

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید. www.asebankafinet.ir

موضوع اقدام پژوهی :

چگونه توانستم مشکل بهداشت دهان و دندان را در دانش

آموزان کاهش دهم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

فهرست مطالب

۳.....	چکیده
۴.....	مقدمه:توصیف وضعیت موجود
Error! Bookmark not defined.	کلید واژه ها
۵.....	گرد آوری اطلاعات(شواهد ۱)
۹.....	مسواک زدن
۱۰.....	توصیه های زیرمی تواند به تمیز کردن درست دندانها کمک کند:
۱۲.....	روش صحیح مسواک کردن:
۱۴.....	تاکید معصومین بر مسواک زدن
۱۶.....	انتخاب یک راه حل و اجرای آن
۱۷.....	امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: مسواک نمودن ۱۲ فایده دارد:
۱۸.....	شواهد ۲
۱۸.....	هفته بعد از دانش آموزان پرسیدم که آیا بطور مرتب مسواک میزنند؟
۱۹.....	نتیجه گیری
۱۹.....	راه حل های پیشنهادی
۲۰.....	منابع:

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

چکیده

مسواک زدن صحیح از ارکان اصلی مقوله ی بهداشت دهان و دندان است. اغلب افراد در طی شبانه روز مسواک می زنند، ولی چیزی که کمتر به آن توجه می شود، نحوه صحیح مسواک زدن می باشد، طوری که در اکثر موارد مسواک زدن با مسواک نزدن زیاد تفاوتی نمی کند.

یادگیری مسواک زدن صحیح، کمک شایانی در امر بهداشت دهان و دندان خواهد داشت، آموزش صحیح مسواک زدن باید از دوران کودکی و توسط خانواده ها انجام گیرد موضوعی که کمتر مورد توجه قرار می گیرد این آموزش در مدارس نیز بطور کامل انجام نمی گیرد. آموزش مسواک زدن به شکل صحیح باید به صورت عملی و یا با استفاده از تصاویر مناسب باشد تا دانش آموز روش صحیح انجام کار را بیاموزد.

اینجانب بعد از دیدن مشکلات بهداشت دهان و دندان در دانش آموزان مدرسه ، تصمیم گرفتم این مشکل را بررسی و حل نمایم .

نکات کلیدی :

دانش آموزان - بهداشت دهان و دندان - مسواک زدن - راهکارها

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید.

www.asebankafinet.ir

مقدمه: توصیف وضعیت موجود

در طول سالهای تدریس در واحد بهداشت کلاس دوم و بحث مربوط به عادت های صحیح بهداشتی وقتی از دانش آموزان می پرسیدم چه تعداد از آنها بطور مرتب و حداقل یک بار در هفته مسواک می زنند متوجه می شدم اغلب آنها یا اصلا مسواک نمی زنند یا به ندرت مسواک میزنند .

با دیدن این مشکلات ب فکر افتادم تا با بررسی این موضوع و ارائه و اجرای راه حل هایی آن را حل نمایم .

اهداف پژوهش :

هدف اصلی :

ارتقای بهداشت و سلامت دهان و دندان در دانش آموزان

اهداف جزئی :

بررسی علل بی توجهی دانش آموزان به سلامتی دهان و دندانشان

ارائه راهکارهایی جهت ارتقای سلامت بهداشت دهان و دندان در دانش آموزان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

گردآوری شواهد ۱:

سعی می کردم با بیان دلایل علمی واحادیث همچنین هزینه های هنگفت دندانپزشکی اهمیت موضوع را برای آنها روشن کنم. مثلاً پیامبر اکرم فرمود: جبرئیل همواره مرا به مسواک سفارش می کرد تا جایی که گمان کردم آن را واجب خواهد ساخت.

مهمترین کار دندان ها، جویدن است. اگر بتوانیم غذا را به خوبی بجویم، از خوردن غذا بیشتر لذت خواهیم برد. اگر غذا خوب جویده شود، هضم غذا راحت تر انجام می شود و مشکلات گوارشی کمتری خواهیم داشت.

همه دوست دارند که دندان های سالم و دهان خوشبو داشته باشند. بوی بد دهان، علاوه براینکه موجب دوری اطرافیان می شود، برای خود ما نیز آزار دهنده است. هر چند بسیاری از بیماری ها، مثل گلودرد، سینوزیت و بیماری های داخلی می توانند موجب بوی بد دهان شوند، اما یکی از دلایل بوی بد دهان، باقی ماندن ذرات غذا در بین دندان ها و رشد میکروب ها روی آن است. اولین اقدام برای برطرف کردن بوی بدن دهان، پیشگیری از خرابی دندان ها و عفونت های لثه است.

ولی اغلب نتیجه خوبی حاصل نمی شد و بعد از مدتی اغلب دانش آموزان مسواک نمی زدند. این موضوع امسال نیز در کلاس مشاهده شد و با توجه به این که مطالب کتاب برای تغییر در رفتار دانش آموزان کافی نیست تصمیم گرفتم برای آن راه حلی پیدا کنم.

موضوع: چگونه می توانم عادت های صحیح بهداشتی مانند مسواک زدن را در دانش آموزانم تقویت کنم.

گردآوری اطلاعات (شواهد ۱)

برای بدست آوردن اطلاعات ابتدا با روش های زیر مواردی را جمع اوری نمودم:

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

الف مشاهده :

ابتدا وضعیت دندان های دانش آموزان را مورد بررسی قرار دادم و مشاهده کردم :

۱ - برخی از دانش آموزان دارای دندان های خراب بودند

۲ - دهان برخی از دانش آموزان بوی بدی می داد .

ب - پرسشنامه والدین :

یک پرسشنامه تهیه نمودم و در اختیار والدین دانش آموزان قرار دادم .سوالات پرسشنامه به شرح ذیل بود :

(۱) تا کنون کودک شما چند بار دچار درد دندان، دهان، یا فک شده است؟

هرگز خیلی بندرت فقط چند بار چندین بار به دفعات نمی دانم

(۲) تا کنون کودک شما، به علت ناراحتی های دهان و دندان یا درمانهای دندانپزشکی، چند بار در نوشیدن

مایعات گرم یا سرد دچار مشکل شده است؟

هرگز خیلی بندرت فقط چند بار چندین بار به دفعات نمی دانم

(۳) تا کنون کودک شما، به علت ناراحتی های دهان و دندان یا درمانهای دندانپزشکی، چند بار در خوردن

غذا دچار مشکل شده است؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

هرگز خیلی بندرت فقط چند بار چندین بار به دفعات نمی دانم

۴) تا کنون کودک شما، به علت ناراحتی های دهان و دندان یا درمانهای دندانپزشکی، چند بار در

تلفظ لغات دچار مشکل شده است؟

هرگز خیلی بندرت فقط چند بار چندین بار به دفعات نمی دانم

۵) تا کنون کودک شما، به علت ناراحتی های دهان و دندان یا درمانهای دندانپزشکی، چند بار از مدرسه

غیبت کرده است؟

هرگز خیلی بندرت فقط چند بار چندین بار به دفعات نمی دانم

۶) تا کنون کودک شما، به علت ناراحتی های دهان و دندان یا درمانهای دندانپزشکی، چند بار بی خوابی یا

کم خوابی داشته است؟

هرگز خیلی بندرت فقط چند بار چندین بار به دفعات نمی دانم

۷) تا کنون کودک شما، به علت ناراحتی های دهان و دندان یا درمانهای دندانپزشکی، چند بار دچار بیقراری

یا آشفتگی شده است؟

هرگز خیلی بندرت فقط چند بار چندین بار به دفعات نمی دانم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

۸) تا کنون کودک شما، به علت ناراحتی های دهان و دندان یا درمانهای دندانپزشکی، چند بار از لبخند زدن یا خندیدن خودداری کرده است؟

هرگز خیلی بندرت فقط چند بار چندین بار به دفعات نمی دانم

۹) آیا روش صحیح مسواک زدن را به کودک خود آموخته اید؟

هرگز خیلی بندرت فقط چند بار چندین بار به دفعات نمی دانم

بعد از پر کردن پرسشنامه توسط والدین و تجزیه و تحلیل آن به این نتیجه رسیدم که این دانش آموزان بیشترشان دارای مشکلات دهان و دندان هستند.

ج) پرسشنامه به دانش آموزان

یک پرسشنامه تهیه و به دانش آموزان دادم. سوالات پرسشنامه به شرح زیر می باشد:

۱- آیا نحوه صحیح مسواک زدن را بلدید؟

بله خیر

۲- آیا در منزل هر صبح مسواک می زنید؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

بله خیر

۲- آیا در منزل هر ظهر مسواک می زنید؟

بله خیر

۲- آیا در منزل هر شب مسواک می زنید؟

بله خیر

بعد از پرکردن پرسشنامه توسط دانش آموزان و تجزیه و تحلیل آن ، دریافتم که اکثر

مسواک زدن

مسواک زدن را شاید به توان یکی از تثبیت شده ترین عادات بهداشتی دانست. اما منظم مسواک زدن به معنای آن نیست که آن را درست انجام می دهید.

مسواک زدن ناکافی پلاک های مملو از میکروب - ماده سفیدی که میان دندان ها و نزدیک لبه لثه ها جمع می شود - را به جای می گذارد که باعث پوسیدگی دندان و بیماری لثه می شوند.

مسواک زدن خیلی محکم هم مشکل آفرین است، زیرا دندان را خراش می دهد و به بافت لثه آسیب می رساند، به طوری که اتصال محکم و درست لثه با دندان از دست می رود و راه برای عفونت و آسیب جدی تر لثه باز می شود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

توصیه های زیر می تواند به تمیز کردن درست دندان ها کمک کند:

۱- دندان های تان را برای مدتی درازتر از آنکه فکر می کنید لازم است، مسواک کنید. تحقیقات نشان داده است که اغلب افرادی که مدعی هستند، دندان هایشان را دو تا سه دقیقه مسواک می کنند، در واقع نیمی از این زمان را صرف این کار می کنند. یک مسواک زدن خوب و کامل دست کم دو دقیقه وقت می گیرد.

۲- به طور نظام دار مسواک کنید

افراد اغلب زمان بیشتری را صرف مسواک کردن دندان های جلویی شان می کنند، و معلوم شده است که افراد راست دست طرف راست دهان شان و افراد چپ دست، طرف چپ دهان شان را نادیده می گیرند.

۳- از مسواکی استفاده کنید که موهای نرم با بلندی های متغیر دارد. مسواک های نرم برای لثه و دندان مناسب ترند و معمولا کار تمیز کردن میان دندان ها را بهتر انجام می دهند.

۴- مسواک تان را دست کم هر سه ماه یک بار عوض کنید هنگامی که موهای مسواک خمیده می شوند، کارایی آنها کاهش پیدا می کند و مسواک های فرسوده با احتمال بیشتری حاوی باکتری های دهانی اند و هر بار که مسواک می کنید، دوباره آنها را به دهان شما باز می گردانند. شما باید مسواک تان را تقریبا هر سه ماه یک بار عوض کنید.

۵- اگر شیوه مسواک زدن تان موثر است، به همان شیوه ادامه دهید

شیوه های مختلف مسواک زدن روش باس (Bass) مسواک زدن با زاویه ۴۵ درجه، با حرکت نوسانی کوتاه مسواک، روش (Fone) حرکت چرخشی مسواک، روش (Charter) مسواک زدن با زاویه ۹۰ درجه و فشردن

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

مسواک میان دندان‌ها و روش (Leonard) مسواک زدن با حرکت ساده به بالا و پایین که اکثر ما از کودکی همین روش را یاد گرفته‌ایم.

۶- پس از مسواک زدن نخ دندان بکشید.

دومین موضوع در بهداشت دندان پس از مسواک زدن، نخ دندان کشیدن است.

عادت کردن به نخ دندان کشیدن ممکن است مشکل باشد، به خصوص برای آنهایی که تنها به مسواک زدن عادت کرده‌اند.

بسیاری از افراد نحوه صحیح مسواک زدن را نمیدانند یا اینکه قسمت هایی از دندان را به خوبی تمیز نمی کنند . این نواحی عبارتند از :

-ناحیه دندان های عقل که معمولا به دلیل حالت تهوعی که به افراد دست می دهد، کمتر این قسمت را مسواک می زنند و به همین علت، با اینکه دندان های عقل دیرتر از همه ی دندان ها در می آیند، زودتر از بقیه می پوسند .

-قسمت هایی که در قوس فکی قرار دارند، بخصوص از قسمت داخل. زیرا مانور دادن مسواک در این نواحی سخت است، یعنی بیمار دندان های عقبی را مسواک می زند و بعد سراغ دندان های جلویی می آید و در قوس فک ها (در ناحیه دندان نیش) کمتر دقت می کند .

-روی سطح زبان که حتما باید مسواک کشیده شود و لای پُرزهای زبان نیز تمیز گردد. البته این کار باید آهسته و آرام انجام شود تا به به بافت زبان آسیبی وارد نشود .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

- معمولا موقع مسواک زدن فکرماتن جای دیگری است و به همه چیز فکر می کنیم، غیر از مسواک زدن!! اگر با حواس جمع مسواک بزنیم، موثرتر است .

سعی کنید بعد از شستن خمیر دندان، یک بار هم بدون خمیر، مسواک بزنید.

روش صحیح مسواک کردن:

۱. مسواک را با آب سرد خیس کنید سپس با تکان آب اضافی آن را بگیرید و به اندازه یک نخود خمیر دندان روی آن قرار دهید

۲. موهای مسواک را به طور مایل (با زاویه ۴۵ درجه) روی سطح خارجی دندانها قرار دهید بطوریکه نصف موهای مسواک روی لثه قرار گیرد به این ترتیب موهای وسط مسواک روی طوق دندانها قرار می گیرد در هر بار سعی کنید مسواک روی دو دندان را به طور کامل بپوشاند.

۳. مسواک را همانطور که روی دندان گذاشته اید با دقت و ملایمت به داخل فضای بین دندانها و لثه فشار دهید و ۱۰ تا ۱۵ بار در جای خود بلرزانید

۴. این کار را برای سطوح خارجی تمام دندانهای آن فک انجام دهید.

۵. همچنین این کار را برای سطوح داخلی (زبانی) دندانهای آن فک هم انجام بدهید.

۶. برای سطح داخلی دندانهای جلو مسواک را به صورت عمودی بر روی دندانها قرار دهید و با حرکات بالا و پایین این سطح را تمیز کنید.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

۷. بعد از اینکه سطوح داخلی و خارجی دندانها را مسواک کردید مسواک را بر روی سطوح جونده دندانهای آن فک قرار دهید و مسواک را کمی فشار دهید تا موهای آن بخوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود بعد از چندبار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا سطوح جونده بخوبی تمیز شود.

۸. تمام اعمالی که گفته شد در فک دیگر نیز تکرار کنید.

۹. چون خرده‌های مواد غذایی و میکروب‌ها روی سطح زبان جمع می‌شود بهتر است روی زبان را هم بامسواک تمیز کنید. برای این کار مسواک را در عقب زبان قرار دهید و به طرف جلو بکشید این کار را چندبار انجام دهید

۱۰. پس از مسواک کردن دندانها و زبان، دهان را چندبار با آب بشویید

۱۱. مسواک را با آب خوب شسته و در جایی دور از آلودگی نگهداری کنید. توجه داشته باشید که هیچوقت مسواک خیس را در جعبه سر بسته نگذارید چون هوای داخل جعبه دم می‌کند و باعث رشد میکروبها می‌شود.

حاشیه بین لثه و دندان طوری است که شکل آناتومیکی آن فضاهای متعددی را ایجاد می‌کند. در یک بررسی سه بُعدی می‌توان فهمید که در هر سه بُعد دارای فضاهایی است که دسترسی مسواک به این نواحی مشکل است.

به طور معمول ما مسواک را به صورت رفت و برگشت در سطوح کناری دندان‌ها حرکت می‌دهیم که این اشتباه است. زیرا اولاً در درازمدت باعث سایش روی دندان در مجاورت لثه می‌شود و ثانیاً با پریدن پُرزهای مسواک از روی برجستگی یک دندان بر روی برجستگی دندان مجاور، عملاً بین دندان‌ها خوب تمیز نمی‌شود. قبلاً پیشنهاد می‌کردند که به جای حرکت رفت و برگشتی مسواک روی سطوح کناری دندان، این حرکت به

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

صورت بالا و پایین باشد؛ یعنی مسواک را از سمت لثه به طرف بالا یا پایین حرکت داده و مسواک بزنیم. این کار نیز جوابگوی ما نخواهد بود. علت هم این است که باز حاشیه مجاور بین لثه و دندان تمیز نخواهد شد.

زیرا خود لثه یک برجستگی دارد که هر چه به سمت دندان پیش می رویم فرورفتگی ایجاد شده و به دندان ختم می شود. دندان نیز یک قوس دارد که در وسط هایش به حداکثر بر جستگی می رسد. لذا در صورت کشیدن پُرز مسواک از پایین به بالا و برعکس، این پُرزها از روی برجستگی لثه می پَرند و روی برجستگی دندان قرار میگیرند و عملاً حاشیه ی بین دندان و لثه تمیز نمی شود.

مسواک را با یک زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان بر روی شیار لثه و دندان قرار داده و مقداری به سمت پایین فشار می دهیم تا پُرزهای مسواک کاملاً بین لثه و دندان و همچنین بین دندان ها فرو رود. بعد با یک حرکت لرزشی مناسب و با دامنه ی کم مسواک را به سمت بالا حرکت می دهیم. این حرکت لرزشی محدود باید ۳-۴ دفعه تکرار شود تا تمامی سطوح غیر قابل دسترس برای مسواک تمیز گردد.

برای مسواک زدن سطوح داخلی دندان ها نیز مانند شکل بالا عمل می کنیم.

برای سطوحی از دندان که در قوس فک قرار دارند، باید با چرخاندن مسواک مناسب دسترسی به همه نواحی را، فراهم سازیم و هر چه از ناحیه ی دندانهای عقب فک به سمت جلو پیش میرویم جهت مسواک را تغییر دهیم، طوری که در دندانهای جلو، کاملاً از پُرزهای جلویی مسواک برای تمیز کردن استفاده می کنیم.

تاکید معصومین بر مسواک زدن

در حدود ۱۱۰ حدیث مختلف در خصوص مسواک زدن، در کتب حدیث آمده است. محتوای بیشتر این احادیث، بر نقش مسواک در حفظ سلامت دهان و دندان و لزوم توجه و استفاده مردم از آن تاکید می کنند .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

پیامبر(صلی الله علیه و آله) می فرمود: اگر برای مردم دشوار نبود در هر نماز، مسواک زدن را واجب میکردم.

پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) فرموده اند: جبرئیل همواره مرا به مسواک زدن سفارش می کرد تا جایی که گمان کردم آن را واجب خواهد ساخت .

رسول الله(صلی الله علیه و آله) فرموده اند: به مسواک زدن امر شدم آن گونه که ترسیدم بر من فرض گردد .

پیامبر(صلی الله علیه و آله) فرمود: مسواک زدن، اقتضای فطرت انسان است.

امام رضا(علیه السلام) فرمودند: دو رکعت نماز که بعد از شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود، از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک بهتر است.

امیرالمؤمنین(علیه السلام) می فرمایند: مسواک زدن سبب جلب رضایت و خشنودی خداوند و اجرای سنت پیغمبر است و وسیله خوشبویی دهان و دندان است.

امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: مسواک نمودن ۱۲ فایده دارد :

- مسواک زدن پیروی از سنت پیامبر است .

- دهان را پاک می کند .

- سبب ازدیاد نور چشم می شود .

- باعث خشنودی خداوند می گردد .

- باعث سفید شدن و زیبایی دندان می شود .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

- از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند .

- لثه را محکم می سازد .

- اشتها را زیاد می نماید .

- بلغم را از بین می برد .

- حافظه را تقویت می نماید .

- حسنات انسان را در پیشگاه خدا زیاد می کند .

- فرشتگان نیز خرسند می شوند."

منبع: هفت نامه سپید

انتخاب یک راه حل و اجرای آن

بعد از بررسی نتایج پرسشنامه دریافتم که اغلب دانش آموزان با اهمیت موضوع آشنا نیستند و همچنین روش صحیح مسواک زدن را یاد نگرفته اند این آموزش نه در خانه و نه در مدرسه برای تعداد زیادی از آنها صورت گرفته بود و نه برنامه های آموزشی مناسبی را دیده بودند. تصمیم گرفتم ابتدا اهمیت موضوع مسواک زدن را برای آنها بیان کنم و در مرحله بعد روش صحیح مسواک زدن را به آنها آموزش دهم. برای این منظور احادیث و روایاتی که اهمیت مسواک زدن را بیان می کرد عنوان کردم مثلا:

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرموده اند: جبرئیل همواره مرا به مسواک زدن سفارش می کرد تا جایی که گمان کردم آن را واجب خواهد ساخت.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

امام رضا(علیه السلام) فرمودند: دو رکعت نماز که بعد از شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود، از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک بهتر است.

امام صادق(علیه السلام) می فرمایند: مسواک نمودن ۱۲ فایده دارد:

- مسواک زدن پیروی از سنت پیامبر است.

- دهان را پاک می کند.

- سبب ازدیاد نور چشم می شود.

- باعث خشنودی خداوند می گردد.

- باعث سفید شدن و زیبایی دندان می شود.

- از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند.

- لثه را محکم می سازد.

- اشتها را زیاد می نماید.

- بلغم را از بین می برد.

- حافظه را تقویت می نماید.

- حسنات انسان را در پیشگاه خدا زیاد می کند.

- فرشتگان نیز خرسند می شوند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

همچنین از لحاظ علمی موضوع سلامت دهان و دندان را برای آنها توضیح دادم و تاثیر آن در سلامت دستگاه گوارش و موضوع بیماری‌های لثه‌ای که می‌تواند احتمال ابتلا به ناراحتی‌های قلبی عروقی را افزایش دهد و بر سلامت کل بدن تاثیر منفی بگذارد را توضیح دادم. برای آموزش روش صحیح مسواک زدن اسلاید هایی که این کار را به صحیح آموزش می داد نشان دادم و در ضمن توضیحات بیشتر را به صورت عملی بیان کردم. قرار شد از همان روز همه دانش آموزان بطور مرتب و صحیح مسواک بزنند.

شواهد ۲

هفته بعد از دانش آموزان پرسیدم که آیا بطور مرتب مسواک میزنند؟

بیشتر دانش آموزان با حالت خوشحالی عنوان کردند که هر شب قبل از خوابیدن مسواک می زنند. چند نفر نیز روزی دوبار بعد از صبحانه و قبل از خواب مسواک می زدند. دو دانش آموز نیز روزی سه بار مسواک می زدند. از چند دانش آموز خواستم مسواک زدن به صورت صحیح را توضیح دهند و در حالی که آنها اینکار را انجام می دادند از بقیه خواستم تا نظرشان را در مورد درست یا نادرست بودن روش انجام کار بیان کنند و دانش آموزان اشکالات کار دوستان خود را بیان می کردند. در هفته های بعد وقتی موضوع را مورد بررسی قرار دادم مشاهده کردم اغلب دانش آموزان با علاقه مسواک میزنند و سعی می کنند اینکار را به شکل صحیح انجام دهند. از آنها خواستم این کار را بطور مرتب انجام دهند و آنهایی که یک بار مسواک می زنند حداقل دو بار در روز مسواک بزنند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

نتیجه گیری

پس از بررسی وضعیت کلاس و سوال از دانش آموزان به این نتیجه رسیدم که روش به کار گرفته موفقیت آمیز بوده است زیرا بیشتر دانش آموزان کلاس سعی می کردند مسواک بزنند و موضوع مهم این بود که آنها باروش صحیح این کار را انجام می دادند. موضوع مهم دیگر تقویت نگرش علمی و دینی نسبت به موضوع مسواک زدن و اهمیت آن در سلامتی بود، که در دانش آموزان ایجاد شده بود.

راه حل های پیشنهادی

باید از دوره ی ابتدایی به دانش آموزان روش صحیح مسواک زدن و ضرورت انجام این کار را آموزش داد و جلسات آموزش بهداشت برای اولیای دانش آموزان گذاشته شود تا دانش آموزان در خانه زیر نظر اولیا بتوانند درست مسواک بزنند.

به عنوان یک راه حل موقت تصمیم گرفتم در پایه اول نیز به دانش آموزان این کار را آموزش دهم و آگاهی لازم را در آنها ایجاد کنم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد. برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه

کنید. www.asebankafinet.ir

منابع:

راهنمای انسانیت، مرتضی فرید تنکابنی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی

فرهنگ فارسی معین

هفت نامه سپید

سایت حوزه

سایت تبیان

بهداشت عمومی دوره تربیت معلم

پایان

وحید محمدی

کارشناسی حرفه و فن

تربیت معلم شهید بهشتی

بهار ۸۹ پپ