سرود ملی

به نام خدا ، به نام خدای خوبیها، پاکیها و زلالیها

بچه ها سلام ( احوالپرسی عامیانه) بعد از آن:

نظرتون چیه جشن سلامت رو با کلام حضرت عشق که سلامتیمونو ازش هدیه داریم شروع کنیم؟

پس از دوست خوبمون ........ دعوت می کنم که تشریف بیاره و شما هم با سکوتتون همراهیش کنید.

امروز دور هم جمع شدیم تا سلامتی خود را جشن بگیریم و به شکرانه این نعمت بزگ از خدا تشکر کنیم، به خاطر یکسالی که همراه با معلمای خوبتون تلاش کردین یاد بگیرین چجوری سالم بمونیم و زندگی با نشاطی داشته باشیم و به دیگران هم یاد بدیم، تشکر کنیم. در این قسمت از مدیریت دبستان .............. جناب آقای/خانم ......... دعوت می کنم تشریف بیارن و با سخنانشون آغازگر برنامه باشند.

(تشکر از صحبتهای مدیر)

خب! اینجا اعلام کنم ک بین برنامه ها یه مسابقه از صحبت های دوستان یا بنده، ترتیب داده میشه، پس از همین الان به فکر جایزه باشید و به همه بخشها کاملا توجه کنید.

دوستان همین طور که می دونید سازمان جهانی بهداشت هر ساله برای دنیا شعاری رو در حیطه سلامت در نظر می گیره و برنامه هاشو حول محور این شعار بیشتر می کنه، سال قبل اگر به خاطر داشته باشید موضوع دیابت و راههای پیشگیری از دیابت نوع 2 بود.

امسال شعار را مبارزه با افسردگی و راه مقابله با آن را گفتگوی سازنده اعلام کردند که در ایران این شعار را به زندگی سالم و با نشاط تغییر دادن .

حالا اینکه چجوری تو زندگی و مشکلاتی که برای هر آدمی پیش میاد، افسرده نشیم، می ذاریم بعد از اجرای یه برنامه دیگه ( نمایش بچه ها............) ( برنامه های سرود و ................)

( تشکر از برنامه نمایشی)

خب، خب، می ریم سراغ ريالا یا خانم افسردگی!!!!!

همین طور که می دونید افسردگی یعنی ناراحتی خیلی خیلی زیاد که آدمو یواش یواش از کار و زندگی می اندازه حالا این یعنی چی؟ یعنی اینکه دیگه حوصله هیچکسو نداره! درست نمی تونی بخوابه! همش فکرای منفی میاد سراغش! نمی تونه حواسشو جمع کنه! حوصله کارکردنو نداره، خسته و بی حاله ، خلاصه اینکه یواش یواش ارتباطش با دنیای اطرافش کم و کمتر میشه و تنهای تنها میشه و در نهایت ممکنه حتی باعث مرگش بشه ، که خیلی خودمونی بخوایم بگیم ، میگیم طرف از غصه دق کرد.

( خب تا اینجارو داشته باشید ، بریم سراغ یه برنامه خوب که دستپخت خود شماست!!! با سرود همگانی چطورید؟ آماده اید؟

بعد از سرود همگانی و تشکر از بچه ها

بریم سراغ اینکه چکار کنیم که تو روزهای سخت زندگیمون همچنان شاد باشیم؟!!!( اگر مهمان پزشک برنامه این قسمت رو انجام داد که هیچ و گرنه خود مجری عهده دار این بخش می شود)

خب خیلی کارا میشه کرد !

* مثلا اینکه دوستای شاد و سالم داشته باشیم و تو گروههای دوستی عضو بشیم که یکی از هدفهاشون شادی سالم و سازنده است. مثل کانونها، گروههای کوهنوردی و...
* بریم سراغ یک کار هنری ، هر چیزی که دوستش داشته باشیم و باهاش حس خوبی داریم ( مثل من که مجریگریو دوست دارم!)
* بریم سراغ ورزش که خداروشکر بچه های این مدرسه تو این قضیه سرآمد هستن و حتی مدال آور هم هستن
* ناراحتیامون و مشکلاتی که اذیتمون می کنه رو به ادمای قابل اعتماد و البته عاقل بگیم مثل پدر و مادر، خواهر و برادر بزرگتر، یه دوست خوب مثل مشاور مدرسه و یا معلممون . و از این دیگه مطمئنیم اینها سعی می کنن به ما کمک کنن بدون اینکه خدای نکرده مشکلی به مشکل و ناراحتی ما اضافه کنن.
* یک راه دیگه اینکه کم توقع باشیم و صبور، یادمون باشه که اگر هدفی داریم با پشتکار، خود باوری و صبر بهش می رسیم نه با عصبانیت و دلخوری
* و راه اخر که خیلی مهمتر از همه راههایی هست که گفتم اینکه تو خوبی و بدی، تو پستی و بلندی زندگیامون، یادمون باشه خدااااا هست، باهاش حرف بزنیم، خواسته هامونو از اون بخوایم، ازش صبر بخوایم و آرامش و اینکه کمکمون کنه تو سختیا مقاومتر باشیم.

بریم سراغ یه بخش دیگه از برنامه که اهدای جوایز به بهداشتیارای مدرسه و همین طور بچه هایی است که تو مناسبت های مختلف بهداشت و سلامت فعالیت داشتن .اینجا از مدیر دبستان و معاون پرورشی و نماینده معلمان می خوام همراه ما باشن تا جوایزتونو از دستان این عزیزان بگیرید.

خب دیگه انگاری داریم می رسیم به اخر برنامه اما قبلش می خوام چنتا دعا و توصیه خوب براتون داشته باشم .

الهی که همیشه شادیها غافلگیرتون کنه و دست از سرتون برنداره و یادمون باشه هیچ کس مسئول شادی، رضایت، موفقیت و سلامتی ما نیست جز خودمون.

و توصیه ام اینکه زندگی مثل همین مدرسه ایه که داخلش درس می خونید. یعنی بهت درس میده ، درسایی که پا برجاست ، پس با صبر، دقت و حوصله بهاش برخورد کن

و دوم اینکه هر شب قبل از رفتن به رختخواب این جمله رو برای خودت تکمیل کن که : من امروز به خاطر ...... خوشحال و سپاسگذارم.

در پناه حضرت عشق

خدا نگهدار

نوشته شده توسط خانم نرگس دهاقین – استان البرز