

بهداشت فردی و تغذیه سالم

تَخَلَّلُوا، فَإِنَّهُ يُنْقَى الْقَمَمَ وَ مَصْلَحَةُ لِلَّهِ؛

خلال کنید، چرا که دهان را تمیز می کند و مایه سلامت لثه است.
پیامبر صلی الله علیه و آله

اولیا محترم؛

کودکان سرمایه های جامعه و آینده سازان یک مملکت هستند. سلامتی کودکان، سلامتی جامعه را تضمین می کند و این امکان پذیر است در صورتیکه بهداشت را رعایت کنیم. اولیا محترم، دوران تحصیل دانش آموزان یکی از حساس ترین دوره ها چه از لحاظ رشد شخصیتی و چه از لحاظ رشد جسمانی می باشد. بنابراین تغذیه دانش آموزان باید به طوری باشد که از تمام جهات نیازهای او را برطرف سازد. تغذیه میتواند نقش مهمی در فعالیت فکری دانش آموز داشته باشد.

صبحانه مهمترین وعده غذایی است

قبل از رفتن به مدرسه حتما به فرزند خود صبحانه یا یک لیوان شیر و خرما دهید با قرار دادن یک میوه در کیف فرزندتان ذائقه او را به خوردن میوه و سبزی عادت دهید لقمه نان و پنیر و سبزی یا گردو یا کتلت و کوکوی خانگی میان وعده های مفیدی برای استفاده در زنگ تفریح می باشند.



بهداشت فردی:

و اما شکوفه های عزیز سما

- ◆ قوانین مدرسه را بشناسند و به آن احترام بگذارند
- ◆ وسایل شخصی مانند لیوان و دستمال را هر روز به همراه خود به مدرسه ببرند (بهتر است از قمقمه استفاده شود)
- ◆ برای نوشیدن آب در مدرسه از لیوان خود استفاده کنند
- ◆ طرز استفاده صحیح از سرویس بهداشتی را بدانند و دست های خود را با آب و صابون مایع بشویند





سال تحصیلی:



اولین سایت تخصصی مراقبین سلامت مدارس

Www.BehdashTiha.Com

والدین گرامی؛

اگر علائمی مانند تب، سرفه، خستگی و... در فرزند خود مشاهده کردید مانع رفتن او به مدرسه شوید و به مسئولان مدرسه اطلاع دهید استراحت در منزل سبب تسریع روند بهبودی می شود و از سرایت بیماری به بقیه دانش آموزان جلوگیری میکند.



به امید همراهی و مساعدت شما عزیزان برای اجرای هر چه بهتر برنامه ها در رسیدن به اهداف متعالی.

۵

◆ برای بهداشت فردی خود اهمیت قائل شوند و حداقل هفته ای دو بار در هفته حمام کنند موهای خود را مرتب نگه دارند. جوراب ها خود را مرتب بشویند و با ظاهری آراسته به مدرسه بروند

◆ فرزند گلم بوی بد دهان باعث پراکنده شدن دوستان می شود با مسواک زدن دهانتان را خوشبو و سلامتی دندانهایتان را بیمه کنید.



۴