**کودکان را برای ورود به دبستان آماده سازیم**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  |   **والدین گرامی :**  فرزند شما بزودی وارد اولین اجتماع سازمان یافته می شود تا مهارتهای زندگی را کسب نماید. لطفاً به منظور حفظ سلامت جسمی و روانی نو آموز، نکات زیر را به او بیاموزید:  ****        **نوآموز را پیشاپیش برای ورود به محیط جدید آماده کنید و به منظور رپیشگیری از اضطراب جدایی، با بیانی ساده مفاهیم مدرسه، معلم، مدیر و همکلاس را به او بیاموزید و حتی الامکان قبل از شروع سال تحصیلی محیط مدرسه را به او نشان دهید.**  ****        **کودک را آموزش دهید تا بدون نظارت بتواند بعد از اجابت مزاج و قبل غذاخوردن دستهایش را بخوبی با آب و صابون بشوید.**  ****        **تغذیه صحیح از عوامل مؤثر در رشد جسمی ، روانی و افزایش بهره هوشی کودکان می باشد به همین دلیل خوردن صبحانه کامل قبل از رفتن به مدرسه ضروری است. با شروع ایام مدرسه میان وعده مناسب و مقوی برای وی در منزل تهیه کنید: مانند میوه تازه، تخم مرغ پخته و یا نان و پنیر،مغزها،شیروکیک**  ****        **به نوآموز بیاموزید: مدرسه خانه دوم اواست و باید در رعایت وحفظ بهداشت آن کوشا باشد.**  ****        **بعد از صرف هر وعده غذا و شبها قبل از خواب دندانها را مسواک کرده و بعد از خوردن میان وعده در مدرسه دهان خود را با آب بشوید.**  ****         **کودک را تشویق به دوست یابی کنید و از اظهار نظر منفی در مورد سایر کودکان خودداری نمائید زیرا موجب ایجاد روحیه ستیزه جویی در او می گردد./** |

**واحدسلامت مدارس**

**مرکزبهداشت گیلانغرب**

**خرداد93**