



به نام خدای مهربان

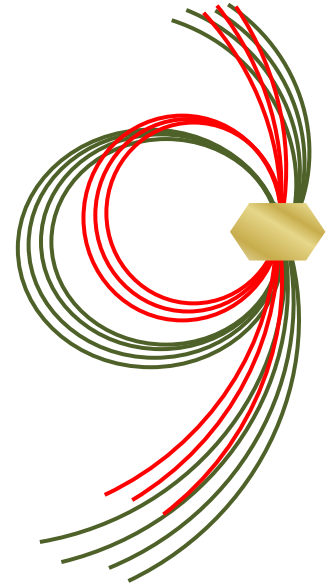


دبستان دو

دوره پنجم - پاییز ۱۳۹۲

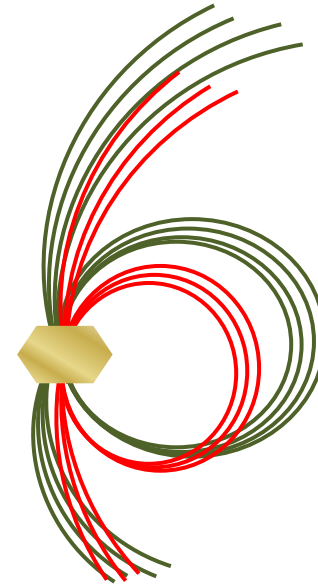


## روز جهانی تخم مرغ!



جمعه ۱۹ مهر امسال روز جهانی تخم مرغ است. به نظر شما چرا یک تخم مرغ کوچک باید روز جهانی داشته باشد؟!

تخم مرغ یک ماده غذایی مقوی است که در همه کشورها پیدا می شود. این گوی بیضوی بامزه و کوچک مخصوصاً برای شما که در سن رشد هستید بسیار مفید است. پس بهتر است هر روز یک تخم مرغ بخورید؛ یک روز آب پز، یک روز نیمرو، یک روز کوکو، یک روز ... اگر فکر کنید صدها غذا وجود دارد که با تخم مرغ درست می شود.



سردبیر:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم (پزشک مجتمع)

علی رئوف پناه (چهارم فجر)

احسان ماهری نیا (ششم میعاد)



## سلامت در آیین آسمانی ما

### پاکیزگی دستور قداست

پیامبر خدا صلی... علیه و آله می فرمایند:

هر که جامه ای می پوشد، باید آن را پاکیزه نگه دارد.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

هر کس قبل و بعد از غذا دست هایش را بشوید، در اول و آخر آن غذا به او برکت داده شود.

### از این منابع کمک گرفتیم:

۱. تصاویر از: اینترنت
۲. سایت دفتر نمایندگی سازمان جهانی بهداشت در جمهوری اسلامی ایران
۳. سایت ندای سلامت
۴. منبع احادیث: الکافی (جلد ۶) و المحجة البيضاء (جلد ۳)
۵. ویژه نامه های پیک سلامت تابستان که توسط تعدادی از شما تهیه شده بود

توضیح: در این پیک از مطالب برخی بچه ها استفاده کردیم و انشاء... در شماره زمستان و بهار هم از مطالب دیگران استفاده می شود. برای دوستانی هم که در مسابقه ی تابستان شرکت نکردند دیر نشده است و آنها می توانند مطالب جالب و مفید خود را به واحد پزشکی ارسال کنند.

## یک مناسبت بهداشتی مهم فصل پاییز

### ۲۶ مهر- (روز تربیت بدنی



تربیت بدنی یعنی ورزش؛ چون که با ورزش بدن ما ورزیده و در واقع تربیت می شود!

و اما پیشنهاد ما به شما برای این روز:

از روز تربیت بدنی امسال تصمیم بگیرید که

در زنگ ورزش یا وقت آزاد خودتون ورزشهای مختلف رو امتحان کنید، مثلاً یک مدت پینگ پنگ بازی کنید، چندوقت برید سراغ هندبال، چندهفته ای بدمینتون بازی کنید و... با این کار احتمالاً تا روز تربیت بدنی سال آینده می توانید تصمیم بگیرید که علاقه و استعداد واقعی شما در کدام ورزش بیشتر است و ورزش اصلی خودتان را پیدا می کنید.

## سلامت و سرگرمی

### سودوکو

اعداد ۱-۹ را طوری در خانه های خالی قرار دهید که:

در هر سطر عدد تکراری نباشد

در هر ستون عدد تکراری نباشد

در هر مربع عدد تکراری نباشد

۲	۹			۷		۳		
	۸	۱	۵			۴		
۳		۴		۲	۱			
۱	۳		۷	۴		۵		
	۲				۹			۸
۴		۹	۶		۸	۲		۷
۹		۷	۲		۵	۸		۳
		۳	۱			۷	۲	۹
۸	۱	۲			۷			

## بهداشت فردی

روش صحیح شستن دست ها

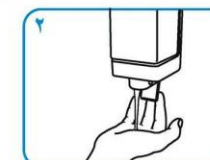
# چطور دست ها را بشوئیم؟



مدت کل مراحل: یک دقیقه



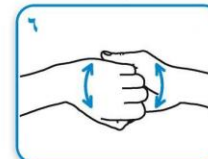
کف دست ها را به هم بمالید



صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید



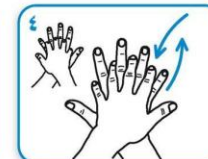
دستها را با آب خیس کنید



پشت انگشت ها را داخل کف دستها ببرد تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دستها با انگشتهای درهم



کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتهای درهم و بالعکس



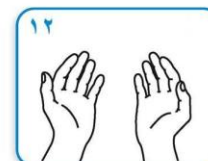
دستها را با آب شستشو دهید



مالش های ملور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



اکنون دستهای شما کاملا تمیز و مطمئن هستند

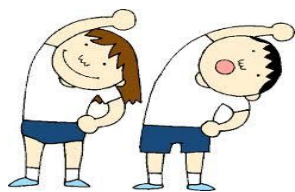


از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید

## ورزش و سلامت



چرا باید صبحها سر صف ورزش کنیم؟



چون با نشاط و پرنرژی می شویم.



چون ماهیچه های بدنمان قوی می شود.



چون ذهن برای یادگیری درس آماده تر می شود.

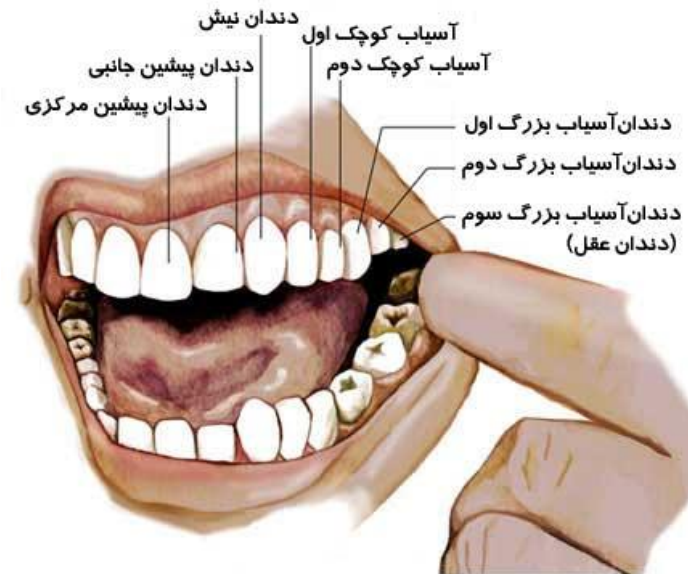


چون سالم می مانیم و کمتر مریض می شویم.

باز هم دلیل می خواهید؟!

## بهداشت دهان و دندان

### دندان های خود را بهتر بشناسیم



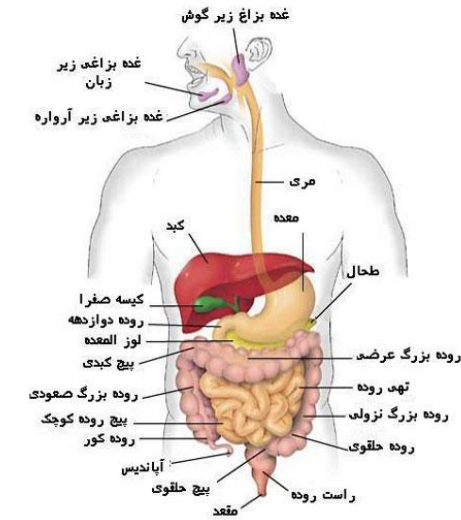
این تصویر دندان های دائمی را نشان می دهد که ۳۲ عدد هستند. اما دندان های شیری فقط ۲۰ عدد است. چرا؟  
دندان های شیری آسیاب بزرگ ندارند، یعنی  $۱۲ = ۳ \times ۴$  دندان کمتر

اولین دندان دائمی (آسیاب بزرگ اول ۴ طرف) قبل از افتادن دندانهای شیری درمی آید اما اولین دندان شیری (پیشین مرکزی) احتمالاً ۶-۷ سالگی تان افتاده و ۷-۸ سالگی هم به جایش دندان دائمی درآمده است. برای کامل شدن دندانهای دائمی پیشین، نیش و آسیاب کوچک باید تا ۱۲ سالگی صبر کنید. آسیاب بزرگ دوم هم تا ۱۳ سالگی سبز می شود اما درآمدن دندان عقل ممکن است خیلی طول بکشد!

## غذا و سلامت

### چرا نباید تند تند غذا بخوریم؟

به عکس روبرو که دستگاه گوارش ما را نشان می دهد نگاه کنید: دهان و غده های بزاقی هم بخشی از دستگاه گوارش هستند. وظیفه دهان، دندانها و بزاق این است که لقمه ی غذا را نرم و کوچک کنند تا وقتی غذا به معده می رسد آماده



برای هضم باشد. اگر تند تند بخورید و نجویده غذا را فروبدهید کار معده سخت می شود و به دنبال آن دچار دل درد و ... می شوید.

اما نکته ی مهمتر این است که دستگاه گوارش ما وقتی خوب کار می کند که بدن و ذهن ما در آرامش باشد. پس:

➤ در آرامش غذا بخورید؛ برای اینکه آرامش داشته باشید موقع غذا خوردن تلویزیون نگاه نکنید، زیاد صحبت نکنید و ماجراهای ناراحت کننده یا چندان آور برای همدیگر تعریف نکنید.

➤ لقمه های کوچک بردارید و آنها را خوب بجوید. لقمه بزرگ هم ممکن است در گلویتان گیر کند و هم خلاف آداب غذا خوردن است.