



وسایل شخصی

مانند قمقمه، لیوان و دستمال را هر روز
در مدرسه به همراه خود داشته باشیم.



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



صبح ها قبل از رفتن به مدرسه، حتما صبحانه
بخوریم تا برای یادگیری درس ها انرژی
داشته باشیم.



مدرسه را خانه دوم خود بدانیم و
آشغال خود را در سطل زباله بیندازیم.



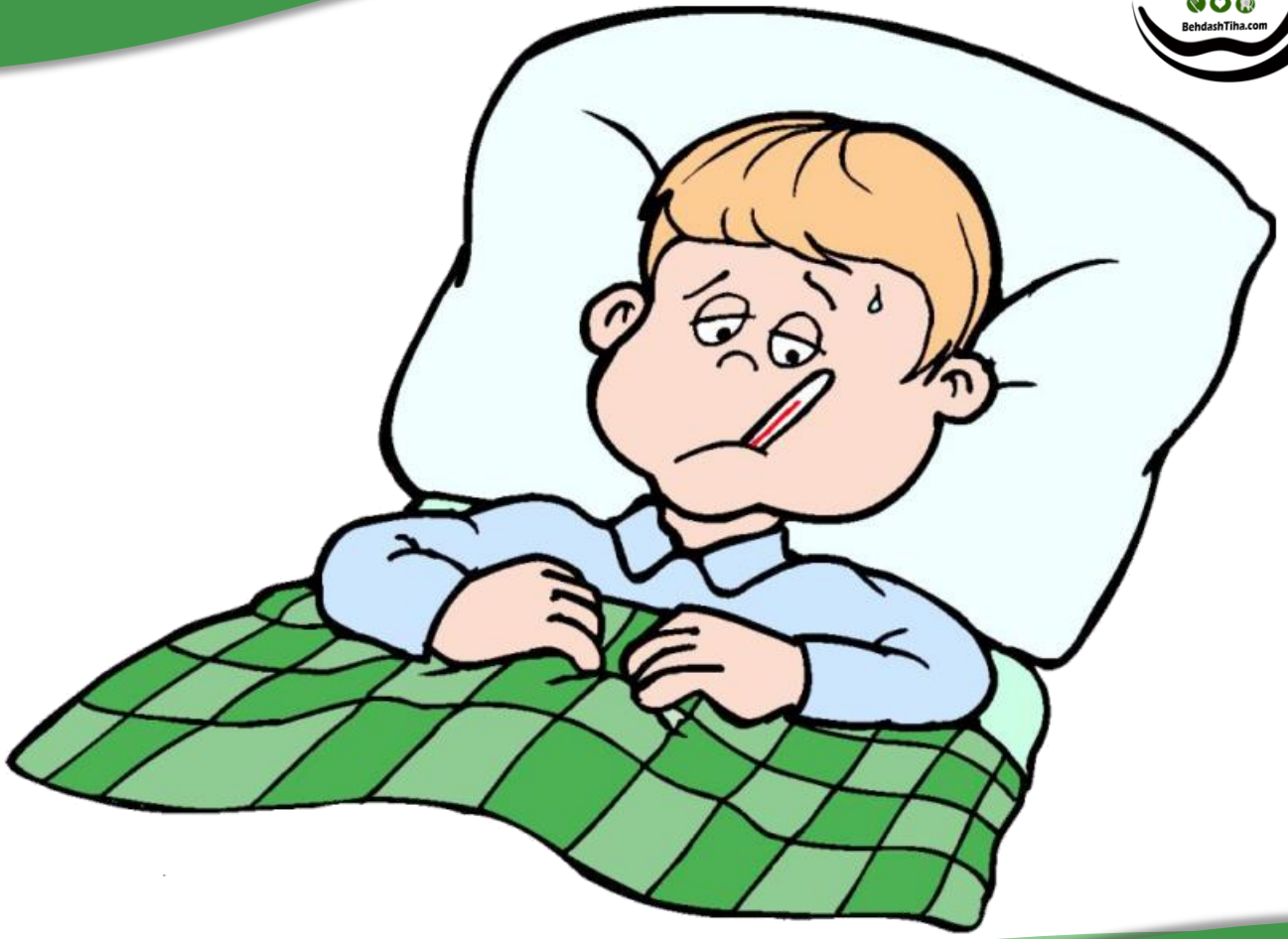
**خواب و استراحت کافی داشته باشیم،
شب‌ها زود و به موقع بخوابیم تا بتوانیم
صبح‌ها به موقع از خواب بیدار شویم.**



در صورت بروز هر گونه آسیب و
صدمه در مدرسه به مربی بهداشت
یا مسوولان مدرسه مراجعه کنیم.



برای جلوگیری از صدمه به ستون فقرات، از کوله هایی که در دو طرف بند دارند، استفاده کنیم .



هنگام بیماری به پزشک مراجعه کنیم و تا
زمان بهبودی در منزل استراحت کنیم .



برای حفظ سلامت پاها از کفش
مناسب سن و فصل استفاده کنیم.



در هنگام استفاده از سرویس های بهداشتی
مدرسه نکات بهداشتی را رعایت کرده و پس از
استفاده دست های خود را با آب و صابون بشوئیم.



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



حداقل دو بار در هفته حمام کنیم،
موهای خود را مرتب نگه داریم.



**حداقل یک زنگ در مدرسه از لقمه
خانگی سالم و میوه استفاده کنیم.**



برای میان وعده از لقمه های خانگی، خشکبار و مغزهایی مانند گردو، بادام، فندق و پسته و میوه های خشک مانند انجیر، کشمش و برگه های هلو زرد آلو و خوراکی های سالم و مفید استفاده کنیم.