

جدول الأوقات للسنة الدراسية...../.....

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
						9h - 8
						10h - 9
						11h - 10
						12h - 11
						13h - 12
						14h - 13
						15h - 14
						16h - 15
						17h - 16
						18h - 17

اقرأ التأشير

أثبتت من تاريخ صلاحية المنتج الموجود على الغلاف الخارجي

DLC
DATE LIMITE
DE CONSOMMATION

A consommer avant le...../...../2016

أثبتت من سلامة المأكولات عند إقتنائها

لا أشتري المواد الغذائية المعروضة للشمس والمنتشرة على قارعة الطريق أو من المحلات غير الصحية



حليب ومشتقاته 3 مرات في اليوم



إستهلكوا

الحليب ومشتقاته

3

مرات في يوم

من أجل جسم سليم



الوصايا الخمس لضمان سلامة الغذاء :

- حافظ على نظافة اليدين
- أفضل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ
- أطبخ الطعام طبخا جيدا
- حافظ على إبقاء الطعام المطبوخ والمنتجات الحساسة في التلاجة
- إستعمل المياه الصالحة للشرب.



الإكثار من السكر المضاف يضر بصحتي وبصحة أسناني

- هل تعلم أن :
- 1/2 لتر من المشروبات الغازية = 11 قطعة سكر
 - قطعة كرواسون = 6 قطع سكر
 - 100 غ بسكويت بالشكولاتة = 7 قطع سكر (وزن قطعة السكر 5 غرامات)

ممارسة الرياضة

من أجل جسم سليم لا بد من ممارسة رياضة خفيفة على الأقل لمدة 60 دقيقة في اليوم : مشي، دراجة، كرة قدم...

المواد الخطرة

أجنب استعمال المواد المدرسية التي تمثل خطرا على صحتي :

- أدوات مجهولة المصدر (البلد، المنتج)
- أدوات بها محاليل عضوية (الاصق)
- أدوات تباع على قارعة الطريق لأنها تسبب الحساسية والالتهابات الجلدية ويمكن أن تؤدي إلى الاختناق.

الأخطار المنزلية

إكتشف لعبة «ياسمين وياسمين» على الرابط التالي : inc.nat.tn/jeu-educatif/



وتعرف على أبرز الحوادث المنزلية عند الأطفال

أخطار التلفاز والألعاب الإلكترونية

الإفراط في مشاهدة التلفاز واستعمال الألعاب الإلكترونية والحاسوب يؤدي إلى السمنة والخمول وعديد الأمراض النفسية

