



الموضوع : إرشادات مهمة لعودة أمانة للعام الدراسي

نهنئكم بحلول العام الدراسي الجديد 2024/2023 ، وبما أن الصحة مطلباً أساسياً وبمثابة تحدٍ يتعين على كل من الأهالي والمدرسة الإهتمام به ؛ يرجى إتباع النصائح الآتية لضمان صحة أبنائنا الطلبة :



شرب الماء 8 أكواب يومياً

ضروري لكل وظائف الجسم حيث يسهل عملية الهضم والإمتصاص



تقليل المواد المنبهة

يؤثر على الجهاز العصبي ويزيد عدد ضربات القلب ويقلل من تدفق الدم



العادات الصحية

تجنب الأسطح الملوثة وعدم مشاركة الأدوات مع الآخرين واستخدام المناديل



غسل اليدين

غسل الطالب يديه باستمرار لمدة 20 ثانية لمنع انتقال حالات العدوى



تعزيز نظام المناعة

تناول الأطعمة الصحية وممارسة الرياضة وعلاج أسباب التوتر



النوم الصحي

يؤثر في الصحة الجسدية والعاطفية وجودة الأداء الدراسي



وجبات خفيفة صحية

تساعد الطالب في الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجها طوال اليوم، والتي تؤثر تأثيراً إيجابياً على الاداء المعرفي والذاكرة والتركيز