



부모님/보호자님께:

제목: 먼저 놀고 점심 먹기

본교는 Action Schools! BC 에 참여하고 있습니다. 이는 학교에서 아동들이 건강한 선택을 쉽게 할 수 있도록 만드는 주 정부 프로그램입니다.

본교는 점심시간에 새로운 일정을 시도하여 학생들이 먼저 놀고 식사를 하도록 할 것입니다. 먼저 놀고 점심 먹기 프로그램은 다음과 같은 장점이 있습니다.

- 운동장 및 교실에서 행동 개선
- 점심시간 동안 사고 감소
- 식품 및 음료 섭취량 증가
- 학생들이 조용/차분해지고, 먹는 데 집중함
- 학교 부지와 건물 내에 휴지 버리기 감소
- 학생들이 교실로 더 신속하게 돌아가 자리를 잡고 배울 준비를 함

점심시간 동안, 학생들이 먼저 운동장으로 내보내져 놀고, 그 다음 화장실에 가서 손을 씻고, 자기 교실에 앉아 점심을 먹게 될 것입니다. 새로운 일정표:

정오	노는 시간
오후 12 시 25 분	종이 울리면 화장실에 가서 손을 씻음
오후 12 시 30 분	종이 울리면 교실에 가서 점심식사
오후 12 시 50 분	음악 감상/묵독
오후 1 시	오후 수업 시작

이 프로그램을 시행해본 학교들은 학생들이 학교에서 허기와 갈증을 더 느끼는 것을 발견했습니다. 아동이 지나치게 허기가 지는 것을 방지하려면, 아침을 먹게 하고 건강한 간식을 싸주십시오. 간식 및 점심 아이디어에 대한 목록은 학교에 연락하거나 캐나다영양사협회(Dietitians of Canada) 웹사이트 www.dietitians.ca 를 방문하십시오.

이 새로운 일정표는 최고 ___ 개월까지 시도될 것입니다. 저희는 먼저 놀고 점심먹기 일정이 건강한 식생활을 증진하고 학생들의 성취도를 개선하길 바랍니다.

이 새로운 프로그램에 관한 모든 궁금한 사항 또는 의견은 학교로 연락하시기 바랍니다.