



نصيحة صحية لطلاب المدارس

صحتك اليوم.. نجاحك غداً

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة:
الاهتمام بصحتك هو أول خطوة نحو التفوق والتميز.

غذاء صحي

ابدأ يومك بإفطار متوازن
يمنحك الطاقة والتركيز.
وتناول الفواكه
والخضروات.



اشرب الماء

اشرب كميات كافية من
الماء يومياً لتحافظ على
تركيزك ونشاطك.



اغسل يديك

اغسل يديك بالماء والصابون
قبل الأكل وبعد استخدام
دورة المياه لحماية نفسك من
الأمراض.



تحرك يومياً

مارس الرياضة أو أي
نشاط بدني لمدة 30 دقيقة
يومياً لتحافظ على لياقتك
ونشاطك.



نم جيداً

احصل على 8-9 ساعات
من النوم يومياً لتستيقظ
بنشاط وتكون أكثر قدرة
على التعلم.



حافظ على نظافتك

حافظ على نظافة جسمك
وملابسك وأدواتك
المدرسية.



العقل السليم في الجسم السليم

طالب صحي .. طالب متميز .. مستقبل مشرق

تذكر دائماً:

الوقاية خير من العلاج.
فكن حريصاً على صحتك
كل يوم.



كن قدوة لزملائك
وابدأ بالعناية
بصحتك من اليوم.



المعلم الناجح

تعلم .. تميز .. أنجح

