

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت دبستان دو

دوره دهم - بهار ۱۳۹۸



غذای سالم

غذای سرد یا گرم ۳



در پیک پاییز خواندید که هر خوراکی، طبع و مزاج گرم یا سرد دارد و در پیک زمستان هم در مورد فایده ها و ضررهای خوراکیهای گرم و سرد نوشتیم و فهمیدید که چرا بهتر است غذای ما ترکیبی از مواد سرد و گرم باشد.

حالا بهتر است با بعضی از خوراکی های گرم و سرد آشنا شوید؛

میوه هایی که طبع گرم دارند: آناناس - انبه - انجیر - انگور - به - خربزه - خرما - سیب - گلابی - موز - نارگیل.

میوه هایی که طبع سرد دارند: آلبالو - آلو و آلوچه - انار - پرتقال - خیار - زرد آلو - کیوی - لیمو - نارنگی - هلو - هندوانه.

غذاها هم طبع گرم و سرد دارند مثلاً گوشت ها؛ گوشت گوسفند و شترمرغ گرم اما گوشت ماهی سرد است. از میان غلات؛ گندم گرم است (پس نان طبع گرمی دارد) اما برنج احتمالاً سرد است. و جالبه بدونید که بیشتر فرآورده های شیر (لبنیات) طبع سردی دارند.

بهداشت فردی

مواردی را که رعایت میکنی ✓ و آنهایی را که انجام نمی دهی ✗ بزن

من یک پسر پاکیزه هستم، چون:

من تیک و ضربدر دارم پس

نمره من: ضعیف متوسط عالی



قبل از غذا

دست هایم را با آب
و صابون می شویم

بعد از غذا نخ دندان
و هر شب مسواک
می زنم

موهایم کوتاه است
و آنها را شانه میزنم

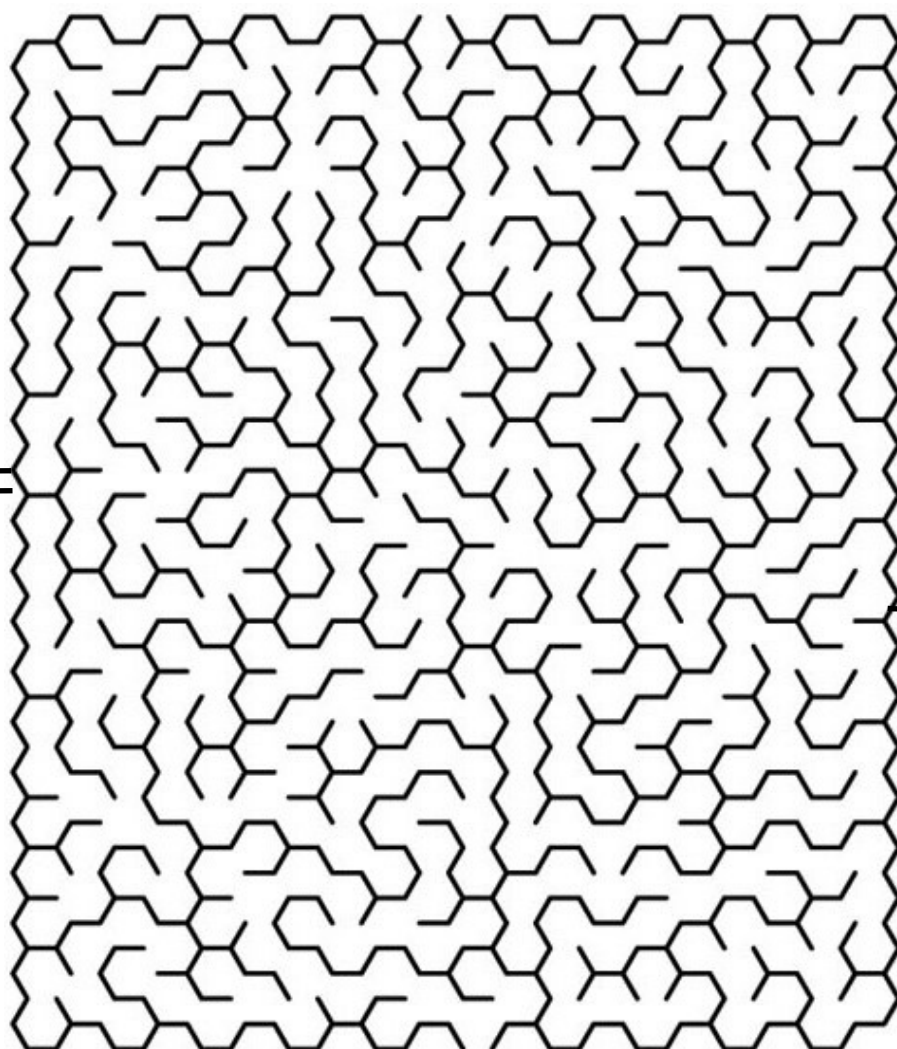
آخر هر هفته
ناخن هایم را کوتاه
می کنم

هر دو یا سه روز
یکبار حمام می روم
و
بعد ورزش دوش می گیرم

بعد از مدرسه
پاها و جورابم را می شویم

زنگ تفریح

این زنبور بازیگوش راه هرروزه اش در کندو را گم کرده! به او کمک کن تا به گلها برسد و گرنه ممکن است کلافه شود و یکی را نیش بزند!!



سلامت در مدرسه‌ی ما

همیشه هم اول شدن خوب نیست!

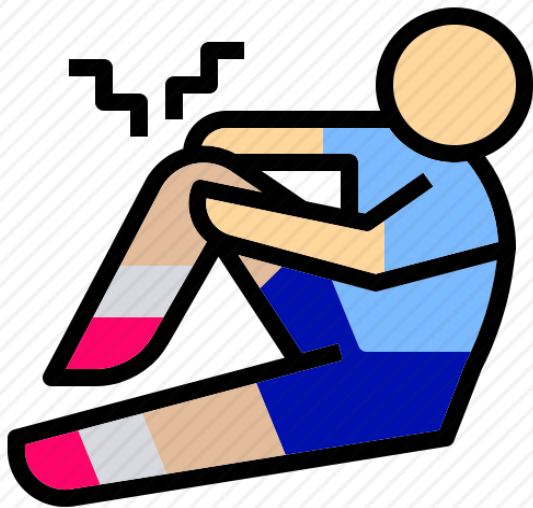
شاید بدانید که هر وقت شما وارد مقطع جدیدی می شوید پدر و مادرتان باید از طریق سایت "نرم افزار سلامت یار مدرسه (نسیم)" پرونده سلامت جدیدی برای شما تکمیل کنند.

حالا بر اساس آمار سلامت، شما (دانش آموزان پایه های سوم الی ششم) نسبت به سایر دانش آموزان مجتمع معلّم در مقاطع دیگر در این موارد رتبه‌ی ۱ دارید:

- ◆ بد غذایی! یعنی ایرادهای الکی گرفتن از غذاها و دوست نداشتن بسیاری از غذاهای مفید
- ◆ زودرنجی! یعنی تا به شما بگویند بالای چشمت ابروست، به شما بر بخورد و ناراحت شوید
- ◆ کم توجهی! یعنی وقتی آموزگار درس می دهد شما در عالم دیگر سیر و سفر می کنید
- ◆ اعتماد به نفس کم! یعنی می ترسید کارهایی که می توانید انجام دهید را شروع کنید
- ◆ عصبانی شدن! یعنی ... خودتان می دانید یعنی چی!

بیا باید تلاش کنید در عادت ها و رفتارهای غلط، اول نباشید

ورزش و سلامت



بعد از ورزش

زنگ ورزش رو دوست داری اما همین زنگ دوست داشتنی ممکنه تبدیل به یک خاطره‌ی تلخ همیشگی بشه...

اگه دو پیک قلبی رو خونده باشی، میدونی که

قبل از ورزش باید آماده باشی و نکاتی رو هم حین ورزش رعایت کنی... اما نکات مهمی هم هست که بعد از ورزش باید انجام بدی:

* وقتی ورزش و بازی تمام شد؛ نباید یکدفعه جایی بنشینی، بلکه بلافاصله با راهنمایی مربی ورزش چند حرکت کششی انجام بده و سپس کمی پیاده روی کن تا بدنت به آرامی سرد شود.

* بعد از ورزش معمولاً احساس گرما داری و دلت می‌خواهد آب یخ بنوشی و یا جلوی کولر قرار بگیری؛ اما این کار خیلی خطرناک است. برعکس باید یک لباس اضافه هم بپوشی!

* در اولین فرصت، دوش آب گرم بگیر تا عرق بدن منجر به بیماری نشود.

حدیث سلامت



اگر سلامت هستیم...

امام جعفر صادق علیه السلام فرموده اند:

حضرت مسیح علیه السلام همیشه می فرمود:

مردم دو گروه هستند؛ گروهی در سلامت و

عافیت به سر می برند و گروهی دیگر

گرفتار بلا و مصیبت هستند، پس همیشه در سلامت و عافیت شکر خداوند را


به جا آورید و نسبت به آنان که گرفتار بلا و مصیبت هستند بخشنده باشید.

منبع حدیث: مشکات الانوار فی غرر الاخبار - ج ۱ - صفحه ۴۱



خدا و فرشتگان و همه موجودات حتی ماهیان در دریاها بر معلم درود می فرستند.

پایگاه فرهنگی



سردبیر این شماره:
دکتر سمیه امیری مقدم

منابع این شماره:
سایتهای دبستان شاهد کاشان و
پایگاه اطلاع رسانی حوزه

