

به نام شفا بخش جسم و جان



# فصلنامه پیک سلامت دبستان دو

دوره نهم - بهار ۱۳۹۷



## غذای سالم

### چای یا آب پرتقال؟

در پیک پاییز و زمستان درمورد تخم مرغ و پنیر صحبت کردیم که اغلب در صبحانه مصرف می شود. حالا نوبت به نوشیدنی های صبحانه می رسد:



انتخاب نوشیدنی صبحانه در شهرهای مختلف، فرق می کند و تا حدی هم به سلیقه ی شما بستگی دارد اما چند نکته را برای سلامت خود رعایت کنید:

۱- بهتر است شروع روز با یک نوشیدنی گرم باشد، مثلاً آب جوش ساده، چای کم رنگ و یا آب جوش با عسل (البته باید صبر کنید تا آب جوش ولرم شود و بعد به آن عسل اضافه کنید).

۲- نوشیدنی خود را بیش از اندازه شیرین نکنید.

۳- اگر صبحانه ی گرم یا تخم مرغ می خورید، نباید بعداز آن آب میوه بنوشید.

## بهداشت فردی

خوابیدن هم روش درست و غلط دارد!

بعضیها به پشت (طاق باز)، بعضیها به شکم (دمر) و بعضی به پهلو می خوابند. برای هر کدام، روش صحیح با ✓ و روش غلط با ✗ نشان داده شده است.

اگر طاقباز می خوابید:



اگر به پهلو می خوابید:



اگر دمر می خوابید:

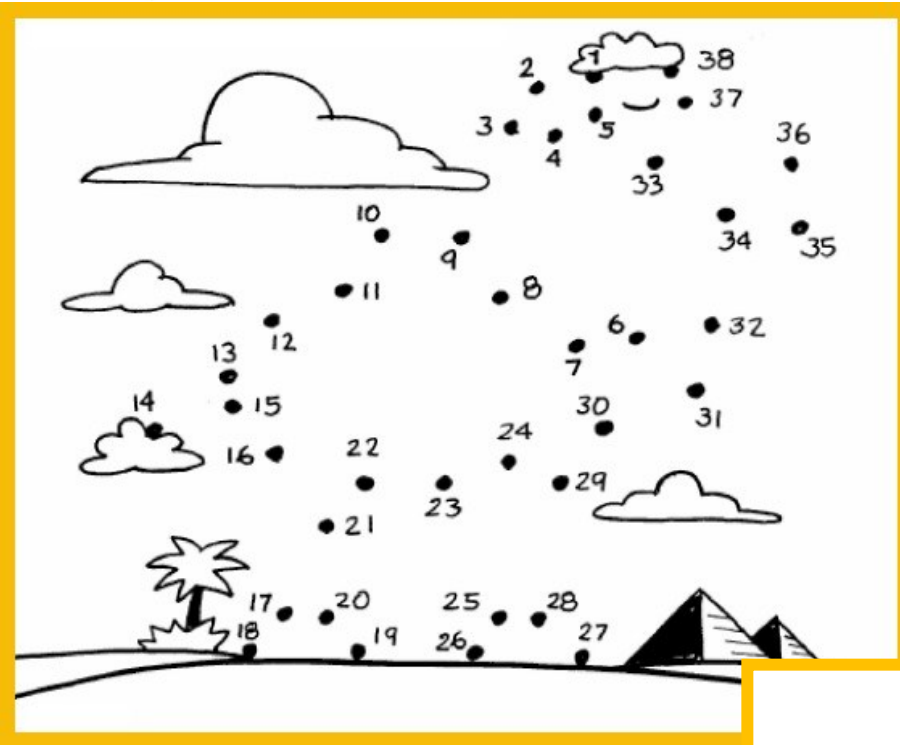


بله همانطور که متوجه شدید دمر خوابیدن کلاً روش غلطی است و شیوهی صحیح ندارد.

## زنگ تفریح

نقطه به نقطه؛

اول سعی کن تصویر  
پنهان شده را حدس بزنی!  
بعد ...



نقطه ها را به ترتیب شماره به هم وصل  
کن تا آن را پیدا کنی.

کدام یک را درست حدس زدی؟

اگر حوصله ی رنگ آمیزی داشته باشی  
تصویر نهایی بهتر نمود پیدا می کند.



## سلامت در مدرسه ی ما

### نتایج معاینات دندانپزشکی

معاینات دندانپزشکی امسال در ماه دی انجام شد و معلوم شد که حدود نیمی از دانش آموزان مقطع شما (دبستان ۲) دندان پوسیده دارند!

دندان های شیری و دائمی هر دو مهم هستند و اگر پوسیده شدند باید درمان شوند اما پوسیدگی درمان دائمی مهم تر است چون اگر درمان نشود و پوسیدگی پیشرفت کند، مجبور می شوید که آن دندان را بکشید و دیگر هیچ دندانی هم به جای آن در نمی آید. ☹️



از پایه ی سوم: ۲۹ نفر، چهارم: ۲۹ نفر، پنجم: ۲۵ نفر و ششمی ها: ۲۴ نفر دندان دائمی پوسیده دارند که باید هرچه زودتر به دندانپزشک مراجعه کنند.

اگر می خواهید بدانید که شما چند دندان پوسیده دارید از والدین خود

بخواهید به سایت نسیم ([med.moallem.sch.ir](http://med.moallem.sch.ir)) مراجعه کنند.

## ورزش و سلامت

دوچرخه؛ اختراع دوست داشتنی



تاحالا لذت خنکای نسیم وقت دوچرخه سواری را تجربه کردید؟ صرف کمی انرژی و سرعت

بالا... چی بهتر از این؟ باور نمی کنید؟ اگر شما سوار بر دوچرخه و دوستان پیاده به یک میزان انرژی مصرف کنید، سرعت شما در سطح صاف، ۳ برابر و در سراسیمی ۶ برابر او می شود! پس حتماً باید نکات ایمنی را رعایت کنید:

- ۱- با یک همراه دوچرخه سواری کنید / ۴چشم بهتر از ۲چشم می تواند اطراف را نگاه کند پس سواری به همراه دیگران امنیت بیشتری به همراه می آورد.
- ۲- از کلاه ایمنی استفاده کنید / بهانه هایی مثل خراب شدن مو یا گرما نیاورید!
- ۳- سایز مناسب دوچرخه / پایین افتادن از دوچرخه اغلب به دلیل اندازه‌ی نامناسب دوچرخه (بزرگتر یا کوچکتر) است
- ۴- برچسب براق استفاده کنید / تا دیگران شما را ببینند و به شما برخورد نکنند.
- ۵- از گوش هایتان استفاده کنید / استفاده از هدفون و گوش کردن به موسیقی در هنگام دوچرخه سواری می تواند بسیار خطرناک باشد.

## حدیث سلامت

تمیز باش

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

لباس پاکیزه، غم و اندوه را برطرف می کند

المعجم الكبير، جلد ۵، صفحه ۲۵۴، حدیث ۵۲۶۱



مسابقه ی پیک سلامت زمستان یادتون هست؟



پرسیده بودیم پنیر همراه گوجه فرنگی و گردو... با کدوم خوبه؟ با کدوم بده؟  
متاسفانه هیچکدام از شما پاسخ مسابقه را ندادید و برنده ای نداریم 😞

و اما پاسخ سوال:

بهتره پنیر را با گردو بخوریم که هم از نظر مواد مغذی مکمل هم هستند و هم از نظر طبع خوراکیها چون پنیر طبع سرد دارد و طبع گردو گرم است، از نظر طب سنتی مصلح هم محسوب می شوند (یعنی طبع همدیگر را اصلاح می کنند).  
اما بهتر است پنیر و گوجه فرنگی با هم خورده نشود چون هر دو طبع سردی دارند و میزان سردی در بدن افزایش پیدا می کند.



سر دبیر این شماره:

**دکتر سمیه امیری مقدم**

منابع مطالب و تصاویر این شماره:  
آرمان طب، رنگی رنگی، عصر ایران، نوجوان شاد  
و ویلاگ تجربه ها ۹۱

دوست دارید در پیک سلامت چه مطالبی  
بخوانید؟ نظر خود را برای ما بنویسید  
و در صندوق پیشنهاد بیندازید

