



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 توالی 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 نمالید.
- (4) از فرو کردن مداد، خودکار و سایر چیزهای **نوک تیز در گوش** های تان خودداری کنید.
- (5) هرگز مداد، 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 شمامست، 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) معاذرب **دندان ها**، **خمد** ناشده با آن ها **دسته**، **فنڈه**، **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 بینند** 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 نمالید، بلکه آن را زیر شیر آب بشویید.
- (29) دانش آموزان ورزشکار بهتر است از لباس های زیری که نمی 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 سؤال های راحت تر را جواب دهید و بعد روی سؤال 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، نخمد، حن، سما، م، شمد.

- (37) هنگام نشستن در کلاس کج و قوز کرده ننشینید تا کمتر خسته شوید.
- (38) قوز کرده 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 شماست، 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 در حال 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.