

مقدمه

یکی از انواع سوانح طبیعی که کشور ما همواره با آن مواجه است زلزله‌های کوچک و بزرگی است که در نقاط مختلف به وقوع می‌پیوندد. در پی رخداد این زلزله‌ها شاهد تلفات انسانی و خسارات اقتصادی جبران ناپذیری بوده‌ایم.

با توجه به تجارب بدست آمده کودکان و نوجوانان همواره یکی از آسیب پذیرترین اقشار جامعه در برابر زلزله بوده‌اند. آسیب‌پذیری این گروه از یک سو و ضرورت تدوین برنامه‌هایی برای هدایت مدیریت بحرانی مانند زلزله در مهدهای کودک از سوی دیگر موجب شد که پژوهشگاه بین‌المللی زلزله شناسی و مهندسی زلزله در تاریخ ۸۰/۱۱/۱ طی امضاء تفاهم نامه‌ای ۵ ساله با سازمان بهزیستی کل کشور حرکتی را در راستای آموزش کودکان، مربیان و اولیاء مهدها آغاز کند.

این تفاهم‌نامه پس از تدوین و اجرای دوره‌های آموزشی و تمرین‌های ویژه در سال ۱۳۸۵ مجدداً تمدید شد که خود حاکی از اثربخشی، ضرورت و استمرار این فعالیت است. با این رویکرد انتظار می‌رود مدیران، مربیان و اولیاء مهدهای کودک در اجرای هر چه بهتر فعالیتهای آگاهی بخش و آماده‌ساز، گامهای مؤثری برداشته و در روز اجرای تمرین که نمود عینی این آموزشهاست مشارکتی پررنگ داشته باشند.

روز تمرین زلزله و ایمنی در ۱۸+۱ اردیبهشت ماه برگزار خواهد شد.

اهمیت و ضرورت اجرای تمرین زلزله و ایمنی

بررسی زلزله‌های گوناگون نشان می‌دهد آموزش و ایجاد آمادگی از عوامل بسیار مهم در کاهش اثرات و خطرات ناشی از این پدیده طبیعی است و افرادی که آمادگی لازم برای رویارویی با این پدیده را از قبل کسب کردند توانسته‌اند واکنشهای منطقی و صحیح‌تری را از خود نشان دهند، بنابراین آنچه در این راستا اهمیت دارد آموزش و ایجاد آمادگی در بین اقشار مختلف جامعه است. در این میان کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند، همانطور که ذکر شد توانایی و قابلیت جسمی این گروه کمتر است و در رویارویی با حوادث جزء آسیب پذیرترین گروه‌های اجتماعی به شمار می‌آیند. در عین حال کودکان آنچه را که می‌آموزند به صورت پایدار و بلند مدت در ذهن خود نگه می‌دارند و به سرعت به خانواده خود منتقل می‌کنند. بنابراین آموزش این گروه می‌تواند در گسترش فرهنگ ایمنی و کاهش خطرهای ناشی از زلزله در جامعه مؤثر واقع شود.

اهداف برگزاری تمرین زلزله و ایمنی

- ۱- افزایش سطح آگاهی مدیران و مربیان مهد در مورد زلزله و ایمنی در برابر آن؛
- ۲- آشنایی کودکان با مفهوم زلزله و پناهگیری صحیح هنگام وقوع زلزله؛
- ۳- آموزش عملکرد صحیح هنگام و بعد از وقوع زلزله به مدیران و مربیان جهت حمایت و مراقبت از کودکان؛
- ۴- گسترش فرهنگ ایمنی در برابر زلزله.

سخنی با مدیران و مربیان مهد

وقوع زلزله غیر قابل پیش‌بینی است و ممکن است هر لحظه در طول ساعات فعالیت مهد یا پیش‌دبستانی که شما مدیر یا مربی آن هستید رخ دهد بنابراین ضروری است برای پیشگیری و آماده‌سازی کودکان مهد خود اقدامات مؤثری را انجام دهید.

در عین حال توجه داشته باشید قبل از شروع آموزش موضوع زلزله و ایمنی به کودکان، برای والدین آنها جلسات توجیهی برگزار کنید و ضرورت آموزش این موضوع را بدون ایجاد اضطراب و نگرانی برای آنها توضیح دهید و در حد امکان از تخصص و مهارت‌های آنها برای انجام اقدامات ایمنی قبل از وقوع زلزله استفاده کنید.

تمرین زلزله و ایمنی را چگونه انجام دهیم؟

مربیان عزیز شما طی یک برنامه و الگوی مشخص در مورد مفاهیم زلزله، پناهگیری و نکات ایمنی در برابر زلزله به کودکان مهد خود آموزش‌های لازم را ارائه داده‌اید. بنابراین می‌توانید در روز تمرین زلزله با پیش‌بینی برنامه‌ای متنوع در اشاعه فرهنگ ایمنی در جامعه گامی مؤثر بردارید و شرایطی را فراهم کنید تا کودکان مهد آنچه را که در مورد زلزله و ایمنی فرا گرفته‌اند به دیگران منتقل کنند؛ این برنامه می‌تواند به یکی از دو صورت زیر باشد:

۱- اجرای تمرین زلزله و ایمنی در داخل مهد



مدیران و مربیان می‌توانند با هماهنگی‌های لازم، تمرین زلزله و ایمنی را در داخل مهد با دعوت از اولیاء کودکان برگزار کنند و با اجرای برنامه‌های نمایشی، شعر و... مرتبط با موضوع زلزله و ایمنی نکات آموزشی را از

زبان کودکان برای اولیاء و دیگر مهمانان بیان کنند. سعی کنید این برنامه‌ها بیشتر توسط کودکان و به زبان ساده اجرا شود و از اجرای حرکات نمایشی مانند وجود مجروحین با آسیب‌های شدید یا عملیات امداد و نجات و اطفاء حریق جلوگیری شود چرا که تجربه نشان داده است انجام چنین عملیاتی ترس و نگرانی را در بین کودکان و همچنین والدین آنها برای وقوع زلزله افزایش می‌دهد.

در صورت در دسترس بودن دوربین تصویر برداری و عکاسی از صحنه‌های انجام تمرین فیلم و عکس تهیه کنید و به صندوق پستی تهران ۱۹۳۹۵/۳۹۱۳ ارسال فرمایید. از گزارشات برتر تقدیر خواهد شد.

۲- اجرای تمرین زلزله و ایمنی در داخل پارک

هر ساله تعدادی از مهدهای علاقه‌مند با توجه به توانایی و خلاقیت خود به صورت داوطلب و با هماهنگی سازمان بهزیستی در تمرین زلزله و ایمنی که در داخل یک یا چند پارک بزرگ شهر برگزار می‌شود شرکت می‌کنند و برنامه‌های نمایشی متنوعی را اجرا می‌کنند.



مدیران و مربیان علاقه مند لازم است برای شرکت در تمرین زلزله و ایمنی نکات زیر را در نظر داشته باشند:

- از هر مهد باید ۱۰ تا ۲۰ کودک در تمرین شرکت کنند؛
- همه کودکان باید شعر زلزله و ایمنی را حفظ باشند و بتوانند به طور دسته جمعی بخوانند؛
- هر یک از مهدها می توانند با هماهنگی سرگروه و کارشناس مسئولان بهزیستی مناطق خود برنامه نمایشی، بازی عروسکی یا مسابقه ای با موضوع زلزله و ایمنی را ترتیب دهند و در روز تمرین اجرا کنند؛



- برای تمامی کودکانی که در تمرین شرکت خواهند کرد باید گردنبند شناسایی تهیه شود؛ (توضیحات مربوط به گردنبند شناسایی در بخش دوم ارائه شده است)

- پیامهای ایمنی* به صورت پلاکارد در مقواهای بزرگ یا بوم های نقاشی کوچک تهیه شود؛
- تعدادی از کودکان باید برای مصاحبه با خبرنگاران تلویزیون از قبل آماده باشند.



تمرین زلزله و ایمنی در پارکها به شرح ذیل برگزار می گردد:

- ۱- راهپیمایی کودکان از محلهای تعیین شده در پارک؛ در این مرحله کودکان شعر زلزله و ایمنی را به صورت دسته جمعی می خوانند و پلاکاردهای پیام های ایمنی را حمل می کنند.



*. پیامهای ایمنی در قسمت پیوست ارائه شده است.

- ۲- استقرار کودکان در جایگاه تعیین شده و اجرای برنامه ویژه از جمله قرائت قرآن، سرود ملی، شعر زلزله و ایمنی، نمایش مرتبط با موضوع.
- ۳- انجام فعالیتهای جنبی مرتبط با موضوع زلزله و ایمنی مانند نقاشی، خمیربازی و... توسط تعدادی از مهدهای کودک به صورت غرفه‌های مجزا در کنار محل برگزاری تمرین.



مفاهیم آموزشی در مورد زلزله و چگونگی ایمنی در برابر آن

مفاهیم آموزشی که باید در واحد کار زلزله و ایمنی به کودکان آموزش داده شوند

عبارتند از:

- شناخت زمین به عنوان محل زندگی انسانها؛
- شناخت زلزله به عنوان پدیده طبیعی که باعث لرزش زمین می‌گردد؛
- پناه گیری به عنوان انجام رفتار صحیح در هنگام وقوع زلزله.

مربیان عزیز باید توجه داشته باشند در آموزشهای خود نکات و مطالب آموزشی را به صورت کلی در حد توانایی و آمادگی ذهنی کودکان خود بیان کنند و تا حد امکان توالی زیر را رعایت کنند:

۱- از مفاهیم عینی به ذهنی شروع کنید و سعی کنید مثالهایی را که برای کودکان ارائه می‌دهید به طور عینی و عملی اجرا کنید. به طور نمونه در زمان آموزش پناهگیری صحیح، نحوه پناهگیری به طور عملی برای کودکان نشان دهید و از آنها بخواهید این عملیات را به صورت فردی یا گروهی در کلاس نشان دهند.

۲- آموزش خود را از موضوعات و مطالب آشنا شروع کنید؛ به عنوان مثال زمانی که می‌خواهید مفهوم زلزله را به کودکان آموزش دهید بهتر است قبل از تعریف این مفهوم از تعریف زمین که مفهومی آشناتر برای کودکان است و قبلاً در واحد کار خود با آن آشنا شده‌اند شروع کنید.

۳- مفاهیم آموزشی را از ساده به دشوار ترتیب دهید و مطالب را به صورت روشن برای کودکان بیان کنید.



همانطور که آگاه هستید روش آموزش در مقطع پیش دبستان بر اساس بازی است. این روش شامل فعالیتهای زیر است، پیشنهاد می شود در تمام مراحل آموزش موضوع زلزله و ایمنی مانند سایر موضوعات

آموزشی از روش های متنوع بازی استفاده کنید، در واقع با به کارگیری روشهای گوناگون انگیزه کودکان را برای یادگیری این موضوع تقویت کنید.

روشهای مبتنی بر بازی

- بحث و گفتگوهای آزاد و سازمان یافته - بازی با معما (پازل)
- قصه گوئی و داستان سازی - بازی در فضای باز
- فعالیتهای نمایشی - بازیهای گروهی
- بازیهای عروسکی - گردش در طبیعت
- سرود و اشعار موزون - بازی با آب
- موسیقی و حرکات - بازی با شن

برنامه آمادگی در برابر زلزله

برنامه آمادگی در برابر زلزله دارای سه بخش عمده است که در زیر به طور خلاصه به آنها اشاره خواهیم کرد.

اقدامات صحیح قبل از وقوع زلزله

اقدامات صحیح قبل از وقوع زلزله، اولین مرحله در برنامه آمادگی در برابر زلزله است بنابراین ضروری است با توجه به عدم پیش بینی زمان دقیق وقوع زلزله این اقدامات در مهمل انجام شود. مدیران و مربیان مهمل با رعایت و اجرای این موارد می توانند تا حد بسیار زیادی خطرات و اثرات ناشی از پدیده زلزله را کاهش دهند، چرا که گاهی اوقات وقوع زلزله تلفات و خسارات زیادی را بر جای نمی گذارد بلکه عدم توجه به رعایت نکات ایمنی میزان آسیبها و خسارات ناشی از این پدیده طبیعی را افزایش می دهد.

این اقدامات به طور کلی عبارتند از

- ۱- ایمن سازی ساختمانی
- ۲- ایمن سازی و وسایل داخلی ساختمان (ایمن سازی غیرسازه ای)
- ۳- تهیه کیف ایمنی
- ۴- تهیه کیف گردنبندی حاوی کارت شناسایی کودک
- ۵- تهیه جدول حضور و غیاب کودکان و مربیان

۱- ایمن سازی ساختمانی:

مدیر مهد بهتر است نسبت به میزان استحکام ساختمان مهد خود در برابر زلزله آگاهی پیدا کند و با همکاری متخصصان، مهندسان معتمد و ذیصلاح از مقاوم بودن ساختمان اطمینان حاصل کرده و در صورت نیاز نسبت به مقاوم سازی آن اقدام کند.

توجه داشته باشید، گاهی اوقات در ساختمان مهد برای استفاده بیشتر از فضای موجود محل برخی از دیوارها، ستون‌ها در و پنجره و... را تغییر می‌دهند. این کار گرچه باعث استفاده بهینه از فضا و افزایش کاربری فضای مهد می‌شود اما می‌تواند مشکلاتی را به خصوص هنگام وقوع زلزله ایجاد کند. بنابراین قبل از هر گونه تغییر در ساختمان حتماً با مهندسین متخصص سازه مشورت کنید.

۲- ایمن سازی چیدمان داخلی ساختمان (ایمن سازی غیرسازه‌ای):

مهد شما ممکن است از نظر سازه‌ای از مقاومت کافی برخوردار باشد، اما از نظر چیدمان وسایل و لوازم داخلی فضا به گونه‌ای باشد که به هنگام وقوع زلزله خطراتی را ایجاد کنند. برای مثال قفسه‌های کتاب، تابلوها، قابهای عکس و سایر اشیاء قابل سقوط سنگین چنانچه بطور اصولی در جای خود محکم نشوند خطرات و آسیب‌هایی را به وجود می‌آورند. ضروری است برای کاهش این گونه خطرات تلاش کرده و اقدام به ایمن سازی محیط داخلی فضای مهد نمایید.

۳- تهیه کیف ایمنی:

کیف ایمنی مجموعه‌ای از وسایل و ابزار است که می‌تواند هم در مواقع عادی و هم در سوانحی مانند زلزله مفید و مؤثر باشد. تعداد کیف‌ها و محتویات آنها باید با توجه به تعداد کودکان و مربیان مهد تهیه شوند.

وسایل موجود در کیف را می‌توان به چهار گروه اصلی از وسایل تقسیم نمود:

۱- وسایل کمک‌های اولیه و دارو؛

۲- آب و مواد غذایی؛

۳- رادیو، چراغ قوه؛

۴- پوشاک.

۴- تهیه کیف گردنبندی حاوی کارت شناسایی کودک:



گردنبندهای کوچک چرمی که به شکل کیف می‌باشند برای کودکان خریداری کنید؛ اطلاعات مربوط به کودک را بر روی یک کارت یادداشت کنید و آن را داخل گردنبند قرار دهید. بهتر است بعد از تهیه این کارت‌ها

ضرورت و اهمیت آن را به طور خلاصه برای والدین مطرح کنید.

اطلاعات مورد نیاز داخل کیف (گردنبند)

- نام و نام خانوادگی کودک؛
- سن؛
- گروه خونی کودک؛
- چنانچه کودک بیماری خاصی دارد و یا به دارویی حساسیت دارد بر روی کارت نوشته شود؛
- شماره تلفن و نشانی منزل؛
- نام و نام خانوادگی و شماره تلفن یکی از بستگان کودک که در شهر محل سکونت آنها یا در شهرهای دیگر اقامت دارد.

به والدین یادآوری کنید گردنبند شناسایی کودک باید همیشه بخصوص هنگام ورود کودکان به مهد در گردنشان باشد.

۶- تهیه جدول حضور و غیاب کودکان و مربیان

حضور و غیاب کودکان و مربیان را در جدولی به صورت روزانه تهیه و آن را در چند مکان مختلف در مهد نصب کنید، در این جدول هر یک از کودکان و مربیان کد ثابتی دارند (معمولاً این کد به صورت عدد یک یا دو رقمی می باشد) اولیاء کودکان را از کد مورد نظر کودک خود مطلع کنید.

نام مربی:								
کلاس:								
تاریخ:								
روزهای هفته						کد کودک	نام و نام خانوادگی کودک	ردیف
پ	چ	س	د	ی	ش			
								۱
								۲
								۳
								۴
								۵
								۶
								۷
								۸
								۹
								۱۰
								۱۱
								۱۲
								۱۳

توجه داشته باشید که انجام این عمل بعد از وقوع حادثه در سرشماری
تعداد کودکان و مربیان و اطلاع از حضور آنها مفید است.

اقدامات صحیح هنگام وقوع زلزله

این اقدامات که دومین مرحله در برنامه آمادگی زلزله است شامل عکس العمل صحیح هنگام وقوع زلزله می باشد. ضروری است هر مربی از قبل با اقدامات و نحوه صحیح پناه گیری آشنا باشد و آنها را با روشهای مناسب آموزشی به کودکان انتقال دهد.

در هنگام وقوع زلزله نکات زیر را به یاد داشته باشید

- ۱- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید زیرا نگرانی و اضطراب، شما را از عکس‌العمل صحیح باز می‌دارد؛
- ۲- اگر در طبقه همکف بوده و به در خروجی ساختمان نزدیک هستید به فضای باز رفته و به دور از ساختمانها و دیوارها قرار بگیرید؛
- ۳- از پنجره ها و درهای شیشه ای فاصله بگیرید؛
- ۴- اگر در فضای داخل ساختمان هستید بلافاصله از وسایلی که امکان سقوط دارند مانند (تابلوه‌ها، قفسه ها و...) دور شوید و در یکی از محل‌های مناسب مانند زیر میز محکم، کنار دیوار داخلی* و یا گوشه آن مطابق تصویر پناه‌گیری کنید؛



- ۵- اگر در فضای باز مانند حیاط هستید از وسایل بازی، درختان و ساختمان دور شوید و یک زانوی خود را به زمین زده و وسط حیاط بنشینید.

* منظور از دیوار داخلی دیواری است که فضای پشت آن فضای باز مانند حیاط، خیابان و... نباشد.

تمام آنچه را تحت عنوان پناه‌گیری صحیح هنگام وقوع زلزله ارائه شد به صورت ساده و روشن در جلسات متعدد به کودکان آموزش دهید. پس از تکمیل آموزش‌ها اجرای پناه‌گیری صحیح را در موقعیتهای مختلف با کودکان تمرین کنید، به عنوان مثال از کودکان بخواهید با شنیدن سوت شما در محل مناسب پناه‌گیری کنند. تلاش کنید با استفاده از مکانیزم‌های تشویقی انگیزه لازم را در کودکان برای تکرار و تمرینهای آتی حفظ کنید.

به یاد داشته باشید، زلزله پدیده‌ای طبیعی است که هر لحظه امکان وقوع آن وجود دارد. بنابراین می‌توان با آگاهی و آمادگی کافی تلفات جانی و خسارات ناشی از آن را کاهش داد.

اقدامات صحیح پس از وقوع زلزله

سومین مرحله در برنامه آمادگی در برابر زلزله انجام اقدامات صحیح بعد از وقوع زلزله می‌باشد. پس از وقوع زلزله مربیان می‌توانند نقش بسیار مهمی را در ایجاد آرامش و حمایت از کودکان ایفا کنند؛ بنابراین پس از وقوع زلزله نکات زیر را به یاد داشته باشید.

۱- پس از وقوع زلزله احتمال پس لرزه‌ها وجود دارد بنابراین اگر حتی هیچ خرابی در ساختمان مهد شما ایجاد نشده است با حفظ آرامش و رعایت احتیاط به همراه کودکان از ساختمان خارج شوید و به فضای باز بروید.

- ۲- پس از خروج از ساختمان و قرارگیری در فضای باز از سلامت کودکان و همکاران خود اطمینان حاصل کنید. در صورت در دسترس بودن لیست حضور و غیاب روزانه اسامی کودکان را با لیست چک کنید تا مشخص شود چه کسانی داخل ساختمان هستند یا ممکن است آسیب دیده باشند.
- ۳- پس از زلزله به کودکان آرامش دهید و سعی کنید با بازی یا خواندن شعر و قصه آنها را سرگرم و آرام کنید.
- ۴- کودکان را فقط به والدینشان یا بستگان نزدیکی که از قبل به مهد معرفی شده اند تحویل دهید.

مربیان عزیز می‌توانند برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد روشهای آموزشی و آمادگی در برابر زلزله به کتاب راهنمای تدریس مفهوم زلزله و ایمنی ویژه مربیان مهد انتشارات پژوهشگاه بین‌المللی زلزله‌شناسی و مهندسی زلزله رجوع کنند.

پیوست ۱

پیامهای ایمنی در برابر زلزله

- ۱- کشور عزیز ما یکی از نواحی لرزه خیز دنیاست. با رعایت نکات ایمنی همواره در برابر وقوع این پدیده طبیعی آماده باشیم؛
- ۲- زلزله بلا نیست، پدیده طبیعی است که بی توجهی و عدم آمادگی ما از آن بلا می سازد؛
- ۳- بیاموزیم که چگونه با زمین لرزه زندگی کنیم؛
- ۴- با رعایت نکات ایمنی، نتایج نامطلوب ناشی از وقوع زلزله را در جامعه کاهش دهیم؛
- ۵- ایمن سازی خانه در برابر وقوع زلزله نیاز به همکاری و آمادگی تمام افراد خانواده دارد؛
- ۶- سرعت عمل و پناهگیری مناسب به هنگام وقوع زلزله، ایمنی شما را افزایش می دهد؛
- ۷- به کودکان نحوه ایمن زیستن در مناطق زلزله خیز را بیاموزیم؛
- ۸- به ما نحوه ایمن زیستن در مناطق زلزله خیز را بیاموزید؛
- ۹- کودکان خود را پیش از وقوع زلزله با اماکن مناسب و نحوه صحیح پناه گیری هنگام وقوع زلزله آشنا کنیم؛
- ۱۰- افراد خانواده خود را تشویق کنید تا نکات ایمنی در برابر وقوع زلزله را مورد توجه و عمل قرار دهند؛
- ۱۱- آیا خانه هایمان در برابر زلزله مقاوم هستند؟
- ۱۲- هنگام وقوع زلزله از پنجره ها و قفسه های بلند دور شوید؛
- ۱۳- هنگام وقوع زلزله زیر میز بروید و پایه های آن را محکم بگیرید؛
- ۱۴- محل استراحت و نشستن خود را جایی دور از پنجره و لوازم قابل سقوط قرار دهید؛
- ۱۵- ساختمان مقاوم، ایمنی شما را در برابر وقوع زلزله افزایش می دهد؛
- ۱۶- ما کودکان در ساخت و ساز خانه هایمان نقشی نداشته ایم اما در زمان زلزله بیشتر از بزرگترها در اثر خرابی خانه هایمان آسیب می بینیم.

پیوست ۲

پرسش و پاسخ کودکان برای خبرنگاران

- ۱- به من می‌گی زلزله چیه؟
 - خارج شدن انرژی توی زمین.
 - لرزش زمین وقتی که انرژی ازش خارج می‌شه.
- ۲- می‌دونی وقتی زلزله میاد باید چه کار کنی؟
 - می‌رم زیر میز، گوشه دیوار داخلی (لازم است کودکان نحوه پناه‌گیری را بدانند و بتوانند نشان دهند).
 - از کمدها و قفسه‌ها دور می‌شم. اگر تو پارک بودم از تاب و سرسره دور می‌شم.
- ۳- امروز آمدی پارک چه کار کنی؟
 - برای اجرای تمرین زلزله و به دوستان و خانواده‌ها یاد بدم اگه زلزله اومد چیکار کنند.
- ۴- تو برنامه تمرین زلزله و ایمنی چه کارایی انجام دادی؟
 - شعر خوندم.
 - نمایش زلزله اجرا کردیم.
 - نقاشی کشیدم...
- ۵- این کیف چیه به گردنت؟ برای چیه؟
 - تو این کیف اسم، فامیلم، شماره تلفن خونمون دارم که اگر زلزله اومد بزرگترا بتونن منو به مامان و بابا برسونن.