

- 20-5 درصد حاملگی ها ممکن است با عوارض گوناگون همراه باشد . سلامت دوران بارداری به سلامت قبل از بارداری بستگی دارد (بارداری و زایمان ویلیمز 2005)
- خطر ابتلا به افسردگی، پوکی استخوان و کم‌خونی در زنان باردار زیر ۱۸ سال بیشتر است
- بهترین زمان ازدواج و حاملگی برای زنان سنین ۱۸ تا ۳۵ سال است از نظر سلامت جسمی ، کمبود آهن و کلسیم در دختران زیر ۱۸ سال بسیار شایع است به همین خاطر عوارض بارداری، خطر ابتلا به پوکی استخوان و کم‌خونی‌ها در بین زنان حامله زیر ۱۸ سال بیشتر است
- کمبود آهن در مادران باردار می‌تواند منجر به محدودیت رشد جنین، زایمان زودرس، کم‌خونی جنین، تولد نوزاد کوتاه قد، کم‌خونی، نارسایی نوزاد و کم‌وزن شدن نوزاد شود؛ همچنین کمبود این ماده غذایی می‌تواند کم‌خونی مزمن مادر باردار، مستعد کردن مادر به خونریزی و ناتوانی مادر را پس از وضع حمل به دنبال داشته باشد
- افسردگی بعد از زایمان را پدیده شایع در میان زنان باردار است. مشکلات دوران حاملگی، روند زایمان، فشار روحی و روانی به مادر وارد می‌کند و ایجاد افسردگی و استرس در مادر می‌کند که حمایت عاطفی اطرافیان در کاهش این استرس و افسردگی نقش بسزایی را دارد.
-
- فاصله کوتاه بین تولدها ، ارتباط مستقیم با مرگ هنگام تولد ، وزن کم کودک و زایمان زودرس دارد.
- پژوهشگران یکی از عوامل مهم مرگ و میر جنین و کودکان زیر یکسال را وزن کم هنگام تولد و فواصل بین زایمانها و کم‌خونی می‌دانند و معتقدند فاصله گذاری مناسب بین حاملگی ها به اندازه واکسیناسیون اهمیت دارد.
- فرزندان که پشت سرهم با فاصله اندک متولد شوند از حمایت‌های مراقبتی و عاطفی والدین به خصوص مادر به دلیل مشغله بسیار محروم می‌مانند .
- مادر گرامی : اگر قصد بارداری دارید جهت انجام مراقبت پیش از بارداری 3 ماه قبل از بارداری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی محل زندگی خود مراجعه نمایید .
- لازمه حفظ سلامت زنان رعایت اصول تنظیم خانواده و مراقبت مداوم از همه زنان در دوران پیش ، حین بارداری ، زایمان و پس از زایمان است .
- مصرف اسید فولیک حداقل 3 ماه قبل از بارداری و در طول بارداری به مقدار زیادی از ناهنجاریهای عصبی نوزاد می‌کاهد .
- سلامت جامعه = سلامت خانواده
- مراقبت از مادر باردار مراقبت از دو انسان است .
- به تغذیه دختران نوجوان به عنوان مادران آینده بیشتر توجه کنید .

- هدف از انجام مراقبتهای پیش از بارداری تشخیص زود هنگام بیماریها و پیشگیری از بروز مشکلات برای مادر و کودک است .
- مراقبتهای پیش از بارداری تامین کننده نیاز زنانی است که خواهان داشتن یک بارداری بی خطر و نوزادی سالم هستند
- مراقبتهای پیش از بارداری نقطه شروع برای داشتن بارداری بی خطر و آسوده است
- با انجام مراقبتهای صحیح دوران بارداری ، آنرا بی خطر سازیم
- با مراقبتهای پیش از بارداری میتوان بسیاری از موارد خطرناک برای مادر و جنین را تشخیص داده و به موقع برای حفظ سلامت آنها اقدام کرد
- هدف از انجام مراقبت پیش از بارداری بررسی وضعیت سلامت و رفع مشکلات وی حداقل سه ماه قبل از تصمیم به بارداری است
- با انجام مراقبتهای پیش از بارداری از بروز حاملگیهای پرخطر می توان پیشگیری کرد
- با انجام مراقبتهای پیش از بارداری میتوان دوران بارداری را با آسودگی خیال طی نمود
- انجام مراقبتهای پیش از بارداری= مادر سالم و نوزاد سالم
- انجام مراقبتهای پیش از بارداری زیر بنای تامین سلامت مادر و کودک است
- پدر گرامی آیا میدانید با تشویق همسران برای انجام مراقبتهای پیش از بارداری می توانید سلامتی را برای همسر و فرزند دلبندتان به ارمغان آورید
- هدف اصلی از انجام مراقبتهای دوران بارداری ، تولد نوزادی سالم و بدون به خطر انداختن سلامت مادر است
- ارائه مراقبتهای پس از زایمان در تامین سلامت و ایمنی مادران موثر است حتما در این دوران به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید
- انجام مراقبتهای پیش از بارداری زیر بنای تامین سلامت مادر و کودک است
- بانجام مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج ، قبل از بارداری وحتى در حین بارداری از تولد کودکان معلول جلوگیری کرده و کودکانی سالم وبا نشاط داشته باشید.
- مراقبتهای منظم دوران بارداری برابر است با سلامت خانواده
- سزارین باعث کاهش عوارض زایمان برای نوزاد نمی گردد
- انجام مراقبت پیش از بارداری گامی موثر در سلامت مادر و نوزاد می باشد
- برای انجام یک زایمان سالم و بهداشتی دو شرط اساسی نیاز است :
- وجود فرد ماهری برای انجام زایمان
- وجود محل امن و بهداشتی برای انجام زایمان

- هرگز به دلیل ترس از درد زایمان که امری طبیعی است داوطلب سزارین نمی شوم.
- لازمه حفظ سلامت مادران رعایت اصول تنظیم خانواده و مراقبت مداوم از همه زنان در دوران پیش از بارداری ، بارداری ، زایمان و پس از زایمان است .
- بهترین روش انجام زایمان ، زایمان طبیعی است
- اندازه گیری صحیح فشارخون از وقوع بسیاری از عوارض دوران بارداری پیشگیری می کند
- بهترین زمان برای مشاوره قبل از بارداری، هنگام مراجعه زنان جهت مشاوره و خدمات حین ازدواج و همچنین اولین ملاقات پس از ازدواج می باشد
- مصرف مکمل ها در دوران بارداری برای جلوگیری از ناهنجاریهای مادر زادی لازم است.
- بارداری امری فوق العاده است بیایید آن را بی خطر سازیم
- پیشگیری اولیه اختلالات ژنتیکی و مادرزادی به میزان زیادی به مشاوره آگاهی و غربالگری قبل از بارداری بستگی دارد.
- مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند در امر شیردهی موفق تر می باشند.
- شادابی زنان ، شادکامی خانواده، نشاط اجتماعی
- هیچ زنی نباید هنگام زندگی بخشیدن جان خود را از دست بدهد
- همراهی خانواده در هنگام دریافت مراقبتهای پزشکی تاثیر مثبتی در سلامت روانی مادر دارد.
- بهترین هدیه به زنان باردار در این دوران آرامش است که همسران نقش مهمی در ایجاد آن دارند.
- مصرف قلیان و سیگار تاثیرات بسیار نامطلوبی بر جنین دارد.

کودکان

- وسایل تیز و برنده مانند چاقو و میخ را از دسترس کودکان دور نگهدارید .
- از سالم بودن سیمهای برق اطمینان کامل داشته باشید .
- هرگز سیمهای برق را بدون داشتن عایق مناسب رها نکنید .
- مواد نفتی (بنزین . سموم . تینر و رنگ) را در دسترس کودکان قرار ندهید .
- چراغهای حرارتی را خارج از مسیر رفت و آمد بازی کودکان قرار دهید .
- بالکن و پشت بام منزل باید دارای حصار مناسب باشد .
- برای جلوگیری از بروز حادثه برای کودکان همیشه در زمان بیداری کودک همراه و مراقب او باشید .
- پریزهای برق خانه را تا حد ممکن در سطح بالایی دیوار قرار دهید و آنها را با درپوش پلاستیکی مخصوص بپوشانید .

- از خرید اسباب بازیهای خطرناک نظیر تفنگ و تیرکمان برای کودکان خودداری کنید .
- کیسه های نایلونی را از دسترس کودکان دور نگهدارید. به سر کشیدن و تنفس داخل آنها منجر به خفگی کودک میشود .
- ظروف محتوی آب جوش و روغن داغ را دور از دسترس کودکان قرار دهید .
- بزرگسالان الگوی یادگیری کودکان هستند.
- مردم موفق امروز، کودکان جسور دیروز هستند
- با پیران مشورت کن و از مشورت با کودکان شرم مدار.
- کودکان بیش از انتقاد به الگو و سرمشق نیازمندند
- رسول گرامی : به کودکان محبت کنید و به آنها ترحم ورزید. وقتی به آنان وعده دادید، وفا کنید
- آیا می دانید:
- یکی از دلایل اختلال رشد در کودکان پایین بودن آگاهی و مهارت مادران در زمینه تغذیه تکمیلی می باشد.
- با احترام ، توجه و محبت ، اعتماد به نفس را در کودکان افزایش دهید
- – با هم برای ارتقای عادلانه ایمنی کودکان تلاش کنیم .
- – روز جهانی کودک بهانه ای برای ورود به جهان کودکان است .
- – با برکت ترین شیر ، شیر مادر است . حضرت علی (ع)
- نوزاد را باید در 3 تا 5 روزگی تولد برای انجام مراقبت به مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت ببرید.
- کودک مانند گلی است که با محبت ، طراوت و شادابی می یابد .
- به محض شروع اسهال ، به کودک بیش از همیشه مایعات بدهید
- پدر و مادر عزیز ، شما نقش اصلی را در شکل گیری شخصیت ، طرز فکر، ثبات عاطفی و مهارتهای فردی و اجتماعی کودک دارید
- تأیید والدین برای کودک ، یک نیاز روانی بسیار جدی است که باعث می شود او با ارزشها و تواناییهای خود آشنا شود
- کودک باید بداند که در همه حال دوستش داریم تا آرامش و امنیت لازم برای رشد روانی او فراهم شود
- پدر و مادر عزیز ، گاهی فقط یک نگاه مهربان برای تأیید و تأکید بر رفتارهای درست کودک کافی است
- منظور از تشویق و تأیید کودک حمایت از رفتارهای مثبت و تأکید بر اعمال درست است
- اگر تشویق با انتقاد و بزرگ کردن نقاط ضعف توأم شود کودک دچار سردرگمی و تزلزل می شود
- پدر و مادر گرامی ، بهتر است به جای جستجوی نقاط ضعف یا منفی رفتار کودک ، نکات قوت و مثبت آن را تأیید کنیم

- با تشویق مناسب به کودک کمک کنید تا خوب و بد را تشخیص دهد
- تشویق باید مناسب علائق و پسندهای کودک باشد
- با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی کودک، تأثیر مثبتی بر کودکان خود بگذارید
- تکرار تشویق و یا یکنواخت شدن آن، باعث بی‌ارزش شدن تشویق در کودک می‌شود
- کودک باید بداند که رفتار خوب و بد در نظر پدر و مادر یکسان نیست و رفتار صحیح و شایسته تأیید می‌شود، اما هر کار مورد تأیید هم به تشویق و جایزه نیاز ندارد
- تمجیدهای نابجا و تأییدهای اغراق آمیز باعث می‌شود که کودک خود را برتر و بالاتر از دیگران تصور کند
- خودپسندی از نظر اخلاقی و تربیتی احساسی ناپسند و نا سالم است آن را در کودکان نپروانید
- کودک مغرور و خود بین در دوران کودکی و بزرگسالی قادر به برقراری ارتباط سالم با دیگران نیست
- پاداشهای گران و لوکس علاوه بر تقویت تجمل پرستی، انتظارات کودک را بالا می‌برد
- تشویق باید بی درنگ پس از انجام رفتار مطلوب صورت گیرد تا کودک بتواند دقیقاً رابطه بین تشویق و عملی را که مورد تأیید قرار گرفته را درک کند
- عشق و محبت بی قید و شرط والدین، شرایط مناسب برای آموزش کودکان را فراهم می‌کند
- تشویق کودک باید متناسب با عمل کودک باشد
- دلیل تشویق کودک باید کاملاً روشن باشد، یعنی کودک باید بداند که برای چه کاری تشویق شده است
- دادن وعده دروغ به کودک یا فراموش کردن وعده‌های داده شده، به اعتماد فرزندان نسبت به شما لطمه بزرگی می‌زند
- برای تقویت و پرورش اعتماد به نفس کودک خود بهتر است از کودکی آغاز کنیم
- کودکان بیش از گفتار از رفتار ما تأثیر می‌پذیرند
- والدینی که اعتماد به نفس کمتری دارند فرزندان‌شان نیز از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند
- یکی از نیازهای اساسی کودکان محبت است
- توجه به کودک نیز نوعی محبت به اوست
- تحقیر کودکان به هر شکل سبب می‌شود که آنها در خود احساس حقارت و بی‌ارزشی کنند
- به فرزندان خود از کودکی و متناسب با سن آنان مسئولیت بدهید
- هرگز نباید به کودکان گفته شود که بد هستند
- نباید به دلیل رفتارهای نامناسب، پدر و مادر از ابراز محبت به کودک خودداری کنند
- کودکانی که بیش از حد محدود هستند قادر به انجام کارها و رفع مشکلات خود نیستند

- کودکان و نوجوانان ضمن برخورداری از آزادی کافی ، باید بیاموزند که انجام هر کاری ، زمان ، مکان و شرایط خاصی دارد
- تنبیه ، مخرب و بازدارنده است و مانع رشد و پرورش توانائیهای کودک می‌شود
- کودکی که با ترس و خشونت زندگی می‌کند ، هرگز اعتماد به نفس کافی ندارد
- رشد سالم کودک و نوجوان ، تنها در خانواده سالم امکان پذیر است
- اگر به فرزندان خود محبت کنیم ، آنها هم خود و هم دیگران را دوست خواهند داشت و در نتیجه اعتماد به نفس بیشتری در زندگی پیدا می‌کنند
- تا جایی که می‌توانید زندگی کودک را پر از حس پیروزی کنید
- تند خویی و نزاع ، گریز از مدرسه و خرابکاری عمومی عکس العملهایی هستند که کودکان در مقابل بدرفتاری والدین از خود بروز می‌دهند
- به کودک خود اجازه دهید در بحثهای آرام و عادی خانوادگی شرکت فعال داشته باشد و آزادانه نظرات خود را بیان کند
- شرکت دادن کودکان در امور خانواده و حتی مدرسه شیوه مهم برای پیشگیری از پرخاشگری در کودک است
- اختصاص دادن فرصتهایی برای حضور در کنار کودکان ، همبازی شدن با آنها از تجمع افکار ناراحت و بروز فشار روانی در کودکان می‌کاهد
- آهنگ رشد کودکان متفاوت است
- محیط کودکان در استعداد یادگیری و هم چنین در نگرش آنان نسبت به یادگیری مؤثر است
- کودک خواهان ابراز شایستگی است
- کودک احتیاج به تأیید و توجه تشویق آمیز دارد
- کودک می‌خواهد مثل شخص محبوب و مورد علاقه‌اش بشود پس پدر و مادر سعی کنند شخص محبوب او باشند
- سئوال‌های مناسب و بجا توجه کودک را جلب می‌کند
- کودکان را به داستان سازی در مورد فعالیت‌های خودشان دعوت کنید
- به کودکان کمک کنید تا خودشان وسائلی را که استفاده روزمره دارند طراحی کنند و بسازند
- شستن دست و صورت را برای کودکان ساده و لذت بخش سازید
- به کودکان کمک کنید تا با ارزش کار صاحبان حرفه‌های گوناگون آشنا شوند
- به رفتار و فعالیت‌هایی که نشان دهنده رشد ذهنی کودکان می‌باشد توجه داشته باشید
- مسائل زندگی را از دریچه چشم کودکان نگاه کنید
- قبل از صحبت با کودکان توجه او را به خودتان جلب کنید

- هر قدر کودک کوچکتر باشد ، جملات شما هم باید ساده‌تر باشد
- فرزند شما باید در حد امکان ، حق انتخاب کاری را که می‌خواهد انجام دهد ، داشته باشد
- کودک باید آزاد باشد تا با همان سرعتی که می‌تواند یاد بگیرد ، نباید به او فشار آورد تا در هر کاری مثل دیگران باشد
- تحسین و تمجید اغراق آمیز باعث ایجاد غرور کاذب و خودبینی در کودک می‌شود
- احترام و تشویق به موقع موجب رشد شخصیت کودک است
- هنگامیکه کودک عصبانی است محتاج یک فرد بالغ است که از خشمش بکاهد نه آنکه بر تشویش او بیفزاید
- تذکرات و یادآوری‌های زیاد و پی در پی منتهی به پیدایش لجابت و مقاومت منفی در کودکان و نوجوانان می‌شود
- زیاده‌روی در تنبیه سبب می‌شود که شخصیت کودک خرد شده ، روحیه او در هم شکسته شود
- برای رشد عاطفی کودک هیچ چیز ضروری تر از محیط با نشاط نیست
- مسئول ناتوانی کودکانی که به دلیل مراقبت ناکافی ، رشد مناسبی ندارند ما هستیم
- سالم بدنیا آمدن و سالم زیستن حق هر کودکی است
- برنامه های مراقبت و تکامل دوران کودکی ، یک سرمایه گذاری مناسب و هزینه اثر بخش محسوب می شود
- مداومت در برنامه مراقبت از کودکان یعنی مشارکت در ساختن جهانی شایسته .
- احساس نا امنی در محیط خانه و مدرسه اغلب موجب لکنت زبان ، ناخن جویدن و مکیدن انگشت در کودکان می‌شود"
- مشورت با کودکان = اعتلای شخصیت آنان .
- هر کودک ، الگوی رشد مخصوص به خود دارد پس باید او را با خودش ارزیابی نمود
- کودک ، غنچه ای است که محبت او را شکوفا می کند .
- کودک سالم ، تجلی خانواده سالم
- زیاده روی در ملامت و سرزنش آتش لجابت را شعله ور می‌سازد"
- "ضمیر پاک کودکان را با بذره‌ای اختلاف آلوده نکنیم"
- "تحقیر ، تهدید و تنبیه کودکان ، ترس و اضطراب آنان را افزایش می‌دهد"
- پرورش و مراقبت از کودکان ، تلاشی است در جهت توانمندی ساختن آنان .
- حق هر کودکی است که سالم به دنیا بیاید و سالم زندگی کند .
- با مشاوره ژنتیک سلامتی را به فرزندان هدیه دهید
- مادر گرامی : آیا می دانید کارت رشد مناسب ترین وسیله برای اطمینان از روند رشد مغزی و جسمی کودک است
- عزت نفس کودکان در خانه و مدرسه شکل می گیرد

- بانجام مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج ، قبل از بارداری وحتی در حین بارداری از تولد کودکان معلول جلوگیری کرده و کودکانی سالم وبا نشاط داشته باشید.
- کودک سالم امروز – سرمایه فردا
- تبسم بر کودکان از اخلاق انبیاء الهی است
- روند منحنی رشد مناسبترین راه تشخیص کفایت تغذیه کودک است .
- کودکان باید در فضای سرشار از ایمنی، سلامت، آرامش و تفاهم پرورش یابند.
- مراقبت و تکامل دوران ابتدایی کودکی ، آغازی عادلانه برای تضمین توسعه و سلامتی همه جانبه
- کودکان در قلب اهداف توسعه هزاره :باهم برای ارتقای عادلانه ایمنی کودکان تلاش کنیم
- بارعایت اصول ایمنی ،غنچه های امروز را به گلهای فردا تبدیل کنیم
- حفظ ایمنی یک مسئولیت همگانی است
- بیائید درباره حوادث عمیق تر بیندیشیم وآنها را ناشی از شانس ،اقبال و سرنوشت ندانیم
- بچه های عزیز :با توجه به چراغ عابر پیاده از محل خط کشی شده ،عبور نمایید
- بازی راهی برای رشد و تفکر خلاق در کودکان است پس در بازی های او شریک شویم
- شخصیت های بزرگ ،کودکی سالم را تجربه کرده اند
- کودک سالم آینده مطمئن
- زندگی آینده مان را با ایجاد محیط های سالم برای کودکان بنا کنیم
- به سلامت تک تک مادران و کودکان اهمیت دهیم
- برنامه های مراقبت و تکامل دوران ابتدای کودکی یک سرمایه گذاری مناسب و هزینه اثربخش محسوب می شود.
- به زور غذا دادن ، یکنواخت بودن غذا ، عدم توجه به نیازهای عاطفی کودک و کمبود آهن اشتهای کودک را کم کرده و باعث سوء تغذیه می شود. "
- " تشویق و تحسین باید به رفتار باز گردد نه به شخصیت کودک "

- فرزند پروری مثبت راهی به سوی ارتقاء سلامت اجتماعی کودکان
- هر کودک، موجود منحصر به فردی محسوب می شود که دارای خلق و خو، سبک یادگیری و الگوی رشد مخصوص به خود است.
- بیش از دو سوم مرگ کودکان در ارتباط با روشهای نادرست تغذیه در طول سال اول عمر است.
- مداومت در برنامه مراقبت کودکان یعنی مشارکت در ساختن جهانی شایسته
- کمبودهای تغذیه ای در دوران کودکی به خصوص کم خونی به شدت بر توانمندیهای ذهنی او اثر می گذارد.
- کودکان شاد در محیطی شاد پرورش می یابند
- کودکان سرمایه فردا، در حفظ و مراقبت از این سرمایه بزرگ همه بکوشیم
- اوقات فراغت، ظرف آشفال نیست که آن را پر کنید، اوقات فراغت فرصتی برای اندیشیدن است.

سالمندان

- سالمندان سالم پشتوانه مناسب برای خانه و خانواده.
- احترام به سالمند تعظیم در برابر خداوند است (امام صادق ع).
- پیری بیماری نیست بلکه یک فرایند زیستی است که کسی نمی تواند از آن جلو گیری کند با اندکی مراقبت از معلو لیتها ی ناشی از ان جلو گیری کنید
- استخوانها در پیری به آسانی با ضربه مختصر می شکند که شایعترین علت زمین گیر شدن پیران می باشد
- آیا می دانید سالمندان جهت سلامت و طول عمر نیاز به مراقبت بهداشتی، تغذیه خوب و توجه روحی و روانی دارند
- تاکید برنامه غذایی سالمندان، بر مصرف غذای کم نمک، کم چرب و سرشار از فیبر. * سالمندان جهت سلامت و طول عمر به ورزش، تغذیه ی خوب و دوست دانا نیازمندند.
- هیچ دلیلی وجود ندارد که با سالمندی با بیم و هراس برخورد شود به عنوان یک حقیقت کلی با مراقبت مناسب هر فرد می تواند از دوره سالمندی طولانی و توام با تندرستی خود لذت ببرد.
- همه ما پیر می شویم ولی می توانیم سالم پیر شویم.
- سالمندی دوره خوبی است اگر شیوه سالم زندگی کردن را بدانید.
- سالمندی، شهروند ارشد، سلامت جسم، سلامت روان، مشارکت فعال اجتماعی.
- زندگی را با سلامتی و نشاط سپری کنید.
- زندگی با نشاط در دوره سالمندی را با دریافت خدمات بهداشتی و آموزش یادگیری رفتارهای درست تجربه کنیم
- پیامبر اکرم (ص): وجود سالمندان در بین شما باعث برکت و نعمتهای الهی است.
- پیامبر اکرم (ص): سالمندان را احترام کنید تا در قیامت همنشین من باشید.
- پیامبر اکرم (ص): برکت و خیر ماندگار، همراه بزرگتر های شماست.

- پیامبر اکرم (ص) : هر کس فضیلت و مقام یک بزرگ را به خاطر سن و سالش بشناسد و او را مورد احترام قرار دهد خدای متعال او را از هراس و نگرانی روز قیامت ایمن می دارد .
- امام علی (ع) : دانشمند را به خاطر علمش و بزرگسال را به خاطر سن او باید احترام کرد .
- امام علی (ع) : سالمندان خود را بزرگ بشمارید .
- امام صادق (ع) : سالمند در خانواده مانند پیغمبر الهی در بین امتش است .
- امام صادق (ع) : احترام به سالمند تعظیم در برابر خداوند است .
- امام صادق (ع) : به پدرانتان نیکی کنید تا فرزندانتان هم به شما نیکی کنند .
- امام صادق (ع) : کسی که بزرگ ما را احترام نکند و کوچک ما را مورد شفقت قرار ندهد ، از ما نیست .
- سالمند بزرگ خانواده است باید با او به گونه ای رفتار شود که از نظر جسمی ، اجتماعی ، روانی و معنوی سلامت وی حفظ گردد .
- رسول اکرم (ص) : خداوند به وسیله نیکی به پدر و مادر عمر انسان را افزون می کند.
- امام صادق (ع) : احترام به سالمند تعظیم در برابر خداوند است.
- توجه به مصرف روزانه حداقل سه گروه غذایی مهم از چهار گروه غذایی از اصول تغذیه صحیح دوره سالمندی است.
- امام صادق (ع) : به پدر و مادران نیکی کنید تا فرزندانتان هم به شما نیکی کنند.
- سه اصل مهم در سلامتی و طول عمر سالمندان
- ورزش و فعالیت بدنی مناسب
- تغذیه خوب و اجتناب از زیاده روی
- دوست خوب ودانا
- انسان های سالمند در درون خود حقیقت های زیادی دارند که باید اینها را به جوانان انتقال دهند.
- سالم بمانیم، سالم پیر شویم
- سالمندان، فعال باقی بمانیم
- بهترین راه پیشگیری از افسردگی در سالمندی ، برقراری دوستی با دیگران و مشارکت در کارهای اجتماعی است.
- پیری انسان را محدود نمی کند بلکه از محدودیت های او می کاهد .
- رسول اکرم (ص) :
- خداوند به وسیله نیکی به پدر و مادر عمر انسان را افزون می کند .
- با سالخوردگان با تجربه مشورت کنید که چشمه های شان چهره سالها را دیده و گوشه های شان نوای پیامبر اکرم (ص)
- سالمندان را احترام کنید تا در قیامت همنشین من باشید

- پیامبر اکرم (ص): وجود سالمندان بین شما باعث برکت است
- امام صادق (ع) : احترام به سالمند تعظیم در برابر خداوند است.
- فعال بودن در اجتماع بهترین راه حفظ سلامت روانی است . برقراری دوستی با سایر سالمندان و وقت گذرانی با آنها گام موثری برای ارضای روانی است .
- توجه به مصرف روزانه حداقل سه گروه غذایی مهم از چهار گروه غذایی از اصول تغذیه صحیح دوره سالمندی است .
- سالمندی دوره کمال پرباری و بلندای زندگی است.
- تنهایی و بی توجهی به پیران موجب افسردگی می گردد . خانواده و اطرافیان می توانند از افسردگی جلوگیری کنند.
- گذشت عمر یک فرایند زیستی است که نمی توان آنرا متوقف ویا معکوس نمود . مراقبتهای مناسب می تواند به طول عمر سالم منتهی شود .
- ورزش و به خصوص ورزشهایی که به منظور افزایش حس تعادل به طور منظم و مرتب با مشاوره پزشک انجام می شود، تا حد زیادی در کاهش زمین خوردگی های دوران سالمندی مؤثر است .
- دوران سالمندی پایان راه نیست و وجود این افراد در خانواده موجب تحکیم روابط می شود، سالمندان پل ارتباطی بین زمان گذشته، حال و آینده هستند و نیازهای آنها می تواند نیازهای جامعه را دگرگون کند .
- فعال باقی بمانیم
- ورزش سالمندان ،عمر آن ها را افزایش می دهد.
- داشتن فعالیت بدنی منظم از پوکی استخوان جلوگیری میکند .
- برای پیشگیری از کمردرد دردوران سالمندی بطور صحیح و مکرر ورزش کنید .
- یک راه مطمئن برای کنترل و به تاخیر انداختن عوارض پیری ، تمرینات بدنی مناسب و منظم است .
- تمرینات بدنی باعث کاهش علائم افسردگی و اضطراب و احساس شادابی، سرزندگی و افزایش اعتماد به نفس می شود .
- سالمندان سالم ،بهترین مدیر ،راهنما و مشاور هستند .
- فعالیت و تحرک کافی عامل پیشگیری از اختلالات روانی است .
- فعالیت بدنی در کنترل چاقی ،کلسترول و فشارخون بالا موثر است.
- سالمند گرمای : زمانی که خسته یا گرسنه هستید تمرینات بدنی را انجام ندهید.
- از مصرف خودسرانه دارو خودداری و تنها با تجویز پزشک آنها را مصرف کنید .
- سالمندان گرمای : در ساعات شلوغ و پر ازدحام رانندگی نکنید.

- خواب کافی و راحت ، یکی از پایه های اصلی سلامتی است .
- سالمند ان گرامی: سعی کنید هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید .
- سالمند گرامی : در هنگام ورزش و فعالیت بدنی آب بیشتری بنوشید .
- برای کار طبیعی کلیه ها و دفع سموم بدن ، روزانه حداقل 6 تا 8 لیوان آب بنوشید .
- مصرف 2 تا 3 بار ماهی در هفته میتواند خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و آلزایمر را کاهش دهد .
- سالمند عزیز : روزانه حداقل 2 سهم از گروه لبنیات (شیر، ماست و پنیر...) مصرف نمایید .
- سالمند گرامی : تمرینات تعادلی موجب حفظ و افزایش توده های عضلانی شده و از سقوط جلوگیری میکند .
- آیا می دانید پیاده روی و دوچرخه سواری بر کاهش فشار خون موثر است.
- با رعایت نکات ایمنی از بروز حوادث پیشگیری نمائید ..
- سالمند گرامی : در هوای بسیار سرد و بسیار گرم تمرینات بدنی را انجام ندهید .
- در هنگام آلودگی هوا از انجام تمرینات بدنی پرهیز نمائید .
- سالمند گرامی در صورت داشتن بیماری مزمن ،جهت انجام تمرینات بدنی با پزشک خود مشورت نمائید .
- با خوردن میوه ها و سبزی ها نیازی به مصرف دارو های ملین نخواهید داشت .
- در سالمندی تعداد وعده های روزانه غذا را زیاد (حداقل 5 وعده)ولی مقدار غذا در هر وعده را کم کنید .
- جهت تامین سلامتی باید در کنار سایر گروه های غذایی ، روزانه حداقل 5 سهم از گروه میوه ها و سبزیجات نیز مصرف نمائید.
- مصرف کمتر چربی ، میزان ابتلا به سرطان روده ، پانکراس ، پستان ، پروستات و رحم را کم می کند .
- از نوشیدن چای یا قهوه از یک ساعت قبل و تا دو ساعت بعد از خوردن غذا خودداری کنید .
- همراه غذا ، سبزی خوردن و سالاد مصرف کنید .
- ماهی های کوچک مانند کیلکا منبع غنی پروتئین ، کلسیم و ویتامین "دی" هستند .
- سویا سرشار از آهن ، کلسیم ، ویتامین های گروه ب و امگا – 3 می باشد .
- سویا منبع غنی پروتئین گیاهی است و می تواند جایگزین خوبی برای گوشت قرمز باشد .
- سبزی های دارای رنگ سبز تیره ، زرد تیره و نارنجی مانند هویج و گوجه فرنگی منبع غنی از ویتامین " آ " هستند .
- زیتون منبع خوبی برای تامین ویتامین " ای " می باشد .
- در سالمندی نیز می توان سالم ،شاداب خلاق وفعال بود.
- همه ما از کودکی تا سالمندی در هر سطحی از سلامتی به تمرینات بدنی نیازمندیم
- تغذیه در سالمندی یکی از عوامل مهم در حفظ تندرستی است

- تاکید برنامه غذایی سالمندان، بر مصرف غذای کم نمک، کم چرب و سرشار از فیبر.
- احترام به حقوق سالمندان وظیفه ای برای همه
- وقتی عشق را نثار سالمندان کنیم از دعای خیرشان برخوردار خواهیم شد.
- مراقبت و تامین نیازهای یک فرد سالمند گوشه ای از تعهدات دینی و انسانی همه مسلمانان است.

شیر مادر

- آیا می دانید : تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به بیماری قند را کاهش می دهد .
- کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند در دوران بلوغ از امنیت روانی بیشتری برخوردارند.
- رشد اجتماعی ، شناختی و گفتار بهتری در شیر مادر خواران مشاهده میگردد
- آیا می دانید : تغذیه با شیر مادر باعث تقویت رابطه عاطفی مادر و کودک می گردد
- آیا می دانید : کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند خواب آرامتر و عمیق تری دارند .
- آیا می دانید : تغذیه با شیر مادر احتمال آلرژی در آینده را کاهش می دهد.
- آیا می دانید : عدم استفاده از بطری و پستانک باعث افزایش و تداوم شیر دهی مادر می شود .
- افزایش وزن شیر خوار از مهمترین نشانه های کفایت شیر مادر می باشد .
- مادر گرامی : شیرخوار را به طور مکرر و برحسب تقاضای او در شب و روز تغذیه کنید
- پدر گرامی! همسران برای موفقیت در شیردهی به حمایت و پشتیبانی شما نیازمند است.
- تغذیه با شیر مادر بلافاصله پس از تولد نوزاد سبب تولید بیشتر شیر مادر خواهد شد .
- آیا می دانید : تغذیه مناسب و استراحت مادر در افزایش و تداوم شیردهی نقش موثری دارد.
- اولین نیاز عاطفی طفل ، آغوش گرم مادر است
- آیا می دانید : شیر مادر به تنهایی تا 6 ماهگی برای تغذیه کودک کافی می باشد .
- رشد ذهنی کودک با مقدار و مدت مصرف شیر مادر مرتبط می باشد .
- یکی از عوامل مهم مقاومت کودک در برابر بیماریها مقدار و مدت مصرف شیر مادر است .
- آیا می دانید : آغوز (شیر روزهای اول تولد) نوزاد را در مقابل عفوتتها محافظت می کند .
- مادر عزیز آغوز را از نوزاد تازه متولد خود ، دریغ نکنید .
- آغوز (شیر چند روز اول) یک غذای استثنایی برای نوزاد است.
- شیر مادر سبک و براحتی قابل هضم و جذب است .
- ویژگیهای چربی شیرمادر سبب می شود شیرخوار خوب وزن بگیرد .
- آیا می دانید : تغذیه شیر خوار با شیر مادر، ابتلا به سرطان پستان در مادر را کاهش می دهد .
- آیا می دانید : تغذیه شیر خوار با شیر مادر، باعث متناسب شدن وزن مادر می شود .

- آیا می دانید : تغذیه شیر خوار با شیر مادر، ابتدا به سرطان تخمدان در مادر را کاهش می دهد .
- آیا می دانید : تغذیه شیر خوار با شیر مادر، ابتدا به سرطان رحم در مادر را کاهش می دهد .
- ترکیب شیر مادر با رشد شیرخوار تغییر می کند و نیازهای او را برآورده می سازد .
- مکیدن بیشتر نوزاد، افزایش شیرمادر را بدنبال دارد .
- شیرمادر حاوی کلیه مواد مغذی و ویتامینهای لازم است .
- کودکانی که از شیر مادر تغذیه کنند در بزرگسالی کمتر مشکل افزایش چربی خون پیدا می کنند.
- تغذیه با شیر مادر ابتدا به بیماریهای اسهالی، عفونتهای تنفسی و مرگ و میر را کاهش می دهد.
- بهتر است هر زمان که طفل نیاز دارد با شیر مادر تغذیه شود.
- هر چه فرهنگ استفاده از شیر مادر بیشتر رواج یابد مرگ و میر نوزادان نیز کمتر میشود
- مادران در دوران شیردهی باید به تغذیه خود توجه کنند تا شیر کامل و سالم داشته باشند
- خوردن آغوز (شیر پس از زایمان) توسط نوزاد سبب تحریک تولید شیر می شود .
- بهترین زمان خوردن شیر توسط نوزاد نیم ساعت اول پس از زایمان است .
- کودکی که از شیرمادر تغذیه نموده در بزرگسالی کمتر به پوسیدگی دندان دچار می شود .
- استراحت و رژیم غذایی کافی در زمان شیردهی موجب افزایش شیر می شود .
- خانواده باید در مراقبت و حمایت از مادر شیرده بکوشد تا فرزند سالمتر داشته باشد
- در رژیم غذایی مادران شیرده باید ویتامین A به میزان کافی باشد .
- شیرمادر + استفاده مختصر از آفتاب در پیشگیری از نرمی استخوان موثر است .
- کودک شما از 6 ماهگی علاوه بر شیرمادر به غذای تکمیلی نیاز دارد .
- عمده ترین ویتامین بخصوص ویتامین ث از راه شیرمادر تامین میشود.
- در تغذیه کودکان تا یکسالگی پنیر- سفیده تخم مرغ - شکلات - عسل - انواع نوشابه - خربزه - آلبالو- کیوی - توت - موز - گیلاس و مرکبات به علت ایجاد حساسیت در شیرخوار توصیه نمی شود .
- پایان 6 ماهگی بهترین زمان شروع غذای کمکی است زیرا وزن شیرخوار 2 برابر زمان تولد می گردد و شیرمادر به تنهایی کافی نمی باشد

- حمایت از مادر شیرده ، حمایت از زندگی
- تغذیه با شیر مادر، بهترین شروع زندگی
- تغذیه با شیر مادر ، اهدای عشق و زندگی
- تغذیه با شیر مادر ، بزرگترین سرمایه گذاری
- بنویسیم شیر، بخوانیم زندگی

- تغذیه با شیر مادر ،حق مسلم مادر وکودک
- تغذیه با شیر مادر،کلید طلایی سلامت
- شیر مادر، بهترین هدیه به کودک
- تغذیه با شیر مادر،زمینه ساز آرامش،صلح و سلامت جامعه
- تغذیه با شیر مادر،تضمین نجات جان میلیونها کودک
- کودکان هدیه الهی اند، با شیر مادر سلامتی آنان را تضمین کنیم.
- مادر شیر ده ، به تغذیه مناسب ،استراحت کافی و آرامش روانی نیاز دارد.
- تغذیه انحصاری با شیر مادر تا 6 ماهگی بهترین وسیله برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای اسهال است.
- تغذیه با شیر مادر سالانه از مرگ بیش از یک میلیون کودک زیر 5 سال جلوگیری می کند.
- کودکان باید در فضای سرشار از ایمنی، سلامت، آرامش و تفاهم پرورش یابند.
- تغذیه انحصاری با شیر مادر و تغذیه تکمیلی ، نقش کلیدی در پیشگیری از سوء تغذیه دارد.
- پیامبر اسلام ، شیر مادر بهترین غذا برای کودک است
- شیر مادر راهی بسیار ساده برای نجات جان کودک
- تغذیه با شیر مادر ظرف یک ساعت اول تولد جان یک میلیون کودک را نجات می دهد
- تغذیه با شیر بهترین راه برای تامین نیازهای غذایی نوزاد است.
- شیر مادر از بسیاری از بیماریها و مشکلات دوران بزرگسالی جلوگیری می کند
- یکی از عوامل اصلی در موفقیت شیر دهی مادر ، حمایت همسر می باشد .
- شیر مادر خطر ابتلا به بیماریهای دیابت ، آسم ، سرطان و آرتریت روماتوئید را در کودک کاهش می دهد .
- آیا می دانید نقش حمایتی خانواده ها خصوصا پدران در موفقیت شیردهی مادر و تغذیه انحصاری با شیر مادر بسیار موثر است.
- آیا می دانید تکرار شیردهی و وضعیت صحیح شیردادن یکی از مهمترین عوامل در موفقیت شیردهی است.
- شیر مادر امنیت و آرامش را برای کودک به ارمغان می آورد.
- آینده بهتر در انتظار کودکانی است که با شیر مادر تغذیه می شوند
- شیر مادر حاوی بهترین مواد غذایی ممکن برای رشد وتکامل کودکان است
- آیا می دانید شیردهی شبانه در افزایش ترشح شیرمادر نقش دارد.
- آیا می دانید شیرمادر باعث رشد بهتر دندانها و فک کودک می شود.
- آیا می دانید شیر مادر باعث رشد اجتماعی بهتری در کودک می شود.
- کودکان هدیه الهی اند، باشیرمادر سلامتی آنان را تضمین کنیم.

- شیرمادر ضریب هوشی کودک را به میزان 10 واحد افزایش می دهد.
- بابرکت ترین شیر، شیرمادر است. (حضرت علی (ع))
- تغذیه با شیر مادر همیشه بهترین است.
- تغذیه با شیر مادر همیشه بهترین است " یک قطره از شیر مادر یک دریا سلامتی برای کودک "
- تغذیه انحصاری با شیر مادر و تغذیه تکمیلی ، نقش کلیدی در پیشگیری از سو تغذیه دارد.
- آیا می دانید : با استفاده از وسایل کمک شیر دهی می توان به حفظ و تداوم شیر دهی کمک نمود .

تنظیم خانواده

- دسترسی آحاد جامعه به برنامه های سلامت خانواده بصورت آزادانه و آگاهانه است که می تواند با کاهش حاملگیهای برنامه ریزی نشده و سقط های غیر ایمن ، زمینه کاهش مرگ و میر و معلولیت مادران را فراهم سازد
- فراهم آوردن امکانات استفاده از وسایل مدرن پیشگیری از بارداری برای تمام زنانی که تمایل به اجتناب از بارداری دارند، موجب خواهد شد تا تعداد حاملگیهای برنامه ریزی نشده، سالانه در دنیا از 75 میلیون به 25 میلیون کاهش یابد.
- رفع نیازهای برآورده نشده خانوارها درخصوص روشهای مدرن پیشگیری از بارداری، مرگ و میر سالانه مادران را از 358000 مورد در سال 105000 مورد کاهش خواهد داد . باید توجه نمود که این کاهش صرفاً معادل عدد 253000 نیست بلکه به معنای فراهم آوردن امکان حیات برای 253000 مادر، 253000 انسانی است که حیات از حضرت اقدس ربوبی یافته اند و به معنای نجات 253000 انسانی است که پروردگار عالمیان فرمود، نجات یک تن از آنان همچون نجات تمام جهانیان است.
- سلامت مادر و کودک با فاصله گذاری مناسب بین فرزندان تامین می شود .
- تنظیم خانواده زیر بنای خانواده را محکمتر ، عاطفه و محبت را بیشتر و رفاه نسبی را افزایش می دهد .
- تنها بخش بهداشت و درمان مسئول تامین و حفظ سلامت مردم نیست بلکه باید سایر بخشها نیز در این راستا همکاری کنند .
- فاصله گذاری مناسب بین بارداریها سلامت فرزندان را در خانواده به ارمغان می آورد.
- تنظیم خانواده یعنی والدین بتوانند آزادانه، آگاهانه و مسؤانه در انتخاب فرزندان و فاصله گذاری میان آنها ، اقدام نمایند.
- تنظیم خانواده می تواند از عوارض و معلولیتهای نامعلوم و رنج آور میلیونها نفر انسان که حاصل بارداریهای پر خطر می باشد جلوگیری نماید.
- سلامت باروری یعنی: جلوگیری از تولد فرزند ناخواسته
- با تشکیل پرونده پیش از بارداری از بروز بارداریهای ناخواسته و پرخطر جلوگیری کنیم.

- تنظیم خانواده یک حق است ، بیایید آن را به واقعیت تبدیل کنیم
- بهداشت باروری سلامت نشاط و رفاه خانواده را تضمین می کند .
- دسترسی به خدمات تنظیم خانواده و آگاهی از روشهای پیشگیری باعث :
- کاهش حاملگی در سنین جوانتر
- جلوگیری از مرگ میر دختران 19 – 15 ساله می گردد.
- سلامت باروری و جنسی و دسترسی به خدمات آنها جزء لاینفک و اولیه حقوق انسانها می باشد .
- کمی اولاد یکی از دو عامل خوشبختی است . "حضرت علی (ع) "
- او چشم انتظار فردایی روشن است . با رعایت فاصله گذاری مناسب بین بارداریها آینده بهتری برایش بسازیم .
- خطر مرگ مادران باردار بالای 20 سال یک دوم زنان 19 – 15 ساله و یک پنجم زنان زیر 15 سال است .
- تنظیم خانواده می تواند از عوارض ، معلولیتهای نامعلوم و رنج آور میلیونها نفر انسان که حاصل حاملگی های پرخطر می باشد جلوگیری کند ..
- مشارکت مردان در سلامت باروری ضامن تامین سلامت مادران و کودکان
- تنظیم خانواده تامین کننده نیاز زانی است که خواهان پیشگیری از بارداری یا تاخیر در بارداری خود هستند.
- بارداری در سن زیر 18 سال و بالای 35 سال خطرناک است.
- سلامت باروری و دسترسی به خدمات آن حق هر انسانی است.
- باروری به موقع و برنامه ریزی شده یعنی داشتن جامعه ای سالم.
- تنظیم خانواده حقی است که باید به واقعیت بپیوندد
- تنظیم خانواده مساوی است با تامین سلامت مادران و کودکان
- فاصله گذاری مناسب بین بارداریها سلامت فرزندان را در خانواده به ارمغان می آورد.
- تنظیم خانواده یعنی والدین بتوانند آزادانه، آگاهانه و مسؤلانه در انتخاب فرزندان و فاصله گذاری میان آنها ، اقدام نمایند.
- تنظیم خانواده می تواند از عوارض و معلولیتهای نامعلوم و رنج آور میلیونها نفر انسان که حاصل بارداریهای پرخطر می باشد جلوگیری نماید.
- سلامت باروری یعنی: جلوگیری از تولد فرزند ناخواسته
- با تشکیل پرونده پیش از بارداری از بروز بارداریهای ناخواسته و پرخطر جلوگیری کنیم.
- مشارکت مردان در برنامه های بهداشت باروری گامی بسوی ارتقا سلامت مادر و کودک.
- خطر سقط و ناهنجاریهای مادرزادی نوزادان با بالا رفتن سن مادر افزایش می یابد.

- افزایش تعداد بارداری ها و زایمانهای بدون فاصله گذاری مناسب بین بارداری ها باعث افزایش مرگ و میر کودکان خواهد شد
- تنظیم خانواده روشی برای توانمند سازی خانواده ها در راستای آگاهانه و آزادانه نمودن تعداد دلخواه فرزندان است
- فاصله گذاری مناسب بین بارداریها سلامت فرزندان را در خانواده به ارمغان می آورد.
- مشاوره در تنظیم خانواده گامی است برای آگاهی بیشتر
- تنظیم خانواده یعنی والدین بتوانند آزادانه ، آگاهانه ومسئولانه در انتخاب تعداد فرزندان و فاصله گذاری میان آنها، اقدام نمایند.

بهداشت مدارس

توصیه هایی به والدین :

- به سخنان آنان بدقت گوش فرا دهیم و سپس راهکارهای خود را بصورت فقط یک اظهار نظر اعلام نماییم.
- هرگز فرزندان خود را نصیحت نکنیم.
- جوانان ما می توانند مشاورهای خوبی برای ما باشند .
- گفتار ها و رفتار های صحیح را به فرزندان خود (در سنین پایین) بصورت داستان نویسی و قصه گویی و نقاشی و نمایش های عروسکی بیاموزیم.
- فرزندان خود را از سنین پایین به مطالعه عادت دهیم.
- در بر خورد با جوانان ، ملایم و منطقی باشیم.
- هیچگاه نظرات خود را به جوانان ، تحمیل نکنیم.
- جوانان خود را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنیم.
- نسبت به احساسات و عواطف جوانان خود بی اعتنا نباشیم.
- توجه داشته باشیم که مشاجرات لفظی در خانه (میان پدر و مادر)، در روحیه یا رفتار فرزندان تاثیر می گذارد.
- به بهانه گفتگو با جوانان اهداف خود را به آنان القاء نکنیم.
- شناخت کاملی درباره دوستان و خانواده دوستان فرزندان داشته باشیم.
- برای پر کردن اوقات فراغت فرزندان ، اهمیت بسیاری قائل شویم .
- به جای تاکید بر نقطه ضعف های جوانان ، بر توانایی هایشان تاکید کنیم.
- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشیم و هرگز برخلاف گفته خود عمل نکنیم.
- والدین گرامی : کودک خود را مورد احترام قرار دهیم و او را به فکر کردن و برنامه ریزی تشویق کنیم.

- کودکان و نوجوانان در بهترین سن برای فراگیری مهارت‌های سالم زیستن می باشند.
 - اعمال ما قالب رفتار کودکان و نوجوانان است . با عمل ، رفتار صحیح را به کودکان بیاموزیم .
 - اولیاء محترم قبل از اندیشیدن به سلامت جسم به سلامت روان کودکان بیندیشند .
 - اندیشیدن نکو است . اندیشیدن صحیح نیکوتر ، اندیشه صحیح را به کودکان بیاموزیم .
 - درخت به ریشه استوار است و انسان به تفکر خلاق ، پس تفکر خلاق را به کودکان بیاموزیم .
 - به کودکان بیاموزیم تا با مدیریت بر خویش مدیریت بر جامعه را تجربه نمایند .
 - کودکان گلهای باغ زندگی هستند با کم توجهی آنان را پرپر نکنیم .
 - کودکان آینده سازان جامعه فردا می باشند برای داشتن جامعه سالم ، کارا و پویا باید بر سلامت آنان تاکید بسیار نمود.
 - مهم نیست چگونه ، اما بچه‌ها باید حس کنند که ما از آن‌ها مواظبت می‌کنیم.
 - از این خطای رایج که فرزندمان را به صورت کودکی خودمان تصور کنیم و بخواهیم نیازهای ارضا نشده کودکی‌مان به وسیله او برآورده شود، بپرهیزیم. به یاد داشته باشیم که او انسانی دیگر است و احساسات خودش را دارد .
- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ر کودک همواره مورد انتقاد قرار گیرد | نکوم کردن را یاد می گیرد |
| ر کودک با پرخاشگری زندگی کند | نگ و دعوا را یاد می گیرد |
| ر کودک با تشویق و دلگرمی زندگی کند | لمئن و متکی به خود بار می آید |
| ر کودک با تمجید دیگران زندگی کند | د می گیرد قدر دان باشد |
| ر کودک با تأیید دیگران زندگی کند | د می گیرد خودش را دوست بدارد |
| ر کودک با مشارکت زندگی کند | شنندگی و سخاوت را یاد می گیرد |
| ر کودک با آرامش و صفزندگی کند | آینده از سلامت روان بر خوردار است |
- اولین راز پرورش کودکی شاد ، تمجید از اوست.
 - عملکرد کودک را نقد کنیم ، نه شخصیت او را.
 - افکار مثبت و تأییدکننده را به کودکان القا کنیم.
 - کودکان کم سن با احساس امنیت شاد می‌شوند.
 - به کودکان بیاموزیم که خوش بین باشند.
 - سعی نکنیم کودک خود را از همه ناراحتی‌ها دور نگه داریم.
 - بازی یکی از تکالیف مهم کودکی است.
 - آموزش و پرورش کودک از صبحانه شروع می شود نه زنگ مدرسه

- با توجه به اینکه استفاده از کوله‌پشتی‌های سنگین باعث مدمه به ستون فقرات می‌شود، لازم است دانش آموزان از هر دو بند این مدل کیف را استفاده کنند .
- استفاده از کفش‌های خیلی نرم و یا خیلی سفت و خشک به ستون فقرات آسیب می‌رساند، لذا بهترین زمان خرید کفش در طول روز بعد از ظهرهاست.
- استفاده از شانه و برس‌هایی که دندان‌های گرد و نرم دارند برای سلامت موی سر توصیه می‌شود .
- برای حفظ سلامت فرزند خود در صورتیکه فرزندتان بیمار شد از رفتن او به مدرسه خودداری شود و بعد از بهبودی کامل وی را به همراه گواهی پزشک معالج به مدرسه ببرند .
- هرگز بدون تجویز پزشک به کودک خود دارو ندهید، دندان‌های او هفته‌ای یکبار بررسی و در صورت مشاهده هرگونه لکه و یا رویش دندان دائمی، قبل از افتادن دندان شیری به دندانپزشک مراجعه شود.
- همیشه کودکان را از حوادث و اتفاقاتی که ممکن است باعث نقص عضو آنها شود، مطلع کنید.
- کودکان چپ دست را به نوشتن با دست راست وادار نکنید
- کوله پشتی بهترین نوع کیف برای دانش آموز است چون وزن بار را به دو قسمت تقسیم می‌کند
- اندازه کوله پشتی متناسب با سن و قد دانش آموز باشد و کوله پشتی حتماً پدهایی در ناحیه شانه، پشت و سینه ها داشته باشد
- وزن کیف را با وزن دانش آموز بسنجید. وزن کیف بین 10-15 درصد وزن دانش آموز باشد و بندهای کوله پشتی را خیلی بلند نکنید، بندها هرچه کوتاهتر و پهن تر، فشار کمتری به کمر دانش آموز وارد می‌کند.
- علاوه بر حمل نکردن وسایل غیر ضروری در کوله و سبک بودن آن بهتر است لوازم داخل کیف را طوری بچینید که سنگین ترین اشیاء در نزدیکی مرکز ثقل فرد بر روی پشت قرار بگیرد
- بستن بند کمری کوله پشتی از ضروریات است زیرا از انتقال تمام نیروی وزن بر روی شانه ها جلوگیری می‌کند.

توصیه هایی به فرزندان :

- به صحبت های پدر و مادر که خیرخواه ترین دوستان ما هستند اطمینان کرده، ارتباطات خود را با آنها محکم کنیم.
- در هنگام سختی و ناراحتی با پدر و مادرمان مشورت کنیم.
- اعتقادات و پایبندی مذهبی خود را تقویت کنیم.
- با مطالعه ، ورزش و تفریحات سالم برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی نماییم.
- افراد خوش فکر هر پیشنهادی که سلامتی(انها را به مخاطره می اندازد) به راحتی رد می کنند.اینکه ما بتوانیم به دوست خود ”نه“ بگوییم یک هنر است.
- از رفت و آمد در مکان های آلوده و دوستی با افراد مشکوک پرهیز کنیم.

- یادمان باشد که کشیدن سیگار مقدمه ای است برای اسارت در چنگال اعتیاد به موادمخدر.
- از دوستی با افرادی که اختلاف سنی آنها با ما زیاد است، خودداری نماییم.
- عادت دادن کودکان به رعایت اصول بهداشت، آینده و سلامت آنها را تامین می نماید
- بهتر است شب زود بخوابیم تا صبح سر حال و با نشاط به مدرسه برویم.
- مدرسه خانه دوم ماست، آن را تمیز نگه داریم.
- اگر امتحان برای ما هدف نباشد بلکه یاد گرفتن درس ها هدف باشد دیگر اضطراب امتحان را نخواهیم داشت.
- احترام و تشویق به موقع موجب رشد شخصیت و استعداد کودک است.
- هنگام نشستن در کلاس کج و قوز کرده ننشینید تا کمتر خسته شوید.

بهداشت پوست:

- استحمام روزانه و شستشوی مرتب پوست بدن بخصوص شستن صورت با آب گرم و مابون برای سلامت پوست لازم است.
- از پوست خود در مقابل باد، گرد و خاک و آفتاب محافظت کنید.
- از وسایل استحمام، حوله صورت، تیغ و به صورت شخصی استفاده کنید.
- به جوشهای غرور جوانی صورت دست نزنید.
- جهت پیشگیری از بروز و یا تشدید جوشهای غرور جوانی. مصرف مایعات فراوان، سبزیها و میوهها توصیه میشود
- ورزش کردن، تفریح در هوای پاک و آزاد، استراحت کردن به اندازه کافی برای سلامت پوست لازماست.
- جهت سلامت پوست، حفظ زیبایی و درخشندگی پوست صورت از سیگار کشیدن پرهیز کنید.

بهداشت مو:

- پوست سر که مو بر روی آن میروید قسمتی از پوست بدن است که باید مرتب شست و شو و تمیز نگه داشته شود.
- موها را مرتباً شانه و یا برس بکشید.
- آلودگی سر به شپش و رشک خطر ویژه ای دارد زیرا این انگلها باعث خارش و یا عفونت پوست میشوند و میتوانند بیماریهای دیگر را منتقل کنند، در صورت مشاهده جهت درمان سریعاً به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید. هرگز از شانه، کلاه، مقنعه و روسری دیگران استفاده نکنید.
- استحمام روزانه و حداقل دوبار در هفته لازم است.
- در صورت مشاهده جوشهای چرکی، پوسته پوسته شدن، لکه های سفید رنگ و یا هرگونه ضایعه غیرطبیعی در روی پوست سر فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

بهداشت چشم:

- دستهای آلوده و کثیف را به چشم نمالید.
- استفاده از حوله مشترک و کثیف، لباس کثیف و یا آب ناسالم باعث ایجاد عفونت مزمن چشم یا تراخم می‌شود.
- رسیدن هرگونه ضربه‌ای به چشم خطرناک است.
- اگر ذرات شن و یا اجسام خارجی وارد چشم گردند چشم را سریعاً با آب سرد و تمیز بشویید و با گوشه یک دستمال تمیز و کتانی و مرطوب ذرات را از چشم خارج نمایید و اگر نمی‌توانید چشم را بشویند و سریع به پزشک مراجعه نمایید.
- هنگام مطالعه باید فاصله کاغذ از چشم حداقل 30 سانتی‌متر باشد.
- هنگام تماشای تلویزیون فاصله شما از تلویزیون حداقل 3 متر باشد.
- همیشه چشم‌های خود را از نظر بینایی کنترل نمایید گاهی در سر کلاس به نوبت با دست یک چشم خود را آرام بشویند و نوشته‌های روی تخته سیاه را در فواصل مختلف بخوانید.

بهداشت گوش:

- پس از هر بار حمام کردن گوشهای خود را با حوله تمیز خشک کنید.
- وسایل نوک تیز را در داخل گوش فرو نکنید و برای پاک کردن داخل گوش از آنها استفاده نکنید.
- در هنگام شنا کردن یا زیر آب رفتن از محافظ پلاستیکی گوش استفاده کنید.
- صدهای بلند باعث ایجاد بیماریهای گوش و ناراحتیهای عصبی می‌شوند در محلهای پر سر و صدا از محافظ گوش استفاده کنید.

بهداشت دست:

آلودگی دستها یکی از عوامل انتقال بیماریهاست

بنابراین همیشه:

- قبل از غذا.
 - بعد از توالی.
 - بعد از تماس با حیوانات.
 - بعد از تماس با بیمار.
- حتماً دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
- زیر ناخن محل مناسبی برای رشد میکروبها و انگلهاست جوییدن ناخن یعنی خوردن انواع میکروبها و انگلها بنابراین:
- هرگز ناخنهای خود را با دندان نگیرید.

بهداشت مواد غذایی:

- همیشه قبل از مصرف هرگونه خوراکی دستهایتان را با آب و مابون بشویید.
- برای آشامیدن آب از لیوان شخصی استفاده نمایید و از نوشیدن آب با دست و یا از شیر آب خودداری کنید.
- به منظور پیشگیری از آلودگی مواد غذایی با گرد و غبار و حشرات، مواد غذایی حتی المقدور در ظروف سر بسته و یخچال نگهداری شوند.
- هرگز از میوه نشسته استفاده نکنید.
- مواد غذایی را از دستفروشان دوره گرد نخرید، از مواد غذایی بسته بندی شده با مشخصات وزارت بهداشت از جمله تاریخ تولید و انقضاء، پروانه ساخت و ... استفاده نمایید.
- بهتر است که از ساندویچهای خانگی مثل نان و تخم مرغ و گوجه، نان و پنیر و سبزی یا نان و پنیر و گردو بعنوان میان وعده استفاده کنید و از آوردن ساندویچ سالاد الویه و هرگونه مواد غذایی فاسدشدنی به مدرسه خصوصاً در فصل گرما خودداری نمایید.
- در میان وعده ها به جای استفاده از تنقلات غذایی کم ارزش (پفک، چیپس، شکلات و نوشابه) از انواع خشکبار و انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) استفاده نماییم.
- از مصرف مواد غذایی که جذب آهن را کاهش می دهند مانند چای و قهوه یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت بعد از غذا و یا همراه غذا خودداری کنیم.
- اگر می خواهیم بهتر رشد کنیم، بهتر یاد بگیریم و بیشتر بتوانیم بازی کنیم باید هرروز صبحانه کافی بخوریم.

بهداشت دهان و دندان:

- برای استحکام دندانها روزانه از شیر و لبنیات استفاده کنید و نوشابه های گازدار نخورید.
- بعد از خوردن شیرینی جات، بیسکویت و شکلات و شیرینی های چسبنده بلافاصله دندانهایتان را مسواک بزنید، در صورتیکه مسواک یا خمیردندان در دسترس نبود دهان خود را با آب خالی بشویید.
- چیزهای سفت را هرگز با دندانهایتان نشکنید.
- هر فردی باید مسواک جداگانه داشته باشد.
- با حرکات دورانی تمام سطوح دندانها را مسواک بزنید.
- بعد از مسواک کردن دندانها، روی زبان خود را هم مسواک بکشید.
- برای پاک کردن بین دندانها فقط از نخ دندان استفاده کنید حتماً حداقل روزی یکبار بخصوص شبها قبل از خواب بین دندانها را نخ بکشید.
- برای اطمینان از داشتن دندانهای سالم حداقل هر 6 ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه نمایید.

بهداشت پا:

- پاها و جورابه‌ای‌تان را هر روز با آب و صابون بشویید بخصوص بعد از برگشت از مدرسه به خانه و ورزش و بازی.
- از پوشیدن کفشهای تنگ، پاشنه بلند و یا کاملاً صاف خودداری کنید.
- در خارج از منزل بدون کفش راه نروید، زیرا باعث ایجاد زخم، عفونت و یا ترک در پاشنه پا می‌شود.
- در صورت وجود ترک در پاشنه پا، پاها را چند دقیقه در آب ولرم بخیسانید و چرب کنید.
- در صورت دیدن لکه‌های سفید رنگ، یا خارش بین انگشت های پا و یا ضخیم و خشن شدن ناخن‌ها سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.
- پس از آمدن از مدرسه دست‌ها، صورت، پاها و جورابه‌ای خود را خوب بشوییم.

بهداشت محیط:

- در حفظ پاکیزگی و نظافت محیط خانه و مدرسه بکوشید.
- از ریختن زباله در محیط مدرسه، معابر و خیابان‌ها خودداری نمایید.
- زباله‌ها را در سطل آشغال مناسب بریزید.
- در حفظ نظافت و پاکیزگی سرویس‌های بهداشتی مدرسه و کوشا باشید و شلنگ آب توالت را بر روی زمین نیاندازید.
- حتماً بعد از رفتن به توالت دست‌ها را با آب و صابون، تمیز بشویید.
- با رعایت اصول بهداشت محیطی مثل دور ریختن باقیمانده مواد غذایی و بستن درب سطل زباله و ... از ورود حشرات و جوندگان به محیط اطراف خود جلوگیری کنید.

پیشگیری از حوادث:

- از پرتاب کردن اشیاء، نوک تیز به طرف همدیگر خودداری کنید.
- با یکدیگر رفتار مناسبی داشته باشید و از شوخی‌های خطرناک و هل دادن همدیگر پرهیزید.
- از پله‌ها به آرامی بالا یا پایین بروید.
- برای پیشگیری از خطر تصادف با وسایل نقلیه، قوانین راهنمایی را با دقت رعایت کنید.
- هرگز از درختان بالا نروید.
- کودکان بایستی با حوصله و منظم سوار سرویس مدرسه شوند و در صندلی خود بنشینند از سر پا ایستادن در سرویس مدرسه در حین حرکت خودداری کنید و سر و دست خود را از پنجره خودرو بیرون نیاورید.
- بعد از بارش برف در جاهای لغزنده بازی نکنید.

- هرگز از نرده‌ها بالا نروید.
- مسیر خانه تا مدرسه را یاد بگیرند و برای رفت و آمد از مسیرهای مستقیم استفاده کنند
- در مسیر خانه به مدرسه و بالعکس، از صحبت کردن با افراد ناشناس و سوار شدن به خودرو غریبه‌ها و مشکوک خودداری کنید.
- دانش‌آموزان عزیز: هنگام سوار شدن به سرویس مدرسه از سمت راست ماشین سوار شوید .
- دانش‌آموز عزیز: هنگامی که مداد و اشیاء نوک تیز در دست دارید، از شوخی و بازی کردن بپرهیزید.
- دانش‌آموز عزیز: قوانین ایمنی دوچرخه سواری (کلاه ایمنی ، شبرنگ و غیره) را رعایت کنیم
- دانش‌آموز عزیز : در پله‌ها و راهروهای مدرسه ندوید وحق تقدم دوستان خود را رعایت کنید