



به نام خدای مهربان

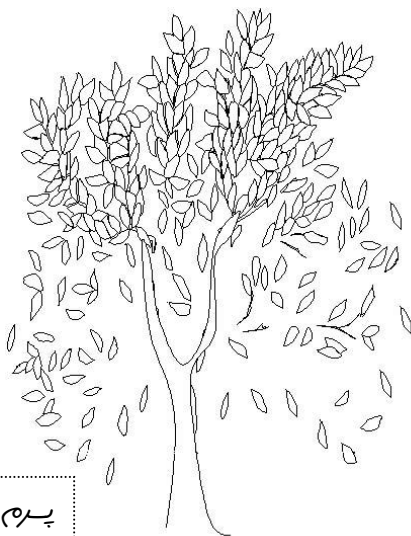


# فصلنامه پیک سلامت دبستان دو

مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره چهارم - پاییز ۱۳۹۱



پسرم، برگها را با رنگهای پاییزی رنگ آمیزی کن

برندگان ویژه نامه پیک سلامت تابستان



سردبیر:

دکتر سمیه امیری مقدم

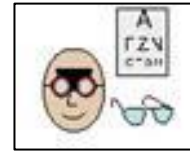
همکاران این شماره:

امیرحسین حسینی، محمدصدرا درستکار، امیرعلی دهقان پور، پارسا شیراسب، سپهر صدوقی، مجید طاهریان، نوید نادری، مهدی ناصحی، محمد مهدی نوروزی و با تشکر از:

آقای حمیدرضا آقاجانی - آقای کامران رامین - آقای محمد کردی

## یک مناسبت بهداشتی مهم فصل پاییز

۲۰ مهر- روز جهانی بینایی



چشم عضو حسّاسی است و بینایی شاید مهمترین حسّ ما. چشم‌هایت را ببند و خیال کن که دیگر نمی‌توانی ببینی، وحشتناک است! از میان مشکلات بینایی: نزدیک بینی، دوربینی، آستیگماتیسم و تنبلی چشم فراوان تر هستند. در نزدیک بینی، دید دور مشکل پیدا می‌کند مثلاً تخته‌ی کلاس را خوب نمی‌بینید، در دوربینی، دید نزدیک عیب دارد یعنی نوشته‌های کتاب را واضح نمی‌بینید و افراد آستیگمات در هر دو حالت مشکل دارند. تنبلی چشم هم یعنی یک چشم ضعیف میشود و شما عادت می‌کنید فقط با چشم بهتر نگاه کنید. منتظر معاینات بینایی امسال در ماه آبان باشید.

## سلامت و سرگرمی

### تقسیم تکمه‌ها

۹ تکمه داریم که به شکل زیر آنها را چیده ایم، آیا می‌توانی سه مربع را به شکلی رسم کنی که هر تکمه در یک خانه مجزاً قرار بگیرد؟

⊗ ⊗ ⊗

اگر نتوانستی معما را حل کنی میتوانی

پاسخ آن را از محمد صدرا در ستاره

(داش آموزی پایه سوم) بپرسی

⊗ ⊗ ⊗

⊗ ⊗ ⊗

## سلامت در آیین آسمانی ما

### حفظ سلامت واجب است

فکر می‌کنید کدام آدم، دیندار است؟ کسی که نماز می‌خواند و گناه نمی‌کند؟ درست است، اما بهتر است بگوییم دیندار کسی است که همیشه آن کاری را می‌کند که مورد رضایت خداوند است. دین ما اسلام به حفظ سلامت اهمیت زیادی می‌دهد و در روایت داریم که: «سلامت از هر نعمت دیگر ارزشمندتر است» همینطور بهتر است بدانید که در دین ما هرکاری که موجب آسیب رسانی به بدن و جسم ما شود ممنوع و گناه است. شما دانش آموزان هم حتماً می‌خواهید یک دیندار واقعی باشید، پس به بدن خود توجه کنید و کارهایی که سلامت شما را به خطر می‌اندازد انجام ندهید.

### از این منابع کمک بگیرید:

۱. ویژه نامه های پیک سلامت تابستان که توسط تعدادی از شما تهیه شده بود
۲. سالنامه سلامت ۱۳۹۱
۳. تصاویر از: اینترنت

توضیح: در این پیک از مطالب برخی بچه‌ها استفاده کردیم و انشاء... در شماره زمستان و بهار هم از مطالب دیگران استفاده می‌شود. برای دوستانی هم که در مسابقه‌ی تابستان شرکت نکردند دیر نشده است و می‌توانند مطالب جالب و مفید خود را به واحد پزشکی ارسال کنند.

## بهداشت فردی

### میکروب ششمنی!

میکروب‌ها را که می‌شناسی؟ همان موجودات بسیار ریز که با چشم دیده نمی‌شوند ولی می‌توانند بیماری‌های خطرناکی ایجاد کنند. میکروب‌ها تقریباً همه جا هستند، حتی روی پوست و داخل دهان شما! پس چرا بیمار نشدی؟

جواب این است: بدن هرکس با تعدادی از میکروب‌ها سازگار شده و آن میکروب‌ها او را بیمار نمی‌کنند. اما همین میکروبی که در بدن توست و تو را بیمار نمی‌کند ممکن است دوستت را بیمار کند چون با بدن او سازگار نیست، میکروب بدن دوستت هم احتمال دارد تو را بیمار کند.

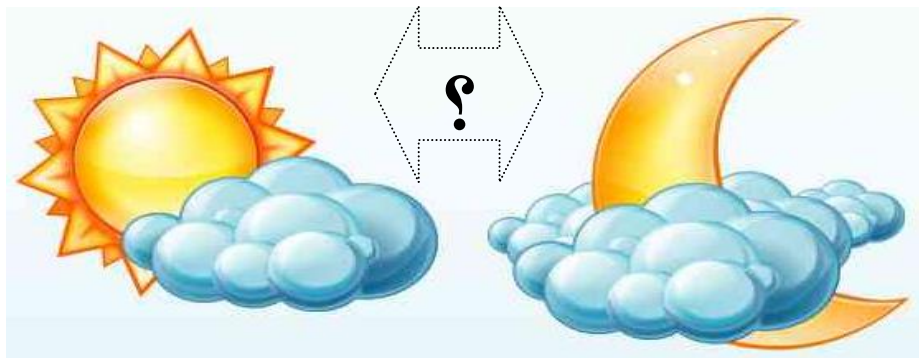


### چه کار کنیم؟

- برخی لوازم شخصی ما مثل مسواک، شانه، برس، حوله و لباس حاوی میکروب‌های شخصی ما هم هستند. پس آنها را به دیگران قرض ندهیم و از کسی قرض نگیریم.
- فقط از بشقاب غذا و لیوان آب خودمان بخوریم. در ظروف مشترک غذا مثل ظرف خورش یا سالاد هم قاشق تمیز بگذاریم تا هرکسی قاشق خودش را در آنها وارد نکند.

## ورزش و سلامت

### کی ورزش کنیم، صبح؟ ظهر؟ عصر؟ یا شب؟



همیشه می‌گویند: "ورزش صبحگاهی"، یعنی فقط باید صبح‌ها ورزش کنیم؟ نه، اینطور نیست. اما اگر صبح‌ها ورزش کنیم باعث می‌شود که یک روز خوب و بانشاط را شروع کنیم که خیلی خوب است. در واقع زمان ورزش کردن خیلی مهم نیست. مهم این است که خودت را عادت بدهی که هر روز در زمان خاصی ورزش کنی.

**یک پیشنهاد:** یک هفته صبح ورزش کن، یک هفته بعد از ظهر و یک هفته عصر یا سر شب، در تمام این سه هفته احساس و وضعیت خود را یادداشت کن. آن وقت بررسی کن که در کدام هفته ورزش کردن برایت راحت‌تر بوده و لذت بیشتری داشته است. از این به بعد همان موقع از روز را زمان ورزش کردن خود قرار بده. فقط یادت باشد قبل از ورزش غذای سنگین نخورده باشی و بلافاصله بعد از ورزش هم به قابلمه‌ی غذا حمله نکنی!

## بهداشت دهان و دندان

### شیر، دوست خوب دندانها

تاحالا از شیر تعریف زیاد شنیدیم، به ما گفتند که شیر برای استخوانها مفید است و آنها را محکم می کند اما راجع به خاصیت شیر برای دندانها کمتر شنیدیم. خوب است بدانید که جنس دندانها شبیه به استخوانهاست و دندانها هم برای محکم شدن به ماده ای به نام "کلسیم" نیاز دارند که در شیر فراوان است. بخصوص شما که این روزها دندانهای شیری تان یکی یکی می افتد و به جای آنها دندانهای دائمی درمی آید، به کلسیم خیلی نیاز دارید.



البته شیر فایده های دیگری هم برای دندانها دارد، مثلاً:

- خوراکیهای ترش رویه ی دندان را خراب می کنند. اگر چیز ترشی خوردید، بعد از آن شیر بخورید تا اثر ترشی بر دندان کم شود.
- اگر دندانتان شکست، تکه ی شکسته را با کمی شیر بشوید و در ظرف کوچکی از شیر بیندازید، بعد سریع به دندانپزشک مراجعه کنید. ممکن است بشود تکه ی شکسته را به دندانتان چسباند.

## غذا و سلامت

### رازهای تغذیه ی سالم

مرتب به ما می گویند که تغذیه ی سالم داشته باشید. اما کمتر کسی پیدا می شود که برای ما توضیح دهد که تغذیه ی سالم یعنی چی؟ ما به شما می گوئیم که تغذیه ی سالم سه راز اصلی دارد که با حرف «ت» شروع می شود و قصد داریم در هر سه شماره بیک سلامت امسال یکی از این رازها را توضیح دهیم:

### راز اول- تنوع

غذاها هم برای خودشان کلاس و گروه بندی دارند!

بعضی ها در کلاس نشاسته ای ها هستند مثل: نان، برنج و ماکارونی. بعضی در گروه سبزیجات هستند مثلاً: کاهو، گوجه فرنگی و هویج. میوه ها هم یک کلاس جدا دارند که آنها را می شناسید. مرغ، ماهی، گوشت، حبوبات (مثل لوبیا و عدس) و تخم مرغ در گروه غذاهای پروتئین دار هستند.

کلاس لبنیات هم که از شیر، ماست، پنیر و... تشکیل شده است.

خوراکی های شیرین و چرب هم با هم در یک کلاس هستند.

راز اول این است که از همه ی گروه ها و کلاس ها در برنامه ی غذایی

خودتان استفاده کنید.

اگر فقط پلو بدون خورش می خوری یا بدتر از آن، با شیرینی یا شکلات خودت را سیر می کنی یعنی تغذیه ی سالم نداری.