



به نام خدای مهربان



دبستان یک

دوره هفتم - پاییز ۱۳۹۴



بیست و چهار آبان: روز کتاب و کتاب خوانی

سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم و خانم طیبه سلامت



## بهداشت فردی؛

### زباله‌ی کمتر، زندگی سالم‌تر

به مواد دور ریختنی، آشغال یا زباله می‌گوییم. اگر زباله‌ها زیاد باشد کم‌کم همه‌ی زمین‌های اطراف شهرهای بزرگ (مثل تهران) پر از آشغال می‌شود و مردم بیمار می‌شوند. پس همه‌ی ما باید سعی کنیم زباله‌ی کمتری تولید شود.



- بعضی کارها را تو هم می‌توانی انجام دهی:
- ✓ لوازم مدرسه‌ات را خوب نگهداری کن تا دیرتر گهنه شوند، مدادهایت را تا آخر استفاده کن و کاغذ را اسراف نکن.
  - ✓ اگر در خانه باغچه دارید، از پدر و مادرت بخواه پس مانده‌ی سبزی و میوه، پوست تخم مرغ، استخوان و مواد قابل تجزیه را در گوشه باغچه‌تان زیر خاک کنند تا کود درست شود.
  - ✓ وقتی همراه خانواده به خرید می‌روی یک ساک پارچه‌ای همراه خودت بردار تا چیزهایی را که خریده‌اید در آن بگذاری و از فروشنده پلاستیک نگیری.
  - ✓ بجای دورانداختن جعبه‌ی کفش یا ظرف ماست، می‌توانی از آنها برای خودت کاردستی درست کنی.

## سلامت در آیین آسمانی ما

### نان، برکت سفره است

پیامبر گرامی ما فرموده‌اند: «خدایا به نان ما برکت ده و میان ما و آن جدایی مینداز که اگر نان نبود نه می‌توانستیم روزه بگیریم، نه نماز بخوانیم و نه دیگر واجبات پرورگار خویش را بجا آوریم (اصول کافی ۲۸۷/۶)».



پس فراموش نکن که باید نان را گرامی بداریم؛ مثلاً:

- ✓ نان ساندویچی هم یک نوع نان است و نباید ته آن را دور بیندازیم!
- ✓ نان زیر بشقابی نیست و نباید ظرف غذای داغ را روی آن بگذاریم!
- ✓ نان خشک، آشغال نیست و نباید در سطل زباله بیندازیم!

### از این منابع کمک گرفتیم:

۱. سایت lalay.ir
۲. بنیاد اندیشه
۳. ندای سلامت
۴. ....

## غذا و سلامت؛

### لبنیات

به شیر و همه ی خوردنی هایی که از شیر درست می شوند **لبنیات** می گویند مثل: ماست، کره، پنیر، کشک، سرشیر، خامه و دوغ. لبنیات برای بدن ما مفید هستند اما میدونید که با هر کدام از آنها بهتره چه چیزی بخورید؟



پنیر رو با گردو و نعنا بخورید.



کره، خامه، شیر و سرشیر رو بهتره با عسل میل کنید.



دوغ و ماست را هم قبل از خوردن با نعنا خشک، زیره یا سیر مخلوط کنید.

## بهداشت دهان و دندان؛

### فلوراید؛ دوست دندان

فلوراید یک ماده معدنی طبیعی است که از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند. در آب، مقدار کمی فلوراید وجود دارد اما کافی نیست برای همین دندانپزشکان برای بیشتر کودکان «فلوراید درمانی» را توصیه می کنند.

### فلوراید درمانی چگونه انجام می شود؟

اول باید مسواک بزنید تا دندانها تمیز شوند. بعد دندانپزشک ژل فلوراید را روی دندانها مالش می دهد و چند دقیقه بعد اضافه ی ژل را با پنبه برمی دارد. حالا باید آب دهان خود را خارج کنید. یادتان باشد تا نیم ساعت بعد نباید چیزی بخورید یا دهانتان را بشویید. اگر در این نیم ساعت آب در دهانتان جمع شد می توانید تف کنید.

رنگ فلوراید قهوه ای است و ممکن است تا چند روز بعد کمی رنگ دندانها تیره شود اما بزودی رنگ آنها مثل اول می شود. فلوراید درمانی بیشتر از ده دقیقه طول نمی کشد و درد هم ندارد پس اصلا نگران نباشید!

## بازی و سلامت؛

### رنگ آمیزی

این تصویر را با رنگهای شاد پاییزی رنگ آمیزی کن.



## ورزش و سلامت

### دوچرخه سواری

اول از چرخهای  
کمکی استفاده کن  
تا خوب یاد بگیری،  
بعد چرخهای  
کمکی رو باز کن.

موقع دوچرخه سواری  
حتماً از زانوبند و کلاه  
ایمنی استفاده کن.



دوچرخه سواری در خیابان  
خطرناک است. فقط در  
حیاط خونه یا مسیرهای  
مخصوص دوچرخه!

از دوچرخه ات  
خوب نگهداری کن  
تا سالهای زیادی  
دوست تو باشد.