

فصل ۵

کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک



تنظیم اوقات فراغت به تقویت اعتماد به نفس، قدرت تصمیم‌گیری و استقلال کودکان کمک می‌کند.

کد واحد یادگیری ۵: ۵۳۱۱۰۲۰۵۹۲

زمان: ۶۰ ساعت = نظری ۲۴ ساعت + عملی ۳۶ ساعت

واحد یادگیری ۵

کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک

استاندارد عملکرد

کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک از طریق تنظیم ساعات، کنترل بهداشتی و ایمنی مکان، وسایل و تجهیزات مورد نیاز در مراکز پیش از دبستان بر اساس استانداردها و آیین‌نامه‌های بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان بهزیستی کشور

شایستگی‌های فنی

- ۱ تنظیم برنامه خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک
- ۲ کنترل بهداشتی و ایمنی مکان خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک
- ۳ کنترل ایمنی و بهداشتی وسایل مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک

شایستگی‌های غیرفنی

- ۱ مسئولیت‌پذیری
- ۲ مدیریت مواد و تجهیزات
- ۳ یادگیری
- ۴ حل مسئله

۵-۱ هدف توانمندسازی: تنظیم برنامه خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک را توضیح دهد.

خواب

فعالیت ۱: در گروه‌های کلاسی، در مورد نقش خواب در سلامت کودک گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



خواب یکی از نیازهای طبیعی کودکان است که در سلامت جسمی و روانی آنها نقش مؤثری دارد. خواب مانند تغذیه و سایر نیازهای اساسی بخشی از روند رشد کودکان را تشکیل می‌دهد. **تعریف:** خواب عبارت است از کاهش هوشیاری، کاهش نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی، به طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر می‌کند.

مراحل خواب

خواب دارای چهار مرحله است:

مرحله ۱: این مرحله شروع چرخه خواب است و مرحله نسبتاً سبک و خفیفی از خواب است. مرحله ۱ را می‌توان دوره بین‌بیداری و خواب در نظر گرفت. این مرحله از خواب تنها مدت کوتاهی به طول می‌انجامد (حدود ۱۰-۵ دقیقه) اگر کسی را در این مرحله از خواب بیدار کنید، ممکن است بگوید که واقعاً خواب نبوده است.

مرحله ۲: این مرحله حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. در این مرحله دمای بدن شروع به کاهش و ضربان قلب شروع به کند شدن می‌کند.

مرحله ۳: در طول این مرحله، افراد کمتر واکنش نشان می‌دهند و ممکن است به سر و صدا و فعالیت در محیط پاسخ ندهند. این مرحله همچنین به صورت یک دوره گذار بین خواب سبک و خواب بسیار عمیق عمل می‌کند. خیس کردن رختخواب و راه رفتن در خواب به احتمال زیاد در انتهای این مرحله رخ می‌دهد.

مرحله ۴: بیشتر خواب دیدن در طول مرحله چهارم رخ می‌دهد. در این مرحله مغز و سایر دستگاه‌های بدن فعال تر می‌شوند، عضلات شل تر و آرام تر می‌گردند. در این مرحله به خاطر افزایش فعالیت مغز پدیده خواب دیدن رخ می‌دهد اما عضلات ارادی فلج می‌شوند.

به این ترتیب وقتی به صبح نزدیک می‌شویم، فکر می‌کنیم صبح رؤیاهای بیشتری می‌بینیم و البته چون به وقت بیدار شدن نزدیک تر است، آنها را هم اغلب بهتر به یاد می‌آوریم (شکل ۱).



شکل ۱- خواب کودک

انواع خواب کودکان

خواب کودکان شامل خواب شبانه و روزانه می‌شود:

الف) خواب شبانه

خواب اصلی کودکان خواب شبانه است که با توجه به ضرورت و اهمیت آن باید والدین را با میزان، برنامه‌ریزی، روش‌ها و مشکلات خواب کودکان آگاه نمود. خواب شبانه کودکان حدود ۱۰ ساعت است که اگر از اوایل شب آغاز شود، تأثیرات کیفی بیشتری بر سلامت جسم و روان کودک دارد.

ب) خواب روزانه کودکان

خواب روزانه کودکان در مهدکودک معمولاً مورد نیاز کودکان زیر ۴ سال است. کودکان بالای ۴ سال در مهدکودک معمولاً به خواب روزانه نیاز ندارند، اما از آنجا که خوابیدن یا نخوابیدن اجباری نیست، اگر کودکان بالای ۴ سال تمایل به خواب داشتند، مانع آن نباید شد.

اهمیت و ضرورت خواب (روزانه / شبانه)

خواب به دلایل زیر برای کودکان اهمیت دارد:

- ۱ خواب برای سلامت و بازسازی سیستم اعصاب، سیستم ایمنی و سیستم عضلانی-اسکلتی انسان‌ها اهمیت دارد.
- ۲ سلول‌های مختلف بدن را ترمیم می‌کند و موجب سلامت جسمی می‌گردد.
- ۳ با توجه به درهم‌تنیدگی جسم و روان، با کمک به سلامت جسمی، باعث سلامت روان می‌گردد و آرامش و شادی کودکان را تأمین می‌کند.
- ۴ بر همه جنبه‌های رشد کودکان تأثیرگذار است و به ویژه با اثرگذاری بر مغز، رشد شناختی و عاطفی کودکان را تقویت می‌کند.
- ۵ خواب روزانه به تنظیم خواب شبانه کودکان کمک می‌کند.



فعالیت ۲: در گروه‌های کلاسی در مورد موضوعات زیر گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.
الف) آیا همهٔ کودکان در سن‌های مختلف به یک اندازه به خواب نیاز دارند؟
ب) کدام گروه سنی کودکان به خواب روزانه نیاز دارد؟ (ذکر دلایل)
ج) کدام گروه سنی کودکان به خواب روزانه نیاز ندارد؟ (ذکر دلایل)

مدت زمان خواب

مدت زمان خوابیدن عمدتاً بستگی به سن فرد دارد:

- نوزادان روزانه حدود هفده ساعت می‌خوابند.
- کودکان بزرگ‌تر تنها به نه یا ده ساعت خواب شبانه نیاز دارند.
- اغلب افراد بالغ نیازمند هفت یا هشت ساعت خواب شبانه هستند.
- مدت زمان بیداری در شخص بالغ، معادل چهاربرابر مدت زمان بیداری یک کودک است. نوزاد، به‌طور متوسط در ازای هریک ساعت بیداری، دو ساعت را در خواب می‌گذراند. (جدول ۱)

جدول ۱- ساعات خواب مورد نیاز بر حسب سن

سن	ساعت خواب در طول ۲۴ ساعت
تولد تا ۲ ماهگی	۱۰/۵ تا ۱۸
۲ ماهگی تا ۱۲ ماهگی	۱۴ تا ۱۵
۱۲ ماهگی تا ۱۸ ماهگی	۱۳ تا ۱۵
۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی	۱۲ تا ۱۴
۳ سالگی تا ۵ سالگی	۱۱ تا ۱۳
۵ سالگی تا ۱۲ سالگی	۹ تا ۱۱
نوجوانی	۸ تا ۱۰
بزرگسالی	۷ تا ۹

راهکارهای مناسب برای خواب روزانه کودکان در مهد کودک

برای خواب آرام کودکان از نکات زیر می‌توان استفاده کرد:

- ۱ استفاده از مکان مناسب برای خواب کودکان از نظر روشنایی، گرما، سرما، تهویه مناسب و غیره.
- ۲ استفاده از وسایل بهداشتی و ایمن برای خواب کودکان شامل تخت، تشک، ملافه، بالش، پرده، تزئینات و غیره.
- ۳ قصه‌گویی برای کودکان با استفاده از قصه‌های کوتاه، شاد و مناسب با سن کودکان.

- ۴ استفاده از موسیقی ملایم و مناسب هنگام خواب کودکان.
- ۵ استفاده از لالایی‌های مناسب هنگام خواب کودکان.
- ۶ پرهیز از هر نوع خشونت و اجبار کودکان به خوابیدن.
- ۷ استفاده از عروسک‌ها و حیوانات پارچه‌ای نرم غیرپرزدار، روسری مادر برای کودکانی که مشکلات خاص مانند وابستگی، ترس، اضطراب و غیره دارند.
- ۸ پرهیز از اجرای برنامه خواب روزانه در روزهای اول ورود کودکان به مهدکودک به ویژه برای کودکان تازه وارد.

تمرین کنید



فعالیت ۳: در گروه‌های کلاسی، با توجه به روش‌های مناسب برای خواب کودکان، هر گروه یک فهرست از موارد زیر تهیه نماید و در کلاس ارائه دهد:

الف) لالایی‌های مناسب
ب) موسیقی بدون کلام مناسب
ج) کتاب‌های قصه مناسب خواب کودکان

استراحت کودکان

فعالیت ۴: در گروه‌های کلاسی در مورد تفاوت استراحت و خواب گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



تعریف استراحت: ایجاد موقعیتی که در آن کودکان احساس آرامش، آزادی، راحتی و رفع خستگی کنند. کودکان در مراکز پیش از دبستان نیاز به زمان‌هایی دارند که براساس علاقه و انتخاب خود از آن استفاده کنند. استراحت کافی به شاداب بودن و فراگیری بیشتر کودکان کمک می‌کند (شکل ۲).



شکل ۲- کودکان در حال استراحت

اهمیت و ضرورت استراحت کودکان

استراحت به دلایل زیر برای کودکان فایده دارد:

- ۱ خستگی روزانه کودکان را برطرف می‌کند.
- ۲ انرژی لازم را برای فعالیت‌های بعدی آنها فراهم می‌کند.
- ۳ به سلامت جسمی و روانی آنها کمک می‌کند.
- ۴ از بدخلقی و بهانه‌گیری آنها (که معمولاً در اثر خستگی است) پیشگیری می‌کند.
- ۵ به آنها فرصت می‌دهد تا با انتخاب آزادانه خود از روش‌های مختلف استراحت استفاده کنند.

فعالیت ۵: در گروه‌های کلاسی فهرستی از فواید استراحت برای کودکان با استفاده از منابع علمی در مراکز پیش از دبستان تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



اوقات فراغت

فعالیت ۶: در گروه‌های کلاسی در مورد چگونگی گذراندن اوقات فراغت خود گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



تعریف: فراغت در لغت به معنی آسودگی و آسایش است. اوقات فراغت زمانی است که کودک آزادانه به انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود بپردازد. تنظیم زمان و فراهم کردن اوقات فراغت برای کودکان به عهده بزرگسالان است.

ضرورت و اهمیت اوقات فراغت کودکان

اوقات فراغت کودکان به دلایل زیر اهمیت دارد:

- ۱ فراهم کردن فضایی مناسب برای سرگرمی آزاد کودکان: کودکان دوست دارند در فضایی مناسب، آزادانه به بازی و فعالیت‌های مختلف بپردازند. پس از انجام فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده، این آزادی عمل برای کودکان لذت‌بخش و رضایت‌آمیز است.
- ۲ تقویت تصمیم‌گیری و انتخاب نوع بازی‌ها در کودکان: در ساعات اوقات فراغت، کودکان آزادانه سرگرمی‌های خود را انتخاب می‌کنند و از آنجا که برای انتخاب، نیاز به دقت و تفکر دارند، این توانایی‌ها در آنها تقویت می‌شود.
- ۳ تقویت حق انتخاب کودک برای شرکت در فعالیت فردی یا گروهی: در اوقات فراغت، کودکان می‌توانند به صورت انفرادی یا گروهی فعالیت کنند و در نتیجه با هر دو روش آشنا می‌شوند. زیرا فعالیت‌های انفرادی یا گروهی هر کدام به دلایلی برای کودک ضرورت دارند (شکل ۳).



شکل ۳- فعالیت‌های فردی و گروهی کودکان

۴ یاری کودک به کودک: معمولاً در انجام فعالیت‌های اوقات فراغت از آنجا که نظم کلاسی وجود ندارد، کودکان بیشتر به هم کمک می‌کنند (شکل ۴).
 ۵ افزایش مهارت‌های خودیاری کودکان: در زمان اوقات فراغت کودکان آزادانه و مستقل عمل می‌کنند، در نتیجه مهارت‌های خودیاری^۱ آنها افزایش می‌یابد (شکل ۵).



شکل ۵- مهارت‌های خودیاری کودکان

شکل ۴- یاری کودک به کودک

۱- مراجعه به فصل اول کتاب مراقبت از سلامت کودک

فواید اوقات فراغت

- اوقات فراغت مناسب می‌تواند فایده‌های زیر را برای کودکان داشته باشد:
- خستگی کودکان را از انجام فعالیت‌های آموزشی روزانه برطرف می‌سازد.
- به دلیل آزادی در انتخاب سرگرمی‌ها، کودکان احساس آرامش و شادی می‌کنند.
- به تقویت اعتماد به نفس، تصمیم‌گیری و استقلال کودکان کمک می‌کند.
- توانمندی‌های کودکان را در انجام فعالیت‌ها بیشتر مشخص می‌کند.
- مقایسه کودکان با یکدیگر و رقابت بین آنها را از بین می‌برد.
- انگیزه یادگیری را در کودکان بیشتر می‌کند.
- تعامل و ارتباط بین کودکان به خصوص در فعالیت‌های گروهی را بهبود می‌بخشد.
- احساس مثبت و خوشایندی نسبت به محیط آموزشی (پیش از دبستان، دبستان و ...) در کودکان ایجاد می‌شود.

فعالیت ۷: در گروه‌های کلاسی با توجه به فایده‌های ذکر شده در بالا فهرستی دیگر از فایده‌های اوقات فراغت برای کودکان را در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



برخورداری از اوقات فراغت، یکی از حقوق اساسی کودکان است. در ماده ۳۱ پیمان نامه حقوق کودک بر این اساس تأکید شده است: دولت‌های عضو، به حق کودک برای داشتن اوقات فراغت، آرامش، پرداختن به بازی و فعالیت‌های تفریحی مناسب با سن کودک و مشارکت آزادانه در زندگی فرهنگی و هنری احترام می‌گذارند و آن را اشاعه می‌دهند و فراهم ساختن فرصت‌های برابر فعالیت‌های فرهنگی و هنری و تفریحی را تشویق می‌کنند.

نکته



موانع اوقات فراغت

- در مهدهای کودک گاه برخی از مربیان به بهانه عقب‌ماندن آموزش کودکان، مانع پرداختن آنان به فعالیت‌های آزاد خلاق می‌شوند و در نتیجه دلزدگی از محیط‌های آموزشی را از سال‌های اولیه کودکی در آنان ایجاد می‌کنند.
- در مراکز آموزشی نیز کمبود امکانات و تعداد زیاد کودکان مانع بهره‌مندی درست آنان از فراغت خود می‌شود.
- کمبود امکانات آموزشی، امکان دسترسی کودکان به فعالیت‌های اوقات فراغت را کاهش می‌دهد.
- متنوع نبودن فعالیت‌های اوقات فراغت چه در خانواده و چه در مراکز آموزشی، مشکل دیگری است که وجود دارد. تنوع برنامه‌های اوقات فراغت با توجه به تفاوت‌های کودکان، باعث بروز توانمندی‌های گوناگون در آنان می‌شود و رشد همه‌جانبه آنها را موجب می‌گردد.
- بسیاری از بزرگ‌ترها، اسباب‌بازی‌ها و فعالیت‌های مناسب برای گروه‌های سنی کودکان را نمی‌شناسند و

این امر باعث افزایش بازی‌ها و اسباب‌بازی‌های خشونت‌آمیز، نامناسب با سن و توان کودکان، رقابتی و غیره می‌شود که به رشد و سلامت آنان آسیب می‌رساند.

فعالیت ۸: در گروه‌های کلاسی در مورد مشکلات خواب کودکان در مراکز پیش از دبستان در منابع علمی جست‌وجو کنید و نتیجه را در کلاس گزارش دهید.

جست‌وجو کنید



۵-۲- هدف توانمندسازی: برنامه خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک را تنظیم کند.

تنظیم برنامه خواب روزانه

برای تنظیم برنامه خواب روزانه کودکان لازم است به موارد زیر توجه شود:

- ۱ خواب روزانه کودکان از نظر زمان و مدت به گونه‌ای باشد که خواب شبانه کودک را مختل نکند.
- ۲ میزان خواب روزانه کودکان با سن آنها ارتباط دارد. کودکان بالای دو سال معمولاً ۱:۳۰-۱ ساعت می‌خوابند. کودکان زیر دو سال خواب بیشتری دارند و نوزادان صبح‌ها هم خواب کوتاهی دارند.
- ۳ زمان خواب کودکان نیم ساعت بعد از ناهار حدود ساعت ۱۳-۱۲ است. کودکان زیر دو سال معمولاً صبح‌ها حدود یک ساعت یا کمتر می‌خوابند.
- ۴ در مورد خواب روزانه کودکان با والدین گفت‌وگو کنید و با خواب شبانه آنها هماهنگ سازید.
- ۵ اگر کودکی با خواب روزانه، خواب شبانه‌اش مختل می‌شود، با استفاده از استراحت و اوقات فراغت کودکان در مهد کودک و راهنمایی والدین در مورد زمان و مدت مناسب خواب شبانه به حل مشکلات آنها کمک کنید.
- ۶ بچه‌ها را نباید آزاد بگذارید که هر ساعتی خواستند بخوابند و از آن طرف هر ساعتی دلشان خواست بیدار شوند. این کار نه تنها به آرامش کودک کمک نمی‌کند بلکه او را ناامن می‌کند.

فعالیت ۹: در گروه‌های کلاسی با توجه به موارد تنظیم برنامه خواب روزانه کودکان در سنین مختلف در مهد کودک، برنامه‌هایی برای کودکان زیر دو سال و بالای دو سال طراحی کنید و در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



نشانه‌های نیاز کودک به خواب

- برخی علائم نشان می‌دهد که کودک به خواب نیاز دارد. بدون در نظر گرفتن سن، علائم زیر بیانگر این است که کودک به خواب طی روز نیاز دارد:
- اگر واکنش وی نسبت به پیشنهاد شما مبنی بر خوابیدن مثبت است و به راحتی به خواب می‌رود یا کمی مقاومت نشان می‌دهد اما خوابش می‌برد.
 - اگر صبح خوش‌خلق از خواب بیدار شود اما با گذر زمان بدخلق شود.
 - اگر در طول اقامت روزانه در مهد، گریه و بهانه‌گیری می‌کند.

فصل پنجم: کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت ...

- علایم خواب مانند خمیازه کشیدن، مالیدن چشم‌ها و غیره را نشان می‌دهد.
- اگر هنگام ظهر یا عصر دچار افت انرژی می‌شود.

فعالیت‌های قبل از خواب، باید آرام‌بخش و منظم باشد. در هفت روز هفته، ساعت خواب ظهر و شب را روی یک ساعت تنظیم کنید. یک برنامه منظم برای خواب شب و روز باعث ایجاد شادابی می‌شود. محیط گرم و راحتی ایجاد کنید. غذایی سالم را یک یا دو ساعت قبل از خواب به کودک دهید. قبل از خواب برای او داستان بخوانید. موسیقی آرام هنگام خواب باعث آرامش کودک خواهد شد.

نکته



روش‌های تدارک استراحت برای کودکان

به تصویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۶- کودک در حال استراحت

فعالیت ۱۰: در گروه‌های کلاسی با توجه به تصویر بالا، در مورد فعالیت‌های مناسب برای استراحت کودکان در مراکز پیش از دبستان گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



روش‌های استراحت کودکان مانند سایر فعالیت‌ها با توجه به سن آنها متفاوت است. برای استراحت کودکان از روش‌های زیر می‌توان استفاده کرد:

۱ بازی سکوت: از کودکان خواسته می‌شود در حالی که روی صندلی‌های خود نشسته‌اند، به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه چشمان خود را ببندند و حرف نزنند. برحسب سن، زمان آن قابل تغییر است. صندلی کودکان باید

راحت باشد. این روش برای کودکان ۳-۶ سال مناسب است.

۲ استراحت با چشمان بسته: کودکان در جای آرام و راحتی روی زمین دراز می‌کشند و چشمان خود را می‌بندند. حدود ۱۵-۱۰ دقیقه به این حالت باقی می‌مانند. بهتر است در این حالت از موسیقی آرام استفاده شود. برخی از کودکان در این حالت ممکن است به خواب بروند. بهتر است به سرعت آنها را بیدار نکنید. این روش برای کودکان ۳-۶ سال نیز مناسب است.

در این حالت گاهی از کودکان خواسته می‌شود به موضوعاتی که برای آن خوشایند است مثل بازی، جشن تولد و غیره و یا به مناظر طبیعت که دوست دارند مانند دریا، رودخانه در دشت سبز، جنگل، آسمان پر ستاره شب و امثال آن فکر کنند.

نکته

اگر در مهد کودک تاب‌های مناسب، صندلی‌های راحتی و متحرک و تشک‌های بادی و وسایل از این قبیل وجود دارد، از آنها برای استراحت کودکان ۲-۳ سال استفاده شود.



۲ روش تن آرامی: «تن آرامی» برای تحت کنترل درآوردن هیجانات و افکار پراکنده‌ای که در پی آنها می‌آیند از طریق کنترل بدن و رها کردن انقباض‌های عضلانی اضافی عمل می‌کند. این تمرینات از طریق کاهش اضطراب و کنترل هیجانات باعث موارد زیر می‌شوند:

■ افزایش تمرکز

■ افزایش میدان توجه و ادراک

■ افزایش حافظه

■ کاهش افکار پراکنده

دستورالعمل‌هایی برای اجرای تن آرامی: تن آرامی، به عنوان یک تکنیک کاهش اضطراب امروزه در روان‌شناسی و پزشکی کاملاً شناخته شده است و برای کاهش ترس‌ها و بیش‌فعالی کودکان، به کرات به کار برده شده است.

این تمرین بسیار ساده به عنوان پایه تمرینات تصویرسازی ذهنی و همچنین حرکت - آگاهی است. تن آرامی با آزادسازی تنش‌ها و چرخش آگاهی به پیام‌های (محرک‌ها) درونی، فرد را کاملاً برای خلاقیت آماده می‌نماید. **وضعیت پایه:** خوابیده به پشت در حالی که پاها کمی بیش از عرض شانه از هم باز هستند و دست‌ها کمی با فاصله از بدن و کف دست‌ها رو به بالا قرار می‌گیرند (شکل ۷).

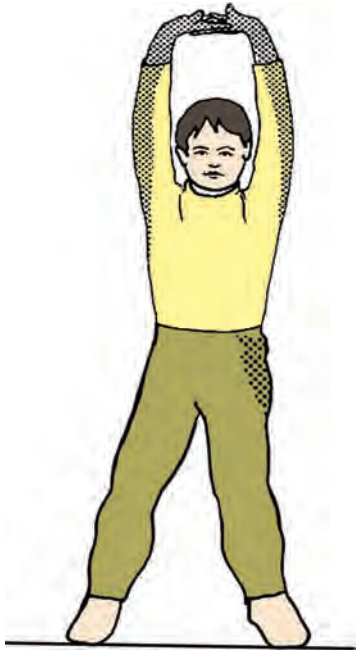


شکل ۷- وضعیت پایه

روش اول:

مرحله یک: کشش و انقباض (مرحله فعال)

۱ از کودک می‌خواهیم که دست‌ها را بالای سر ببرد و بدن را خوب از بالا و پایین بکشد.



شکل ۸

۲ سپس می‌خواهیم تا دست‌ها و پاهایش را توی بدنش جمع کند.



شکل ۹

۳ او باید از یک تا پنج بار این حرکت را تکرار کند، بدون آنکه در هیچ مرحله‌ای از حرکات، حبس نفس داشته باشد و تأکید می‌کنیم که تنفس طبیعی و راحت داشته باشد.

مرحله دوم: پیام آرامش (مرحله غیرفعال)

در این مرحله، از کودک می‌خواهیم که چشم‌هایش را ببندد و به حسی که از تمام بدنش دارد، توجه کند. سپس از او می‌خواهیم که بدنش را حرکت ندهد و فقط به آنچه ما می‌گوییم، گوش کند. در ادامه تک تک اجزای بدنش را نام می‌بریم و به آنها فرمان شل و رها شدن می‌دهیم. این پیام می‌تواند با مثال‌هایی واقعی برای کودکان مثل آب شدن یخ همراه باشد. ترتیب این تمرینات می‌تواند به شرح زیر باشد:

حال به تمام بدنت توجه کن. درست مثل وقتی که به طعم یک شکلات دقت می‌کنی یا توپ را توی بغلت می‌گیری و حسش می‌کنی. حالا بدنت را حس می‌کنی از بالای سر تا انگشتان پاهایت. حالا تو جهت را بر روی دست راست (در اینجا برای تسهیل کار و جلوگیری از گیج شدن کودک می‌توان دست راستش را لمس کرد) از انگشت شست شروع می‌شود، شست شل و بی حرکت می‌شود. (یکی یکی انگشتان را نام می‌بریم). سپس کف دست، مچ دست، ساعد، آرنج، بازو و شانه، به همان ترتیب فرمان شل و بی حرکت شدن می‌دهیم. در این مرحله، از او می‌خواهیم به تفاوت حس دست راست و چپش دقت کند. سپس به همین ترتیب نیمه راست قفسه سینه، نیمه راست شکم، نیمه راست کمر، باسن راست، نیمه راست لگن، ران و همین‌طور تا انگشتان پای راست پیش می‌رویم. حالا از او می‌خواهیم که به تفاوت دو نیمه بدن دقت کند. برای ملموس نمودن این بخش می‌توان از مثال زیر استفاده کرد: مثل دو کفه ترازو که یکی بالا و دیگری پایین است یا یک لیوان پر و یک لیوان خالی و... سپس به همین ترتیب، نیمه چپ بدن را انجام می‌دهیم و باز از او می‌خواهیم که این بار به هماهنگی دو نیمه بدن دقت

کند و باز می‌توان از همان تمثیل‌ها (دو کفه ترازوی مقابل هم یا دو لیوان خالی و پر و غیره) استفاده کرد. سپس به گردن و تک تک عضلات صورت، فک، دور لب، گونه‌ها، پلک‌ها، پیشانی و بالا و پشت سر، به همان ترتیب فرمان شل و بی‌حرکت شدن می‌دهیم.

مرحله سه: توجه به تنفس

حالا از او می‌خواهیم که با توجه به تنفس، بدنش را باز هم شل‌تر، آرام‌تر و بی‌حرکت‌تر کند. به او گفته می‌شود حالا با هر نفسی که می‌کشد بدنش شل‌تر و آرام‌تر و سبک‌تر می‌شود. این تمرین نیز می‌تواند با تمثیل‌هایی مانند باد شدن و سبک شدن بادکنک و بالاتر رفتن آن با هر نفسی، همراه باشد.

روش دوم:

در صورتی که محدودیت زمانی در اجرای این تمرین وجود داشت یا بنا به تشخیص مربی، این روند برای کودک طولانی و خسته‌کننده بود، او می‌تواند فعالیت زیر را انجام دهد.

■ به جای انجام کامل مرحله یک و دو می‌توانیم به کودک بگوییم حالا سعی کند نقش یک آدم خوابیده را بازی کند. این کار برای دفعات اول حتی می‌تواند در قالب یک بازی انجام شود. سپس به او می‌گوییم حالا می‌خواهیم امتحان کنیم ببینیم واقعا خواب است یا نه و سپس برای این کار دست‌ها و پاهایش را یکی یکی کمی بلند می‌کنیم و به او می‌گوییم باید دست‌ها و پاهایش بی‌اراده روی زمین بیفتند و سپس رها می‌کنیم تا به زمین بیفتند از او می‌خواهیم عضوی را که به زمین می‌خورد دیگر تکان ندهد و سپس تمرین مرحله ۳ را انجام می‌دهیم.

■ می‌توانیم این کار را به این صورت انجام دهیم که به جای مرحله ۱ و ۲، مربی یکی یکی اندام‌ها را کمی فشار دهد و سپس رها کند و به او بگوید هر کجا را که فشار داده، رها می‌کند، دیگر حرکت ندهد.

فعالیت ۱۱: در گروه‌های کلاسی روش‌های تدارک استراحت برای کودکان (بازی سکوت، استراحت با چشمان بسته، تن‌آرامی) را تمرین کنید.

تمرین کنید



نکات لازم برای استراحت کودکان

برای داشتن استراحت مناسب، باید نکات زیر رعایت شود:

- از یک تغذیه مناسب مانند آبمیوه، میوه و غیره استفاده کنید.
- کودکان را از محیط آموزش خارج کنید.
- یک آهنگ آرام و ملایم برای کودکان پخش کنید.
- هر نیم‌ساعت یکبار استراحت کوتاهی می‌تواند توجه و تمرکز کودکان را تا پایان روز در حد بالایی نگه دارد.
- در زمان استراحت با کودکان کارهای سخت و فعالیت‌های ذهنی مثل بازی‌های کامپیوتری و تماشای فیلم انجام ندهید.
- از فضاهای رنگارنگ برای استراحت کودکان استفاده کنید.

فعالیت ۱۲: در گروه‌های کلاسی برای گروه‌های سنی مختلف برنامه‌ای برای استراحت آنها طراحی کنید و در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



انواع فعالیت‌های اوقات فراغت در کودکان

به تصاویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۱۰- فعالیت‌های کودکان در اوقات فراغت

فعالیت ۱۳: در گروه‌های کلاسی با توجه به تصاویر صفحه قبل در مورد تفاوت استراحت و اوقات فراغت کودکان در مراکز پیش از دبستان گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو
کنید



مهم‌ترین روش‌های مناسب برای استفاده کودکان از اوقات فراغت عبارت‌اند از:
فعالیت‌های کتابخوانی^۱: کتاب و قصه‌خوانی، تصویرخوانی و امثال آنها.
فعالیت‌های هنری^۲: نقاشی، کاردستی، موسیقی، نمایش و غیره (شکل ۱۱)



شکل ۱۱- فعالیت هنری

۱- ارجاع به فصل پنجم از کتاب دانش فنی پایه

۲- ارجاع به فصل اول از کتاب مراقبت از سلامت کودک و فصل سوم از کتاب دانش فنی پایه



شکل ۱۲- فعالیت ورزشی

فعالیت‌های علمی: جست‌وجوگری، تجربه کردن، بودن در طبیعت و مشاهده پدیده‌های آن، کشف دنیای پیرامون خود به صورت آزاد و خلاق
فعالیت‌های ورزشی: بازی‌های گروهی و انفرادی، دویدن، پریدن، توپ بازی و نظیر آنها (شکل ۱۲)

فعالیت ۱۴:

۱. فهرستی از سرگرمی‌ها و فعالیت‌های اوقات فراغت برای کودکان ۵-۶ ساله را تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید.
۲. برنامه‌ای برای اوقات فراغت کودکان ۳-۵ ساله تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



نکته



بهتر است که کودکان خردسال نیز تا حد امکان به فعالیت‌های ورزشی متنوع بپردازند زیرا انجام این فعالیت‌های ورزشی باعث پیشرفت مهارت‌های حرکتی آنها می‌شود و برای سلامتی آنها نیز مفید است.

خودارزیابی			
واحدیادگیری: کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک مرحله: تنظیم برنامه استراحت، خواب و اوقات فراغت کودک			
این کاربرد برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحد یادگیری کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز، سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی نمایید و به خود امتیاز دهید.			
ردیف	موارد		
۱	۱	۲	۳
۱	تا چه حد می‌توانید گزارشی از فواید خواب و استراحت کودکان در مراکز پیش از دبستان ارائه کنید؟		
۲	تا چه حد می‌توانید گزارشی از نکات تنظیم خواب و استراحت و اوقات فراغت ارائه دهید؟		
۳	تا چه حد می‌توانید روش‌های مناسب برای استفاده کودکان از اوقات فراغت را انجام دهید؟		
۴	تا چه حد می‌توانید برنامه خواب، استراحت و اوقات فراغت کودکان را تنظیم کنید؟		

تمرین کنید

۱ جدول زیر را با توجه به سن کودک کامل کنید.

نیاز به خواب با توجه به سن	
سن	ساعت خواب در طول ۲۴ ساعت
تولد تا ۲ ماهگی	
۲ ماهگی تا ۱۲ ماهگی	
۱۲ ماهگی تا ۱۸ ماهگی	
۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی	۱۲ تا ۱۴
۳ سالگی تا ۵ سالگی	
۵ سالگی تا ۱۲ سالگی	
نوجوانی	
بزرگسالی	۷ تا ۹

۲ گزارشی از روش‌های خواب آرام و استراحت کودکان ارائه دهید.

۳ روش‌های استراحت کودکان را انجام دهید:

الف) بازی سکوت

ب) تن آرامی

۴ فعالیت‌هایی برای اوقات فراغت در کودکان یک مرکز پیش از دبستان انجام دهید.

۵ گزارشی از مشکلات اوقات فراغت کودکان در یک مرکز پیش از دبستان ارائه دهید.

۶ برای استراحت، خواب و اوقات فراغت کودکان برنامه‌ای تنظیم کنید.

۳-۵- هدف توانمندسازی: بهداشت و ایمنی مکان خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک را توضیح دهد.

بهداشت و ایمنی مکان خواب کودک

به تصویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۱- محل خواب کودک

فعالیت ۱: در گروه‌های کلاسی، در مورد اهمیت ایمنی و بهداشت مکان خواب گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



همان‌طور که گفته شد، خواب به رشد و عملکرد بهتر کودکان، حفظ و تقویت قدرت یادگیری و حافظه، تسهیل ارتباطات عصبی - شیمیایی سلول‌های مغز و افزایش قدرت یادگیری او کمک می‌کند. استراحت و خواب نیاز به آداب و مقررات خاص خود دارد. این آداب علاوه بر ساعات مناسب برای استراحت، مربوط به رعایت بهداشت و ایمنی در مکان استراحت و خواب کودکان است.

راهکارهایی برای ایجاد آرامش کودکان در اتاق خواب



- یک عروسک توپُر نرم بدون پرز و مورد علاقه کودک تهیه کنید.
- پتو و ملحفه‌های زیبا تهیه کنید یا اجازه بدهید کودک خودش پتویش را انتخاب کند.
- حتماً قبل از خواب کودک را کمی به آغوش بگیرید و با جملات مثبت و تأکیدی آرامش کنید.
- ترس‌ها را از کودک دور کنید و یادآوری کنید که شما مراقب او هستید.
- برای کودک قصه و شعر بخوانید (شکل ۲).

شکل ۲- خواب کودک در مهدکودک

مکان مناسب استراحت کودکان

مکان استراحت کودکان باید دارای ویژگی‌های زیر باشد (شکل ۳):

- نور کافی
- کف پوش ایمن
- درجه گرما و سرمای مناسب
- وسعت کافی با توجه به تعداد کودکان
- پوشش ایمن دیوارها (شکل ۳)



شکل ۳- مکان استراحت کودکان



فعالیت ۲: در بازدید از یک مرکز پیش از دبستان با همراهی هنرآموز کلاس، با مشاهده مکان استراحت کودکان، آن را با ویژگی‌های مکان مناسب و آیین‌نامه‌های بهزیستی در این زمینه مقایسه کنید و گزارشی در این مورد تهیه نمایید و در کلاس ارائه دهید.

وسایل مورد نیاز برای استراحت کودکان



فعالیت ۳: در گروه‌های کلاسی، دربارهٔ وسایل مورد نیاز برای استراحت کودکان گفت‌وگو کنید و فهرستی از آن را در کلاس ارائه دهید.

وسایل مورد نیاز برای استراحت کودکان عبارت‌اند از:

- زیرانداز
- تاب
- صندلی راحت
- صندلی‌های متحرک
- تشک‌های بادی
- کوسن‌های کوچک



شکل ۴- وسیله‌ای برای بازی و استراحت کودکان خردسال

۴-۵ هدف توانمندسازی: بهداشت و ایمنی مکان خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک را کنترل کند.

بهداشت و ایمنی مکان خواب، استراحت و اوقات فراغت

با توجه به آیین‌نامه سازمان بهزیستی^۱ در این زمینه و استانداردهای موجود در آن، وسایل مورد استفاده کودکان هنگام استراحت توسط مربی کنترل می‌شود و مشکلات آن طی گزارشی به مدیر ارائه می‌گردد. **مکان اوقات فراغت:** منظور از مکان اوقات فراغت در مراکز پیش از دبستان، ایجاد محیطی است که در آن بازی‌ها، اسباب بازی‌ها، و سرگرمی‌های متنوعی برای گروه‌های سنی مختلف کودکان تدارک دیده شده باشد. در چنین فضایی کودکان می‌توانند آزادانه به فعالیت‌ها و سرگرمی‌های خود به صورت فردی و گروهی بپردازند.

شرایط بهداشتی و ایمنی مکان خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک

محل خواب و استراحت کودکان دارای مشخصات محیطی مخصوص به خود است که توجه و رعایت آن دارای اهمیت ویژه‌ای است. در مهدکودک‌ها و مراکز پیش از دبستان به دلیل کمبود فضا و نیز اهمیت نظارت مربیان بر کودکان در همه اوقات، اغلب فضای خواب و استراحت کودکان از بقیه فضاهای نگهداری و آموزش آنها جدا نیست. به هر حال شرایط بهداشتی مورد نیاز برای فضای خواب کودکان در این مراکز بسیار مشابه به استانداردهای فضای بسته این مراکز است که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد.

■ محل خواب کودکان در این مراکز باید از مساحت کافی برخوردار باشد. متراژ مناسب برای محل خواب نوزادان $2/4$ مترمربع به ازای هر کودک و برای کودکان بزرگ‌تر (نوپا و پیش‌دبستانی) $1/2$ مترمربع به ازای هر کودک پیشنهاد می‌شود.

■ در زمان خواب کودکان، نورپردازی از پنجره‌ها و وسایل الکتریکی باید کنترل گردد تا محیط آرام‌بخشی تأمین شود. اما نور اتاق خواب نباید آن‌قدر کم شود که نظارت بر کودکان را دچار مشکل کند.

■ محل خواب کودکان نباید به طور مستقیم در مجاورت آشپزخانه، منبع حرارت، پرده، پنجره و یا هر چیز دیگر مخاطره‌آمیز قرار گیرد.

■ کلید و پریزهای برق در فضای خواب باید در ارتفاع حداقل $1/5$ متر بالاتر از کف اتاق با سرپوش حفاظتی نصب شود.

■ کف پوش اتاق کودک از نوع قابل شست‌وشو و غیر حساسیت‌زا و از رنگ‌های شاد انتخاب شود.

■ دیوارهای اتاق باید سفت و محکم و بدون شکاف باشد. روی دیوارها را می‌توان با کاغذ دیواری و رنگ‌های قابل شست‌وشو پوشاند.

■ رنگ دیوارها، سقف، در و پنجره اتاق کودک از رنگ‌های ملایم و آرام‌بخش انتخاب شود. مخصوصاً دقت شود که رنگ‌آمیزی باعث درخشش دیوارها نشود و چشم کودک را خسته نکند.

■ پرده‌های اتاق باید کاملاً در محل خود سفت و محکم شوند و از جنسی باشند که در اثر کشیدن کودک پاره نشود و از محل خارج نگردد. پیشنهاد می‌شود که برای پوشش پنجره‌ها از پارچه‌های ضخیم استفاده شود تا تاریکی نسبی و مناسب برای خواب کودکان فراهم گردد.

۱- به کتاب همراه هنرجو مراجعه شود.

- درجه حرارت اتاق بهتر است بین ۲۱ تا ۲۳ درجه سانتی‌گراد باشد و برای کنترل آن می‌توان در اتاق و دور از دسترس کودکان یک دماسنج نصب نمود.
- برای گرم کردن اتاق از بخاری ایمن استفاده شود تا خطر گازگرفتگی کودکان را تهدید نکند.
- نصب نرده‌های حفاظتی ایمن و مناسب در اطراف بخاری و شومینه برای پیشگیری از خطر احتمالی سوختگی کودکان ضروری است.
- اتاق خواب باید دارای تهویه مناسب باشد. تهویه باید به‌صورتی باشد که موجب تغییر ناگهانی دمای اتاق نشود.

فعالیت ۴: در گروه‌های کلاسی فهرست و آرسی برای کنترل بهداشت و ایمنی مکان خواب، استراحت و اوقات فراغت کودکان تهیه کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

فهرست
و آرسی



فعالیت ۵: در بازدید از یک مرکز پیش از دبستان، مکان خواب، استراحت و اوقات فراغت کودکان را مشاهده کنید و آن را با استاندارد بهزیستی یا مطالب درسی خود مقایسه کنید و نتیجه خود را در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



خودارزیابی				
واحدیادگیری: کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودکان				
مرحله: کنترل ایمنی و بهداشتی مکان خواب و استراحت کودکان				
این کاربرد برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحد یادگیری کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز، سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی نمایید و به خود امتیاز دهید.				
ردیف	موارد	۳	۲	۱
۱	تا چه حد می‌توانید گزارشی از ویژگی‌های مکان خواب و استراحت کودکان در مرکز پیش از دبستان ارائه دهید؟			
۲	تا چه حد می‌توانید گزارشی از ویژگی‌های مکان اوقات فراغت کودکان در مرکز پیش از دبستان ارائه دهید؟			
۳	تا چه حد می‌توانید با استفاده از فهرست و آرسی، ایمنی و بهداشت مکان خواب، استراحت و اوقات فراغت کودکان را کنترل کنید؟			

تمرین کنید

- ۱ گزارشی از ویژگی‌های مکان مناسب خواب و استراحت کودکان یک مرکز پیش از دبستان تهیه کنید.
- ۲ برای جذابیت و آرامش اتاق خواب کودکان یک مرکز پیش از دبستان چه راهکارهایی پیشنهاد می‌دهید؟
- ۳ برای کنترل ایمنی و بهداشتی مکان استراحت کودکان یک فهرست و آرسی تهیه کنید.

۵- هدف توانمندسازی: ایمنی و بهداشت وسایل مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک را توضیح دهد.

ایمنی و بهداشت وسایل مورد نیاز استراحت، خواب و اوقات فراغت کودک

فعالیت ۱: در گروه‌های کلاسی در مورد ایمنی و بهداشت وسایل مورد نیاز استراحت، خواب و اوقات فراغت کودک و اهمیت آن گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



در بین برنامه‌های آموزشی مهدکودک‌ها و مراکز پیش از دبستان، زمانی را به کودک برای استراحت و تجدید قوا از نظر ذهنی و جسمی اختصاص می‌دهند. توجه به اصول بهداشتی و ایمنی در مکانی که کودک اوقات فراغت خود را سپری می‌نماید نیز مانند مکان استراحت و خواب، دارای اهمیت است. کودکان ممکن است زمان استراحت و خواب خود را در تخت خواب و یا بر روی تشک‌هایی که بر روی زمین گسترده شده‌اند، سپری نمایند. همچنین در مواردی نیز ممکن است کودکان استراحت بر روی تاب، کاناپه یا صندلی راحتی را ترجیح دهند. اوقات فراغت کودکان در محل‌های بازی کودک سپری می‌شود. کودکان ممکن است ترجیح دهند اوقات فراغت بین ساعات آموزش خود را در حیاط و فضای باز بگذرانند و یا ممکن است این زمان را در اتاق بازی سپری کنند. در هر دو حالت توجه به نکات بهداشتی و ایمنی چنین فضاهایی دارای اهمیت است که در خصوص آنها در فصل‌های قبل شرح داده شده است.

بیماری‌های منتقل شونده از محل خواب کودکان

بیماری‌هایی ممکن است از محل خواب به کودکان سرایت کند که از طریق عوامل مختلف و از مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم ایجاد می‌گردد. از مهم‌ترین بیماری‌هایی که از این طریق سرایت می‌کنند می‌توان به آنفلوآنزا، اسهال، وبا، آبله مرغان، اوریون، هیپاتیت A، سل، عفونت‌های حاد دستگاه تنفسی، بیماری‌های انگلی (ژیاردیازیس، اکسیور، آمیبیازیس، شیگلوزیس)، آلودگی به ساس و شپش اشاره نمود. این بیماری‌ها ممکن است از تماس مستقیم کودکان از راه تنفس و یا حتی تماس بدنی کودکان در زمان خواب به دلیل نزدیکی بیش از حد کودکان به یکدیگر و رعایت نکردن فاصله ایمن هنگام خواب و استراحت آنها سرایت نماید. آلوده شدن محل خواب کودکان زمانی که اختصاصی نبودن محل خواب کودکان رعایت نشود، رخ خواهد داد.

فعالیت ۲: در گروه‌های کلاسی در خصوص بیماری‌هایی که ممکن است از محل و وسایل خواب منتقل شوند، از منابع معتبر علمی جست‌وجو نمایید و نتیجه را به صورت بروشور ارائه دهید.

جست‌وجو کنید



۵-۶ هدف توانمندسازی: ایمنی و بهداشت وسایل مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک را کنترل کند.

کنترل ایمنی و بهداشتی وسایل مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک

به تصویر زیر با دقت نگاه کنید.



شکل ۱- شرایط نامایمن برای خواب کودکان

فعالیت ۳: در گروه‌های کلاسی با توجه به تصویر بالا، در مورد بهداشت و ایمنی مکان خواب بر روی سلامت کودکان گفت‌وگو کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گفت‌وگو کنید



اگرچه در زمان بیداری کودکان، احتمال انتقال بیماری زیادتر است، اما در زمان خواب و استراحت کودکان نیز احتمال انتقال بیماری وجود دارد. از این رو رعایت نکات بهداشتی در محل خواب و استراحت کودکان حائز اهمیت است. در ادامه نکات بهداشتی در خصوص محل خواب کودکان آورده شده است که رعایت آنها در مهدکودک‌ها و مراکز پیش از دبستان ضروری است.

■ امکانات مورد نیاز برای خواب و استراحت شامل تخت مجزا، تخت خواب تاشو، کیسه خواب، رخت خواب و تشک است. این امکانات برای هر کودکی که بیش از چهار ساعت در روز در مهدکودک سپری می‌نماید، لازم است.

۱- برای کسب اطلاعات در مورد بهداشت و ایمنی وسایل مورد نیاز اوقات فراغت به فصل ۱ تا ۴ همین کتاب مراجعه شود.

- تخت کودکان باید ابعاد ۱۲۰ تا ۱۴۰ سانتی‌متر طول و ۶۰ تا ۷۰ سانتی‌متر عرض داشته باشد.
- در صورت استفاده از گهواره باید به استاندارد بودن آن از نظر خطر احتمال واژگونی توجه داشت.
- تخت خواب باید استحکام کافی داشته باشد و در اثر تکان‌های مداوم نشکند و باعث سقوط و صدمه رساندن به کودک نگردد.
- تخت باید دارای نرده‌های بلند برای حفاظت کودک از سقوط و نیز فاقد لبه‌های تیز و برنده باشد. این نرده‌ها باید طوری طراحی شوند تا کودک به محیط اطراف دید کافی داشته باشد. فاصله نرده‌ها باید به حدی باشد که سر کودک از بین آنها عبور نکند.
- جابه‌جا کردن تخت باید آسان باشد؛ لذا در زیر پایه‌های تخت چرخ‌های قفل‌دار کار گذاشته شود که در ضمن ثابت بودن، امکان جابه‌جایی آن آسان شود.
- برای تخت خواب کودکان، تشک فنری و همچنین تشک با روکش پلاستیکی توصیه نمی‌شود. برای این که تشک خشک و تمیز بماند، می‌توان روکش آن را از پارچه‌های نفوذناپذیر به آب و قابل شست‌وشو انتخاب کرد و سپس روی آن را با ملحفه نخی پوشاند.
- برای حفاظت کودک از گزش حشرات بهتر است تخت خواب پرده توری داشته باشد.
- ملحفه‌ها و روبالشی باید از پارچه‌های نخی و نرم و به تعداد کافی برای تعویض مرتب تهیه شود.
- رخت خواب کودکان باید در محل جداگانه‌ای نگهداری شود. محل نگهداری رخت خواب‌ها باید تمیز باشد. برای جلوگیری از انتقال عفونت و بیماری از رخت خواب‌ها توصیه می‌شود برای هر کودک رخت خواب معین و مشخصی استفاده شود، و همچنین در پوشش نگهداری شوند.
- هیچ کودکی نباید به طور همزمان با یک کودک دیگر، جای خواب مشترک داشته باشد. حتی دو کودک را نباید در یک تخت (هر چقدر هم تخت بزرگ باشد) خواباند.
- ملحفه و روبه تخت یا رخت خوابی که توسط کودکی استفاده می‌شود، باید قبل از استفاده کودک دیگر، شسته شود.
- از ملحفه به جای تخت، تخت خواب تاشو، کیسه خواب، رخت خواب و یا تشک استفاده نشود.
- ملحفه رخت خواب کودکان باید کاملاً به اندازه و متناسب رخت خواب باشد.
- تشکچه و زیرانداز کودکان باید با ملحفه قابل شست‌وشو باشد و بلندی اندازه آن به قدری باشد که سر و پای کودکان از آن خارج نشود.
- درون تشکچه و زیرانداز نوزادان باید از نوع غیرقابل نفوذ باشد تا قابلیت شست‌وشو و ضدعفونی را داشته باشد.
- کیسه‌های پلاستیکی و یا پلاستیک‌های شل و گشاد نباید به عنوان پوشش رخت خواب استفاده شوند.
- هیچ کودکی نباید بر روی زمین و بدون زیرانداز بخوابد یا استراحت کند.
- هنگام خواب کودکان، بسته به فصل سال و درجه حرارت هوا، ملحفه یا پتوی مناسب که به اندازه کافی گرما تأمین کند، در دسترس باشد.
- از تشک و کیسه خواب پشم شیشه (الیاف صنعتی) به دلیل گرم کردن بیش از حد نوزاد و حساسیت‌زا بودن استفاده نشود.
- بالش‌های مورد استفاده برای کودکان نوپا و پیش از دبستان باید دارای رویه قابل شست‌وشو و نام‌گذاری شده برای کودک باشد تا هر بالش به طور اختصاصی برای یک کودک استفاده شود.

- وسایل خواب هر کودک شامل بالش، پتو و ملحفه، باید به طور مجزا نگهداری شود.
- در صورتی که دمای هوا سرد و دمای کف زمین کمتر از ۱۸ درجه سانتی‌گراد است، کیسه‌های خواب نباید به طور مستقیم بر روی زمین قرار گیرد.
- اگر کودکان بر روی زمین خوابانده می‌شوند، باید محل خواب هر کودک با کودک دیگر حداقل ۱ متر فاصله داشته باشد، اگر به دلیل فضای مهدکودک، چنین امکانی وجود نداشت، به مربیان توصیه می‌شود، تا حد امکان بین محل خواب کودکان، فاصله بدهند و کودکان را یکی در میان به طور عکس هم بخوابانند؛ به طوری که سر یک کودک در سمت پای کودک دیگر قرار گیرد، تا فضای بیشتری به دست آید. این کار احتمال انتقال بیماری‌های واگیر را نیز کاهش می‌دهد.
- مربیان و کمک مربیان در هر نوبت باید از تمیز و ایمن بودن رخت خواب مطمئن شوند.
- هیچ کودکی در هر سنی را نباید برای یک مدت زمان و یا به دلایل انضباطی، بیدار در تخت قرار داد.
- پیشنهاد می‌شود برای هر رخت خواب، پرونده‌ای تشکیل داد که شامل اطلاعات مربوط به نوع، نام شرکت سازنده و نیز طول زمان استفاده از آن باشد. این امر به استفاده درست و بهینه از وسایل خواب کمک می‌کند.
- پیشنهاد می‌شود وسایل خواب کودک حداقل هفته‌ای یکبار شسته شوند. همچنین در صورت آلوده شدن بستر و یا مبتلا شدن کودک به بیماری واگیر، وسایل خواب باید شسته شوند.
- رویه و ملحفه وسایل خواب بهتر است به رنگ روشن باشد.
- نوزاد را باید به پشت خواباند. مگر اینکه دستور پزشک، حالت دیگری باشد. تحقیقات نشان داده است که



شکل ۳ - تخت کودک

خواباندن طاق‌باز نوزادان از مرگ ناگهانی نوزادان پیشگیری می‌کند. توجه شود که نسخه دستور پزشک درخصوص خواباندن نوزاد در پرونده مدارک نوزاد نگهداری شود.

■ هیچ وسیله اسباب‌بازی، حیوانات اسباب‌بازی، بالش، ضربه‌گیر تخت، دوربین مراقبت کودک (مگر با دستور پزشک) و نیز نگهدارنده موبایل و امثال آن، نباید در تخت نوزاد نصب شود.

■ اگر قرار است از پتو برای گرم نگه داشتن نوزاد استفاده شود؛ باید نوزاد را در انتهای تخت قرار داد، به نحوی که پای نوزاد به پایین تخت برسد. همچنین پتو را باید در دو طرف تخت فروبرد و آن را از زیر دست‌های نوزاد عبور داد؛ به اندازه‌ای که پتو تا زیر سینه نوزاد برسد. این کار از غلت خوردن نوزاد و خفه شدن او پیشگیری می‌کند. (شکل ۳)

■ گرمای بیش از حد، یکی از عوامل مرگ ناگهانی نوزادان است. بنابراین از پوشاندن بیش از حد نوزادان پرهیز شود.

- سر نوزادان نباید هنگام خواب بدون پوشش بماند.
- وقتی نوزاد قادر به غلت خوردن و برگشتن به پهلو یا شکم است، در صورت غلت خوردن، باید او را دوباره به پشت برگرداند.
- ملافه اضافی در گهواره کودک باشد.
- وضعیت نوزادان خوابیده باید هر ۲۰-۱۵ دقیقه یکبار بررسی شود. این امر به ویژه برای نوزادانی که هفته اول است که در مهدکودک هستند، ضروری است. مری باید رنگ پوست و وضعیت تنفس نوزاد را بررسی نماید.
- تشک باید حداقل بین ۵ تا ۶ سانتی‌متر ضخامت داشته باشند.
- فاصله فضای بین تشک و دیواره تخت نباید بیش از ۱ تا ۲ سانتی‌متر باشد.
- تمامی وسایل خواب، از تجهیزات چوبی تا رخت خواب‌ها باید از جنس مناسب و مقاوم تهیه شده باشند.

فعالیت ۴:

- ۱ در گروه‌های کلاسی در مورد ایمنی و بهداشت وسایل خواب و استراحت فهرست و آرسی تهیه کنید و در بازدید از یک مرکز پیش از دبستان آن را تکمیل کنید.
- ۲ در بازدید از یک مرکز پیش از دبستان، امکانات خواب، استراحت و اوقات فراغت کودکان را مشاهده کنید و آن را با استاندارد بهزیستی یا مطالب درسی خود مقایسه کنید و نتیجه خود را در کلاس ارائه دهید.

تمرین کنید



خودارزیابی

واحدیادگیری: کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک
مرحله: ایمنی و بهداشت وسایل مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک

این کاربرگ برای ارزیابی مهارت‌های شما در واحد یادگیری کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک تهیه شده است. در هر سؤال بیشترین امتیاز سه و کمترین امتیاز یک است. بر این اساس خود را ارزیابی نمایید و به خود امتیاز دهید.

ردیف	موارد	۱	۲	۳
۱	تا چه حد می‌توانید گزارشی از وسایل مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک تهیه کنید؟			
۲	تا چه حد می‌توانید گزارشی از بیماری‌های منتقله از محل خواب کودکان در مراکز پیش از دبستان تهیه کنید؟			
۳	تا چه حد می‌توانید ایمنی و بهداشتی وسایل مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک در مرکز پیش از دبستان را با فهرست واری کنترل کنید؟			

تمرین کنید

- ۱ گزارشی از وسایل مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک را برای یک مرکز پیش از دبستان تهیه کنید.
- ۲ گزارشی از بیماری‌های منتقله از محل خواب کودکان یک مرکز پیش از دبستان را تهیه کنید.
- ۳ برای کنترل ایمنی و بهداشتی وسایل مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک یک فهرست واری تهیه کنید.
- ۴ جدول زیر را کامل کنید.

انواع وسایل خواب و استراحت	موارد ایمنی و بهداشتی
تخت خواب	
بالش	
تشک	
ملحفه	

ارزشیابی شایستگی کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک

شرح کار:

- تنظیم و نوشتن یک برنامه روزانه برای خواب (خواب نیمروزی)، استراحت و اوقات فراغت کودکان متناسب با سن کودک، ساعات حضور کودک، نوع فعالیت، زمان فعالیت مطابق با منابع علمی و آموزشی سازمان بهزیستی
 - تهیه فهرست و آرسی از شرایط بهداشتی و ایمنی مکان خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک (نور، دما، صدا، فضا سازی مناسب استراحت، رنگ اتاق، تناسب فضا با تعداد کودکان) مطابق با منابع آموزشی و علمی و آیین نامه مقررات بهداشتی سازمان بهزیستی بر اساس الگوی فهرست و آرسی
 - تهیه فهرست و آرسی از شرایط بهداشتی و ایمنی وسایل و تجهیزات خواب و استراحت کودک مطابق با آیین نامه مقررات بهداشتی سازمان بهزیستی
- الگوی فهرست و آرسی:**
- موضوع آن مشخص باشد.
 - گروه سنی آن مشخص باشد.
 - دارای راهنما باشد.
 - هر ماده آن متناسب با موضوع باشد.

استاندارد عملکرد:

- کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک از طریق تنظیم ساعات، کنترل بهداشتی و ایمنی مکان، وسایل و تجهیزات مورد نیاز در مراکز پیش از دبستان بر اساس استانداردها و آیین نامه های بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان بهزیستی کشور
- شاخص ها:**
- تنظیم برنامه خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک (استراحت بین فعالیت، استراحت بعد از ظهر)
 - کنترل بهداشتی و ایمنی مکان خواب، استراحت و اوقات فراغت (نور، حرارت، صدا و ...)، اعلام نارسائی ها
- کنترل بهداشتی و ایمنی وسایل مورد نیاز خواب و استراحت کودک (تمیز و ایمن بودن تخت خواب و وسایل مورد نیاز)، اعلام نارسائی ها

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

- شرایط انجام کار:** کنترل بهداشت و ایمنی خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک با توجه به شرایط زیر:
- مکان: مرکز آزمون
- زمان: ۳۰ دقیقه (برای هر مرحله ۱۰ دقیقه)
- مواد، وسایل و تجهیزات: لوازم التحریر
- استاندارد و سایر شرایط: منابع علمی و آموزشی آیین نامه های بهداشتی وزارت بهداشت و دستورالعمل های سازمان بهزیستی (بزرگ و کودک)
- استاندارد و سایر شرایط: منابع علمی و آموزشی آیین نامه های بهداشتی وزارت بهداشت

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	تنظیم برنامه خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک	۱	
۲	کنترل ایمنی و بهداشتی مکان مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک	۲	
۳	کنترل ایمنی و بهداشتی وسایل مورد نیاز خواب، استراحت و اوقات فراغت کودک	۲	
۴			
۵			
	<p>شایستگی های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:</p> <p>شایستگی های غیرفنی: مسئولیت پذیری و حل مسئله</p> <p>ایمنی: رعایت نکات ایمنی به هنگام استراحت و اوقات فراغت</p> <p>بهداشت: رعایت موارد بهداشتی در استفاده از وسایل اتاق خواب و استراحت</p> <p>توجهات زیست محیطی: کنترل بهداشت محیط</p> <p>نگرش: اهمیت دادن به نقش استراحت و اوقات فراغت در سلامتی کودک</p>		۲
	میانگین نمرات		*

*حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ است.

- ۱ صادق، معصومه و همکاران - سند راهنمای برنامه درسی رشته تربیت کودک - ناشر سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی - دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار و دانش - تهران - ۱۳۹۴.
- ۲ صادق، معصومه و همکاران - سند راهنمای برنامه درسی کنترل بهداشت و ایمنی محیط مراکز پیش از دبستان - ناشر سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی - دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار و دانش - تهران - ۱۳۹۴.
- ۳ آکایران. (۱۳۹۳). ایمنی اسباب بازی کودکان. <http://www.akairan.com/koodak/nozad/1/22806.html>. استفاده شده در شهریور ۱۳۹۵.
- ۴ اصل هاشمی، احمد و همکاران. (۱۳۹۲). راهنمای نظارت و پایش آب استخرهای شنا و شناگاه‌های طبیعی. تهران: مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- ۵ ایوبیان، سیده زیبا و پورحیدری، غلامرضا. (۱۳۸۹). اصول کمک‌های اولیه و احیاء. تهران: انتشارات مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران.
- ۶ چوبانگلوس، جرج؛ تیسن، هیلاری و ویجیل، ساموئل. (۱۳۹۱). مدیریت جامع پسماند (ISWM) اصول مهندسی و مسائل مدیریتی. تهران: انتشارات خانیران.
- ۷ حاتمی، حسین و همکاران. (۱۳۹۴). کتاب جامع بهداشت عمومی، بخش بهداشت محیط. ویرایش سوم. تهران: انتشارات ارجمند.
- ۸ ززولی، محمدعلی و بذرافشان، ادریس. (۱۳۹۱). درسنامه جامع تکنولوژی آب و فاضلاب. تهران: انتشارات سماط.
- ۹ ززولی، محمدعلی؛ ملکی، افشین و بذرافشان، ادریس. (۱۳۹۴). درسنامه کلیات بهداشت محیط: بهداشت مسکن و اماکن عمومی، بهداشت مواد غذایی بهداشت پرتوها. چاپ سوم. تهران: انتشارات سماط.
- ۱۰ سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی تهران. ایمنی وسایل بازی کودکان. تهران: معاونت حفاظت و پیشگیری.
- ۱۱ سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی تهران. توصیه‌ها و هشدارهای ایمنی در مورد وسایل گرم‌آزا. تهران: معاونت حفاظت و پیشگیری.
- ۱۲ سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی تهران. توصیه‌های ایمنی در برق گرفتگی. تهران: معاونت حفاظت و پیشگیری.
- ۱۳ سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی تهران. دستورالعمل ایمنی مدارس. تهران: معاونت حفاظت و پیشگیری.
- ۱۴ سازمان بهزیستی کشور. (۱۳۹۰). دستورالعمل تأسیس، اداره و انحلال انواع مهدهای کودک. معاونت پیشگیری و اجتماعی.
- ۱۵ عابدی کویایی، جهانگیر و همکاران. (۱۳۹۰). راهنما و دستورالعمل جامع بهداشت کشاورزی ایران. تهران: مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- ۱۶ عظیمی، فردوس و عظیمی پارسا، پیمان. خطرات برق و آثار فیزیولوژیکی آن. تهران: سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی تهران، معاونت حفاظت و پیشگیری.
- ۱۷ کارگر، مهدی و همکاران. (۱۳۹۰). کلیات بهداشت محیط ویژه تمام مقاطع رشته بهداشت محیط. تهران: انتشارات اندیشه رفیع.
- ۱۸ گری، ان.اف. (۱۳۹۳). کیفیت آب آشامیدنی (مشکلات و راه حل‌ها). ترجمه: جعفرزاده، نعمت‌اله و همکاران. تهران: انتشارات خانیران.
- ۱۹ محوی، امیرحسین؛ زاهدی، امیر و اسکویی، وحیده. (۱۳۹۳). کتاب جامع فرآیندهای تصفیه آب: چکیده کتاب‌های AWWA و MWH ویژه رشته‌های: مهندسی محیط زیست - مهندسی بهداشت محیط، مهندسی آب. تهران: ناشر گروه تألیفی دکتر خلیلی.
- ۲۰ معاونت فنی و نظارت، دفتر فنی، گروه معماری. (۱۳۸۶). ضوابط و معیارهای طراحی، فضاهای آموزشی. ویرایش سوم. تهران: سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور، وزارت آموزش و پرورش.
- ۲۱ مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران. (۱۳۵۱). آزمون ثبات رنگ وسایل و اسباب‌بازی کودکان در مقابل براق دهان و عرق بدن. شماره استاندارد ایران ۷۸۰. تهران.
- ۲۲ مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران. (۱۳۶۳). روشنایی مدارس. شماره استاندارد ایران ۱۸۴۸. تهران: کمیسیون استاندارد "بهداشت مدارس".
- ۲۳ مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران. (۱۳۷۵). آئین کار اصول کلی مکان‌یابی و تأمین بهداشت ساختمان‌های آموزشی. شماره استاندارد ایران ۳۷۶۳. تهران.
- ۲۴ مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران. (۱۳۸۱). ایمنی اسباب بازی - مقررات ایمنی از نقطه نظر فیزیکی و مکانیکی. شماره استاندارد ایران ۶۲۰۴. تهران.
- ۲۵ مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران. (۱۳۸۱). بهداشت مدارس. شماره استاندارد ایران ۲۰۸۶. تهران: کمیسیون استاندارد "بهداشت مدارس".

- ۲۶ مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران. (۱۳۸۴). اسباب بازی‌های الکتریکی. شماره استاندارد ایران ۸۲۶۷. تهران.
- ۲۷ مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران. (۱۳۸۷). تجهیزات استخر شنا- قسمت اول: الزامات عمومی ایمنی و روش‌های آزمون. شماره استاندارد ایران ۱-۱۱۲۰۲. تهران.
- ۲۸ مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران. (۱۳۸۸). تجهیزات زمین بازی، مقررات ایمنی عمومی. شماره استاندارد ایران ۱-۶۴۳۶. تهران.
- ۲۹ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. (۱۳۸۰). آیین نامه مقررات بهداشتی مهدکودک. معاونت سلامت. مرکز سلامت محیط و کار.
- ۳۰ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. (۱۳۸۷). آیین نامه مقررات بهداشتی روستا مهد. معاونت سلامت. مرکز سلامت محیط و کار.
- ۳۱ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. (۱۳۹۰). کمک‌های اولیه در سوختگی (مبحث آموزشی جهت رده سنی ۱۶-۱۲ سال). تهران: معاونت درمان، مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی.
- ۳۲ یغماییان، کامیار؛ خانی، محمدرضا و مشهدی حیدر، زهرا. (۱۳۸۶). دفع فاضلاب. تهران: انتشارات خانیران.

۳۳ Alberta Health Services. (۲۰۱۴). Health and safety Guidelines for child care facilities. Canada: Alberta Health Services- Environmental Public Health.

۳۴ American Academy of Pediatrics. (۲۰۱۱). Caring for our children: National health and safety performance standards; guidelines for early care and education programs. ۳rd Edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; Washington, DC: American Public Health Association. Also available at <http://nrckids.org>.

۳۵ Child Care Providers. (۲۰۰۶). Planning design guidelines for child care centers. Canada: Ontario Ministry of Education.

۳۶ Department of Health and Community Services. (۲۰۰۶). Outdoor play area standards manual for Centre-based child care. St. John's , Canada: Newfoundland and Labrador; Canadian Standards Association Children's Playspaces and Equipment CAN/CSA-Z۶۱۴

۳۷ Department of Health and Human Services. (۲۰۰۹). Child Care Center Handbook: Chapter -۵ indoor learning environment. North Carolina (NC): Department of Health and Human Services, Division of Child Development.

۳۸ Irish Water Safety. (۲۰۱۰). Swimming pool safety guidelines. ۲nd ed. Galway, Ireland: Irish Water Safety, ILAM, Swim Ireland Sports HQ.

۳۹ Pronczuk-Garbin, J. (۲۰۰۵). Children's health and the environment: a global perspective: a resource manual for the health sector. Geneva: World Health Organization.

۴۰ Tu, Y. (۲۰۱۵). Toy-Related Deaths and Injuries, Calendar Year ۲۰۱۴. Bethesda, Maryland: U.S. Consumer Product Safety Commission

۴۱ UniCentre. (۲۰۱۳). Sleep, rest, relaxation and clothing policy. New South Wales, Australia: University of Wollongong.<http://unicentre.uow.edu.au/content/groups/public/@web/@unic/@mrkt/documents/doc/uow۱۴۶۳۱۸.pdf>

۴۲ Zamani, A. R., & Others. (۲۰۰۱). Health and safety in the child care setting: Prevention of infectious disease: A curriculum for the training of child care providers. ۲nd ed. Oakland (CA): The California Child Care Health Program

۴۳ Zamani, A. R., Anderson, B., & Evinger, S. (۲۰۰۷). Health and safety in the child care setting: Prevention of injuries: A curriculum for the training of child care providers. ۲nd ed. Berkeley (CA): The California Child Care Health Program.

هنرآموزان محترم، هنرجویان عزیز و اولیای آنان می‌توانند نظرهای اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه
برنشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار tvoccd@roshd.ir ارسال نمایند.

وبگاه: www.tvoccd.medu.ir

دقتزاینف کتاب های درسی و حرفه ای و کار دانش

همکاران هنرآموز که در فرایند اعتبارسنجی این کتاب مشارکت نموده‌اند.

استان اردبیل: فریده رحیمی، گیتا بهار

استان خراسان رضوی: زینب عزیزی قوچان، مریم مشکی باف مقدم

استان خوزستان: امینه نیازی، آزاده لیراوی

استان سیستان و بلوچستان: شهناز کمالی جوان، فاطمه مرادی

شهرستان های استان تهران: طاهره گل گلی، مریم نعیمی

استان کرمان: فرشته دادبین، فریبا فرج پور

