



به نام خدای مهربان



دبستان یک

دوره پنجم - زمستان ۱۳۹۲



اگه گفتی من پی اِه؟

من یک نوشیدنی خطرناک هستم!
اجازه نمی دم کلسیم جذب بدنتون بشه ... استخوانهای شما رو
ضعیف و شکننده می کنم.
گازی که من دارم به معده شما آسیب می زنه.
کالری زیادی دارم که باعث میشه شما چاق بشین و عضلات
شکمتون هم شل بشه.



با اینکه دشمن بدن شما هستم اما
بعضی از شما من رو خیلی دوست دارید!

سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

همکار این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم



بهداشت فردی

دستهایمان را بشوییم!



دوستان خوب... می دونین چه

وقت هایی باید دستهامون رو بشوییم؟

- * قبل و بعد از خوردن هر وعده غذا یا خوراکی
- * بعد از توالت
- * وقتی از مدرسه یا جای دیگه به خونه بر می گردیم.
- * وقتی بخاطر بازی دستهامون کثیف شده اند.

حالا می دونین چرا لازمه دستهامون رو بشوییم؟

چون در طول روز ما دستهامون رو به میز و نیمکت و مداد و توپ و کلی وسایل مختلف می زنیم که خیلی از اونها ممکنه آلوده باشند... یعنی میکروبها روی وسایل نشسته باشند و بعد به دست ما بچسبند.

اگه فراموش کنیم دستهامون رو بشوییم این میکروبها ممکنه موقع خوردن یه خوراکی وارد دهانمون بشن و ما رو مریض کنند.

سلامت در آیین آسمانی ما

احادیثی درباره شستشوی دستها

پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد (ص) می فرمایند:

" شستن دستها قبل و بعد از غذا، مایه شفای تن و همچنین برکت روزی است."

امام علی(ع) فرمودند: " شستن دستها پیش و پس از غذا خوردن موجب افزایش عمر است و دیده را جلا (روشنی) می دهد"

← حالا که این احادیث رو فوندی یکبار دیگه بر گرد و صفحه بهداشت فردی رو با دقت بفون.



از این منابع کمک گرفتیم:

پایگاه آفتاب

سایت تبیان

غذا و سلامت

نوشیدنیهای خوشمزه و سالم



فصل زیبای زمستان از راه رسیده... اما این فصل قشنگ بخاطر آب و هوای سرد باعث خشکی بدن و پوست ما میشه. برای اینکه بدنمون در این فصل شاداب بمونه باید در روز از نوشیدنیهای مختلف و مفید استفاده کنیم:

✓ آب

✓ شیر

✓ آب میوه طبیعی

✓ شربت عرقیات گیاهی مثل عرق بهارنارنج یا

بیدمشک

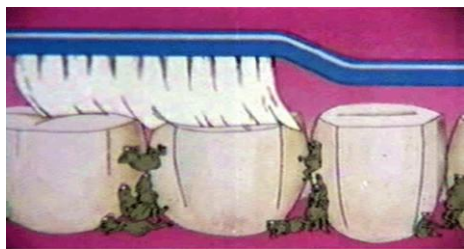
✓ شربت عسل و آبلیمو

✓ انواع میوه ها هم درونشون آب کافی وجود داره.

شما چه نوشیدنیهای مفیدی می شناسین؟

بهداشت دهان و دندان

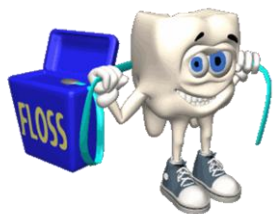
مسواک کافی نیست!



شما بچه های خوب حتماً هرشب قبل از خواب مسواک می زنید. اما بدانید که مسواک زدن برای تمیزی دندانها کافی نیست، چون مسواک نمی تواند بین دندانها را تمیز کند. پس هربار که غذا می خوریم کمی از آن بین دندانها جمع می شود و کم کم دندانها خراب می شوند.

اما نگران نباشید! این مشکل هم راه حل دارد: یک راه حل خوب به نام **نخ دندان**

روش استفاده از نخ دندان را از بزرگترها یاد بگیرید و از همین امشب شروع کنید. بهتر است قبل از مسواک زدن نخ دندان بکشید.





ورزش و سلامت

ورزش در هوای زمستانی

حتما همه شما در پیک سلامت پاییز در مورد فایده های ورزش خوندین. اما خوبه این نکته ها رو در مورد ورزش در فصل زمستان بدونین:

موقع ورزش لباس کافی بپوشین. بخصوص جوراب گرم و کفش مناسب برای روزهای برفی رو فراموش نکنین.

اگه دستکش یا جورابتون خیس شد سریع لباسهای خیستون رو عوض کنین.



روی زمینهای یخ زده ندوید.

روزهایی که هوا آلوده است در فضای باز ورزش نکنید چون هوای آلوده بیشتر وارد بدنتون میشه.

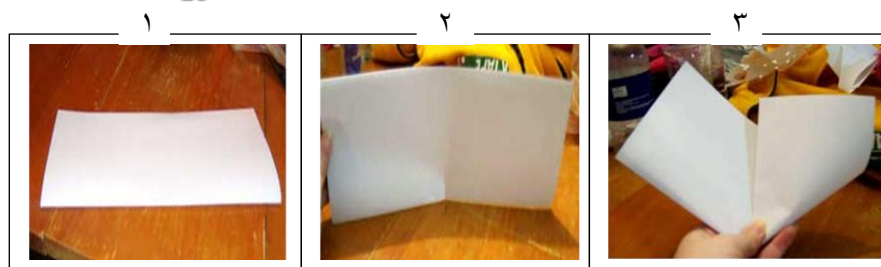


ورزشهای خانگی مثل بازی با یک حلقه یا طناب برای این روزها مناسبند.

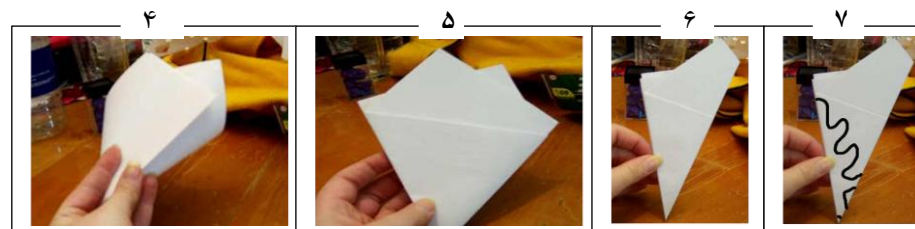


بازی و سلامت

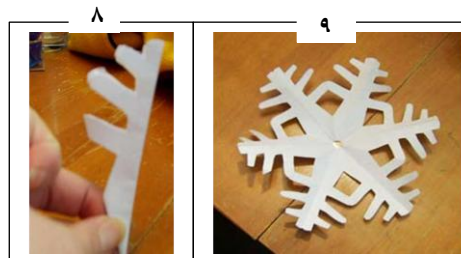
دانه برفی بسازید!



یک کاغذ تا شده را دوباره از وسط تا بزنید تا یک رد کوچک تا بوجود بیاید. از همان تایی کوچک یک گوشه را بسمت داخل تا بزنید.



گوشه دیگر را هم بسمت داخل تا بزنید تا شبیه شکل ۵ شود. حالا یکبار دیگر کاردستی را از وسط تا کنید (مثل شکل ۶) و طرحی شبیه شکل ۷ روی آن بکشید. با قیچی این طرح را ببرید (شکل ۸).



حالا کاغذ را باز کنید. دانه برفی شما آماده است.