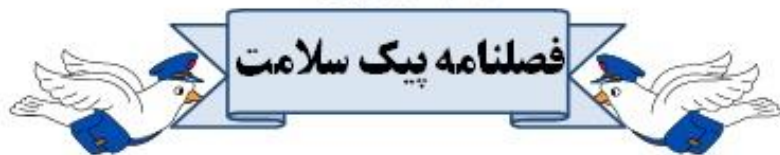


به نام خدای مهربان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره دوم - پاییز ۸۹

دبستان شماره یک

### جلوی تلویزیون درس نخوانید

اگر جلوی تلویزیون درس بخوانید یا تکلیف بنویسد درس را خوب یاد نمی‌گیرید و ممکن است در تکالیف خود اشتباه کنید. طوری برنامه بریزید که برنامه‌های تلویزیونی مورد علاقه شما با وقت درس خواندن هم زمان نشود. برای برنامه ریزی بهتر از والدین خود کمک بگیرید.

وای وای... باز هم  
سویچا گل نزد چرا؟



سرمدبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

تایپ: خانم قاسمه میرزایی

همکاران این شماره:

خانم قاسمه عباس پور

خانم قرح کیانی

\*دانش آموز عزیز؛ می‌توانی مطالب بهداشتی مفید را جمع‌آوری کرده و به واحد پزشکی تمویل دهی تا با نام خودت در شماره‌های بعدی پیک سلامت چاپ شود.\*

حالا هم این عکس یادگار خوبی از آن روز به یادماندنی است:



## منابع و مآخذ

۱. ناصر نصیری، سایت مجله رنگ (<http://www.rangmagazine.com>)
۲. سایت مرکز اطلاع رسانی غدیر ([www.ghadeer.org](http://www.ghadeer.org))
۳. مرکز بهداشت استان خراسان رضوی
۴. سایت داندانپزشکی جامعه نگر ([www.irdden.com](http://www.irdden.com))

## غذا و سلامت



### آداب غذا خوردن (۱)

- ۱- قبل از غذا دست هایتان را با آب و صابون تمیز بشویید.
- ۲- غذا را با نام خدا شروع کنید یعنی قبل از غذا بگویید: « بسم الله الرحمن الرحيم »
- ۳- به اندازه ای که می خورید در ظرف خود غذا بریزید تا نعمت خدا اسراف نشود.
- ۴- بهتر است با دیگران غذا بخورید. به همین خاطر است که موقع غذا خوردن سفره پهن می کنیم یا غذا را روی میز می چینیم تا وقت غذا دور هم باشیم و تنها غذا نخوریم.
- ۵- غذای خیلی داغ نخورید اما غذا را هم فوت نکنید. صبر کنید تا غذا سرد شود.

ادامه دارد...

## ورزش و سلامت

### جشنواره ورزشی

هفته ورزش یادت هست؟ چقدر خوش گذشت! جشنواره ورزشی را می گویم:

اول سه دانش آموز ورزشکار حرکات نمایشی رزمی و ژیمناستیک اجرا کردند. آنها را می شناختی؟ علیرضا آشوری و سید محمد مهدی سادات (هر دو از دوم ایثار) و محمد حسین ناصری (دوم احسان). بعد مسابقات ورزشی انجام شد که چه شور و هیجانی داشت به خصوص که مسابقه ماست خوری و بادکنک ترکاندن هم بود!

در آخر هم که یکی از فوتبالیست های محبوب کشور مدال های دانش آموزان برنده را به آنها اهدا کرد، درست مثل جشنواره های بزرگ ورزشی.

بعضی دانش آموزان آن روز فهمیدند که ورزش کردن چقدر جالب و هیجان انگیز است.

## بهداشت دهان و دندان



### خوراکی هایی که دندان ها دوست ندارند

وقتی وسط روز گرسنه می شوید و می خواهید خوراکی بخورید به دندان های عزیزتان هم فکر کنید. دندان ها بعضی خوراکی را دوست ندارند:

- دندان ها دوست ندارند که خوراکی به آنها بچسبد، پس پفک و تافی کمتر بخورید.
- دندانها چیزهای شیرین را خیلی دوست ندارند چون باعث خراب شدن آنها می شود. پس کیک و شیرینی و شکلات کمتر بخورید.

حالا اگر وسط روز از این خوراکی ها خوردید برای اینکه دندان ها بیشتر عصبانی نشوند خیلی سریع دندان ها و دهانتان را بشوید.

زباله های خشک و تر را می شناسی؟

## خشک تر



زباله های خشک و تر را از هم جدا کن و در سطل مخصوص بریز تا زباله های تر را از بین ببریم و زباله های خشک را بازیافت کنیم.



حشره کوچکی به رنگ سفیدمایلی به خاکستری این حشره موجب خارش شدید در ناحیه سر یا بدن می گردد.

### روشهای پیشگیری ابتدا به شپش:



موهای خود را کوتاه نگه داشته و هر روز شانه کنید.

بدن و موی سر خود را با شستشوی مرتب تمیز نگه دارید.



از وسایل شخصی دیگران مثل: شانه، حوله و کلاه استفاده نکنید.

لباسها و ملحفه ها را شستشو داده و پس از خشک کردن در آفتاب درز آنها را اطو کشی نمایید.



**توجه:**

در صورت مشکوک شدن به وجود شپش و خارش بدن بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.