



به نام خدای مهربان



سر دبیر: دکتر سمیه امیری مقدم



دبستان یک

دوره هشتم - پاییز ۱۳۹۵



سلامت در مدرسه ی ما

معاینات پزشکی فصل پاییز

در فصل پاییز قرار است دو معاینه انجام شود:

اول- اندازه گیری قد و وزن شما

دوم- معاینه بینایی چشم های شما



برای مطالب و تصاویر پیک از این منابع استفاده کردیم:

۱. انجمن کنکور
۲. پایگاه اینترنتی حوزه
۳. سایت آسمونی
۴. سایت تبیان
۵. سایت کودک سیتی
۶. سایت وبگردها
۷. وبلاگ تجربه ها ۹۱
۸. و ...

بهداشت فردی

دست هایت را شسته ای؟

فکر کن که از صبح تا حالا به چه چیزهایی دست زده ای؟

دستگیره ی در... لباس هایی که پوشیدی... نرده ی پله ها...

ماشین سواری... کیف و کتاب... قلم و دفتر... بند کفش...

وای چقدر زیاد! بعضی هایش هم چقدر آلوده اند!

پس فراموش نکن که قبل از خوردن غذا یا خوراکی، دست هایت

را با آب و صابون، تمیز بشویی ولی در مصرف آب اسراف نکنی.



غذا و سلامت

نقطه چین ها را با کلمات مناسب پُر کنید

این تصویر غذا خوردن صحیح را نشان می دهد. چرا؟



چون:

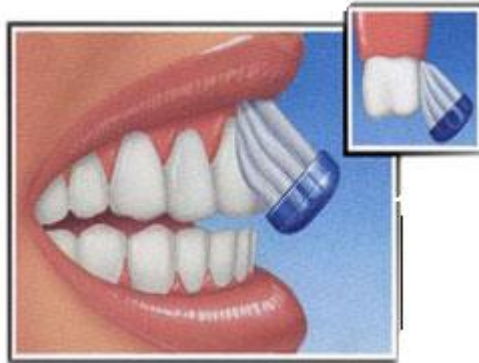
همه ی اعضای خانواده با هم
قبل از غذا (به پدر خانواده دقت کنید)
سر میز غذا خوشرو هستند و لبخند
بزرگترها به کوچکترها (به پسر خانواده دقت کنید)

بهداشت دهان و دندان

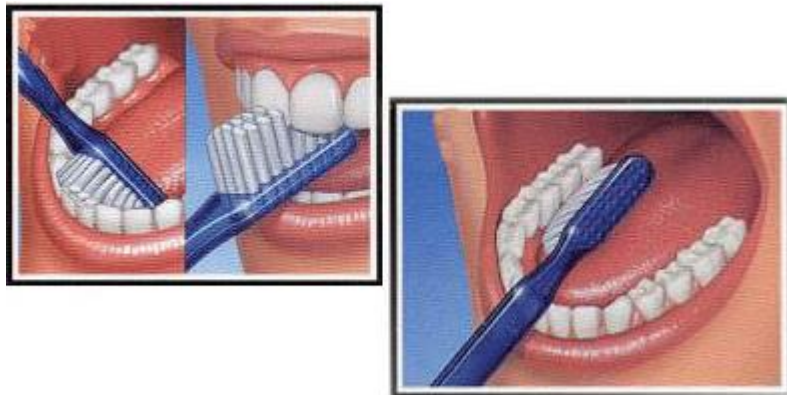
چطور مسواک بزنیم؟

مسواک را باید از لثه ها شروع کرد یعنی:

- در دندان های بالا: از بالا به پایین
- در دندان های پایین: از پایین به بالا

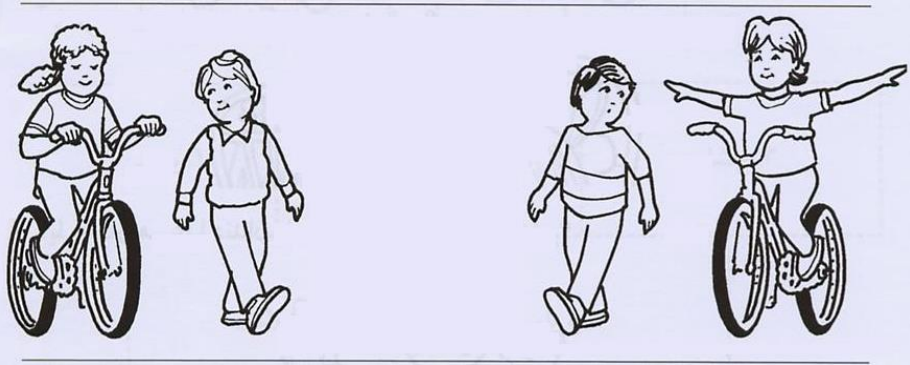


پشتِ دندان ها را فراموش نکنید. به عکس های زیر نگاه کنید تا روش مسواک زدن پشت دندان ها را یاد بگیرید:



ورزش و سلامت

کار کدام یک درست و کدام یک نادرست است؟ چرا؟



سلامت در آیین آسمانی ما



پیامبر گرامی ما فرموده اند:

« اگر چیزی خوردی یا نوشیدی، خدا را شکر کن. »

بازی و سلامت

هشت تفاوت: اول تفاوتها را پیدا کنید بعد هر دو را رنگ کنید.

