

مناسبت‌های بهداشتی مهم فصل زمستان

۲۹ دی روز هوای پاک | ۱۳ اسفند روز ملی آب | ۱۵ اسفند روز درختکاری

روز هوای پاک: آلودگی هوا برای ما ساکنین شهر تهران روز به روز خطرناک تر می شود. بخصوص ذرات موجود در دود آگروز ماشین ها برای رشد جسمی و هوشی شما مضر است. در روز هوای پاک (۲۹ دی) از پدر و مادر خود بخواهید که بجای ماشین شخصی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنند. شاید دیدن آسمان آبی در این روز گروهی از مردم را تشویق کند که سایر روزها هم این کار را انجام دهند.

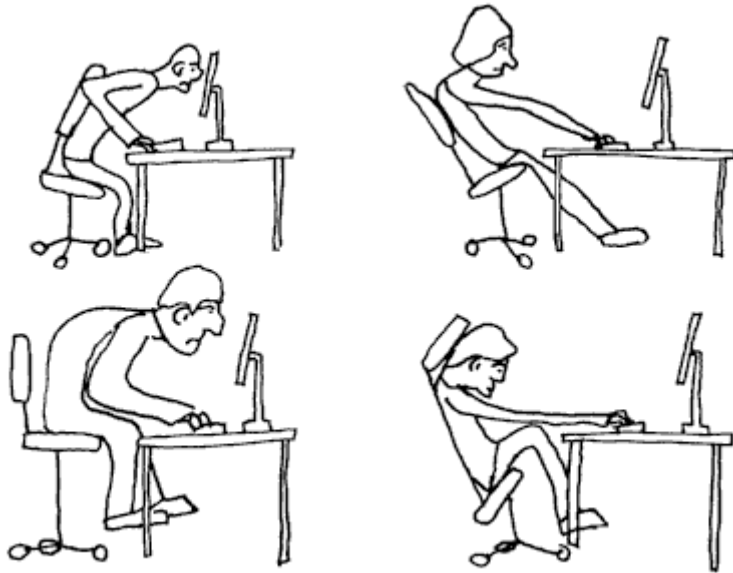
سلامت در آیین آسمانی ما

آداب غذا خوردن:

- ۱) رسول خدا (ص) فرمودند: هنگامی که احساس گرسنگی کردی بخور و هنوز که اشتها داری از خوردن دست بکش.
- ۲) امام صادق (ع) فرمودند: خوردن در حال سیری سبب بیماری خواهد شد.
- ۳) امام علی (ع) فرمودند: کم خوری، کرامت انسان را بیشتر و تندرستی اش را طولانی تر میسازد.
- ۴) امام صادق (ع) فرمودند: خداوند از پرخوری بیزار است هنگامی که غذا میخوری یک سوم شکم را برای غذا در نظر بگیر، یک سوم آنرا برای آشامیدنیها نگه دار و یک سوم آنرا هم برای نفس کشیدن خالی بگذار. حالا نمودار پشت جلد را هم مطالعه کن.

سلامت و سرگرمی

درست بنشینید...



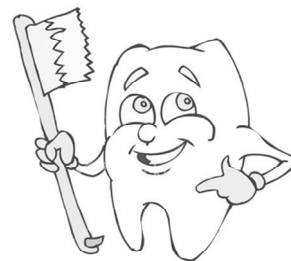
... نه مثل این دوستان!

منابع و مآخذ

- ۱- روزنامه همشهری
- ۲- بهداشت دهان و دندان- نشر پیدایش
- ۳- بهداشت در اسلام- سایت انجمن مدرسه ها
- ۴- نشریه نیکی، انجمن خیریه حمایت از بیماران کبدی
- 5- www.cartunchurch.com
- 6- Kids health (<http://kidshealth.org>)

بهداشت دهان و دندان

همه دوستان دندان

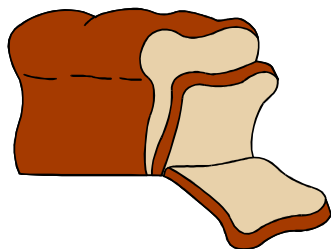


حتما با دو دوست صمیمی دندان ها یعنی مسواک و نخ دندان آشنا هستید، اما دندان ها دوستان دیگری هم دارند، پس بچه های خوب؛ این شما و این هم سایر دوستان دندان های شما:

- ۱- دهان شویه: دهان شویه ها ترشحات و جرم ها را خارج می کنند و بوی بد دهان را از بین می برند.
- ۲- خلال دندان: به پاک کردن باقی مانده غذا از میان دندان ها کمک می کند.
- ۳- برس دندان: در افرادی که میان دندانهایشان فاصله وجود دارد، برای تمیز کردن این فاصله به کار می رود.
- ۴- خمیر دندان: یار جدانشدنی مسواک است و از رشد باکتری هایی که عامل پوسیدگی دندان است جلوگیری می کند.
- ۵- نمک: وقتی خمیر دندان در دسترس نیست برای شستشوی دندان به کار می رود.
- ۶- بعضی خوراکی های خوشمزه مثل لبنیات (بخصوص شیر) و همینطور میوه ها و سبزی های مختلف (مخصوصا سیب).
یادتان باشد این دوستان هیچ کدام جای نخ و مسواک را نمی گیرند.

غذا و سلامت

نان ؛ برکت سفره



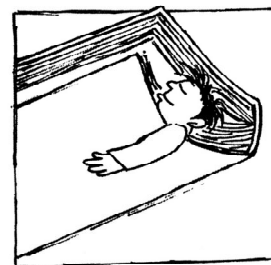
نان غذایی است که از خمیر کردن آرد با آب یا روغن و گاهی نمک و شکر،

و پخت این خمیر در تنور یا فر بدست می آید. نان مهم ترین منبع تغذیه انسان است که قسمت عمده انرژی، ویتامین های گروه ب و مواد معدنی مورد نیاز ما به وسیله آن تامین می شود، اما از آن مهم تر اینکه در دین ما، نان مورد احترام است. پس به این چند نکته دقت کنید تا سالم ترین برکات را در سفره بگذاریم:

- ۱- اگر نان های داغ روی هم قرار گیرند، سریع کپک می زنند که برای ما خطرناک است. پس، بعد از خرید نان صبر کنید تا سرد شود، بعد آن ها را برش دهید و بسته بندی کنید.
- ۲- نان را در روزنامه نپیچید، بلکه در سفره پارچه ای یا پلاستیک تمیز بگذارید.
- ۳- نان در یخچال به سرعت بیات می شود. باید آن را در جایخی یا طبقات پایین فریزر بگذارید.
- ۴- اگر دیدید نان کپک زده یا مغز آن چسبنده شده و یا بوی ترشیدگی می دهد، آن را مصرف نکنید.
- ۵- نان های سبوس دار مثل سنگک، از بقیه نان ها سالم تر و مفیدتر هستند.

بهداشت فردی

در مسرت یک خواب قوب ...



۱۰ درصد دانش آموزان مدرسه شما شبها

دیر می خوابند و ۱۰ درصد هم خوابشان

به اندازه نیست، یعنی یا کم می خوابند و یا زیاد. شاید شما هم جزو آنها

باشید. چند روش ساده کمک می کند تا خوب بخوابید:

۱- اگرچه وقتی چشمهایتان می سوزد و خمیازه می کشید وقت خوابیدن

است، اما اگر شبها سر یک ساعت خاص به رختخواب بروید و صبحها هم

سر ساعت خاصی بیدار شوید، بدن شما با این نظم برنامه ریزی می کند

و دیگر مجبور نیستید شبها در رختخواب غلت بزنید تا خوابتان ببرد.

۲- شام را هم سبک بخورید و هم زود صرف کنید تا موقع خواب معده شما

پر نباشد. البته می توانید قبل از خواب یک لیوان شیر ولرم بنوشید.

۳- در جای مناسب بخوابید. وجود وسایل الکتریکی مثل تلویزیون یا رایانه

در اتاق خواب، خواب را مختل می کند. داخل رختخواب جای نوشتن

تکالیف نیست! در رختخواب فقط باید خوابید.

۴- قبل از خواب باید ذهنتان را آرام کنید. اگر درست قبل از خواب بازی

رایانه ای کنید یا مشغول جروبحت با خانواده باشید مطمئنا قبل از خواب

ذهنتان آشفته خواهد بود.

ورزش و سلامت

مالا زمان بازی و ورزش است



فکر می کنید حتما باید تعداد بچه ها زیاد باشد تا بتوانید ورزش کنید؟
اشتباه می کنید! در هر زمان و هر جا و با هر تعداد می توان ورزش کرد.
مثلا:

* اگر تنها هستید: می توانید دوچرخه سواری یا اسکیت بازی کنید،
اگر حیاط خانه شما کوچک است یا اسکیت و دوچرخه ندارید غصه
نخورید، هنوز کلی بازی تنهایی وجود دارد؛ امتحان کنید و ببینید
با راکت پینگ پنگ چند بار می توانید توپ تخم مرغی را به هوا
پرتاب کنید، یا اینکه توپ فوتبال را به هوا بیاندازید و بگیرید. باز هم
هست: لی لی کنید یا با خودتان مسابقه دو بگذارید.

* اگر دو نفر هستید: بازی های دونفره که خیلی زیاد است، مثل
بدمینتون، پینگ پونگ، کشتی و لی لی، یا اینکه نوبتی در دروازه
بایستید و به هم پنالتی بزنید. خلاقیت داشته باشید و خودتان هم
بازی بسازید.

* اگر تعدادتان زیاد است: خوش به حال شما، دیگر بازی ای نیست که
نتوانید انجام دهید ولی ما پیشنهاد می کنیم که یک بازی گروهی و
دسته جمعی مثل فوتبال، والیبال یا طناب کشی انجام دهید.