



به نام خدای مهربان



سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

همکار این شماره: دکتر زینب امیری مقدم





شپش: حشره کوچکی به رنگ سفید مایل به خاکستری این حشره موجب خارش شدید در ناحیه سر یا بدن می گردد.

روشهای پیشگیری ابتلا به شپش:



موهای خود را کوتاه نگه داشته و هر روز شانه کنید.

بدن و موی سر خود را با شستشوی مرتب تمیز نگه دارید.



از وسایل شخصی دیگران مثل: شانه، حوله و کلاه استفاده نکنید.

لباسها و ملحفه ها را شستشو داده و پس از خشک کردن در آفتاب درز آنها را اطو کشی نمایید.



توجه:

در صورت مشکوک شدن به وجود شپش و خارش بدن بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.

سلامت در آیین آسمانی ما

تنها غذا نخوریم



پیامبر بزرگ اسلام فرموده اند:

با هم غذا بخورید و پراکنده نباشید، که برکت با جماعت است (نهج الفصاحه صفحه ۶۱۵).

این حدیث را به پدر و مادر خود نشان بدهید و از آنها خواهش کنید طوری برنامه ریزی کنند که همه ی افراد خانواده در هنگام صبحانه و شام (و اگر امکانش بود هنگام ناهار) دور سفره یا میز و با هم غذا بخورید.

در مدرسه هم تنهایی میان وعده نخورید و با دوستانتان دورهم جمع شوید. اینطوری از خوردن، بیشتر هم لذت می برید.

از این منابع کمک گرفتیم:

۱. پوستره‌ای: سازمان حفاظت از محیط زیست (تصویر پشت جلد) - سازمان فرهنگی هنری شهرداری ارومیه (تصویر جلد)- مرکز بهداشت شماره ۳ مشهد (شپش)
۲. سایت بیتوته
۳. فروم پرشین وی
۴. وبلاگ خانه دانش آموزان بندر
۵. و ...

لیمو شیرین

دوستای نازنینم، منم لیمو شیرینم
بدون که زرد رنگم، دواي صدتا دردم
من محصول شمالم، رفیق پرتقالم
آبدارو پرپریم من، از همه بهترم من
آبم پر از ویتامین، گردم و نرم و شیرین
اگه با من دوست بشین، هیچ وقت مریض نمیشین
تو پاییز و زمستون، میام به دیدارتون



زالزالک

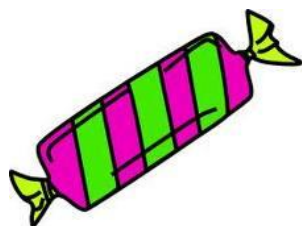
نه آلبالوس نه گیلان، با این که شکل اون هاست
مزه ی خوبی داره، میوه ی فصل سرماست
هسته ی گنده داره، دم داره آبکی نیست
شکل گیلانسه اما، گیلان راستکی نیست
قرمز و زرده به به، نگاش بکن دو رنگه
زالزالکه زالزالک، یه میوه ی قشنگه



شاعر: مصطفی رحماندوست

دوستان و دشمنان دندان

به تصاویر زیر نگاه کنید: بعضی دوست دندان هستند و بعضی
هم دشمن دندان. دور دوستان دندان یک دایره و روی دشمنان
دندان یک ضربدر بزرگ بکش.



بازی و سلامت؛

نقطه به نقطه

اول نقطه های اعداد را به ترتیب به هم وصل کن تا یک تصویر زمستانی درست شود، بعد آن را رنگ کن.



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