

说明资料

2009年8月27日

教育厅 (Ministry of Education)

确保学生健康、活跃的开学提示

小学生:

- 孩子每天的零食和午餐应包括多种水果和蔬菜。
- 让孩子帮忙打包他们要带的午餐，以便让他们从小学会如何做出健康的选择。
- 帮助孩子了解并明白《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide) 中的内容。
- 让孩子参与家庭散步，如果可能，带他们步行上学。
- 参加结伴步行上学小组 (Walking School Bus) 或结伴骑车上学小组 (Bicycle Train)，您也可以自己协调组建这样的小组，以确保孩子能在成人的监督下安全抵校。请参阅网站：<http://www.hastebc.org/walking-school-busbicycletrain>。
- 设立定期刷牙的常规，并确保您的孩子正确地刷牙和使用牙线。
- 向孩子介绍一些他们可以自己玩的运动游戏，例如：跳方格或跳绳。当有更多的孩子在一起时，可介绍捉人游戏、足球和棒球。

初中生:

- 尽可能鼓励孩子步行、骑车、滑旱冰或滑滑板上学，而不是开车送他们上学。
- 建议孩子在上学前和放学后去遛狗。
- 继续鼓励孩子养成健康的饮食习惯。由于儿童和成年人有不同的营养需要，应按照《加拿大食品指南》来安排健康饮食和零食。
- 教育孩子吃低营养食品（高糖、高脂肪和高钠）要适量，帮助他们学会用更有营养的零食来取代这些食品。

高中生:

- 鼓励孩子参与校内或课后的体育活动，并帮助他们探索新的体育活动。
- 建议孩子参加本地社区中心的一项课程，或鼓励他们参加一个步行或远足小组。
- 让年长的孩子负责一些家庭膳食和购物，以便让他们了解如何按照《加拿大食品指南》来购买、准备和享受健康饮食。
- 鼓励孩子充分休息，以确保在校期间头脑清醒、愿意学习。

所有学生:

- 坚持让孩子每天吃早餐，因为它为大脑提供学习所需的能量，并有助于他们保持健康的体重。
- 让营养食品触手可及，例如：备好切好的蔬菜和水果、奶酪棒、低脂酸奶和无奶油爆米花，使享用健康零食更方便。
- 如果孩子有过敏反应，请与学校校长协调，以制定一个最能满足孩子需求的最新应急计划。
- 定期进行牙齿检查和任何必要的医疗检查。
- 鼓励孩子在就餐时饮用牛奶或水，而不是含糖饮料或碳酸饮料。
- 让孩子通过体育运动变得更活跃，也可以进行晚间的家庭散步或骑自行车。

H1N1:

- H1N1 流感病毒（人类猪流感）是一种流行性感冒病毒，可造成呼吸系统疾病，在人与人之间传播。
- 对于大多数孩子来说，H1N1 流感病毒（人类猪流感）和普通流感的症状相同。
- 教育孩子要经常用肥皂洗手，每次 20 秒。您自己一定要以身作则。
- 教育孩子咳嗽或打喷嚏时用纸巾或胳膊肘遮挡。您自己一定要以身作则。

- 教育您的孩子至少要离病人 2 米（6 英尺）远。
- 生病的孩子应该呆在家里，不要去上学或日托，在他们恢复健康之前要远离他人。

-30-

媒体联系： 公共事务局 (Public Affairs Bureau)
教育厅 (Ministry of Education)
250 356-5963

有关网络信息和服务，请浏览省政府网站 www.gov.bc.ca。