

به نام خدا

سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان با نگاهی به وظایف مراقب سلامت در مدارس

مؤلف :

مریم رفعتی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه: رفعتی، مریم، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور: سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان با نگاهی به وظایف مراقب سلامت در
مدارس / مولف مریم رفعتی
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۹۳-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: سلامت جسمانی و روانی - دانش آموزان - سلامت در مدارس
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۱۶۹۷۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان با نگاهی به وظایف مراقب سلامت در مدارس

مولف: مریم رفعتی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: محدثه فرهمند

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۹۳-۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



chaponashr.ir



Iran-Journals.com



فهرست

مقدمه :	۵
فصل اول: مبانی سلامت جسمانی و روانی در سنین مدرسه	۹
مفهوم سلامت در کودکان و نوجوانان :	۱۳
عوامل زیستی، روانی و اجتماعی مؤثر بر سلامت دانش‌آموزان :	۱۷
ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی :	۲۰
نقش مدرسه به عنوان محیط ارتقای سلامت :	۲۴
فصل دوم: پایش و ارتقای سلامت جسمانی دانش‌آموزان	۲۹
ارزیابی رشد و تکامل جسمی در مدارس :	۳۳
تغذیه سالم و پیشگیری از سوءتغذیه :	۳۷
فعالیت بدنی، بهداشت فردی و پیشگیری از بیماری‌ها :	۴۳
مدیریت بیماری‌های شایع و شرایط اورژانسی در مدرسه :	۴۶
فصل سوم: سلامت روان و اجتماعی دانش‌آموزان	۵۱
مفاهیم پایه سلامت روان در کودکان و نوجوانان :	۵۴
شناسایی زودهنگام مشکلات روان‌شناختی و رفتاری :	۵۷
نقش مدرسه در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی :	۶۰
تقویت مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری در دانش‌آموزان :	۶۴

فصل چهارم: نقش و وظایف مراقب سلامت در مدارس ۷۱

شرح وظایف حرفه‌ای مراقب سلامت در نظام آموزشی : ۷۸

غربالگری سلامت و ثبت و پایش اطلاعات دانش‌آموزان : ۸۳

آموزش سلامت به دانش‌آموزان، والدین و کارکنان مدرسه : ۸۸

همکاری بین‌بخشی با معلمان، مشاوران و مراکز بهداشتی : ۹۴

نتیجه‌گیری : ۹۹

منابع : ۱۰۳

مقدمه :

سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان یکی از بنیادی‌ترین ارکان توسعه انسانی و اجتماعی هر جامعه محسوب می‌شود. مدرسه به عنوان مهم‌ترین نهاد تربیتی پس از خانواده، نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری الگوهای رفتاری، سبک زندگی و وضعیت سلامت نسل آینده دارد. دوران تحصیل نه تنها مرحله‌ای برای انتقال دانش و مهارت‌های علمی است، بلکه دوره‌ای حساس در رشد جسمانی، تحول روانی و اجتماعی شدن کودکان و نوجوانان به شمار می‌آید. در این دوره، عوامل متعددی از جمله شرایط خانوادگی، محیط آموزشی، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، تغذیه، فعالیت بدنی، روابط همسالان و کیفیت حمایت‌های روانی می‌توانند بر سلامت کلی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند. از این رو توجه به سلامت دانش‌آموزان صرفاً یک موضوع بهداشتی نیست، بلکه یک ضرورت آموزشی، تربیتی و اجتماعی محسوب می‌شود. در دهه‌های اخیر، مفهوم سلامت از یک دیدگاه محدود که صرفاً به نبود بیماری اشاره داشت، به رویکردی جامع‌تر تغییر یافته است. بر اساس دیدگاه‌های نوین، سلامت حالتی از رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است که افراد را قادر می‌سازد توانایی‌های بالقوه خود را شکوفا کرده و به طور مؤثر در جامعه مشارکت کنند. این تعریف گسترده نشان می‌دهد که توجه به سلامت دانش‌آموزان باید فراتر از درمان بیماری‌ها بوده و شامل پیشگیری، ارتقای سلامت، آموزش مهارت‌های زندگی و ایجاد محیط‌های حمایتی در مدارس نیز باشد. در چنین چارچوبی، مدارس به عنوان محیط‌هایی سازمان‌یافته و در دسترس برای کودکان و نوجوانان، فرصت ارزشمندی برای اجرای برنامه‌های ارتقای سلامت فراهم می‌کنند.

تحقیقات متعدد در حوزه سلامت مدرسه نشان می‌دهد که بسیاری از مشکلات جسمانی و روانی در سال‌های کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرند و در صورت عدم شناسایی و مداخله

به موقع، می‌توانند در سال‌های بعدی زندگی پیامدهای گسترده‌ای به همراه داشته باشند. اختلالات تغذیه‌ای، کم‌ تحرکی، اضافه وزن، مشکلات بینایی و شنوایی، اختلالات یادگیری، اضطراب، افسردگی و مشکلات رفتاری از جمله چالش‌هایی هستند که در محیط‌های آموزشی مشاهده می‌شوند و می‌توانند عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهند. بنابراین نظام آموزشی و نظام سلامت باید به صورت هماهنگ برای پیشگیری، شناسایی زودهنگام و مدیریت این مشکلات برنامه‌ریزی کنند.

یکی از رویکردهای مؤثر در این زمینه، توسعه برنامه‌های «مدرسه سالم» است. این رویکرد بر ایجاد محیط‌های آموزشی ایمن، سالم و حمایتگر تأکید دارد و تلاش می‌کند با تلفیق آموزش سلامت، خدمات بهداشتی، مشارکت خانواده و فعالیت‌های اجتماعی، سطح سلامت دانش‌آموزان را ارتقا دهد. در چنین الگویی، مدرسه نه تنها مکانی برای آموزش رسمی، بلکه محیطی برای پرورش رفتارهای سالم، تقویت مهارت‌های فردی و اجتماعی و شکل‌دهی به نگرش‌های مثبت نسبت به سلامت محسوب می‌شود.

مراقبان سلامت مدارس نقشی کلیدی در تحقق اهداف سلامت دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. این افراد به عنوان حلقه اتصال میان نظام آموزشی، نظام بهداشتی و خانواده‌ها عمل کرده و مسئولیت‌های متعددی در حوزه پایش سلامت، آموزش بهداشت، پیشگیری از بیماری‌ها و پیگیری مشکلات سلامت دانش‌آموزان بر عهده دارند. انجام غربالگری‌های سلامت، ثبت و پایش شاخص‌های رشد و تکامل، شناسایی مشکلات جسمانی و روانی، آموزش اصول بهداشت فردی و اجتماعی، و ارجاع موارد نیازمند بررسی تخصصی از جمله وظایفی است که مراقبان سلامت در مدارس بر عهده دارند. نقش مراقب سلامت تنها به ارائه خدمات بهداشتی محدود نمی‌شود، بلکه این فرد به عنوان یک تسهیل‌گر آموزشی نیز عمل می‌کند و می‌تواند با ارتقای آگاهی دانش‌آموزان، معلمان و والدین درباره موضوعات سلامت، زمینه شکل‌گیری رفتارهای سالم را فراهم سازد. آموزش موضوعاتی مانند تغذیه سالم، فعالیت بدنی، بهداشت فردی، پیشگیری از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، مدیریت استرس و

مهارت‌های زندگی می‌تواند تأثیر قابل توجهی در بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان داشته باشد. علاوه بر این، همکاری مؤثر میان مراقبان سلامت، مدیران مدارس، معلمان، مشاوران و والدین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا سلامت دانش‌آموزان نتیجه تعامل مجموعه‌ای از عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی است.

با توجه به افزایش پیچیدگی‌های زندگی معاصر و تغییر الگوهای بیماری در جوامع، توجه به سلامت روان دانش‌آموزان نیز اهمیت فزاینده‌ای یافته است. فشارهای تحصیلی، تغییرات اجتماعی، استفاده گسترده از فناوری‌های دیجیتال و چالش‌های ارتباطی از جمله عواملی هستند که می‌توانند سلامت روان کودکان و نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهند. بنابراین لازم است مدارس علاوه بر توجه به سلامت جسمانی، برنامه‌های مؤثری برای حمایت از سلامت روان، تقویت مهارت‌های ارتباطی و افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان نیز اجرا کنند. ارتقای سلامت در مدارس نیازمند رویکردی چندبعدی و مبتنی بر شواهد علمی است. استفاده از یافته‌های پژوهشی، تدوین برنامه‌های آموزشی استاندارد، اجرای برنامه‌های غربالگری منظم و ارزیابی مستمر وضعیت سلامت دانش‌آموزان می‌تواند به بهبود کیفیت خدمات سلامت مدرسه کمک کند. بهره‌گیری از مشارکت فعال خانواده‌ها و جامعه محلی در برنامه‌های سلامت مدرسه می‌تواند اثربخشی این برنامه‌ها را افزایش دهد.

کتاب حاضر با هدف بررسی ابعاد مختلف سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان و تبیین نقش و وظایف مراقبان سلامت در مدارس تدوین شده است. در این کتاب تلاش شده است با بهره‌گیری از مبانی نظری، یافته‌های پژوهشی و تجارب عملی در حوزه سلامت مدرسه، چارچوبی جامع برای درک بهتر مسائل سلامت دانش‌آموزان ارائه شود. همچنین نقش مراقبان سلامت به عنوان یکی از ارکان اصلی نظام سلامت مدرسه مورد توجه قرار گرفته و وظایف، مسئولیت‌ها و راهکارهای عملی برای ارتقای سلامت در محیط‌های آموزشی مورد بررسی قرار گرفته است.

فصل اول:

مبانی سلامت جسمانی و روانی در سنین مدرسه

سال‌های تحصیل دوره‌ای تعیین‌کننده در مسیر رشد انسانی به شمار می‌آید و در این مرحله پایه‌های سلامت جسمانی و تعادل روانی فرد شکل می‌گیرد. کودک در محیط آموزشی با مجموعه‌ای از تجربه‌های شناختی عاطفی و اجتماعی روبه‌رو می‌شود که هر یک می‌تواند بر وضعیت تندرستی او اثر بگذارد. سلامت در این دوره تنها به معنای نبود بیماری نیست بلکه نشان‌دهنده هماهنگی میان کارکردهای بدنی آرامش درونی و توانایی سازگاری با محیط است. هنگامی که شرایط زیستی ذهنی و اجتماعی در وضعیت متعادل قرار گیرد کودک قادر خواهد بود توانایی‌های خود را در زمینه یادگیری خلاقیت و ارتباط با دیگران به کار گیرد. توجه به سلامت دانش‌آموزان در این سنین به دلیل سرعت بالای رشد و شکل‌گیری عادت‌های پایدار اهمیت فراوان دارد. بسیاری از الگوهای رفتاری مرتبط با تغذیه فعالیت بدنی خواب و تعامل اجتماعی در همین دوره تثبیت می‌شود. در نتیجه هرگونه غفلت از نیازهای بهداشتی یا روانی می‌تواند آثار طولانی‌مدتی بر زندگی آینده فرد بر جای بگذارد. از این رو شناخت مبانی سلامت در سنین مدرسه برای برنامه‌ریزی آموزشی و بهداشتی ضرورتی اساسی محسوب می‌شود.

رشد جسمانی در دوران کودکی و نوجوانی با تغییرات پیوسته در ساختارهای بدنی همراه است. افزایش قد و وزن تکامل دستگاه عصبی و تقویت سامانه ایمنی بخشی از فرایندهای طبیعی این مرحله به شمار می‌روند. در این زمان بدن به مواد غذایی مناسب تحرک کافی و استراحت منظم نیاز دارد تا بتواند روند تکامل را به شکل مطلوب طی کند. اگر نیازهای تغذیه‌ای به درستی تأمین نشود یا فعالیت بدنی کاهش یابد امکان بروز مشکلاتی مانند

ضعف جسمی خستگی مداوم یا اختلال در رشد وجود دارد. محیط آموزشی می‌تواند در شکل‌گیری عادت‌های سالم نقش مهمی ایفا کند زیرا دانش‌آموز بخش قابل توجهی از روز خود را در مدرسه می‌گذراند. آموزش اصول بهداشت فردی توجه به تغذیه مناسب و ایجاد فرصت برای فعالیت‌های حرکتی از جمله اقداماتی است که به تقویت سلامت جسمانی کمک می‌کند. هرچه برنامه‌های آموزشی با درک ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان طراحی شود احتمال دستیابی به نتایج مطلوب افزایش خواهد یافت. چنین رویکردی زمینه شکل‌گیری بدنی توانمند و مقاوم را در نسل آینده فراهم می‌سازد.

در کنار سلامت بدنی توجه به وضعیت روانی کودکان و نوجوانان نیز اهمیت فراوان دارد. ذهن در سال‌های مدرسه با سرعت زیادی رشد می‌کند و توانایی‌های شناختی عاطفی و اجتماعی به تدریج گسترش می‌یابد. احساس امنیت روانی اعتماد به نفس و توانایی بیان هیجان‌ها از عوامل مؤثر در شکل‌گیری شخصیت سالم به شمار می‌آیند. اگر کودک در محیطی حمایتگر قرار گیرد می‌تواند با اطمینان بیشتری با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی روبه‌رو شود. در مقابل فشارهای شدید یا نبود حمایت عاطفی ممکن است زمینه بروز اضطراب گوشه‌گیری یا رفتارهای ناسازگار را فراهم کند. تعامل مثبت میان معلم و دانش‌آموز فضای کلاس را به محیطی امن برای رشد ذهنی تبدیل می‌کند. در چنین فضایی یادگیری نه تنها به انتقال دانش محدود نمی‌شود بلکه به پرورش توانایی‌های عاطفی و اجتماعی نیز می‌انجامد. توجه همزمان به ابعاد ذهنی و رفتاری دانش‌آموزان یکی از اصول اساسی در رویکردهای نوین سلامت مدرسه محسوب می‌شود. سلامت در سنین مدرسه نتیجه تعامل عوامل گوناگون زیستی خانوادگی و اجتماعی است. شرایط اقتصادی خانواده الگوهای تربیتی دسترسی به خدمات بهداشتی و کیفیت محیط آموزشی همگی می‌توانند بر وضعیت تندرستی دانش‌آموزان اثر بگذارند. کودکانی که در محیط‌های حمایتگر رشد می‌کنند اغلب از اعتماد به نفس بیشتر و توانایی سازگاری بالاتری برخوردار هستند. در

مقابل نابرابری‌های اجتماعی یا محرومیت از امکانات آموزشی ممکن است سلامت جسمانی و روانی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. از این رو رویکردهای نوین سلامت مدرسه بر همکاری میان خانواده مدرسه و جامعه تأکید دارند. مشارکت والدین در برنامه‌های آموزشی می‌تواند آگاهی آنان را درباره نیازهای رشدی فرزندان افزایش دهد. این همکاری سبب می‌شود مراقبت از سلامت دانش‌آموزان به مسئولیتی مشترک تبدیل شود. نتیجه چنین تعامل سازنده‌ای شکل‌گیری محیطی است که در آن رشد جسمی و تعادل روانی به طور همزمان تقویت می‌شود.

یکی از عناصر اساسی در مبانی سلامت دانش‌آموزان توجه به پیشگیری است. پیشگیری به معنای اقدام آگاهانه برای کاهش احتمال بروز مشکلات جسمانی یا روانی پیش از ظهور نشانه‌ها است. غربالگری وضعیت بینایی شنوایی رشد بدنی و رفتارهای هیجانی می‌تواند به شناسایی زودهنگام دشواری‌ها کمک کند. هنگامی که مشکلات در مراحل اولیه تشخیص داده شود امکان مداخله مؤثر افزایش می‌یابد و از گسترش آسیب‌ها جلوگیری می‌شود. در محیط مدرسه اجرای برنامه‌های آموزشی درباره بهداشت فردی تغذیه سالم و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند آگاهی دانش‌آموزان را بالا ببرد. افزایش سطح دانش بهداشتی باعث می‌شود کودکان و نوجوانان مسئولیت بیشتری در قبال سلامت خود احساس کنند. چنین رویکردی نه تنها از بروز بیماری‌ها جلوگیری می‌کند بلکه توانایی مراقبت از خود را نیز تقویت می‌سازد. پیشگیری در حقیقت پلی میان آموزش و سلامت است که آینده‌ای سالم‌تر را برای نسل جوان رقم می‌زند.

تحولات اجتماعی معاصر نیز بر مفهوم سلامت در سنین مدرسه تأثیر گذاشته است. گسترش فناوری‌های ارتباطی تغییر الگوهای زندگی و افزایش فشارهای آموزشی شرایط تازه‌ای را برای کودکان و نوجوانان ایجاد کرده است. در چنین فضایی توجه به تعادل میان

فعالیت ذهنی استراحت و تعامل اجتماعی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. استفاده بیش از اندازه از ابزارهای دیجیتال می‌تواند تحرک بدنی را کاهش داده و بر تمرکز ذهنی اثر بگذارد. از سوی دیگر رقابت‌های تحصیلی گاه سبب افزایش فشار روانی در میان دانش‌آموزان می‌شود. بنابراین مدارس باید محیطی فراهم کنند که در آن یادگیری با آرامش و نشاط همراه باشد. ایجاد برنامه‌های فرهنگی ورزشی و هنری می‌تواند به تعادل میان فعالیت‌های ذهنی و جسمی کمک کند. این تعادل یکی از پایه‌های مهم سلامت در دوران تحصیل محسوب می‌شود. نگاه جامع به سلامت دانش‌آموزان مستلزم توجه همزمان به ابعاد گوناگون زندگی آنان است. بدن ذهن و روابط اجتماعی سه مؤلفه‌ای هستند که در کنار یکدیگر وضعیت کلی تندرستی را شکل می‌دهند. هرگاه میان این سه بعد هماهنگی برقرار باشد فرد می‌تواند با انرژی و انگیزه بیشتری در فعالیت‌های آموزشی مشارکت کند. محیط مدرسه به دلیل ساختار منظم و حضور مستمر دانش‌آموزان فرصت مناسبی برای تقویت این هماهنگی فراهم می‌کند. برنامه‌های آموزشی که بر مهارت‌های زندگی همکاری گروهی و احترام متقابل تأکید دارند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان ایفا می‌کنند. در کنار آن فراهم کردن امکانات مناسب برای فعالیت بدنی و تغذیه سالم به تقویت سلامت جسمانی کمک می‌کند. این رویکرد یکپارچه سبب می‌شود دانش‌آموزان نه تنها در درس بلکه در ابعاد مختلف زندگی رشد متوازن داشته باشند.

مبانی سلامت جسمانی و روانی در سنین مدرسه بر این اصل استوار است که پرورش نسل سالم نیازمند برنامه‌ریزی آگاهانه و توجه مداوم به نیازهای رشدی کودکان و نوجوانان است. مدرسه به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری عادت‌های سالم ایفا کند. هنگامی که آموزش با مراقبت از سلامت همراه شود زمینه برای رشد متعادل فراهم خواهد شد. توجه به نیازهای جسمی تقویت آرامش روانی و ایجاد روابط اجتماعی مثبت از ارکان اساسی این رویکرد محسوب می‌شود. جامعه‌ای که

به سلامت دانش‌آموزان اهمیت می‌دهد در واقع به آینده خود توجه کرده است. زیرا کودک امروز شهروند فردا است و کیفیت زندگی او بر توسعه اجتماعی فرهنگی و اقتصادی اثر می‌گذارد. بنابراین سرمایه‌گذاری در سلامت نسل مدرسه‌ای اقدامی بنیادین برای ساختن جامعه‌ای پویا آگاه و توانمند به شمار می‌آید.

مفهوم سلامت در کودکان و نوجوانان :

مفهوم سلامت در دوران کودکی و نوجوانی یکی از بنیادی‌ترین مباحث در علوم تربیتی و بهداشتی به شمار می‌آید. این مفهوم تنها به نبود بیماری محدود نمی‌شود بلکه به وضعیتی از تعادل در کارکردهای جسمی آرامش ذهنی و سازگاری اجتماعی اشاره دارد. در این دوره از زندگی رشد بدنی با تحول عاطفی و شناختی پیوندی عمیق دارد و هرگونه اختلال در یکی از این حوزه‌ها می‌تواند دیگر ابعاد را نیز تحت تأثیر قرار دهد. کودک زمانی از وضعیت مطلوب تندرستی برخوردار است که بدن او توانایی فعالیت مناسب داشته باشد ذهنش از ثبات هیجانی بهره‌برد و در روابط اجتماعی احساس امنیت و پذیرش کند. چنین شرایطی امکان شکوفایی استعدادهای نهفته را فراهم می‌سازد و مسیر رشد فردی را هموار می‌کند. به همین دلیل درک درست از معنای سلامت در این سنین برای برنامه‌ریزی آموزشی و بهداشتی اهمیت فراوان دارد. هر جامعه‌ای که به پرورش نسل سالم توجه کند در حقیقت پایه‌های توسعه پایدار خود را تقویت می‌کند. سلامت جسمانی در سال‌های ابتدایی زندگی با روند پیوسته رشد و تکامل بدن ارتباط دارد. در این مرحله اندام‌ها و سامانه‌های حیاتی به تدریج توانایی‌های کامل‌تری پیدا می‌کنند و کودک برای دستیابی به ظرفیت‌های طبیعی خود به شرایط مناسب نیاز دارد. تغذیه متعادل فعالیت حرکتی کافی خواب منظم و رعایت اصول بهداشتی از جمله عواملی هستند که در شکل‌گیری بدنی نیرومند نقش دارند. اگر این نیازهای اساسی نادیده گرفته شود امکان

بروز مشکلاتی مانند ضعف بدنی خستگی زودرس یا اختلال در رشد وجود دارد. محیط مدرسه در این میان جایگاهی مهم دارد زیرا بخش بزرگی از زمان روزانه کودک در آن سپری می‌شود. ایجاد فضایی پاکیزه آموزش شیوه‌های درست مراقبت از بدن و فراهم کردن فرصت برای تحرک بدنی می‌تواند به ارتقای تندرستی کمک کند. هنگامی که کودک احساس شادابی جسمی داشته باشد توانایی بیشتری برای تمرکز بر یادگیری خواهد داشت.

در کنار جنبه بدنی بعد روانی سلامت اهمیت ویژه‌ای دارد. ذهن کودک در سال‌های رشد با سرعت چشمگیری گسترش می‌یابد و در همین زمان پایه‌های شخصیت شکل می‌گیرد. احساس امنیت عاطفی اعتماد به نفس توانایی بیان احساسات و مهارت برقراری ارتباط از نشانه‌های وضعیت روانی مطلوب به شمار می‌آیند. هنگامی که کودک در محیطی سرشار از احترام و حمایت پرورش یابد می‌تواند توانایی‌های درونی خود را با اطمینان بیشتری آشکار سازد. در مقابل فضای آکنده از تنش یا بی‌توجهی ممکن است زمینه اضطراب یا انزوا را فراهم کند. ارتباط مثبت میان دانش‌آموز و مربی یکی از عوامل مؤثر در ایجاد آرامش ذهنی است. این رابطه می‌تواند احساس ارزشمندی را در کودک تقویت کند و او را برای مشارکت فعال در فعالیت‌های آموزشی آماده سازد. سلامت روانی در حقیقت بستری برای رشد خلاقیت و پیشرفت تحصیلی فراهم می‌آورد.

بخش دیگری از مفهوم سلامت به بعد اجتماعی زندگی کودکان و نوجوانان مربوط می‌شود. انسان موجودی اجتماعی است و از نخستین سال‌های زندگی نیازمند تعامل با دیگران است. مهارت برقراری ارتباط احترام به حقوق دیگران و توانایی همکاری در فعالیت‌های گروهی از عناصر مهم این بعد به شمار می‌آیند. مدرسه محیطی است که در آن کودک تجربه‌های اجتماعی گسترده‌ای به دست می‌آورد. در این فضا او می‌آموزد چگونه دیدگاه‌های متفاوت را بپذیرد و با همسالان خود رابطه‌ای سازنده برقرار کند. تقویت روحیه

همدلی و مسئولیت پذیری می‌تواند به شکل‌گیری جامعه‌ای سالم در آینده کمک کند. هنگامی که دانش‌آموز در گروه احساس تعلق داشته باشد انگیزه بیشتری برای مشارکت در فعالیتهای جمعی خواهد داشت. این تجربه‌ها در نهایت به رشد شخصیت متعادل و اجتماعی منجر می‌شود.

مفهوم سلامت در کودکان و نوجوانان با عوامل گوناگون محیطی و خانوادگی نیز پیوند دارد. خانواده نخستین محیطی است که کودک در آن ارزش‌ها و الگوهای رفتاری را می‌آموزد. شیوه‌های تربیتی والدین نحوه ارتباط میان اعضای خانواده و میزان توجه به نیازهای عاطفی فرزند می‌تواند بر وضعیت تندرستی او اثر بگذارد. در کنار خانواده شرایط مدرسه و جامعه نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. دسترسی به امکانات آموزشی مناسب فضای ایمن و فرصت‌های برابر برای رشد می‌تواند به بهبود سلامت دانش‌آموزان کمک کند. زمانی که این عوامل در هماهنگی با یکدیگر عمل کنند کودک از محیطی حمایتگر بهره‌مند می‌شود. چنین محیطی زمینه پرورش توانایی‌های جسمی ذهنی و اجتماعی را فراهم می‌کند. توجه به این پیوندهای متقابل برای درک کامل مفهوم سلامت ضروری است.

یکی از ویژگی‌های مهم سلامت در این سنین پویایی و تغییرپذیری آن است. کودک و نوجوان در حال گذر از مرحله‌های گوناگون رشد هستند و نیازهای آنان با گذشت زمان دگرگون می‌شود. به همین دلیل برنامه‌های مرتبط با تندرستی باید متناسب با ویژگی‌های رشدی هر دوره طراحی شوند. آگاهی از این تحولات به مربیان و دست‌اندرکاران آموزشی کمک می‌کند تا شیوه‌های مناسب‌تری برای حمایت از دانش‌آموزان به کار گیرند. اگر نیازهای هر مرحله به درستی شناسایی شود امکان پیشگیری از بسیاری مشکلات فراهم خواهد شد. مراقبت آگاهانه از سلامت در این سال‌ها می‌تواند مسیر زندگی فرد را به سوی