



18 تا 24 فروردین ماه در کشور ما به نام "هفته بهداشت مدارس" نامگذاری شده است.

فرا رسیدن "هفته بهداشت مدارس" بهانه ای شد تا موارد زیر را در مورد رعایت بهداشت و حفظ سلامت و یادگیری بهتر دروس به دانش آموزان یادآوری کنیم :

هفته بهداشت مدارس و توصیه های بهداشتی به دانش آموزان 18 تا 24 فروردین ماه در کشور ما به نام "هفته بهداشت مدارس" نامگذاری شده است.

فرا رسیدن "هفته بهداشت مدارس" بهانه ای شد تا موارد زیر را در مورد رعایت بهداشت و حفظ سلامت و یادگیری بهتر دروس به دانش آموزان یادآوری کنیم :

- 1) قبل از غذا خوردن و پس از توالیت رفتن دستان خود را با آب و صابون بشویید.
- 2) برای مطالعه و نوشتن، فاصله مناسب صفحه با چشم های خود را رعایت کنید.
- 3) هرگز با دست آلوده یا دستمال کثیف چشمان خود را ننمایید.
- 4) از فرو کردن مدام، خودکار و سایر چیزهای نوک تیز در گوش های تان خودداری کنید.
- 5) هرگز مدام، پاک کن و وسایل آلوده را به دهان نبرید.
- 6) هر هفته ناخن های خود را کوتاه کنید تا سلامت بمانید.
- 7) بهتر است شب ها زود بخوابید تا صبح سرحال و بانشاط به مدرسه بروید.
- 8) از دستفروش ها و دیوه گردها خوراکی نخرید چون بیمار می شوید.
- 9) در زنگ تفریح، خوراکی هایی را بخورید که از خانه آورده اید یا از بوفه سالم مدرسه خریده اید.
- 10) مدرسه خانه دوم شماست، آن را تمیز نگه دارید.
- 11) پس از آمدن از مدرسه دست ها، صورت، پاها و جوراب های خود را با آب و صابون بشویید.
- 12) همیشه هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بگیرید و بعد آن را در سطل زباله بیندازید.
- 13) آب دهان خود را روی زمین نریزید.
- 14) از خوردن شکلات و شیرینی زیاد بپرهیزید.
- 15) در مدرسه، لیوان، حوله یا دستمال، صابون و مسواک مخصوص خودتان را همراه داشته باشید.
- 16) خوردن خوراکی های کم ارزش مثل پفک، چیپس، لواشک، یخکم و آب نبات باعث ضعف، لاغری و کندذهنی شما می شوند. بهتر است به جای آن ها از نان و پنیر، تخم مرغ، گردو، آجیل، میوه های تازه یا خشک مثل خرما، کشمش، انجیر و توت خشک استفاده کنید.
- 17) مایط دندان، هاء، خمد ناشد ه نا آن، ها دسته، فندقه، ه نادام نشکنند.

- 18) بهتر است پس از هر بار خوراکی خوردن، دهان خود را با آب بشویید و مسواک بزنید.
- 19) اگر می خواهید بهتر رشد کنید، درس را بهتر یاد بگیرید و بیشتر بتوانید بازی کنید، باید هر روز صبح، صبحانه کاملی بخورید.
- 20) کودکان مدرسه ای علاوه بر صبحانه و ناهار و شام، به دو میان وعده خوراکی نیاز دارند.
- 21) در روزهایی که نیاز ندارید، کتاب و دفتر اضافی در کیف خود نگذارید.
- 22) از پوشیدن کفش تنگ پرهیز کنید.
- 23) موقع رفتن به مدرسه موهای خود را شانه کنید و بهتر است شانه کوچکی در جیب خود داشته باشید.
- 24) هفته ای 2 تا 3 بار، به خصوص بعد از ورزش به حمام بروید و خود را خوب بشویید.
- 25) اگر چشمان شما نوشته های روی تخته را خوب نمی بیند به معلم و والدین خود بگویید تا شما را پیش چشم پزشک ببرند.
- 26) اگر موقع املا نوشتن زیاد عقب می افتید و بعضی کلمه ها را خوب نمی شنوید، به معلم و والدین خود بگویید تا شما را نزد پزشک ببرند.
- 27) در ماشین در حال حرکت کتاب نخوانید.
- 28) اگر هنگام بازی چیزی در چشم شما رفت، چشم خود را ننمایید، بلکه آن را زیر شیر آب بشویید.
- 29) دانش آموزان ورزشکار بهتر است از لباس های زیری که نخ هستند، استفاده کنند.
- 30) بهتر است وقتی از مدرسه به خانه برمی گردید، پس از کمی استراحت مشق هایتان را بنویسید و درس های تان را بخوانید تا آن ها را بهتر یاد بگیرید.
- 31) با والدین و مربیان خود صحبت کنید و همه فکرها و مشکلات خود را با آن ها در میان بگذارید.
- 32) شب امتحان زود بخوابید تا صبح زود بلند شوید و صبحانه کافی بخورید تا بهتر امتحان دهید.

- 33) اگر امتحان برای شما هدف نباشد، بلکه یاد گرفتن درس ها هدف باشد، دیگر اضطراب امتحان را نخواهید داشت.
- 34) موقع امتحان ابتدا سئوال های راحت تر را جواب دهید و بعد روی سئوال های مشکل تر فکر کنید تا دچار کمبود وقت و اضطراب نشوید.
- 35) میز مطالعه شما باید از هر چیزی که حواس تان را پرت می کند خالی باشد و در نور کافی و وضعیت جسمی مناسب (یعنی **درست نشستن**) مطالعه کنید.
- 36) ناخن ها، خمد، نا نهد، حهن، سما، م، شهید.

- 37) هنگام نشستن در کلاس کج و قوزکرده ننشینید تا کمتر خسته شوید.
- 38) قوزکرده یا خوابیده مشق نوشتن و درس خواندن، برای سلامتی بسیار مضر است.
- 39) هنگام عبور از خیابان های شلوغ، از پل های عابر پیاده یا قسمت های خط کشی شده عبور کنید.
- 40) از دویدن و بازی کردن در خیابان ها پرهیز کنید.
- 41) زنگ تفریح برای استراحت شمامست، بنابراین همیشه به حیاط مدرسه بروید و از هوای آزاد استفاده کنید.
- 42) هنگام راه رفتن یا بازی کردن در محیط مدرسه، هرگز دیگران را هل ندهید.
- 43) هنگام **ورزش** و بازی از کفش های ورزشی مناسب استفاده کنید.
- 44) در خودروی درحال حرکت، دست یا سر خود را از پنجره بیرون نبرید.
- 45) قبل از خواب و پس از هر وعده غذا مسواک کنید تا دندان هایی تمیز و سالم، و **دهانی خوشبو** داشته باشید.
- 46) خوردن **میوه** و **سبزی** در طول روز برای حفظ سلامت شما لازم است.
- 47) از ریختن زباله در محیط مدرسه خودداری کنید تا بیمار نشوید.
- 48) هرگز چیزی را به طرف دیگران پرتاب نکنید به خصوص اگر نوک تیز یا سنگین باشد.

دو توصیه به والدین :

- 1) احترام و تشویق به موقع، موجب رشد شخصیت و استعداد کودک است.
- 2) توهین و تنبیه بدنی، مانع رشد شخصیت و فراگیری کودک است.