



درس بزرگ

از قدیم ندیم گفته اند: عقل سالم در بدن سالم است. بگویید ببینم بچه های عزیز چطور می شود بدن سالم داشت؟ بله، درست است با ورزش با خواب و استراحت به اندازه و درست و از همه مهم تر غذای سالم و به اندازه خوردن.

هر بچه ای باید بداند که صبحانه نخورده سر کلاس نرود و حتما برای وقت هایی که در مدرسه مشغول فعالیت و تحصیل است، خوراکی های سالم ببرد تا در یادگیری درس ها دچار مشکل نشود. یکی از نکته های مهم که بچه ها گاهی وقت ها آن را رعایت نمی کنند، هله هوله خوری و مصرف خوراکی های ناسالم و غیر استاندارد است که دردسرها را برانگیزد.



اسم این پسر درس خوان و خوب متین عسکریان است. درس ها و اخلاق متین با همه مؤدبانه و مهربان است.



متین همیشه برای تغذیه ساعت های مدرسه اش، خوراکی های سالمی را که مادرش برایش می گذارد استفاده می کند.

