



به نام خدای مهربان



دبستان دو

دوره هفتم - زمستان ۱۳۹۴



امام صادق (ع):
کشت کنید و درخت بنشانید؛
به خدا قسم آدمیان کاری برتر و پاک تر از این نکرده اند.



روز درختکاری

۱۵ اسفند

سردبیر:

دکتر زینب امیری مقدم



سلامت در آیین آسمانی ما

اسلام و محیط زیست

دین ما اسلام بر حفظ محیط زیست و طبیعت تاکید زیادی دارد.

رسول خدا - صلی الله علیه و آله - فرمودند:

"نخل را نسوزانید و آن را در آب غرق نکنید. درخت بارور را قطع نکنید و زراعت را به آتش نکشید زیرا شما نمی‌دانید، شاید در آینده به آن نیازمند شوید."

و فرمودند: "هر کس درختی بکارد و در نگهداری آن بکوشد تا میوه دهد، در برابر هرچه از آن میوه به دست آید، پاداشی نزد خدا خواهد داشت."

و باز فرمودند: "هر که نهالی بکارد، خداوند به مقدار میوه‌ای که از آن درخت به دست می‌آید، در نامه اعمال او پاداش می‌نویسد."

راهنمای جواب معماها:



از این منابع کمک گرفتیم:

- ۱- سایت تبیان
- ۲- همشهری آنلاین
- ۳- پایگاه اینترنتی صدای معصومین
- ۴- چیستان کودکان



یک مناسبت بهداشتی مهم فصل زمستان

۲۹ دی: روز هوای پاک

متأسفانه آلودگی هوا یکی از مشکلات این روزهای

تهران و شهرهای بزرگ است. آلودگی هوا بر جسم و جان همه ما اثرات مضر دارد. حالا شما چه راهکارهایی برای کاهش آلودگی هوا به ذهن‌تان می‌رسد؟ فکر می‌کنید از شما دانش آموزان و خانواده هایتان چه کارهایی بر می‌آید؟ به بهترین نوشته در این زمینه از طرف بیک سلامت جایزه ای اهدا خواهد شد. پس تا پایان بهمن از طریق مسوول پایه خود راهکارهایتان را به واحد پزشکی برسانید.



سرگرمی

پند معما

۱- آن چیست که رنگش سپید است

ولی قند نیست ریشه هم دارد ولی درخت نیست؟

۲- کدام گیاه خوراکی است که در صورتی که نصفش کنی نصف آن لنگ و نصف دیگرش غصه می‌باشد؟

۳- کدام پرنده است که اگر نامش را برعکس کنیم باز هم نام پرنده است؟

۴- در کاف هست در قاف نیست. در لام هست در میم نیست. در غین هست در عین نیست.

اگر نتوانستی به معماها جواب بدهی به صفحه آخر بیک مراجعه کن تا با کمک تصاویر راهنما به جواب معماها برسی.

شپش



شپش: حشره کوچکی به رنگ سفیدمایلم به خاکستری این حشره موجب خارش شدید در ناحیه سر یا بدن می گردد.



روشهای پیشگیری ابتدا به شپش:



موهای خود را کوتاه نگه داشته و هر روز شانه کنید.

بدن و موی سر خود را با شستشوی مرتب تمیز نگه دارید.



از وسایل شخصی دیگران مثل: شانه، حوله و کلاه استفاده نکنید.



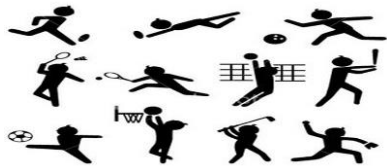
لباسها و ملحفه ها را شستشو داده و پس از خشک کردن در آفتاب درز آنها را اطو کشی نمایید.



توجه:

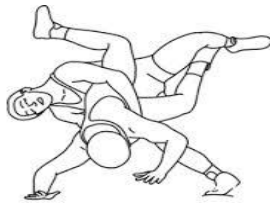
در صورت مشکوک شدن به وجود شپش و خارش بدن بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.

ورزش و سلامت



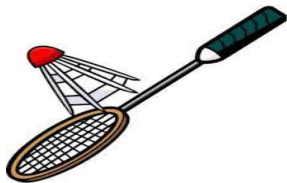
چند ورزش فوب برای روزهای سرد

روزهای زمستان به علت سردی و آلودگی هوا بهانه ای برای بعضی افراد جور می شود که از ورزش فرار کنند و بجای آن جلوی تلویزیون لم بدهند و خوراکی بخورند! انشا... شما جز این دسته نیستید چون ورزش نکردن موجب شل شدن عضلات، کسل و بی حال شدن در کلاس، کاهش تمرکز موقع درس خواندن و همچنین اضافه وزن می شود.



برای ورزش در خانه چند پیشنهاد خوب داریم:

- اگر برادر دارید می توانید با هم کشتی بگیرید.
البته رعایت اصول جوانمردانه را فراموش نکنید
و همدیگر را راهی بیمارستان ننمایید!



- اگر خانه تان سالن بزرگ یا پارکینگ دارد

می توانید با دو راکت و توپ بدمینتون مدتها ورزش کنید.

- برادر ندارید و خانه تان هم فضای مناسب و بزرگی ندارد؟ اشکالی نداره! با یک طناب یا حلقه و البته کمی حوصله و خلاقیت می توانید روزی حداقل نیم ساعت ورزش کنید تا بدنتان همیشه قوی و ماهیچه های بدنتان ورزیده باشد.



بهداشت دهان و دندان

اشتباه های مسواکی!



اشتباه شماره یک: دندان ها را به صورت افقی مسواک می زنید!

اگر مسواک را از چپ به راست روی دندان ها بکشید، مسواک به نقاط تجمع جرم نمی رسد. مسواک را از بالا به سمت پایین روی دندان ها بکشید، البته سطح جونده دندانهای آسیا را می توان به حالت افقی مسواک زد.

اشتباه شماره دو: دندان ها را با فشار زیاد می سابید!

فشار دادن مسواک روی دندان ها، راه مناسبی برای تمیز کردن جرم ها نیست و موجب آسیب به مینای دندان می شود. همین که مسواک را در جهت درست روی دندان ها بکشید برای سلامت دندان ها کافیست.

اشتباه شماره سه: نخ دندان نمی کشید!

مسواک زدن به تنهایی باعث تمیز شدن دندانها نمی شود، به خاطر اینکه مسواک به تمام بخش های دندان ها نمی رسد. نخ دندان را فراموش نکنید!

اشتباه شماره چهار: از مسواک تان بیش از حد استفاده می کنید!

مسواک نیز تاریخ مصرف دارد. زمانی که مسواک را به مدت طولانی استفاده می کنید، فرسوده شده و به خوبی دندان ها را تمیز نمی کند. همچنین مسواک فرسوده موجب آسیب به لثه های شما می شود.

غذا و سلامت

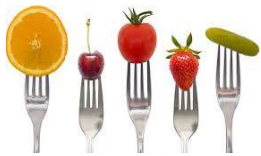
چرا میوه ها و سبزیجات مهم اند؟



دانش آموزانی که میوه و سبزی فراوانی

می خورند بدن آنها مقدار بیشتری فیبر و ویتامین A, C و E دریافت می کند که همگی این ویتامین ها موجب افزایش انرژی خواهند شد. بنابراین اگر در طول روز و به عنوان میان وعده از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید پس از مدرسه احساس خستگی کمتری خواهید داشت.

همچنین ویتامین های موجود در میوه ها باعث شادابی و نشاط شما می شود و در فعالیت های کلاس و برنامه های فوق برنامه با اعتماد به نفس بیشتری حاضر خواهید شد. از طرفی این گروه، کالری کمی دارند؛ پس دانش آموزانی که میوه و سبزیجات می خورند تناسب اندام بهتر و وزن مناسب تری دارند و در فعالیت های ورزشی نیز موفق تر از دیگران هستند. یک نکته مهم دیگر را هم بدانید: میوه ها و سبزی ها به علت داشتن آنتی اکسیدان ها نقش مهمی در مقابله با آلودگی هوا دارند.



حالا که فهمیدید میوه ها و سبزیجات چقدر خاصیت و اهمیت دارند بهتر است برنامه ریزی کنید تا در

طول روز حدود سه واحد میوه و چهار واحد سبزیجات مصرف کنید. مثلا:

-یک عدد سیب. یک عدد نارنگی. نصف موز یا نصف لیوان دانه انار

-یک عدد خیار. یک عدد گوجه فرنگی. یک عدد هویج و یک لیوان کاهو که می توانید بصورت سالاد میل کنید.