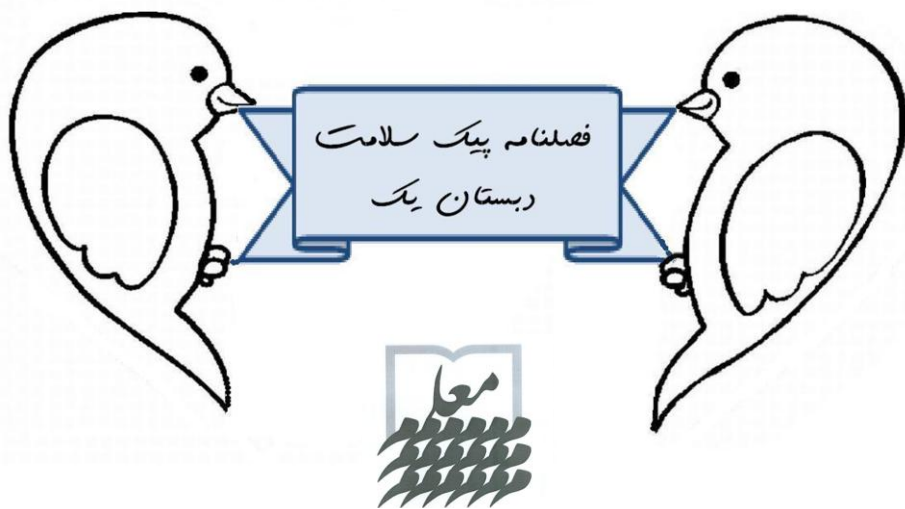


به نام خدای مهربان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم
واحد پزشکی - بهداشتی



دوره چهارم - پاییز ۱۳۹۱

فکر می کنی این دانش آموز چه بلایی سرش
اومده؟ چرا سرش گیج رفته و افتاده؟



این آقا پسر **صبحانه** نخورده به مدرسه اومده!
بفاطر همین مالش بد شده...

یادت باشه هر روز صبح، **صبحانه** بخوری!

سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

همکار این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

بهداشت فردی

دوست ندارم سرما بفرم... چکار کنم؟



۱) قبل از خوردن هر خوراکی و بعد از اینکه از مدرسه به خانه رسیدی حتماً دستهایت را با آب و صابون بشوی.



۲) موقع عطسه و سرفه یک دستمال جلوی دهانت بگیر و بعد آن را در سطل زباله بینداز.



۳) دستهایت را به چشمها و دهانت نزن.
۴) روزهای سرد پاییزی حتما لباس گرم بپوش و سر و گوشهایت را با کلاه بپوشان.



۵) غذاهای خوب و مقوی بخور تا بدنت قوی باشد. میوه های تازه را هم فراموش نکن.

سلامت در آیین آسمانی ما

چند حدیث

امام علی علیه السلام فرمودند: پاکیزگی جزئی از ایمان است.

امام صادق علیه السلام فرمودند: هر کس قبل و بعد از غذا دستهایش را بشوید در اول و آخر آن غذا به او برکت داده می شود و تا زنده است از بیماریها در امان می ماند.



از این منابع کمک گرفتیم:

- ۱- میان وعده های غذایی مناسب در مدرسه. گروه سلامت جوانان و مدارس دانشگاه علوم پزشکی لرستان
- ۲- پایگاه حوزه

غذا و سلامت

چه خوراکیهایی به مدرسه بیاوریم؟

۱. میوه ها (مثل سیب، نارنگی، موز و...)
۲. برگه ها (مثل انجیر خشک، توت خشک، برگه زردآلو)
۳. ساندویچ های سالم (مثل نان و پنیر و سبزی یا نان و

خرما)



چه خوراکیهایی نباید به مدرسه بیاوریم؟

خوراکیهای بی ارزش که هیچ فایده ای برای بدن شما ندارند و حتی ممکن است شما را مریض کنند مثل نوشابه، پفک، چیپس، یخکم و خوراکیهایی که از دست فروشها خریده شده... این خوراکیها را نخورید!



صفحه پنج

بیک سلامت- دوره چهارم- پاییز ۹۱- دبستان شماره یک معلم

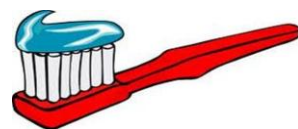
بهداشت دهان و دندان

دوستان دندان

مسواک از بهترین دوستان دندانهای شماست. اگه دوست داری همیشه دندانهایت زیبا و سفید باشند مسواک زدن رو فراموش نکن.

نخ دندان هم یکی از دوستان خوب دندانهاست که کمک می کنه ذرات غذا از بین دندانها بیرون بیان. اگه تکه های خوراکی ها لای دندانهای شما بمونند؛ کم کم میکروبها اونجا جمع می شوند.

شیر و ماست کلسیم زیادی دارند و به محکم شدن دندانها کمک می کنند. یادتون باشه بعد از خوردن لبنیات هم باید مسواک بزنید.



صفحه دو

بیک سلامت- دوره چهارم- پاییز ۹۱- دبستان شماره یک معلم



ورزش و سلامت

ورزشهای گروهی

حتماً همه شما بچه ها زنگ ورزش رو خیلی دوست دارید. ورزش کردن با همکلاسی ها خیلی لذت بخشه! بازیهای گروهی برای سلامتی بدن و روح شما هستند... یادتون باشه وسط بازی با هم دعوا نکنید. موقع ورزش حتماً مواظب باشید که با دوستانتون برخورد نکنید و آنها رو به زمین نیندازید. اگه مشکلی برای خودتون یا دوستانتون پیش اومد فوری به معلم ورزش خبر بدهید و بعد از اینکه زنگ ورزش تموم شد حتماً دستهاتون رو با آب بشوید.



بازی و سلامت

رنگ آمیزی

بچه ها! تا حالا به برگهای درختان در فصل پاییز نگاه کردید که چقدر رنگارنگ هستند؟ برگهای پاییزی زیر رو با رنگهای قشنگ رنگ بزن.

