

به نام شفا بخش جسم و جان



# فصلنامه پیک سلامت دبستان دو

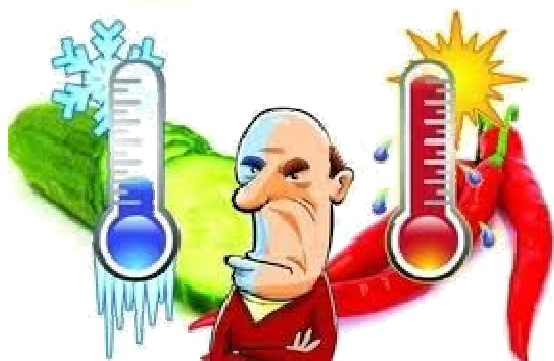
دوره دهم - پاییز ۱۳۹۷

این شماره از پیک مسابقه دارد



## غذای سالم

### غذای سرد یا گرم ۱



تابستان ها غذاهای سرد مثل آبدوغ خیار کیف می دهد و زمستان ها خوردن یک غذای داغ مثل خوراک لوبیا می چسبد. اما گاهی وقتها که می گوئیم این غذا سرد یا گرم است منظورمان چیز دیگری است؛

هر خوراکی طبع و مزاج مخصوص به خود دارد یعنی طبع سرد یا گرم دارد که ربطی به دمای آن ندارد. البته درمورد این موضوع اختلاف نظر علمی زیاد وجود دارد و گاهی هم در این مورد بزرگ نمایی می شود، اما به هر حال بهتر است طبع غذاها را بشناسید و سعی کنید متعادل غذا بخورید:

یعنی اگر غذایی که می خورید طبع گرمی دارد، همراه آن یک خوراکی با طبع سرد مصرف کنید تا دچار گرمی نشوید و خوراکی هایی که طبع سرد دارند را هم با یک غذای طبع گرم ترکیب کنید تا از سرد شدن مزاج خود جلوگیری کنید.

در شماره های بعد پیک سلامت بیشتر برایتان توضیح می دهیم...

## بهداشت فردی

### جعبه کمک های اولیه

آیا در منزل خود جعبه کمک های اولیه دارید؟ آیا وقتی به سفر می روید یک جعبه سفری کمک های اولیه همراه خود می برید؟ آیا می دانید چه چیزهایی باید در جعبه ی کمک های اولیه وجود داشته باشد؟



تصویر روبرو را ببینید...

در مورد اینکه کدام موارد تصویر برای جعبه ی کمک های اولیه ی خانه ی شما ضروری است با والدین خود صحبت کنید.

چه موارد دیگری لازم است که در تصویر وجود ندارد؟

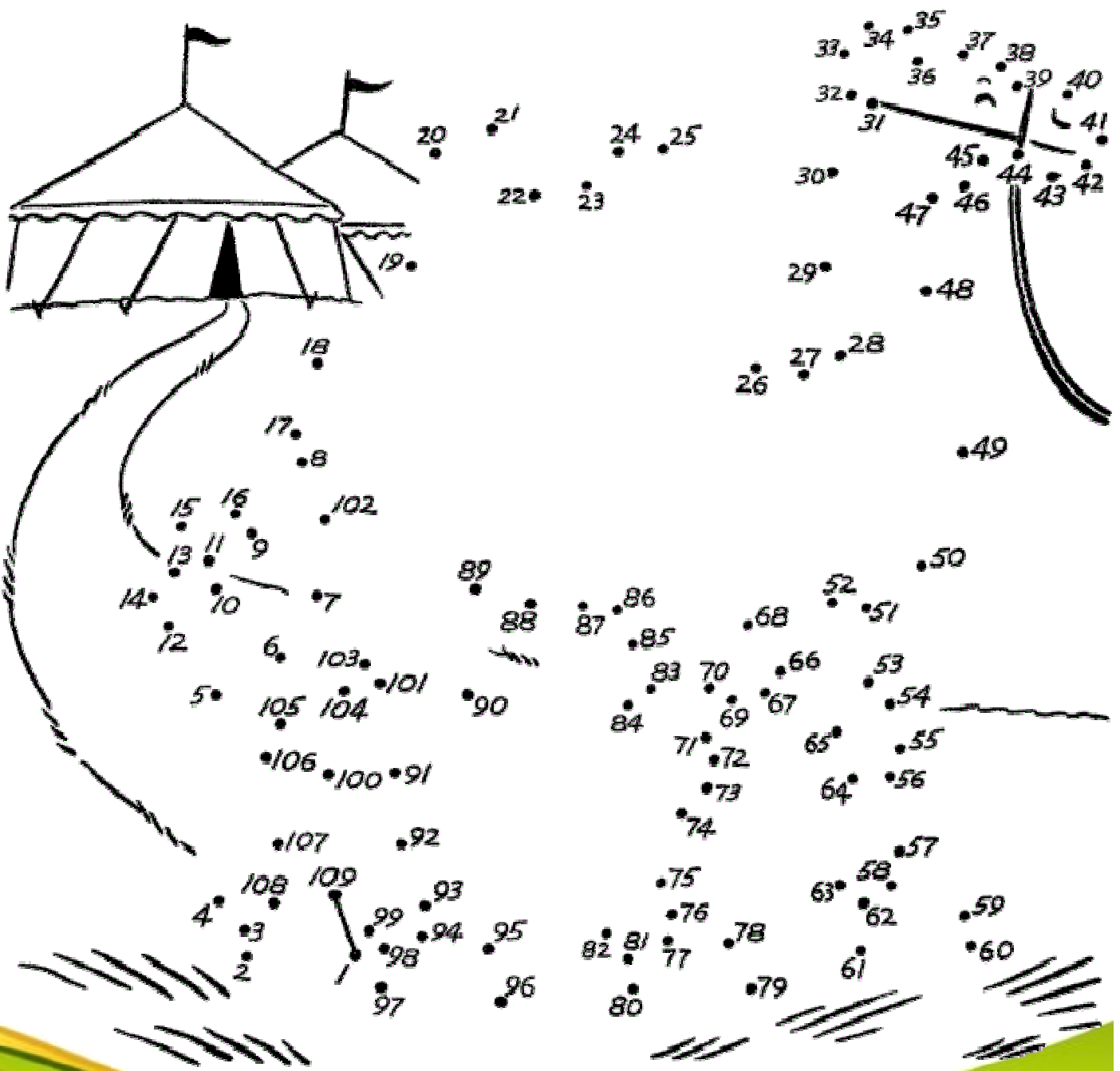
شما هم تصویری از مواردی که

لازم است در جعبه باشد نقاشی کنید و تا آخر آبان به آقای جلادتی تحویل

دهید. شاید برنده شدید و نقاشی شما در شماره ی بعد پیک چاپ شد.

## زنگ تفریح

از عدد ۱ تا ۱۰۹ را به هم وصل کن. با دیدن تصویر به یاد چه روزی می افتی؟



## سلامت در مدرسه ی ما

خبر اول - برنامه معاینات سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷

معایناتی که برای همه ی دانش آموزان انجام می شود:

\* رشد (قد و وزن) - به تدریج در فصل پاییز

\* دندان پزشکی - دی ماه  
\* بینایی - آبان ماه

معایناتی که مخصوص دانش آموزان پایه سوم و ورودی های جدید است:

\* بررسی عمومی: آذر ماه  
\* قلب و ریه: آذر ماه

\* ساختار قامتی: به تدریج تا پایان دی ماه

## خبر دوم - انجمن امداد و نجات

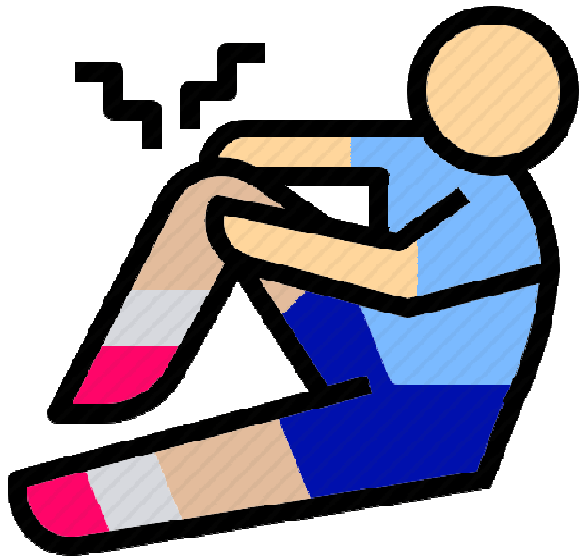
امسال یک گزینه به برنامه های انتخابی زنگ نشاط و تعالی افزوده شد: امداد و نجات... تعدادی از دانش آموزان ثبت نام کردند و دوره ی مقدماتی امداد و نجات توسط واحد پزشکی و با همکاری دو نفر از اولیای محترم در مهرماه برگزار شد.

به زودی آزمونی برای شرکت کنندگان دوره ی مقدماتی برگزار می شود و برگزیدگان آزمون برای دوره ی پیشرفته امداد و نجات انتخاب خواهند شد.



## ورزش و سلامت

### قبل از ورزش



همه‌ی شما ورزش و زنگ ورزش را دوست دارید اما همین زنگ ورزش دوست داشتنی ممکن است تبدیل به یک خاطره‌ی تلخ همیشگی شود... پس باید خود را از قبل برای ورزش آماده کنیم:

\* روزی که قرار است ورزش کنید با لباس و کفش مناسب ورزش به مدرسه بیایید. فراموش نکنید که گرمکن ورزشی را قبل از ورزش از تن دریاورید تا خیس عرق نشود و بعد از ورزش بتوانید بپوشید!

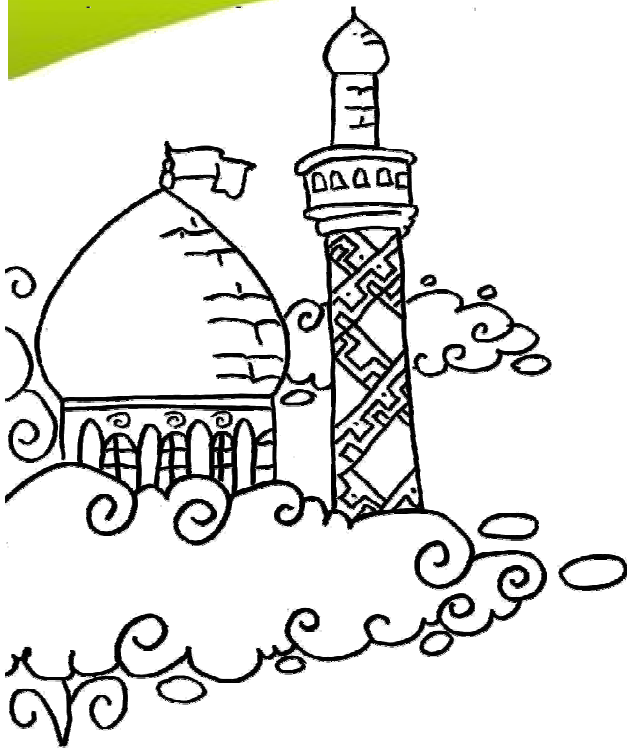
\* طوری برنامه ریزی کنید که در زنگ ورزش نه گرسنه باشید و نه شکم شما پر از غذا باشد (بهتر است دو ساعت قبل از ورزش غذا خورده باشید).

\* با راهنمایی معلم ورزش اول با راه رفتن و نرمش بدن خود را گرم کنید، دوم حرکات کششی انجام دهید و سوم ورزش کنید.

شماره های بعدی پیک را هم بخوانید...



## حدیث سلامت



چهار خطر که باید جدی گرفت

امام ششم ما - حضرت صادق علیه السلام -

می فرمایند: چهار چیز است که اندک آن

نیز بسیار است:

آتش، دشمنی، فقر و بیماری.

بحار الانوار - جلد ۷۵ - صفحه ۲۳۷

گاهی جنگلی بزرگ بر اثر یک جرقه سیگار، آتش گرفته نابود می شود.

گاهی یک دشمنی کوچک در دل باقی می ماند و به کینه و انتقام ختم می شود.

گاهی فقر، بعضی افراد را وسوسه می کند تا کار اشتباه انجام دهند.

و گاهی اگر یک بیماری ساده درمان نشود، در بدن ریشه می دواند و در آخر

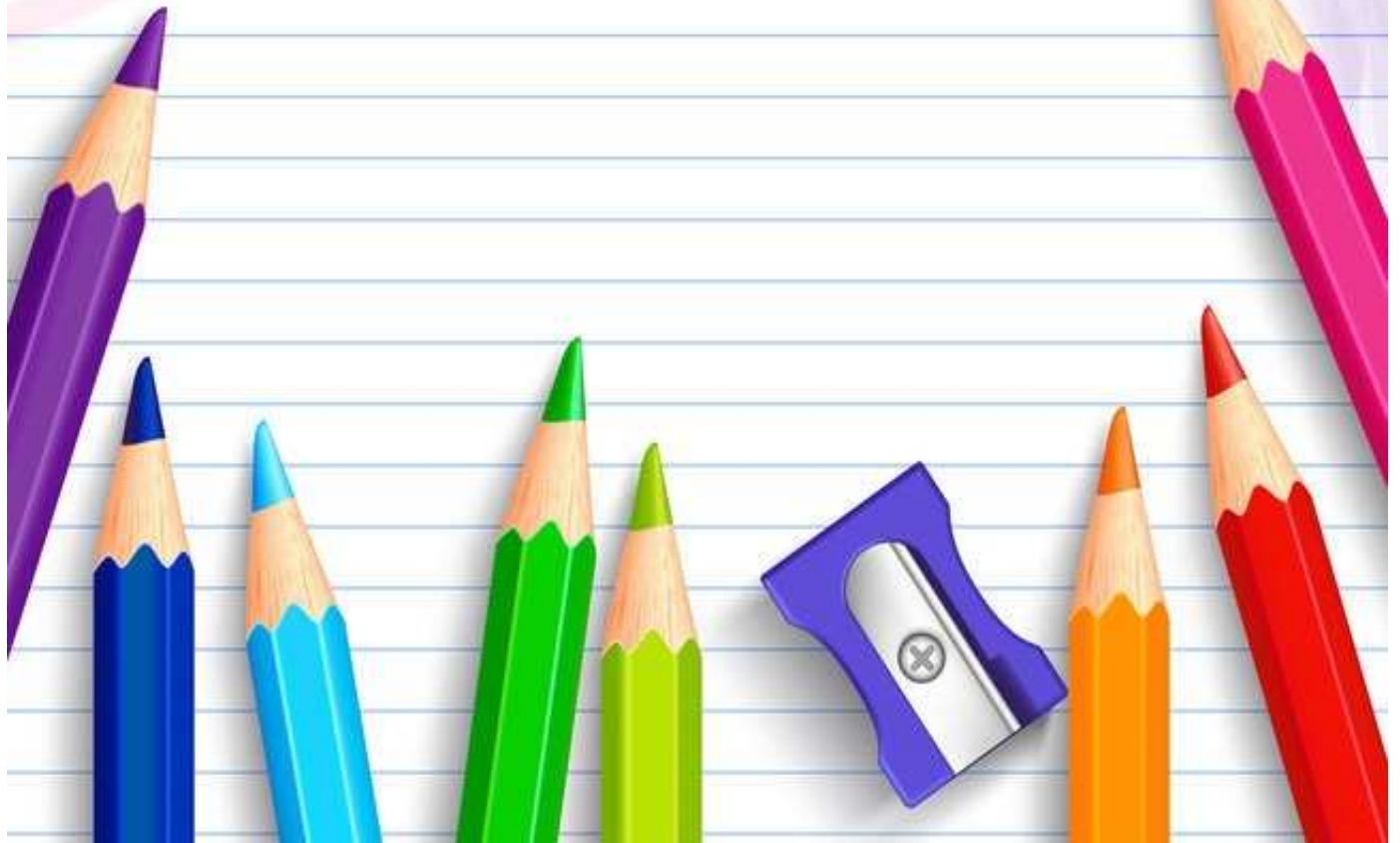
بیمار را از پا در می آورد.

مراقب سلامت خود باشیم و اگر بیمار شدیم به موقع درمان کنیم...

من دوست دارم این مطالب در پیک سلامت باشد:

۱-

۲-



تا آخر آبان فرصت دارید تا در  
مسابقه صفحه دو شرکت کنید

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

نظر خود را در مورد پیک سلامت

بنویسید و در صندوق پیشنهاد

بییندازید

