

ميثاق الشباب المدرسي في الثقافة الصحية



أنا التلميذ : ابن الشبيبة المدرسية شعاري : صحي هي الكلّ والوقاية أفضل حلّ

- أفضل الحمية الغذائية المحتوية على نسب منخفضة من الدهون المشبعة والسكريات والملح
- أختار الوجبات ذات النسب المرتفعة من الخضر والغلّال
- أتعاظى نشاطا بدنيا منتظما يتماشى وقدراتي الصحية
- أتجنّب التعرض للتدخين السلبي خاصة في الأماكن المغلقة
- أقلص أنشطتي المعتمدة على الجلوس أمام التلفاز أو الحاسوب للعب
- أحبذ السير على القدمين في اتجاه مدرستي وفي المسالك الصحية
- أعمل على تنظيم أوقاتي وملائمتها مع مختلف أنشطتي كالنوم والأكل والتسليّة وممارسة الهوايات والمراجعة
- أحرص على تناول إفطاري في مواعده لأرگز وأنتبه أكثر في دروسي لضمان نموّي ونجاحي
- ليبقى دوما شعاري صحي هي الكلّ والوقاية أفضل حلّ