

به نام خداوند مهربان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره دوم - زمستان ۸۹

دبستان شماره دو



مسابقه... مسابقه...

اگر گفتی این عکس چه موضوعی را نشان می دهد و چه پیامی دارد؟



بواب را روی کاغذ و در یک یا دو قط بنویس و آن را به آقای اسفندیار بده. نوشتن نام و نام خانوادگی را فراموش نکن. اسامی برندگان در بیک سلامت بهار چاپ می شود.

سر دبیر این شماره: دکتر زینب امیری مقدم

همکاران این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم، دکتر زینب وزیری

دانش آموزان عزیز؛ مطالب بهداشتی سودمند خود را به واحد پزشکی تمویل نمایید

تا با نام خود شما در شماره های بعدی بیک سلامت چاپ شود

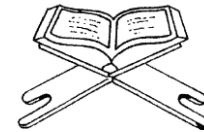
## مناسبتهای بهداشتی مهم فصل زمستان

۲۹ دی روز هوای پاک

۱۳ اسفند روز ملی آب

۱۵ اسفند روز درختکاری

**روز ملی آب:** آیا می توانی روزی را تصور کنی که آب نداشته باشیم؟ آب در زندگی انسانها اهمیت زیادی دارد و به همین خاطر به آن مایه حیات می گویند. انسان بدون غذا می تواند چند روزی را بگذراند اما بدون آب مدت زیادی دوام نمی آورد. متأسفانه کشور ما در منطقه نسبتاً خشک و کم آبی قرار گرفته است. روز ۱۳ اسفند به نام روز ملی آب نامگذاری شده تا توجه همه ما نسبت به این ماده حیاتی جلب شود و همگی در حفظ آن بکوشیم.



## سلامت در آیین آسمانی ما

### اسلام و پاکیزگی

پاکیزگی یکی از کلیدهای سلامتی انسان است. اسلام به نظافت و پاکیزگی انسان، اهمیت زیادی می دهد و بزرگان دین ما توصیه های زیادی در این مورد دارند. پیامبر گرامی اسلام (ص) می فرمایند: "نظافت جزئی از ایمان است." "هر کسی لباسی برای خود تهیه کرد، باید همیشه آن را پاکیزه نگهدارد." "نگذارید خاکروبه و آشغال، شب در خانه شما بماند، زیرا آنجا جایگاه شیطان است."

پیک سلامت- دوره دوم- زمستان ۸۹- دبستان شماره دو معلم

صفحه یک

## سلامت و سرگرمی

اگر بتوانی به این شش سوال جواب دهی و پاسخها را در جدول بنویسی، رمز جدول را که سرشار از ویتامین ث است به دست می آوری. (رمز جدول همان خانه هایی است که حاشیه پررنگ دارد)

- ۱- غذای سرماخوردگی
- ۲- سبزی سبز رنگی که اغلب با میوه ها مصرف می شود.
- ۳- میوه ای سفید، ریز و خوشمزه که برخی مردم، خشک شده آنرا با چای میل می کنند.
- ۴- چاشنی ترش مزه ای که روی کباب ریخته و می خورند.
- ۵- آلودگی اش امسال باعث تعطیلی مدارس شد.
- ۶- یک ماده ضد عفونی کننده که زکریای رازی آنرا کشف کرد.

۱	۲	۳	۴	۵	۶

### منابع و مآخذ

۱. پایگاه حوزه
۲. سایت مجله رنگ
۳. گروه سلامت سیمرغ
۴. معاونت سلامت وزارت بهداشت

پیک سلامت- دوره دوم- زمستان ۸۹- دبستان شماره دو معلم

صفحه شش



## غذا و سلامت

بفوریم شیر، که نشییم پیرا!

شیر یکی از نعمتهای خداست و یک غذای کامل است که برای بدن لازم است. بچه هایی به سن شما، بهتر است روزی سه لیوان شیر بخورند. اما مراقب این موارد باشید:

(۱) اگر چاق هستید شیر کم چرب بخورید.

(۲) اگر زیاد اسهال می شوید شیر سرد بخورید و اگر بیشتر مواقع، بیوست هستید شیر را گرم بنوشید.

(۳) مواقعی که دل درد یا اسهال دارید شیر نخورید.

(۴) اگر همیشه با خوردن شیر دل درد می گیرید؛ بجای شیر، ماست بخورید.

(۵) شیر زود خراب می شود. پس همیشه از بزرگترها بخواهید که به تاریخ مصرف شیر دقت کنند.



## بهداشت دهان و دندان

فرار از دندان های زرد (رنگ)!

اگر دندانهای زرد رنگی دارید و از این موضوع ناراحت هستید به این چند نکته توجه کنید:

(۱) بعضی افراد به صورت ژنتیکی دندانهای روشن و برخی دندان هایشان ته رنگ زرد یا قهوه ای دارد. بنابراین اولین قدم این است که رنگ دندان های خانواده تان را بررسی کنید و متوجه شوید این رنگ ارثی است یا نه؟

(۲) بعضی از مواد غذایی مانند سیب و هویج تا اندازه ای باعث سفیدی دندان ها می شود زیرا این دو میوه دارای موادی هستند که باعث میشود رسوب و جرمی که بر روی دندان های شما قرار دارد از بین برود.

(۳) نوشیدنی هایی مانند نوشابه ها، چای و قهوه می تواند موجب لکه دار کردن و زرد شدن دندان هایتان شود.

(۴) برای اینکه همیشه دندان هایتان براق بماند توصیه می کنیم که سه بار در روز مسواک بزنید و مدت زمانی که برای هر بار مسواک زدن توصیه می شود سه دقیقه است نه بیشتر که به مینای دندان آسیب برساند و نه کمتر از این مدت زمان که باعث شود دندان های شما به خوبی تمیز نشود.

## بهداشت فردی

چه کار کنم که سرما نفورم؟



(۱) دست‌های خود را بشوئید:

قبل از خوردن هر خوراکی و بعد از رسیدن به خانه حتما دستهایتان را بشوئید چون شما در طول روز به اشیاء زیادی مثل نیمکت، قلم، دستگیره در و ... دست زده اید که ممکن است آلوده باشند.

(۲) سرفه و عطسه خود را با دستانتان نپوشانید:

هنگام سرفه و عطسه از یک دستمال استفاده کرده و آنرا بلافاصله دور بیاندازید.

(۳) هیچگاه دست خود را به چشم و دهانتان نزنید:

زیرا ویروس‌ها از طریق چشم، دهان و بینی وارد بدن شما می‌شوند.

(۴) لباس مناسب بپوشید:

در هوای سرد برای پوشاندن سر، گوشها و دهان حتما از شال گردن و کلاه استفاده کنید.

(۵) خوب بخورید:

بدن خود را با خوردن غذاهای مقوی و میوه و سبزی کافی، قوی کنید تا سرما نخورید!

## ورزش و سلامت

ورزش در خانه

فکر می‌کنید در روزهای سرد و برفی زمستان که نمی‌توانید از خانه خارج شوید باید ورزش را تعطیل کرد؟ نه! ورزش‌هایی هست که می‌توانید در خانه آنها را انجام دهید:

**نرمش:** نرمشهای مختلفی را که ابتدای زنگ ورزش انجام می‌دهید به خاطر بیاورید و به ترتیب شروع به گرم کردن اعضای بدنانتان کنید.

**طناب بازی:** با طناب، ورزشها و بازیهای مختلفی می‌توانید انجام دهید.

**حلقه:** می‌توانید آنرا دور کمر، بازو یا ساق پای خود قرار دهید و همانطور که آنرا می‌چرخانید باید مراقب باشید حلقه نیفتد. این ورزش خوبی برای تقویت ماهیچه‌های شماست.

چه ورزشهای دیگری به ذهنتان می‌رسد که مناسب خانه باشد؟

