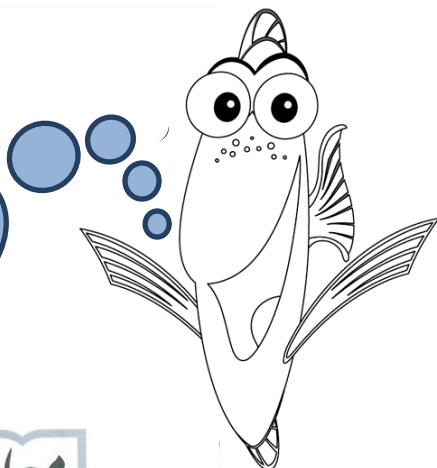
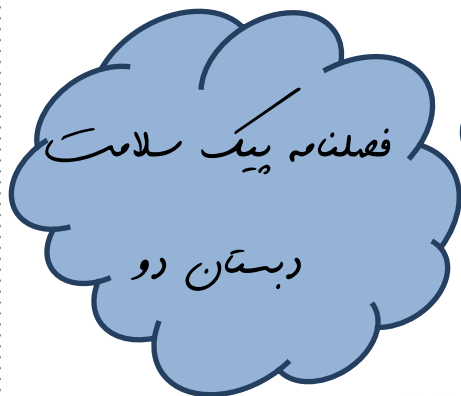


به نام خدای مهربان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره سوم - زمستان ۱۳۹۰

برندگان مسابقه پیک سلامت پاییز:

آقای علی یمانی (کلاس سوم همت)

آقای علی رستاقی (کلاس پنجم ایثار)

آقای امیرحسین حسینی (کلاس سوم کوشش)

جوایز برندگان طی مراسمی اهدا خواهد شد.

سردبیر این شماره:

دکتر معصومه بلوریان

همکاران این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

و دانش آموزان:

علی یمانی، علی رستاقی و امیرحسین حسینی

بهداشت فردی

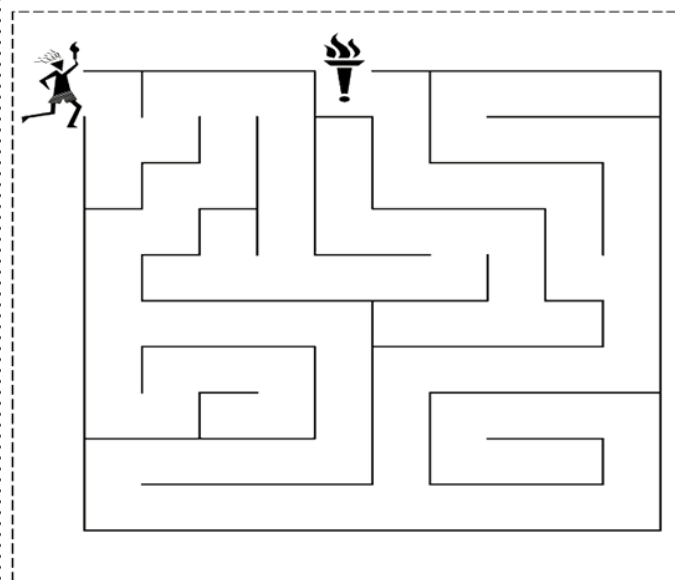
مواظب باش سرما نفوری

- حتماً میدونید که از شایع ترین بیماری های این فصل سرماخوردگیه. چند توصیه می کنیم که با رعایت اونها احتمال ابتلا به این بیماری کمتر میشه:
۱. دست ها رو مرتب با آب و صابون بشویید تا آلودگی هایی که جذب دست شما شدند از بین بروند و وارد بینی، دهان یا چشم ها نشوند.
 ۲. سالم غذا بخورید یعنی غذاهای مقوی به میزان کافی استفاده کنید. شیر، سبزیجات و میوه های تازه رو فراموش نکنید و به وقت بخورید.
 ۳. هر روز آب نمک ولرم غرغره کنید.
 ۴. سعی کنید با کسانی که سرماخورده اند تماس نزدیکی نداشته باشید.

بازی و سلامت

المپیک ۲۰۱۲ در راه است...

دونده را به مشعل المپیک برسان



یک مناسبت بهداشتی مهم فصل زمستان

هوای پاک

۲۹ دی: روز هوای پاک

یک روز را به نام روز ملی هوای پاک نامگذاری کردند تا همه مردم برای پاک شدن هوایی که تنفس می کنیم تلاش کنند. زیرا کلید اصلی کاهش آلودگی هوا، مشارکت همه مردم در این کار است و این روز میتونه نقش زیادی در جلب مشارکت مردم داشته باشه. درخواست هوای پاک حق طبیعی ماست و دولت و مردم باید برای بهبود هوای شهرها تلاش کنند. اما شما بچه ها هم چند کار مهم می تونید انجام بدید:

یک- از والدینتان بخواهید از وسایل حمل و نقل عمومی (اتوبوس، مترو و...) بیشتر و از ماشین شخصی کمتر استفاده کنند. دو- در روزهایی که هوا خیلی آلوده است در خانه بازی کنید و به حیاط نروید. سه- در این روزها به مرکز شهر و قسمتهای پُرتراфик هم نروید و به بزرگترها هم این توصیه را بکنید. توضیح: این مطلب خلاصه ای از نوشته های دوستانتون علی رستاقی، علی یمانی و امیرحسین حسینی هست که در پاسخ به مسابقه پاییز تهیه کردند. "بچه ها متشکریم"

از این منابع کمک گرفتیم:

۱. سایت kids sport
۲. سایت آفتاب
۳. سایت تیبیان
۴. سایت دانشگاه علوم پزشکی شیراز
۵. سایت راسخون
۶. تصاویر از : پوستر وزارت بهداشت و سایتهای primary games, my teacher pages, esl themes, doctor secrets, green baby guide و وبلاگهای دندانپزشک کاذب، مجله همگانی و مادرانه

بهداشت دهان و دندان

آیا می‌دونستی که...

چه مدت زمانی باید صرف مسواک زدن بشه؟
برای اینکه بالا، بین، رو و پشت همه دندان‌ها
از پلاک میکروبی پاک بشه باید وقت صرف
کنید. یعنی باید دست کم روزی ۲ بار و هربار



۲-۳ دقیقه برای مسواک زدن، وقت بگذارید. اما اگه زمان بگیرید می‌فهمید
که اغلب شما فقط بین ۷۰-۴۵ ثانیه در روز صرف مسواک زدن می‌کنید!

در جایی که همیشه مسواک زد، آیا راهی برای محافظت از دندان‌ها هست؟

شستن دهان با آب بعد از خوردن غذا باعث خنثی
شدن اسید و کاهش باکتری‌ها به میزان ۳۰٪ میشه.
همینطور می‌تونید موقتاً با یک تکه پارچه یا پنبه
تمیز دندانها را پاک یا از دهانشویه استفاده کنید.



هر چند وقت یکبار باید به دیدن دندانپزشک برویم؟

ما باید هر شش ماه یک بار (۲ بار در سال) به دیدن
دندانپزشک خود برویم. در این معاینات دندانپزشک
دهان و دندان شما رو بررسی میکنه و با پیشگیری
به موقع از گسترش و پیشرفت بیماریهای دهان و
دندان که موجب ایجاد ناراحتی و درمانهای پیچیده
دندانپزشکی و هزینه سنگین میشه جلوگیری میکنه.



از این عکس نترسید و به موقع
به دندانپزشک مراجعه کنید!

سلامت در آیین آسمانی ما

دین و ورزش

در دین اسلام توصیه فراوانی به ورزش شده است و با توجه به آیات قرآن،
شیوه زندگی و احادیث پیامبر اکرم(ص) و امامان(ع) می‌توان به اهمیت زیاد
آن پی برد. اما در دین ما هدف ورزش کردن به دست آوردن شهرت (معروف
شدن) و پول و مقام نیست بلکه مسلمانان باید ورزش کنند تا جسم و
روحشان تقویت شود و با استفاده از قدرت جسمی و روحی هم در راه کمال
خودشان پیشرفت کنند و هم در راه خدا مردم خدمت کنند.

حضرت علی(ع) در دعای کمیل می‌فرمایند: "خداوندا! اعضای بدن من را
برای خدمت به خودت قوی گردان." از امام سجاده(ع) نیز روایت است: "بدن
تو بر تو حقی دارد و این حق، آن است که آن را سالم، نیرومند و مقاوم در
برابر سختی‌ها و در کمال نشاط نگاه داری." و پیامبر فرمودند: "به سرگرمی
و بازی بپرداز زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی و خشونت باشد."

در روایات فراوانی آمده که پیامبر(ص) بین مسلمانان، مسابقات سوارکاری
ترتیب می‌دادند و از دارایی خودشان جایزه مسابقه را تعیین می‌کردند.

اسلام به چند ورزش دیگر هم توصیه کرده می‌دونید کدام ورزش‌ها؟ ...

به تصاویر زیر نگاه کنید:



غذا و سلامت

زنگ تفریح چی بخورم؟!

بهتره بدونید که میان وعده ها (همون چیزایی که زنگ تفریح میخورید) در تغذیه شما نقش مهمی دارن و باید در انتخاب اونها دقت کنید:

۱. از مواد غذایی که بیرون از یخچال زود فاسد میشوند استفاده نکنید.
۲. از میوه ها و سبزیجات زیاد استفاده کنید. میوه هایی مثل سیب و پرتقال و یا سبزیجاتی مثل هویج و خیار بسیار مناسب هستند.
۳. خشکبار و مغزهایی مثل گردو، فندق، پسته و بادام و میوه های خشک مثل انجیر خشک، کشمش و برگه های هلو و زردآلو هم خوراکی هایی سالم و مقوی هستند اما نباید در خوردن آنها زیاده روی کرد. یک مشت کوچولو کافیست و نوع بدون نمک و خام آنها نسبت به نوع شور و بوداده بهتر است.
۴. کیک، کلوچه، شکلات، چیپس، پفک و مواد شور را به مقدار خیلی کم مصرف کنید. سعی کنید عادت خوردن این هله هوله ها را ترک کنید.
۵. در هر زنگ تفریح، با لیوان تمیز آب بنوشید.
۶. برای بهداشت بیشتر، قبل از اینکه خوراکی ها را داخل کیف کنید آنها را در کیسه کاغذی یا پلاستیکی بگذارید.



صفحه سه



بیک سلامت- دوره سوم- زمستان ۹۰- دبستان شماره دو معلم



ورزش و سلامت

حالا که هوا سرده ورزش بکنم یا نه؟



حتماً این سوال، این روزها براتون زیاد پیش میاد. ما توصیه هایی داریم که با رعایت اونها می تونید در هوای سرد ورزش کنید:

- ❖ لباس های گرم و مناسب بپوشید. و بعد از ورزش، سریع لباس گرمتون رو در نیارید. این کار رو بعد از اینکه عرقتون خشک شد انجام بدین.
- ❖ قبل از ورزش در هوای اتاق، خودتون رو با انجام نرمش های سبک، به آرومی گرم کنید.
- ❖ از شال یا ماسک برای گرم کردن هوای تنفسی استفاده کنید. کلاه و دستکش هم یادتون نره.
- ❖ اگر لباس یا جورابتون به هر دلیلی خیس شد فوراً اون ها رو عوض کنید.
- ❖ غذاهای مقوی مثل خرما و عسل بخورید و حین ورزش هم مایعات گرم بنوشید.

صفحه چهار

بیک سلامت- دوره سوم- زمستان ۹۰- دبستان شماره دو معلم