

بسم الله الرحمن الرحيم

برنامه عملیاتی
اداره توسعه فرهنگ شهروندی
۱۴۰۹

برنامه عملیاتی اداره توسعه فرهنگ شهروندی ۱۳۹۹

تهییه شده در اداره توسعه فرهنگ شهروندی

شورای سیاست‌گذاری و نظارت:

مرتضی رشیدی، معاون اجتماعی و شهروندی سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان
احمد رضایی داراشتایی، رئیس اداره توسعه فرهنگ شهروندی شهرداری اصفهان
وجبه جعفری، کارشناس پژوهش و برنامه ریزی اداره توسعه فرهنگ شهروندی

پژوهش و تدوین: موسسه روابط پنج آینه
گرافیک و صفحه آرایی: زینب سعیدزاده

گروه اجرایی: جواد نظری، هرمز دادخواه‌مریم خانعلی، مهناز دخت ایل بیگ و جواد کلاهدوزان
با همکاری:

نرگس یالوردی، کارشناس برنامه ریزی آموشی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان
حمیدرضا رضوانی، مستثول روابط عمومی سازمان مدیریت پسماند

اعظم شریفی، مستثول روابط عمومی سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری اصفهان

دکتر مسعود بهدویان فر، رئیس اداره امور اجتماعی معاونت اجتماعی سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان
فاتحه خخراللهی، کارشناس پیشگیری از اسیب‌های اجتماعی اداره امور اجتماعی

فرهاد کاهه‌آهنگران، رئیس اداره ارتباطات سازمان خدمات اینترنتی و آتش نشانی شهرداری اصفهان
مجید دادخواه تهرانی، کارشناس اینترنتی و آتش نشانی

حمیدرضا مریان، مستثول محیط زیست خدمات شهری

داود پزدانیان، کارشناس مدیریت بهینه سازی معاونت خدمات شهری
آرش قاسمی، کارشناس اداره کل پیشگیری و رفع تخلفات شهری

عباس عابدی، مستثول روابط عمومی اورجانی استان اصفهان
علی عباسی، عضو شورای مشورتی جوانان شهردار اصفهان

دکتر فرید پرهیز، رئیس اداره مطالعات معاونت شهرسازی شهرداری اصفهان
مرتضی عنایتی، کارشناس دادگستری



فهرست مطالب

خطرات آتش سوزی چهارشنبه سوری و روز طبیعت	۳	مقدمه
تقویم مناسبت های موضوع آتش نشانی	۴	فصل اول: سیاست ها و راهبردهای اجرایی
راهبرد دوم: مدیریت خشم	۵	محورهای راهبردی
آشایی با انواع خشم و نشانه های آن	۶	نمودار توزیع توجه به محورهای راهبردی
آشایی با راهکارهای کنترل و مدیریت خشم	۷	مخاطب
راههای سالم برای بیان خشم	۸	نمودار توزیع توجه بر اساس مخاطب
راهبرد سوم: مدیریت گفتگو	۹	روش و رسانه
آشایی با مهارت ارتباط موثر	۱۱	مخاطبین و فضا
بهبود مهارت بین فردی	۱۳	محتوا و موضوعات فرهنگ شهروندی
آشایی با تفاوت ارتباط بین فردی و درون فردی	۱۴	توزیع توجه بر اساس محتوا و موضوعات فرهنگ شهروندی در سال ۱۳۹۹
راهبرد چهارم: ارتقای فرهنگ آپارتمان نشینی	۱۵	فصل دوم: اولویت های موضوعی
فرهنگ و قوانین و مقررات آپارتمان نشینی	۱۶	مولفه اول شهروند سالم
فرهنگ آپارتمان نشینی	۱۷	راهبرد اول: ارتقاء فرهنگ اینمنی در شهر
راهبرد پنجم: کاهش وندالیسم	۱۸	فرهنگ باز نمودن مسیر برای خودروهای امدادی
آشایی با مفهوم اموال عمومی	۱۹	مونوکسید کربن و خطرات آن
آگاهی از شیوه های مراقبت از اموال عمومی در شهر	۲۱	

راهبرد ششم: ارتقاء فرهنگ مراقبت از محیط زیست و کاهش آلینده‌ها (موضوع محیط‌زیست)	۵۲
مفهوم محیط زیست و اهمیت آن در زندگی	۵۳
آشنایی با مشکلات محیط زیست و انواع آلودگی ها... تقویم مناسبت های موضوع محیط زیست	۵۴
راهبرد ششم: ارتقاء فرهنگ مراقبت از محیط زیست و کاهش آلینده ها (موضوع پسماند)	۵۹
کاهش تولید پسماند	۶۱
کاهش مصرف پلاستیک	۶۳
راهبرد ششم: ارتقاء فرهنگ مراقبت از محیط زیست و کاهش آلینده ها (موضوع فضای سبز)	۶۶
استفاده از گیاهان آپارتمانی	۶۷
استفاده از گیاهان دائمی در فضای خانه	۶۸
احساس تعلق و حفاظت از فضای سبز	۶۹
تقویم مناسبت های موضوع فضای سبز	۷۰
راهبرد ششم: ارتقاء فرهنگ مراقبت از محیط زیست و کاهش آلینده ها (موضوع مدیریت بهینه مصرف انرژی)	۷۱
مدیریت بهینه مصرف انرژی	۷۲
تقویم مناسبت های موضوع مصرف بهینه انرژی	۷۴
مولفه دوم شهروند اخلاق مدار	۷۵
راهبرد: ارتقاء فرهنگ ترافیکی	۷۶
رعایت مقررات مربوط به عابر پیاده	۷۷
رعایت مقررات مربوط به موتور سواران	۷۷
عدم توقف در راستگرد	۷۸
تقویم مناسبت های مرتبط به موضوع حمل و نقل... مولفه سوم شهروند مشارکت جو	۷۹
راهبرد اول: تقویت مشارکت اجتماعی	۸۰
آشنایی با مفهوم مشارکت و اهمیت آن در زندگی شهری	۸۱
آشنایی با زمینه ها و انواع مشارکت شهروندی	۸۲
فراگیری شیوه های مشارکت در امور شهری	۸۳
تقویم مناسبت های موضوع مشارکت پذیری	۸۴
راهبرد دوم: تقویت مستولیت پذیری	۸۵
آشنایی با مفهوم مستولیت و اهمیت مستولیت پذیری	۸۶
آگاهی نسبت به مستولیت ها و حقوق شهرond	۸۷
تقویم مناسبت های موضوع مستولیت پذیری	۸۹
مولفه چهارم شهروند هویت مدار	۹۱
راهبرد اول: تقویت هویت و افزایش تعلق اقوال	۹۲

تقویم مناسبت های موضوع شهر دوستدار کودک	۱۱۲	حاشیه نشین به جامعه شهری
متفرقه زیر موضوع ۴: شهر دوستدار سالمند	۱۱۳	آنایی با مفهوم احساس تعلق شهروندی و اهمیت
شهر دوستار سالمندان	۱۱۴	آن
متفرقه زیر موضوع ۵: اورزانس	۱۱۷	ایجاد احساس تعلق شهروندی
اولویت های اورزانس	۱۱۸	شناخت روش های ایجاد و افزایش احساس تعلق
فصل سوم: تقویم مناسبت ها	۱۲۵	شهروندی
تابع و مأخذ	۱۳۳	تقویم مناسبت های موضوع تعلق به شهر
راهبرد دوم: هویت تاریخی	۹۸	هویت تاریخی
	۹۹	تقویم مناسبت های موضوع هویت تاریخی
سایر اولویت های آموزش فرهنگ شهروندی	۱۰۰	تقویم مناسبت های موضوع هویت تاریخی
متفرقه زیر موضوع ۱: شهر زیست پذیر برای افراد	۱۰۱	تقویم مناسبت های موضوع هویت تاریخی
دارای معلوماتی و نیازهای خاص	۱۰۲	سایر اولویت های آموزش فرهنگ شهروندی
شهر زیست پذیر برای افراد دارای معلوماتی و نیازهای	۱۰۳	متفرقه زیر موضوع ۱: شهر زیست پذیر برای افراد
خاص	۱۰۴	دارای معلوماتی و نیازهای خاص
تقویم مناسبت های موضوع شهر زیست پذیر برای	۱۰۵	شهر زیست پذیر برای افراد دارای معلوماتی و نیازهای
افراد دارای معلوماتی	۱۰۶	خاص
متفرقه زیر موضوع ۳: شهر دوستدار کودک ..	۱۱۰	تقویم مناسبت های موضوع شهر زیست پذیر برای
	۱۱۱	افراد دارای معلوماتی
شهر دوستدار کودک	۱۱۲	متفرقه زیر موضوع ۳: شهر دوستدار کودک ..

اداره توسعه فرهنگ شهروندی در راستای تحقق وظایف سازمانی خود و برای نیل به برنامه عملیاتی سال ۱۳۹۹ برگزاری جلسات متعدد کارشناسی و ایجاد فضای گفتگومندی در تمام ارکان شهر، اعم از مدیران شهری و مدیران اداری اداره شهروندی، بررسی برنامه عملیاتی سالهای گذشته، درنظر گرفتن اسناد بالادستی و برنامه های مصوب سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان و با بهره گیری از کتابچه چشم انداز شهروندی (تدوین شده در سال ۱۳۹۷) مجموعه پژوهش‌های شهروندی (بررسی ارتقاء حس مسئولیت پذیری در شهروندان، بررسی مشارکت شهروندان در اداره امور شهر، چشم انداز راهبردها و غیره) و برگزاری جلسات متعدد با کارشناسان سازمان های مرتبط با مسائل شهروندی جهت دستیابی به اولویت ها و ریز موضوعات محتوایی شهروندی، برنامه عملیاتی پیش رو را استخراج و مبنای کار خود قرار داده است.

مهترین مشخصه برنامه سال ۱۳۹۹ انطباق کامل و صدرصدی آن با منشور (شهروند فرهنگی) است. هرچند رسیدن به این نقطه، روزها و ساعت ها کار کارشناسی در سطوح مختلف به خود اختصاص داده، ولی امروز می توانیم ادعا کنیم که این طرح (عملیات برنامه ۹۹) یکی از متمایزترین و فاخرترین برنامه های اجرایی ارائه شده است.

احمد رضانی داراشانی

رئیس اداره توسعه فرهنگ شهروندی

فصل اول

سیاست ها و راهبردهای اجرایی

محورهای راهبردی

اداره توسعه‌ی فرهنگ شهروندی شهرداری اصفهان در راستای تحقق وظایف سازمانی خود و با ایجاد و رعایت فضای گفتگومندی در تمام ارکان شهر و در راستای تحول برنامه عملیاتی خود لازم است مباحثت پایه‌ای شهروندی و محورهای راهبردی زیر را مد نظر قرار دهد :

۱. ارتقاء حس مشارکت
۲. رتقاء حس مسئولیت
۳. ارتقاء حس تعلق

موقفيت برنامه، در حوزه شهروندی زمانی است که بتوان در رفتار شهروندان تغییر ایجاد نمود. لذا می‌توان ادعا کرد که تمام برنامه ارائه شده چنانچه از منظر این سه محور تبدیل به عملیات شود ما را در رسیدن به این مهم باری خواهد نمود.

نمودار توزیع توجه به محورهای راهبردی

حجم به درصد

ارتفاعه حس مشارکت

۴۵

ارتفاعه حس مسئولیت

۴۰

ارتفاعه حس تعلق

۲۵

جمع کل

۱۰۰

عنوان محور

مخاطب

از مهمترین اصول برنامه ریزی در حوزه شهروندی مخاطب محور بودن آن است. بی شک توجه تخصصی به مخاطب، بازدهی فعالیت ها را چند برابر خواهد نمود.

با این نگاه که آموزش و تربیت در دوران کودکی، از استحکام، ماندگاری و اثربخشی فراوانی برخوردار است لذا در برنامه عملیاتی این اداره سهم ویژه ای را به خود اختصاص داده است.

از طرفی دیگر خانواده، به عنوان اولین نهاد اجتماعی در شهر باید در برنامه ریزی آموزشی و فرهنگی از توجه ویژه مدیریت شهری برخوردار باشد.

نمودار توزیع توجه بر اساس مخاطب

حجم به درصد

کودک



۱۴۰

خانواده



۳۰

سایر



۳۰

جمع کل



۱۰۰

مخاطب

روش و رسانه

امروزه و در دنیای معاصر نقش رسانه و یا روش انتقال مفاهیم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد؛ به طوری که خطاب در انتخاب روش و رسانه نه تنها باعث هدر رفت انرژی و زمان شده و کارکرد اصلی خود را از دست خواهد داد، بلکه گاه ما را به بیراهه کشانده و اثر معکوس خواهد داشت.
لذا باید انتخاب رسانه و روش موثر با توجه به نوع مخاطب، فضا و محتوای شهروندی با دقت ویژه‌ای انجام شود.

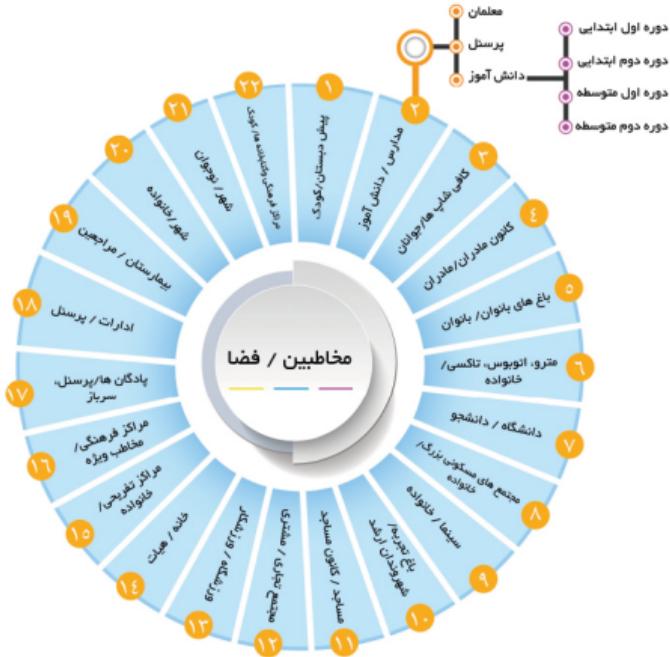


مخاطبین و فضای

آموزه های شهروندی مربوط و منوط به جنسیت یا سن خاصی نمی باشد. همه می کسانی که در جغرافیای یک شهر در کنار هم زندگی می کنند باید تابع قوانین و مقررات شهری بوده تا ضمن آزادی رفتار مخل آسایش و آرامش دیگر هم‌شهریان خود نباشد.

همچنین محدود کردن پروژه های آموزشی به فضاهای خاصی همچون فرهنگسراهها نیز یک اشتباه استراتژیک آموزشی است.

لذا توسعه مخاطب و فضا از دیگر محور های دارای اولویت در برنامه می عملیاتی اداره توسعه فرهنگ شهروندی می باشد.



محتوا و موضوعات فرهنگ شهروندی

کدام موضوع؟
و با چه اولویتی؟

شاید پرداختن به یافتن جوابی برای دو سوال کلیدی مطرح شده را بتوان مهمترین فصل فکری و گفتگویی در اداره شهروندی دانست.

برای دستیابی به پاسخی مطمئن و درست به این شیوه عمل کردیم:

- * بررسی برنامه های گذشته
- * درخواست ها و نیازهای حوزه های مختلف مدیریت شهری
- * بررسی شرح وظیفه اعلامی در منشور فرهنگی
- * برگزاری جلسات متعدد با کارشناسان حوزه های مختلف مدیریت شهری
- * درخواست مكتوب از سازمان ها مبنی براعلام نیازهای آموزش شهروندی

توزیع توجه بر اساس محتوا و موضوعات فرهنگ شهروندی در سال ۱۳۹۹

موضوع	درصد بودجه	زیر موضوع	درصد بودجه	درصد بودجه
محیط‌بست	۱۳۸%	حمل و نقل	۱۴%	
اخلاق شهروندی	۳۰%	محیط‌بست	۳%	
جامعه‌ایمن	۲%	پسماند	۱۲%	
تعلق به شهر	۱۶%	فضای سبز	۳%	
متفرقه	۱۰%	مدیریت یهوده‌مصرف انرژی	۶%	
جاري و سایر	۱۴%	مدیریت خشم	۷%	
جمع‌کل	۱۰۰%	مدیریت گفتگو	۷%	
		فرهنگ آپارتمان‌نشینی	۱۱%	
		وندالیسم	۵%	
		آتش‌نشانی	۲%	
		تعلق به شهر	۶%	
		مشارکت در اداره شهر	۵%	
		مسئولیت پذیری در برای شهر و شهرزادان	۵%	
		الف: اورانس	۲%	
		ب: حقوق شهریورندی	۲%	
		ج: شهر زبست پذیر برای افراد دارای معلولیت و نیازهای خاص	۲%	
		د: شهر دوستدار کودک	۲%	
		ه: شهر دوستدار سالم‌مندان	۲%	

فصل دو^م
اولویت موضوعی

مولفه‌ی اول

شهروند سالم

راهبرد اول

الف. ۱ - ۱

راهبرد اول

ارتقا: فرهنگ ایمنی در شهر



الف. ۲ - ۱

موضوع

جامعه‌ی ایمن



الف. ۳ - ۱

زیر موضوع

آتش نشانی

۱۷

اولویت



فرهنگ بازنمودن مسیر
برای خودروهای امدادی



متوكسيده کربن و
خطرات مربوط به آن



خطرات آتش سوزی در
چهارشنبه سوری و روز طبیعت

الف. ۴ - ۱



فرهنگ باز نمودن مسیر برای خودروهای امدادی

۱. در هنگام شنیدن صدای آژیر خودروهای آتش نشانی مسیر را سریعاً باز کنید.
۲. با شنیدن صدای آژیر خطر خودروی خود را به سمت راست خیابان هدایت کنید.
۳. حق تقدم با خودروهای امدادی است.
۴. هرگز خودروهای امدادی را در زمان اعزام به ماموریت تعقیب نکنید.
۵. همیشه فرض کنید خود شما نیازمند کمک نیروهای امدادی هستید راه را برایشان باز کنید.
۶. در ورودی خیابانها و کوچه های کم عرض خودروی خود را پارک نکنید.
۷. به کودکان خود بیاموزید که صدای آژیر خودروهای امدادی ، صدا و درخواست کمک شهروندی است که دچار مشکل شده پس راه را برای آنها باز کنیم .
۸. سر چهار راه ها و پشت چراغ خطر به محض شنیدن صدای آژیر با احتیاط مسیر را برای عبور خودروهای امدادی باز کنید.

مونوکسید کربن و خطرات آن



هر سال عده زیادی از هموطنان جان خود را با مسمومیت گاز "CO" (مونوکسید کربن) از دست میدهند. آمار کشته ها در سال ۱۳۹۷، ۹۴۷ نفر بوده که ۷۴٪ از آن در فصل پاییز و زمستان رخ داده است.

اقدامات مهم وقتی کسی دچار گاز گرفتگی شد:

- * فرد مصدوم را از محیط آلوده به هوای آزاد منتقل کنید.
- * یقه پیراهن و کمرنده و لباس های تنگ را باز کنید.
- * عملیات اکسیژن دهی را با دققت شروع کنید.
- * حتماً با اورژانس تماس بگیرید.

گاز مونوکسید کربن (CO) را بشناسید:

- * گازی بسیار سمی بی رنگ و بی بو است.
- * تشخیص آن با چشم و بینی ممکن نیست.
- * در اثر سوختن ناقص گاز و ذغال ایجاد می شود.
- * نصب غلط دودکش عامل اصلی تولید مونوکسید کربن است.
- * مقدار کمی از مونوکسید کربن برای انسان کشنده است.

نکات مهم در نصب دودکش بخاری گازی:

- * نصب دودکش جداگانه برای هر وسیله گاز سوز
- * استفاده از کلاهک H برای هر وسیله گازسوز
- * فاصله ۶۰ سانتی متری دودکش از بلندترین نقطه ساختمانی
- * تمیز کردن دودکش قبل از نصب یا روشن کردن بخاری
- * هم اندازه بودن قطر دودکش داخل دیوار و دودکش بخاری

علائم مسمومیت با گاز منوکسید کربن:

«اگر تمام اعضای خانواده این علائم را داشتن احتمال گاز منوکسید کربن را جدی بگیرید»

- * علائم شبیه به سرماخوردگی
- * سردرد و خستگی
- * ضعف جسمانی
- * سرگیجه و بی قراری
- * تهوع و استفراغ
- * خواب آلودگی
- * خمیازه کشیدن
- * کاهش دید

خطرات آتش سوزی چهارشنبه سوری و روز طبیعت



دستواعمل ایمنی چهارشنبه سوری:

- * کلیه موادی که در نارنجک، ترق، منور و سایر مواد آتش زا و محترقه استفاده می شوند، از مواد منفجره و آتش گیر هستند که ماده ای خطروناک است و صدمات جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت.
- * این مواد خاصیت خودبه خودی آتش گیری و انفجاری دارند. لذا از نگهداری آنها حتی به مقادیر بسیار کم در مازل، زیزمهین، محل کار و غیره جداً خودداری کنید.
- * از حمل مواد محترقه و آتش گیر و انفجاری حتی به مقادیر بسیار کم، در چیز لباس و کیف جداً خودداری کنید.
- * کودکان و نوجوانان از اقشار آسیب پذیر هستند، استفاده از این مواد توسط آنان خطرات جدی به همراه داشته، سلامت آنان را به خطر انداخته و مرگ را به دنبال خواهد داشت.
- * در صورت نگهداری مواد آتش بازی، حتی کم خطر حتماً آن را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.
- * بقایای مواد آتش بازی را سریعاً جمع آوری نکنید. حتماً ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید. بعد آن را جمع آوری کرده و در یک سطل محتوی آب بریزد و سپس دفع کنید.
- * در صورت داشتن مواد محترقه و انفجاری حتماً آن در بیرون از خانه و دور از محل مسکونی استفاده کنیم.
- * همیشه در موقع آتش بازی جهت اطقاء حریق، آب در دسترس داشته باشید.
- * مواد آتش بازی (محترقه و انفجاری) را از محل هایی که مطمئن هستید خربداری کنید. این مواد را از دست فروش

تهیه نکنید.

- * کوکان به هیچ عنوان شخصاً نباید از مواد آتش بازی و محترقه استفاده نمایند.
- * مواد آتش بازی (منفجره و محترقه) را به طرف افراد دیگر پر نکنید.
- * هیچگاه مواد آتش بازی را در جیب خود نگذارید، زیرا ضایعات جبران ناپذیر به همراه خواهد داشت.
- * هیچگاه مواد آتش بازی (منفجره و محترقه) را در ظروف شیشه‌ای یا فلزی قرار ندهید، زیرا در صورت انفجار ذرات شیشه‌یا فلز، به اطراف پرتاپ شده و سبب صدمات و خطرات جانی خواهد شد.
- * از نزدیک شدن به موادی که برای انفجار یا احتراق آمده کرده‌اند، دوری کنید، زیرا خطر از دست دادن عضوی از بدن و یا مرگ را به همراه خواهد داشت.
- * هر ساله شاهد حوادث رقت آوری در ایام چهارشنبه سوری از جمله سوختگی‌های شدید، از دست دادن چشم یا پاره شدن پرده گوش هستیم، این مواد را سوختی نگیرید زیرا با زندگی خود بازی کرده‌اید.
- * هیچگاه برای چاشنی از الکل برای آتش گیری مواد استفاده نکنید.
- * برای نگهداری از مواد منفجره و محترقه، آن را به طور ایمن در یک جعبه و دور از سایر مواد آتش گیر یا گرماء و الکتریسته و غیره قرار دهید.
- * هیچگاه ماده محترقه و منفجره‌ای که یک بار استفاده شده است را مجدداً استفاده نکنید.
- * از آتش زدن لاستیک، هیزم، کارتون خالی و امثال آن چه در واحدهای مسکونی و چه در معتبر، کوچه و خیابان خودداری نمایید.
- * پرتاپ مواد آتش زا مانند فرشته و موشک بر روی درخت‌ها، بام و بالکن منازل از عوامل عمدۀ بروز آتش سوزی

است. شایسته است به طور جدی از انجام آن بپرهیزید.

* صاحبان فروشگاه های مواد شیمیایی و رنگ فروشی ها از فروش هر گونه مواد آتش زا و مواد شیمیایی به کودکان و نوجوانان جداً خودداری نمایند.

* از ریختن مواد سریع الاشتعال مانند نفت، بنزین و غیره بر روی مواد آتش گیر جداً خودداری شود. همچنین از قرار دادن ظروف تحت فشار از جمله کپسول، اسپری، حشره کش ها و غیره بر روی آتش خودداری شود.

* حتی الامکان وجود یک کپسول خاموش کننده ی آتش پودری در نزدیک محوطه آتش ضروری است.

* در صورت امکان یک شیلنج آب در نزدیکی محوطه آتش آماده گردد تا در صورت لزوم، بتوان از آن استفاده نمود.

* حتماً قبل از ترک محل، از خاموش شدن آتش مطمئن شوید.

نکات ایمنی سیزده بدر

هر ساله با نزدیک شدن به روز سیزده بدر که از آن با عنوان روز طبیعت نیز یاد می شود، نگرانی ها در مورد نکات ایمنی سیزده بدر افزایش می یابد. ارگان هایی مانند شهرداری ها، پلیس، اورژانس و آتش نشانی توصیه هایی برای ایمن برگزار کردن این سنت باستانی ارائه می دهند. با این حال هر ساله شاهد خسارات مالی و جانی جبران ناپذیری برای شهروندان و حتی طبیعت بوده ایم. با رعایت پاره ای از نکات ایمنی سیزده بدر شهروندان می توانند به بهترین شکل و در امنیت کامل از طبیعت گردی در کنار خانواده خود لذت ببرند.

رعایت نکات ایمنی سیزده بدر چندان دشوار نبوده و بعضی بسیار پیش پا افتاده اند، ولی با این حال بسیاری از افراد با پشت گوش انداختن این توصیه های ایمنی باعث وقوع حوادث مختلفی می شوند. بعض این حوادث به طرز غیر قابل

جبرانی گریبان گیر طبیعت نیز می شوند. در آمده به توضیح مختصری در مورد نکات اینمی سیزده بدر خواهیم پرداخت.
بسیاری از مردم برای گذراندن این روز، خروج از شهر و گذراندن اوقات خود در طبیعت را به گذراندن اوقات در
بوستان های شهر ترجیح می دهند. به همین دلیل در این روز شاهد افزایش تعداد تصادفات جاده های اطراف شهرها
نیز هستیم. به همین منظور لازم است که رانندگان برای حفظ امنیت خود و خانواده خود از رانندگی شتابزده و
سبقتهای غیر مجاز پرهیز کرده و با دقیق بیشتری رانندگی کنند تا پایان خوشی را برای تعطیلات خود رقم بزنند.
در صورت بارندگی و لغزنندگی دقیق دوچندان رانندگان لازم است.

تقویم مناسبت های موضوع آتش نشانی

تاریخ

۱۳۹۹/۷/۷

روز آتش نشانی و اینمن

مناسب

راهبرد دو

ب. ۱ - ۱

راهبرد دو

مدیریت خشم



ب. ۱ - ۲

موضوع

اخلاق شهرورندی



ب. ۱ - ۳

زیر موضوع

مدیریت خشم



اولویت



آشنایی با انواع خشم
و نشانه های آن



آشنایی با راهکارهای کنترل
و مدیریت خشم



راه های سالم برای بیان خشم

ب. ۴ - ۱

آشنایی با انواع خشم و نشانه های آن



خشم قابل کنترل و خشم غیرقابل کنترل:

* نشانه های خشم قابل کنترل

۱. دائم شکایت می کنید و عیبجو هستید.
۲. از خشم برای ترساندن بقیه استفاده می کنید تا کار خودتان راه بیفتند.
۳. از خودتان و کمپودهایتان خشمگین هستید.
۴. خشم خود را با تمام بدی های موجود در عالم مقایسه می کنید و آنگاه توجیهی برای آن پیدا می کنید.
۵. از خشم استفاده می کنید تا در موقعیت های رقابتی، خودتان را بالا کشید. خشم در اینجا محرک شما است.

* نشانه های خشم غیرقابل کنترل

۱. خشم شما توهین آمیز است و به اطرافیان شما آسیب می رساند.
 ۲. مرتبا حین رانندگی از این و آن خشمگین می شوید و دعوا به راه می اندازید.
 ۳. خشم بر شما غلبه می کند و جای منطق را می گیرد.
 ۴. عادت دارید از خط قرمز عبور کنید و مرتکب خشونت فیزیکی هم بشوید.
 ۵. از درون احساس خشم می کنید و نمی دانید چه باید بکنید.
- خشم غیرقابل کنترل نوعی از خشم است که جامعه را بر هم می زند و نشان دهنده درجه ای از اختلال روانی است

که از حوزه‌ی خود درمانی و حتی کمک خیرخواهانه‌ی خانواده و دوستان هم خارج است. در این وضعیت تنها مداخله حرلفای لازم است. تنها نکته‌ی امیدوار کننده‌ای که وجود دارد این است که بعضی افرادی که دچار خشم عمیق بوده‌اند توانسته‌اند از جنبه‌ی خشونت‌آمیز خشم‌شان فاصله بگیرند.

آشنایی با راهکارهای کنترل و مدیریت خشم



۱. نشانه‌های بروز خشم را بشناسید: در هنگام خشم، ابتدا نشانه‌های آغازین و هشداردهنده خشم بروز می‌کند. با شناخت این نشانه‌ها و کنترل آن‌ها می‌توان از شدت یافتن آن جلوگیری کرد. تغییرات بدنی همچون افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، منقبض شدن عضلات، تغییر تنفس، مشت شدن دست‌ها و یه هم فشردن دندان‌ها از نشانه‌های فیزیولوژیک خشم است.

۲. احساس منفی خود را بیان کنید: گاهی اوقات زوجین هنگام اختلاف و بروز مشکل به جای بیان ناراحتی و خشم خود، آن احساس را به نمایش می‌گذارند مثلاً اخم می‌کنند، حرف نمی‌زنند، داد و فریاد می‌کنند و غیره. نکته مهم این است که اگر ناراحتی خود را به زبان نیاورید طرف مقابل متوجه نمی‌شود که شما چه احساسی دارید. به جای خشم و پرخاشگری، با استفاده از کلمات مناسب احساس خود را بیان کنید و زمینه مناسبی را برای حل مشکلی که چنین احساساتی را به وجود آورده است، فراهم کنید.

۳. مراقب کلام خود باشید: تحقیر، توهین، تهدید، سرزنش و پرخاشگری نکنید. دقت کنید اگر صدایتان بلندتر شده، به تن‌دی و یا با پرخاشگری صحبت می‌کنید کمی مکث کنید تا آرام شوید. در زمان عصبانیت خیلی راحت ممکن

- است چیزهایی را به زبان بیاورید که بعد از گفتن آنها حسابی پشیمان شوید. چند دقیقه مکث کرده، چیزی به زبان نیاورید و فکرتان را جمع کنید و بگذارید طرف مقابلتان هم همین کار را بکند.
۴. موقعیت را ترک کنید: از تکنیک‌های مهم در مدیریت خشم این است که زمانی که فکر می‌کنید در صورت ادامه بحث دیگر نمی‌توانید خشم خود را کنترل کنید ادامه صحبتتان را به زمان دیگری موقول کرده و موقعیت را ترک کنید. با این کار فرصلت پیدا می‌کنید تا از عصبانیت و خشم فالصله بگیرید و رفتار مناسب‌تری داشته باشید.
۵. وقتی آرامتر شدید، عصبانیت خود را ابراز کنید: وقتی توanstید روش و واضح فکر کنید، ناراحتی‌تان را به طرقی قاطع اما نه هجومی ابراز کنید. نگرانی‌ها و نیازهایتان را به روشنی ووضوح کامل بدون اینکه موجب ناراحتی طرف مقابل شوید، برای او شرح دهید.
۶. کمی ورزش کنید: ورزش در مدیریت خشم نیز بسیار کمک کننده است. فعالیت جسمی به خالی کردن استرس‌هایی که موجب عصبانیت می‌شود کمک می‌کند. اگر احساس می‌کنید خشمان در حال افزایش است، برای پیاده‌روی بروید یا زمانی را برای انجام فعالیت فیزیکی مورد علاقه‌تان صرف کنید.
۷. به راهکارهای ممکن فکر کنید: به جای اینکه روی چیزی که دیوانه‌تان کرده تمراز کنید، سعی کنید مشکل را حل کنید. آیا اتاق نامرتب فرزندتان عصبانیت‌تان کرده است؟ در آن را بینددید. آیا همسرتان هر شب برای شام دیر می‌آید؟ برنامه شامtan را دیرتر بگذارید. به خودتان یادآور شوید که عصبانیت نه تنها هیچ چیز را حل نمی‌کند، بلکه بدتر هم می‌کند.
۸. کینه به دل نگیرید: بخشش ابرازی بسیار قوی است. اگر اجازه دهید که عصبانیت و سایر احساسات منفی بر احساسات مثبت شما غلبه کنند، خواهید دید که با تلخی و ناعدالتی خودتان نابود شده‌اید. اما اگر بتوانید کسی که

اذیستان کرده است را ببخشد، هر دو شما می توانید از آن موقعیت درس بگیرید. منطقی نیست که از همه آدمها توقع داشته باشید در همه شرایط همانطوری رفتار کنند که شما دوست دارید.

۹. برای خالی کردن فشار، شوخ طبعی کنید: شوخی و خنده به مقابله با فشار عصی کمک می کند. از شوخ طبعی برای مواجهه با چیزی که عصبانیتان کرده است و انتقالات و توقعات غیرواقع بینانهای که داشتهاید استفاده کنید. البته از طعنه و ریختن دوری کنید زیرا ممکن است موجب جریحه دار شدن احساسات دیگران شده و همه چیز را بدتر کند.

۱۰. خود را آرام کنید: آرام کردن خود از نکات مهم در مدیریت خشم است. وقتی اعصابتان خرد شده و خشمان قلیان می کند، از مهارت های تمدد اعصاب کمک بگیرید. تمرينات تنفس عمیق، تجسم یک تصویر آرامش بخش یا تکرار کلمه یا عبارتی که آرامتان می کند، بسیار به دردتان خواهد خورد. حتی می توانید موسیقی آرامش بخش گوش دهید، در دفترچه خاطراتتان بنویسید یا چند حرکت یوگا را تمرین کنید. می توانید تجربه ای آرامش بخش را تجسم نمایید. چشمانتان را ببندید و در ذهن خود تجربه ایی لذت بخش را تصور کنید. این کار را در مکان های آمیدبخش و به دور از استرس انجام دهید.

۱۱. از عذرخواهی نترسید: اگر متوجه شدید رفتار شما باعث ناراحتی و عصبانیت دیگری شده است عذرخواهی کنید. این امر برای ترمیم رایطه و کاهش آثار زیانبار پرخاشگری ضروری است.

۱۲. اهمیت موضوع را بستجید: این سوال را از خود بپرسید: «آیا این موضوع ده سال دیگر هم برایم مهم است؟» به این وسیله می توانید مسئله را از دیدگاهی آمرت بگزیرد.

۱۳. خود را به جای طرف مقابل بگذارید: تصور کنید که خود شما نیز همان کار (کاری که موجب عصبانیستان شده است) را انجام می دهید. با خود رو راست باشید. قبول کنید که گاهی اوقات شما نیز جلوی یک راننده در مری آیید.

بعضی موقع این مسئله تصادفی است. آیا نسبت به خود نیز عصبانی می‌شوید؟ همچنین از خود بپرسید: «آیا طرف مقابل این کار را به طور عمده نسبت به من انجام داده است؟» در بسیاری از موقع خواهید شد که این مسئله فقط در اثر بی‌دقیق و تعجیل رخ داده و کسی نمی‌خواسته شما را ناراحت کرده و بیازارد.

۱۴. تا ده بشمارید: سعی کنید قبل از گفتن هر کلامی تا عدد ده بشمارید. انجام این کار رابطه مستقیمی با عصبانیت ندارد ولی می‌تواند خدمات ناشی از عصبانیت را به حداقل برساند. شمارش تا ۱۰ را با روش‌های جدید و بهتر انجام دهید مثلًا این کار را با یک تنفس عمیق بین هر شماره عملی سازید. تنفس عمیق (از دیافراگم) به افراد کمک می‌کند تا احساس راحتی کنند. حتی می‌توانید سرعت شمارش اعداد را کمتر سازید. مثل شمارش شیوه قدیمی، یک کشته بخار، دو کشته بخار و غیره شاید شمارش کشته بخار زیاد خواهیتد نباشد، بهجای آن می‌توانید بشمارید: یک شکلات، دو شکلات و غیره یا هر چیز دیگری که برای شما خوشایند و خنده‌دار باشد.

۱۵. بدایید چه زمان نیار به کمک دارید: یادگرفتن مهارت کنترل و مدیریت خشم برای همه آدمها سخت است. اگر به نظرتان عصبانیت شما شدیداً خارج از کنترل است و باعث می‌شود دست به کارهایی بزنید که بعداً پشیمان شوید یا به اطرافیاتان آسیب برسانید، حتماً از متخصص کمک پنگیرید.

راههای سالم برای بیان خشم



اگر واقعاً دلیلی برای بیرون ریختن خشم‌تان وجود دارد، پس با شیوه‌ای صحیح اینکار را انجام دهید. وقتی با افراد دیگر از روی احترام بحث را ادامه دهید، در این حالت خشم به ابزاری بسیار مفید برای پیشبرد خواسته‌هایتان تبدیل

می شود. اما در این راه همیشه چند نکته را به خاطر داشته باشید:

۱. عدالت را سرلوحه خود قرار دهید. اینکه از کسی دلخور شوید عادی است. اما اگر ناعادلانه دست به کاری بزنید خیلی زود رابطهتان را با دیگران از دست خواهید داد. عادلانه رفتار کردن شما، هم احترامی است به طرف مقابل و هم گامی است مؤثر به سمت حل مسئله.
 ۲. روابطتان را در اولویت قرار دهید. باید حفظ و نگهداری روابط برایتان مهم‌تر از خشمانی باشد تا از میدان برندۀ خارج شوید.
 ۳. روی زمان حاضر تمرکز کنید. هنگام صباپیت و دعوا به راحتی امکان دارد به پاک کردن حساب‌های کهنه روی آورید. بهتر است به جای تلف کردن وقت، یکراست به سراغ مشکل اصلی بروید و برای آن چاره‌اندیشی کنید.
 ۴. بخشنده باشید. اگر کسی این وسط نتواند یا نخواهد از خودگذشتگی نشان دهد حل مسئله دشوار و حتی غیر ممکن می‌شود.
 ۵. زمان دست کشیدن از بحث را تشخیص دهید. وقتی نمی‌توانید به توافق برسید، با شرایط حاضر بسازید با دیگر اهمیتی برای موضوع مذکور قائل نشوید.
- در کنار موارد فوق، می‌توانید بسته به شرایط، راه حل‌های ابتکاری خودتان را هم پیاده کنید.

راهبرد سوم

ج. ۱ - ۱

راهبرد سوم

مدیریت گفتگو



ج. ۲ - ۱

موضوع

اخلاق شهرنشدنی



ج. ۳ - ۱

زیر موضوع

مدیریت گفتگو



اولویت



آشنایی با مهارت های
ارتباط موثر



بهبود مهارت های بین فردی



آشنایی با تفاوت ارتباط
بین فردی و درون فردی

ج. ۴ - ۱

آشنایی با مهارت ارتباط موثر



مهارت ارتباط موثر یک مهارت حیاتی در زندگی است که اغلب موقع نادیده گرفته می‌شود. هیچ وقت برای کار کردن روی مهارت‌های ارتباطی دیر نیست و به کمک آن کیفیت زندگی بهبود می‌یابد. اینکه بتوانید به طور موثر و کارامدی ارتباط برقرار کنید، از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است؛ زیرا توسعه و بهبود آن به تمام جنبه‌های زندگی کاری، شخصی و اجتماعی کمک خواهد کرد. به این شکل شاهد آرامش و پیشرفت بیشتری خواهد بود. موقعیت سنج باشد و بدانید درباره چه موضوعی با چه کسی، کجا، چه وقت و به چه صورتی صحبت کنید. ما دائماً در حال تعامل و همکاری با افراد دیگر هستیم و این بخشی از زندگی ما است.

* اهمیت و ضرورت ارتباط موثر:

افرادی که سخت‌تر یا بهتر کار می‌کنند همیشه همه توجه‌ها را به خود جلب نمی‌کنند. گاهی اوقات مهم‌ترین مسئله این است که چگونه ایده‌هایتان را به دیگران می‌فروشید؟ چگونه دیگران را مقناع می‌کنید؟ مهارت‌های ارتباطی موثر به شما امکان می‌دهد تا تأثیرگذاری بیشتری داشته باشید و به شوندگان بیشتری دست باید.

در سطح حرفه‌ای بسیار مهم است که بدانید چگونه با دیگران همکاری خوبی داشته باشید و در شرایط استرس شغلی بهترین تصمیمات را بگیرید. این مهارت بیشتر از یادگیری یک زبان خارجی یا هر مهارت کاری دیگر مهم است. یک فرد با مهارت‌های ارتباطی بهتر، در جایگاه شغلی بہتری از هم رده‌های خود قرار می‌گیرد. دیگر نقویت مهارت‌های اجتماعی، حتی در موقعیت‌های پرتش، بدون از بین رفتن اعتماد و احترام می‌توانید ارتباطات خوبی داشته باشید. ارتباط موثر ترکیبی از مهارت‌هایی از جمله ارتباط غیرکلامی، شنونده فعال بودن، مدیریت استرس، درک

احساسات خود و کسانی که با آنها ارتباط دارید است.

بهبود مهارت بین فردی



۱. تماس چشمی برقرار کنید: فرقی نمی کند که گوش می دهید یا صحبت می کنید در هر صورت نگاه کردن به چشم‌های فرد مقابل گفتگو شما را موفقیت‌آمیزتر می کند. تماس چشمی علاقه و توجه شما را نشان می دهد.
۲. از زبان بدن آگاه باشید: از اینکه بدن شما در حال انتقال چه پیامی است آگاه باشید. زبان بدن بیشتر از یک ساعت گفتگو می تواند درباره شما بگوید. قرار گرفتن در یک موقعیت راحت با دستهای باز این پیام را انتقال می دهد: شما در دسترس و آماده شیدن هستید.
۳. پیامی واحد بفرستید: در حرکات بدن، از دست و حالات چهره نیز استفاده کنید به شکلی که کل بدن شما صحبت کند و پیام‌های درهم و مبهم نفرستید. توجه کنید کلمات و لحن صدا، حرکات بدن، حالات صورت یک پیام واحد را برسانند. علاقه خود را به چیزی که گفته می شود نشان دهید. گاهی اوقات لبخند بزنید و مطمئن شوید که حالت دوستانه‌ای دارید با عباراتی مثل "بله" یا "وه" گوینده را به ادامه صحبت ترغیب کنید.
۴. بر ذهنیت خود تسلط داشته باشید: هر احساس و تفکری، در اینکه چگونه با دیگران ارتباط برقرار می کنید تاثیر می گذارد. آگاهانه انتخاب کنید که صادق و صبور، مودب باشید. همان‌طور که دوست دارید دیگران بی تفاوت باشند شما نیز نسبت به احساسات دیگران بی تفاوت نباشید.
۵. یک شوننده فعال باشید: باید بتوانید به دیگران گوش دهید و در گفتگوی دو طرفه شرکت کنید. وقتی به خوبی

گوش می دهد، از فرد مقابله شناخت بهتری پیدا می کنید. همچنین به شما کمک می کند که جلوی سو تفاهمنهای که نتیجه عدم درک و شناخت یکدیگر است را بگیرید

عقاضوت نکنید: برای داشتن یک رابطه پویا لزومی ندارد که تمام افرادی که با آنها در ارتباط هستید را دوست داشته باشید یا با عقاید آنها موافق باشید. تنها لازم است که قضاوت و سرزنش را کنار بگذارید تا بتوانید دیگران را درک کنید.

۷. در زبان بدن به تفاوت ها توجه کنید: هر فرد ممکن است با توجه به نوع فرهنگ و خانواده، زبان بدن متفاوتی داشته باشد. پس در خواندن زبان بدن دیگران به سن، احساسات درونی، فرهنگ خانوادگی و اجتماعی آنها توجه کنید.

۸. شمرده صحبت کنید: زیر لبی و نامفهوم کلمات را ادا نکنید. افراد میزان شایستگی اجتماعی را از طریق نحوه بیان کلمات می سنجند. آرام صحبت کنید؛ اگر سریع صحبت کنید دیگران به سرعت به تشن های درونی شما پی می برند. شروع به تمرین کنید تا صدای خود را آرام و ملایم کنید. به صدای خود روح بدهد و یکنواخت صحبت نکنید.

۹. مشتب قفر کنید: اظهارنظر مشتب آنهایی هستند که تشویق کننده و موثر هستند در حالیکه نظرات منفی انتقادی و مخالف و دلسرد کننده است. ذهن اغلب تمایل دارد که روی نکات منفی تمرکز کند بنا براین بسیار مهم است که آگاهانه نظرات و گفتگوی مشتب را مدیریت کنیم.

۱۰. درک حالات چهره: هوش هیجانی در مورد درک و مدیریت احساسات و هیجانات خود و دیگران است. بنا براین مهم است که به حالات چهره افراد توجه کنیم. حالات چهره بخصوص چشمها دروغ نمی گویند. از طریق تماس چشمی می توانید بازخورد بهتری بگیرید و آنچه را که فرد مقابله در صحبت هایش بروز نمی دهد را متوجه شوید.

۱۱. بر حل مشکلات تاکید کنید: هنگام صحبت در مورد یک مشکل همیشه سعی کنید وضعیت را توضیح دهید.
اثبات کردن را فراموش کنید. راه حل هایی را پیشنهاد دهید که وضعیت را بهبود ببخشد از اینکه چه کسی درست یا غلط می‌گوید اجتناب کنید.
۱۲. قابل اعتماد باشید: مهم ترین جنبه برقراری ارتباط موثر قابل اعتماد بودن است. اگر در روابط مبنای اعتماد را پی نویزید نمی‌توانید روابط طولانی مدتی داشته باشید.
۱۳. خودتان باشید: آیا تا به حال احساس کرده‌اید که به فردی صحبت می‌کنید و احساس می‌کنید خودش نیست؟ شاید فردی را برای اولین بار ملاقات می‌کنید و سعی در تحت تأثیر قرار دادن او دارد. اگرچه هدف بدی ندارید اما راه درستی را انتخاب نکرده‌اید. مطمئن باشید که فرد مقابل متوجه خواهد شد. پس خودتان باشید و به فرد مقابل هم این فرصت را بدهید که همین کلارا بکند.
۱۴. لذت بردن از برقراری ارتباط: به ارتباطات تنها به عنوان یک ابزار برای پیش برداشتن اهداف نگاه نکنید. مهارت‌های ارتباطی را با شوخ طبیعی و صمیمیت لذت‌بخش کنید تا در کنار دیگران اوقات خوبی را سپری کنید.

آشنایی با تفاوت ارتباط بین فردی و درون فردی



ارتباط بین فردی، هر به اشتراک‌گذاری اطلاعات با دیگران به وسیله تبادل تجربیات است. شما در هر شرایط تحصیلی، کاری و شخصی به آن نیاز دارید.
ارتباط درون فردی، ارتباطی است که ایتنا در ذهن فرد رخ می‌دهد و این گفتگوی درونی می‌تواند باعث ایجاد

واکنشی مشبت یا منفی در بیرون شود. مدیتیشن و تجسم از تکنیک‌های درون فردی است که بیشتر افراد برای برخورد بهتر با موقعیت‌های بیرونی استفاده می‌کنند. آگاهی از گفتگوی درونی اولین گام اصلاح مهارت‌های درون فردی است.

بیشتر افراد در دنیای خودشان و برداشت خود از مسائل گم می‌شوند و این دیدگاه به مانعی در تعامل با دیگران تبدیل می‌شود. برای مدیریت ارتباطات ابتداء خود و هیجاناتتان را بشناسید، اجازه ندهید هیجاناتتان از شما زیل‌تر باشند.

تقویم مناسبت‌های موضوع مدیریت‌گفتگو

روز جهانی کتاب

تاریخ

۱۳۹۹/۲/۴

روز جهانی خانواده

۱۳۹۹/۲/۲۶

نمایش‌بازی همگانی

۱۳۹۹/۱۱/۱۰

مناسبت

راهبرد چهارم



اولویت



آشنایی با حقوق آپارتمان نشینی



آشنایی با فرهنگ آپارتمان نشینی

۱ - ۴.۵



* مقدمه

افزون در کشور ایران روز به روز به تعداد کسانی که آپارتمان نشین می شود اضافه می شود. آموزش های لازم برای زندگی جمعی به مردم ارائه نمی شود. لذا در بسیاری از موارد شاهد وقوع مشکلات فراوان در مجتمع های مسکونی هستیم که از مهم ترین آن هایی تفاوتی افراد در مشارکت نمودن و پذیرش مسئولیت در زندگی جمعی در آپارتمان هاست. یادگیری سبک زندگی در یک مجمع میتواند در راستای حل مشکل فرهنگی و شیوه زندگی شهری و ناشر بازیابی داشته باشد در نتیجه آپارتمان نشینی افراد بیش از آنکه همسایه یکدیگر باشند به منزله مسافرانی هستند که برحسب تصادف برای مدت کوتاه در مجاورت یکدیگر قرار گرفته اند.

* چالش های آپارتمان نشینی

شكل جدید زندگی در واحد های کوچک با همسایگان نا آشنا محدودیت جا و مکان پله های زیاد وجود قسمت های مشترک از قبیل حیاط پارکینگ، آسانسور، انباری، زروم استفاده از خدمات مشترک از جمله آب، برق، موتورخانه، به طور کلی سبک زندگی در مجتمع های مسکونی متفاوت بوده و افراد را با چالش هایی مواجه می سازد. کاهش نسبی ارتباطات و وابستگی های اجتماعی کم شدن حمایت و پشتیبانی اجتماعی کم از سوی آشنايان و همسایگان در مجتمع ها، عدم دسترسی به اقواام و فامیل در موقع ضروری، احساس بی پناهی روانی و اضطراب و تنش ناشی از سازگاری با شرایط تازه همه و همه از جمله چالش های زندگی در مجتمع های مسکونی هستند که موجب نگرانی و دلواپسی در مورد آینده زندگی در شرایط جدید شده اند.

* مشکلات و مسائل سکونت در آپارتمان

اختلاف نظر و تفاوت در سلیقه امری طبیعی و از پیامد های غیر قابل اجتناب زندگی اجتماعی است ولی زمانی که گروهی باهم در یک محیط محدود زندگی میکنند عدم توجه به حقوق یکدیگر سبب بروز مسائل و مشکلاتی خواهد شد که ممکن است زمینه ساز تضاد شود بررسی ها نشان میدهد توافق نداشتن ساکنان در مورد استفاده از بخش های مشترک ساختمان، وجود خرده فرهنگ ها، سلیقه های گوناگون و تفاوت های زبانی و قومی و اجتماعی میان ساکنان، نبودن ضوابط و مقررات به روز برای طراحی ساخت و بهره برداری از مجتمع ها از جمله مشکلات مهم آپارتمان نشینی هستند. در یک نظر سنجی انجام شده:

۷۹۳ از پاسخگویان سرو صدا و رفت و آمد زیاد طبقات

۷۷۲ محدودیت فضا و عدم استدلال

۷۳۱ عدم تفاهمن فکری و سلیقه ای ساکنان باهم

۶۲۱ نداشتن فضای تفریح و بازی

۶۲۰ دخالت ها و مزاحمت همسایگان را از معایب و مشکلات آپارتمان نشینی عنوان کرده اند.

* پیامد های بی تفاوتی نسبت به مشکلات آپارتمان ها

مهمترین عامل وریشه اصلی بسیاری از مشکلات بی تفاوتی افراد نسبت به مشارکت کردن و پذیرش مسئولیت در زندگی جمعی در آپارتمان هاست. این بی تفاوتی خود میتواند مانع ایجاد مکانی مناسب و آرام بخش برای زندگی و استراحت شود و حتی پیامد های ناگواری برای تمام ساکنین داشته باشد.

برخی از نتایج و پیامدهای بی تفاوتی نسبت به مجتمع مسکونی به شرح زیر است:

۱. بی خبری از بیماری و حتی مرگ همسایگان.
برخی ناراحتی ها و بیماری های حاد مانند سکته نیازمند کمک فوری اطراقیان است که به دلیل بی تفاوتی بی خبری، عدم کمک رسانی به موقع متابفانه در برخی موارد به مرگ فرد بیمار منجر می شود.
- آگاهی یافتن از مرگ افراد در آپارتمان ها پس از گذشت چندین روز و متعفن شدن جسد که هر زگاهی خبر آن در روزنامه چاپ می شود.
۲. اختلال برخورد و نزاع میان افراد که سبب سلب آسایش همگان می شود و از طرفی درهم ریختگی و ایجاد یک محیط نازیبا و آزاردهنده.
۳. زیان های محتمل مالی و جانی:
از حوادث و اتفاقاتی که ممکن است در اثر بی تفاوتی و بی توجهی ساکنان رخ دهد میتوان به نشت آب، گاز یا وقوع انفجار و آتش سوزی اشاره کرد که ضرر و زیان های مالی و جانی و گاهی ضرر جبران ناپذیر برای ساکنان در بی دارد در حالی که جلوگیری از این زیان ها تنها در صورت وظیفه شناسی و اقدام به موقع امکان پذیر خواهد بود.
۴. بی تفاوتی افراد در محیط های زندگی جمعی سبب میشود که به مرور قوانین و مقررات و نظم و انسباط در آپارتمان از بین رفته و لذا بهترین محیط برای زندگی آن دسته از افرادی می شود که به دنبال محیط های درهم ریخته هستند؛ مثل معتمدان، سارقان، افراد دارای مشکلات اخلاقی زیرا این افراد با خیال راحت بدون مزاحمت می توانند در این مکان ها زندگی کنند و شرایط را برای دیگر خانواده ها عذاب آور و نیمه ایمن نمایند و برعکس در مجتمع های مسکونی که قوانین و نظم و انسباط و نظرات جمعی شدید حاکم است این گونه افراد به هیچ وجه ساکن نشده و از این مکان ها به شدت دوری می چویند چون می دانند در آینده با مشکلات مهمی رو به رو می شوند.

۵ آپارتمان هایی که فاقد قوانین و مقررات بوده ظاهري نازiba دارند سبب میشود که افراد با فرهنگ و منضبط با اولین نگاه از ساکن شدن در اینگونه آپارتمان ها خود داري نموده و لذا چنین مکان هایی مستعد آن دسته از افرادي می شود که زیر هیچ گونه نظم و انضباطی نمی روند که در نهايى چنین آپارتمان هایی تبدیل به مکان های بسیار آزار دهنده برای زندگی می شوند.

۶ وقتی میهمانان به یک مجتمع مسکونی مراجعه می کنند بسیار تمیز و منظم بوده و دارای قوانین و مقررات مكتوب می باشد تحت تاثیر قرار گرفته و سعی میکنند که خود را با شرایط آنجا مطابقت دهند و بر عکس وقتی در محیط درهم ریخته و گفیف وارد می شوند علاوه بر نگاه تحقیر آمیز به ساکنان تقیدی به رعایت نظم و انضباط و مقررات از خود نشان نمی دهند. ولذا این موضوع خود به یک مشکل مهم برای ساکین تبدیل میشود که گهگاه منجر به نزاع و درگیری با مهمنان می شود که در نهايى ساکنین را بهم ریخته و سبب دشمنی و عداوت و کینه جوبي در بين آنان می شود.

۷ عدم مشارکت ساکنین آپارتمان ها و فرار از مسئولیت ها اگرچه در کوتاه مدت به سود افراد خواهد بود زیرا از باز مسئولیت فرار می کنند.اما در دراز مدت عاقب ناخواسته اى را در بر خواهد داشت. زیرا زمینه ساز نفرت میان افراد شده و افرادي که صادقانه رحمت می کشند به علت فرصت طلبی عده اى دیگر مسئولیت ها را رها می کنند و از طرفی به مرور زمان افراد منضبط و منظم از اين گونه آپارتمان ها فرار خواهند کرد و تنها عده اى بى مسئولیت در کنار هم زندگی خواهند کرد که در این شرایط صاحب نظران بین میکنند چنین محیطی در مکان آزار دهنده و مصیبت باز تبدیل خواهد شد که برای همیشه آرامش از آنجا فرار خواهد کرد.

۸ یک نکته مهم که باید به خاطر سپرده شود تاثیر گذاري محیط های پاکیزه و تمیز و با مقررات بر رشد شخصیت

کودکان و نوجوانان است. در محیط های نازیبا و پرتنش کودکان و نوجوانان علاوه بر بدین شدن نسبت به جامعه یاد میگیرند چنانه از مسئولیت ها فرار کنند لذا شخصیت آنها به گونه ای تربیت می شود که هیچگاه در زندگی و محیط های شغلی به موفقیت های قابل توجه دست نمی یابند و در کارهای گروهی شکست می خورند خلاصه کلام آن که ما مجبور به مشارکت نمودن در محیط زندگی خویش هستیم، در غیر این صورت امیدی به خوب زندگی کردن و حاکم شدن امنیت و آرامش نخواهد بود.

بسیاری از مردم جامعه ما زمان زیادی از وقت زندگی خود را در آپارتمان ها سر می برند و متسافانه به علت ناتوانی در برقراری ارتباط درست و صادقانه به مرور ساکنین این آپارتمان ها دچار اختلاف با یکدیگر شده و کم کم چنین محیط هایی را تبدیل به مکان های اضطراب آور و ناراحت کننده می کند. ناتوانی در برقراری ارتباط درست در گذر زمان باعث می شود مردم به سوی رفتارهای ریا کارانه به همراه دروغ و نیز نگ پنه ببرند یادگیری در خصوص نحوه برقراری ارتباط درست در یک زندگی جمعی از اهمیت فراوانی برخوردار است.

آیا ما در برقراری ارتباط با دیگران به آنها می آموزیم که صادقانه برخورد کنند یا اینکه به آنها یاد می دهیم که با ما ریاکارانه برخورد کنند.

گاهی اوقات در محیط های مسکونی جمعی افراد رفتارهای نادرست زیادی را انجام می دهند تغییر سرو صدای فراوان و رعایت نکردن بهداشت و پاکیزگی و بی انضباطی و شلختگی، عدم امانت داری و غیره. اگر شما رفتار نادرستی انجام داده اید که یکی از همسایگان آن را به شما تذکر داده و شما ناراحت شده اید به خاطر داشته باشید که شما به دیگران می آموزید که در آینده باید با ریاکاری دروغ عدم صداقت با شما رفتار نمایند.

دانشمندان میگویند انسان ها رفتار نادرستی انجام میدهند و با شنیدن تذکرات جهت اصلاح رفتار دچار خشم و ناراحتی می شوند به مرور باعث می شوند بعضی از انسان ها با چنین افرادی با ریا کاری و دروغ برخورد نمایند. زیرا نگران اند اگر با صداقت و درستی با آنها رفتار نمایند و حقایق را بر زبان بیاورند مورد خشم واقع شده و دچار مشکلات فراوان می شوند. به همین خاطر در محیط های جمعی که افراد از تذکر دادن به یکدیگر جهت رعایت حقوق یکدیگر ناراحت می شوند، به مرور اگرچه در ظاهر مردم با یکدیگر خوب هستند اما دائم در حال مسخره کردن و غیبت کردن بوده و پشت سر یکدیگر بدگویی می کنند و به مرور زمان بر میزان رفتارهای غلط افراد افزوده می شود.

در چنین شرایطی گویی افراد گردنبند بسیار زشت را به گردن خود آویخته اند و گمان می کنند زیباست؛ ما باید یکی از این دو روش را برای برقراری ارتباط با دیگران اختاب کنیم.

۱. بخواهیم دیگران با ما ریا کارانه به همراه دروغ و نیزینگ برخورد کنند؛ که درنهایت در آینده روابط چنین انسان هایی به سردی و بی تفاوتی میگراید و پس از مدتی از هم فرار می کنند و در روزهای سخت یکدیگر را تها می گذارند.

۲. بخواهیم دیگران با ما صادقانه برخورد کنند که لازم است همیشه با خوش رویی رفتارهای آزاردهنده خوبیش را پذیرفته و از دیگران به خاطر تذکرات تشکر و قدردانی نماییم. اگرچه در ابتداء سخت و ناخوشایند است اما به مرور زمان روابط انسان ها صمیمه شده و افراد نسبت به یکدیگر احساس خوبی خواهند داشت و روز به روز چنین افراد به شخصیت های دوست داشتنی تبدیل می شوند و همچنین با پذیرش رفتارهای غلط ناراحتی و کینه ها از وجود دیگران پاک شده و بهداشت روانی انسان ها افزایش می باید. پس اگر از امور زندگی آپارتمان نشینی به دنبال پذیرش رفتارهای غلط خوبیش نبوده و حقوق دیگران را رعایت و در کمک کردن به یکدیگر اقدامی نکنیم بدون شک در آینده می بایست هزینه های سنگینی بپردازیم.

فرهنگ آپارتمان نشینی



در زندگی آپارتمان نشینی شما باید با چند خانواده دیگر کنار بیایید و همیشه حواستان باشد که مزاحم دیگران نشوید برای تقسیم هزینه های ساختمان بهم شارژ پرداخت و شارژ عقب افتاده همسایه را به اویاد آوری کنید و اختلافات ناشی از این مساله را حل و فصل کنید. رعایت دقیق این باید ها و نباید ها و حرکت بر روی مدار اخلاق به فرهنگ آپارتمان نشینی معروف شده است.

اگر هرگز حدود خود و دیگران را در زندگی آپارتمانی بشناسد اختلاف کمتری بروز خواهد کرد رعایت فرهنگ آپارتمان نشینی به آسانی رعایت چند گزاره اخلاقی و قانونی ساده است. قانون تملک آپارتمان ها و آیین نامه آن میتواند راهنمای خوبی در این خصوص باشد.

راهبرد پنجم

۱ - ۱ . ه

راهبرد پنجم

کاهش وندالیسم



۱ - ۲ . ه

موضوع

اخلاق شهرنشدنی



۱ - ۳ . ه

زیر موضوع

وندانیسم

اولویت



آشنایی با مفهوم اموال عمومی



آگاهی از شیوه های مراقبت
از اموال عمومی در شهر



۱ - ۴ . ه

* مقدمه و اهمیت مهارت

زندگی در جامعه شهری نیازمند پرخورداری از یک سری امکانات و تجهیزات است که در موقعیت ها و شرایط مختلف مورد استفاده شهروندان قرار می گیرد. برخی از آنها جنبه همگانی داشته و در طول شبانه روز هم بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند و برخی دیگر اختصاص به قشر خاصی از جامعه دارد و طبعاً کمتر مورد استفاده قرار می گیرند. به عنوان مثال وسایل نقلیه عمومی نظیر اتوبوس های شهری و مترو که در بیشتر ساعت شبانه روز تعداد زیادی از افراد را جابه جا می کنند و وسایل بازی در پارک ها که بیشتر توسط کودکان مورد استفاده قرار می گیرند.

از سوی دیگر برخی از این وسایل به دلایل مختلف مثل شیوه نادرست استفاده زودتر تخریب و از کار افتاده می شوند و نیاز به تعمیر و بازسازی دارند ولی برخی دیگر در برابر تخریب مقاوم تر هستند. اما در هر حال باید شیوه استفاده درست از تمامی وسایل و امکاناتی که در شهر برای بهتر و آسان تر شدن زندگی ما تهیه و آماده شده است را باموزیم و نه تهخ خودمان از این امکانات مراقبت کنیم بلکه اگر شاهد آسیب رساندن به آنها توسط دیگران بودیم آنها را نسبت به رفتار نادرست شان آگاه کنیم.

باید همیشه به یاد داشته باشیم که این امکانات با پول و سرمایه همه شهروندان تهیه شده است، بنابراین حق همه شهروندان است که از آنها به راحتی استفاده کنند ولی از سوی دیگر وظیفه همه شهروندان است که از آن وسایل به دقت مراقبت و محافظت کنند و اجزاء ندهنند برخی از افراد به هر دلیلی به تخریب و نابود کردن آنها پردازنند چون تمیزی یا تعویض آنها نیز هزینه هایی برای عموم شهروندان در بر خواهد داشت.

نکته دیگری که باید به آن توجه داشت این است که اگر کودکان این مهارت را از درون خانواده و مدرسه آموخته و تمرین کنند، در جامعه نیز شهریوندانی منضبط خواهند بود که فرهنگ استفاده از امکانات عمومی در شهر را به خوبی

رعایت می کنند.

آشنایی با مفهوم اموال عمومی



امکانات، وسایل و تجهیزاتی که متعلق به همه مردم می باشد و کسی حق ندارد دیگران را از برهه مندی از آن محروم سازد یا استفاده از آن را منحصر به خود کند جزو اموال عمومی محسوب می شود. خیابان ها، پیاده روهای وسایل نقلیه عمومی مثل مترو و اتوبوس های شهری، پارک ها و فضای سبز شهری، بناهای تاریخی و ... از این قبیل اموال و امکانات عمومی می باشند.

این امکانات و وسایل برای رفاه حال مردم و استفاده همگان و با هزینه هایی که شهروندان از طریق عوارض شهری پرداخت می کنند تهیه و تدارک دیده شده است. به همین خاطر همه شهروندان موظف به مراقبت از آنها می باشند. استفاده از برخی امکانات نیاز به پرداخت هزینه ای جزئی دارد مثل اتوبوس واحد و مترو ولی برخی از آنها به صورت رایگان در اختیار شهروندان است مثل پارک ها و فضای سبز، خیابان ها و پیاده روهای پیاده، روشنایی خیابان ها و معابر عمومی.

آگاهی از شیوه های مراقبت از اموال عمومی در شهر



یک از ویژگی های یک شهروند خوب و سالم، آگاهی از شیوه استفاده درست از امکانات و اموال عمومی در شهر است. دانستن این نکته کمک می کند که تخریب این گونه وسایل و اموال کمتر از سوی شهروندان اتفاق بیفت و

عمر استفاده از آنها بیشتر شود. همچنین شهروندان باید به اهمیت وجود این امکانات در بهتر شدن زندگی خود آگاه شوند. به عنوان مثال، نبودن نور کافی در کوچه‌ها، خیابان‌ها و مراکز تفریحی شهر، احساس امنیت را از بین می‌برد. آسیب به درختان و فضای سبز و تخریب بناهای تاریخی شهر، چهره شهر را زشت و ناپسند می‌کند، آسیب رساندن به وسائل نقلیه عمومی در شهر، باعث شلوغ تر شدن این وسائل و ایجاد ترافیک در شهر شود و به طور کلی آسیب رساندن به این امکانات و اموال عمومی، باعث می‌شود که برای تعمیر و جایگزین کردن آنها دوباره از عوارضی که شهرروندان می‌پردازند هزینه شود.

با توجه به اینکه کوکان در این سن با مفهوم مالکیت آشنا هستند و به خوبی می‌توانند مفهوم اموال خصوصی و عمومی را درک کنند. باید به آنها این نکته را آموخت که به همان اندازه که برای مراقبت از آن چیزهایی که متعلق به خودتان است کوشش هستید باید نسبت به اموال عمومی در شهر نیز حساسیت داشته باشید، همچنین باید در برابر رفتارهای نادرست برخی از شهروندان در استفاده از این اموال، بی تفاوتی نشان ندهند و خود نیز به شیوه‌ای درست از آنها استفاده کنند.

هرگز خود را در بهره مند شدن از این امکانات برتر از دیگران نداند و به این نکته توجه داشته باشند به همان اندازه که خودشان حق استفاده دارند، دیگران هم از چنین حقوقی برخوردارند. در استفاده از این امکانات نباید اسراف و زیاده روی کرد.

بارفتابهای اشتباه در استفاده از اموال عمومی چگونه برخورد کنیم؟ متسافانه برخی از شهروندان به طور عمد یا غیرعمد به اموال عمومی آسیب می‌زنند. به عنوان مثال ممکن است این رفتارها را نشان دهند: نوشتن یادگاری روی درختان، بناهای تاریخی، پاره کردن صندلی اتوبوس‌های شهری،

شکستن لامپهای معابر عمومی، شکستن شاخه های درختان، ریختن آشغال بیرون از سطل زباله و کشیف کردن پیاده روها و غیره. ممکن است آنها به دلیل ندانستن شیوه استفاده از این امکانات باعث تخریب آنها شوند ولی گاهی موقع نیز برخی از افراد با پرخاشگری و کاملاً آگاهانه به وسایل و امکاناتی که در شهر متعلق به همه شهروندان می باشد آسیب وارد می کنند و از این کار نادرست خود هم خیلی لذت می بردند. کودکان باید روش های درست برخورد با این رفتارها را بیاموزند و در موقع لزوم واکنش نشان دهند. برخی از این روش ها عبارتند از:

۱. دوستانه با آنها صحبت کنیم و به آنها بگوییم که این کارشان درست نیست چون باعث تخریب آن وسیله یا اموال می شود.

۲. به آنها شیوه درست استفاده از آن را آموزش دهیم و کمک کنیم تا آن روش را بیاموزند.
۳. در صورت نیاز به مامور یا کسی که مسئول مراقبت است اطلاع دهیم. مثلاً به مامور فضای سبز در پارک، یا مسئول مراقبت از اماکن تاریخی.
۴. از یک بزرگتر بخواهیم که به آن فرد تذکر بدهد.

راهبرد ششم

الف. ۱ - ۱

راهبرد ششم

از نقاهت فرهنگی اولویت از محیط زیست و کاهش آلاینده ها

الف. ۲ - ۱

موضوع محیط زیست

الف. ۳ - ۱

زیر موضوع ۱ محیط زیست

زیر موضوع ۲
بسمداد

زیر موضوع ۳
فناوری سبز

زیر موضوع ۴
مدیریت پویه و معرف اندیز

اولویت



مفهوم محیط زیست و
اهمیت آن در زندگی



آشنایی با مشکلات محیط
زیست و انواع آلودگی ها

الف. ۱ - ۴ - ۱

اولویت



کاهش تولید بسمداد



کاهش مصرف پلاستیک

الف. ۲ - ۴ - ۱

اولویت



استفاده از
کیاهان آبادمانی



استفاده از کیاهان
دانه هی در خانه



اجتناب از فضای سبز
خانه های از پلی استایک

الف. ۳ - ۴ - ۱

اولویت



استفاده از صحیح و مصرف پویه اندیز

الف. ۴ - ۴ - ۱

مفهوم محیط زیست و اهمیت آن در زندگی



آنچه فرآیند زیستن را از درون و بروん احاطه کرده، محیط زیست است. محیطی که زندگی در آن حریان دارد و تمام نیازهای حیاتی موجودات از آن تامین می‌شود.

از دیدگاه روان‌شناسی و پژوهشکی، محیط‌زیست شامل مردم، اجزای فیزیکی، مکان‌ها و رویدادهایی است که در ابعاد جسمانی، روحی و روانی افراد اتفاق می‌افتد. محیط زیست بر رشد انسان‌ها، تنوع جماعتی، رفتار، عادات، جسم و ذهن موجودات اثر می‌گذارد.

محیط زیست شامل منابع طبیعی، موجودات زنده و نور خورشید است. از این رو هرآنچه که خداوند افریده و ساخته دست بشر نیست به عنوان محیط‌زیست طبیعی و یا طبیعت نامیده می‌شود. منابع طبیعی مجموعه منابعی هستند که به نحوی در بقاء و حیات موجودات زنده مؤثرونده طور کلی منابع طبیعی کره زمین به دو قسمت تجدیدپذیر و تجدیدناپذیر تقسیم می‌شود. منابع طبیعی تجدیدپذیر بطور طبیعی رشد می‌کنند و قابل استفاده مستمر هستند (مانند نور خورشید و گیاهان). منابع طبیعی تجدیدناپذیر به صورت طبیعی قابل بازگشت به طبیعت نبوده (مانند نفت و گازهای طبیعی) یا زمان بسیار زیادی برای تجدیدپذیری آنها نیاز است.

بر اثر افزایش سرعت و شدت روند تخریب‌ها، آلودگی‌ها و تغییرات اقلیم جهانی، تعریف قدیمی منابع تجدیدپذیر و تجدیدناپذیر تغییر کرده است. امروزه بسیاری از گونه‌های ماهی در معرض خطر انقراض قرار دارند و جنگل‌های نیز در حال تخریب هستند. جنگل‌های چند میلیون ساله‌ی هیرکانی در شمال ایران و جنگل‌های زاگرس به شدت مورد تخریب قرار گرفته‌اند. جنگل‌های ریشه‌های زمین هستند و آنها میزان گاز دی‌اکسیدکربن که یکی از مهمترین گازهای

گلخانه‌ای و عاملی برای گرم شدن زمین است را کنترل می‌کنند. بنابراین می‌بایست سرعت تخریب‌ها و روند آلودگی‌ها کاهش یابد تا منابع فرصت احیاء و تجدیدپذیری خود را پیدا کنند. زمانی که روند تخریب از حد آستانه خودپالایی محیط و توان تجدید پیشی می‌گیرد، منابع تجدید پذیر نیز به منابع تجدید ناپذیر تبدیل می‌شوند. آلودگی محیط زیست بر کیفیت و چرخه طبیعی اثر می‌گذارد و پیامدهای زیان باری برای زندگی انسان، حیوان و گیاهان دارد. در جهان امروز، مسئله آلودگی، یکی از مهم ترین و حادترین مشکل تمدن انسانی است و نقش انسان در آلودگی محیط زیست بسیار چشم‌گیر است. طبیعت، برای بقای نسل بشر آفریده شده است و پیوندی ناگسستی میان انسان و طبیعت وجود دارد و این طبیعت برای سرزنش بودن و خدمت رسانی به حیات انسان، نیازمند رسیدگی، مراقبت و حفاظت توسط ما انسانها می‌باشد.

آشنایی با مشکلات محیط زیست و انواع آلودگی‌ها



هوا-کاهش منابع طبیعی- گرم شدن زمین-آلودگی خاک-مسائل بهداشت عمومی. قبل از آنکه به هر کدام از این مشکلات بپردازیم لازم است بدانیم منشاء این مشکلات چه چیزهایی می‌باشد. محیط زیست می‌تواند تحت تأثیر عوامل طبیعی مثل: سیل، زلزله، آتش سوزی جنگل‌ها ناشی از گرمای بیش از حد، آتششان، طوفان و غیره و نیز عوامل انسانی از جمله افزایش جمعیت، وسائل نقلیه موتوری، صنایع مختلف و بی‌احتیاطی‌های انسان دچار مشکل شود. هر کدام از این عوامل می‌توانند بخش وسیعی از محیط زیست ما را

تخرب کند و زندگی انسان را به مخاطره بیندازد.

در هر حال آوده شدن این سه عنصر مهم طبیعت یعنی هوا، آب، و خاک که از تباطع پسیار زیادی با زندگی موجودات زنده دارند، می‌تواند با تأثیرگذاری بر یکدیگر، محیط زیست را با مشکلات جدی روپرور سازد.

آلودگی‌ها و انواع آن:

آلودگی عبارتست از پخش یا آمیختن مواد خارجی به آب هوا و خاک به میزانی که کیفیت فیزیکی شیمیایی و یا ریزیستی آن را به گونه‌ای تغییر دهد که به وضعیت انسان سایر موجودات و اثار و ابیه آسیب برساند. طبق این تعریف آلودگی‌ها لزوماً شامل خسارات فیزیکی نیست. ایجاد وقنه در فعالیت‌های انسانی، خود آلودگی است مثلاً یک خیابان شلوغ که امکان رفت و آمد را در آن وجود ندارد، آلودگی خوانده می‌شود انسان‌ها می‌توانند انواع آلودگی‌ها و تخریب‌ها را در محیط زیست ایجاد کنند. این آلودگی‌ها منجر به ایجاد انواع بیماری‌ها در اجزای زنده محیط زیست می‌شوند.

* **آلودگی هو:** دود و گازهای مضر ناشی از سوخت‌های فسیلی و مواد شیمیایی مواد رادیو اکتیو امواج الکترومغناطیسی ریزگرد‌ها و غیره.

* **آلودگی آب:** ورود فاضلاب به آب‌های سطحی و زیرزمینی و دفع غیر بهداشتی مواد و پسماندهای نشست مواد زاید صنعتی نفت مواد رادیواکتیو کودها و سموم شیمیایی پسماندها و آلودگی زیستی مانند رشد باکتری‌ها و غیره.

* **آلودگی صوتی:** صدای هواپیما، بالگرد و وسایل نقلیه موتوری، سر و صدای ناشی از ساخت و ساز و تخریب،

فعالیت های انسانی از جمله بلندگوها، هواکش ها، بزرگراه های کنار مناطق مسکونی و غیره.

* آلودگی دیداری(منظر): ترافیک، سازه های بلند مرتبه کنده کاری ها و نوشتن بادگاری بر روی درخت سنگ و دیگر مناظر طبیعی و میراث فرهنگی بیلبوردها، ریختن زباله در کنار جاده ها، بستر رودخانه و ساحل دریا عدم هماهنگی رنگ و ساختار ساختمان ها با طبیعت تراکم نا مناسب سازه ها و غیره.

* آلودگی حرارتی: افزایش استفاده از وسایل نقلیه، کارخانه ها، آب سرد کن ها و وسایل خنک کننده، امواج مایکروویو حاصل از دکل های مخابراتی، امواج رادیو اکتیو و غیره. آلودگی نوری: نورپردازی های نادرست در هنگام شب و تابلوهای تبلیغاتی، چراغ هایی که به اطراف نور می پراکنند و چراغ های غیر ضروری و غیره.

* آلودگی زمین (خاک): رها کردن زباله و پسماند ها در زیستگاه های طبیعی و زمین های شهری، نشت نفت، استفاده از آفت کش ها و کودهای شیمیایی و سموم استخراج معادن و نشت معادن و نشت مواد رادیو اکتیو و غیره.

* آلودگی خوراکی: غذا و نوشیدنی های آلوده به انواع میکروب ها (باکتریها و قارچها)، انواع سموم و آفت کش ها آنتی بیوتیک ها، اکسیدهای فلزی و فلزات سنگین و غیره.

* آلودگی درون ساختمانی: آلودگی هوای داخل ساختمان ها یکی از بزرگترین عوامل تهدید کننده سلامت انسان ها است که سالانه جان میلیون ها انسان را می گیرد و آلودگی درون بنها سندروم بیماری ساختمان را ایجاد می کند. با وجود مضرات زیادی که این آلاینده ها برای جوامع بشری مخصوصا زنان خانه دار و کودکان دارند، باز این مستله از

دید عموم دور می ماند و به همین علت امروزه این آلاتی‌تده ها را قاتل های خاموش نام نهاده اند. از دلایل عمدۀ آسودگی های درون ساختمانی عبارتند از: ذرات معلق قابل استنشاق مانند گرد و غبار، آزیست مورد استفاده در عایق کاری، مونوکسید کربن حاصل از اجاق گاز بخاری ها و آبگرمکن فرمالدیید موجود در محصولات چوبی نگهدارنده رنگ ها و لوازم آرایشی، جیوه موجود در فلزات، نمکهای معدنی، انواع داروها و لامپ های کم مصرف، آلژن های حاصل از حشرات ریز موجود در تشك لحاف و بالشت ها، حیوانات خانگی، گل و گیاه، گاز رادون موجود در مصالح ساختمانی، خوش بو کننده ها، شوینده ها، دما و رطوبت نا مناسب و غیره.

تقویم مناسبت‌های موضوع محیط‌زیست

تاریخ

- ▶ روز جهانی ساعت زمین
- ▶ روز طبیعت/روز ملی انس با طبیعت
- ▶ روز زمین پاک/جشن کیاه آوری
- ▶ روز بهره‌وری و بهینه‌سازی مصرف
- ▶ روز جهانی محیط‌زیست

۱۳۹۹/۱/۱۱

۱۳۹۹/۱/۱۳

۱۳۹۹/۲/۲

۱۳۹۹/۳/۱

۱۳۹۹/۳/۱۶

مناسبت

تاریخ

روز گل و گیاه	۱۳۹۹/۳/۲۵
روز جهانی عدم استفاده از کیسه پلاستیکی و یکبار مصرف	۱۳۹۹/۴/۲۱
کمپینگ جهانی روز بدون خودرو	۱۳۹۹/۶/۳۱
روز نکوداشت زاینده رود	۱۳۹۹/۷/۱۸
روز جهانی مبارزه با تغییرات اقلیمی	۱۳۹۹/۸/۲
روز حمل و نقل و رانندگان	۱۳۹۹/۹/۲۶
روز هوای پاک	۱۳۹۹/۱۰/۲۹
روز جهانی تالابها	۱۳۹۹/۱۱/۱۳
روز جهانی حفاظت از رودخانه ها	۱۳۹۹/۱۱/۲۳

مناسبت

راهبرد ششم

الف. ۱ - ۱

راهبرد ششم

ارزیاقه فرهنگ روزگاری از محیط زیست و کاهش آلاینده ها

الف. ۲ - ۱

موضوع

محیط زیست

الف. ۳ - ۱

زیر موضوع ۱

محیط زیست

زیر موضوع ۲

بسیار

زیر موضوع ۳

فناوری سبز

زیر موضوع ۴

مدیریت بودجه مصرف انرژی

اولویت



مفهوم محیط زیست و
امہیت آن در زندگی



آشنایی با مشکلات محیط
زیست و انواع آلودگی ها

۱ - ۴ - ۱ . الف

اولویت



کاهش تولید پسماند



کاهش مصرف پلاستیک

۱ - ۴ - ۱ . الف

اولویت



استفاده از
کیاهان آبادمانی



استفاده از
دانه های در خانه



اجتناب از
فناوری سبز

۱ - ۴ - ۱ . الف

اولویت



استفاده صحیح و مصرف بهینه انرژی

۱ - ۴ - ۱ . الف

کاهش تولید پسماند



از قدیم گفته اند چشم ها را باید شست، چون می خواستند جور دیگری ببینیم؛ جوری که به نفع محیط زیست، سلامت و اقتصاد جامعه باشد.

سرنوشت این پسماندهایی که دور و بر همه به چشم می خورند و از صبح تا شب دائم تولید می شوند، در دست ماست. در بهترین حالت می توان جلوی تبدیل هر ماده ارزشمندی به پسماند را گرفت اما در مرحله بعد اگر پسماندی تولید شد، دوران سرنوشت ساز مدیریت ما فرا می رسد.

چطور نگرشمان را نسبت به مدیریت پسماندها تغییر دهیم؟

۱. کتاب های محیط زیستی بخوانیم؛ هواداران محیط زیست دانش خود را از کتاب ها به دست آورده اند و حالا درست رفتار می کنند.

۲. با کمپین ها و گروه های فعال محیط زیست همراه شویم، مراقبت از محیط زیست، پاکسازی و آموزش به

۳. دودوتا چارتا داشته باشیم، اگر حساب و کتابمان درست باشد، خوبی اضافه نمی کنیم و بی هوا پول هایمان راهی سطل زباله نمی شود.

۴. ورزش کنیم، هیچ ورزشکاری طبیعت مملو از پلاستیک و آلودگی را نمی پستدد و همیشه از زیبایی های محیط زیست مواظبت می کند.

۵. با اعضا خانواده در مورد راه های کاهش تولید پسماند گفت و گو کنیم و این راهکارها را در زندگی روزمره مان مورد استفاده قرار دهیم.

۶ دست از کلیشه های ذهنی مان برداریم و استفاده مجدد از کاغذها، بطری ها، پلاستیک ها و پارچه ها و غیره را کسر شان ندانیم؛ این کارها نشانه یک شخصیت فرهیخته دوستدار محیط زیست و آگاه به اقتصاد است. حدود ده درصد پسمندهای خشک اصفهان را شیشه و نزدیک به ۵۶ درصد آن را کاغذ و مقوا تشکیل می دهد.

* نگرش پسمند تولید نکردن

پسمند تولید نکردن که ادبی ها به آن اجتناب می گویند، رفتاری است که ریشه در نگرش ما برای جلوگیری از تولید پسمند دارد. پس حالا که نگرش خود را تغییر داده ایم، با محیط زیست هم مهربان تر خواهیم بود و اینطور رفتار می کنیم:

۱. محصولاتی را می خریم که پسمندی تولید نمی کند و بسته بندی ندارد.
۲. کیسه پارچه ای خرید همیشه همراه ما است و به نایلون ها نه می گوییم.
۳. اهل تجمل نیستیم و کالاهای را برای چشم و هم چشمی و خودنمایی نمی خریم.
۴. به جای یکبار مصرف ها، از چندبار مصرف ها استفاده می کنیم. مثلاً قممه بجائی بطری آبمعدنی، سفره پارچه ای بجائی یکبار مصرف.
- ۵ به جای دستمال کاغذی از حوله و دستمال های پارچه ای استفاده می کنیم.
- ۶ هنگام خرید اجناس با کیفیت و با دوام می خریم تا مدتی بیشتری از آن استفاده کنیم و به زودی راهی سطل زباله نشود.

«حدود ۳۴ درصد از کل پسمندهای شهری اصفهان را مواد پلاستیکی تشکیل می دهد؛ فراموش نکنیم، هنوز اولین تکه پلاستیکی که انسان تولید کرده و به دامان طبیعت سپرده تجزیه نشده است. این در حالی است که سالانه حدود

۲/۱ میلیون تن پلاستیک در کشور مصرف و وارد چرخه پسماند می شود.

کاهش مصرف پلاستیک



پلاستیک ها در زندگی روزمره ما فضای زیادی را اشغال کرده اند. اگر به اطرافمان خوب نگاه کنیم رد پای پلاستیک ها را می بینیم، بطری ها، بسته بندی ها، ظروف یکبار مصرف، نایلون ها و حتی لوازم شخصی مانند مسوک همه از پلاستیک ساخته شده اند و این یعنی تولید روزانه هزاران تکه پلاستیکی. تا این جا مشکلی وجود ندارد چون پلاستیک ها به ظاهر زندگی انسان ها را راحتتر کرده اند، اما در واقع چه اتفاقی افتاده است؟ پلاستیک ها، ساخته شده از پلیمرهای مصنوعی با پایه نفتی هستند و به راحتی در طبیعت تجزیه نمی شوند. به همین دلیل است که وقتی برای تفریح یا پیاده روی، به بوستان ها، پارک ها، دشت و دیگر مناطق طبیعی می رویم می بینیم پلاستیک ها زودتر از ما آن جا بوده اند و همه جا را هم آلوده کرده اند. نایلون ها از شاخ و برگ درختان آویزان شده اند، بطری های نوشیدنی در رودخانه ها شناورند و پوسته خوارکی هم در گوشه و کنار افتاده اند! این ها تنها بخشی از عوارض خطرناک مصرف بی رویه پلاستیک هاست.

* پلاستیک ها شامل چه موادی هستند؟

۱. انواع بطری های پت شامل بطری آبمعدنی، نوشابه، دلستر، دوغ و غیره.
۲. انواع بطری و ظروف شوینده هایی مانند مایع ظرفشویی، مایع دستشویی و غیره.

۳. انواع نایلون ها و پلاستیک های بسته بندی

۴. پوسته انواع خوراکی مانند بیسکویت، کیک، چیپس و غیره.

۵. انواع ظروف یکبار مصرف پلاستیکی شامل لیوان، قاشق و غیره

* عوارض رهاسازی پسماندهای پلاستیکی در طبیعت کدامند؟

۱. تجزیه نشدن و ماندگاری بالا در محیط های طبیعی

۲. ورود قطعات ریز پسماندهای پلاستیکی در منابع آبی و خاکی

۳. خورده شدن توسط آبیان و پرندگان به عنوان غذا و مرگ این جانداران

۴. استفاده بی روحی از منابع طبیعی و کاهش سهمیه آیندگان

۵. الودگی آب و هوا در فرآیند تولید انواع پلاستیک ها

۶. آزاد شدن مواد سمی و خطرناک در اثر حرارت یا برودت شدید مواد پلاستیکی

حالا می دانیم که پلاستیک ها کدامند و چه بالاهایی بر سر محیط زیست و سلامت انسان و دیگر جانداران می آورند.

پس برای مدیریت این آسیب ها چه باید کرد؟ اولین گام تغییر نگرش و خواستن است تا سبک زندگی خود را تغییر

دهیم و برای حفاظت از محیط زیست و توسعه سلامت قدم ببرداریم.

* رعایت موارد زیر توصیه می شود:

۱. مقدار مصرف نایلون ها را تا جای ممکن کاهش دهیم. مهم ترین اقدام استفاده از کیسه پارچه ای مناسب خرید

است. هنگام خرید کیسه پارچه ای به همراه داشته باشیم و به فروشندهان بگوییم که کیسه پلاستیکی نمی خواهیم.

۲. به جای خریدهای جداگانه با بسته بندی های پلاستیکی، به صورت فله خرید کنیم تا پلاستیک کمتری به پسماند

تبدیل شود.

۳. از پلاستیک هایی که ناخواسته وارد چرخه مصرف ها می شود، بارها با کاربردهای دیگر استفاده کنیم، حتی می توانیم با بازآفرینی آن ها را به وسایل جدید و قابل استفاده تبدیل کنید.
۴. ظروف قدیمی و اسباب بازی های بی استفاده را به جای تبدیل به پسماند، به نیازمندان اهدا کنیم.
۵. به اندازه خرید کنیم زیرا خرید اضافه به معنای تولید پسماندهای پلاستیکی بیشتر است و ما با این کار مخالفیم.
۶. به ظروف پکبار مصرف نه بگوییم و به جای آن از وسایل دائمی مثل قممه، قاشق و چنگال شخصی و سفره های پارچه ای استفاده کنیم.
۷. پسماندهای پلاستیکی را همراه با سایر پسماندهای خشک جمع آوری کرده و به ایستگاه های بازیافت تحویل دهیم تا وارد فرآیند صحیح بازیافت شوند.

راهبرد ششم



استفاده از گیاهان آپارتمانی



معمولًا در روزهای اوج آلودگی هوا، مهمن ترین توصیه این است که کودکان، سالمندان و بیماران قلبی و تنفسی تا جایی که ممکن است از حضور در هوای آلود خودداری کنند و سایر مردم ترد در فضای آلود را به حداقل برسانند. اما نکته جالب این است که اکثر ما توجهی به فضای داخلی خانه ها و محل کار خود نداریم و باور این مستله برای ما مشکل است که گاه فضای داخلی خانه یا کار ما، حتی از فضای باز شهرهای شلوغ آلوده تر می شود. امروزه در مناطق شهری، افراد ۸۰-۹۰ درصد اوقات خود را در داخل ساختمان ها در حالی که مشغول انجام فعالیت های مختلفی هستند، سپری می کنند. بنابراین لازم است این محیط ها دارای شرایط حرارتی و آسایش کافی بوده و باعث ناراحتی و عدم رضایت فرد و درنتیجه خستگی و افت بهره وری آنها نگردد.

با توجه به افزایش تراکم ساختمان ها و کاربرد مواد مختلف در ساخت و دکوراسیون بهای امروزی و افزایش آلودگی هوا در مناطق شهری، هر روز بر میزان آلودگی محیط های داخلی ساختمان ها افزوده شده و ساکنین آنها را بیشتر تحت تأثیر قرار می دهد که نتیجه آن ظهور نارضایتی همراه با شکایت و ناله از کیفیت هواز محیط کار و در برخی موارد ظهور علائم کلینیکی به صورت تحریک غشاها مخاطی، سردرد، تنگی نفس، آرزوی وغیره به وجود می آید.

با وجود اینکه تکنولوژی های توسعه یافته ای جهت تهییه سیستم های داخلی ساختمان و کاهش ترکیبات آلی فرار (به عنوان مهمن ترین آلاینده هوای داخلی) وجود دارد و اجازه زندگی در محیط های سریسته و محدود را به انسان می دهد، گیاهان نیز می توانند به خوبی بسیاری از آلاینده ها را جذب کنند و در بهبود کیفیت هواز داخل ساختمان بسیار مؤثر می باشند.

اما ذکر این نکته ضروری است که با وجود نقش بسیار مهم گیاهان در کاهش آلاینده‌ها برای بهبود کیفیت هوای داخلی، گیاهان نمی‌توانند به عنوان تنها راه جهت بهبود کیفیت هوای ایجاد فضایی سالم برای زندگی در محیط کار و خانه باشند و به تهابی سلامت ساکنان را تضمین نمی‌کنند و بدین منظور باید روش‌های دیگر در کنار استفاده از گیاهان به کار گرفته شود. از طرفی با وجود محدودیت‌های موجود در متابع آب، می‌باشد تمرکز موضوع بر روی استفاده از گیاهان با نیاز آبی کمتر و ترجیحاً با استفاده از منابع آب خاکستری در منازل باشد.



استفاده از گیاهان دائمی در فضای خانه

گلهای فصلی مانند بتفشه، اطلسی، شمعدانی، پریوش، شاهپرست، تاج خروس، آهار و بسیاری دیگر از گلهای که به صورت غالب در باغچه‌ها کاشته می‌شوند گلهای یکساله هستند که در فصل بهار یا تابستان با پایان دوره گلدهی، عمر گیاه نیز تمام شده و گیاه خشک شده و از بین می‌رود. تعویض مکرر باغچه‌های گل فصل و کاشت مجدد گلهای فصلی، همه ساله هزینه بالایی در پی دارد.

در صورتیکه گیاهان دائمی علفی گلدار به جای گلهای فصلی در باغچه‌های حیاط منازل و آپارتمانها کاشته شوند فقط یک بار هزینه خرید جهت کاشت اولیه هزینه می‌شود و تا چندین سال به رشد و گلدهی ادامه می‌دهند. این گیاهان بر عکس گلهای فصلی که بعضاً نیاز آبی بالایی در فصل بهار و تابستان دارند، مقاوم به خشکی نیز هستند و در نیمه اول سال در زمانهای مختلف به گل می‌نشینند و کاشت آنها به صورت تلفیقی در کنار هم با رعایت تضاد رنگ و اختلاف ارتفاع زیبایی خاصی به باغچه‌ها می‌بخشد.



احساس تعلق و حفاظت از فضای سبز

رابطه انسان با طبیعت یک رابطه دیرینه، تنگاتنگ و تأثیرگذار است؛ هدف ما پررنگ کردن این رابطه از طریق ایجاد احساس تعلق و دوستی با طبیعت شهری در شهروندان است که اگر به خوبی تبیین و اجرا شود، به مرور زمان علاوه بر ایجاد حس مثبت روانی و رهابی از اثرات منفی گسترش شهرنشینی، نتایج مثبتی در کاهش تخریب‌های فضای سبز دارد چرا که در این صورت شهروندان فضای سبز را به واسطه حس تعلق ایجاد شده از آن خود می‌دانند و علاوه بر نگهداری از آن در زندگی روزمره خود نیز تسربی می‌دهند. که این موضوع به ویژه در سنین کودکی بسیار تأثیرگذار تر خواهد بود.

احترام به طبیعت برای مقابله با تخریب و نابودی فضای سبز، لمس طبیعت برای رهابی از خستگی‌ها و استرس‌های روزمره، احترام به طبیعت شهری به ویژه درختان به عنوان عناصر پایدار فضای سبز شهر و میراث سبزی که بخشی از هیبت ما را می‌سازد و استفاده و ارتباط هر چه بیشتر با طبیعت در زندگی روزمره از مباحث مهم این موضوع است.

تقویم مناسبت‌های موضوع فضای سبز

تاریخ

روز طبیعت/روز ملی انس با طبیعت

۱۳۹۹/۱/۱۳

روز زمین پاک/جشن گیاه آوری

۱۳۹۹/۲/۲

روز گل و گیاه

۱۳۹۹/۳/۲۵

روز درختکاری

۱۳۹۹/۱۲/۱۵

مناسبت

راهبرد ششم



مدیریت بهینه مصرف انرژی



استفاده از انرژی ها برای تداوم زندگی انسان بسیار ضروری و حیاتی می باشد. بدون انرژی زندگی ما انسان ها دچار مشکلات جدی می شود و قادر نخواهیم بود بسیاری از نیازهای خود را تامین کنیم. به همین خاطر با توجه به افزایش جمعیت و بالا رفتن میزان مصرف گرایی انسان ها، ضرورت تجدید نظر در شیوه مصرف انرژی ها در زندگی روزمره احساس می شود. مصرف بهینه انرژی به این معنا است که به انداده نیازمان مصرف کنیم نه بیشتر تا بدین طریق استمرار وجود و دوام انرژی و ادامه زندگی ما انسان ها را تضمین کند.

با استفاده درست از انرژی های مختلف، نه تنها شاهد کاهش هزینه های مصرف انرژی خواهیم بود، بلکه آثار مفیدی همچون کاهش آلودگی زیست محیطی را نیز به دنبال خواهد داشت. جدای از این مسئله، به سبب محدودیت در منابع طبیعی، مسئولیت حفظ و نگهداری آن برای نسل های آینده برونوش ماست. بنابراین لازم است درباره فرهنگ سازی مصرف بهینه انرژی و آموزش آن به کودکان و نوجوانان بیشتر بیاموزیم و بدانیم؛ چراکه حیات آینده زمین در دست آنان است.

صرف جویی در انرژی با آموزش آغاز می شود. کودکان با آموزش مناسب، می توانند رفتارهای صحیح در مصرف را بپذیرند و الگوهای مصرفی خود را تغییر دهند. کودکان با کنجکاوی تمامی رفتارهای بزرگترها بخصوص والدین و مریبان خود را زیر نظر دارند؛ در نتیجه تمام الگوهای رفتاری والدین روی آن ها تاثیر مستقیمی دارد. پس از این ویژگی می توان بهره برد و فرهنگ مصرف بهینه انرژی را از همان دوران کودکی در فرزندان نهادینه کرد. اگر کودکان ما با آموزش مصرف درست از انرژی بزرگ شوند و این عادت در آنها نهادینه شود، شهروندانی مسئولیت پذیرتر نسبت به

جامعه خود بار خواهند آمد و هزینه های کمتری را بر جامعه تحمیل خواهند کرد. این آموزش ها باید به گونه ای باشند که به طور عملی کودکان را به مصرف درست انرژی ترغیب کرده و در خانواده و مدرسه نیز بزرگترها را به رعایت مصرف پهینه انرژی دعوت کنند.

آشنایی با مفهوم انرژی و نقش آن در زندگی

انرژی در همه جای دنیا وجود دارد و انسان برای انجام تمام کارها از آن استفاده می کنید. بدون انرژی ما انسانها نمی توانیم به زندگی خود ادامه دهیم.

به طور کلی دو نوع انرژی داریم.

۱. انرژی جاری ۲. انرژی ذخیره شده

انرژی جاری شامل انرژی الکتریکی، تابشی، گرمایی، انرژی اجسام متحرک، صوت و غیره می شود.

انرژی ذخیره شده نیز شامل انرژی شیمیایی، انرژی مکانیکی ذخیره شده (مثل یک فنر فشرده شده) می شود. تمامی انرژی ها در منابعی ذخیره شده اند و ما روزانه از آن ها استفاده می کنیم. این منابع به دو بخش تقسیم می شوند:

۱. منابع انرژی تجدید پذیر مانند آب، باد، خورشید.
۲. منابع انرژی تجدید ناپذیر مانند نفت، گاز و ذغال.

تقویم مناسبت‌های موضوع مصرف بهینه انرژی

تاریخ

- روز جهانی آب
- روز جهانی ساعت زمین
- روز بوره وری و بهینه‌سازی مصرف

۱۳۹۹/۱/۳

۱۳۹۹/۱/۱۱

۱۳۹۹/۳/۱

مناسب

مولفه‌ی دوچرخه‌سواری شهر وند اخلاق مدار

اولویت



رعایت مقررات مربوط به
عابرین پیاده



رعایت مقررات مربوط به
موتور سواران



عدم توقف در راست گردها

۲ - ۱

راهبرد

ارتقاء فرهنگ ترافیکی

۲ - ۲

موضوع

محیط زیست

۲ - ۳

زیر موضوع

حمل و نقل

رعایت مقررات مربوط به عابر پیاده



۱. در حاشیه خیابان راه نزود-در پیاده رو از دست راست خودش حرکت کند.
۲. در مواردی که عبور عابر پیاده ممنوع است، اگر عبور کند و رانندهای با سرعت مجاز و مطمئنه در حرکت بوده و وسیله نقلیه نیز نقص فی نداشته اما در عین حال، راننده قادر به کنترل نیاشد و با عابر برخورد کند و منجر به فوت یا مصدوم شدن وی شود، راننده ضامن دیه و خسارت وارد نیست.
۳. برای عبور از خیابان با توجه به رنگ چراغ عابر از روی خط کشی عبور کند.
۴. خیابانی که پل هوایی دارد با توجه به خطرات آن خیابان فقط از پل هوایی عبور کند.
۵. به حریم راننده ها احترام بگذارد - هنگام عبور از خیابان با تلفن همراه صحبت نکند.

رعایت مقررات مربوط به موتورسواران



۱. موتور سیکلت سواران یکی از بزرگترین گروه های آسیب پذیر حوادث جاده ای هستند که عامل مهم این حوادث رفتارهای پر مخاطره و عدم توجه را کهیں به رعایت قوانین است.
۲. متناسقانه اکثریت موتور سواران، موتور را جزو وسیله نقلیه و خود را یک راننده که موظف به اجرای قوانین همانند دیگر راننده ها نمی دانند و این عاملی است برای ایجاد تصادف و به خطر انداختن جان خود، دیگر سرنشیان، عابران پیاده و راننده های دیگر وسائل نقلیه.

۳. موتور سواران جهت ایمنی و حفظ جانشان باید از کلاه کاسکت استفاده کنند.
۴. موتور سواران هم یک راننده هستند و باید قوانین را مانتد دیگر رانندگان رعایت کنند.
۵. موتور سواران برای خوب دیده شدن در شب باید لباس روشن پوشید یا موتور خود را به شبرنگ تجهیز کنند.
۶. ورود موتور سواران به بزرگراه ها و زیرگذرها ممنوع است و عدم رعایت باعث به خطر انداختن جان خود و دیگران میشود.
۷. موتور سواران باید مواضع عبور عابر باشد و به هیچ وجه وارد پیاده رو نشود.



۱. این کار یکی از معضلاتی است که بعضی از راننده ها انجام میدهند.
۲. خیابانی که راستگرد آن آزاد است اگر راننده ای با توقف نابجا راستگرد را بینند باعث بار ترافیکی و نادیده گرفتن حریم راننده هایی میشود که او راه آنها را بسته است.
۳. اگر نزدیک به چهار راهی این تابلو قرار داشت که: حرکت از سمت راست با فرمان چراغ راهنمای ، راننده ها اجازه پیچیدن به راست را ندارند و باید منتظر چراغ سبز باشند در غیر این صورت جرمیه خواهند شد.
۴. بستن راستگرد باعث بوق زدن راننده های پشت سر می شود و عامل آسودگی صوتی است.

تقویم مناسبت های مرتبط به موضوع حمل و نقل

تاریخ

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| روز ایمنی و حمل و نقل | ▶ ۱۳۹۹/۲/۷ |
| کمپینگ جهانی روز بدون خودرو | ▶ ۱۳۹۹/۶/۳۱ |
| روز حمل و نقل و رانندگان | ▶ ۱۳۹۹/۹/۲۶ |
| روز هوای پاک | ▶ ۱۳۹۹/۱۰/۲۹ |

مناسبت

مولفہ ی سوم

شہروند مشارکت جو

راهبرد اول

الف. ۱ - ۳

راهبرد اول

تقویت مشارکت اجتماعی



الف. ۲ - ۳

موضوع

تعلق به شهر



الف. ۳ - ۳

زیر موضوع

مشارکت در اداره شهر

اولویت



آشنایی با مفهوم مشارکت و اهمیت آن در زندگی شهری



آشنایی با زمینه ها و انواع مشارکت شهروندی



فرآگیری شیوه های مشارکت در امور شهری

الف. ۴ - ۳



آشنایی با مفهوم مشارکت و اهمیت آن در زندگی شهری

مشارکت را می‌توان فرایند سهیم شدن در تصمیمهای اثر گذار بر زندگی دانست. یکی از مهمترین اولویت‌های جوامع امروزی، افزایش مشارکت همه اقشار جامعه در فعالیت‌های اجتماعی است. مشارکت عبارت است از حضور و دخالت اگاهانه، داوطلبانه، متعهدانه و خلاق افراد و اقشار مختلف جامعه است در تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، تأمین منابع، اجرای فعالیت‌ها و نظارت بر فعالیت‌ها به منظور بهره مند شدن از منافع مادی و معنوی آن همچنین می‌توان مشارکت را چنین تعریف کرد: مشارکت در گیری ذهنی، عاطفی اشخاص در موقعیت‌های گروهی است که آنان را برمی‌انگیزد تا برای دستیابی به هدفهای گروهی یکدیگر را باری دهند و در مسئولیت کار شریک شوند. با مشارکت منافع متعددی به فرد و جامعه می‌رسد از جمله:

- * سرعت بخشیدن و آسان شدن انجام کارها
- * استفاده از توان و انرژی دیگران و ایجاد احساس تعلق
- * افزایش احساس ارزشمندی، اعتماد به نفس و اثربخشی فردی و گروهی
- * افزایش احساس مسئولیت پذیری نسبت به دیگران
- * بهره مندی از خلاقیت و توانایی ذهنی و عاطفی دیگران برای بهبود کار
- * بالا رفتن آگاهی افراد از مسائل و مشکلات و ایجاد احساس تعهد نسبت به رفع مشکلات
- * افزایش تجربه و مهارت در روابط گروهی و انجام کارها به صورت گروهی
- * ایجاد همدلی، هم افزایی و همراهی در میان افراد
- * ایجاد نشاط و شادابی در میان گروه
- * ایجاد نشاط و شادابی در میان گروه

آشنایی با زمینه ها و انواع مشارکت شهروندی



به فراخور موقعیت ها، مشکلات و زمینه های کار و فعالیت های مختلف، و توانایی های افراد درگیر در یک موقعیت، زمینه های مختلفی از مشارکت قابل طرح می باشد. از مشارکت اقتصادی مثل جمع آوری کمک های مادی شهروندان نیازمند گرفته تا مشارکت در انجام امور یک برنامه گروهی مثل تدارک جشن های محلی و مشارکت در امور مذهبی مثل برپایی مراسم و مناسبت های دینی، و مشارکت در برنامه ریزی و تصمیم گیری برای، گردش با اردوی علمی و تفریحی در محله یا منطقه شهری.

شهروندان ممکن است در همه این برنامه ها به یک اندازه، میل و رغبت و آمادگی نشان ندهند به همین خاطر باید با آگاه سازی آنان در خصوص چرا بی و چگونگی مشارکت در امور مختلف و بیان منافع آن برای گروه می توان آنها را به امر مشارکت ترغیب و تشویق کرد. به عنوان مثال وقتی قرار است برای برگزاری یک دوره مسابقات ورزشی و تفریحی در محله یا منطقه به مشارکت جویی شهروندان نیاز است، مجری باید بتواند دلایل خود و اهمیت این مشارکت را برای آنها به زبانی ساده بیان کند.

فراگیری شیوه های مشارکت در امور شهری



برای مشارکت جویی، شیوه های مختلفی وجود دارد. ممکن است یکی از شهروندان استعداد هنری خوبی داشته باشد و از این توانمندی خود بتواند کاری برای بهتر شدن انجام امور پیشنهاد و اجرا کند. ولی نمی توان بی دلیل هم آنان

را به مشارکت در امور تغییر کرد.

در زیر با برخی از روش های مشارکت جویی در کارهای گروهی آشنا می شویم:

- * **مشارکت در تصمیم گیری:** در این نوع مشارکت قبل از اینکه فعالیتی آغاز شود با شهروندان در مورد اینکه آیا آن کار باید انجام شود یا خیر صحبت می شود. مجری از شهروندان می خواهد که در این همفتکری مشارکت کنند و نظر واپس خود را مطرح کنند. این نوع مشارکت، رشد شناختی و فکری خوبی به شهروندان می دهد چرا که به نوعی به اشتراک گذاشتن افکار در یک موقعیت مشترک می باشد.
- * **مشارکت مشورتی:** گاهی ممکن است یک کار انجام شود ولی برای چگونه انجام دادن آن کار مشارکت فکری شهروندان نیاز است. از آنها خواسته می شود که اگر کسی تجربه، پیشنهاد و ایده جالبی دارد آن را مطرح کند تا دیگران نیز در مورد آن فکر کرده و پیشنهاد های خود را ارائه دهند. باید آنها برای پیشنهادهای خود، دلایل مناسبی داشته باشند نه اینکه فقط یک ایده خام ارائه کنند.
- * **مشارکت در اجراء:** در این نوع مشارکت شهروندان باید در صورت تمایل و اشتیاق، خود را در انجام یا اجرای کارها و برنامه های مورد نظر درگیر ساخته و به نوعی متناسب با توانمندی های خود مشارکت فعال داشته باشند. شاید بسیاری از شهروندان برای اولین بار باشد که در یک کار گروهی به صورت داوطلبانه مشارکت می کنند به همین خاطر مجریان باید مراقب باشد آنها خسته، دلزده و مایوس نشوند. در ضمن به هر اندازه که می توانند مشارکت کنند تا بدانند یک قدم کوچک هم می تواند در پیشبرد یک کار گروهی ارزشمند باشد.

تقویم مناسبت‌های موضوع مشارکت‌پذیری

- روز شوراهای اسلامی / روز انسان دوستی
- روز تشكیل ها و مشارکت اجتماعی / روز جهانی جوانان
- روز جهانی انسان دوستی
- نمایش بازی همگانی
- روز احسان و نیکوکاری

تاریخ

۱۳۹۹/۲/۹

۱۳۹۹/۵/۲۲

۱۳۹۹/۵/۲۹

۱۳۹۹/۱۱/۱۰

۱۳۹۹/۱۲/۱۴

مناسبت

راهبرد دوم

اولویت



آشنایی با مفهوم مسئولیت پذیری



آگاهی نسبت به مسئولیت ها
و حقوق شهروند

ب. ۱ - ۳

راهبرد دوم

تقویت مسئولیت پذیری

ب. ۲ - ۳

موضوع

تعلق به شهر

ب. ۳ - ۳

زیر موضوع

مسئولیت پذیری در برابر
شهر و شهروندان

ب. ۴ - ۳

زندگی در جامعه و در کنار دیگران، نیازمند داشتن روحیه و توانایی مسئولیت پذیری است. بدون وجود این ویژگی انسان‌ها نمی‌توانند احساس امنیت و آرامش از زندگی در کنار هم داشته باشند و حقوق خود را به دست آورند. مسئولیت پذیر بودن یعنی پاسخگو بودن در برابر خودمان، دیگران، مکان یا امکانات و غیره. مسئولیت پذیری به عنوان یک تعهد رونی از سوی فرد برای انجام مطلوب همه فعالیت‌هایی که بر عهده او گذاشته شده است، تعریف می‌شود. فردی که مسئولیت انجام کاری را بر عهده می‌گیرد، در واقع می‌پذیرد که یکسری فعالیت‌ها و کارها را انجام دهد یا بر انجام این کارها توسط دیگران نظارت داشته باشد. بنابراین می‌توان گفت مسئولیت پذیری یعنی قابلیت پذیرش و به عهده گرفتن کاری که از کسی خواسته شده است. افرادی که مسئولیتی را قبول می‌کنند کارهای خود را به موقع و با تمام تلاش انجام می‌دهند و در صورتی که در کار خود اشتباه کنند با تمامی سعی خود در اصلاح آن می‌کوشند. مسئولیت پذیر بودن افراد جامعه یکی از ویژگی‌های مثبت آن جامعه محسوب می‌شود.

اگر افراد جامعه مسئولیت‌های خود را به درستی بشناسند، آن را پذیرفته و بدان عمل کنند، بی‌نظمی، قانون شکنی، و مشکلات کمتری در جامعه به وجود خواهد آمد. از سوی دیگر، مسئولیت پذیری به سرعت و سهولت حل مشکلات کمک می‌کند و زمینه ساز مشارکت اجتماعی شهروندان خواهد بود. همچنین مسئولیت پذیری باعث می‌شود افراد در انجام مسئولیت‌های خود دقت کنند و بدین طریق مهارت خود را در انجام امور بالا ببرند.

در بعد فردی نیز مسئولیت پذیری این فواید را برای شخص دارد: شناسایی و شکوفایی استعدادها، ایجاد انگیزه بیشتر برای پذیرش مسئولیت‌های دیگر، ایجاد انگیزه سخت کوشی، رشد فکری و رشد شخصیت، افزایش عزت نفس و خودنظم دهی درونی.



آشنایی با مفهوم مسئولیت و اهمیت مسئولیت پذیری

عادت یا توانایی پذیرفتن کاری را که مستلزم پاسخگویی در برابر دیگران است، مسئولیت پذیری می‌گویند و مسئولیت پذیر به فرد یا افرادی گفته می‌شود که معهده به انجام کار یا وظیفه‌ای باشند که به عهده آنها گذاشته شده باشد.

در مسئولیت پذیری باید به چند نکته توجه داشت: شاخت توانمندی‌های خود، آشنایی با مسئولیت مورد نظر و ضرورت انجام آن، توجه به خطرات یا مشکلاتی که ممکن است در انجام آن مسئولیت وجود داشته باشد، داشتن تجربه و دانستن شیوه انجام آن مسئولیت، آیا مسئولیتی فردی است یا اجتماعی و نکته آخر اینکه در انجام آن مسئولیت تنها هستیم یا در یک گروه قرار داریم.

وقتی مسئولیت پذیری در جامعه وجود داشته باشد، هر کسی به اندازه توان خود در جامعه، کاری را به عهده می‌گیرد که قادر است آن را به خوبی انجام دهد. اگر مسئولیت انجام کاری به عهده فرد یا افرادی باشد که مهارت، توانایی و تجربه کافی در آن زمینه نداشته باشند، نه تنها مشکلات حل نمی‌شود بلکه مشکلات بیشتری نیز به وجود می‌آید.

* مسئولیت‌های یک شهروند کدامند؟

یک شهروند موثر و فعال، مسئولیت‌های متعددی در جامعه دارد که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم.



آگاهی نسبت به مسئولیت‌ها و حقوق شهروند

۱. شهریوند باید بداند چه حقوقی دارد و چه مسئولیت‌هایی را باید به عهده بگیرد.
۲. مشارکت کردن در امور اجتماعی جامعه خود
۳. داشتن احساس تعلق به شهر خود
۴. احترام به حقوق دیگران
۵. رعایت نظم و انضباط در شهر
۶. قانون مند بودن.
۷. حفظ و مراقبت از محیط زیست
۸. مصرف درست انرژی.
۹. کمک به افراد نیازمند.
۱۰. همکاری در فعالیت‌های داوطلبانه برای حل مشکلات شهری.
۱۱. رعایت اصول بهداشتی.
۱۲. استفاده از وسایل نقلیه عمومی در شهر.
۱۳. احترام به تفاوت‌های میان انسان‌ها.
۱۴. مراقبت از اموال و امکانات عمومی در شهر

* چگونه مسئولیت پذیر شوم؟

اگر چه راه های زیادی برای توسعه مهارت مسئولیت پذیری وجود دارد اما فقط به برخی از آنها اشاره می کیم، این نکته ها کمک می کند تا شهروندان در خانه، فعالیت های بیرون از خانه و جامعه بتوانند زمینه های مسئولیت پذیری خود را بازشناخته و بر اساس توانمندی های خود و شرایط و موقعیت های موجود، به رفتارهای مسئولانه ای بپردازنند.

برای مسئولیت پذیر شدن باید به چند نکته توجه داشت:

- * توانایی های خود را به خوبی بشناسیم تا بتوانیم متناسب با توانایی خود مسئولیتی را به عهده بگیریم.
- * برای انجام مسئولیتی که قرار است انجام دهیم، مهارت و تجربه لازم را داشته باشیم.
- * به خطرات و مشکلات انجام آن مسئولیت آگاه باشیم.
- * با نظرات یک بزرگسال مطمئن مسئولیتی را به عهده بگیریم.
- * در صورت نیاز از دیگران کمک بگیریم.
- * اگر اشتباهی در انجام مسئولیت خود داشتیم، آن را انکار نکنیم.
- * اشتباهات خود را جبران کیم.
- * قبل از تذکر یا اخطار دیگران، مسئولیت خود را انجام دهیم.

تقویم مناسبت‌های موضوع مسئولیت‌پذیری

تاریخ

روز شوراهها

۱۳۹۹/۲/۹

روز تشكل‌ها و مشارکت اجتماعی/ روز جهانی جوانان

۱۳۹۹/۵/۲۲

روز جهانی انسان‌دوستی

۱۳۹۹/۵/۲۹

روز احسان و نیکوکاری

۱۳۹۹/۱۲/۱۴

مناسبت

مولفه‌ی چهارم

شهروند هویت‌مدار

اولویت



آشنایی با مفهوم احساس
تعلق شهروندی



ایجاد احساس تعلق شهروندی



شناخت روش های ایجاد و افزایش
احساس تعلق شهروندی

الف. ۴ - ۴

راهبرد اول

الف. ۱ - ۴

راهبرد اول

تقویت هویت و افزایش تعلق
اقشار حاشیه نشین به جامعه شهری



الف. ۲ - ۴

موضوع

تعلق به شهر



الف. ۳ - ۴

زیر موضوع

تعلق به شهر



نیاز انسان به تعامل عاطفی، شناختی و رفتاری با مکانی که در آن زندگی می‌کند، از جمله مهم ترین ابعاد رابطه انسان و مکان است. اصطلاح «احساس تعلق به مکان» به تأثیر عاطفی یک مکان اشاره دارد که افراد به لحاظ حسی و فرهنگی به آن جذب می‌شوند. در واقع احساس تعلق به مکان، ارتباطی نمادین با مکان است که با دادن معانی عاطفی و حسی مشترک فرهنگی توسط افراد به مکان خاص یا یک سرزمین شکل می‌گیرد و مبنای نحوه ادراک گروه یا فرد از مکان و نحوه ارتباط وی با آن می‌باشد.

یکی از مهم ترین مکان‌ها که بسیاری از انسان‌ها در متن آن حضور فعال داشته و هر روز را با مسائل آن مکان و مسائل انسانی خود در آن مکان درگیر هستند، شهر است. انسان و شهر با هم دارای ارتباط هم زیستی و عاطفی می‌باشند. بنابراین شاید بتوان گفت که احساس دلبستگی به شهر در بسیاری از افراد انسانی، امری روشن و غیرقابل انکار است. افراد نسبت به شهری که در آن به دنیا آمده، رشد نموده، وقایع مهم زندگی فردی و اجتماعی خود را تجربه کرده‌اند، احساس دلبستگی پیدا می‌کنند. این احساس تعلق به شهری که در آن زندگی می‌کنیم باعث می‌شود نسبت به مشکلات آن احساس مسئولیت کرده و در حل بحران‌هایی شهری با دیگران همکاری و مشارکت کنیم، در مراقبت از اموال و امکاناتی که در آن مکان وجود دارد کوشایی بوده و سعی کنیم که شهر خود را از تمامی ابعاد مورد توجه قرار دهیم.

برای کودکان این مهارت از این بابت حائز اهمیت است که به تدریج که بزرگ‌تر می‌شوند و پا به درون جامعه می‌گذارند، یاد بگیرند که شهر خود را همانند خانه خود دوست بدارند و به آن احساس تعلق خاطر پیدا کنند تا در آینده شهر وطنانی شوند که نه تنها برای شهر و شهر وندان مיעضل آفرین نخواهند بود بلکه نسبت به شهر خود مسئولیت پذیر،

مشارکت جو و اثربخش و فعال باشد. در این مهارت بچه ها به برقراری یک رابطه احساسی و عاطفی مبتنی بر شناخت آگاهانه نسبت به شهر خود دست می یابند.

آشنایی با مفهوم احساس تعلق شهری و اهمیت آن



مفهوم حس تعلق اجتماعی را می توان از واپسگی به اجتماعی و گروهی معین تعریف کرد به عبارت دیگر کسی که تعلق و تعهد دارد عضو جدایی ناپذیر گروه است عضویت در گروه به فرد هویت می پیخدش و فرد اغلب در ارزش ها و تجربیات و سایر احساسات گروه در گیر می شود او به گروه احترام می گذرد و به آن تعهد دارد و با آن همکاری می کند. یکی از معانی مهم در ارتقاء کیفیت مکان های انسانی، حس تعلق به مکان می باشد. این حس که عامل مهم در شکل گیری پایه های ارتباطی استفاده کنندگان و محیط می باشد، نهایتاً منجر به ایجاد محیط های با کیفیت نیز خواهد گردید. حس تعلق اجتماعی فرآیندی است که طی آن مسئولیت پذیری و اعتماد اجتماعی افزایش می یابد و به مشارکت می انجامد همچنین با تنظیم روابط اجزای هر نظام به کاهش پیچیدگی روابط اجتماعی منجر شده و رفتار دیگران را پیش بینی پذیر می کند. این امر باعث افزایش اعتماد اجتماعی و به دنبال آن افزایش احساس امنیت اعضا جامعه و کاهش ناهماهنگی شاختی و سرانجام ثبات رفتار اعضای جامعه می شود و همبستگی و انسجام حس وفاداری به جامعه را افزایش میدهد. در نتیجه افراد به دلیل واپسگی به جامعه خود آمادگی ایثار و فدائکاری برای آن را پیدا خواهند کرد. بنابراین می توان حس تعلق اجتماعی را یکی از مبانی مهم احساس مسئولیت اجتماعی و ارکان تصمیم گیری فرد درباره تنظیم روابط مناسب و ثمربخش با جامعه دانست.

زمانی که فردی حس تعلق اجتماعی خود را به منطقه سکونتش از دست می‌دهد به آن مکان اهمیت نمی‌دهد و ناگزیر منطقه را ترک می‌کند و رابطه دولطنه بین فرد و جامعه از بین می‌رود. با کاهش است تعلق روی منفعت‌طلبی شخص تقویت می‌شود و فرد فقط به منافع شخصی اش می‌اندیشد.

ایجاد احساس تعلق شهروندی



به طور کلی احساس تعلق به مکان دارای ابعاد مختلفی است که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

- عوامل کالبدی مکان نظیر: رنگ، شکل، وسعت، صدا و نور می‌باشد.
- عوامل اجتماعی نظیر: امکان رشد تعاملات مثبت میان افراد در آن مکان.
- عوامل فردی نظیر: علائق و سلیقه‌های افراد و تصویری که از برآورده شدن نیازهایشان از یک مکان دارند.
- خاطرات و تجارب که به احساس مثبت و خاطره‌انگیز مربوط می‌شود که افراد از یک محیط خاص دارند.
- احساس رضایتمندی از مکان که به رابطه عاطفی فرد و مکان و میزان رضایت او از قرار گرفتن در آن احساس می‌کند.

بنابراین احساس تعلق به شهر و مکان‌های مختلفی که در یک شهر وجود دارند برای کودکان می‌توانند از طریق این ابعاد ایجاد شوند و کودک این حس دوست داشتن و تعلق داشتن به یک شهر را از حیث عوامل فوق مورد ارزیابی قرار دهد. اگر کودک این موارد را در شهر با حتی مدرسه خود احساس نکرد، کمتر به آن مکان احساس تعلق پیدا کرده و رفتارهای مطلوبی از او در ارتباط با مکان یا افراد حاضر در آن مکان نشان نخواهد داد. به همین خاطر در شهرهای

دوستدار کودک سعی می شود تا محیط فیزیکی و ارتباطی شهر به خصوص اماکنی که اختصاص به کودکان دارد را به گونه ای طراحی کنند که برای انان دلپذیر، قابل قبول و برانگیزاننده احساس تعلق آنها به مکان شود و به تدریج که رشد می کنند این احساسات مثبت به مکان را به احساس تعلق به شهر تسری دهند.

شناخت روش های ایجاد و افزایش احساس تعلق شهریوندی



به نظر می رسد ایجاد و رشد احساس تعلق در کودکان با فراهم کردن زمینه هایی تسهیل می گردد. یکی از این زمینه ها، دادن فرصت و امکان مشارکت فعال و پویا به کودکان برای ایجاد نقش در امور مربوط به مکان می باشد. اساساً مشارکت کردن داوطلبانه، به کودکان اشتیاق، احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس می دهد.

از سوی دیگر دادن مسئولیت هایی در حد توان شهریوندان در ارتباط با مکان مثل مسئولیت مراقبت از وسایل و امکانات، مراقبت از فضای سبز و پاکسازی مکان از آشغال نیز می تواند عامل انگیزه بخشی در توسعه احساس تعلق به مکان باشد.

ایجاد فرصت های آموزشی در مکان هم یکی دیگر از جنبه های افزایش احساس تعلق به مکان می باشد. برخورداری از احساس امنیت و آرامش، فرصت برقراری تعامل با همسالان و به اشتراک گذاشتن امکانات، احساسات، تجربه ها و غیره برای کودکان یک شاخص و عامل بسیار موثر در ایجاد و افزایش احساس تعلق به مکان خواهد بود. اینکه کودکان احساس کنند در مکان مورد نظر، بهتر می توانند خودشان را نشان دهند و به فعالیت های جالب و هیجان برانگیز بپردازند نیز احساس تعلق خاطر به مکان را در خود افزایش می دهند.

و آخرین عامل موثر بر ایجاد احساس تعلق در شهروندان، امکان ایجاد تغییر و شکل دهی به برخی عناصر موجود در مکان است. این عامل باعث می شود که شهروندان با استفاده از قوه‌ی تخیل خود بتواند مکانی که در آن حضور دارد را به شیوه‌ای دلخواه تا حدودی تغییر دهد.

تقویم مناسبت‌های موضوع تعلق به شهر

روز جهانی موزه و هیراث فرهنگی

روز جهانی شهرها

تاریخ

۱۳۹۹/۲/۲۹

۱۳۹۹/۸/۱۰

مناسبت

راهبرد دوم

اولویت



شناخت کالبدی شهر



شناخت فرهنگ و تاریخ
ایام و مناسبات ها

ب. ۱-۴

ب. ۱-۴

راهبرد دوم

هويت تاریخي

ب. ۲-۴

موضوع

تعلق به شهر

ب. ۳-۴

زیر موضوع

تعلق به شهر

هویت تاریخی

یکی از چالش های عمدۀ در احساس تعلق مردم به شهر بحران هویت تاریخی است، برای ایجاد احساس تعلق مردم به شهر نیازمند هویت سازی تاریخی هستیم. شناخت و ادراک فرد از یک مکان از شروط اولیه برای ایجاد حس تعلق به آن مکان است.

با تعریف برنامه های متنوع فرهنگی می توانیم به مثابه یک نیروی پیوند دهنده مردم را از نظر نگرش ها، باورها، ارزش های جامعه و سنت های مشترک به هم پیوند دهیم.

تقویم مناسبت‌های موضوع هویت تاریخی

نمایش بازی همگانی عیدنوروز

روز جهانی موزه و میراث فرهنگی

تاریخ

۱۳۹۹/۱/۱
الی
۱۳۹۹/۱/۱۳

۱۳۹۹/۲/۲۹

مناسبت

سایر اولویت های آموزش فرهنگ شهروندی

متفرقه: زیر موضوع ا





شهر زیست پذیر برای افراد دارای معلولیت و نیازهای خاص

* معلولیت چیست؟

تعريف معلولیت به دلایل مختلف بسیار متفاوت است. اول اینکه تنها در قرن گذشته است که شاهد آن هستیم که اصطلاح ((نانوایی)) برای اشاره به یک طبقه‌ی مشخص از مردم استفاده می‌شود. به لحاظ تاریخی، ((معلولیت)) به عنوان مترادف ((عجز)) یا به عنوان مرجع محدودیت‌های قانونی اعمال شده بر حقوق و قدرت‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. در واقع، تا دسامبر ۶۰۰۲، دیکشنری انگلیسی آکسفورد تنها این دو مفهوم را برای این اصطلاح به رسمیت شناخت (Boorse, ۲۰۱۰، ۵۰-۹۰).

دوم اینکه مشخصه‌های متفاوتی برای معلولیت در نظر گرفته شده است. ناشنوایی، نابینایی، دیابت، اوتیسم، صرع، افسردگی و اچ آی وی، همه به عنوان ((معلولیت)) طبقه‌بندی شده‌اند. این اصطلاح، شرایط منتهی مانند مشکلات مادرزادی بازدست دادن احتمالی اندام یا عملکرد حسی را شامل می‌شود که با توجه به موارد فوق به نظر می‌رسد اتفاق نظر کاملی در مورد حالت‌های عملکردی یا تجربی افراد با این شرایط مختلف برای توجیه یک مفهوم مشترک وجود ندارد. در واقع، در میان افراد دارای معلولیت حداقل با توجه به تجربیات و وضعیت‌های بدنی، در مقابل افرادی که فاقد معلولیت هستند تنوع زیادی وجود دارد. حال با توجه به این تغییرات یک سوال اصلی

که وجود دارد این است که آیا فردی که دارای معلومات است می تواند کارهایی را که از نظر ماهیت، کارهای افراد غیرمعلول هستند را انجام دهد؟(Beaudry, ۲۰۶, ۲۱۵). در عین حال، تعریف معلولیت فقط به لحاظ پاسخ های اجتماعی مانند اختلال و محرومیت، معلولیت را از نژاد یا جنسیت تشخیص نمی دهد

* تاریخچه و مدل های شناخت پدیده‌ی معلولیت

منظور از مدل، یک قالب و ساختار فکری است که تعیین کننده‌ی دیدگاه جامعه در مورد پدیده‌ی معلولیت است. این دیدگاه هم می تواند دیدگاه افراد غیرمعلول، یعنی دیدگاه کلی جامعه درمورد آن هایی که دارای معلولیت هستند باشد و هم می تواند قالب فکری خود افراد معلول درباره خودشان باشد. در واقع قالی است که دیدگاه ما را درباره‌ی پدیده معلولیت، حالا چه خود معلولیت داشته باشیم و چه نه، تعریف می کند. به طور کلی مدل ها مجموعه‌ای از مفروض های هدایت گر می باشند که به صورت ابزار انسانی برای درک پدیده‌ی معلولیت مورد استفاده قرار می گیرند و در اصل، بازنمایی از واقعیت هستند. آن ها هم چنین دارای محدودیت های فرهنگی و زمانی هستند. این مدل ها بر اساس دو دیدگاه اساسی شکل گرفته اند. اولین دیدگاه، بر جداسازی افراد معلول از جامعه استوار است و دیدگاه دوم باور دارد که معلولین اعضای جامعه هستند. به طور کلی و بر اساس دیدگاه های یاد شده، سه مدل اصلی در کنار سایر مدل های موجود در نگاه به مسئله‌ی معلولیت وجود دارد: ۱- مدل پژوهشی ۲- مدل اجتماعی ۳- مدل حقوقی بشری.

* دستورالعمل های عمومی رفتار صحیح با افراد دارای معلولیت

هنگامی که از یک فرد معلول برای بعضی از اطلاعات سوال می پرسید، باید به طور مستقیم با آن شخص و نه با افرادی که آن ها را همراهی می کنند، صحبت کنید. شما باید بیشترین توجه ممکن را نشان دهید. تقریباً به طور قطع شما باید فرض کنید که یک فرد دارای معلولیت نیاز به زمان بیشتری از حد معمول دارد تا کارها را برعهده بگیرد، چیزهایی بگویید و کارها را انجام دهد یا آن ها درک کند.

هر زمان که کسی بخواهد کمک کند، باید به او پیشنهاد دهد. اما پس از آن باید منتظر باشد پیشنهاد پذیرفته شود و اگر پیشنهاد رد شود نباید برنجد. افراد معلول همیشه به کمک نیاز ندارند. گاهی اوقات آن ها در انجام کارها بدون کمک، بهتر هستند. اگر کسی احساس راحتی یا اطمینان در مورد انجام کار مورد در خواست فرد معلول نمی کند آن ها ممکن است عذر خواهی کنند و بگویند نه. در آن صورت، آن ها باید شخص دیگر را پیدا کنند که بتواند کمک کند.

* چگونه با یک فرد نایبنا یا کسی که آسیب بینایی دیده است رفتار کنیم

به یاد داشته باشید موارد زیر را رعایت نمایید:

۱. همیشه به یک نایبنا بگویید شما که هستید.
۲. اگر افراد نایبنا مردد هستند و یا اگر شما نوعی مانع را مشاهده میکنید به آنها پیشنهاد کمک بدهید.

۳. همیشه دست خود را به آنها بدهید، اما هرگز دست آنها را نگیرید.
۴. همیشه از آنها جلوتر بروید.
۵. اگر به آنها چیزی تقدیم می کنید یا چیزی را به آن ها می گویید، همیشه به آنها بگویید چه چیزی است.
۶. همیشه به طور دقیق به آنها بگویید که چیزی که به آن اشاره میکنید کجاست.

* نحوه‌ی راهنمایی افراد مبتلا به اختلال حرکتی یا تحرک محدود به یاد داشته باشید:

۱. همیشه قبل از کمک دادن بپرسید که آیا فرد به کمک احتیاج دارد، زیرا ممکن است به آن نیاز نداشته باشد.
۲. به طور مستقیم با شخص در صندلی چرخدار صحبت کنید.
۳. هرگز چیزی را به یک صندلی چرخدار آویزان نکنید یا به آن تکیه ندهید.
۴. افرادی که از یک صندلی چرخدار استفاده میکنند مانند یک کودک رفتار نکنید.

* افراد با چوبهای زیر بغل (عصاها) یا با اندامهای مصنوعی

۱. این افراد ممکن است قطع عضو باشند یا اختلالات عضلانی داشته باشند.
۲. همیشه خود را با سرعت آنها هماهنگ کنید.
۳. به آنها کمک کنید اشیا یا بسته ها را حمل کنند.

* چگونه با افراد ناشنوا یا افراد دچار اختلال شنوایی رفتار کنیم
به یاد داشته باشید:

۱. در مقابل فرد با چهره خود به طرف نور بایستید.
۲. از زبان بدن و اشارات سر و دست (ژستیکال) استفاده کنید.
۳. بررسی کنید آیا فرد، آن چه را که میخواهدی به او بگویید میفهمد.

* چگونه با افراد مبتلا به مشکلات گفتاری رفتار کنیم:
هنگامی که با افراد مبتلا به مشکلات گفتاری برخورد میکنید، باید:

۱. با دقت گوش کنید.
۲. توجه داشته باشید که سرعت و تلفظ از آنجه شما استفاده میکنید متفاوت است.
۳. صبور باشید.

* چگونه با افراد مبتلا به اختلال روانی رفتار کنیم
به یاد داشته باشید:

۱. به طور طبیعی و به روش ساده عمل کنید.
۲. از آنها نترسید یا آنها راه مسخره نکنید.
۳. سوالاتشان را پاسخ دهید و اطمینان پیدا کنید که آنها درک کرده اند.

* چگونه با افراد مبتلا به اختلالات دیگر رفتار کنیم:
معلولیت‌های دیگری وجود دارد که متأهده بعضی از آن ها دشوارتر است، مانند

موارد مربوط به مصرف غذاهای خاص، واکنش‌های آلرژیک و غیره همانطور که در موارد بالا توضیح داده شد، شما باید از افراد مورد نظر بپرسید چگونه دوست دارند با آن ها رفتار شود (UNWTO، ۲۰۱۵، ۲۲۵-۲۳۸).

منابع جهت مطالعه بیشتر:

فرهنگ‌نامه بزرگ شهرهوندی بارگناری شده بر روی سایت اداره توسعه فرهنگ شهرهوندی، سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان و سایت شهرداری اصفهان.

تقویم مناسبت‌های موضوع شهرزیست پذیر برای افراد دارای معلولیت

تاریخ

۱۳۹۹/۹/۱۳

روز جهانی معلولین

مناسبت

متفرقه: زیر موضوع ۳

۵ - ۱

موضوع

میواره مریبوط
به
فرهنگ شهرهودی

۵ - ۲

زیر موضوع ۱

شهر روزست پایداری اقراض
داران ملکویت و پایداری مالکان

زیر موضوع ۲

حقوق شهرهودی

زیر موضوع ۳

شهر موستدار کوچکان

زیر موضوع ۴

شهر دوستدار سالمهندان

زیر موضوع ۵

اورزانس

اولویت



آشنازی با مهارت‌های رفتنازی با افراد دارای معلولیت و نیازهای خاص

۵ - ۳ - ۱

اولویت



آشنازی با حقوق متقابل
شهرهودان و مدیریت شهری



آشنازی با منشور
حقوق شهرهودی

۵ - ۳ - ۲

اولویت



آشنازی با حقوق کودکان

۵ - ۳ - ۳

اولویت



آشنازی با مهارت‌های رفتنازی با سالمهندان

۵ - ۳ - ۴

اولویت



فرایستند امداد خواهی و امداد رسانی اورژانس ۱۱۵

۵ - ۳ - ۵

شهر دوستدار کودک



با توجه به ضرورت شناخت نیازهای کودکان با مشارکت ایشان و لحاظ نمودن آنها در فرایند طراحی و برنامه ریزی شهری و همچنین در راستای توسعه، مناسب سازی و بستریزی منظر کالبدی و اجتماعی شهر برای فعالیت کودکان شهرداری اصفهان تلاش نموده است تا در چارچوب ابتكارات شهر دوستدار کودک و با همکاری و همفکری همه ذینفعان شهر دوستدار کودک پوییه کودکان، ساز و کاری فراهم نماید تا کودکان نیز مانند سایر شهروندان منطبق با نیازهای ایشان بتوانند در شهر زندگی کنند و از این طریق، مسیر رشد و رانقه ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی (اعم از امنیت، نشاط و سلامت و غیره) کودکان شهر اصفهان هموار گردند. در این راستا با بررسی متون نظری، دادهای جمعیتی و آماری و برگزاری جلسات گروههای کانونی ذینفعان شهر دوستدار کودک و تعامل و مشورت با ارائه دهندهای خدمات به کودکان، چالش‌ها و فرصت‌های رویارویی شهر دوستدار کودک شناسایی شده است و با برگزاری جلسات متعدد چشم انداز و اهداف شهر دوستدار کودک اصفهان تدوین گردیده و در جهت تحقق اهداف تدوین شده، اقدامات اجرایی به همراه زمان اجرا (سه ساله ۱۴۰۰، ۱۳۹۹، ۱۳۹۸) و شاخص‌های ارزیابی موققت اقدام تعریف گردیده است.

منابع جهت مطالعه بیشتر:

فرهنگنامه بزرگ شهرهوندی بارگذاری شده بر روی سایت اداره توسعه فرهنگ شهرهوندی، سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان و سایت شهرداری اصفهان.

تقویم مناسبت‌های موضوع شهر دوستدار کودک

تاریخ

روز ادبیات کودک و نوجوان

▶ ۱۳۹۹/۴/۱۸

روز جهانی کودک

▶ ۱۳۹۹/۷/۱۷

روز کتاب و کتابخوانی و کتابدار

▶ ۱۳۹۹/۸/۲۴

مناسبت

متفرقه: زیر موضوع ۴





شهر دوستدار سالمدن

سازمان ملل متحد در قطع نامه شماره ۳۷/۵۱ مورخ ۳ دسامبر ۱۹۸۲ وضعیت نگران کننده سالمدنان در جوامع مختلف را مورد توجه قرار داده و نیز در قطع نامه ۴۰/۳۰ مورخ ۹۲ نوامبر ۱۹۸۵ مجمع عمومی سازمان ملل متحد بر این نکته تأکید شده که سالمدنان باید به عنوان عنصری مهم و ضروری در فرآیند توسعه در تمامی سطوح جامعه مورد توجه قرار گیرند.

مجمع عمومی سازمان ملل متحد طی قطع نامه شماره ۴۶/۹۱ مورخ ۶۱ دسامبر ۱۹۹۱، قطع نامه زیر را با عنوان «صول ملل متحد برای سالمدنان» برای حمایت از سالمدنان به تسبیب رسانده و از دولتها در خواست کرده تا آنها را در برنامه‌های ملی خود گنجانند.

این قطع نامه مشتمل بر یک مقدمه و ۱۸ ماده بوده و در آن به مهمترین اصولی که برای حمایت از سالمدنان ضروری است، پرداخته شده است.

مواد ۱۸ گانه قطع نامه «صول ملل متحد برای سالمدنان» به شرح زیر است:

الف. استقلال:

- ماده ۱. دسترسی به غذا، آب، سر پناه، پوشش و مراقبت بهداشتی کافی، خانواده، درآمد از طریق حمایت اجتماعی و خود انتکابی (خود باری)
- ماده ۲. داشتن فرصت شغلی یا مجال دستیابی به دیگر مشاغل درآمد زا
- ماده ۳. حق مشارکت در تعیین زمان و شیوه ترک کار
- ماده ۴. دسترسی به برنامه‌های مناسب پرورشی و آموزشی
- ماده ۵. حق زندگی در محیط زیست ایمن و مناسب با توانایی‌های سالمدنان برای اعمال ترجیحات و تغییرات شخصی
- ماده ۶. فراهم بودن امکان اقلیت سالمدنان در منزل تا هر مدت طولانی

ب. مشارکت :

ماده ۷. باقی مالمندان در بطن جامعه و مشارکت فعال آنها در تدوین و اجرای سیاست‌های مؤثر در بهزیستی و آسایش سالمندان و استقلال دانش و تجربیات آنان به نسل‌های جوان

ماده ۸. امکان دسترسی و توسعه فرصت‌هایی برای خدمت به جامعه و انجام خدمات داوطلبانه در شرایط مناسب با علاوه و توانایی‌های سالمندان

ماده ۹. تشکیل جنبش‌ها و مجامعی برای سالمندان

ج. مراقبت:

ماده ۱۰. بهره مندی از مراقبت و حمایت خانواده و اجتماع بر اساس نظام ارزش‌های فرهنگی جامعه

ماده ۱۱. دسترسی به مراقبت پهداشی به منظور کمک به حفظ یا بازیابی سطح سلامت و آرامش بدنی، ذهنی و عاطفی و پیشگیری با به تأخیرانداختن زمان شروع بیماری

ماده ۱۲. دسترسی به خدمات اجتماعی و حقوقی برای ارتقای استقلال شخصی، حمایت و مراقبت

ماده ۱۳. بهره مندی از سطوح مناسب مراقبت به وسیله مراکز حمایتی، توان بخشی و ایجاد اندیشه‌های اجتماعی و روانی در فضای انسانی و اینم

ماده ۱۴. برخورداری از حقوق بشر و آزادی‌های اساسی از جمله احترام کامل به کرامت، عقیده، نیازها، حریم خصوصی و حق اتخاذ تصمیم درباره مراقبت پهداشی و کیفیت زندگی به هنگام اسکان در هر سر پناه با هر امکان مراقبتی و درمانی

د. خودسازی :

ماده ۱۵. داشتن فرصت‌هایی برای توسعه کامل توانایی‌های بالقوه خود

ماده ۱۶. دسترسی به امکانات و منابع آموزشی، فرهنگی، معنوی و تفریحی جامعه

۵. گرامت:

ماده ۱۷. امکان زندگی با حفظ کرامت و با امنیت و آزادی و بدون بهره کشی و سوء استفاده های جسمی یا ذهنی (روحی)

ماده ۱۸. رفتار منصفانه و عادلانه با سالمدان. بدون در نظر گرفتن سن، جنس، نژاد یا سوابق قومی، ناتوانی (مولویت) یا دیگر وضعیت ها و

ارزش گذاری صرف نظر از میزان مشارکت اقتصادی آنها

منابع جهت مطالعه بیشتر:

فرهنگنامه بزرگ شهریوندی بارگذاری شده بر روی سایت اداره توسعه فرهنگ شهریوندی سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری

اصفهان و سایت شهرداری اصفهان

متفرقه: زیر موضوع ۵



اولویت های اورژانس



فرآیند امداد خواهی و امداد رسانی :

فرایند امداد خواهی و امداد رسانی از تماس با شماره ۱۱۵ شروع شده و در مرحله تحويل بیمار به اولین مرکز درمانی پایان می پذیرد که به همین دلیل به آن اورژانس پیش بیمارستانی گفته می شود . واقع کار اورژانس پیش بیمارستانی از صحنه حادثه تا مرکز درمانی تعريف شده و بعد از رسیدن به اولین مرکز درمانی بیمار یا مصدوم خود را به آنها تحويل می دهد . بر اساس نماد ستاره حیات فرایند امداد خواهی و امداد رسانی دارای شش مرحله به شرح زیر می باشد :

۱. تماس با شماره ۱۱۵ ابرای امداد خواهی:

برای اینکه یک فرایند امداد خواهی شکل بگیرید بایستی افراد حاضر بر بالین بیمار یا مصدوم با شماره ۱۱۵ تماس بگیرند این شماره در سراسر کشور یکسان بوده و بر روی اتفاق فرمان فوریتهای پزشکی زنگ می خورد.

۲. گرفتن شرح حال تلفنی:

پرسنل اتفاق فرمان شامل : پزشک ، پرستار و اپرатор بی سیم می باشند که در این بین کارشناسان پرستاری به تماسهای امدادخواهی باشند وظیفه این کارشناسان گرفتن شرح حال تلفنی از وضعیت بیمار می باشد و در صورتیکه شرح حال بیمار نشان دهنده حالت فوریتهای پزشکی باشد برای گرفتن آدرس محل حادثه و اعزام واحد امدادی اقدام می کنند.

تذکر : چنانچه شرح حال ارائه شده مربوط به موارد فوریتهای پزشکی باشد، پس از گرفتن آدرس دقیق، نزدیک ترین واحد امدادی به محل از طریق بی سیم یا تلفن اعزام خواهد شد. در مواردی که وضعیت بیمار اورژانسی نباشد با دادن اطلاعات لازم به تماس گیرنده وی را برای

انجام اقدامات لازم راهنمایی می کنند.

تعريف فوریتهای پزشکی:

فوریت های پزشکی به مواردی گفته می شود که بیمار باید به سرعت مورد رسیدگی و درمان قرار گیرد؛ در غیر این صورت، خطرات جانی، نقص عضو، عوارض صعب العلاج یا غیر قابل جبران متوجه بیمار می شود. عملده موارد فوریت های پزشکی (اورژانس) عبارتند از : خدمات ناشی از حوادث و سوانح وسایط نقلیه، بیماریهای قلبی و مغزی، خونریزی ها و شوک ها، اگما، اختلالات تنفسی شدید و خفگی ها، تشنج ها، سومومیت ها، سوختگی ها، زایمان ها و سایر مواردی که باعث خطرات جانی، نقص عضو یا عوارض صعب العلاج یا غیر قابل جبران می شوند. با توجه به اینکه تشخیص موارد فوریتهای پزشکی تنها از طریق شرح حال تلفنی تماس گیرنده امکان پذیر می باشد لذا شخص تماس گیرنده بایستی به موارد زیر توجه نماید:

- الف- حتما در زمان تماس با اورژانس بر بالین بیمار حاضر باشد تا بتواند به خوبی وضعیت فعلی بیمار را اطلاع دهد.
- ب- ضمن حفظ آرامش به سوالات کارشناس اتفاق فرمان بطور کامل پاسخ دهد و به این نکته توجه داشته باشد که دادن شرح حال درست باعث افزایش سرعت امداد رسانی می شود.
- ج- برای دادن آدرس محل حادثه عجله نکند
- د- چنانچه در صحنه حادثه به کمک نیروهای امداد نجات (آتش نشانی یا هلال احمر) نیاز بود این موارد را نیز اطلاع دهد.
- در موارد تصادفات بهتر است افراد ابتداء نسبت به وجود مصدوم در صحنه حادثه مطمئن شوند و سپس برای امداد خواهی تماس گیرند و ضمناً در تماس خود به نوع حادثه ، مشکل فعلی مصدومین و تعداد آنها اشاره کنند. تعدادی از تماس های روزانه با شماره ۱۱۵ مربوط به امداد خواهی در موارد غیر فوریتهای پزشکی بوده که با انجام مشاوره تلفنی و دادن دستورات لازم به تماس گیرنده مشکل بیمار برطرف خواهد شد.

۳- اعزام نزدیکترین واحد امدادی به محل حادثه :

با توجه به پراکنده بودن واحد های امدادی اورژانس پیش بیمارستانی در سطح شهرها و جاده ها ، اتفاق فرمان اورژانس ضمن تعامل با نزدیکترین واحد امدادی به محل حادثه آنها را برای انجام مأموریت فراخوان می کند. این پراکنگی در جاده ها بر اساس فوائل و در شهر ها بر اساس تعداد جمعیت تعريف شده است.

در زمان اعزام واحد امدادی به محل حادثه، اطلاعات لازم در مورد آدرس و شرح حال مصدوم حادثه از طریق بی سیم در اختیار پرسنل قرار می گیرد و کلیه زمانها (اعلام مأموریت، حرکت به محل، رسیدن به محل، حرکت از محل، رسیدن به مرکز درمانی) در اتفاق فرمان توسط اپراتور بی سیم ثبت می گردد.در اعزام واحد امدادی، انتخاب نوع واحد امدادی بر اساس نوع حادثه و دسترسی به محل حادثه و داشتن کمترین زمان رسیدن ثبت می گردد. در اعزام واحد امدادی، ممکن است بصورت اعزام واحد آمبولانس، موتورلانس یا مدیکوپتر و حتی در موارد امداد دریایی کشتی اورژانس بر بالین بیمار مبایشد و ممکن است بصورت اعزام واحد آمبولانس، موتورلانس یا مدیکوپتر و حتی در نقله ای باشد.

یکی از مشکلات موجود در راه امداد رسانی به حوادث خصوصاً حوادث جاده ای وجود ترافیک در مسیر هست که اغلب توسط افراد حاضر در صحنه که برای تماشای صحنه حادثه از سرعت خود کم کرده اند یا حتی در محل توقف نموده اند بوجود می آید.بهترین اقدام و کمک افراد حاضر در صحنه حادثه برای تسريع در فرائید امداد رسانی این هست که راه را برای نیروهای امدادی باز کنند و خودروی خود را در نقطه ای دور از محل حادثه پارک نمایند. ضمن اینکه توقف بی مورد در صحنه حادثه ممکن است بدليل وجود خطرات ثانویه در اینگونه صحنه ها باعث آسیب افراد غیر از مصدوم حادثه نیز بشود.

افراد حاضر در صحنه حادثه باید به این نکته توجه داشته باشند که تا حد امکان از جایجا کردن مصدوم تصادفی در صحنه حادثه خودداری کنند زیرا حرکت ناگهانی و جایجا کردن مصدوم خطر آسیب به ستون فقرات و قفلخان نخاع را به همراه دارد.

۴. رسیدن واحد امدادی به محل و انجام اقدامات فوری در محل:

زمانیکه واحد امدادی به محل حادثه رسید، ضمن رعایت اینکه صحنه، اقدام به گرفتن شرح حال بیمار و انجام معاینه فوری می نماید. یک سری از مشکلات بیمار یا مصدوم حادثه در اولویت رسیدگی هستند مثل باز کردن راه هوایی و رفع انسداد آن و یا کنترل خونریزی که تکسین های فوریتهای پزشکی با تجهیزات و امکاناتی که در دسترس دارند برای رفع مشکلات بیمار اقدام خواهند کرد. برخی از مواردی که نیاز به اقدام فوری دارد و بایستی خدمات در صحنه حادثه به بیمار ارائه شود عبارتند از: رفع انسداد راه هوایی، کنترل خونریزی، ثابت سازی انداهها، احیاء قلبی ریوی، رگ گیری و شروع مابع درمانی می نماید.

۵. انتقال بیمار به داخل آمبولانس و حرکت به سمت مرکز درمانی:

پس از انجام اقدامات فوری، شرح حال بیمار از طریق تلفن یا به سیم به اطلاع پزشک اتاق فرمان رسانده شده و پزشک درخصوص نوع مراقبت و داروهای مصرفی پرستی را اهتمامی می کند.

تصمیم گیری در مورد اینکه بیمار به کدام مرکز درمانی انتقال داده شود بر عهده اتاق فرمان می باشد. ملاکهای اتاق فرمان برای انتخاب نوع مرکز درمانی شامل:

- فاصله مرکز درمانی از محل حادثه
- مشکل بیمار و وضعیت فعلی وی از نظر بدحال بودن و نوع خدمات قابل ارائه در مرکز درمانی مورد نظر می باشد. بطور مثال در بسیاری از موارد بیمار به یک مرکز درمانی نزدیک است که در حال حاضر نوع خدمت لازم را ارائه نمی کند یا تخت خالی در اورژانس ندارد که در این صورت بیمار توسط واحد امدادی به مرکز درمانی دیگری که در اولویت قرار دارد انتقال داده می شود.
- برای انتقال بیمار به داخل آمبولانس وسائل و امکاناتی چون برانکارد آمبولانس، صندلی پله یا برانکارد بزرگی ممکن است استفاده شود. البته

در موارد تروماتی (موارد همراه با ضربه) ابتدا اندامهای مصدوم با وسائل لازم مثل تخته پشتی بلند و یا انواع آتل تابت سازی شده و سپس به روش اینمن به داخل آمبولانس منتقل می‌گردد.

زمانیکه بیمار به داخل آمبولانس انتقال داده شد اقدامات تکمیلی از جمله معاینه کامل و گرفتن شرح حال تکمیلی انجام می‌شود. در مسیر انتقال بیمار به مرکز درمانی علایم حیاتی بیمار تحت نظر بوده و در صورت نیاز، اقدامات درمانی تکمیلی مثل تجویز دارو و اکسیژن برای وی انجام می‌شود.

۶. تحويل بیمار به مرکز درمانی:

زمانیکه واحد امدادی به مرکز درمانی رسید بیمار یا مصدوم را به پزشک یا مسئول اورژانس با دادن شرح حال و پرکردن فرم گزارش ماموریت تحويل می‌دهد و در اینجا ماموریت این واحد امدادی به پایان می‌رسد.

پایگاههای اورژانس پیش بیمارستانی (۱۱۵) برای اینکه در حداقل زمان بر بالین بیمار حضور پیدا کنند در مکانهای مورد نیاز در سطح شهر و جاده پراکنده شده اند و ممکن است محل استقرار یک واحد امدادی در داخل مرکز درمانی، استگاه آتش نشانی یا ساختمانهای مجرزا و حتی یک کانکس باشد. استاندارد اختصاص پایگاه اورژانس به یک منطقه در شهرها بر اساس جمعیت و در جاده‌ها بر اساس فاصله می‌باشد.

* نکات فرهنگ امداد خواهی از اورژانس

۱. در زمان حادثه و برخورد با مصدومین با شماره ۱۱۵ مرکز فوریتهای پزشکی تماس بگیرید.
۲. قفل از ورود به صحنه حادثه ابتدا از اینچی صحنه و عدم وجود خطرات برای خود و دیگران مطمئن شوید.
۳. وقتی تصادف در نقطه کور جاده واقع شده (بعد از پیچ یا سرپالایی) یک نفر باید در فاصله مناسب از محل حادثه با علامت دادن به بقیه رانندگان آنها را از وجود خطر در محل آگاه کند.

۴. هنگام تصادف در وسط آزادراه یا خیابان ضمن آگاه کردن دیگران به سرعت وسیله نقلیه خود را به کنار ببرید ، تا منجر به حادثه دیگری نشود.
۵. در زمان تماس با شماره ۱۱۵ کارشناسان پرستاری پاسخگوی شما هستند و در صورت نیاز شما ارتباط شما را با پزشک فراهم می کنند.
۶. در زمان تماس با شماره ۱۱۵ ابتدا باید بیمار یا حادثه شرح حال اولیه ای به کارشناسان اتفاق فرمان اورانس بدهدید.
۷. در موارد امدادخواهی برای تصادفات ابتدا از وجود مصدوم در صحنه حادثه مطمئن شوید و سپس با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید خصوصا در حادث جاده ای.
۸. به سوالات کارشناسان اتفاق فرمان فوریتهای پزشکی به دقت پاسخ دهید.
۹. بهتر است فرد درخواست کننده کمک بر بالین بیمار حاضر باشد تا بنواده به سوالات کارشناس اتفاق فرمان فوریتهای پزشکی به درستی پاسخ دهد.
۱۰. برای اعلام آدرس محل حادثه ابتدا به نام شهر و خیابان های اصلی اشاره کنید.
۱۱. اگر برای رسیدن به محل حادثه چند مسیر وجود دارد، از سمتی آدرس بدهدید که آمبولانس قادر به رسیدن به محل باشد (به موانع و پیچ کوچه ها توجه داشته باشید).
۱۲. در مناطق برون شهری برای آدرس دادن از تابلوهای جاده ای کمک بگیرید و به سمت حرکت خود اشاره کنید مثلا در جاده اصفهان-کاشان بعد از تابلوی کیلومتر ۳۰ نظر.
۱۳. چنانچه به آدرس محل تسلط ندارید یا از اسامی مکانها مطمئن نیستید از افراد حاضر در محل کمک بگیرید.
۱۴. در صورت امکان یک نفر را برای راهنمایی کردن واحد امدادی به سرکوچه یا خیابان (مسیر نیروهای امدادی) بفرستید.
۱۵. قبل از درخواست کمک برای افراد بی هوش آنها را ابتدا نکان داده و صدا بزنید.

۱۶. پس از تماس با شماره ۱۱۵ و اعلام آدرس محل حادثه نیازی به تماس مکرر با شماره ۱۱۵ نیست.
۱۷. به توصیه های کارشناسان اتاق فرمان تا رسیدن نیروهای امدادی عمل کنید.
۱۸. همه بیماریها و حوادث اورژانس نیستند در سیاری از آنها با یک راهنمایی ساده مشکل برطرف می شود ، کافیست به توصیه ها عمل کنید.
۱۹. فقط در صورت تغیر حال بیمار و بدتر شدن حال وی مجدد تماس بگیرید.
۲۰. مزاحمت تلفنی برای اورژانس یعنی به خطر الداخن جان یک امدادخواه خودروی خود را در محل حادثه و مسیر عبور نیروهای امدادی پارک نکنید.
۲۱. راه را برای نیروهای امدادی اورژانس باز کنید.
۲۲. از راه بردن بیمار دچار درد قفسه سینه بپرهیزید زیرا باعث افزایش کار قلب و اسباب بیشتر آن می شود.
۲۳. تلفن خود را پس از تماس با ۱۱۵ و امداد خواهی اشغال نکنید.
۲۴. در زمان برخورد با بیماران دچار کاهش هوشیاری به آنها آب و غذا ندهید.
۲۵. از تجمع در محل حادثه بپرهیزید.
۲۶. از جایجا کردن بیمار تصادفی در محل حادثه بپرهیزید زیرا خطر اسباب به ستون فقرات و قطع نخاع وجود دارد.
۲۷. با پرسنل اورژانس ۱۱۵ در محل حادثه برای گرفتن شرح حال و انجام اقدامات فوری همکاری کنید.

فصل سوم

تقویم مناسبات ها

فروردين

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۱/۱ الی ۱۳۹۹/۱/۱۳	عیدنوروز	هویت تاریخی
۱۳۹۹/۱/۳	روز جهانی آب	مصرف‌بهینه انرژی
۱۳۹۹/۱/۱۱	روز جهانی ساعت زمین	ارتقای فرهنگ مراقبت از محیط زیست و کاهش آلاینده‌ها / محیط زیست / مصرف‌بهینه انرژی
۱۳۹۹/۱/۱۳	روز طبیعت / روز ملی انس با طبیعت	ارتقای فرهنگ مراقبت از محیط زیست و کاهش آلاینده‌ها / محیط زیست / فضای سبز

۱- ستاد نوروزی ۱۴۰۰/۱۲/۲۰ تا ۱۳۹۸/۱۲/۱۵ لغایت

اردیبهشت

تاریخ	مناسبت	
۱۳۹۹/۲/۲	روز زمین پاک/جشن گیاه آوری /محیط‌زیست/فضای سبز	ارتقای فرهنگ مراقبت از محیط‌زیست
۱۳۹۹/۲/۴	روز جهانی کتاب و حق مولف	مدیریت‌گفتگو
۱۳۹۹/۲/۷	روز ایمنی و حمل و نقل	حمل و نقل
۱۳۹۹/۲/۹	روز شوراهای روز	مشارکت‌پذیری/مسوولیت‌پذیری
۱۳۹۹/۲/۱۶	روز جهانی خانواده	مدیریت‌گفتگو
۱۳۹۹/۲/۲۹	روز جهانی موزه و میراث فرهنگی شهر/هobbyتاریخی	تقویت هوبیت و افزایش تعلق به

۱- هفته فرهنگی اصفهان ۱۳۹۹/۲/۳ - ۱۳۹۹/۲/۹

خرداد

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۳/۱	روز بجهه وری و بهینه سازی مصرف	محیط زیست / مصرف فیلیپینه افزایی
۱۳۹۹/۳/۱۶	روز جهانی محیط زیست	ارتقای فرهنگ مردم از محیط زیست و کاهش آلاینده ها / محیط زیست
۱۳۹۹/۳/۲۵	روز گل و گیاه	محیط زیست / قصای سبز

تیر

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۴/۱۸	روز ادبیات کودک و نوجوان	شهر دوست دار کودک / مدیریت گفت و گو
۱۳۹۹/۴/۲۱	روز جهانی عدم استفاده از کیسه پلاستیکی و یکبار مصرف	ارتقای فرهنگ مردم از محیط زیست و کاهش آلاینده ها / محیط زیست / پسماند

مرداد

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۴/۱۸	روز تشكیل ها و مشارکت اجتماعی روز جهانی جوانان /	تقویت مسؤولیت پذیری و مشارکت پذیری
۱۳۹۹/۴/۱	روز جهانی انسان دوستی	تقویت مسؤولیت پذیری و مشارکت پذیری

۱- جشنواره بین المللی فیلم های کودکان و نوجوانان اصفهان

شهریور

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۶/۳	کمپینگ جهانی روز بدون خودرو	ارتقای فرهنگ مراقبت از محیط زیست و کاهش آلاینده ها / محیط زیست / حمل و نقل

۱- دههی صحراء

مهر

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۷/۷	روز آتش نشانی و ایمنی	آتش نشانی
۱۳۹۹/۷/۱۷	روز جهانی کودک	شهر دوست دار کودک
۱۳۹۹/۷/۱۸	روز تکواداشت زاینده رود	محیط‌بیست

۱. ستاد مهر (حمل و نقل)

۲. قاتل خاموش (خطرات کاز منوکسید کربن)

۳. روز جهانی بدون خشونت (۱۱ مهر / ۲ اکتبر)

آبان

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۸/۱۲	روز جهانی مبارزه با تغییرات اقلیمی	محیط‌بیست/تغییر اقلیم
۱۳۹۹/۸/۱۰	روز جهانی شهرها	تعلق به شهر
۱۳۹۹/۸/۲۴	روز کتاب و کتابخوانی و کتابدار	مدیوبیت‌گفتگو

۱. هفته کتابخوانی

آذر

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۹/۱۴	روز جهانی معلولین	شهر زیست پذیر برای افراد دارای معلولیت
۱۳۹۹/۹/۲۶	روز حمل و نقل و رانندگان	ارتقای فرهنگ مردم از محیط زیست و کاهش آلاینده ها / محیط زیست / حمل و نقل

دی

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۱۰/۲۹	روز هواپاک	ارتقای فرهنگ مردم از محیط زیست و کاهش آلاینده ها / محیط زیست / حمل و نقل

۱. روز حمل و نقل عمومی و هواپاک ۱۳۹۹/۱۰/۲۹

بهمن

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۱۱/۱۰	نمايش بازی همگانی	مشارکت‌پذیری/مدیریت‌گفتوگو
۱۳۹۹/۱۱/۱۳	روز جهانی تالابها	محیط‌زیست
۱۳۹۹/۱۱/۲۳	روز جهانی حفاظت از رودخانه‌ها	محیط‌زیست

۱. ایام الله‌دهه فجر ۱۳۹۹/۱۱/۱۲ تا ۱۳۹۹/۱۱/۲۲

اسفند

تاریخ	مناسبت	موضوع
۱۳۹۹/۱۲/۱۴	روز احسان و نیکوکاری	تقویت مسئولیت‌پذیری و مشارکت اجتماعی
۱۳۹۹/۱۲/۱۵	روز درختکاری	محیط‌زیست/فضای سبز

۱. هفته درخت کاری ۱۳۹۹/۱۲/۱۵ تا ۱۳۹۹/۱۲/۲۲
۲. هفته احسان و نیکوکاری ۱۳۹۹/۱۲/۱۴ تا ۱۳۹۹/۱۲/۲۱
۳. چهارشنبه سوری ۱۳۹۹/۱۲/۲۵

منابع و مأخذ

- ﴿ برنامه عملیاتی چشم انداز و راهبردها (۱۳۹۷). اداره توسعه فرهنگ شهریوندی، تهیه شده در اداره توسعه فرهنگ شهریوندی. ﴾
- ﴿ چشم انداز و راهبردها (۱۳۹۷). اداره توسعه فرهنگ شهریوندی شهرداری اصفهان، تهیه شده در اداره توسعه فرهنگ شهریوندی. ﴾
- ﴿ عباسی، علی. تحلیل تأثیر دیپلماسی شهری بر گردشگری قابل دسترس. بایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان. ﴾
- ﴿ فرهنگنامه بزرگ شهریوندی (۱۳۹۸). سایت سازمان اداره توسعه فرهنگ شهریوندی. انتشارات سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان. <HTTP://WWW.SHAHRVANDHSF.IR>. ﴾
- ﴿ کاظمی، احسان (۱۳۹۸). کتاب کار معلم کلاس شهر. انتشارات سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان. ﴾
- ﴿ کلانتری، مهدی و مسعودی نیا، زهرا (۱۳۹۸). بررسی ارتقای حس تعلق در شهریوندان. انتشارات سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان. ﴾
- ﴿ کلانتری، مهدی و مسعودی نیا، زهرا (۱۳۹۸). بررسی مشارکت شهریوندان در اداره امور شهر. انتشارات سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان. ﴾
- ﴿ شهرداری اصفهان، قانونی، حسین (۱۳۹۸). بررسی ارتقای حس مستولیت در شهریوندان. انتشارات سازمان فرهنگی اجتماعی و ورزشی شهرداری اصفهان. ﴾
- ﴿ موسوی، نجم السادات، شریفیان، مریم و صنایع گلدوز، سالار (۱۳۹۷). مبانی آموزش محیط زیست و مشارکت خانواده انتشارات مدرسه. ﴾