

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت دبستان دو

دوره نهم - زمستان ۱۳۹۶



غذای سالم

پنیر با چی خوبه؟ با چی بده؟

ما ایرانی ها اغلب به پنیر علاقه داریم و آن را در وعده ی صبحانه یا عصرانه و شام مصرف می کنیم که البته مصرف آن در آخر روز (عصرانه یا شام) بهتر از صبحانه است. حالا عکس زیر را نگاه کنید:



یک ترکیب هوس انگیز از

پنیر،

گوجه فرنگی

و گردو

نظر شما چیست؟

کدام یک بهتر است با پنیر خورده شود و کدام یک بهتر است با پنیر مصرف نشود؟ چرا؟

جواب خود را با دلیل بنویسید و به آقای جلادتی تحویل دهید. فقط یک هفته فرصت دارید. اسامی برندگان در پیک بهار چاپ می شود.

* جایزه هم دارد *

بهداشت فردی

۹ نکته بهداشتی قبل از ورود به استخر

در صورت ابتلا به بیماریهای اسهالی ، تنفسی و پوستی
از رفتن به استخر خودداری فرمائید



هنگام ضرورت بلافاصله از دستشویی
استفاده نمایید



قبل و بعد از شنا جهت زدودن آلودگی‌ها و مواد آرایشی
بدن را با مواد شوینده بطور کامل بشوئید.



قبل و بعد از شنا از داخل حوضچه کلر
عبور نمایید



برای جلوگیری از عوارض گوارشی از خوردن و آشامیدن
قبل و هنگام استفاده از استخر خودداری فرمائید



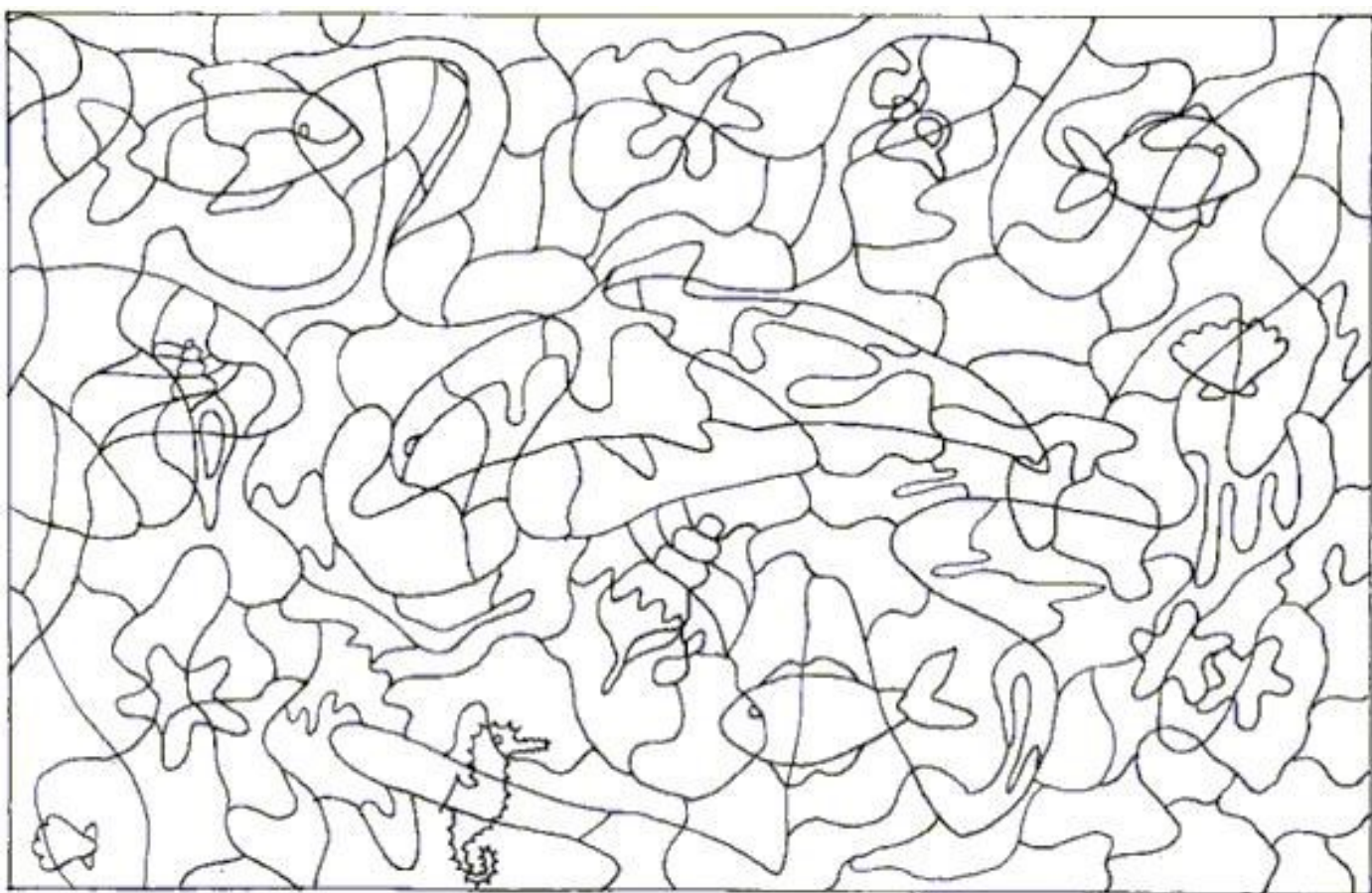
از وسایل شخصی خود (کلاه، مایو،
حوله و ...) استفاده نمایید



زنگ تفریح

تصویر پنهان

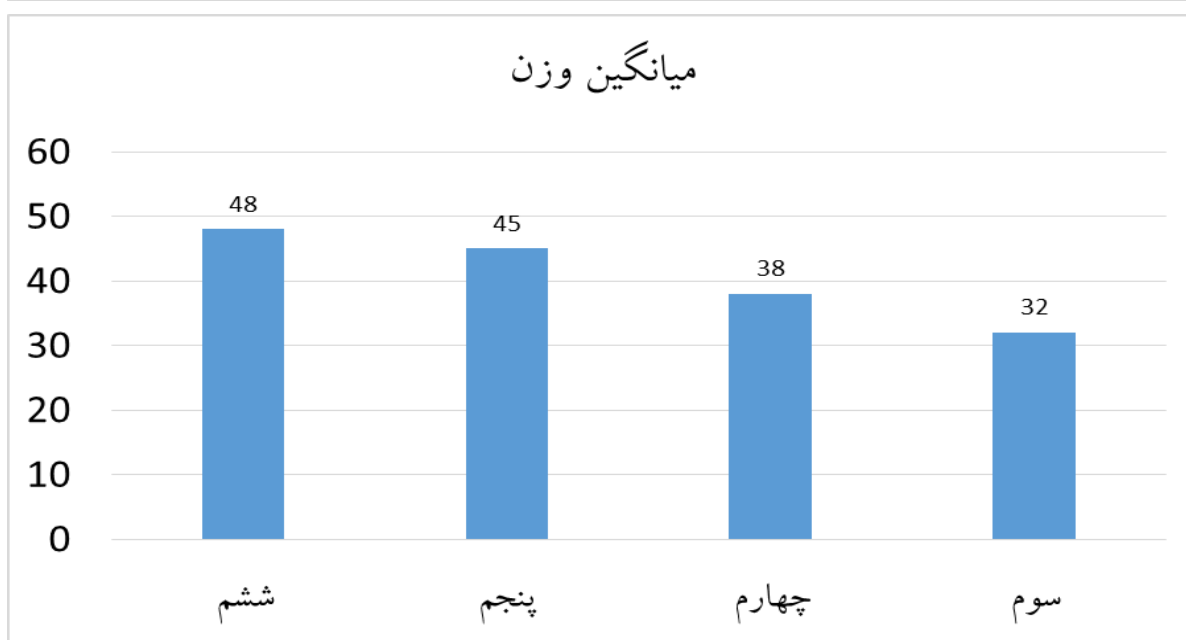
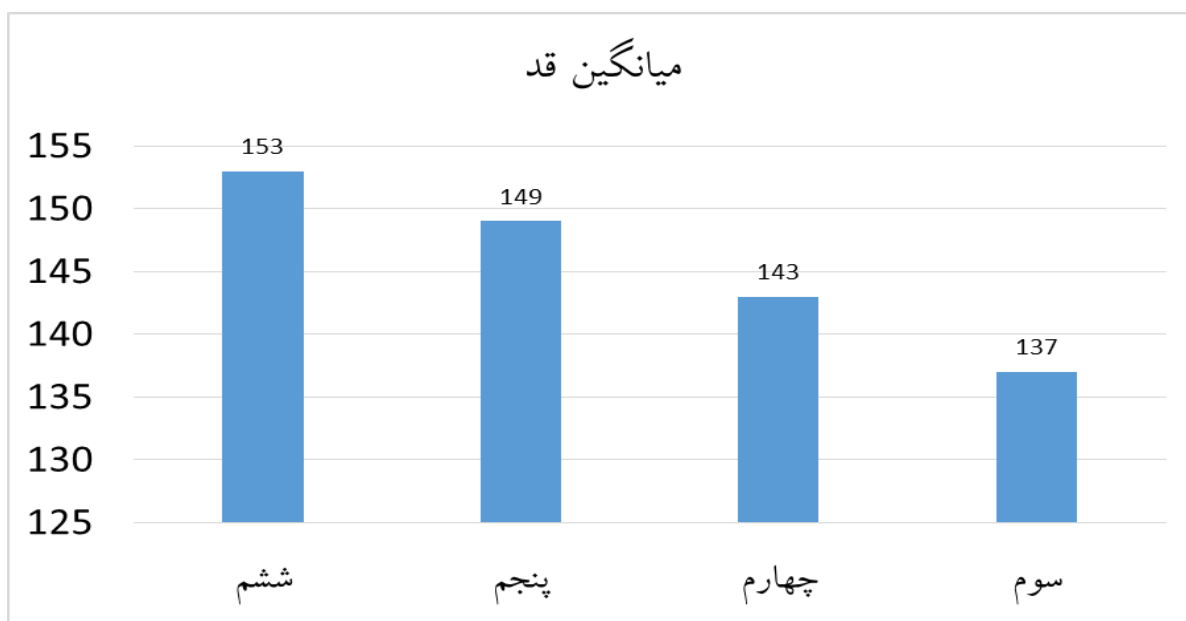
تصاویر پنهان یکی از سرگرمیهای متداول هم برای کودکان و هم بزرگسالان است. در تصویر زیر انواع موجودات مختلف دریایی (مثل ماهی، صدف و...) پنهان شده اند. آنها را پیدا و رنگ آمیزی کنید.



سلامت در مدرسه ی ما

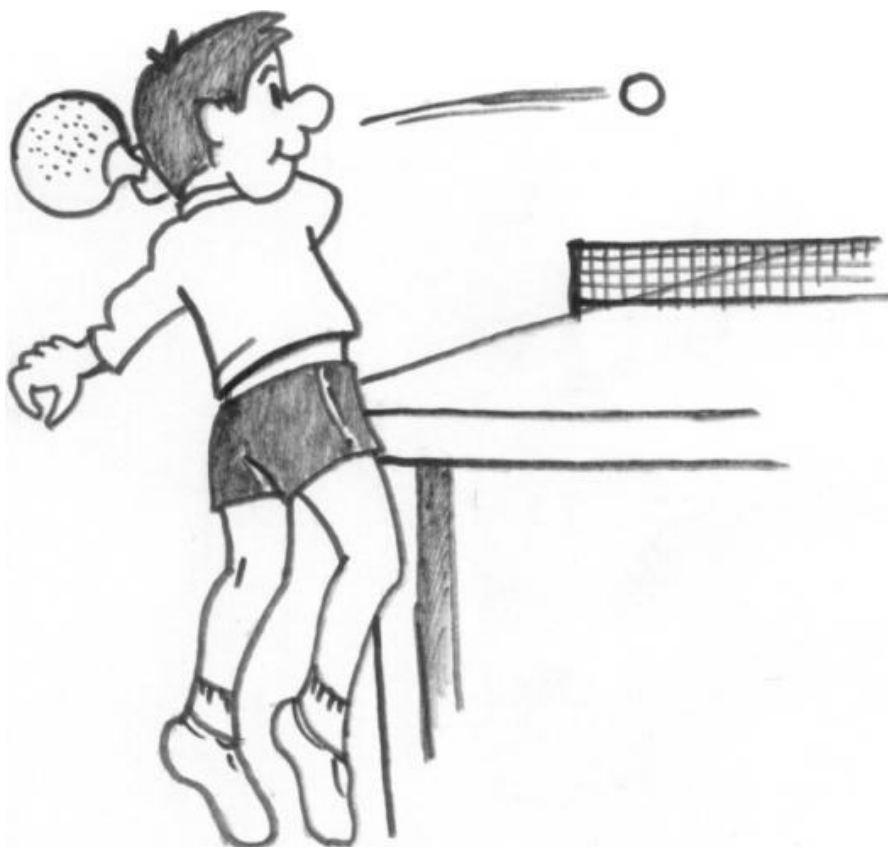
نتایج معاینات رشد

میانگین قد و وزن دانش آموزان دبستان ۲ را در نمودارهای زیر نشان داده ایم:



ورزش و سلامت

آیا با این ورزش آشنا هستی؟ جاهای خالی را با کلمات مناسب پُر کن



اسم این ورزش است که به آن تنیس روی میز هم می گویند.
مردم کشور اولین کسانی بودند که این ورزش را انجام دادند.
این ورزش نفره است و برای انجام آن باید میز مخصوص، دو عدد
و یک توپ کوچک داشته باشید. یاد گرفتن آن ساده و لذت بخش است.

حدیث سلامت

بد اخلاق نباش

امام اول ما (حضرت علی علیه السلام) می فرمایند:

تُندخویی نوعی دیوانگی است

نهج البلاغه (کلمات قصار)



وقتی میشه زمستان
دلَم می‌گه دوباره
با دوستان همبازی

چه خوبه این دبستان
وقتی که برف می‌باره
باید برم برف بازی



سر دبیر این شماره:
دکتر سمیه امیری مقدم

منابع این شماره:
مرکز بهداشت دانشگاه ع.ب.قم، سایت مکارم و
coloriage-magique و وبلاگ تجربه ها ۹۱

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

