

# توصیه های بهداشتی به دانش آموزان

## در سال تحصیلی جدید



### دانش آموزان لازم است:

- ۱- قوانین مدرسه را بشناسند و به آن احترام بگذارند.
- ۲- وسایل شخصی مانند لیوان و دستمال را هر روز به همراه خود به مدرسه ببرند.
- ۳- برای نوشیدن آب در مدرسه از لیوان خود استفاده کنند.
- ۴- برای بهداشت فردی خود اهمیت قائل شوند و حداقل دو بار در هفته حمام کنند، موهای خود را مرتب نگاه دارند، جوراب های خود را مرتب بشویند و با ظاهری آراسته به مدرسه بروند.
- ۵- به تغذیه خود در مدرسه اهمیت بدهند و از مصرف مواد خوراکی کم ارزش مانند پفک خود داری کنند و 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 زردآلو و یا میوه های پوست کنده که خوراکی های سالم و مفیدی هستند استفاده کنند.
- ۶- اگر مواد خوراکی میان وعده را از بوفه مدرسه (بایگاه تغذیه سالم) تهیه می کنند، مواد خوراکی را بخرند که دارای بسته بندی، مهر استاندارد و نشانی محل کارخانه باشد.
- ۷- از فروشندگان دوره گرد اطراف مدرسه خوراکی نخرند.
- ۸- صبح ها قبل از رفتن به مدرسه، حتما صبحانه بخورند تا برای فراگیری درس ها انرژی داشته باشند.
- ۹- مسیر خانه تا مدرسه را یاد بگیرند و برای رفت و آمد از مسیرهای مستقیم استفاده کنند.
- ۱۰- در مسیر خانه به مدرسه و بالعکس، از صحبت کردن با افراد ناشناس و سوار شدن به خودرو غریبه ها و مشکوک خودداری کنند.
- ۱۱- در هنگام عبور از عرض خیابان، از مکان های خط کشی شده یا پل عابر پیاده استفاده کنند.
- ۱۲- 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 بشویند.
- ۱۳- مدرسه را خانه دوم خود بدانند و اشغال خود را در سطل زباله بیندازد.
- ۱۴- خواب و استراحت کافی داشته باشند، شب ها زود و به موقع بخوابند تا بتوانند صبح ها به موقع از خواب بیدار شوند و با نشاط باشند.
- ۱۵- برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنند که بتوانند حرکات ورزشی انجام دهند.
- ۱۶- به منظور حفظ سلامت پاها از کفش مناسب سن و فصل استفاده کنند.
- ۱۷- اصول درست نشستن و درست ایستادن را رعایت کنند تا از بروز بد شکلی های اندام در آینده جلوگیری شود.
- ۱۸- اگر برای حمل کتاب های درسی از کوله استفاده می کنند، برای جلوگیری از صدمه به ستون فقرات، از کوله هایی که در دو طرف بند دارند، استفاده کنند و وزن کوله را از ۱۰ درصد وزن بدنشان سنگین تر نکنند.
- ۱۹- در برنامه های بهداشتی مشارکتی شرکت کنند و با گروه های بهداشتی در مدرسه مانند بهداشت یاران همکاری نمایند.
- ۲۰- در صورت بروز هر گونه آسیب و صدمه در مدرسه به مربی بهداشت یا مسوولان مدرسه مراجعه کنند.