

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت دبستان یک

دوره دهم - پاییز ۱۳۹۷



خَبَر... خَبَر...

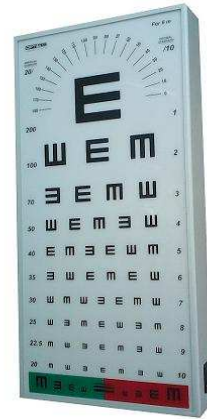
کدام معاینات در فصل پاییز انجام می شود؟



قد



وزن



چشم (بینایی)

کدام معاینات در فصل زمستان انجام می شود؟



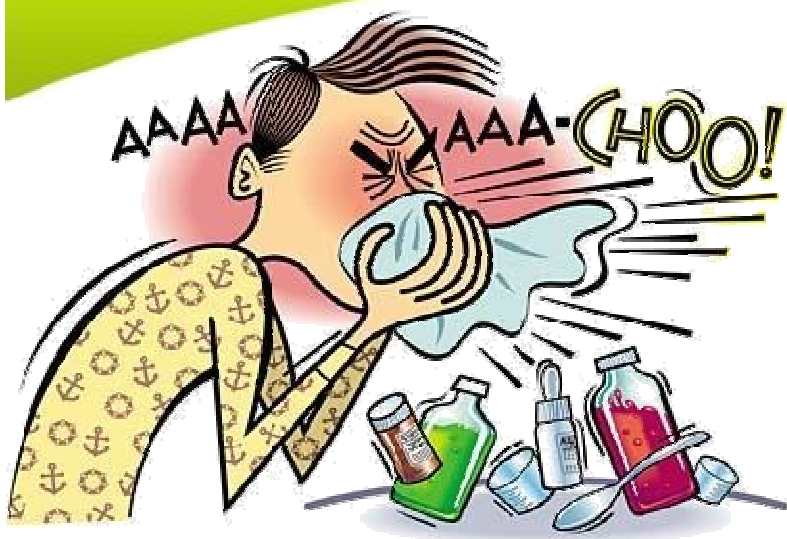
بررسی کلی و عمومی



قلب و ریه



دندانپزشکی



زنگ بهداشت

باز هم سرما خوردی؟!
چرا بعضی آدم ها زیاد سرما
می خورند؟

* شاید لباس مناسب فصل نمی پوشند؟

* شاید وقتی با افراد سرماخورده روبرو می شوند، احتیاط نمی کنند و

مثلاً با آنها روبوسی می کنند یا از یک ظرف غذا می خورند؟

* شاید میوه و سبزیجات تازه یا غذاهای مُقَوّی نمی خورند؟

* شاید بعد از ورزش که بدن عرق کرده است، خود را گرم نگه نمی دارند؟

تو چطور؟ حواست هست که در جای سرد، لباس گرم بپوشی و وقتی وارد

جای گرم شُدی، قبل از اینکه عرق کنی لباست را کم کنی؟ می دانی که بعد از

ورزش باید لباس اضافه بپوشی؟ دقت می کنی که با افراد سرماخورده دست

ندهی و روبوسی نکنی؟ هر روز میوه، سبزی و غذاهای مُقَوّی می خوری؟

آفرین به تو

زنگ ورزش



هر ورزشی دلم خواست؟
تا حالا فکر کردی کدام ورزش را
دوست داری؟
یک عالمه ورزش هست که میتوانی
انتخاب کنی
اما ...

اما الان که کلاس اول یا دوم هستی هنوز زود است که بعضی ورزش ها
را انجام دهی چون برای سنّ شما مناسب نیست مثل: وزنه برداری.

دلت می خواهد بدانی کدام ورزش ها برای سنّ شما بهتر است؟

از ورزش های تک نفره: شنا، ژیمناستیک و تکواندو

از ورزش های گروهی: فوتبال، بسکتبال، هندبال و والیبال

بهتر است هم ورزش تک نفره و هم ورزش گروهی انجام دهی تا قوی
شوی و دوستان خوبی پیدا کنی.

زنگ تفریح

این تصویر پاییزی را رنگ آمیزی کن



غذای سالم

وقت غذا



از وقتی خدای بزرگ انسان ها را آفرید مدت زیادی طول کشید تا ساعت اختراع شود، اما بدن ما آدم ها از همان اول مُنظَّم و مثل ساعت کار می کرد.

برای همین هرچه ما مُنظَّم و با برنامه کار کنیم به بدن خودمان کمک می کنیم تا سالم بماند.

اما اگر ما یک روز زود صبحانه بخوریم، یک روز دیر بخوریم و یک روز اصلاً صبحانه نخوریم، نظم بدن به هم می ریزد و ممکن است نتواند غذایی را که می خوریم خوب هضم کند و دچار دل درد بشویم.

پس از امروز تصمیم می گیریم که سر وقت غذا بخوریم. البته بهتر است وقت صبحانه، ناهار و شام را با راهنمایی پدر و مادر مهربان و معلم عزیز مُشخص کنیم.

حدیث سلامت

به اندازه غذا بخوریم

امام اول ما - حضرت علی علیه السلام - می فرمایند:
هر که پُر خور باشد، سلامتش کم می شود.

غرر الحکم - حدیث ۸۹۰۳



۲۴ آبان روز کتاب و کتاب خوانی است



به جُز کتاب های درسی،

تا حالا چند تا کتاب

خواندی؟



سر دبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

