

امدادگری

شناسایی نقاط امن و نا امن در مدرسه ، نحوه پناهگیری و خروج ایمن در مواقع اضطراری یا زلزله

نقاط امن به جاهایی گفته می شود که در مواقع اضطراری پناهگیری در آنجا باعث کاهش خطر می شود.

نقاط امن در ساختمان مدرسه و نحوه پناهگیری : زیر نیمکت و میز، کنج یا سه گوش دیوارها و کنار دیوارهای داخلی (دیوار داخلی دیواری است که پشت آن فضای باز مانند حیاط و خیابان و ... نباشد). محل های مناسب برای پناهگیری است.

در زمان پناهگیری با حفظ آرامش و خونسردی می توان سریع محل مناسب را پیدا کنیم.

برای پناهگیری در کلاس زیر میز رفته خم شوید و جهت جلوگیری از حرکت با دست محکم، پایه های میز را بگیرید ، در کنج دیوارها و کنار دیوارهای داخلی که معمولاً مقاومت بیشتری دارند به دیوار بچسبید یا در کنار دیوار بنشینید و سر خود را به روی زانو خم و با یک دست از سر و با دست دیگر از گردن خود محافظت کنید.

نکته : به محض احساس زلزله در صورت امکان اگر در طبقه همکف و نزدیک درب خروجی هستید، سریع و با حفظ آرامش از محل خارج و به فضای باز بروید و گرنه همان جا در مکان مناسبی پناه بگیرید.

نقاط نا امن و پر خطر در مدرسه : کنار قفسه های کتاب، پنجره ها و وسایل آزمایشگاهی و زیر قاب عکس به علت پرتاب شیشه یا سقوط اشیاء و مواد شیمیایی خطرناک می باشد.

خروج ایمن : پس از اطمینان از اتمام زلزله با حفظ آرامش، با توجه به توصیه اولیای مدرسه و با راهنمایی آنها با نظم و ترتیب به سمت راهروها حرکت کنید، در راه پله ها مراقب باشید و همدیگر را هول ندهید و سپس از مسیرهای خروجی ایمن به سمت حیاط مدرسه بروید.

در وسط حیاط در مکان های امن (دور از ساختمان، تیرک های دروازه، تور والیبال، باغچه و درختان) جمع شده و با آرامش روی زمین بنشینید.

نکته : در هنگام خروج از ساختمان هرگز از آسانسور استفاده نکنید. در صورت نیاز با اورژانس و آتش نشانی تماس بگیرید.

نحوه تماس با اورژانس و شرح وضعیت مصدوم

در زمانی که یک حادثه اتفاق می افتد تماس با اورژانس بسیار مهم است. در اینجا مراحلی که شما باید به آن توجه کنید ذکر شده است.

۱) ابتدا سعی کنید آرامش خودتان را حفظ کنید تا بتوانید بهتر تصمیم بگیرید.

۲) به مصدوم نزدیک شوید و وضعیت او را شناسایی کنید. (آیا نیاز به کمک فوری دارد؟ آیا علایمی مثل بی هوشی، خونریزی، درد شدید و مشکل در تنفس دارد؟)

۳) با شماره ۱۱۵ اورژانس تماس بگیرید و با دقت اطلاعاتی مثل نام و نام خانوادگی خود، اینکه چه اتفاقی افتاده و وضعیت مصدوم (هوشیاری، خونریزی، درد و...) و آدرس دقیق محل حادثه را اعلام کنید و به توصیه های تلفنی پرستار اورژانس عمل کنید و تا رسیدن اورژانس در کنار مصدوم بمانیم.

توجه: شماره تماس‌های اضطراری را در برگه‌ای یادداشت کرده و روی دیوار در دسترس خود نصب کنید. چون در مواقع ضروری گاهی به علت استرس شماره‌ها را فراموش می‌کنیم.

اقدامات لازم در مواجهه با تشنج

در هنگام مواجهه با فردی که دچار تشنج شده است:

- (۱) سریع به اولیای مدرسه اطلاع داده و خود یا دیگران با اورژانس ۱۱۵ تماس می‌گیریم.
- (۲) نباید بترسیم و با آرامش اشیای خطرناک را از اطرافش دور کنیم.
- (۳) برای محافظت از سرش زیر آن یک جسم نرم مثل لباس یا قرار دهیم.
- (۴) در زمان تشنج فرد را محکم نگیریم و مانع حرکت او نشویم و جهت باز کردن دهانش تلاش نکنیم.
- (۵) پس از پایان لرزش مصدوم، او را در وضعیت بهبود یعنی به پهلو بخوابانیم.
- (۶) برای باز کردن راه هوایی، پیشانی مصدوم را به عقب و چانه‌اش را پایین آورده و راه هوایی او را از ترشحات پاک کنیم.
- (۷) خوراکی یا نوشیدنی به مصدوم ندهیم.

اطفای حریق (خاموش کردن آتش) با استفاده از کپسول‌های آتش‌نشانی

در هنگام وقوع آتش‌سوزی سریع محل را بررسی می‌کنیم.

- ❖ در صورت آتش‌سوزی وسیع، محل را ترک کرده نموده و به اولیای مدرسه اطلاع داده می‌شود و سریع با شماره ۱۲۵ (آتش‌نشانی) تماس می‌گیریم.
 - ❖ در صورت آتش‌سوزی کوچک سریع به مکان‌هایی که برای نصب کپسول‌های آتش‌نشانی مشخص شده می‌رویم.
- ۱- کپسول را برداشته و یک تکان یا ضربه مختصر به آن می‌دهیم.
 - ۲- ضامن کپسول را کشیده و آن را به صورت عمودی در دست می‌گیریم.
 - ۳- در فاصله‌ای مناسب از آتش، پشت به در خروجی قرار می‌گیریم. برای اینکه در صورت گسترش آتش‌سوزی، راه فرار داشته باشیم.
 - ۴- سر نازل (شلنگ) را به سمت پایین آتش، نشانه گرفته و مواد را به صورت جارویی روی آن می‌پاشیم.
 - ۵- در پایان از خاموش شدن کامل آتش، اطمینان پیدا کنیم.
 - ۶- پس از هر بار استفاده از کپسول باید آنرا مجدد شارژ کنیم.

بازیافت و حفاظت از محیط زیست

بازیافت

بازیافت: یعنی از موادی که قبلاً استفاده شده است دوباره چیز جدید بسازند.

فواید بازیافت:

- حفظ منابع سودمند و سرمایه‌های ملی
- حفظ و نگهداری محیط زیست و منابع طبیعی
- کاهش گازهای گلخانه‌ای
- صرفه جویی در مصرف انرژی
- کاهش میزان زباله

برای آسان‌تر کردن کار بازیافت دو نوع جداسازی (تفکیک) زباله صورت می‌گیرد.

تفکیک زباله در مبدا: در منازل، فروشگاه‌ها، خیابان‌ها از طریق سطل‌های مخصوص جداسازی مواد انجام می‌شود.

تفکیک زباله در مقصد: در مکان ویژه‌ای به نام مرکز بازیافت مواد انجام می‌شود.

نماد بازیافت: نماد جهانی بازیافت  نماد سیاه جهانی یک علامت بین‌المللی است که برای عمل بازیافت مواد، برگزیده شده‌است. این علامت شامل سه پیکان است که همدیگر را دنبال می‌کنند و به معنی چرخه بی‌پایان است. این علامت نشان می‌دهد این نوع پسماند قابل بازیافت می‌باشد.

پسماند

زباله یا پسماند: باقی مانده موادی است که از آنها استفاده کرده‌ایم و به آنها نیاز نداریم.

زباله‌ها به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱- **پسماندهای تر:** زباله‌هایی که قابلیت فاسد شدن را دارند و تجزیه می‌شوند. در این زباله‌ها رطوبت وجود دارد. پسماند تر اغلب

بازمانده خوراکی روزانه هستند مانند: باقیمانده غذا، پوست میوه‌ها و سبزیجات، تفاله چای

۲- **پسماندهای خشک:** پسماند خشک تجزیه نمی‌شود و به مرور زمان دچار پوسیدگی یا فاسد شدن نمی‌گردد. این زباله‌ها فاقد رطوبت هستند. پسماندهای خشک را می‌توان به راحتی تفکیک (جداسازی) و بازیافت کرد و یا حتی می‌توان از آن‌ها برای استفاده مجدد بهره برد.

۳- **پسماندهای خطرناک:** پسماندهایی هستند که برای محیط زیست خطرناک هستند مانند باتری، لامپ

پسماندهای عفونی: پسماندهایی که حاوی یا دارای احتمال وجود یک بیماری عفونی باشد. مانند پوشک، سرسنگ، تیغ



عفونی	اصپاک	زباله تر	شیشه	پلاستیک	فلزات	کاغذومقوا
پوشک کودک	مبل	پوست سیب	بطری عطر	بطری دوغ	قوطی رب	دفتر
تیغ	میز	پوست پرتقال	بشقاب شکسته	بطری آبمیوه	قوطی کنسرو ماهی	کتاب
سر سرنگ	صندلی	تقاله چای	بطری شیشه‌ای آبمیوه	لیوان پلاستیکی	درب نوشابه فلزی	جعبه شیرینی
سوزن	فرش	پوست تخم مرغ	شیشه پنجره	بطری سس	ورق فلزی	پاکت شیر
پانسمان آلوده به زخم	پرده	استخوان ماهی	آینه شکسته	بطری شامپو	قوطی آبمیوه گلابی	پاکت آبمیوه
دستکش آلوده به زخم	تلویزیون	پوست هندوانه	عینک شکسته	سبد شکسته	قوطی اسپری مصرف شده	مجله
چسب زخم	تلفن	باقی مانده هویج	شیشه مربا	بطری روغن	گیره فلزی	روزنامه
سوزن انسولین	رایانه	استخوان گوشت	گلدان شکسته	بطری مایع ظرفشویی	قوطی شیر خشک	رول دستمال توالت
پوشک بزرگسال	یخچال	هسته خرما	لیوان شکسته	پاکت پلاستیکی	قوطی کمپوت	پاکت نامه
دستمال آغشته به خون	اجاق گاز	تراشه مداد	بطری آب	پوست بیسکویت	قوطی چای	جعبه تخم مرغ

تغذیه سالم

غذای سالم: طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) یک غذای سالم و مغذی غذایی است که مواد مغذی لازم مانند ویتامین‌ها، املاح، اسیدهای آمینه ضروری، اسیدهای چرب ضروری و فیبر را فراهم کرده و موادی که به بدن آسیب می‌رسانند مانند سدیم، شکر و چربی‌های اشباع را نداشته یا کم داشته باشد.

رژیم غذایی سالم حاوی: انواع غلات، پروتئین‌ها، مغزها، لبنیات، میوه‌ها، سبزی‌ها، چربی‌ها است.

فایده مصرف غذای سالم: تناسب بدن - کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها - حفظ سلامت بدن - داشتن انرژی کافی - رشد مطلوب بدن (قد و وزن مناسب)

غذای ناسالم: مواد غذایی پر کالری از درشت مغذی‌ها مانند قند و چربی است و اغلب سرشار از نمک (سدیم) است و فیبر، پروتئین و ریزمغذی‌های غذایی مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی را کم دارد. همچنین به عنوان "غذای پرچرب، نمک و قند" شناخته می‌شود.

ضرر مصرف غذای ناسالم: نامتناسب بودن بدن - افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌ها - ایجاد ضعف و خستگی - رشد نامطلوب بدن (وزن زیاد و قد کوتاه)

رژیم غذایی ناسالم حاوی: سرشار از کالری بالا، ارزش غذایی بسیار پایین، حاوی روغن فراوان، طرز پخت فوری و تحت حرارت بالا، حاوی مواد غذایی غیربهداشتی، نداشتن فیبر و پروتئین کافی، دارای مواد افزودنی، نگه دارنده و وجود قندهای فراوان است.

نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای

نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای، همان برچسب رنگی چراغ راهنمای روی محصولات غذایی هستند که مقدار پنج شاخص مهم مؤثر در سلامتی یعنی انرژی، قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس موجود در محصولات غذایی را با رنگ‌های سبز، نارنجی و قرمز مشخص می‌کنند. این نشانه‌ها کمک می‌کنند تا در زمان خرید، در یک نگاه با ارزیابی این شاخص‌ها، انتخاب مناسبی داشته باشیم.

- زمانی که انرژی، قند، چربی، نمک یا اسیدهای چرب ترانس موجود در یک محصول خوراکی سبز باشد، به این معنا است که مقدار آن‌ها در آن خوراکی اندک است، بنابراین از این نظر انتخاب سالم‌تری هستند.
- اگر انرژی، قند، چربی، نمک یا اسیدهای چرب ترانس موجود در یک محصول خوراکی نارنجی باشد، به این معنا است که مقدار آن‌ها در آن خوراکی متوسط است، بنابراین از این نظر انتخاب نسبتاً مناسب به حساب می‌آیند.
- چنانچه انرژی، قند، چربی، نمک یا اسیدهای چرب ترانس موجود در یک محصول خوراکی قرمز باشد، به این معنا است که مقدار آن‌ها در آن خوراکی زیاد است، بنابراین از این نظر انتخاب ناسالم‌تری به حساب می‌آیند.

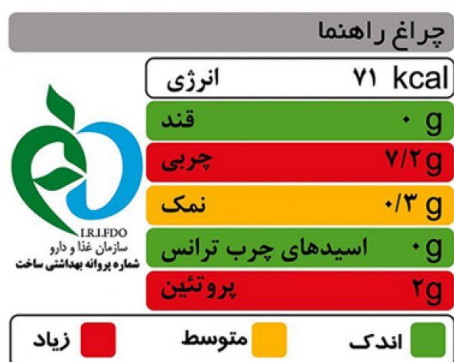
کاربرد نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای

در نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای علاوه بر رنگ، مقدار موجود از هر کدام از شاخص‌های قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس در مقدار مشخصی از یک محصول غذایی، مشخص می‌شود که به تصمیم‌گیری ما برای انتخاب مناسب کمک می‌کند.

این نشانگرها به منظور مقایسه دو نوع محصول غذایی مختلف نیست، بلکه برای مقایسه یک نوع محصول با تولیدات متفاوت است، مثلاً در مقایسه بین دو بسته چوب شور از دو کارخانه مختلف.

باید توجه کنیم اولویت انتخاب با محصولاتی است که در وهله اول تعداد شاخص‌های سبز رنگ بیشتر و قرمز رنگ کمتری داشته باشند. در مرحله بعد بین شاخص‌های هم‌رنگ، محصولی که مقدار شاخص در آن کمتر است، انتخاب سالم‌تری به حساب می‌آید.

جدول نشانگر رنگی تغذیه‌ای از ۸ بخش زیر تشکیل شده است:



- ✓ آرم سازمان غذا و دارو
- ✓ معیار و اندازه سهم قابل فهم و ارزیابی
- ✓ میزان انرژی در هر سهم بر حسب کیلو کالری
- ✓ شاخصهای مورد ارزیابی (مواد مغذی مورد ارزیابی)
- ✓ مقدار عددی و واحد اندازه گیری شاخصهای مورد ارزیابی در اندازه سهم
- ✓ نشانگرهای رنگی (رنگهای تعیین شده برای هر شاخص)
- ✓ راهنمای رنگها
- ✓ شماره پروانه های بهداشتی تولید/ورود

به عنوان نتیجه، در خصوص محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند، نمک، چربی هستند باید به نشانگرهای رنگی آن‌ها که شاخص‌های مهم مؤثر در سلامتی را نشان می‌دهند، دقت کنیم. ما باید بتوانیم با استفاده از این نشانگرها و مقادیر آن‌ها مناسب‌ترین انتخاب را داشته باشیم، بنابراین همواره به برابر بودن مقادیر خوراکی‌ها قبل از مقایسه نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای آن‌ها توجه داشته باشید.

جدول انواع تغذیه سالم و ناسالم

تغذیه ناسالم			تغذیه سالم		
مارشمالو	نودل	پفک	دوغ	پیاز	سیب
شیر طعم دار	چی پلت	چیپس	پنیر	سیر	موز
سس مایونز	پاپ کورن پنیری	پیتزا	گردو	گوشت قرمز	پرتقال
دسر شیرین	کیک شکلاتی	نوشابه سیاه	بادام	گوشت مرغ	هویج
ناگت	شکلات	نوشابه زرد	فندوق	برنج	گوجه
خیارشور	شیرینی خامه‌ای	دلستر	بادام زمینی	نان	خیار
نان سفید فانتزی	یخکمک	قند	عسل	ماهی	انگور
ژله	کالباس	شکر	خرما	لوییا	انار
دونات	سوسیس	کره	شیر	عدس	شلغم
سمبوسه	اشترودل	مربا	آب	نخودچی	لبو
سالاد اولویه	سیب زمینی سرخ شده	آب نبات	توت خشک	کشمش	کدو
سالاد ماکارانی	همبرگر	چوب شور	تخم مرغ	انجیر	سبزی
کاکائو	بستنی یخی	بیسکویت کرم دار	کلم بروکلی	کشک	کاهو
فلافل	پاستیل	پنیر پیتزا	فلفل دلمه‌ای	ماست	کلم پیچ

آموزش کاشت بذر و نهال برای سفیران سلامت

رعایت اصول ایمنی و بهداشت

دستکش بپوشید: وقتی با خاک کار می‌کنید، از دستکش استفاده کنید تا دست‌هایتان تمیز بماند و از میکروب‌های خاک محافظت شوید.
ماسک بپوشید: استفاده از ماسک موجب عدم ورود گرد و خاک به دستگاه تنفسی می‌شود.
روپوش یا پیش‌بند بپوشید: پوشیدن پوشش مناسب باعث می‌شود لباس‌های شما آلوده نگردد و تمیز بماند.
شستشوی دست‌ها: بعد از کار با خاک یا گلدان، حتما دست‌هایتان را با آب و صابون با دقت بشویید.

خاک مناسب برای کاشت بذر

خاک مناسب یکی از مهم‌ترین چیزهایی است که باید به آن دقت کنیم. ترکیب درست خاک کمک می‌کند گیاه سالم‌تر رشد کند.
بهترین ترکیب خاک برای گلدان:

- خاک باغچه ۴۰٪ : خاکی که از باغچه برمی‌دارید، پایه اصلی ترکیب است.
- کود گیاهی یا خاک برگ ۳۰٪ : این نوع خاک پر از مواد مغذی است که به رشد سریع‌تر گیاه کمک می‌کند.
- شن یا ماسه ۳۰٪ : شن باعث می‌شود خاک سبک شود و آب اضافی از آن راحت‌تر خارج شود.

زهکشی چیست و چرا مهم است؟

زهکشی به خروج آب اضافی از گلدان کمک می‌کند. اگر آب زیاد در گلدان بماند، ریشه گیاه خفه می‌شود و گیاه می‌میرد. برای داشتن زهکشی خوب:

- سوراخ در کف گلدان: گلدانی انتخاب کنید که در کف آن یک یا چند سوراخ کوچک باشد. این سوراخ‌ها به خروج آب اضافی کمک می‌کنند.
- استفاده از سنگ یا پوک‌های سبک: قبل از ریختن خاک، یک لایه از سنگ‌ریزه یا پوک‌های معدنی را در کف گلدان بریزید. این لایه کمک می‌کند تا آب اضافی به راحتی خارج شود.
- زیرگلدانی مناسب: زیر گلدان حتما یک زیرگلدانی قرار دهید تا آب اضافی داخل آن جمع شود و محیط کثیف نشود.

پیدا کردن مکان مناسب

- ابتدا باید یک جای خوب برای کاشت پیدا کنید. یادتان باشد جایی که بذر یا نهال را می‌کارید، مطمئن شوید مکان انتخابی نور کافی (حداقل ۶ ساعت) داشته باشد و باد شدید به گیاه آسیب نرساند.

آماده کردن خاک

- ✓ خاک باید نرم و تمیز باشد.
- ✓ یک بیلچه کوچک بردارید و خاک را شل کنید، چون ریشه گیاه‌ها باید بتوانند به راحتی در خاک حرکت کنند و آب و مواد مغذی را جذب کنند.
- ✓ اگر خاک خشک است، کمی آب روی آن بپاشید تا مرطوب شود، ولی زیاد آلود نباشد.
- ✓ بهتر است از کودهای طبیعی (مثل پوست میوه یا برگ‌های پوسیده) استفاده کنید تا خاک پر از مواد مغذی باشد.

مراحل کاشت بذر در گلدان

۱- آماده‌سازی گلدان:

- کف گلدان یک لایه سنگ‌ریزه یا پوک‌های معدنی بریزید.
- باقی گلدان را از خاک مناسب پر کنید.

۲- کاشت بذر:

- ❖ بهتر است ابتدا به گلدان آب دهید تا کاملاً خیس شود. سپس بذر را روی خاک خیس قرار دهید.
 - ❖ بعد از آن یک لایه نازک خاک یا ماسه (حدود ۱ تا ۲ سانتی‌متر) روی بذرهای بریزید و آن‌ها را با اسپری آب دهید به گونه‌ای که کاملاً خیس شوند.
 - ❖ یادتان باشد، خاک را محکم فشار ندهید، چون ممکن است بذر خفه شود.
- نکته: بذرهای درشت و با پوسته سفت را می‌توان به مدت یک یا دو ساعت در آب خیس کرد.

کاشت نهال

- اگر می‌خواهید نهال را در گلدان بکارید، گلدانی انتخاب کنید که حداقل ۲۰ تا ۳۰ درصد بزرگ‌تر از ریشه نهال باشد.
- اگر در گلدان می‌کارید، کف گلدان را با سنگ‌ریزه یا پوک‌های معدنی بپوشانید تا آب اضافی خارج شود.
- گودالی ایجاد کنید که عمق آن کمی بیشتر از ریشه نهال باشد و عرض آن دو برابر قطر ریشه باشد. این فضا کمک می‌کند که ریشه‌ها به راحتی در خاک پخش شوند.
- نهال را با دقت از گلدان یا بسته‌ای که در آن است بیورید. حواستان باشد ریشه‌ها آسیب نبینند.
- نهال را در گودال طوری قرار دهید که طوقه (محل اتصال ساقه به ریشه) کمی بالاتر از سطح خاک باشد. اگر طوقه زیر خاک دفن شود، ممکن است گیاه آسیب ببیند سپس خاک را دور ریشه‌ها بریزید. با دستتان خاک را کمی فشار دهید تا نهال ثابت بماند.

آبیاری

- بلافاصله بعد از کاشت، به نهال مقدار زیادی آب بدهید تا خاک به خوبی اطراف ریشه‌ها را بپوشاند. این کار باعث می‌شود هوا از بین خاک و ریشه خارج شود.

مراقبت روزانه

- ❖ هر روز به گیاه سر بزنید.
- ❖ اگر برگ‌های زرد یا خشک دیدید، آن‌ها را بچینید تا گیاه انرژی بیشتری برای رشد داشته باشد.
- ❖ در هفته‌های اول، خاک را مرطوب نگه دارید. به مرور که گیاه رشد می‌کند، فاصله بین آب‌دهی را بیشتر کنید.

برای شما

- ✓ اگر باران می‌بارد، نیازی به آبیاری نیست.
- ✓ وقتی گیاهتان بزرگ‌تر شد، می‌توانید از چوب‌های کوچک برای حمایت از آن استفاده کنید.
- ✓ همیشه خاک را بررسی کنید تا مطمئن شوید که گیاهتان سالم است.
- ✓ انتخاب زمان مناسب: بهترین زمان برای کاشت نهال، پاییز یا زمستان است.
- ✓ تقویت خاک: هر چند ماه یک بار از کودهای طبیعی یا شیمیایی مناسب برای تغذیه خاک استفاده کنید.

