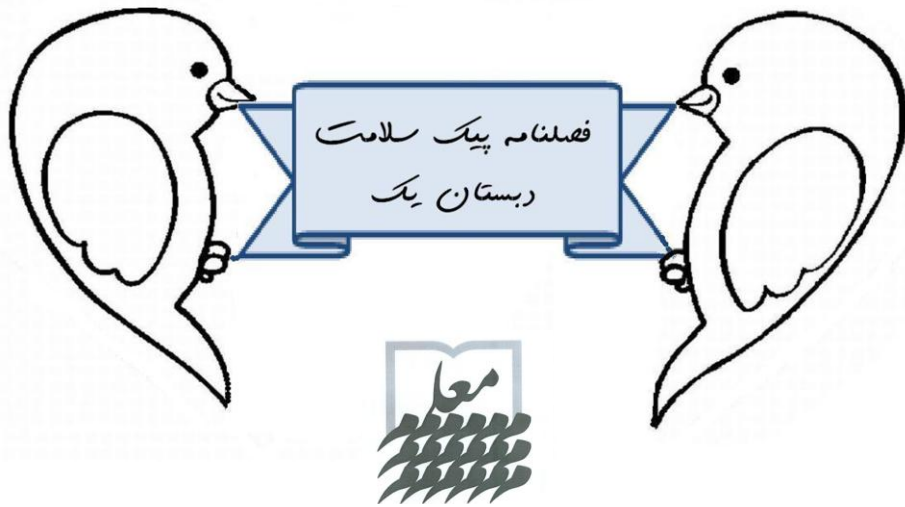


به نام خدای مهربان

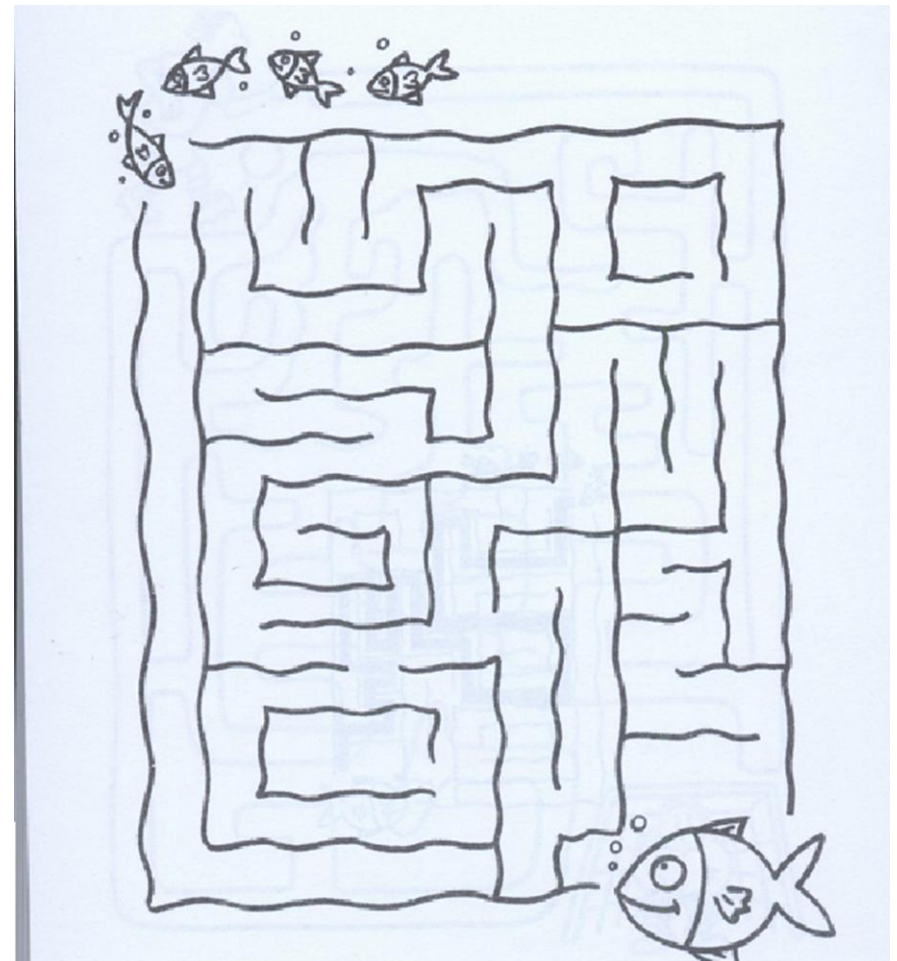


مجتمع آموزشی پسرانه معلم
واحد پزشکی - بهداشتی



دوره چهارم - زمستان ۱۳۹۱

ماهی کوچولوها را به مادرشان برسان!



سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

بهداشت فردی

مراقبت از مو



اگر دوست داری موهایت سالم باشند و دچار ریزش مو نشوی این مطلب را بخوان. یادت باشد یکی از نشانه های نظم این است که موهایت همیشه مرتب و تمیز باشند.

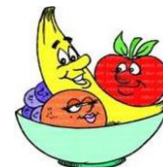
۱- اگر موهایت زود چرب می شود باید یک روز در میان به حمام بروی و موهایت را خوب بشویی.

۲- زیاده روی در شامپو زدن و سشوار کشدن باعث خشکی و ریزش مو می شود.

۳- گرد و خاک و دود دشمن مو هستند... در جاهای آلوده کلاه را فراموش نکن!

۴- اگر هر روز میوه و سبزی تازه بخوری ویتامینهای لازم به موهایت می رسد.

۵- آب کافی در روز بنوش.

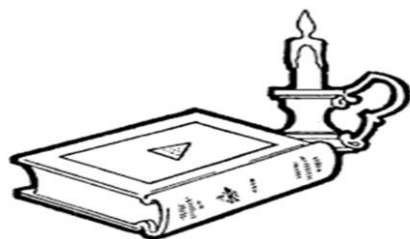


سلامت در آیین آسمانی ما

بهداشت دهان و دندان در اسلام

پیامبر اسلام صلی ... علیه و آله می فرمایند: "دندان های خود را خلال کنید، زیرا خلال کردن جزء نظافت است و نظافت نشانه ی ایمان است و شخص با ایمان داخل بهشت می شود".

حضرت علی علیه السلام می فرمایند: "مسواک زدن سبب جلب رضایت و خشنودی خداوند و اجرای سنت پیغمبر است و وسیله خوشبویی دهان و دندان است".



از این منابع گمگ گرفتیم:

سایت سیمرغ

سایت تبیان

کتاب هوش و دقت نشر دیبایه

غذا و سلامت

یک صبحانه خوشمزه و مقوی

• چرا باید صبحانه بخوریم؟

بچه ها اگه صبحها بدون خوردن صبحانه به مدرسه بیایند سر کلاس قند خونشان پایین می آید. آن وقت درس را خوب نمی فهمید. حتی شاید حالتان در کلاس به هم بخورد یا سرتان گیج برود.

• چه صبحانه ای خوب و مقوی است؟

نان و پنیر و گردو

نان و کره و عسل

نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی

عدسی

شیر و خرما

نان و پنیر و سبزی



بهداشت دهان و دندان

دشمنان دندان



۱- مواد شیرین: مواد قندی از دشمنان اصلی دندان هستند. میکروبها به این مواد شیرین علاقه دارند. اگر بعد از خوردن کیک یا شکلات، دهانتان را خوب مسواک نزنید میکروبها در دهان شما جمع می شوند.

۲- خوراکی های ترش: یادتان باشد بعد از خوردن آلوچه و لواشک دهانتان را با آب بشوید چون مواد ترش باعث خوردگی و پوسیدگی دندان ها می شوند.

۳- خوراکیهای سفت: نکند شما فندق و بادام و پسته را با دندانتان بشکنید! این کار به دندانها آسیب می زند.



بازی و سلامت

دوست خوب... از بین خوراکیهای زیر دور آنهایی را که سالم و مقوی هستند و برای زنگ تفریح مناسبند دایره بکش. روی خوراکیهای ناسالم هم یک ضربدر بزن!



ورزش و سلامت

ورزش و آلودگی هوا



شاید شنیده باشید که روزهای آلوده نباید از خانه بیرون رفت و ورزش کردن در هوای آلوده ممنوع است! ورزش و فعالیت در هوای کثیف باعث میشه که آلودگی ها وارد ریه و بدن شما هم بشوند... اما اگه در روزهای آلوده حوصله تون سر رفت چه کار می تونید بکنید؟

ورزشهای سبک در خانه



بازیهای فکری



بازی با حلقه