



به نام خدای مهربان



دبستان دو

دوره ششم - بهار ۱۳۹۴



بهار آمد

بهار آمد، گل آمد
گل های سرخ و زیبا
چشمها را باز کردند

نسرین و سنبل آمد
در باغ خانه ی ما
با خنده ناز کردند



بنفشه دسته دسته
در روز آفتابی
پرنده ی خوش آواز
بهار آمد، گل آمد

کنار جو نشسته
در آسمان آبی
پر زد و کرد پرواز
نسرین و سنبل آمد

سردبیر:

دکتر سمیه امیری مقدم

سلامت در آیین آسمانی ما



به دنبال یک حافظه قوی هستید؟

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

ثَلَاثٌ يُذْهِبْنَ النَّسْيَانَ وَ يُحْدِثْنَ الذِّكْرَ: قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ، وَ السَّوَاكُ وَ الصِّيَامُ؛ سه چیز، فراموشی را از بین می برد و حافظه را زیاد می کند: خواندن قرآن، مسواک زدن و روزه گرفتن.

دعائم الاسلام، جلد ۲، صفحه ۱۳۷، حدیث ۴۸۱

سلامت و سرگرمی



تفاوت ورزش نسل سوم و چهارم!

صفحه یک

پیک سلامت- دوره ششم- بهار ۹۴- دبستان شماره دو معلم

مناسبت بهداشتی فصل بهار

(روز زمین پاک- دهم اردیبهشت)



فقط یک زمین داریم
آن را با زباله آلوده نسازیم
به مناسبت سوم اردیبهشت، روز زمین پاک

زمین مادر ما انسان هاست و باید با احترام با آن رفتار کنیم. آیا خبر دارید که اگر بطری پلاستیکی آب را روی زمین بیندازید ۴۰۰ سال زمان لازم است تا بطور کامل از زمین محو شود اگر این بطری، شیشه ای باشد حتی ممکن است ۱ میلیون سال باقی بماند. اگر هر کدام از ما در کل عمر خود فقط

یک بطری روی زمین بیندازیم فکر می کنید چه بلایی به سر زمین و بعد هم به سر ما می آید؟ بیایید ما فرزندان خوبی برای زمین باشیم و هر روز یک زباله از زمین پاک کنیم.

از این منابع کمک گرفتیم:

۱. راهنمای پزشکان در مطب- انتشارات تیمورزاده
۲. روزنامه آفرینش
۳. سایت تبیان مبلغین
۴. سایت طرح قرآنی لالای فرشته
۵. سایت مناطق نفت خیز جنوب
۶. نسیم (نرم افزار سلامت یار مدرسه)
۷. تصویر روی جلد از: وبلاگ حوض نقاشی و شعر پشت جلد از: پروین دولت آبادی

صفحه شش

پیک سلامت- دوره ششم- بهار ۹۴- دبستان شماره دو معلم

ورزش و سلامت؛ در پارک ورزش کنیم یا در باشگاه ورزشی؟

در واقع ورزش در هر کدام از این مکانها خوبیه و بدیهای خودش را دارد:

ورزش در باشگاه



خوبی ها:

- تجهیزات ورزشی دارد و برای ورزش کردن ایمن تر است.
- زیر نظر مربی و با هم تیمی های خود ورزش می کنید.

بدی ها:

- باید برای استفاده از آن پول پرداخت کنید.
- یک محیط بسته و خسته کننده است که اغلب تهویه خوب ندارد.

ورزش در پارک



خوبی ها:

- هوا آزاد و اکسیژن بیشتری دارد می توانید از مناظر، گلها و درختان لذت ببرید و دیرتر خسته میشوید.
- رایگان است.

بدی ها:

- تجهیزات کافی ندارد و گاهی فضا برای ورزش کافی نیست.
- ایمنی لازم را ندارد و احتمال آسیب دیدن بیشتر است.

موارد نقطه چین را شما تکمیل کنید.

بهداشت دهان و دندان؛ لثه سالم داشته باشیم

لثه بخشی از دهان است که روی استخوان نگهدارنده ی دندان و نیز قسمتی از دندان را می پوشاند. رنگ لثه سالم صورتی است. سلامت لثه برای داشتن دندانهای محکم خیلی مهم است.

چطور لثه سالم داشته باشیم؟

- سلامت لثه اول از همه بستگی به رعایت بهداشت دهان دارد. اگر از مسواک و نخ دندان استفاده نکنید و غذا در دهان و لای دندان ها باقی بماند در لثه التهاب ایجاد می شود یعنی قرمز و متورم می شود. شما در سن و سالی هستید که دندان های شیری در حال افتادن و دندان های دائمی در حال رویش هستند. در مدتی که جای یک دندان خالی است احتمال بیشتری دارد که غذا در آن محل گیر کند پس شما باید در رعایت بهداشت دقت بیشتری کنید.
- کمبود ویتامین ث هم می تواند باعث التهاب و خونریزی لثه شود. برای اینکه دچار کمبود ویتامین ث نشوید باید هرروز میوه و سبزیجات تازه بخورید.
- جرم دندان هم به لثه آسیب می زند. پس اگر دندان های شما جرم دارد برای جرم گیری به دندانپزشک مراجعه کنید

در معاینات دندانپزشکی امسال به ۱۱ نفر از دانش آموزان دبستان دو توصیه شد که دندان خود را جرم گیری کنند. از والدین خود بخواهید که به سایت نسیم مراجعه کنند تا توصیه های دندانپزشک به شما (پس از معاینه امسال) را مشاهده کنند.

بهداشت فردی

فون دماغ



خون دماغ یک بیماری نیست، یک علامت است اما شیوع زیادی دارد پس بهتر است بدانید که چرا خون دماغ می شویم و اگر خون دماغ شدیم چه کار باید بکنیم.

چرا خون دماغ می شویم؟

۱. سرماخوردگی یا آنفلوآنزا که باعث می شود مخاط بینی (یعنی قسمت نرمی که داخل بینی وجود دارد) خشک و شکننده شود.
۲. آلرژی و انحراف بینی که سینوزیت مزمن به همراه دارد.
۳. ضربه به بینی (مثل وقتی که با صورت به دیوار برخورد می کنیم) یا ضربه درونی (یعنی دستکاری داخل بینی با انگشت!)
۴. بعضی بیماریهای داخلی مثل فشارخون بالا یا بعضی بیماریهای خونی (که در سنّ شما معمول نیست و کلاً احتمال آن کم است).

اگر خون دماغ شدیم چه کار کنیم؟

اول قسمت نرم بینی را با دو انگشت به هم فشار دهید و اگر بند نیامد داخل بینی پنبه بگذارید. کیسه یخ روی بینی هم به قطع خونریزی کمک میکند. از بزرگترها هم کمک بخواهید.

غذا و سلامت

با میوه های بهاری آشنا شوید؛ این روزها تقریباً همه میوه ها در تمام سال در بازار وجود دارند اما اگر می خواهید سلامت باشید بهتر است میوه را در فصل واقعی خودش بخورید.



برخی از میوه های بهاری ایران:

انگور- در طب سنتی ما طبع گرم و تر دارد و مصرف آن با غذاهای ترش خوب است. انگور یک میوه چاق کننده است.

خیار- در طب سنتی ما طبع سرد و تر دارد و توصیه می شود آن را پوست کنده و همراه با نمک و زیره بخورید که دل درد نگیرید.

زردآلو- در طب سنتی ما طبع سرد و تر دارد و اگر همراه با عسل خورده شود بهتر است. بلافاصله بعداز خوردن آن آب نخورید که بیمار می شوید.

سیب- در طب سنتی ما طبع گرم و تر دارد. فکر می کنید کدام ماده خوراکی با آن سازگاری خوبی دارد؟ دارچین

شلیل- در طب سنتی ما طبع سرد و تر دارد و مثل بقیه میوه های سرد و تر اگر همراه با عسل خورده شود بهتر است.

گلابی- در طب سنتی ما طبع گرم و تر دارد و یک میوه ملین است یعنی از یبوست جلوگیری می کند.