



إلى: ولي الأمر/ مقدم الرعاية

بشأن: اللعب أولاً ثم الغداء Play First Lunch

تشارك مدرستنا في برنامج Action Schools! BC، مبادرة من المقاطعة لجعل الاختيارات الصحية أسهل أمام الأطفال في المدرسة.

ستجرب مدرستنا جدولاً زمنياً جديداً أثناء فترة الغداء سوف يتيح للطلاب اللعب أولاً ثم الأكل. تشمل فوائد برنامج اللعب أولاً ثم الغداء:

- تحسين السلوك في فناء المدرسة وفي الفصل.
- تقليل عدد الحوادث أثناء فترة الغداء.
- زيادة تناول الطعام والمشروبات.
- زيادة هدوء الطلاب وسكينتهم ويركزون على تناول الطعام.
- تقليل كمية القمامة في فناء المدرسة وداخلها.
- الإسراع من عودة الطلاب إلى فصولهم واستقرارهم واستعدادهم للتعلم.

أثناء ساعة الغداء سيطلب من الطلاب الخروج إلى فناء المدرسة لكي يلعبوا، وبعد ذلك الذهاب إلى دورة المياه لغسل أيديهم ثم الجلوس لتناول الغداء في فصولهم. الجدول الجديد:

وقت اللعب	الساعة ١٢,٠٠ ظهراً
جرس الدخول لاستخدام دورة المياه وغسل الأيدي	١٢,٢٥ بعد الظهر
جرس الدخول إلى الفصل وتناول وجبة الغداء	١٢,٣٠ بعد الظهر
تذوق موسيقي/قراءة صامتة	١٢,٥٠ بعد الظهر
بدء دروس فترة بعد الظهر	١,٠٠ بعد الظهر

وجدت المدارس التي جربت هذا البرنامج أن الطلاب يكونون أكثر جوعاً وعطشاً في المدرسة. ولكي تتجنب شعور طفلك بالجوع المفرط إجعله يتناول إفطاره ويأخذ وجبة صحية خفيفة معه إلى المدرسة. برجاء الاتصال بالمدرسة للحصول على قائمة بأفكار للوجبات الخفيفة أو زيارة الموقع الإلكتروني Dietitians of Canada (أخصائيي التغذية بكندا) من أجل الحصول على أفكار للغذاء والوجبات الخفيفة على www.dietitians.ca.

سُجِّرب الجدول الجديد حتى ____ شهراً. نتمنى أن يساعد برنامج "اللعب أولاً ثم الغداء" على تشجيع تناول الطعام الصحي وتحسين إنجاز الطالب.

إذا كان لديكم أي أسئلة أو تعليقات عن البرنامج الجديد، برجاء الاتصال بالمدرسة.