



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 ۹۳

مولفین:

مینا سلطانزاده : مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان مشهد یک
زهره شکوری : مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان کاشمر
فریبا 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

فصل اول - اصول آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

هدف آموزش بهداشت

راه های ایجاد تغییر رفتار در مردم

مراحل تغییر رفتار

ارتباط خوب در آموزش بهداشت

فصل دوم - آموزش بهداشت به افراد و روش مشاوره

اصول مشاوره

انواع مشاوره

مراحل مشاوره

نمونه ای از یک جلسه مشاوره

فصل سوم - آموزش بهداشت با گروه ها و جامعه و روش جلب مشارکت مردمی

گروه های رسمی و غیر رسمی

آموزش بهداشت در گروه های غیر رسمی

آموزش بهداشت در گروه های رسمی

مشارکت گروه ها و جامعه در زمینه بهداشت

شورای بهداشت روستا

فصل چهارم - روش های آموزش

روش ها و شیوه های متداول آموزشی

رسانه ها و وسایل کمک آموزشی

فصل اول

اصول آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

اهداف:

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود 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 بهورزان می بایست در برقراری ارتباط با افراد و گروه ها 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 توانمند سازی 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 می خواهیم 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 می کند(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 می شود ،اکثر مردم در تغییر این گونه رفتارها می کوشند.

اما گاهی به دلایلی مردم به یک رفتار غیر بهداشتی ادامه می دهند. 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

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 ودر رفتار هایشان تغییر بوجود خواهد آمد. این روش یکی از موثر ترین روشها در ایجاد تغییر رفتار مردم است.

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. او نزد 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 رنگ 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 بداند. 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 هفته ای یک بار گوشت مصرف می کنند. بعضی از آنها که وضعیت مالی خوبی ندارند سعی می کنند تا بیشتر شیر و پنیر و گوشتی را که از دامهای خود به دست می آورند بر ای فروش به شهر ببرند. اغلب زنان میانسالی که در این گفتگو شرکت داشتند دارای بیش از ۵ فرزند بودند و بعضی از آنان به بچه های خود شیر می دادند. بهورز پس از شنیدن پاسخ زنان از آنان تشکر کرد و به آنان گفت، جوابهای شما در مورد مشکل فکری را برای من مطرح ساخته است. آیا شما می دانید که وضعیت تغذیه ای شما تاثیر بسیار زیادی بر سلامتی شما دارد؟ یکی از آنها گفت: بله همسر من هم همینطور فکر می کند. برای همین او سعی می کند هر شب برای شام مقدار زیادی برنج مصرف کنم. البته پس از آن به مقدار زیادی چاق شده ام ولی با اینحال قدرتم کمتر شده است.

بهورز گفت: این فکر درست است که افراد به هر مقداری که بیشتر کار می کنند به انرژی بیشتری نیاز دارند اما باید توجه داشت آنچه که پیش از این اهمیت دارد نوع غذاهایی است که افراد مصرف می کنند. بهورز در ادامه صحبتهایش توضیح داد که وجود گوشت و بعضی از مواد غذایی دیگر در وعده های غذایی خصوصا برای زنانی که باردار هستند و یا به فرزند خود شیر می دهند بسیار ضروری است و کمبود آنها در وعده های غذایی باعث بروز کم خونی می شود. یکی از زنان سوال کرد که علائم کم خونی چیست؟ بهورز به آنان برخی از علائم کم خونی را توضیح داد ولی به آنها گوشزد کرد که برای تشخیص کم خونی و درمان آن می بایست به پزشک ارجاع شوند. بهورز به زنان توضیح داد که چگونه می توانند با راه های ساده و کم خرج مقدار مورد نیاز ترکیبات مناسب غذایی را برای خود فراهم کنند. در این مورد زنان سوالاتی را مطرح کردند و بهورز 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. بهورز 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 می کنند 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 وعده های غذایی خود مقدار کافی گوشت و شیر مصرف کنند. چند نفر از زنان روستایی در مورد روش طبخ بعضی از غذاهایی که در خانه مصرف می کردند و از بهورز در خواست کردند تا برای آنها فرصتی فراهم آورد که تجربه های خود را در این مورد به یکدیگر انتقال دهند.»

در داستان فوق بهورز 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 ویروسهای 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، فرزندان شان 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 عفونتهای 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 می دادند. بعضی از مادران هم می خواستند کودک خود را به خانه بهداشت بیاورند، 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 می شد 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.

نمونه ای از تلاش برای ایجاد تغییر رفتار با استفاده از قانون:

« خانواده ای در روستای حسین آباد خانه و حیاط خود را تمیز نگه نمی داشت. آنان زباله های خود را به صورت توده ای بزرگ در پشت خانه می ریختند و این توده، مکانی برای حشرات و موش ها شده بود. کودکان این خانواده اغلب مریض بودند و مکرراً مبتلا به اسهال و عفونت های پوستی می شدند. 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 کرده اند. اما آنها به حرف های 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 حرف های 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 می بایست 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 برنگشت.

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 غریبه ای به خانه شان بیاید و به آنان فشار بیاورد که نظافت را رعایت کنند.

لذا به زودی شروع به ریختن زباله ها در پشت خانه یشان کردند. بالاخره بهورز برگشت و توده زباله ها 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 می توانند آموزش بهداشت موفق داشته باشند؟

با مرور داستان های فوق می توان به نکاتی که کارمندان بهداشتی می بایست 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 می کنیم:

- 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 می شود فکر کنند.
- دلایل رفتار مردم (باورها - دوستان - اندیشه ها - کمبود پول و یا سایر چیزها) را پیدا کنید.
- به مردم کمک کنید تا دلایل اعمال خود و یا 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

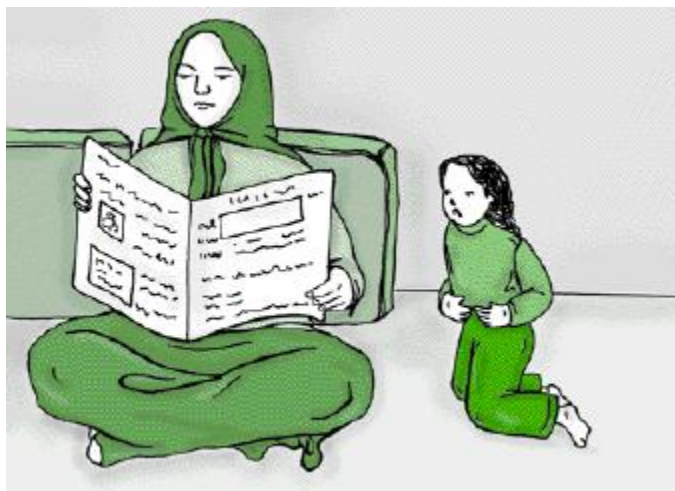
همانطور که گفته شد آموزش بهداشت به دنبال تغییر رفتار مناسب در مردم است. برای این که موفقیت یک برنامه آموزشی سنجیده شود باید دید چقدر به تغییر رفتار مردم انجامیده است؟ چنانچه در امر آموزش بهداشت به این مهم توجه کافی نشود و موانع ایجاد این تغییر به خوبی شناسایی نشود از تاثیر این آموزش کاسته خواهد شد. نکته مهم این است که تغییر رفتار هرگز به صورت ناگهانی رخ نمی دهد. 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 می دهد.

• مرحله اول: احساس نیاز به تغییر

در نخستین مرحله، مردم قبل از پذیرفتن یک رفتار بهداشتی از خود می پرسند که این رفتار چگونه با ایده ها و جریان عادی زندگی شان جور در می آید 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 می دهد 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 نمی کند، 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 نمی دهد. دلیل این رفتار مادر چیست؟ نخستین وظیفه کارمند بهداشتی درک دلایل رفتار مردم است. پس از این مرحله او می تواند 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 مرحله ای می شود که با وجود تمایل به تغییر، مسئولیت عدم امکان تغییر را به عهده دیگران (مثلا دولت) می گذارد 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 می شود. در این مرحله فرد به وضعیتی رسیدی که مساله را می بیند ولی درباره حل آن هنوز تردید دارد. آنچه در این مرحله مورد نیاز فرد است، رفع ابهام و نگرانی های وی از تغییر است.

بدین منظور باید دامنه آموزش را به اطرافیان نیز گسترش داد. در این مرحله می توان نمونه هایی از افرادی که تغییر رفتار داده اند 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 می شود 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 می کند. وظیفه آموزش دهنده در این مرحله این است که انتقال پیام های 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 می گیرد که مورد احترام قرار بگیرد، احساس امنیت و رضایت کند و آنچه را که می آموزد 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 می گیرد کنجکاوی نشان می دهند، اما بزرگسالان بیشتر مطالبی را یاد می گیرند که به کارشان بیاید یا مورد علاقه شان باشد. آنها باید ببینند که آگاهی و مهارتی را که کسب می کنند چه کاربرد مستقیمی در زندگی شان دارد. بنابراین یکی از مهمترین نکات در آموزش به بزرگسالان این است که با کاربرد آنچه می آموزند نیز آشنا شوند.

تصویر ۱-۷

در فرآیند آموزش، آموزش دهنده می بایست از یادگیری مناسب آموزش گیرنده اطمینان حاصل نماید. به این منظور می توان 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 عکس العملهای 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 باشی های 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 می توانید 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 می شود.

۳- گوش کردن و توجه نمودن:

خوب گوش کردن، احترام گذاشتن به مردم است. پس به آنچه می گویند 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 می باشد 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 شده اند. 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 می تواند به شکل کلامی و غیر کلامی انجام شود.

تعریف ارتباط کلامی و غیر کلامی:

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

اصول مهارتهای ارتباط میان فردی:

۱- سوال کردن

- چه چیزی را سوال می کنیم؟
- چرا سوال می کنیم؟
- چگونه سوال می کنیم؟

۲- گوش دادن

- به چه چیزی گوش می دهیم؟
- چرا گوش می دهیم؟
- چگونه گوش می دهیم؟

۳- مشاهده کردن

- چه چیزی مشاهده می کنیم؟
- چرا مشاهده می کنیم؟
- چگونه مشاهده می کنیم؟

۴- گفتن

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

خلاصه فصل اول

- آموزش بهداشت یکی از مناسبترین شیوه ها 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 می آید 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 ایده های آنان خوب گوش کند و با آنان به سادگی و بیانی روشن صحبت کند.
- کارمند بهداشتی می تواند 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 می باشد

تمرین در خارج از کلاس درس

- ۱- هدف آموزش بهداشت را توضیح دهید
- ۲- چگونه رفتار یک فرد تغییر می کند؟
- ۳- در آموزش یک ارتباط خوب چگونه بدست می آید؟
- 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 نمی دهد. در این مورد با کمک مربی و با استفاده از تجربه های 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 نمایشنامه ای بنویسید و آن را در کلاس درس برای سایر همکلاسی های خود بخوانید

فصل دوم

آموزش بهداشت با افراد و روش مشاوره

اهداف

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید :

- 1- مشاوره و اصول آن را توضیح دهید.
- 2- انواع مشاوره هایی را که ممکن است با آن روبرو شوید نام ببرید .
- 3- 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 بهورزان 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 او ممکن 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 شما می پرسد که باید چه غذایی به او بدهد؟» «زنی از اعتیاد همسرش نگران است و از شما راهنمایی می خواهد؟» در تمامی این موارد و بسیاری موارد دیگر، شما می بایست اقدام به مشاوره با افراد نمایید. علاوه بر این، روستایی که شما در آن خدمت می کنید ممکن است دچار مشکلات بهداشتی متعدد باشد. مثلاً 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 شما می 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 بهورز ارائه مراقبت های اولیه بهداشتی به مردم است. در این رابطه افراد نیازمند مراقبت بهداشتی به خانه بهداشت مراجعه نموده و بهورز 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 پیدا کنند. ارتباط با افراد برای تشویق آنان در جهت حل مشکلاتشان را « مشاوره » می گویند.

هدف مشاوره

از طریق مشاوره افراد تشویق می شوند 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 می تواند 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 می تواند به عنوان مشاور عمل نماید ؛ بهورزان ، کاردانان ، کارشناسان و پزشکان می توانند 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 تصمیم گیری جدی و رفع مشکل نبوده و نیاز به راهنمایی و کمک دارند ، مشورت کننده نامیده می شود. مشورت کننده می تواند 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 می آورند . خوب گوش دادن و احترام گذاشتن یکی از بهترین راه های ایجاد ارتباط عمیق است . علاوه بر این ارتباط خوب به شما کمک می کند تا مناسب ترین راه را برای حل مشکل پیدا کنید . به خاطر داشته باشید که باید به حرفهای مردم خوب گوش کنید خود آنها راه حل را به شما می گویند .

ب) تشخیص نیازها

گفتیم مشاور سعی می کند مشکل را همان طور که افراد می بینند 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 می کنید و خود را مسئول کمک می دانید؛ اما در عین حال شما راه حل هایی برای این مشکل می دانید. 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 می شود.

د) مشارکت

مشاور به فرد کمک می کند تا او همه جنبه های مشکل را در نظر بگیرد، راه حل های 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 می شود؛ 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 گفته اید فرد دچار درد سر و مشکل تازه ای 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 بحرانه های زیادی گردد که آثار بسیار وخیمی داشته باشد. همواره به خاطر داشته باشید رازداری باید یکی از اصلی ترین 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.



درست

غلط

مراحل مشاوره :

از آنچه که گفته شد می توان چنین نتیجه گرفت که مشاوره یک ارتباط دو طرفهٔ 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 .

نمونه ای از یک جلسهٔ مشاوره

در اینجا به ذکر مثالی از یک مشاوره می پردازیم :

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

بحثی که به دنبال می آید ، نشان می دهد که بهورز در این موقعیت ، چگونه ممکن است اقدامی انجام دهد . به آنچه که او می گوید ، دقت کافی داشته باشید و توجه کنید که برای تشویق شاگرد به صحبت آزادانه ، ابتدا سؤالات کلی پرسیده می شود . او با شاگرد ، احوالپرسی کرده و سعی می کند تا رابطهٔ خوبی را با وی برقرار سازد او به دقت به آنچه که پسر می گوید ، گوش داده و تا وقتی که بهورز تمام داستانی که در پس مشکل پسر وجود دارد را نشنود ، هیچگونه توصیه ای نخواهند کرد .

ضمناً بهورز پسر را تشویق می کند تا در مورد مشکل ، به دقت فکر کرده تا از این طریق بتواند ، علت را بهتر درک کرده و راه حل های احتمالی را برای خودش جستجو نماید . به خاطر داشته باشید که اگر مردم در توسعه راه حل ها ، مشارکت نمایند در اینصورت برای حل مشکلاتشان ، بیشتر متعهد می گردند . پیشنهاد می شود 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 صحبت های 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 می کنم این آخرین سال تحصیلی شما باشد ، وضع مطالعات چگونه است ؟

پسر : خوب است . من معمولاً در مدرسه خوب درس می خوانم اما می دانید که سال آخر همیشه مشکل است .

بهورز : آیا امسال مشکلی از نظر جسمی نداشتید ؟

پسر : در واقع احساس کمی ضعف و سر درد داشتم . برای سردرد معمولاً از قرص های مسکن استفاده می کنم .

بهورز : قرص ها لازم هستند اما آیا بهتر نیست به خاطر سردرد و ضعف یک بار به پزشک مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنی ؟

پسر : بله فکر می کنم .

بهورز : راستی آیا غذا خوب می خوری ؟ فکر می کنم تغذیه خوب و مناسب از مشکل ضعف تو کم کند . به من بگو که در چند روز گذشته ، چه غذایی خورده ای ؟

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

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

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

دکتر می گوید که او مسن است و کار زیادی نمی توان برایش انجام داد و فقط به او مسکن می دهند . اما دکتر به ما گفت که هر طور می توانیم به مادرمان کنیم . چون من از همه بزرگتر هستم قسمت اعظم مسئولیت به دوش من است . چون پدرم اغلب روزها تا موقع غروب کار می کند و وقتی به خانه بر می گردد هم کارهای زیاد دیگری برای انجام دادن دارد .

بهورز : دیگر چه کارهایی انجام می دهی ؟

پسر : در تهیه غذای شب هم کمک می کنم و برای تمیز کردن خانه ، بچه های کوچک را نیز به کار می گیرم ولی برای این که کارشان را صحیح انجام دهند ، باید مراقب آنها باشم .

بهورز : با این همه کار ، چه وقت فرصت مطالع پیدا می کنی ؟

پسر : مشکل همین است . تا زمانی که تمام کارها انجام نشده و بچه های کوچکتر هم نخوابیده باشند ، مشکل می توان به طور جدی مطالعه کرد . پس از آن تا جایی که امکان داشته باشد درس می خوانم و آنقدر ادامه

می دهم تا روی زمین خوابم ببرد .

بهروز : در کجا مطالع می کنی ؟

پسر : ما فقط دو اتاق برای سکونت در آن داریم که یکی از آنها، اتاق خواب پدر و مادرم است و دیگری به صورت اتاق نشیمن ، غذا خوری و خواب بچه ها است . به همین دلیل است که تا بچه های کوچک نخوانند نمی توانم جهت مطالعه تمرکز حواس داشته باشم . من حتی سعی می کنم تا از یک چراغ کم نور استفاده کنم که مبادا بچه ها بیدار شده و مزاحم من شوند .

بهروز : این طور که می بینم کار شما بسیار سخت است . از صحبت شما چنین بر می آید که فشار زیادی را تحمل می کنید . من متوجه شدم که شما وظایفی نسبت به خانواده دارید که باید آن را انجام دهید و لذا فکر می کنم 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 می کنی ؟

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 می توانم این مشکل را حل کنم؟

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

پسر: دلم می خواهد تا امسال در امتحانات قبول شوم، بنابراین احتمالا احتیاج به مطالعه ی بیشتری دارم.

بهروز: 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 می توانم استراحت بیشتری داشته باشم.

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

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

بهروز: بهتر است ببینیم که بیشتر چه مواقعی وقت مطالعه پیدا می کنی. گفתי که غذای شب راتهی کرده و مقداری هم خرید می کنی. بین تعطیل شدن مدرسه تا وقتی که شروع به تهیه غذا می کنی، چکار می کنی؟

پسر: معمولا بعد از مدرسه به بازار می روم تا چیزهای لازم برای شب راتهی کنم. در آنجا بعضی از دوستانم را

می بینم و مدتی با هم حرف می زنیم و بازی می کنیم. پس از غروب آفتاب به خانه می روم تا شام را حاضر کنم.

بهروز: بازی برای تناسب اندام لازم است؛ اما فکر نمی کنی که لازم باشد تا پس از بیرون آمدن از مدرسه، هفته ای 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: نمی خواهم بگویم که از بازی کردن خودداری کنی زیرا بازی به تناسب اندام کمک می کند علاوه بر این

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

کنی . بنظر می رسد که نگران تکالیف مدرسه ات 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 نموده ای .

پسر: هرگز به این صورت به موضوع فکر نکرده بودم، حق با شماست. من برای تحصیل ارزش قائلم و اگر سالم نباشم نمی توانم در مدرسه موفق باشم. مطمئنم که می توانم 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 نمی کنند و می توانم 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 می کنند؟
پسر: البته، همیشه روزهای آخر هفته سری به خانه ما می زنند تا به مادرم سلام کرده و با او احوالپرسی مختصری کنند. فکر می کنم که مرا درک کنند و مزاحم نشوند.

بهروز: حالا به تعطیلات آخر هفته بپردازیم. آیا می توانی در آن مواقع هم مطالعه کنی؟
پسر: صبح جمعه معمولاً صرف انجام کارهای جاری می شود و بعد از آن، خانه دیگر ساکت نیست. بچه های 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 حتماً 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 می توانم غذای مختصری باخودم بردارم و زیر سایه درختان بنشینم و درس بخوانم.
بهروز: خیلی خوب است که تومی توانی برای این مشکل این همه راه حل بیایی. حق با معلم مدرسه ات بود که می گفت شما پسر باهوشی هستید حالا دوست دارم کمی درباره برادرهای کوچکترت بدانم چند ساله هستند؟
پسر: آن که بعد از من است ۱۳ سال دارد و دو قلوها هم ۹ سال دارند.

بهروز: وضع درسی برادر سیزده ساله ات خوب است؟
پسر: او خیلی تلاش می کند. نمره هایش تقریباً مثل نمره های من است. شاید می توانست بهتر از این باشد.
بهروز: وقتی که کمر درد مادرتان شروع شد، چند ساله بودی؟
پسر: در حدود چهارده سال.

بهروز: آیا همه این کارها را از همان زمان شروع کردی؟
پسر: بله.

بهروز: با خودم فکر می کردم 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 می کردم که او برای انجام این کارها، خیلی جوان باشد اما اگر من توانسته ام در سن او چنین کارهایی را انجام دهم، لابد او هم می تواند. شاید بتوانیم به نوبت، پخت و پز و سایر کارها را انجام دهیم و در آن صورت من می توانم مطالعه و استراحت بیشتری داشته باشم.

بهروز: با نظرانی 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 خانواده ات با مشکلی روبرو شدید، آزادانه به سراغ من بیایید. خب، حالا قبل از

اینکه بروی ، لطفاً کارهایی که برای حل مشکلات بابد انجام بدهی را برای من بشمار. این کار کمک می کند 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 می روم و در خانه از برادر کوچکم خواهم خواست تا به نوبت کارهای آشپزی و یا سایر امور را انجام دهد .

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

پسر : این کارها را خواهیم کرد . از کمک شما متشکرم . خداحافظ . »

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 توصیه ای نکرد و همیشه پسر را تشویق می نمود تا در مورد مشکلش فکر کرده و تصمیم خودش را بگیرد .

کارمند بهداشتی سؤالاتی را می پرسد تا پسر کمک کند که به دقت و به طور جدی به علت مشکل فکر کند. وقتی بهروز 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 ، فرصت هایی 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 ، باتمرین پیشرفت می کند . 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 پیشنهاداتی را برای بهبود مهارت های مشاوره ای ، به آنان ارائه کنند .

• پیشنهادات برای کسی که نقش مادر را بازی می کند:

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 در حرفه خود مادرانی را خواهید دید که به دلیل بیماری فرزندشان به خانه بهداشت می آیند . آنها بعضی اوقات ، نگران و وحشت زده خواهند بود . درست شبیه مادرانی که بچه ای بیمار دارند رفتار کنید . این کار موجب بهتر شدن ایفای نقش می شود .

• پیشنهاداتی برای مشاور:

مراحل مشاوره را یاد آورید. در مورد ابزارهای آموزشی که می توانید بکار ببرید، فکر کنید. آیامی توانید از عکس ویا 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 مهارت های مورد نیاز در زمینه برخورد با یک کودک مبتلا به عفونت گوش را نیاموخته ایم. این ایراد کاملاً صحیح است اما شما می توانید 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 از تباط برقرار کنید.

خلاصه فصل دوم

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

* در مشاوره افراد تشویق می شوند تا درمورد 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 درمورد مسائل 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 نمونه هایی 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 می تواند یکی از موارد مشکلات شایع در خانواده ها 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 درمورد 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 کرده اید.

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 پیشنهاداتی 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 گروه ها و جامعه

اهداف

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید :

- 1- فواید آموزش گروهی را توضیح دهید و حیطه های مختلف آموزش گروهی در روستا را نام ببرید
- 2- گروه های رسمی و غیر رسمی را توضیح دهید و اقدام به دسته بندی گروه های مختلف موجود در روستای خود نمایید .
- 3- دلایل وقوع رفتارهای مفید و مشکل سازی را که در بحث ها و جلسات گروهی مختلف در روستا پیش می آید توضیح دهید
- 4- اصول و نکات لازم الاجرا در آموزش بهداشت به گروه های مختلف جامعه را بیان نمایید .
- 5- اصول جلب مشارکت گروه ها برای فعالیت بهداشتی در جامعه را ذکر کنید .
- 6- مراحل مختلف مشارکت جامعه در برنامه های بهداشتی را شرح دهید .

مشارکت گروه ها و جامعه در زمینه بهداشت

پس از بحث در مورد آموزش بهداشت با افراد و گروه ها حتماً با هدف ایجاد مشارکت افراد و نیز مشارکت جامعه در زمینه فعالیت های بهداشتی آشنا شده اید. در آموزش بهداشت، مشارکت به معنای آن است که شخص، گروه یا اجتماع برای حل مشکلاتشان فعالانه با کارکنان بهداشتی همکاری کنند. این مشارکت می بایست در جهت تشخیص مشکل و نیز حل آن صورت گیرد. پس از این که با مردم و اجتماعات رابطه برقرار کردید باید 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 می کنند.

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 می کنند. دوم اینکه مردم، مسئول بهداشت خودشان هستند. یک کارمند بهداشتی می تواند آنان را در پیدا کردن راه حل برای رفع مشکلات و مسائل هدایت کند اما نمی تواند شخصاً "مسئولیت مستقیم اجرای راه حل را بر عهده بگیرد. مثلاً "وقتی مادری با یک کودک مبتلا به فقر غذایی به او مراجعه می کند، نمی تواند 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 نمی تواند برای حفر چاه پول بدهد. البته می تواند کمک کند، اما مهمترین کمک به مردم در این موارد آموختن خودیاری به آنان است. بدین ترتیب می توان گفت همکاری دانش آموزان یک مدرسه در زمینه حل مشکلات بهداشت محیط مدرسه تا مساعدهتی که گروه های رسمی و غیر رسمی جامعه در جهت حل معضلات بهداشت روستا می کنند، همگی نمونه هایی از مشارکت در زمینه بهداشت به حساب می آیند

مراحل اجرای یک برنامه مشارکت افراد

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

۱- مشارکت در شناخت مشکلات

اگر بهورزی به مردم روستای خود بگوید که ((من مسائل و مشکلات شما را می دانم)) اشتباه می کند. البته این یک واقعیت است که کارمند بهداشتی بسیاری از مسائل مردم را میدانند و بهتر از دیگران مشکلات بهداشتی را تشخیص می دهد. 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 می دانید، 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 آماده تر خواهند شد.

اگر برای کمک به مردم سعی کنیم تا مشکلات آنها را با دید آنان و به صورتی که آنان می بینند 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 می دانم)) 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 ارزش های مختلف و رهبران متفاوتی دارند. حل یک مسئله باید به نحوی صورت گیرد که در آن، شرائط 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 می تواند حدسهایی بزند، اما ایده ها 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 می خواهند بکنند. برعکس باید توجه داشته باشید کارهایی است که شما می توانید و باید انجام دهید و کارهایی است که مردم می توانند و باید انجام دهند و یا یاد بگیرند تا برای خود انجام دهند. البته ممکن است مهارت های خاصی برای اجرای یک امر موجود لازم باشد که فقط کارمند بهداشتی می بایست به آنها اقدام کند ولی اکثریت فعالیت های بهداشتی را می بایست به مردم یاد داد تا خود انجام دهند.

تصویر ۲-۳

مردم روستا تصمیم گرفته اند 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 فرزندان آنهاست



۴- تسهیل در مشارکت

در اینجا این سوال مهم مطرح است که برای ایجاد این مشارکت ها در جامعه چه اقداماتی باید انجام دهیم هنگامی که برای تقویت مشارکت کوشش می کنید 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 گروه های 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 انظار 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 بزرگتر های روستا صحبت کنند . ضمناً می توانید 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 ، نکته ای بسیار مهم است. چنانچه مساله و مشکل به صورتی باشد که بر کل مردم روستا اثر گذارد ، در این صورت باید از رهبران گروه ها و نمایندگان برنامه ریز مهمترین بخش ها دعوت به عمل آورده و آنها را تشویق به مشارکت نمود. قبل از بحث شما با گروه های رسمی و غیر رسمی که نقش مهمی در ساختار اجتماعی روستا دارند آشنا شده اید.

مشارکت این گروه ها در فعالیت ها 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 می بایست موفقیت و شکست آن ارزشیابی شود . در اینجا می بایست 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 راه های 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 احتمالاً 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



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 هایی محسوب می شود که باید بهورزان 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 نمونه هایی از آموزش گروهی محسوب می شوند .

تصویر ۳-۵

آموزش بهداشت به دانش آموزان یکی از موثرترین شیوه ها در ارتقای سلامت جامعه است؛ زیرا دانش آموزان گروه هدف برخی از برنامه های بهداشتی هستند از طرفی انتقال پیام های بهداشتی از طریق آنان به سایر گروه های جامعه به سادگی صورت می گیرد.



موضوع آموزش بهداشت به گروه های مختلف جامعه یکی از اصلی ترین راهکارهای ارتقای سطح سلامت جامعه است که در برنامه های بهداشتی مختلف نیز پیش بینی شده است . قبل از این شما با نمونه هایی از گروه های هدف برنامه های بهداشتی آشنا شده اید اغلب گروه های هدف در برنامه های مختلف بهداشتی گروه هدف در خدمات آموزشی نیز هستند .

تصویر ۳-۶

شاگردان یک مدرسه می توانند با دیدن، برخی بیماری ها مسایل بهداشتی را یاد بگیرند و در اجرای آنها کمک نمایند. در این تصویر دختر متوجه شده است که لک های تغییر رنگ یافته ای روی گونه های هم شاگردش پیدا شده، او را نزد معلم آورده است. معلم شاگرد را به خانه بهداشت می فرستد.

بنابراین آموزش بهداشت به مردم سبب تسهیل مشارکت آنها در فعالیت های بهداشتی می شود.



گروه های رسمی و غیر رسمی

به طور کلی گروه های موجود در جامعه را می توان به دو دسته رسمی و غیر رسمی تقسیم کرد .

۱- گروه های رسمی : که کاملاً " سازمان یافته اند و دارای ویژگیهای زیر می باشند .

* هدف و مقصد خاصی را دنبال می کنند

* گروه دارای عضو رسمی می باشند و اعضاء یکدیگر را می شناسند

* رهبران گروه نیز شناخته شده و از اعضای گروه محسوب می شوند

* فعالیت ها سازمان یافته اند ، نظیر تشکیل جلسات منظم و انجام پروژه های مشخص

* گروه دارای مقرراتی است که اعضاء با رغبت از آن تبعیت می کنند مانند :

افراد خانواده ، کسانی که در یک کارخانه یا موسسه و یا حرفه ایی مشغول کار هستند ، دانش آموزان ، اعضاء ستادها و شوراهها و کمیته ها و انجمن ها و... عضو گروه های رسمی محسوب می شوند .

۲- گروه های غیر رسمی: دارای وجوه مشترک بوده لیکن به دنبال هدف مشترک و خاصی نیستند و دارای ویژگیهای زیر می باشند :

* عضویت خاصی در گروه وجود ندارد

* اعضاء گروه به میل خود می آیند و می روند

* 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 گروه های غیر رسمی

برای آموزش بهداشت به گروه ها روش های مختلفی وجود دارد . شما با این روش ها در فصل بعد آشنا خواهید شد . بحث و گفتگو با گروه های مختلف مردم یکی از موثرترین شیوه های آموزش بهداشت به آنها است . از زمانهای قدیم مردم برای حل مشکلاتشان دور هم جمع می شدند و با یکدیگر بحث و گفتگو می کردند . در بحث گروهی هر کس فکر و پیشنهادی دارد می گوید و مشکلات و موانع از زوایای مختلف شناسایی شده و در مورد آنها چاره اندیشی می شود . 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 گروه های غیر رسمی آشنا کنیم .

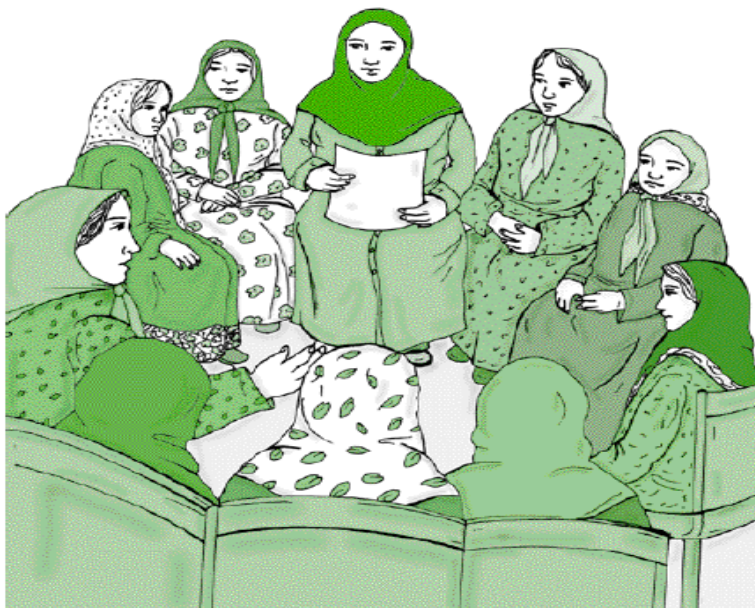
در روش بحث گروهی در آموزش بهداشت به گروه های غیر رسمی رعایت دو اصل ضروری است :

* نخستین اصلی که باید به آن توجه کرد این است که سعی شود گروهی انتخاب شود که در آنها علایق و نیازهای مشترک وجود داشته باشد. به عنوان مثال شما می توانید مادرانی را انتخاب کنید که کودک شیر خوار (کودکی 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 می دانید که دو سال اول زندگی هر کودک از جمله مهم ترین سالهای زندگی اوست. در این دوران نیازهای تغذیه ای طفل از اهمیت خاصی برخوردار است. در این زمینه مادران نیازمند آموزش در زمینه شیردهی و تغذیه کودک هستند. علاوه براین 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 می شود که آنان در زمینه آموزش مشارکت بیشتری نموده و علایق و نیازهای مشترکشان را به نحو بهتری بازگو کنند.

تصویر ۷-۳

نکته مهم در آموزش گروهی این است که همگی در بحث ها شرکت کنند. به وسیله چیدن صندلی ها به شکل (C) افراد یکدیگر را می بینند و در نتیجه به راحتی می توانند بحث و تبادل نظر کنند.



علاوه بر دو اصل فوق رعایت برخی نکات دیگر نیز در آموزش بهداشت به گروه ها 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 می توانند 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 براین با طرح سوال می توان افراد را به همکاری در بحث تشویق کرد.

باید سعی شود مدت بحث ، طولانی نشود زیرا این موضوع باعث می شود که برخی از افراد فرصت انجام سایر کارهای خود را از دست می دهند و در بحث های بعدی شرکت نمی کنند . معمولاً " بحث های گروهی نباید از ۲ ساعت بیشتر شود . مناسب ترین زمان برای این کار یک ساعت است . در پایان جلسه باید بررسی شود که آیا افراد از بحث راضی بوده اند یا خیر . می توان اطلاعات و تجربه های صحیحی را که افراد از یکدیگر آموخته اند دوباره مرور کرد و موضوع بحث جلسه بعد را در همین نشست مشخص کرد . به این ترتیب اعضای گروه این فرصت را پیدا می کنند که در فاصله بین دو جلسه در مورد موضوع بحث بعدی فکر و بررسی کنند .

تصویر ۸-۳

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



آموزش بهداشت در گروه های رسمی

گروه های رسمی دارای اهداف و علایق معین و رهبری مشخص هستند که گروه را سازمان می دهد . افراد گروه های رسمی ، کاملاً " شناخته شده اند . با آموزش بهداشت در گروه های رسمی می توان مشارکت آنها را در برنامه های مختلف بهداشتی جلب کرد . از جمله گروه های رسمی می توان کارمندان جهاد سازندگی در یک روستا ، اعضای شورای اسلامی ، معلمین یک مدرسه و... را نام برد . هنگامیکه در جلسات گروه های رسمی شرکت می کنید ممکن است برای آنها یک فرد بیگانه به حساب بیاید . قبل از این که این گروه ها در برنامه های آموزشی با شما همکاری کنند اعضای آنها باید شما را بشناسند و به شما اعتماد پیدا کنند . بهترین کار برای جلب مشارکت این گروه ها این است که ابتدا با رهبر گروه تماس بگیرید و برای او تشریح نمایید که چه مهارت های را برای عرضه کردن دارید . در این صورت رهبر گروه ارزیابی خواهد نمود که آیا شما پاسخگوی بعضی مسائل 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 مهارت های 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 گروه ها 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 گروه های رسمی موفق تر می کند . برخی از این نکات عبارتند از :

* احترام گذاشتن به اعضای گروه و سازمانی که اعضاء در آن خدمت می کنند .

* روشن و ساده بودن آنچه شما میگوئید.

* هدر ندادن وقت افراد گروه ، زیرا این گروه ها مایلند وقت اصلی خود را صرف اهداف ویژه خود کنند.

* عدم مداخله در مسائل اختصاصی و اهداف سازمانی گروه

* رعایت نکاتی که در امر بحث گروهی لازم الاجرا است و در آموزش بهداشت با گروه های غیر رسمی آنها را برشمردیم.

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

رفتارهای مفید در آموزش های 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 راه های جلب مشارکت افراد جامعه ، تشکیل شورای بهداشتی در روستا است . تصور اینکه ۵۰ یا ۱۰۰ نفر از افراد روستا برای طرح جزئیات برنامه های 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 کرده اند . بعضی از افراد مایل نیستند که وقت زیادی را صرف نمایند و احتمالا می کوشند تا گروه را مجبور سازند که سریعاً تصمیم گیری کند . این عمل ممکن است باعث عصبانیت دیگران شده ، منجر به مشاجره یا منازعه شود .

به این منظور اجتناب از این مسائل معمولاً گروه کوچکتري که کمیته یا شورا نامیده میشود انتخاب می گردد. در حال حاضر که شوراهای اسلامی در روستا تشکیل یافته اند اجرای برنامه های بهداشتی با بهره گیری از این شکل مردمی به خوبی میسر است. شورای اسلامی در واقع نماینده کلیه مردم روستا است و از آنجا که یکی از اصلی ترین وظایف آن پیدا کردن مشکلات جامعه و تلاش در جهت حل آنهاست به خوبی می توان از توان این شورا برای حل مشکلات بهداشتی بهره جست. در این مورد تمامی اعضای شورا یا بخشی از آنها همراه با افراد ذیربط می توانند به عنوان یک شورای بهداشتی عمل نمایند.

وظایف شورای بهداشت

- * جمع آوری اطلاعات در مورد بهداشت جامعه با مشارکت و راهنمایی بهورز و سایر کارکنان بهداشتی
- * مشخص کردن مشکلات بهداشتی جامعه و علل آن
- * طرح برنامه ها و راحل های لازم
- * تصمیم گیری 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 پیشرفت های 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 آن ها
 - ۲- معتمدان و ریش سفیدان که همواره مورد احترام و اعتماد مردم بوده و به نوعی کمیته های حل اختلاف محلی را تشکیل داده و خیلی از موارد بسیار موفق تر از دستگاه های قضایی عمل می کنند.
 - 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 دانش آموزان دبیرستان) به دلیل دارا بودن توان جسمی و انگیزه های مناسب و کار آیی بالایی که در این گونه اجتماعات داشته می توانند بسیار موثر واقع شوند.
- اعضای شورای روستا عبارتند از : بهورز خانه بهداشت ، معلم روستا و سه نفر از معتمدان روستا ، بهورز زن در شورای بهداشت روستای اصلی فعالیت می کند و بهورز 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 می رسد 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 بهورز 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 برنامه های آموزشی به اعضا خودداری و این قسمت کار توسط بهورز انجام شود.
- * در پایان هر جلسه صورت جلسه ای 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 حل های 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 مهارت های آنان به یکدیگر می شود.
- * آموزش گروهی زمینه مشارکت افراد با توانایی های مختلف را در حل مشکلات بهداشتی فراهم می کند
- * حیطه های مختلف آموزش گروهی می تواند مشکلات سلامت در یک جامعه باشد. در این مورد افرادی که در آنها صفات مشترکی وجود دارد می توانند در جلسات آموزش گروهی شرکت نمایند
- * با مشارکت گروه های رسمی و غیر رسمی موجود در جامعه و با استفاده از توان بالایی که در هر یک از آنها موجود است می توان 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 آموزش ها چه کسانی هستند ؟
- ۲- گروه های رسمی و غیر رسمی روستای خود را نام ببرید. افراد موجود در این گروه ها چه ویژگی های مشترکی دارند ؟
- ۳- مفهوم مشارکت در زمینه بهداشت چیست ؟
- ۴- چگونه می توان از کمک شورای اسلامی روستا برای فعالیت های بهداشتی استفاده کرد، این شورا می تواند عهده دار چه فعالیت هایی 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 معلمین 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 دهداری 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 با تمرین های دیگر مهارت های خود را در زمینه کار گروهی ارتقاء بخشید.

فصل چهارم

روشهای آموزشی

اهداف

پس از مطالعه این فصل انتظار می رود بتوانید:

- ۱- انواع روش ها و شیوه های آموزشی را نام برده و قادر به اجرای عملی آنها باشید.
- ۲- انواع رسانه و وسایل کمک آموزشی را نام برده و به اختصار در مورد آنها توضیح دهید.

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

شما در فصول قبل با نمونه هایی از این پیام ها آشنا شدید به عنوان مثال برخی از این پیام های بهداشتی و یا آموزش ها در برنامه های مختلفی نظیر کنترل بیماری های اسهالی، بهداشت محیط، تنظیم خانواده و ... پیش بینی گردیده اند. برای آنکه از مناسب ترین و موثرترین راه های ممکن برای انتقال پیام ها استفاده شود بعضی از روش ها و شیوه ها (فنون) تجهیزات و وسایل کمک آموزشی معرفی می گردد

روش ها و شیوه های متداول آموزشی

روشهای آموزشی

برای اجرای برنامه های آموزشی مختلف روشهای متفاوتی وجود دارد. روش آموزشی عبارت است از راه منظم و قاعده مندی که برای ارایه پیام های آموزشی به کار گرفته می شود. روش های متداول آموزشی عبارتند از:

- روش توضیحی
- روش حل مساله
- بحث گروهی

شیوه های آموزشی

هر روش را می توان به چندین شیوه اجرا کرد. شیوه آموزشی عبارت است از راه به کارگیری ماهرانه روش های آموزش و شکل ارایه موضوع برخی از شیوه های متداول آموزشی عبارتند از:

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

روش ها و شیوه های آموزشی فعالیت های مورد نیاز برای اجرای برنامه آموزش را برای آموزش دهنده مشخص می کنند و به او می گویند که چگونه می توان به اهداف آموزشی دست یافت. هر روش و یا شیوه آموزشی می تواند 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 می توان در یک زمان با چند شیوه ارایه کرد. در عمل نیز معمولاً هیچکدام از شیوه ها به طور مستقل به کار نمی روند. به عنوان مثال بهورزی که در یک جلسه گروهی در خانه بهداشت در مورد نحوه مراقبت از کودک ۵ ساله آموزش می دهد، می تواند از شیوه های بحث گروهی نمایش عملی و پرسش و پاسخ در یک زمان استفاده نماید

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 روش های آموزشی است. کتاب های درسی معمولاً به روش توضیحی نوشته می شوند. سخنرانی هایی که در سالن اجتماعات ایراد می شوند نمونه ای دیگر از روش توضیحی هستند. بهورزان می توانند 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 نمونه هایی از این نوع روش آموزش محسوب می شود. در آرایه آموزش با این روش رعایت برخی نکات بسیار مهم و ضروری است:

- باید مطالب را با نظم 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 واژه هایی استفاده کنید که برای فراگیران قابل فهم باشد.
- سرعت بیان خود را به گونه ای تنظیم کنید که همه افراد بتوانند به خوبی توضیحات شما را دنبال کرده و در صورت لزوم یادداشت بردارند.
- با مثال های مناسب و مستدل، خوش رویی و ایجاد محیطی صمیمانه و حتی گاهی بذله گویی معقول توجه مخاطبان را به توضیحات خود جلب کنید.
- از شیوه های مختلف آموزشی مانند نمایش تصاویر، یا نمایش عملی، پرسش و پاسخ و ... در موقعیت ها 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 شده اید.

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 می شود. ثانیاً به کارگیری این روش موجب مشارکت موثر و مفید افراد در حل مشکلات بهداشتی می شود. این روش هم در آموزش بهداشت با افراد و هم در آموزش بهداشت با گروه های

رسمی و غیر رسمی و جامعه کاربردهای متعددی دارد، شاید بتوان گفت یکی از اصلی ترین توقعات مورد انتظار از بهورزان اجرای همین نوع آموزش به منظور ایجاد مشارکت افراد، گروه ها و جامعه برای بهبود وضعیت سلامت خودشان است. نتیجه اجرای این فرایند تسهیل در انجام فعالیت های متعدد و وسیع بهداشتی در جامعه است.

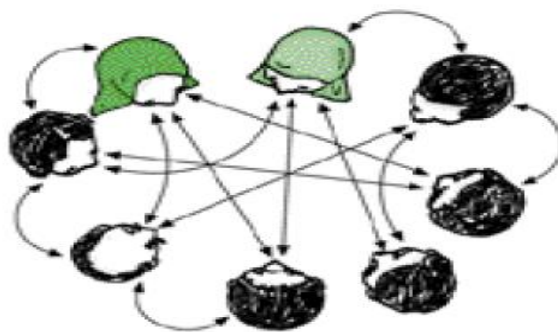
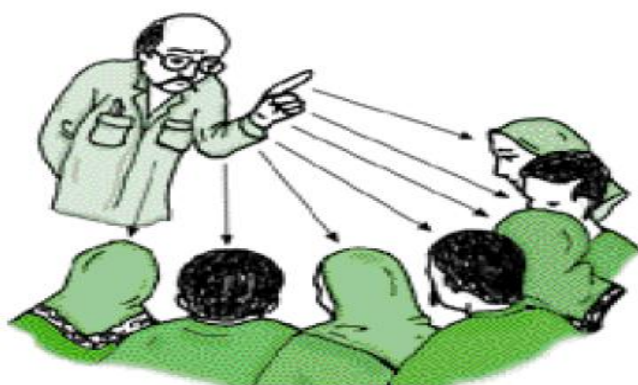
فراگیران در این روش می بایست مراحل زیر را طی نمایند.

- ۱- مشخص کردن مساله یا مشکل بهداشتی
- ۲- مشخص کردن خصوصیات مشکل و علل ایجاد کننده و عوامل موثر بر آن.
- ۳- بررسی راه حل های مختلف و انتخاب بهترین آنها بر اساس شرایط.
- ۴- اجرا و نتیجه گیری
- ۵- بحث و گفتگو در مورد نتایج و مرور تجارب و دستاوردها برای حل سایر مشکلات.

همانطور که قبلا 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 می کنیم. در این روش آموزش دهنده و فراگیرندگان اطلاعات یکدیگر را تحلیل و ارزشیابی کرده و از آنها برای فهم مطالب پیچیده تر استفاده می کنند. در این روش آموزش دهنده به عنوان یک هماهنگ کننده و فردی که در موقع ضرورت می تواند اطلاعات مقیدی ارائه نماید، عمل میکند. با نمونه هایی از اجرای این روش نیز در بحث آموزش بهداشت با افراد و گروه ها آشنا شده اید. این روش یکی از موثرترین روش ها برای آموزش پایدار ترغیب افراد برای ورود به برنامه های بهداشتی است



تصویر ۱-۴

مقایسه دو شیوه آموزشی سخنرانی و بحث و گفتگوی گروهی و مشارکت، به نظر شما کدام شیوه ساده تر و کم هزینه تر است؟ کدام شیوه موجب می شود که نیازها و مشکلات فراگیرندگان به نحو بهتری آشکار شود؟ کدام شیوه یادگیری موثرتر و پایدارتری ایجاد می کند؟

شیوه سخنرانی:

در این شیوه همانطور که از عنوان آن بر می آید از بیان شفاهی برای توضیح و تفهیم مطالب استفاده می شود. 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 مهارت های خاص می باشد. 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؟ اندیشه های خود را به طور منسجم سازمان دهید؟

چنانچه پاسخ سوال های 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 دشواری هایی مواجه خواهید بود.

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 می شود تا ازین طریق در موضوع مورد نظر تبحر لازم را کسب نماید. تمرین به فراگیر امکان می دهد مهارت های جدیدی را که آموخته عملاً انجام دهد و دانش و مهارت هایی را که کسب کرده تقویت نماید. بنابراین شیوه تمرینی به منظور «تثبیت آموخته ها» به کار می رود و کاربرد آن برای یادگیری درسهایک ضرورت محسوب می شود

شیوه پرسش - پاسخ:

پرسش - پاسخ شیوه یا فنی است که بیشتر به منظور مشارکت یادگیرنده در جریان یادگیری، در تمامی فعالیت های آموزشی به کار برده می شود. این فن در آغاز ارائه آموزش به گروه هدف، برای جلب توجه و تمرکز در حین آموزش برای ایجاد تنوع و ررفع 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 شیوه های آموزش مهارت ها است. این بهورز به جای سخنرانی بهداشتی چگونگی شست و شوی بچه را عملاً نشان می دهد.



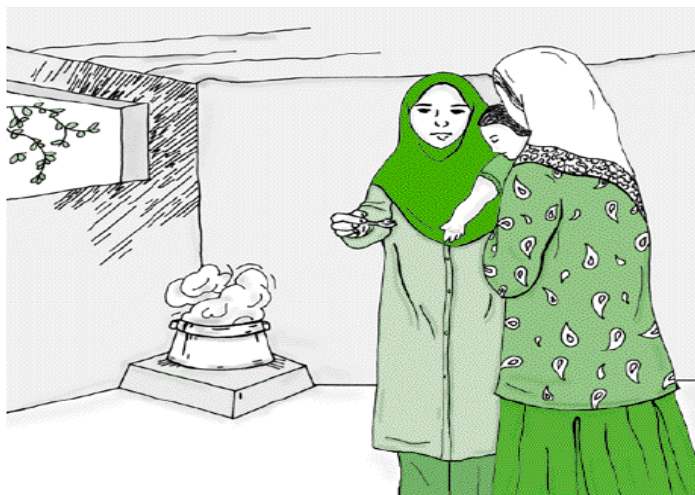
شیوه ایفای نقش :

ایفای نقش یا نقش بازی شیوه ای است که در آن شرکت کنندگان در امر آموزش (بهورز یا فراگیران) خود را به جای افراد دیگر قرار می دهند و سعی می کنند موقعیتی نزدیک به واقعیت ایجاد کنند. هم شرکت کنندگان و هم بینندگان می دانند که این کار تنها نمایش یا تئاتر نیست. بلکه با یک هدف از پیش تعیین شده صورت می گیرد. با هر بار ایفای نقش می توان با نظرخواهی از بینندگان اقدام به اجرای بهتری نمود. با این کار فراگیران به خوبی یاد میگیرند که در موقعیت های واقعی چگونه عمل نمایند.

این روش برای کلیه برنامه های آموزش های عملی در روستا از 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 گروه ها کاربرد دارد

تصویر ۳-۴

نمایش عملی کارها به مردم و بازدید از منزل به منظور ارزیابی نحوه عملکرد مردم در مورد آموخته ها ایشان سبب می شود که مهارت ها به نحوه موثرتر و سریع تر فراگرفته شوند. این بهورز در بازدید از منزل مهارت هایی را که به زن در جهت تهیه غذا برای فرزندانش یاد داده ارزیابی می کند. او در این مرحله سعی می کند تا نقایص و مشکلات مادر در این زمینه را رفع نماید.

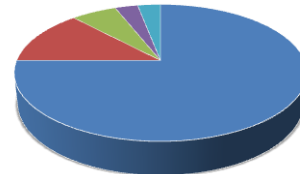


رسانه ها و وسایل کمک آموزشی:

استفاده از رسانه ها و وسایل کمک آموزشی به نحو چشم گیری در بهبود کیفیت های آموزشی موثر است. در بسیاری از اوقات به منظور حصول بیشترین اثر بخشی می توان رسانه ها و وسایل کمک آموزشی مختلف را باهم تلفیق کرد. رسانه های آموزشی واسطه های هستند که از طریق آنها آموزش به فراگیران انتقال می یابد کتاب، نشریه، پمفلت و ... تلویزیون و رادیو نیز از این حیث می توانند یک رسانه محسوب شوند. وسایل کمک آموزشی کلیه ادوات و اشیا می باشند که در کنار رسانه های آموزشی برای تفهیم بهتر و بیشتر موضوع آموزش به فراگیرندگان بکار میروند مانند: اسلاید، دستگاه اوورهدو، پروژکتور و

اهمیت کاربرد رسانه ها و وسایل کمک آموزشی:

تأثیرگذاری بر بارورها، 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 شده است. 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٪ می باشد.



چشایی بویایی لامسه شنوایی بینایی

عوامل موثر بر انتخاب رسانه آموزشی :

۱- همخوانی با هدف های آموزشی

۲- ویژگیهای یادگیرندگان مثل سن-سطح تحصیلات

۳- شیوه ها و روشهای آموزشی

۴- موضوع آموزشی

۱- پوستر: Poster- پوستر برگه از کاغذ گلاسه یا معمولی و به قطع ۹۰×۶۰ سانتی متر بوده و دارای کلمات، تصاویر و سمبل هایی است که پیامی را القا می کند و برای سه هدف بکار می رود.

- اعلام رویدادها و برنامه های مهم
- ارائه توصیه های 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 ایده های متعدد باعث ابهام در پوستر می گردد.
- از تصاویر یا سمبلهایی استفاده شود که افراد بی سواد هم بتوانند بفهمند.

- حروف و طرحها باید به اندازه های بزرگ باشد که از دور دیده شود.
- دریک 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، مداد شمعی، 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، تعداد مورد نیاز از پوستر خود تهیه و در جای مناسب آن رانصب نمایید. از پوستر در آموزش گروه استفاده کنید و نظر افراد را در مورد آن جویا شوید و ببینید آیا پیام پوستر را دریافته اند؟ پوستر ها در صورت تعویض نشدن، یکنواخت و کهنه خواهد شد. پس از تعویض آنرا برای استفاده مجدد در موقع مناسب نگهداری کنید. پوستر های آموزشی، در اندازه های بزرگتر از پوستر های معمولی، و بیشتر برای استفاده کارکنان بهداشتی تهیه شده و در اتاق کار آنان نصب می شود.

۲- 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 می گردد. نوع کوچکتر یا بزرگتر آن نیز وجود دارد، ولی در هر صورت از سه لت تجاوز نمی کند.

- لیفلت، از سه لت بیشتر است و گاهی بصورت آکاردئونی طراحی می شود.

- فولدر، نیز در قطع کاغذ A4 است که از وسط تا می شود و به (تاشو) نیز معروف است. این رسانه ها می توانند 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 نمونه ها نیز مانند پوستر باید طراحی و تصویر و صفحه آرای متناسب با موضوع باشد. موضوع این نشریات بیشتر در زمینه ای بیماریها، معرفی و وسایل و روشها و رفتارهای بهداشتی می باشد.

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

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) توصیه ها (در مورد رفتارهای بهداشتی و غیر بهداشتی) - تصویر (عکس، نقاشی، کاریکاتور، نمودار و...) سایر اطلاعات ضروری.

ج- صفحه پشت جلد: هشدارها، شعارها، آیات و روایات و نقل قولها، نشانی و شماره تماس، طرحها و تصاویر.

نشریه ای است تک برگی (یک رو یا دو رو) که بیشتر در بسیج های آموزشی مورد استفاده قرار می گیرد. قطع آن نیز می تواند 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 می باشند. یکی دیگر از مزایای بروشور این است که می توان آنرا بوسیله چرخ بال (هلیکوپتر) بین مردم توزیع نمود. بروشور غالباً در رابطه با معرفی برنامه ها، وسایل و روشها تهیه می شود و بدلیل تک لت بودن فاقد طرح روی جلد و پشت جلد است و ترتیب مندرجات آن نیز مانند صفحات داخلی پمفلت می باشد. 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 می گردد.

۴- تراکت Tract:

نشریه ای است تک برگی که گاهی دارای تصاویر می باشد و از عرض بصورت افقی طراحی می شود 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 می رود. تراکت باید در جای مناسب نصب شود.

۵- چارت chart:

چارت عبارت از تعدادی پوستریا تصویر یا تراکت است که به ترتیب یکی بعد از دیگری نشان داده میشود و از این طریق می توان جنبه ها و مراحل مختلف یک موضوع را نشان داد. چارتهای رسانهایی هستند که حس دیدن رابه کار می گیرند. در آنها از خط، تصاویر، کاریکاتو، عکس، نمودار، نقاشی و نوشته برای خلاصه کردن مفاهیم و اندیشه ها و نظم دادن به آنها استفاده می کنند. چون چارتهای بیشتر به اطلاعات ارائه شده نظم می دهند پس می توان آنها را بر روی هر حامل ارتباطی مثل تخته سیاه، تابلو پارچه ای، تابلو مغناطیسی، طلق شفاف یا مقوا وصل نمود. چارتهای را از نظر نحوه ارائه مطالب، در دو دسته به شرح ذیل می توان تقسیم بندی و مطالعه نمود:

- چارتهایی که مطالب را به صورت مرحله به مرحله ارائه می دهند، چارتهای برگردان (فیلیپ چارت) و چارتهای پوششی در این گروه قرار می گیرند.
- چارتهای برگردان: در این نوع از چارتهای اطلاعات تقسیم شده و هر بخش یا مرحله بر روی یک صفحه قرار می گیرد. سپس یک طرف از این صفحه ها به هم متصل می شوند. هنگام ارائه مطالب در هر زمان بر حسب نیاز، صفحه ها به ترتیب برگردانده شده و در مقابل دید تماشاگران قرار داده می شوند.
- چارتهای که مطالب رابه صورت همزمان ارائه می دهند. چارتهای جریانی، شاخه ای، درختی جدولی، نقشه ای و تصویری جزء این گروه هستند.

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

تخته ای است که با نوعی پارچه پشمی پوشانده شده و تصاویر و کلماتی روی آن نصب می شود تا پیام شمارا تقویت نموده و یا نشان دهد.

فلانل گراف کمک میکند تا مردم سخنرانی شما را واضح تر درک کنند اغلب در گروه های کوچک از آن استفاده میشود. فلانل گراف را خودتان می توانید با استفاده از ابزاری 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 اندازه های کاغذ A4 و A3 تهیه می شود و بر دیوارها و شیشه ها بوردها نصب میگردد. آگهی ها 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 می شود.

در طراحی این نشریات خطوط در انواع و اندازه ها و رنگ های مختلف به کار گرفته میشوند.

۸- عکس Photograph:

عکس رسانه کمک آموزشی مفیدی است که می تواند موقعیت ها و اشیا را دقیقاً به همان صورتی که هست نشان دهد. عکس حاوی ایده های جدید برای مردم بوده و مهارت های جدید را جهت تمرین بر آنان نشان می دهد و می تواند برای حمایت و تشویق رفتاری جدید به کار گرفته شود عکس به تنهایی و یا همراه با نوشته و توضیح به انتقال پیام کمک می کند.

خصوصیات یک عکس خوب در برنامه های آموزشی :

- مناسب با هدف های 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 تار 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 عکس ها 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 نمایشگاه های مستقل در زمینه دستاورد ها مراحل مختلف تکمیل یک پروژه یا تمرین عملی یک کار
- در مراکز ثابت مثل مراکز بهداشتی درمانی که عکس هایی از مراسم، مسابقات، بسیج های پاکسازی محیط، پروژه های منطقه ای و... را می توان به نمایش گذاشت. مردم منطقه از دیدن عکس ها احساس غرور می کنند و تشویق می شوند که در سایر فعالیت های بهداشتی مشارکت داشته باشند.
- در کلاس های آموزشی از طریق پروژکتور اوپک که یک دستگاه برقی است و می تواند از مواد غیر شفاف تصاویر روشن را بر روی پرده یا دیوار روشن نشان دهد و برای نمایش عکس، بریده روزنامه، نوشته ها مطالب کتاب به کا برد می شود. مدارکی که از این طریق نمایش داده می شود حداکثر باید 30×30 سانتی متر باشند

۹- نمودار Graph:

در برنامه های آموزشی از نمودار ها نیز به عنوان رسانه به مقدار زیادی استفاده می شود. نمودار ها 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 می شود و تمامی آموزش دهندگان و فراگیران با کاربرد و تکنیک آنها آشنایی دارند با این وجود توجه به نکات زیر می تواند آموزش دهنده را در استفاده بهتر از آنها یاری دهد.

- پاکیزه و تمیز بودن آنها آموزش را تسهیل می کند.
- چیزی که بر روی آنها نوشته یا ترسیم می شود باید انتخابی باشد از جمله قواعد جدید، کلمات، نمودار چارت، نقشه، خلاصه بحث، سر فصلهای بحث و نکات مهم
- نوشته های قبلی که ارتباطی با موضوع بعدی ندارند باید پاک شوند زیرا باعث انحراف توجه فراگیران میشوند.
- نوشته ها 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 نمی روند و قوه تطبیق و ارتباط با فراگیران کم می شود.
- در پاک کردن آنها موازین بهداشتی رعایت گردد.
- از تمامی فضای تابلو و قاعده استفاده شود.

۱۱- نمونه های واقعی و مدلها True Samples & Models:

نمونه های واقعی، آموزش را واقعی تر می کند. در برنامه های آموزشی می توان از نمونه های واقعی اشیاء استفاده نمود. به عنوان مثال انواع حبوبات، سبزی ها و میوه ها غذاها، ابزار، داروها نمونه های نشریات و رسانه ها را می توان بر شمرد. زمانی که نمونه های واقعی اشیاء خیلی بزرگ یا خیلی کوچک هستند و یا تهیه آنها دور از دسترس می باشد. از مدل ها در آموزش استفاده می شود مدل ها را فراگیران می توانند لمس کنند و یا خودشان آنها را ساخته یا تهیه کنند همه نوع موادی در تهیه مدل ها مورد استفاده قرار می گیرد. ماکت ها و برش ها نیز نمونه ای از مدل ها می باشند.

۱۲- روزنامه دیواری:

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

- کلمات با خط خوانا و نسبتا 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، ضرب المثل، طنز، معما، پرسش و شعار در آن استفاده شود.
- آیات و روایات و جملات بزرگان و توصیه ها 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 می تواند در روزنامه دیواری گنجانده شود.

۱۳- کتابچه - جزوه Booklet و Manual:

زمانی که حجم مطالب آموزشی که می بایست در شکل انواع رسانه ها ارائه گردد زیاد است و در ظرف سایر رسانه های نوشتاری نمی گنجد آنرا بشکل کتابچه (بوکلت) و یا جزوه تهیه می کنند. علاوه بر موضوعاتی که برای پمفلت لیفلت و فولدر ذکر شد موضوعات کتابچه و جزوه می تواند برخی از موارد زیر باشد:

دستورالعمل ها گزارش عملکردها، پس خوراندها(فیدبکها)، پروپوزالها و نتایج مطالعات تحقیقی، مطالب تئوریک علمی، الگوهای عملی مهارتها (مدولهای آموزشی) طرح جامع و برنامه تفصیلی واحدهای بهداشتی، طرح و برنامه های عملیاتی اجرایی و آموزشی، راهکارها و توصیه ها فیلمنامه ها و نمایشنامه ها مقاله ها و ...

۱۴-جرايد (مطبوعات)

روزنامه ها مجلات بولتن ها ماهنامه ها فصلنامه ها خبرنامه ها و گاهنامه ها چه به صورت محلی و یا منطقه ای و کشوری چاپ شوند از جمله جرايد محسوب می گردند. در برخی از حوزه های بهداشتی نیز جرايد درون بخشی و یا محلی به چاپ می رسد. این نشریات به صورت شماره مسلسل و پیاپی وبه فاصله زمانی منظم برای مدت نا محدود منتشر می شوند و حاوی مطالب گوناگونی می باشند و از طراحی روی جلد و پشت جلد برخوردارند. در صفحات داخلی آنها از عکس و تصاویر و جدول و نمودار استفاده می شود و معمولاً مطالب آن شامل سر مقاله، پاورقی(مطالب دنباله دار از شماره های قبل) پیام اخبار و اطلاعات گزارش، مصاحبه، داستان و خاطره و... می باشد.

۱۵-کتاب Book :

مهم ترین رسانه آموزشی نوشتاری آکادمیک و غیر آکادمیک محسوب می شود. 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 نمی شود که الزاماً به نگارش یا تالیف و ترجمه کتاب اقدام نمایند اما همه آنها و کل جامعه به مطالب کتاب ترغیب و تشویق می شوند. بنابراین توصیه می شود 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 برنامه های آموزشی بهداشت در این رسانه همگانی از طریق معاونت های ارشد سازمان صدا و سیما و وزارت بهداشت انجام می گیرد و در استان ها در صورتی که سیمای محلی اجازه تولید برنامه محلی داشته باشد می توان برنامه بهداشتی تولید نمود.

هر نوع فیلمی را که بتوان به طریق فیلم ویدیویی تولید نمود-آنچنان که در قسمت فیلم ویدیو ذکر شد در تلویزیون نیز قابل تولید و نمایش می ب

خلاصه فصل چهارم

- برای برقراری یک ارتباط خوب آموزشی باید از روش ها و شیوه های آموزشی مناسبی استفاده کنیم.
- انتخاب روش ها و شیوه های آموزشی با توجه به اهداف آموز، وضعیت فراگیرندگان و امکانات موجود صورت می گیرد.
- رسانه ها و وسایل کمک آموزشی مختلف برای ایجاد یک آموزش موثر و پایدار به کار می روند.

تمرین در خارج از کلاس درس:

- ۱- انواع روش های آموزشی متداول را نام برده و در مورد ویژگی ها و فواید هر یک به اختصار توضیح دهید.
- ۲- انواع شیوه های آموزشی متداول را نام برده و در مورد ویژگی ها و فواید هر یک به اختصار توضیح دهید.

تمرین در کلاس درس:

- ۱- با کمک چند نفر از همکلاسیان خود و با مساعدت و راهنمایی مربی خود یک موقعیت آموزشی متداول انتخاب و با استفاده از روش ها و شیوه های آموزشی معرفی شده در کتاب اقدام به ارائه در کلاس درس نمایید.
- ۲- با کمک سایر دانش آموزان چند نمونه از رسانه های آموزشی در دسترس در آموزشگاه بهورزی را در کلاس درس مورد ارزیابی قرار داده و کاربرد و فواید استفاده از آنها را لیست نمایید.

