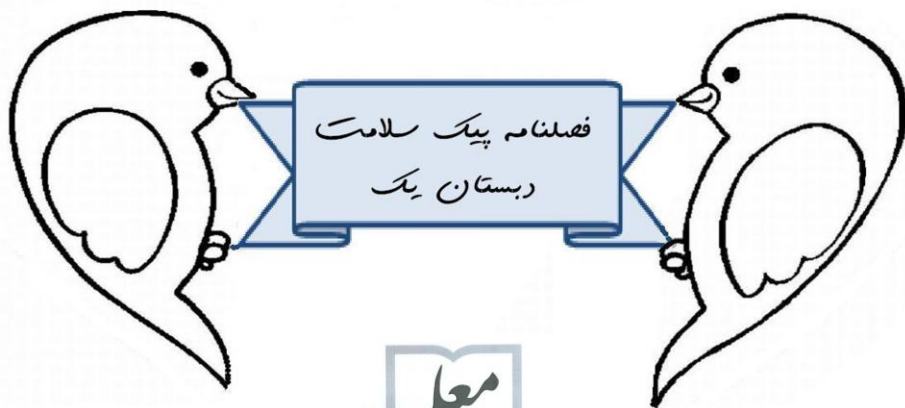


به نام خدای مهربان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره سوم - زمستان ۱۳۹۰

بچه ها!

من که همیشه آشغال ها رو توی سطل زباله می ریزم. تو چطور؟ دوستت که کنارت نشسته چی؟ آگه اون آشغال یا تراشه مداد ریخت رو زمین حتماً بهش یادآوری کن که بندازه تو سطل، یادت نره!



سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره:

خانم ها: امیری، عباسپور، لیلازی و میرزایی

و دانش آموزان:

آروین اسماعیل زاده، امینی، پونکی، جباری،

محمد جعفری، جعفری آزاد، حمیدی،

امیرعطا حسینی، خزاعی، دشتی، رجب پور،

رضاخواه، رفیعی، احسان زمانی، زین العابدین،

زینلی، سیفی زاده، صفی وند، فراهانی،

فروزنده، فلاح، بنیامین کریمی، گل نوری،

میرشاه ولد، نیکوافشان و هادی پور

پسر خوبم، تصاویر رو و پشت جلد پیک را با سلیقه خودت رنگ بزن.

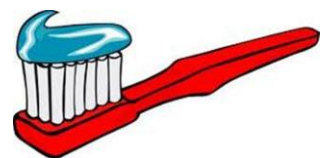
را بشوییم/ آروین اسماعیل زاده: دستها را با آب و صابون بشوییم.
بچه های کلاس اول این کار خوب را هم نقاشی کردند.



و سجاد نیکوافشان: جوراب و پاهایمان را هر روز بشوییم.
نقاشی این کار را هم کلاس اولی ها کشیدند:
در پیک بعد هم، بقیه نوشته ها و نقاشی های شما چاپ می شود.

از این منابع کمک گرفتیم:

۱. معاونت پرورشی و تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه ۲
۲. عکسها از: نقاشی های دانش آموزان پایه اول و سایت های تبیان، حرف روز، ehow، discovery education، getty image و allkidsnetwork



بهداشت دهان و دندان

اشتباه های مسواکی (۲)

در پیک پاییز با سه اشتباه در مسواک زدن آشنا شدید.
حالا هم یاد می گیرید که این سه اشتباه را نکنید:
* بعضی خیلی آرام و بدون فشار مسواک می زنند.
چه عیبی دارد؟

معلوم است! دندان ها تمیز نمی شوند.

* بعضی مسواک خود را به موقع عوض نمی کنند.

چه اتفاقی می افتد؟

پرزهای مسواک بعد از مدتی کهنه می شود و پرزهای کهنه یا دندانها را تمیز نمی کنند و یا لثه را زخمی می کنند.

* بعضی بچه ها از مسواک بزرگسالان استفاده می کنند.

چه خطری دارد؟

سر این مسواکها برای دهان بچه ها بزرگ است. پس شما نمی توانید با آن دندانهایتان را به خوبی تمیز کنید. دهانتان هم ممکن است زخم شود.

بهداشت فردی

بهداشت پوست و مو

جعفری آزاد: حمام بروییم و موی خود را با آب و شامپوی مناسب بشوییم.
بچه های کلاس اول این کار خوب را نقاشی کردند.



بهداشت دست و پا

سعید امینی: وقتی از خواب بلند می شویم و بعد از دستشویی، دستها

غذا و سلامت

به نوشابه بگو نه

شنیدی که نوشابه ضرر دارد؟ می دانی چه ضرری دارد؟
* نوشابه گاز دارد. وقتی نوشابه وارد معده می شود گاز آن به مری برمی گردد (و شما آروغ می زنید). بین مری و معده دریچه ای است که نمی گذارد غذا و اسید معده به مری برگردد. گاز نوشابه این دریچه را شل می کند و شما کم کم به بیماری "ترش کردن" مبتلا می شوید.

* نوشابه اسید دارد که دشمن دندان و استخوان است.

* نوشابه قند زیاد دارد که شما را چاق می کند.

* نوشابه باعث می شود بیشتر از همیشه دستشویی بروید (یعنی ادرار آور است). پس خیلی از مواد مورد نیاز (مثل کلسیم) هم با ادرار از بدن شما خارج می شود.

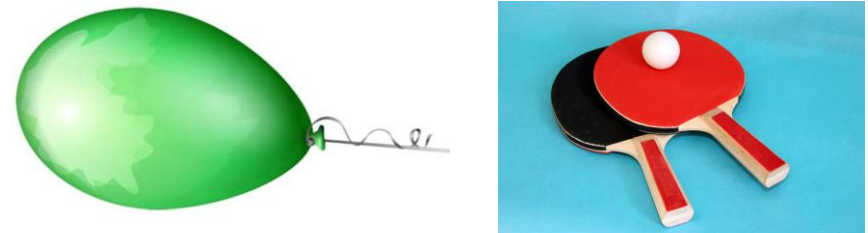


ورزش و سلامت

زمستان که هوا سرد است چگونه ورزش کنیم؟

بیشتر روزهای زمستان هوا سرد است، ممکن است پدر و مادرتان به شما اجازه ندهند تا برای بازی از خانه بیرون بروید. اما در خانه هم می‌توانید ورزش کنید:

* یک **بادکنک** باد کنید و آن را مرتب به بالا پرتاب کنید، مواظب باشید که بادکنک به زمین نخورد. این بازی را چند نفری هم می‌توانید انجام دهید، یعنی به نوبت به بادکنک ضربه بزنید. بادکنک در نوبت هرکس زمین بخورد او از بازی بیرون می‌رود.



* می‌توانید با **راکت پینگ پنگ و توپ** آن مثل بازی با بادکنک را انجام دهید. راکت را افقی بگیرید و با آن توپ را به بالا پرتاب کنید. اول کمی سخت است ولی

زود یاد می‌گیرید.

* اگر هوا خوب بود و به شما اجازه دادند که بیرون بروید، لباس گرم بپوشید و از برف بازی و ساخت **آدم برفی** لذت ببرید. اما اگر برف نیامد و اجازه بیرون رفتن نداشتید، به جای اینکه نق بزنید: "حوصله ام سر رفته!" کمی فکر کنید و بازی های خانگی جدید کشف کنید.

مثلاً حالا که از برف خبری نیست بازی و سلامت پیک سلامت را انجام دهید، شاید فردا برف آمد!



بازی و سلامت

کدام راه به آدم برفی

می‌رسد؟

بهترین راه به آدم برفی را با مداد سبز رنگ بزن.