

دیرستان فرزندگان دو (دوره اول)

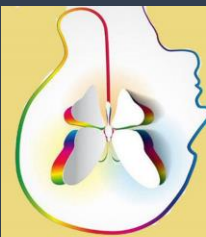
باید دید چه اتفاقی رخ داده است، دانش آموزانی که این اندازه برای ما عزیز هستند چنین از ما فاصله گرفته اند، ما که چیزی جز صلاح آنها را نخواستیم و برای آرامششان از هیچ تلاشی فروگذاری نکردیم، در این پیچ و تاب دوری و فاصله گرفتنها و گاه از بین رفتن ارتباط خوب با عزیزانمان ناگهان و بیروس بدذاتی از راه می رسد و اندک حضور دانش آموزان را هم از ما دریغ می کند و ما می مانیم و نگرانی هایی که برای آنها داریم و کلاسها و راهروهای خالی و کلی منشور و بخشناه و ... که باید مسؤلیت آموزش و انتقالشان به بچه ها را عهده دار شویم.

در این میان دلمان هم تنگ شده و هم می دانیم که آنها هم از این دوری ها و بی هم بودن ها کلافه اند، حتی از این ور و آن ور می شنویم که اوضاع در برخی موارد از کنترل خارج شده و حالا بچه ها به شادیهای بزرگ نیاز دارند برای بیرون آمدن از این روزمرگی که به ناچار در آن گیر کرده اند.

حالا نگران دلتنگی آنها هستیم و صبر و حوصله شان و حتی سلامتی جسم و روحشان که دلمان می خواهد وقتی این روزهای دوست نداشتنی تمام شد بتوانیم آنها را سالم و پرانرژی تک به تک در آغوش بگیریم.

تجربه ی اول همایش مدرسه ی سلامت یار با تلاش های همین بچه ها بسیار عالی رقم خورد آنچنان که حتی در بین **کشورهای منطقه** هم درخشیدیم ولی اینبار همه چیز از یک پنجره ی مجازی اتفاق خواهد افتاد و باز به اطمینان ذهن های توانا و خلاق همین دانش آموزان که طی چند مدت اخیر با خلاقیت هایشان نه تنها متعجبمان کردند که اشک بر چمانمان آوردند و به ما نشان دادند که نسل توانمندی در کنارمان قرار گرفته که باید باورشان داشته باشیم.

همایش مدرسه ی سلامت یار درباره ی سبک زندگی و روشهایی صحبت میکند که باید عاداتی دائمی ما شوند تا بسیاری از بیماریهایی را که ابتلا به آنها تحت کنترلمان می باشد از خودمان دور کنیم. وقتی بدنیم بیماریهایی مانند دیابت، سرطان، فشار خون یا بیماریهای قلبی و... که امروزه گریبان بسیاری از افراد جامعه را در سنین بالای ۴۰ سالگی می گیرد تنها با داشتن یک رژیم غذایی سالم و اندکی ورزش در کنار روحیه ی سالم می تواند قابل پیشگیری باشد، آیا سالم بودن را انتخاب نمی کنیم؟؟



من هرگز متبلایه بیماریهای غیر واگیر نخواهم شد

دومین همایش مدرسه سلامت یار

با مشارکت دانش آموزان دبیرستان فرزندگان دو تهران



دبیرستان فرزندگان دو
(دوره اول)
پاییز و زمستان ۱۳۹۹



اهداف همایش

- توجه بر لزوم انتخاب سبک زندگی مناسب و سالم در بین دانش آموزان و خانواده ها
- آشنایی با بیماری های غیر واگیر و عوامل ابتلا به این بیماریها
- معرفی روش هایی که معرف سبک زندگی سالم هستند.
- تأکید بر مدیریت ذهن در دوره های سخت و پراسترس مثل همه گیری و شیوع یک بیماری مانند کرونا.
- ایجاد روحیه مشارکت و همکاری در بین دانش آموزان در زمینه کسب عاداتی سالم و اجرای همایش
- فراهم کردن بستر مناسب آموزش از گروه همسالان و تشویق دانش آموزان به یادگیری از یکدیگر
- توجه به مهارت های فردی دانش آموزان و توانایی های آنان در اجرای برنامه های مرتبط با همایش (موسیقی، ورزش، سخنرانی و ...)