



قابل توجه: والدین/مراقبین

در باره: ناهار بعد از بازی

مدرسه ما در برنامه Action Schools! BC مشارکت می کند که یک برنامه در سطح استان برای آسان کردن گزینش های سالم برای کودکان در مدرسه است.

مدرسه ما یک جدول زمانی جدید را در طول تنفس برای ناهار امتحان خواهد کرد که به دانش آموزان اجازه می دهد اول بازی کرده و سپس غذا بخورند. مزایای برنامه ناهار بعد از بازی شامل موارد زیر می شود:

- رفتار بهتر در زمین بازی و کلاس درس
- سانحه های کمتر در طول تنفس برای ناهار
- افزایش در مصرف غذا و نوشیدنی
- دانش آموزان ساکت و آرامتر بوده و روی غذا خوردن تمرکز می کنند
- زیاده کمتر در محوطه مدرسه و داخل مدرسه
- دانش آموزان سریع تر به کلاس درس برگشته و آرام و آماده برای یادگیری هستند

در طول ساعت ناهار، ابتدا به دانش آموزان اجازه داده می شود که برای بازی به زمین بازی بروند. سپس به آنها فرصت داده می شود به دستشویی رفته و دست هایشان را بشویند و سپس در کلاس درسشان برای غذا خوردن خواهند نشست. جدول زمانی جدید به این صورت است:

12:00 ظهر وقت بازی
12:25 بعدازظهر زنگ برای ورود به دستشویی و شستشوی دست ها
12:30 بعدازظهر زنگ برای رفتن به کلاس درس و خوردن ناهار
12:50 بعدازظهر لذت بردن از موسیقی/مطالعه ساکت
1:00 بعدازظهر کلاس های بعدازظهر شروع می شود

مدارسی که این برنامه را آزمایش کرده اند به این نتیجه رسیده اند که دانش آموزان در مدرسه گرسنه تر و تشنه تر هستند. برای اینکه فرزندان زیادی گرسنه نشود، از او بخواهید که صبحانه خورده و یک غذای کوچک (اسنک) سالم به همراه ببرد. لطفاً برای فهرستی در مورد ایده های اسنک با مدرسه تماس بگیرید و یا از وب سایت متخصصین تغذیه کانادا به آدرس www.dietitians.ca برای ایده هایی در مورد ناهار و اسنک دیدن کنید.

جدول زمانی جدید برای حداکثر ___ ماه امتحان خواهد شد. امیدواریم برنامه جدول زمانی ناهار بعد از بازی، غذا خوردن سالم را تشویق کرده و پیشرفت دانش آموزان را بهبود دهد.

اگر در مورد این برنامه سوال و یا پیشنهادی دارید، لطفاً با مدرسه تماس بگیرید.