

ਵਾਸਤੇ: ਮਾਪੇ/ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ



ਹਵਾਲਾ: ਲੰਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡਣਾ

Re: Play First Lunch

ਸਾਡਾ ਸਕੂਲ ਐਕਸ਼ਨ ਸਕੂਲਜ਼! ਬੀ ਸੀ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਕੂਲ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮਈ ਤੇ ਸੌਖੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸੁਬਾਈ ਉੱਦਮ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਸਕੂਲ ਆਪਣੀ ਲੰਚ ਵੇਲੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਨਵੀਂ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਪਰਖ ਕੇ ਵੇਖੇਗਾ ਜਿਹੜੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡਣਾ ਫਿਰ ਲੰਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖੇਡਣ ਦੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਾਂ 'ਚ ਅਤੇ ਕਲਾਸਰੂਮ 'ਚ ਸੁਧਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਰਤਾਉ
- ਲੰਚ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਖਪਤ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੱਪ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਾਂ 'ਚ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੱਟ ਕੂੜਾ ਖਿਲਰਦਾ ਹੈ
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਲਾਸ ਰੂਮਾਂ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਛੇਤੀ ਵਾਪਸ ਮੁੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਸਿਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੰਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਾਊਂਡਾਂ 'ਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਗਰੋਂ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਲੰਚ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ 'ਚ ਬੈਠ ਜਾਣਗੇ। ਨਵੀਂ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਇੰਜ ਹੈ:

12:00 ਬਾਦ ਦੁਪਹਿਰ	ਖੇਡਣ ਦਾ ਸਮਾਂ
12:25 ਬਾਦ ਦੁਪਹਿਰ	ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਘੰਟੀ
12:30 ਬਾਦ ਦੁਪਹਿਰ	ਕਲਾਸਰੂਮ 'ਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਲੰਚ ਖਾਣ ਲਈ ਘੰਟੀ
12:50 ਬਾਦ ਦੁਪਹਿਰ	ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ/ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਪੜ੍ਹਨਾਂ
1:00 ਬਾਦ ਦੁਪਹਿਰ	ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਸ਼ੁਰੂ

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਣਿਆਂ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਪਿਆਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਖੁਆ ਕੇ ਭੋਜੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਦੇਵੋ। ਸਨੈਕ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਲੰਚ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.dietitians.ca ਵੇਖੋ।

ਇਹ ਨਵੀਂ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ----- ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਚਲਾ ਕੇ ਵੇਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡਣਾ ਫਿਰ ਲੰਚ ਵਾਲੀ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਵੇਗੀ।

ਇਸ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।