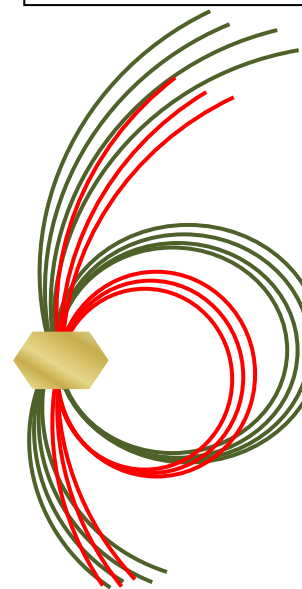
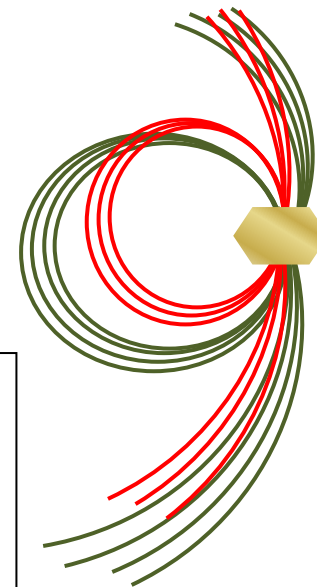
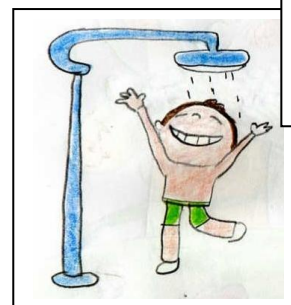




به نام خدای مهربان

چند تصویر زیبا از بیک تابستان



سردبیر:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره:

محمد پونکی (سوم همت)، آرمان شنوایی (پنجم ایثار)،

مهدی ناصحی (پنجم ایمان)

و تصاویر پشت جلد: محمد جعفری (سوم همت)،

امیرحسین رضاخواه و سجاد نیکوافشان (چهارم فتح)،

امیرحسین نجاری (پنجم ایمان)

دبستان دو

دوره پنجم - زمستان ۱۳۹۲





## سلامت در آیین آسمانی ما

### چرا بعضی خوردنی‌ها در دین ما حرام است؟

\* خداوند در قرآن کریم (سوره اعراف- آیه ۵۷) می‌فرماید: «چیزهای پاکیزه را برای شما حلال و چیزهای پلید را برای شما حرام کردیم.»

\* امام باقر(ع) نیز می‌فرماید: «خداوندی که انسان را خلق کرده میداند که چه چیزی برای او مفید و چه چیزی مضر است در نتیجه چیز مفید را حلال و چیز مضر را حرام کرده است.»

پس مطمئن باش که هر خوردنی که حرام است حتماً برای سلامت ما ضرر دارد. و یادت باشد که در خوردن غذاهای حلال هم میانه رو باشی یعنی نه طوری باشد که از یک خوراکی اصلاً نخوری و نه اینکه زیاده روی کنی.

### از این منابع کمک گرفتیم:

۱. پایگاه اطلاع رسانی حوزه (www.hawzah.net) و لالای فرشته (lalay.ir)
۲. تصاویر از: اینترنت
۳. ویژه نامه های پیک سلامت تابستان که توسط تعدادی از شما تهیه شده بود

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



## یک مناسبت بهداشتی مهم زمستان

### ۱۳ اسفند- (روز جهانی گوش و شنوایی)

خیال کن یک روز صبح بیدار شدی و هیچ صدایی نمی‌شنوی؛ نه صدای پدر و مادر، نه تلویزیون، نه رفت و آمد ماشینها در خیابان و نه حتی آواز پرندگان. وحشتناک است! پس مراقب شنوایی ات باش. چطور؟ جسم نوک تیز در گوش: ممنوع، بلند کردن صدای موسیقی و تلویزیون: ممنوع، داد و فریاد بیجا: ممنوع!

## سلامت و سرگرمی

### جدول واژه یاب

۲۳ کلمه زیر را که با سلامت مرتبط هستند در جدول پیدا کن و خط بزن. در پایان ۸ حرف باقی می‌ماند که رمز جدول است (توجه: کلمات

ن	خ	د	ن	د	ا	ن	ز	و
ا	م	پ	ه	و	ی	م	و	د
ن	ی	س	ی	ک	ب	پ	س	ه
ش	ر	ل	و	ل	م	ا	ا	ا
ب	د	م	ا	ا	م	ل	ص	ن
ه	ن	ا	ش	م	ک	ت	ی	ش
ل	د	س	ز	ت	ن	و	ز	و
و	ا	ک	ر	س	ی	پ	ب	ی
ح	ن	ا	و	د	ع	ت	س	ه

ممکن است از بالا به پایین، پایین به بالا، راست به چپ، چپ به راست و حتی مورب باشند).

برس- پالتو- توپ- حنا- حوله- خمیردندان- دستمال- دهانشویه- سبزی- شامپو- شانه- شنا- صابون- عینک- کلاه- ماسک- مسواک- میوه- نان- نخ دندان- نرمش- ورزش- وزن.

## بهداشت فردی

### برنامه‌ی بهداشتی



همه‌ی ما می‌دانیم که باید کارهایی مثل مسواک زدن، شستن دستها قبل از غذا و ... را هرروز انجام دهیم اما مشکل اینجاست که اغلب بخاطر تنبلی یا فراموشی این کارها را مرتب انجام نمی‌دهیم. بعضی‌ها تازه وقتی بدلیل درد دندان یا بوی بد بدن دچار مشکل می‌شوند افسوس می‌خورند که چرا بهداشت را رعایت نکرده‌اند. چه راه حلی وجود دارد؟ برای خودتان یک **جدول بهداشتی** (مثل نمونه) درست کنید و روی میز تحریر یا در کمد بچسبانید و هرکاری را که انجام دادید تیک بزنید. اینطور هم کارهای بهداشتی روزانه را فراموش نمی‌کنید و هم وقتی کاری انجام می‌دهید و آن را تیک می‌زنید حس خوبی پیدا می‌کنید.

روز	مسواک	دست شستن قبل از غذا	شستن جوراب و پا	شانه کردن مو	...
شنبه					
۱شنبه					
۲شنبه					
۳شنبه					
۴شنبه					
۵شنبه					
جمعه					

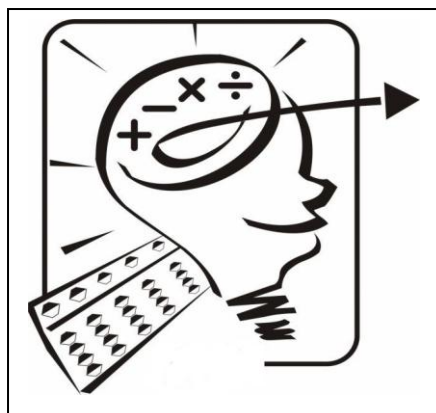
دو پیشنهاد: ۱- یک ستون هم برای کارهای غیر روزانه (حمام، کوتاه کردن ناخن و...) درست کنید. ۲- هر هفته‌ای که همه کارها را به موقع انجام دادید برای خودتان جایزه‌ای در نظر بگیرید. 😊

## ورزش و سلامت

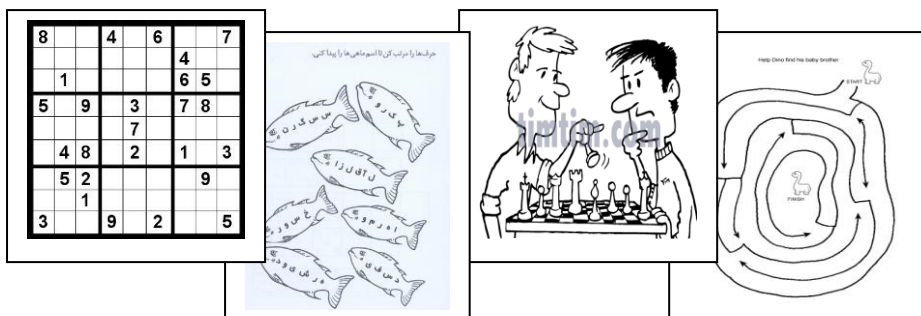
### ورزش بدن

یا

### ورزش ذهن؟



ورزشهای بدن را که می‌شناسی و چند نمونه‌ی آن را هم در تصویر بالا راست می‌بینی. اما با ورزشهای ذهن چقدر آشنا هستی؟ پایین را ببین:



و اما یادت باشد که هم بدن ما و هم فکر ما به ورزش نیاز دارد. بعضی ورزشها هم هستند که هم ورزش بدن هستند و هم ورزش ذهن مثل تیراندازی که هم ماهیچه‌های دست و شانه را قوی می‌کند و هم تمرکز را بالا می‌برد. تو هم نمونه دیگری می‌شناسی؟

## بهداشت دهان و دندان

### روش استفاده از دهانشویه

۱- قبل از استفاده از دهانشویه مسواک بزنید.



۲- هر بار بطری را تا خط نشانه (۵ سی سی) از دهانشویه پر کنید.



۳- دهانشویه را به مدت یک دقیقه داخل دهان بگردانید.



۴- تا نیم ساعت پس از مصرف دهانشویه از خوردن، آشامیدن و شستن دهان خودداری کنید.



## غذا و سلامت

### روش صحیح خوردن لبنیات

مرتب به شما گفته اند که چون در سن رشد

هستید باید لبنیات بخورید تا استخوانها و دندانهایتان محکم شود. اما:

\* بعضی از شما با خوردن شیر دچار دل درد می شوید، این مشکل راه حل دارد: از مقدار کم شروع کنید. مثلاً هرروز فقط نصف استکان شیر بخورید و بعد از چندروز که بدن شما با این مقدار عادت کرد مقدار روزانه را به یک استکان افزایش دهید و همینطور به تدریج میزان شیر را زیاد کنید. بهتر است وسط روز شیر بخورید که معده شما نه خالی باشد و نه پر (بین شیر و وعده های غذایی اصلی فاصله بگذارید).

\* بیشتر لبنیات طبع سرد دارد و برای برخی افراد مشکل ایجاد میکند، این مشکل هم راه حل دارد: در طب ایرانی هر غذایی مُصلحی دارد که اثرات مضر آن غذا را خنثی می کند. یعنی بهتر است همراه پنیر، مغز گردو بخورید؛ شیر و سرشیر را با عسل میل کنید؛ دوغ و ماست را هم با سبزیجات خشک مثل نعنا، آویشن، کاکوتی و یا سیاهدانه مخلوط کنید.

\* چقدر باید لبنیات بخوریم؟ روزی ۲-۳ واحد لبنیات لازم است. یک واحد لبنیات یعنی: یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست و یا به اندازه یک قوطی کبریت پنیر. البته هرکدام از مواد لبنی خواص ویژه ای دارند و مثلاً نمی توانید هر سه واحد را پنیر بخورید! درضمن یادتان باشد که بستنی بجز شیر مواد دیگری مثل شکر هم دارد پس کلک نزنید!