

ده کلید طلایی سلامت دانش آموز

کلید اول - دست های خود را بعد از رفتن به توالت و پیش از صرف غذا و خوردن خوراکی با آب و صابون بشویید.

کلید دوم - مدت زمان تماشای تلویزیون و انجام بازیهای رایانه ای را به کمتر از دو ساعت در روز کاهش دهید.

کلید سوم - روزانه حداقل به مدت سی دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید..

کلید چهارم - از دو بند کوله پشتی در هر دو شانه استفاده کنید.

کلید پنجم - شما میخواهید، پس میتوانید سالم باشید.

کلید ششم - فقط از وسایل شخصی خودتان مانند لیوان ، شانه ، کلاه و ... استفاده کنید.

کلید هفتم - با خوردن صبحانه یادگیری خود را افزایش دهید.

کلید هشتم - برای حفظ سلامت خود بجای خرید از دستفروشان و دوره گردا از فروشگاههای مواد غذایی خرید کنید.

کلید نهم - برای حفظ سلامت خود بجای نوشابه های گاز دار از دوغ یا آبمیوه طبیعی استفاده کنید.

کلید دهم - از لقمه های خانگی ، میوه ، خشکبار و شیر در میان وعده استفاده کنید.