

۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه سبز

صلح وزمین



ایرج حشمتی افزود: روز جهانی بدون انتشار هنوز رسمی نیست، اما به جنبشی جهانی برای کاهش انتشار گازهای گلخانه ای و حفاظت از محیط زیست تبدیل شده است. شعار امسال آن «یک سیاره مان یک روز استراحت دهیم» (year of Give one planet one day off) است که علاوه بر کاهش آلودگی، دعوتی به آرامش ذهن و زندگی سالم‌تر آمیز با دیگران نیز محسوب می‌شود.

روی افزود: برنامه هفتم توسعه با تمرکز بر حفاظت از محیط زیست و توسعه انرژی های پاک، داف روشنی را برای کشور مشخص کرده است، اساس این برنامه، سهم انرژی های تجدیدپذیر

آمیز با طبیعت، لازمه ادامه زندگی بشر است، هر یک از ما با یک روز تغییر ساده در سبک زندگی می تواند بخشی از این تلاش جهانی باشد، صلح و زمین، دو مسئولیت مشترک ما هستند، امروز اقدام کنیم تا فرادای پاک و مسالمت آمیز بسازیم.

داستان مصور

- ۱** **تنظیم خواب و بیداری منظم**
چکاپ پزشکی و واکسیناسیون
آماده کردن بطری آب و وسایل شخصی
توجه به بهداشت فردی و شستن دست ها

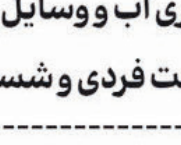
سلامت و بهداشت


- ۲** **تغذیه و انرژی**
صبحانه کامل و مقوی
پرهیز از خوراکی های پرشکر و فست فود
میان وعده سالم (میوه، مغزها، ساندویچ سبک)


- ۳** **مرور کوتاه دروس سال قبل**
کاهش زمان بازی های رایانه ای و موبایل
تمرین سبک مطالعه و مدیریت تکالیف

آموزش و یادگیری


- ۴** **ایمنی و رفت و آمد**
مرور قوانین عبور و مرور
آشنایی با مسیر مدرسه و سرویس
انتخاب کفش و لباس فرم مناسب


- ۵** **روحیه و روابط اجتماعی**
تشویق به دوستی و همکاری
گفت و گوی مثبت برای کاهش اضطراب
اختصاص زمان برای ورزش و تحرک بدنی
یادآوری مسئولیت پذیری (کیف، وسایل، تکالیف)

