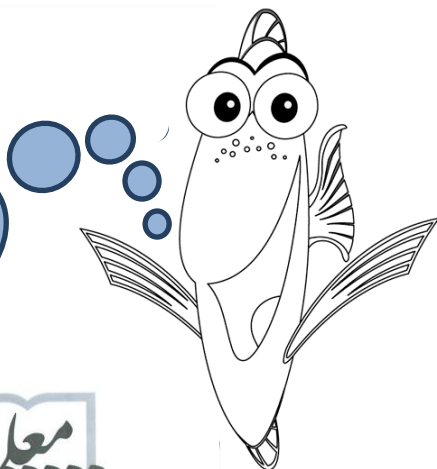


به نام خدای مهربان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره سوم - پاییز ۱۳۹۰



مسابقه ... مسابقه با جایزه

برای مناسبت بهداشتی زمستان شما مطلب بنویسید.

مناسبت‌های بهداشتی مهم زمستان این روزهاست:

۲۹ دی: روز هوای پاک

۱۱ اسفند: روز بهداشت محیط

۱۳ اسفند: روز ملی آب

برای یکی از این مناسبت‌ها که علاقمند بودید یک

پاراگراف مطلب بنویسید. نام و نام خانوادگی و منبع

نوشته خود را فراموش نکنید. مطلب برتر چاپ می‌شود.

پسر خویم؛

برای شرکت در مسابقه فقط

تا قبل از شروع محرم فرصت

داری. مطلب خود را به آقای

اسفندیار تحویل بده

سردبیر این شماره:

دکتر معصومه بلوریان

همکاران این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

آقای باب ... اسفندیار

یک مناسبت بهداشتی مهم فصل پاییز

اول آبان: روز اطلاع رسانی هیپاتیت.

در مورد بیماری هیپاتیت چی می دونید؟ هیپاتیت که در بین مردم به زردی یا یرقان معروف است، به کبد یا جگر که نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد آسیب جدی می زند. هیپاتیت انواع مختلفی دارد و از راه های گوناگونی منتقل می شود. در سن شما شایع ترین نوع هیپاتیت، نوع آ (A) است که از طریق دهان منتقل می شود. بنابراین مهم ترین راه پیشگیری شست و شوی درست دست ها با آب و صابون قبل و بعد از غذا خوردن، پس از بیرون آمدن از دستشویی و پس از بازی است. و همینطور نخوردن آب و غذای آلوده. می بینید که راه پیشگیری آسونه، پس مراقب خودتون باشید.

بهداشت فردی

من و بابام و داداشم و عموم ... هفته ای چندبار بریم حمام؟

بد نیست بدونید که تعداد دفعات حمام رفتن به خیلی چیزها بستگی داره مثلاً به گرمی یا سردی هوا، تحرک (یعنی چقدر ورزش و بازی کرده باشی)، آلودگی هوا و بیرون رفتن از خونه. حمام با آب گرم (نه داغ) باعث نرمی و لطافت پوست، رفع خستگی، افزایش خون گیری پوست و بهتر حل شدن آلودگی ها همیشه.

یادتون نره در حمام از وسایل شخصی تون استفاده و در انتخاب صابون و شامپو به نوع پوستتون (چرب، خشک یا معمولی) توجه کنید.



صفحه یک

سلامت و سرگرمی

در این دو تصویر ۱۰ اختلاف را پیدا کنید.



از این منابع کمک گرفتیم:

۱. سایت تبیان
۲. جام جم آنلاین
۳. سایت دانشگاه علوم پزشکی شیراز
۴. سایت مدرسه حکمت
۵. کتاب شفاء المعصومین، نوشته رضا فهیمی

بهداشت دهان و دندان

سه دوست همیشگی دندان: مسواک، خمیر دندان، نخ دندان

آیا می‌دونید چه مسواکی مناسبه؟ سر مسواک باید متناسب با اندازه دهان شما باشه تا به آسانی بتوانید همه دهان، دندان‌ها و لثه‌ها را تمیز کنید. دسته آن باید بلند و پهن باشد تا راحت در دست بگیرید. موهای مسواک باید از نایلون نرم و با نوک گرد باشد (تیز نباشد) تا به لثه‌ها آسیبی نرسد. مسواک باید هر ۳-۴ ماه یکبار عوض شود. اگر مسواک به هر دلیلی خراب شود باید زودتر آن را عوض کنید. البته توجه داشته باشید که درست و به موقع مسواک زدن از خود مسواک اهمیت بیشتری دارد.

بهترین خمیردندان کدام است؟ خمیردندان‌های حاوی فلوراید، بهتر هستند اما بین خمیردندان‌های فلوراید دار مختلف فرق زیادی نیست.

آیا استفاده از نخ دندان برای ما لازمه؟ معلومه که لازمه! نخ دندان یک مرحله مهم مراقبت از دهان و دندان (مثل مسواک زدن) است ولی خیلی افراد آن را فراموش می‌کنند. با استفاده از نخ دندان، جرم‌ها از بین دندان‌ها (که مسواک به اونجا نمی‌رسه) پاک و جریان خون لثه بهتر می‌شه.



سلامت در آیین آسمانی ما

آداب غذا خوردن در اسلام:

۱. غذای خود را با نام خدا آغاز کنید.
۲. دست‌ها را قبل و بعد از غذا بشویید.
۳. غذا را با کمی نمک شروع کنید.
۴. سبک و متعادل غذا بخورید.
۵. از خوردن غذای داغ اجتناب کنید.
۶. بهتر است در جمع و با دیگران غذا بخورید.
۷. در ظروف آب و غذا فوت نکنید.
۸. غذا را خوب بجوید و در خوردن عجله نکنید.
۹. سعی کنید هنگام راه رفتن چیزی نخورید.
۱۰. صبحانه بخورید.
۱۱. پایان هر غذا شکرگزاری از نعمت‌های خداوند را فراموش نکنید.
۱۲. در خوردن و نوشیدن اسراف نکنید.



نسخه امیرالمومنین(ع) برای

پیشگیری از بیماری‌ها:

"تا زمانی که گرسنه نشده‌اید

سر سفره ننشینید. کمی قبل از

سیر شدن، دست از غذا بردارید"

غذا و سلامت

صبحانه بخور تا بتونی درس بخونی

بچه های عزیز آیا می دونید که برای درس خواندن باید ذهن شما تمرکز کافی داشته باشه. خوردن یک صبحانه سالم و مقوی به شما کمک می کنه که در طول روز، پرانرژی تر و با تمرکز و قدرت ذهنی بالاتری داشته باشید. البته این رو هم باید بدونیم که خوردن چه چیزایی برای صبحانه مناسبه. ما چند تا پیشنهاد داریم:

۱. عدسی: با کمی روغن زیتون و آبلیمو
۲. نان و پنیر: ولی بدون چای شیرین که بهتره با نان های سبوس دار مثل نان سنگک یا نان جو باشه. همراه با مغز گردو هم که عالی میشه.
۳. تخم مرغ: خوردن یک تخم مرغ در روز در سن شما خیلی مفیده. تخم مرغ باید کاملاً پخته بشه. تخم مرغ نیم پز ممکنه مسمومیت ایجادکنه.
۴. سیب زمینی: یک سیب زمینی آب پز با کمی نعنا خشک، کره و نمک.
۵. نوشیدنی ها: شیر و آبمیوه های طبیعی بدون قند اضافه خیلی مناسبند.



اگر صبح ها کمی زودتر بیدار بشید، میتونید با آرامش یک صبحانه لذیذ و مقوی بخورید. باور کنید ارزش داره! امتحان کنید....

در شماره بعدی پیک سلامت (زمستان) هم چند میان وعده خوب معرفی می کنیم.

ورزش و سلامت

طناب بازی:

بچه های خوب! طناب بازی یک بازی خوب و یک ورزش مناسب است و به شما این امکان را میدهد تا بدون نیاز به یک جای خاص مثل سالن ورزشی و بدون داشتن هیچ گونه وسیله گران قیمتی در یک مدت زمان کوتاه حسابی ورزش کنید. تنها وسایل لازم یک جفت کفش مناسب، یک طناب پلاستیکی با دسته چوبی، یک جای مناسب و یک بچه ورزشکاره!

جالبه بدونید طناب بازی برای بیشتر قسمت های مختلف بدن فایده داره مثلاً باعث هماهنگی بین اعصاب و ماهیچه ها میشه، همینطور سرعت، استقامت، چابکی و ریتم بدن شما رو بهتر می کنه پس اگر به هر رشته ورزشی دیگه (مثل فوتبال یا ...) علاقه داشته باشید طناب بازی کمک میکنه در اون رشته موفق تر بشید.

قبل از شروع بازی چند دقیقه با راهنمایی مربی ورزش بدنتون رو گرم کنید. در حین طناب بازی بدنتون رو راست نگه دارید و به جلو نگاه کنید. موقع پایین اومدن روی سینه پا فرود بیایید و کمی زانوهاتون رو خم کنید.

