



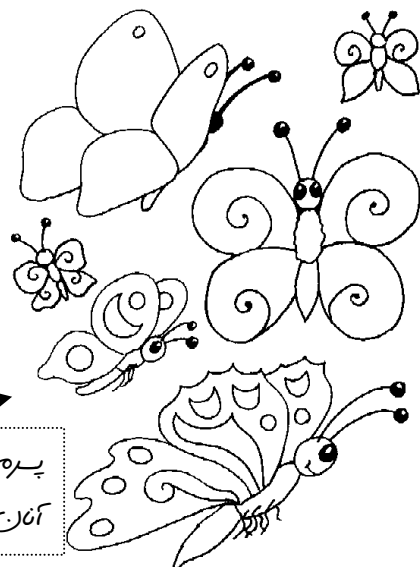
به نام خدای مهربان



فصلنامه پیک سلامت دبستان دو

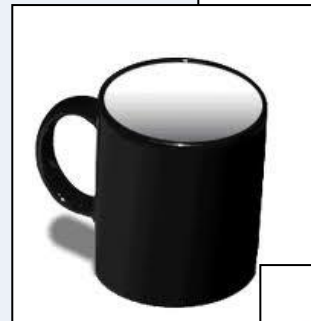
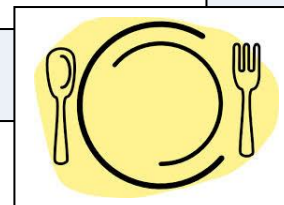
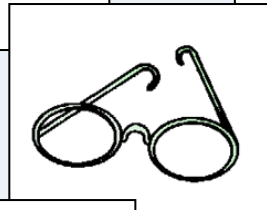
مجتمع آموزشی پسرانه معلم
واحد پزشکی - بهداشتی

دوره چهارم - بهار ۱۳۹۲



پسرم، این پروانه‌ها در فصل بهار متولد شده اند.
آنان را رنگ آمیزی کن تا جلد یک بهاری شود.

روی وسایلی که شخصی هستند و نباید آنها را به دیگران قرض داد ضربدر بکش



سردبیر:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره:

امیرمحمد آقاخانی، محمدناصر جوکار، امیرحسین حسینی، محمدرشاد حسینی نژاد،
امیرعلی دهقان پور، علیرضا رسولی نژاد، علی رئوف پناه، متین سلیمانی، پارسا
شیراسب، محمدمهدی عبدالحسینی، محمدمهدی گلشن فر، احسان ماهری نیا، حسین
محسنی، پارسا مقصودی، امیرحسین نظری، محمدمهدی نوروزی، سهیل هاشمی و
محمدحسین هدایتی

غذا و سلامت

(ازهای تغذیه‌ی سالم (۳)

گفته بودیم که تغذیه‌ی سالم سه راز اصلی دارد که با حرف «ت» شروع می‌شود، با راز اول «تنوع: انتخاب همه گروه‌های غذایی» و دوم «ترتیب: رعایت هرم غذایی» آشنا شدی و حالا راز سوم:

راز سوم - تناسب

توصیه‌های اول و دوم، کلی و برای همه است. اما راز سوم می‌گوید که تغذیه هرکس باید با جنس و سن او و همینطور شرایط جسمی و میزان فعالیتش متناسب باشد. تناسب هم در مقدار غذایی که می‌خوریم باید رعایت شود و هم در انتخاب نوع غذا.

مثلاً مقدار غذایی که پدر شما باید بخورد بیشتر از غذایی است که شما باید بخورید (مگر اینکه پدر شما رژیم کاهش وزن داشته باشد) یا خانمی که به نوزاد شیر میدهد باید بیشتر از خانم‌های دیگر غذا بخورد.



در مورد نوع غذا هم همینطور؛ یعنی شما که در سن رشد هستید بیشتر از پدر و مادرتان باید غذاهای پروتئینی (گوشت، تخم مرغ و لبنیات) بخورید. غذای ورزشکاران هم با سایر افراد فرق می‌کند.

سلامت در آیین آسمانی ما



بزرگان دین در مورد سلامت چه فرموده اند؟

دین اسلام به سلامت اهمیت زیادی داده است چرا که بدن ما را وسیله تکامل روح ما می‌داند. اگر سلامت نباشیم نمی‌توانیم امور دینی و شرعی خود را به طور کامل انجام دهیم.

رسول خدا (ص) فرمودند: «زندگی بدون سلامت هیچ لذتی ندارد» و باز فرمودند: «هرکه تندرستی خواهد عسل بخورد.»

و حضرت علی (ع) فرمودند: «سلامت و امنیت دو نعمت خداست.»

بچه‌ها! منتظر مسابقه دوم پیک سلامت تابستان باشید.



از این منابع کمک گرفتیم:

۱. ویژه نامه های پیک سلامت تابستان که توسط تعدادی از شما تهیه شده بود

۲. تصاویر از: اینترنت و ویژه نامه های پیک سلامت تابستان

بهداشت فردی

موی بلند، روی سیاه، ناخن دراز؛

واه واه واه!



این شعر را حتماً شنیدی ولی فراموش نکن که ممکنه با کمی بی توجهی شبیه پسرک موبلندِ روسیاهِ ناخن دراز این شعر شوی!

بهداشت مو: اجازه نده کسی از برس و شانه ات استفاده کند و آنها را مرتب بشوی. موی سرت را هر روز صبح شانه بزن. بهتر است پوست سرت را هم هر روز به آهستگی با انگشتانت ماساژ بدهی. مو هرچه کوتاه تر باشد نظافت آن ساده تر است بخصوص با شروع فصل گرما حتماً موهایت را کوتاه کن. اگر در شستشوی موها تنبلی کنی ممکن است مواد موجود در عرق سر باعث ریزش مو شود.

بهداشت صورت: اول دستها را تمیز بشوی و بعد صورتت را با دست تمیز شستشو بده. آب داغ برای صورت ضرر دارد و پوست را چروکیده می کند، از آب سرد یا ولرم استفاده کن. اگر پوست صورتت چرب است شبها قبل از خواب صورت را با صابون مخصوص صورت بشوی.

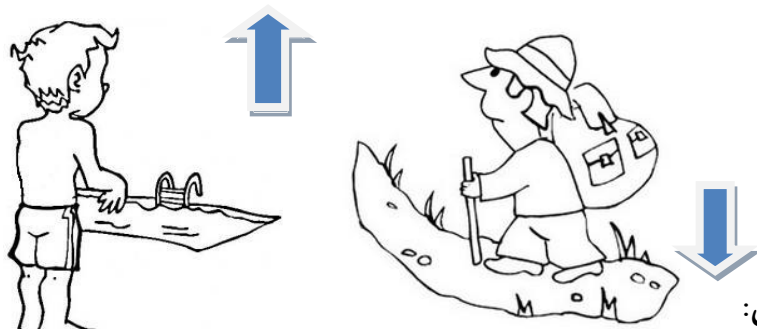
بهداشت ناخن: ناخن های دست و پا باید مرتب کوتاه شود. البته ناخنهای دست سریعتر رشد می کنند و هر هفته باید کوتاه شود. بهتر است روز جمعه این کار را انجام دهی. اما قبلاً از بزرگترها بخواه که روش صحیح کوتاه کردن ناخن ها را به تو یاد بدهند.

ورزش و سلامت

چند نکته درباره ورزشهای مناسب بهار و تابستان

شنا:

۱. به استخرهای بهداشتی و مجاز برو و در آب آلوده شنا نکن.
۲. اگر بیمار هستی به استخر نرو مگر اینکه پزشک به تو اجازه بدهد.
۳. در استخر از حوله، مایو و دمپایی شخصی خودت استفاده کن.
۴. اگر به استخر روباز می روی کرم ضد آفتاب را فراموش نکن.
۵. قبل و بعد از شنا دوش بگیر. مایو و حوله ات را در آفتاب خشک کن.



کوهنوردی:

۱. برای رفتن به کوه حتماً باید با یک نفر راه بلد همراه شوی. در مسیر هم باید به دستوراتش عمل کنی و هرگز از او جدا نشوی.
۲. باید تجهیزات لازم کوهنوردی مثل کفش مخصوص، لباس گرم، قطب نما، آفتابگیر، کمکهای اولیه و... را بشناسی و همراه داشته باشی. اما کوله ات را هم خیلی سنگین نکن.
۳. آب و غذا به حد کافی فراموش نشود ولی غذاهایی که زود خراب می شود را با خودت نبر.

بهداشت دهان و دندان

چرا دندانها پوسیده می شوند یا جرم می گیرند؟



همیشه مقداری از خوراکی هایی که می خوریم در بین یا شیارهای دندان ها گیر می کنند و اگر آنها را با مسواک و نخ دندان پاک نکنیم به اسید تبدیل شده و دندانها را فاسد می کنند. بعضی از خوردنی ها (مثل پفک) هم در دهان به ماده چسبناکی تبدیل می شوند که به دندان می چسبند و کم کم دندان جرم می گیرد.

پس چه کار کنیم؟

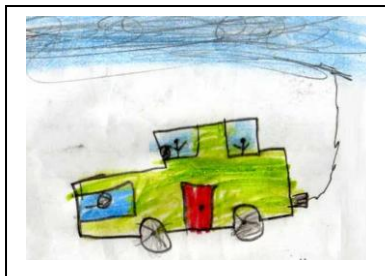
۱. بعد از هر خوراکی بلافاصله مسواک بزنید یا نخ دندان کنید. اگر هیچکدام در دسترس نبود دهان و دندانها را با آب ولرم بشویید. میوه های سفت مثل هویج و سیب هم برای جلوگیری از جرم مفیدند.
۲. هر بار که چیزی می خورید داخل دهان اسیدی می شود و مدتی طول می کشد تا اسید خنثی شود. پس اگر از افرادی هستید که مرتب در حال خوردن هستند این عادت را ترک کنید. این عادت غلط باعث می شود دندانها دائماً در معرض حمله ی اسید باشند.
۳. اگر تا حالا به دندانهایتان کم توجهی کردید و دچار جرم و پوسیدگی دندان شده اید، به دندانپزشک مراجعه کنید.



یک مناسبت بهداشتی مهم فصل بهار

روز جهانی محیط زیست- ۱۵ فرورداد

تصویر روبرو نقاشی یکی از دوستان کلاس سومی است. با توجه به تصویر و مناسبت روز محیط زیست جمله ای بنویس.



بعد جمله هایتان را در کلاس با هم مقایسه کنید

سلامت و سرگرمی

بازیهای مناسب در تعطیلات

حدود یک ماه بعد از وقتیکه پیک بهار به دستتان برسد سال تحصیلی تمام می شود. چند پیشنهاد خوب برای بازی در تعطیلات:

۱. آزمایشهای علمی سرگرم کننده: مثلاً یک تخم مرغ آب پز را با پوست در یک ظرف سرکه بگذار و ببین چه اتفاقی می افتد.
۲. بازی رایانه ای: به سامانه بازی آنلاین سلامت (www.salamtgame.ir) که توسط وزارت بهداشت طراحی شده سری بزن اما یادت باشد که روزی نیم ساعت بیشتر پای رایانه نشینی.
۳. معما و پازل: از کتابهای سرگرمی یا خانواده می توانی کمک بگیری. مثلاً: آن چیست که آسمان سبز، شهر قرمز و آدمهای سیاه دارد؟