

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 ، مقنعه 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 گردها 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.



