



به نام خدای مهربان



فصلنامه پیک سلامت دبستان دو

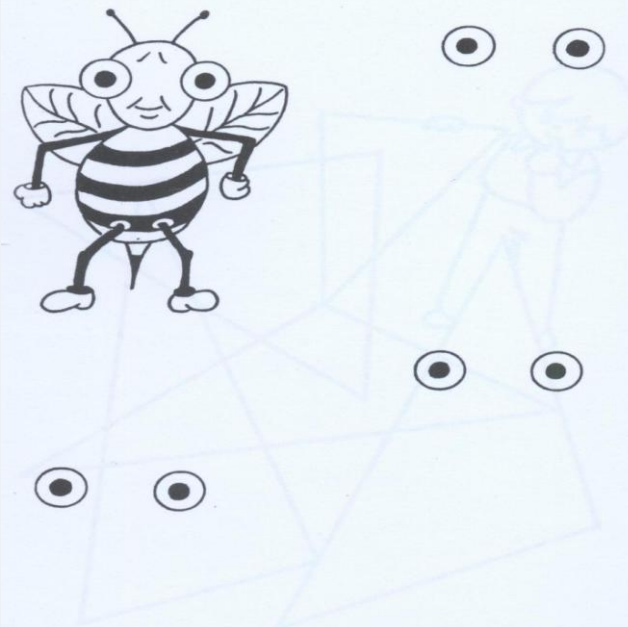
مجتمع آموزشی پسرانه معلم
واحد پزشکی - بهداشتی

دوره چهارم - زمستان ۱۳۹۱



پسرم، این نقاشی زمستانی را رنگ آمیزی کن

با استفاده از این جفت چشم‌ها هر تصویری که دوست داری بکش.



سردبیر:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره:

امیرمحمد آقاخانی، محمدرشاد حسینی نژاد، محمدصدرا درستکار، امیرعلی دهقان پور، علی رئوف پناه، محمدروزبه زارع پور، متین سلیمانی، سپهر صدوقی، محمدمهدی عبدالحسینی، امیرحسین غفاری، مازیار گوهرکش، امیرحسین نظری، امیرحسین نجاری و محمدمهدی نوروزی

غذا و سلامت

(۲) (راه‌های تغذیه‌ی سالم)

اگر پیک پاییز را با دقت خوانده باشی حتماً یادت هست که تغذیه‌ی سالم سه راز اصلی دارد که با حرف «ت» شروع می‌شود، با راز اول یعنی «تنوع» آشنا شدی و حالا راز دوم:

راز دوم - ترتیب

درست است که در توضیح راز اول گفتیم که از همه‌ی گروه‌های غذایی در غذای خودت استفاده کنی، اما نباید از گروه‌های مختلف به اندازه‌ی هم استفاده کرد. خیال کن در یک رستوران منوی آزاد هستی و به انتخاب خودت بشقاب غذا را پُر می‌کنی. برای یک بشقاب غذای سالم باید ترتیب را رعایت کنی.

شکل روبرو را نگاه کن:



بیشتر غذایت را باید از گروه نشاسته‌ای‌ها (نان، برنج و...) برداری. بعد نوبت سبزیجات و میوه‌هاست. از گروه گوشتها و لبنیات کمتر از میوه و سبزی بردار و در آخر چربی و شیرینی است که باید خیلی کم باشد. البته این توصیه کلی و برای همه است. برای توصیه‌های خاص سن خودت منتظر راز سوم باش.

سلامت در آیین آسمانی ما

بدنت را برای عبادت فداوند نیرومند کن

به این توصیه‌های دین ما توجه کن:

قرآن کریم: «كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاعْمَلُوا صَالِحاً: از غذاهای پاکی که به شما روزی کرده‌ایم بخورید تا توان انجام کار نیکو داشته باشید» امام رضا (ع): «ورزش کنید، زیرا من دوست ندارم بی حالی شما در امور دینی اثر منفی بگذارد»

دعای کمیل: «(خدایا) اعضای بدنم را برای خدمت به تو نیرومند گردان» پس از این به بعد سر سفره غذا یا زمان ورزش، توی دلت بگو «خدایا من غذا می‌خورم و ورزش می‌کنم تا قوی بشوم بخاطر اینکه بهتر بتوانم عبادت و کارهای خوب انجام بدهم» وقتی این دعا را تکرار کنی برای سالم و به اندازه غذا خوردن و ورزش کردن شوق پیدا می‌کنی.

از این منابع کمک گرفتیم:

۱. ویژه نامه‌های پیک سلامت تابستان که توسط تعدادی از شما تهیه شده بود
۲. تصاویر از: اینترنت، کتاب «هوش و دقت» نشر دیبایه و ویژه نامه‌های پیک سلامت تابستان

توضیح: در دو پیک پاییز و زمستان 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 می‌توانند مطالب جالب و مفید خود را به واحد پزشکی ارسال کنند.

بهداشت فردی

هرکی تمیزتر... عزیزتر!

فکر می کنی اگر بهداشت شخصی را رعایت نکنی چه می شود؟ درسته! بیمار می شوی. اما علاوه بر بیماری، مشکلات دیگری هم پیش می آید: کم کم بدن و لباست بوی بد می گیرد، دهانت هم بدبو می شود؛ آن وقت کسی دوست ندارد با تو بازی کند یا کنارت بنشیند و یا با تو صحبت کند. در نتیجه دوستانت را از دست می دهی و تنها می شوی. اگر می خواهی پیش همه عزیز باشی این کارها را فراموش نکن:

۱. وقتی هوا گرم است یکروز درمیان و وقتی هوا سرد است هفته ای دوبار حمام کن.
۲. مو و ناخن هایت را همیشه کوتاه نگه دار.
۳. هم در مدرسه و هم در خانه از ظرف غذا، قاشق و لیوان مخصوص خودت استفاده کن.
۴. قبل از خوردن هر نوع غذا یا خوراکی دستهایت را با آب و صابون بشوی. همینطور بعد از توالی این کار را فراموش نکن.
۵. قبل از اینکه از خانه خارج شوی موهایت را شانه کن و مطمئن شو که لیوان در کیفیت باشد و در جیبیت به اندازه کافی دستمال داشته باشی.
۶. وقتی از مدرسه به خانه برمی گردی هم دستها، هم پاها و هم جورابهایت را بشوی.
۷. صبح و ظهر و قبل از خواب، مسواک بزن.

ورزش و سلامت

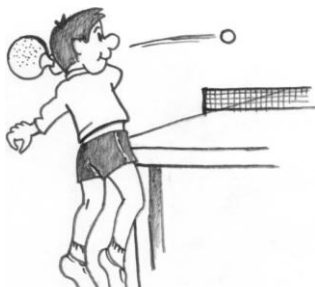
چند ورزش خوب برای روزهای سرد

الان بیشتر روزها سرد است و نمی توانید در کوچه و حیاط فوتبال بازی کنید. اما غصه نخورید، کلی بازی هست که می توانید انجام دهید:

اگر برادر هم سن و سال داری میتوانی در خانه با هم کشتی بگیری. فقط اصول ورزشی را رعایت کنی و همدیگر را روانه ی بیمارستان نکنی.



پینگ پنگ بهترین ورزش در جاهای بزرگتر مثل سالن مدرسه است (اگر میز پینگ پنگ باشد). حتی می توانید لیگ هم راه بیندازید. فقط دو راکت و یک توپ کوچک لازم است.



برادر نداری که کشتی بگیرد؟ میز پینگ پنگ هم فعلاً در کار نیست؟ یک نفری و با یک طناب می توانی ورزش کنی. بین که هیچ بهانه ای برای تنبلی نمی توانی بیاوری!

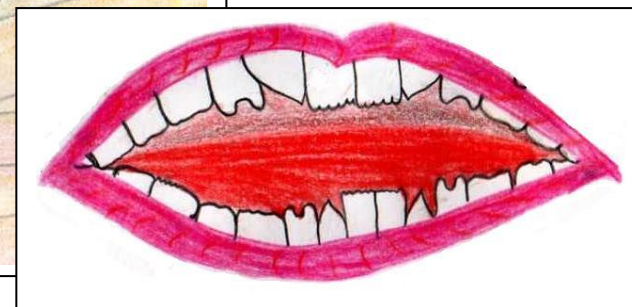
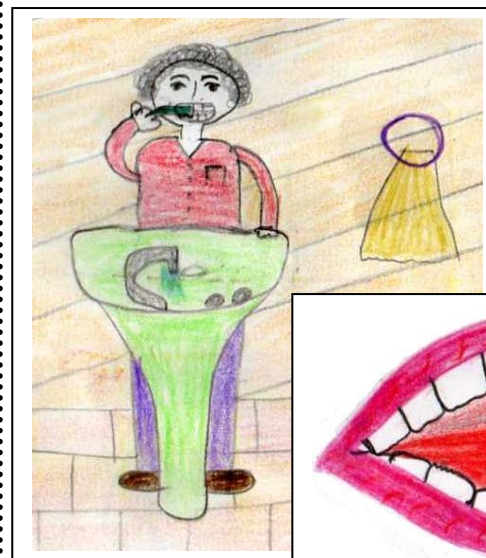


بهداشت دهان و دندان

دو سوال

سوال ۱- چرا دندان های ما با هم فرق می کند؟

جواب- چون کار دندان ها مثل هم نیست. دندانهای جلویی که تیز هستند باید لقمه غذا را بپزند و ریز کنند. دندانهای عقبی هم که بزرگتر و پهن تر هستند کارشان له کردن و خرد کردن غذاست



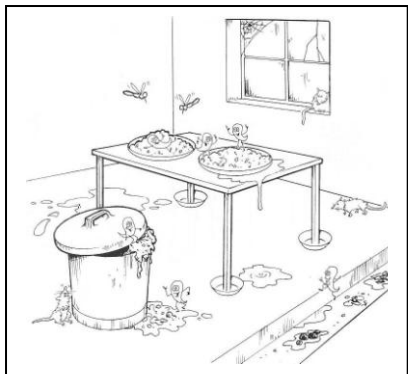
سوال ۲- لثه ی سالم چه نشانه هایی دارد؟

جواب- لثه ی سالم صورتی رنگ است. وقتی به آن نگاه می کنیم مثل این است که آن را محکم روی دندانها کشیده اند. بعد از مسواک هم خونریزی نمی کند.

یک مناسبت بهداشتی مهم فصل زمستان

روز ملی بهداشت محیط- ۱۱ اسفند

به مناسبت روز بهداشت محیط برای این شکل جمله ای را که به ذهنت می رسد بنویس. بعد جمله هایتان را در کلاس با هم مقایسه کنید /



سلامت و سرگرمی

بازی های فکری

بعضی بازی ها و سرگرمی ها هم جالب هستند و از آنها لذت می بریم و هم فکر و ذهن ما را تقویت می کنند؛ برای همین به آنها «بازی فکری» می گوئیم. مثلاً: جدول کلمات

متقاطع، سودوکو و...



منج:

یک بازی فکری قدیمی و آشنا

خانه های جدول را با اعداد یک تا چهار به نحوی پر کن که مجموع اعداد هر ردیف و هر ستون برابر با عدد ۱۰ شود

۴			۱
	۱		
۱			۴