

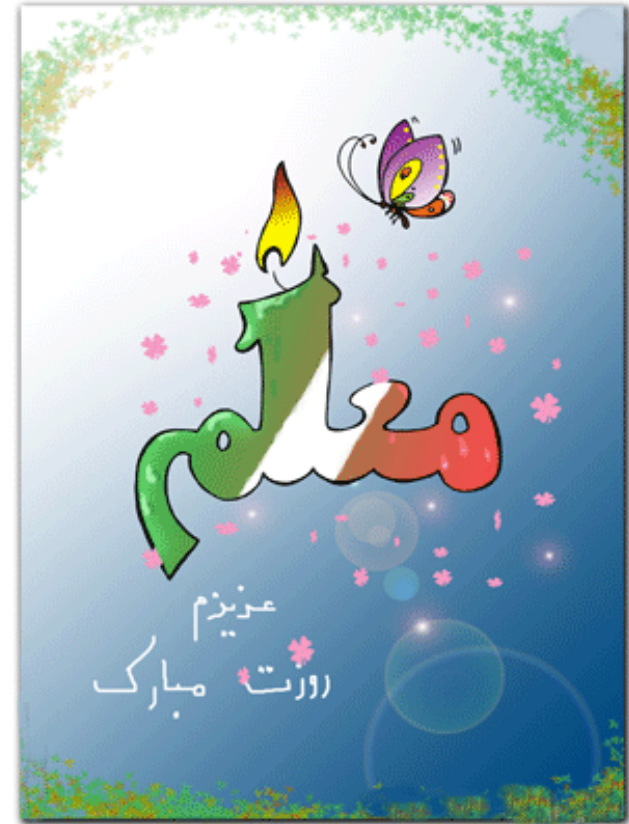


به نام خدای مهربان



دبستان یک

دوره هفتم - بهار ۱۳۹۵



سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم



بهداشت فردی

نقطه چین را با توجه به شکل ها پُر کن



من همیشه قبل از و
بعد از دست هایم
را با آب و می شویم.



من هفته ای بار به می روم.



من هرروز صبح

.....



سلامت در آیین آسمانی ما

گیاهی بکارید و از آن مراقبت کنید



حضرت علی(ع)، هنگامی که از جهاد بر میگشتند، به تعلیم مردم و قضاوت می پرداختند و در هنگام فراغت، به باغی که ملک ایشان بود می رفتند و باغبانی می کردند.

امام صادق (ع) نیز فرمودند: «کشت کنید و درخت بکارید. به خدا سوگند، مردم کاری پاکتر و نیکوتر از آن انجام نمی دهند.»

از این منابع کمک گرفتیم:

۱. پایگاه اطلاع رسانی حوزه (منبع خبر و حدیث: وسائل، جلد ۱۹)
۲. رنگ آمیزی از سایت COLORIAGES MAGIQUES GRATUITS
۳. تصاویر از: اینترنت

غذا و سلامت

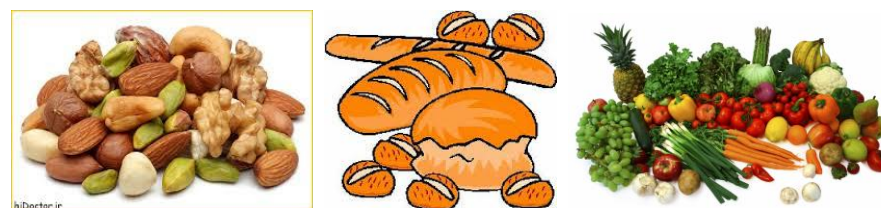
غذاهای حیوانی - غذاهای گیاهی

امروز به غذاهایی که می خورید دقت کنید:

بعضی از آنها از حیوانات به دست آمده اند مثل: تخم مرغ، شیر، گوشت، ماهی و عسل



بعضی دیگر از گیاهان به دست آمده اند مثل: میوه ها، نان، برنج، سبزی ها و آجیل

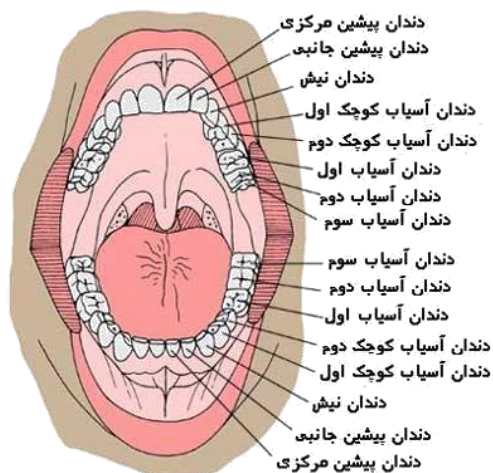


بدن ما برای رشد به هر دو گروه نیاز دارد اما بهتر است که مقدار غذاهای گیاهی بیشتر از غذاهای حیوانی باشد.

بهداشت دهان و دندان

دندان ششم

جلوی آینه بروید و دندان ها را ببینید.



اگر از وسط بشمارید دندان های شماره ۱ و ۲ دندان های "پیشین" هستند که با آنها خوراکی ها را تکه می کنید.

دندان سومی، دندان "نیش" شماسست که از همه دندان ها تیزتر است و در تکه تکه کردن غذاها کمک می کند.

دندان های شماره ۴ و ۵ دندان های "آسیاب کوچک" هستند که با آنها غذا را می جوید.

و اما دندان شش؛ بدانید که اولین "آسیاب بزرگ" است و شیری نیست یعنی فقط یکبار در می آید و اگر به آن بی توجهی کنید و خراب شود، دندان دیگری به جایش در نمی آید.

تعداد دندانهایتان کمتر از عکس است؟ نترسید... شما هنوز دندان ۷ و ۸ ندارید تا وقتی که به سن نوجوانی برسید

بازی و سلامت؛ رنگ آمیزی تصویر بهاری به کمک اعداد

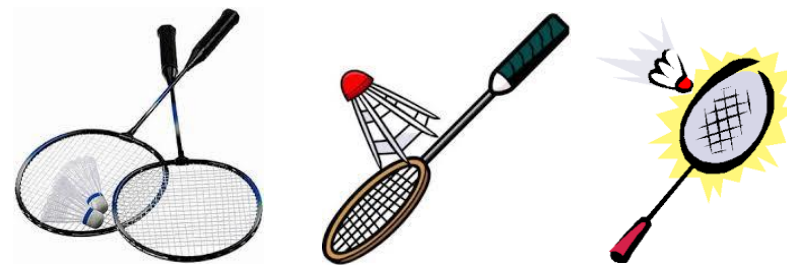
- ۱: زرد
۲: نارنجی
۳: سبز
۴: بنفش یا صورتی
۵: قهوه ای
۶: آبی آسمانی



ورزش و سلامت

معرفی یک ورزش ارزان و آسان برای تعطیلات

به زودی مدرسه تعطیل می شود و نمی توانید با دوستانتان بازیهای گروهی مثل فوتبال را انجام دهید. اغلب در تابستان ورزشهایی مثل شنا یا دوچرخه سواری را پیشنهاد می دهند اما ممکن است دوچرخه نداشته باشید یا نزدیک خانه شما استخر نباشد... ناراحت نباشید و عکسهای زیر را ببینید:



بله، چه ورزشی بهتر از بدمینتون؟

فقط یک همبازی می خواهد (حتی میشه با پدر یا مادر بازی کرد).

خیلی آسان است و بازی را زود یاد می گیرید.

محل خاصی برای بازی لازم نیست؛ هم در حیاط و هم پارک می توانید بازی کنید.

راکت ها و توپ آن گران نیست و وسیله ی دیگری نمی خواهد.