

فرزند گلم:

این نکات را بخوان و به آن ها عمل کن تا تندرست بمانی

۱. عزیزم قوانین مدرسه را بشناس و به آن احترام بگذار

۲. وسایل شخصی مانند لیوان و دستمال را هر روز به همراه خود به مدرسه بیاور



۳. برای نوشیدن آب در مدرسه از لیوان خود استفاده کن.



۴. برای بهداشت فردی خود اهمیت قائل شو و حداقل دو بار در هفته حمام برو، موهای خود را مرتب تگه دار، جوراب های خود را مرتب بشوی و با ظاهری آراسته به مدرسه برو.

۵. عزیزم به تغذیه خود در مدرسه اهمیت بده و از مصرف مواد خوراکی کم ارزش مانند پفک خودداری کن و برای میان وعده از لقمه های خانگی، خشکبار و مغزهایی مانند گردو، بادام، پسته، فندق و میوه های خشک مانند انجیر، کشمش، برگه های هلو و زردآلو و یا میوه های پوست کندننی که خوراکی های سالم و مفیدی هستند استفاده کن.

۶. اگر مواد خوراکی میان وعده را از بوفه مدرسه (پایگاه تغذیه سالم) تهیه میکنی؛ مواد خوراکی را بخر که دارای بسته بندی، مهر استاندارد و نشانی محل کارخانه باشد.

۷. عزیزم از فروشندگان دوره گرد اطراف مدرسه خوراکی نخر

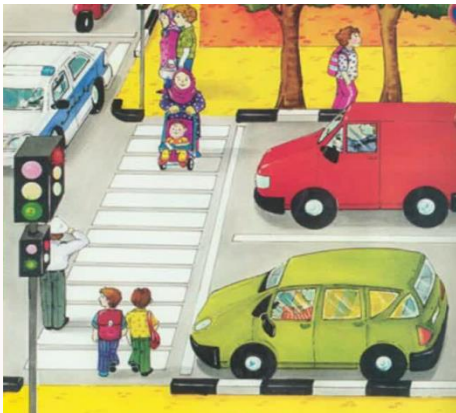


۸. صبح ها قبل از رفتن به مدرسه، حتما صبحانه بخور تا برای فراگیری درس ها انرژی داشته باشی.



۹. عزیزم مسیر مدرسه خانه تا مدرسه را یاد بگیر و برای رفت و آمد از مسیر های مستقیم استفاده کن.

۱۰. در مسیر خانه به مدرسه و بالعکس از صحبت کردن با افراد ناشناس و سوار شدن به خودرو غریبه ها و مشکوک خودداری کن.



۱۱. در هنگام عبور از عرض خیابان، از مکان های خط کشی شده یا پل عابر پیاده استفاده کن.



۱۲ عزیزم در هنگام استفاده از سرویس های بهداشتی نکات بهداشتی را رعایت کرده و پس از استفاده دست های خود را با آب و صابون بشوی.



۱۳. عزیزم مدرسه را خانه دوم خود بدان و آشغال خود را در سطل زباله بینداز.



۱۴. عزیز دلم خواب و استراحت کافی داشته باش، شب ها زود و به موقع بخواب تا بتوانی صبح ها به موقع از خواب بیدار شوی و با نشاط باشی.



۱۵. برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کن که بتوانی حرکات ورزشی انجام دهی.



۱۶. به منظور حفظ سلامت پاها و به کمک پدر و مادر از کفش مناسب سن و فصل استفاده کن.



۱۷. عزیزم اصول درست نشستن و درست ایستادن را رعایت کن تا از بروز بدشکلی های اندام در آینده جلوگیری شود.



۱۸. عزیزم اگر برای حمل کتاب های درسی از کوله پشتی استفاده میکنی، برای جلوگیری از صدمه به ستون فقرات، از کوله هایی که در دو طرف بند دارند استفاده کن و وزن کوله از ۱۰٪ وزن خودت سنگین تر نباشد.



۱۹. گلم در برنامه های بهداشتی مدرسه شرکت کن و با گروه های بهداشتی مانند بهداشت یاران همکاری نما.

۲۰. عزیزم در صورت بروز هرگونه آسیب و صدمه در مدرسه به مربی بهداشت یا مسولان مدرسه مراجعه کن.

مراقب سلامتی شما: غیاث آبادی