها احساس غرور می‌کنند و تشویق می‌شوند که در سایر فعالیت‌های بهداشتی مشارکت داشته باشند.
- در کلاس‌های آموزشی از طریق پروژکتور اوپک که یک دستگاه برقی است و می‌تواند از مواد غیر شفاف تصاویر روشن را بر روی پرده یا دیوار روشن نشان دهد و برای نمایش عکس، بریده روزنامه، نوشته‌ها مطالب کتاب به کا برد می‌شود. مدارکی که از این طریق نمایش داده می‌شود حداکثر باید 30×30 سانتی متر باشند

۹- نمودار Graph:

در برنامه‌های آموزشی از نمودارها نیز به عنوان رسانه به مقدار زیادی استفاده می‌شود. نمودارها قادرند به سادگی و خیلی سریع با فراگیران ارتباط برقرار نمود

۱۰- تخته سیاه وایت بورد Whitboard – Black board :

- تخته سیاه یک وسیله کمک آموزشی سنتی است و به همراه وایت بورد یا تابلوی سفید رایج ترین وسیله آموزشی محسوب می‌شود و تمامی آموزگاران و فراگیران با کاربرد و تکنیک آنها آشنایی دارند با این وجود توجه به نکات زیر می‌تواند آموزش دهنده را در استفاده بهتر از آنها یاری دهد.
- پاکیزه و تمیز بودن آنها آموزش را تسهیل می‌کند.
 - چیزی که بر روی آنها نوشته یا ترسیم می‌شود باید انتخابی باشد از جمله قواعد جدید، کلمات، نمودار چارت، نقشه، خلاصه بحث، سر فصلهای بحث و نکات مهم
 - نوشته‌های قبلی که ارتباطی با موضوع بعدی ندارند باید پاک شوند زیرا باعث انحراف توجه فراگیران میشوند.

- نوشته‌ها قابل خواندن بوده و در گروه کوچک و متوسط از آن استفاده شود.
- چیزی که باید بر روی آنها نوشته یا ترسیم شود از قبل آماده شود تا وقت کمتری صرف آن گردد.
- هرگز هنگام نوشتن بر آنها صحبت یا سخنرانی انجام نشود زیرا نوشتن و صحبت کردن با سرعت موازی پیش نمی‌روند و قوه تطبیق و ارتباط با فراگیران کم می‌شود.
- در پاک کردن آنها موازین بهداشتی رعایت گردد.
- از تمامی فضای تابلو با نظم و قاعده استفاده شود.

۱۱- نمونه‌های واقعی و مدلها True Samples & Models:

نمونه‌های واقعی، آموزش را واقعی‌تر می‌کند. در برنامه‌های آموزشی می‌توان از نمونه‌های واقعی اشیاء استفاده نمود. به عنوان مثال انواع حبوبات، سبزی‌ها و میوه‌ها غذاها، ابزار، داروها نمونه‌های نشریات و رسانه‌ها را می‌توان بر شمرد. زمانی که نمونه‌های واقعی اشیاء خیلی بزرگ یا خیلی کوچک هستند و یا تهیه آنها دور از دسترس می‌باشد. از مدل‌ها در آموزش استفاده می‌شود مدل‌ها را فراگیران می‌توانند لمس کنند و یا خودشان آنها را ساخته یا تهیه کنند همه نوع موادی در تهیه مدل‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. ماکت‌ها و برش‌ها نیز نمونه‌ای از مدل‌ها می‌باشند.

۱۲- روزنامه دیواری:

یکی از رسانه‌های کاربردی در مدارس و خانه‌های بهداشت و مراکز بهداشتی درمانی روزنامه دیواری است. این رسانه جاذبه خاصی دارد چون معمولاً توسط مردم محلی و دانش آموزان و برای خود آنان (توسط فراگیران برای فراگیران) و با توجه به سطح سواد و فرهنگ آنان و البته با هدایت و کمک کارمند بهداشتی تهیه می‌شوند. روزنامه دیواری بر روی مقوا و در اندازه ۱۰۰×۷۰ سانتی متر و یا کمی کوچکتر تهیه می‌شوند و دارای نام یا عنوان با ذکر اسامی تهیه کنندگان می‌باشد. در تهیه روزنامه دیواری باید به موارد زیر توجه داشت:

- کلمات با خط خوانا و نسبتاً درشت و با قلم پر رنگ نوشته شود.
- هر مطلب جداگانه در جدول مخصوص قرار گیرد (جدول بندی) و کل روزنامه کادر بندی شود.
- از طرح و رنگ و تصویر و عکس (نقاشی، طراحی، کاریکاتور، تصاویر جدا شده از سایر نشریات) در آن استفاده شود.
- از شعر، ضرب‌المثل، طنز، معما، پرسش و شعار در آن استفاده شود.
- آیات و روایات و جملات بزرگان و توصیه‌ها در آن ملحوظ شود.
- مطالب علمی و آموزشی گزارش و اخبار محلی به اختصار ذکر شود.
- آمار هشدار اطلاعات ضروری و جدول کلمات متقاطع نیز می‌تواند در روزنامه دیواری گنجانده شود.

۱۳- کتابچه - جزوه Booklet و Manual:

زمانی که حجم مطالب آموزشی که می‌بایست در شکل انواع رسانه‌ها ارائه گردد زیاد است و در ظرف سایر رسانه‌های نوشتاری نمی‌گنجد آنرا بشکل کتابچه (بوکلت) و یا جزوه تهیه می‌کنند. علاوه بر موضوعاتی که برای پمفلت لیفلت و فولدر ذکر شد موضوعات کتابچه و جزوه می‌تواند برخی از موارد زیر باشد:

دستورالعمل‌ها گزارش عملکردها، پس خوراندنها (فیدبکها)، پروپوزالها و نتایج مطالعات تحقیقی، مطالب تئوریک علمی، الگوهای عملی مهارتها (مدولهای آموزشی) طرح جامع و برنامه تفصیلی واحدهای بهداشتی، طرح و برنامه‌های عملیاتی اجرایی و آموزشی، راهکارها و توصیه‌ها فیلمنامه‌ها و نمایشنامه‌ها مقاله‌ها و...

۱۴- جراید (مطبوعات)

روزنامه‌ها مجلات بولتن‌ها ماهنامه‌ها فصلنامه‌ها خبرنامه‌ها و گاهنامه‌ها چه به صورت محلی و یا منطقه‌ای و کشوری چاپ شوند از جمله جراید محسوب می‌گردند. در برخی از حوزه‌های بهداشتی نیز جراید درون بخشی و یا محلی به چاپ می‌رسد. این نشریات به صورت شماره مسلسل و پیاپی و به فاصله زمانی منظم برای مدت نا محدود منتشر می‌شوند و حاوی مطالب گوناگونی می‌باشند و از طراحی روی جلد و پشت جلد برخوردارند. در صفحات داخلی آنها از عکس و تصاویر و جدول و نمودار استفاده می‌شود و معمولاً مطالب آن شامل سر مقاله، پاورقی (مطالب دنباله دار از شماره‌های قبل) پیام اخبار و اطلاعات گزارش، مصاحبه، داستان و خاطره و... می‌باشد.

۱۵- کتاب Book:

مهم ترین رسانه آموزشی نوشتاری آکادمیک و غیر آکادمیک محسوب می‌شود. تالیف و ترجمه و نگارش کتاب به عشق و علاقه و تخصص و صرف مدت طولانی نیاز دارد. در بخش بهداشت به کارکنان بهداشتی توصیه نمی‌شود که الزاماً به نگارش یا تالیف و ترجمه کتاب اقدام نمایند اما همه آنها و کل جامعه به مطالب کتاب ترغیب و تشویق می‌شوند. بنابراین توصیه می‌شود به منظور دستیابی به اطلاعات علمی تازه و تنفس در فضای نشاط آور معرفت و دانش ارتباط مستمر خود را با کتاب و کتابخانه حفظ نماییم.

۱۶- تلویزیون Television:

امروزه تلویزیون جذابترین وسیله ارتباطی به شمار می‌رود. تهیه برنامه‌های آموزشی بهداشت در این رسانه همگانی از طریق معاونت‌های ارشد سازمان صدا و سیما و وزارت بهداشت انجام می‌گیرد و در استان‌ها در صورتی که سیمای محلی اجازه تولید برنامه محلی داشته باشد می‌توان برنامه بهداشتی تولید نمود. هر نوع فیلمی را که بتوان به طریق فیلم ویدئویی تولید نمود-آنچنان که در قسمت فیلم ویدئو ذکر شد در تلویزیون نیز قابل تولید و نمایش می‌باشد

خلاصه فصل پنجم

رسانه‌ها و وسایل کمک آموزشی مختلف برای ایجاد یک آموزش موثر و پایدار به کار می‌روند. رسانه‌های آموزشی واسطه‌هایی هستند که از طریق آنها آموزش به فراگیران انتقال می‌یابد و وسایل کمک آموزشی کلیه ادوات و اشیایی هستند که در کنار رسانه‌های آموزشی برای تفهیم بهتر و بیشتر موضوع آموزش به فراگیرندگان بکار می‌روند. رسانه‌ها با تاثیر گذاری بر باورها و عقاید و نگرش مخاطبان خود، در یادگیری آنان نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند.

تمرین در کلاس درس:

- ۱- با کمک سایر دانش آموزان چند نمونه از رسانه‌های آموزشی در دسترس در آموزشگاه بهورزی را در کلاس درس مورد ارزیابی قرار داده و کاربرد و فواید استفاده از آنها را لیست نمایید.
- ۲- وسایل کمک آموزشی موجود در آموزشگاه بهورزی را نام ببرید و در مورد هر کدام به همکلاسیان خود توضیح دهید

تمرین در خارج از کلاس درس:

- ۱- لیست رسانه‌های آموزشی که در طول روز با آنها سروکار دارید را لیست کرده و کاربرد آنها را در زندگی روزانه بیان کنید.
- ۲- با کمک مربی و چند نفر از همکلاسیان خود یک پوستر و یک پمفلت آموزشی تهیه نمایید.
- ۳- با کمک همکلاسیان خود یک فلانل گراف برای کلاستان تهیه کنید