

■ **نامیدی در کتاب‌های درسی**

حسین تاریخی، دبیرکل اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش آموزان در گفت‌وگو با ایرنا درباره تغییرات کتاب‌های درسی براساس ساخت‌های سند تحول بنیادین اظهار کرد: بخشی از محتوای کتب درسی، به‌طور مشخص باید حذف شود، چراکه نه تنها هیچ نسبتی با سند تحول بنیادین ندارند بلکه برای دانش آموزان ناامیدکننده هستند.



■ **کوتاهی و تخلف وزارت نیرو**

اقبال شاکری، عضو کمیسیون عمران مجلس به خانه ملت گفت: وزارت نیرو مساحه سنگینی در زمینه ساخت‌وساز در حریم رودخانه انجام داده و متأسفانه گاهی خودش نیز جزو متخلفان بوده و در حریم، ساخت‌وساز کرده است. بر همین اساس قوه قضائیه به موضوع آزادسازی سواحل ورود کرد.



■ **دلیل تعطیلی مدارس ایرانی در امارات**

به گزارش مهر، مهدی فیاضی، رئیس مرکز امور بین‌الملل و مدارس خارج کشور گفت: به دلیل بی‌تدبیری و تعارض منافع بعضی افراد و روابط سیاسی ایران با امارات در گذشته سه مدرسه از هفت مدرسه در امارات تعطیل شده‌اند، اما از امارات خواستاریم مسائل سیاسی را به دانش آموزان تسری ندهند.



■ **درآمد یک پزشک خانواده در شهر**

علی سالاریان، معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی به ایسنا گفت: میزان مانده درآمد یک پزشک خانواده شهری در مازندران و فارس به حدی در سال‌های اخیر پایین بوده که نه تنها پزشکان بیشتری به طرح نیویستند بلکه روز به روز همان موارد قبلی هم مثل برف دارند آب می‌شوند.



**۲ ساعت درس تربیت بدنی در تمام مدارس الزامی شد**

محمد جعفری، مدیرکل دفتر تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش به ایسنا گفت: باید براساس برنامه درسی برای دانش آموزان دو ساعت درس تربیت بدنی از پایه اول تا دوازدهم در نظر گرفته شود. مدرسه‌هایی که معلم تربیت بدنی متخصص ندارند آموزگار پایه موظف است دو ساعت کلاس تربیت بدنی را اجرا کند. حضور مرتب دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی در تمام ساعات تدریس الزامی است.



نگاهی کاملاً متفاوت به موضوع دارد و به قدس می‌گوید: گسترش دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی نه تنها عیب نیست بلکه بر خورداری همه شهرها حداقل از یک دانشگاه، نقطه قوت است. وی اگرچه معتقد است دانشگاه‌ها باید ساماندهی شوند اما می‌گوید: اعضای کمیسیون آموزش با تصمیم دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی مخالف‌اند. البته برای این مخالفت هم دلایلی داریم؛ نخست اینکه با توسعه دانشگاه‌ها امکان جذب دانشجویان بومی فراهم شد و معدل تحصیلی و تنوع رشته‌ها نیز ارتقا پیدا کرد. علاوه بر این‌ها در ایجاد این مراکز خیران هم نقش داشته‌اند. همچنین بسیاری از خانواده‌ها تمایل دارند فرزندان‌شان به‌ویژه اگر دختر باشند در شهر خودشان ادامه تحصیل بدهند. بنابراین در حوزه آموزش عالی باید به جای تمرکزگرایی، تمرکززدایی داشته باشیم چون تمرکزگرایی موجب می‌شود امکانات آموزشی، عادلانه در شهرها و استان‌ها تقسیم‌نشد.

وی معتقد است با تجمیع و تمرکزگرایی دانشگاه‌ها، به افزایش ترافیک، آلودگی، حوادث رانندگی و... دامن زده‌ایم. اما موضوع کیفیت‌بخشی دانشگاه‌ها را می‌توان مدیریت کرد، یعنی اگر دانشگاه‌ها پراکنده باشند با جذب اعضای هیئت علمی نخبه و توانمند می‌توانیم نقص پایین بودن کیفیت آن‌ها را برطرف کنیم. اما می‌راد در خصوص سیاست تجمیع رشته‌ها به جای تجمیع دانشگاه‌ها هم می‌گوید: شاید روش تجمیع رشته‌ها کمی بهتر از ادغام و تجمیع دانشگاه باشد اما این روش نیز همچنان دغدغه‌های شهروندان را برطرف نمی‌کند و مفید هم نیست؛ بنابراین بهترین راهکار این است که از خیر تجمیع دانشگاه‌ها بگذریم و به جای آن به تقویت و کیفیت‌بخشی این مراکز بپردازیم.

خود، تجمیع می‌شود و در نتیجه یک هم‌افزایی ایجاد می‌شود. وی ادامه می‌دهد: بدون اجرای طرح ساماندهی، مؤسسات آموزشی ضعیف تا ۱۰ سال دیگر هم نمی‌توانند به لحاظ کیفی مثل دانشگاه فردوسی مشهد شوند، اما اگر تجمیع شوند تا پنج سال دیگر دست‌کم یک دانشگاه رشد یافته خواهند بود. رحیمی می‌گوید: مقاومت در مقابل ساماندهی مراکز آموزش عالی از سوی بعضی از نمایندگان مجلس صورت می‌گیرد. حدود ۳۰ تا ۴۰ نفر از نمایندگان تصور می‌کنند مردم حوزه انتخابیه‌شان آن‌ها را عامل حذف دانشگاه شهرستان خود خواهند دانست. در حالی که اصلاً تفکر حذف دانشگاه و مؤسسه آموزشی غلط است و موضوع، ساماندهی مراکز آموزشی است. برای مثال مؤسسه آموزش عالی تربت‌جام حتی یک مترمربع زمین از خودش ندارد و در یک فضای استیجاری فعالیت می‌کند. در رشته‌هایی هم دانشجو پذیرش می‌کند که با هیچ استادی برایشان ندارد و یا حداکثر یک یا دو استاد دارد، امکانات آموزش هم قطعاً ندارد. خب فعالیت این مؤسسه را یا باید متوقف و یا براساس طرح ساماندهی به دانشگاه فردوسی مشهد ملحق کرد. دانشگاه فردوسی هم موظف است ابتدا تعدادی از رشته‌های این مؤسسه را حذف و تعدادی را حفظ کند به‌ویژه رشته‌هایی که متناسب با مزیت‌های نسبی آن منطقه است. برای مثال شهرستان تربت حیدریه قطب تولید خربزه و هندوانه کشور است بنابراین باید رشته‌ها و تخصص‌هایی در آنجا داشته باشیم که این قطب را از نظر علمی و فناوری تقویت کند.

■ **از خیر تجمیع دانشگاه‌ها بگذرید**

اماحسین امامی‌را، عضو کمیسیون آموزش مجلس

**مجلس، مخالف تمرکزگرایی دانشگاه‌هاست**

## مقاومت‌های جدی در برابر آمایش آموزش عالی



**شاید روش تجمیع رشته‌ها کمی بهتر از تجمیع دانشگاه باشد، اما باز هم دغدغه‌های شهروندان را بر طرف نمی‌کند و مفید هم نیست؛ بهترین راهکار این است از خیر تجمیع دانشگاه‌ها بگذریم.**

نگارنده

به اشتباه تصور می‌کنند ساماندهی به معنای حذف یک مؤسسه آموزشی است درحالی که در طرح ساماندهی، هیچ مؤسسه آموزشی حذف نمی‌شود. برای مثال فرض کنیم مرکز آموزش عالی تربت‌جام در مدل الحاق قرار گیرد یا مؤسسه آموزشی گناباد و همچنین تربت حیدریه در مدل تجمیع قرار گیرند، اما قطعاً همه این مراکز به فعالیت خود ادامه می‌دهند.

بر اساس برنامه ساماندهی، این سه مؤسسه، زیر پرچم یک دانشگاه در جنوب استان خراسان رضوی قرار می‌گیرند و امکاناتشان در رشته‌های

■ **در «ساماندهی»، هیچ مؤسسه‌ای حذف نمی‌شود**

غلامحسین رحیمی، معاون سابق پژوهش و فناوری وزارت علوم در پاسخ به قدس می‌گوید: اجرای برنامه اصلی آمایش آموزش عالی با مؤسساتی که قابلیت فعالیت علمی، تحقیقاتی و فناوری را ندارند، ممکن نیست. بر این اساس ابتدا باید این مؤسسات را به لحاظ کیفی توسعه داد تا قابلیت مشارکت در اجرای آن را داشته باشند. آماده کردن آن‌ها همان مرحله نخست یا ساماندهی مراکز آموزش عالی است که بیشتر مقاومت‌ها هم در همین بخش است. چون عده‌ای

**دانشگاه علوم پزشکی مازندران همزمان با بازگشایی مدارس هشدار م‌دهد؛**

# چالشی به نام کم تحرکی

که به تقویت سیستم ایمنی بدن آن‌ها کمک کند تا بتوانند در مقابله با این بیماری عملکرد مناسبی داشته باشند. خانواده‌ها در زمان بازگشایی مدارس با توجه به شیوع کرونا، حتماً بر خوردن صبحانه در کودکانان جدیت داشته باشند به این دلیل که صرف صبحانه باعث دریافت مواد مغذی مختلفی برای کودک می‌شود که به افزایش تمرکز و یادگیری درس هایش کمک می‌کند. وی یادآور می‌شود، در کودکانی که وعده صبحانه را حذف می‌شود میزان دریافت میان وعده‌ها و مواد غذایی ناسالم مثل چیپس، پفک، بیسکویت، کیک و... افزایش پیدا کرده و چاقی و اضافه وزن در اینگونه کودکان افزایش می‌یابد. معاون بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران می‌گوید: بررسی‌ها نشان می‌دهد خوردن آب میوه‌های فصل در میان وعده‌های قبل از ظهر به یادگیری مطالب سخت عملی در کودکان کمک می‌کند به همین دلیل والدین می‌توانند با تهیه آمبویه‌های خانگی برای فرزندان خود، مغزشان را همیشه فعال نگه داشته و از خستگی و بی‌حوصلگی و کسالت‌های آن‌ها در کلاس‌های درس جلوگیری کنند. همچنین دانش آموزان در طول روز از تمام گروه‌های غذایی مثل میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها، غلات و لبنیات به اندازه استفاده کنند. دکتر علیپور درباره ضرورت توجه به تغذیه شیر در بین کودکان یادآور می‌شود، براساس تحقیق به عمل آمده مشخص شد که مصرف شیر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر می‌باشد و می‌توان با مصرف حداقل یک لیوان شیر مقداری از نیاز جسمی دانش آموزان را تأمین کرد.

**چاقی در کمین است**

رئیس مرکز بهداشت مازندران با اعلام اینکه تغذیه دانش آموزان در این دوران اصلاً خوب نیست، ادامه می‌دهد: مسئله تغذیه چند بعد دارد. اولین و مهمترین بعد آن این است که دانش آموز هنگامی که در خانه است و هیچ تفریحی ندارد، غیر از گاهی تماشا کردن تلویزیون و با استفاده از تبلت و گوشی، ناخودآگاه به سمت بیخیالی و خوردن می‌رود. مخصوصاً افرادی که چاقی ژنتیکی داشته و میل به غذا خوردن دارند. اینطور افراد هنگامی که و قتشان برای مدرسه یا رفتن به باشگاه تلف نشود، ناخودآگاه که به سمت خوردن می‌روند. دکتر علیپور در پایان می‌گوید: وقتی دانش آموز بخواند درست تغذیه کند باید طبق هرم غذایی تغذیه کند. یعنی گوشت و لبنیات، هچنین میوه جات و سبزیجات و غلات از مغزیجات را به اندازه مصرف کنند. متأسفانه کرونا خیلی از افراد را بیکار کرد. خیلی از افراد الان طبق هرم غذایی غذا نمی‌خورند. یعنی با افزایش قیمت‌ها مجبورند بیشتر از نان و غلات و یا چربی‌ها استفاده کنند. علت دیگر هم این است که بعضی افراد فکر می‌کنند با غذا خوردن می‌توانند سیستم ایمنی خود را بالا ببرند و انواع غذاها را می‌خورند تا کرونا نگیرند.



سنی، تغذیه مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نقش مؤثری در افزایش ایمنی و سلامت کودکان دارد. وی اضافه می‌افزاید: با توجه به احتمال بازگشایی مدارس، رعایت نکات تغذیه ای در این شرایط خاص که با پاندمی کرونا مواجه هستیم، نقش مهمی در ارتقا سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه توان مواجهه و مقابله کودکان با کرونا دارد. معاون بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران خاطر نشان می‌کند: دانش آموزان به دلیل قرار داشتن در سن رشد نیاز به توجهات تغذیه خاص تری دارند تا ضمن رشد بیشتر قدرت تمرکز آنها هم تقویت شود. وی می‌افزاید: در تغذیه کودکانی که در سنین ابتدایی ورود به مدرسه هستند با بزرگسالان تفاوت‌هایی باید قائل شد که این تفاوت در کیفیت پروتئین مصرفی ناهاست یعنی میزان مصرف پروتئین‌های با کیفیت بالا در کودکان باید بیش از بزرگسالان باشد به همین دلیل مصرف انواع پروتئین‌های حیوانی مثل انواع گوشت‌ها، تخم مرغ و لبنیات می‌تواند در تأمین این پروتئین مورد نیاز بسیار مؤثر و مفید است. دکتر علیپور یادآور می‌شود: در کنار توجه به بحث تقویت حافظه باید برنامه تغذیه‌ای طوری تنظیم شود که وزن دانش آموزان هم متعادل شود؛ یعنی نه به کم وزنی مبتلا شوند و نه از اضافه وزن رنج ببرند که این مسئله با یک برنامه ریزی صحیح غذایی قابل اجراءست. رئیس مرکز بهداشت مازندران توضیح می‌دهد: برنامه غذایی که دارای ترکیبی از همه گروه‌های غذایی به ویژه پروتئین حیوانی و مواد غذایی که سرشار از املاح و مواد مفید و ویتامین‌ها تا حد زیادی به تعادل وزن کودکان در سن ورود به مدرسه کمک کرده و منجر به افزایش قدرت تمرکز و افزایش سیستم ایمنی بدن می‌شود. دکتر علیپور ادامه می‌دهد: با توجه به همه گیری کرونا و بازگشایی مدارس، از مواد غذایی برای کودکان استفاده کنیم

**نسخه ای بنام ورزش**

در همین ارتباط، معاون بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران اظهار می‌کند: سازمان بهداشت جهانی برای میزان فعالیت بدنی افراد در تمام سنین پیشنهادهایی داده است که افراد برای بهبود سلامتی و تندرستی خود باید آن‌ها را انجام دهند.

دکتر عباس علیپور میزان فعالیت پیشنهاد شده برای کودکان و بزرگسالان ۵ تا ۱۷ سال را روزی حداقل ۶۰ دقیقه در روز به مدت حداقل ۳ روز در هفته اعلام می‌کند و می‌گوید: این فعالیت‌ها شامل فعالیت بدنی متوسط تا شدید شامل فعالیت‌هایی که استخوان و ماهیچه را استحکام می‌بخشد در برنامه کاری قرار گیرد.

وی یادآور می‌شود: بزرگسالان در مجموع حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید شامل فعالیت‌های تقویت‌کننده ماهیچه را به مدت ۲ روز یا بیشتر در طول هفته انجام دهند.

همچنین افراد مسن با توان حرکتی ضعیف باید برای بهبود تعادل و جلوگیری از افتادن به مدت ۳ روز یا بیشتر در هفته فعالیت بدنی داشته باشند.

معاون بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران درباره توجه به ورزشی در زمان ابتلا به کرونا می‌گوید: فرد مبتلا به کرونا با علائم تب، سرفه و مشکل تنفسی از ورزش پرهیز کند و ضمن توقف در منزل توصیه‌های پزشکی را مدنظر قرار دهد.

دکتر علیپور خاطرنشان کرد: در صورت که فرد بیمار به صورت

مرتب فعالیت ورزشی نداشته با راه رفتن و ورزش‌های با قدرت کم و با زمان کوتاه مثل ۵ تا ۱۰ دقیقه استارت شده و به تدریج تا ۳۰ دقیقه در طول هفته افزایش داده و به تدریج میزان آمادگی بدنی‌اش را افزایش دهد. رئیس مرکز بهداشت مازندران با اعلام اینکه انتخاب فعالیت بدنی مناسب از جمله اقداماتی است که ضمن توجه به مباحث ورزشی خطر آسیب به افراد را کاهش می‌دهد، می‌افزاید: افراد بر حسب شرایط سلامتی و تندرستی خود، فعالیت مناسب را انتخاب کنند.

دکتر علیپور ضمن توصیه به عدم ننشستن‌های طولانی مدت برای کار و مطالعه و تماشا نشی تلویزیون می‌گوید: برای کاهش ننشستن برای طولانی مدت هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک‌بار ۳ تا ۵ دقیقه استراحت کنید.

معاون بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران ادامه می‌دهد: داشتن زمانی مشخص برای تحرک داشتن به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که هر روز فعالیت دارید.

**صبحانه داروست**

دکتر علیپور اعتقاد دارد: سن ورود به دبستان ۶ سال تمام است که سن رشد کودک به حساب می‌آید. در این مقطع



**تغذیه و ورزش، سپری برای دانش آموزان**

رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این باره می‌گوید: ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی باعث آزاد کردن انرژی‌های اندوخته می‌شود و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.

دکتر فرهاد غلامی اضافه می‌کند: توجه به سلامت جسم یک اصل بوده و در کنار آن باید به بحث تغذیه سالم، خواب کافی و مهمتر از همه به ورزش توجه مناسبی شود.

وی با اعلام اینکه ورزش برای از بین بردن اضطراب این روزها بسیار موثر است، ادامه می‌دهد: تثبیت فرهنگ ورزش در خانه و نهادینه کردن این فرهنگ بین خانواده‌ها بسیار دارای اهمیت بوده و باید به عنوان یک تجربه جدید مورد مطالعه قرار گیرد و بر تداوم آن کوشید. رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران می‌گوید: ایده ورزش در خانه هم برای افراد و هم برای جوامع بحران زده از کرونا بسیار فایده بخش است که جدای از مباحث سلامتی دیگر فواید آن صرفه جویی در وقت، پایین آمدن هزینه‌های مالی، رعایت بهداشت فردی، حضور داشتن در اجتماع و در نتیجه آن پایین آمدن ریسک ابتلا به ویروس کرونا را به همراه دارد. دکتر غلامی با اعلام اینکه توجه به ورزش در خانه به دلیل تهدیدات ناشی از شیوع مجدد کرونا مورد تأکید مقامات وزارت بهداشت است، یادآور می‌شود: در چنین شرایطی ورزش می‌تواند به عنوان یک سپر محکم در مقابله با کرونا و هر ویروس دیگر درآینده به کار گرفته شود.

دکتر غلامی در ارتباط با لزوم توجه به تحرکات بدنی، تأکید می‌کند: حرکات بدنی مرتب هم به بدن و هم به مغز سود می‌رساند. همچنین ورزش زمینه کاهش فشار خون، کنترل وزن و کاهش خطر بیماری قلبی، دیابت نوع دو و انواع سرطان را کاهش می‌دهد. وی اضافه می‌کند: ورزش در کودکان باعث تقویت رشد شده و خطرات بیماری در آینده را کاهش داده و با توصیه به ورزش مهارت‌های حرکتی پایه‌ای در کودکان نهادینه شده و زمینه ساز تقویت روابط اجتماعی می‌شود.

**ساری – حسین احمدی:**

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران در راستای ارتقاء سطح سواد سلامت مردم و نهادینه کردن سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری‌ها، با استفاده از ظرفیت رسانه‌ها اقدام به ترویج فرهنگ خود مراقبتی و بررسی مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت در استان مازندران می‌کند. در گزارشی که پیش رویتان است محافظت از سلامت دانش آموزان در آستانه بازگشایی مدارس مورد بررسی قرار می‌گیرد.

ارتقا سلامت و افزایش امید به زندگی از طریق پیشگیری، آگاه سازی، حساس سازی و ارائه خدمات از جمله اقدامات کاربردی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در حوزه‌های مختلف برنامه‌ریزی می‌کند. بازگشائی مدارس و همچنین توجه به سلامت دانش آموزان موضوعی است که در معاونت بهداشتی این مجموعه برنامه‌های مدونی برای آن تعریف می‌شود و راهبردهایی برای تأمین امنیت سلامت دانش آموزان در حوزه‌های مختلف برنامه‌ریزی می‌کند. با توجه به تداوم وضعیت کرونایی در جهان انتظار است که راهکارهای حوزه سلامت که توسط دانشگاه تدوین می‌شود در سایر دستگاه‌های اجرایی نیز جدی گرفته شود.

فاصله گذاری اجتماعی یکی از راهبردهای جلوگیری از شیوع کرونا و تأمین امنیت سلامت دانش آموزان محسوب می‌شود اما در کنار این موارد بحث تغذیه مناسب و توجه به امر ورزش مبحثی است که باید برنامه ریزی لازم برای سلامت این قشر برنامه ریزی شود.

بعد از حضور دانش آموزان در مدارس یکی از راهبردهای وزارت بهداشت توجه به امر ورزش و تغذیه در سطح مدارس است و به عقیده متولیان دانشگاه علوم پزشکی مازندران، کم توجهی به این موضوع در بلندمدت باعث ابتلا دانش آموزان به بیماری‌های غیرواگیر نظیر دیابت و فشار خون را فراهم می‌کند. در این گزارش بنا داریم با استفاده از ظرفیت کارشناسان این حوزه به برخی از چالش‌های سلامت مانند کم تحرکی و مشکلاتی که ممکن است جوامع دانش آموزی را در آینده درگیر کند پرداخته و راهکارهای لازم برای برون رفت از این مشکلات را مورد بحث و بررسی قرار دهیم.