

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت دبستان دو

دوره نهم - پاییز ۱۳۹۶



غذای سالم



تخم مرغ؛ دوست خوب شما

تخم مرغ شکل بامزه ای

دارد و اغلب افراد آن را

دوست دارند. اما اگر شما

جزو کسانی هستید که تخم مرغ نمی خورند، اشتباه بزرگی می کنید.

سفیده ی تخم مرغ سرشار از پروتئین است که برای بچه های در سن رشد

خیلی لازم است و بهتر است بدانید که پروتئین آن بهترین است یعنی از

حبوبات و حتی گوشت هم مفیدتر است.

در زرده ی تخم مرغ هم انواع مواد معدنی و ویتامین های ضروری بدن وجود

دارد که بخصوص برای ایمنی بدن، چشم و استخوانها لازم است.

و خبر خوب این است که تخم مرغ را به شیوه های مختلف میتوان خورد:

عسلی، آب پز، نیمرو، املت و کوکو، خاگینه و... پس می توانید هرروز یک

تخم مرغ بخورید اما برای شما تکراری نباشد. تشکر از مادر و پدر هم

فراموش نشود.

بهداشت فردی



نبایدها:

- * گرد و غبار، باد و دود برای چشم ضرر دارد. از این موارد دوری کنید.
- * گریه ی زیاد به چشم آسیب می زند، سر هر موضوع کوچکی گریه نکنید.
- * پرخوری، بلافاصله خوابیدن بعد از غذا و غذای شور و تند برای چشم زیان آور است پس دقت کنید تغذیه صحیح و به موقع داشته باشید.

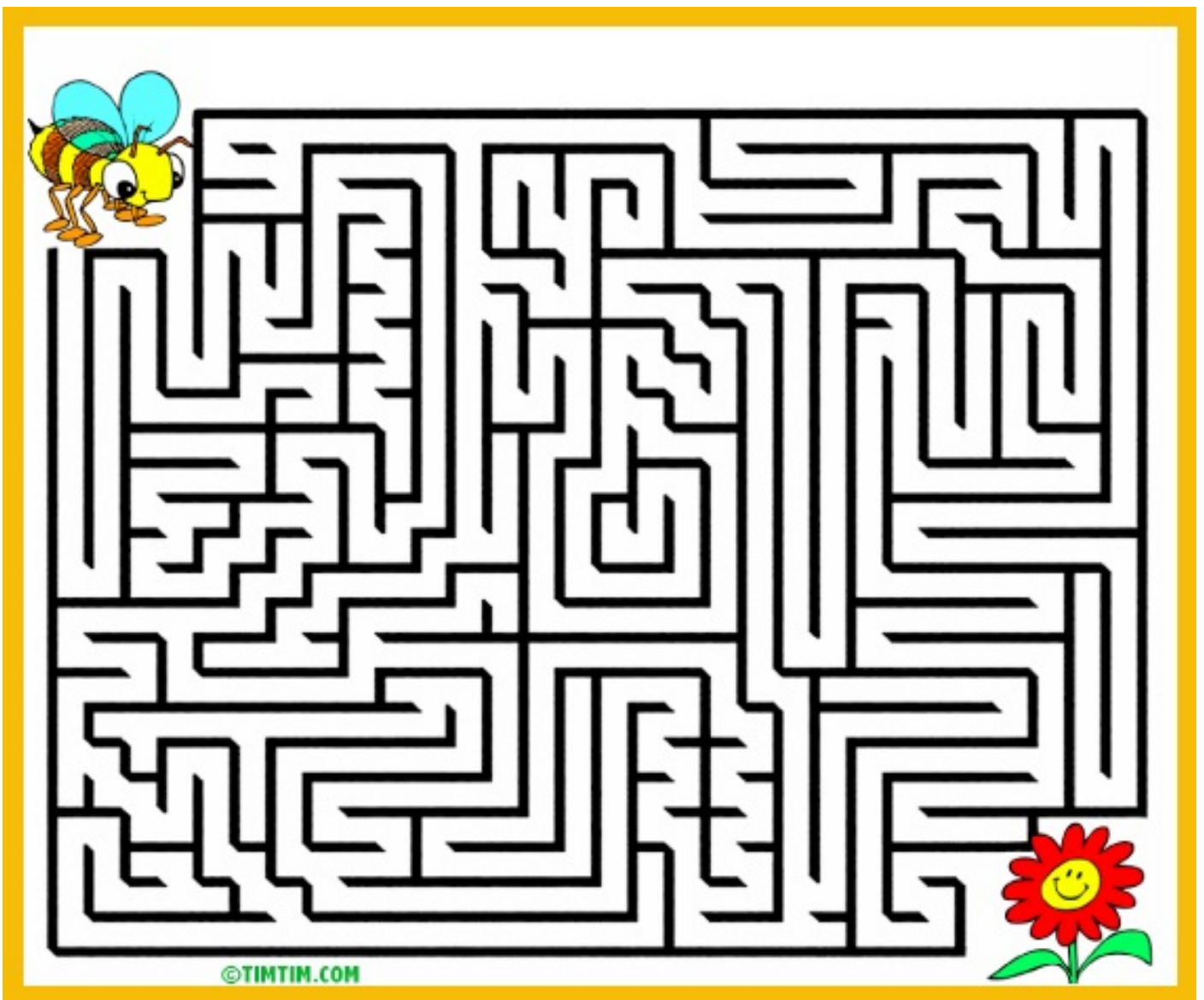
بایدها:

- * چشم ها در میان کار نیاز به استراحت دارند. بعد از ۲۰ دقیقه مطالعه و یا استفاده از تبلت و... مدتی به آنها استراحت دهید و به یک نقطه دور نگاه کنید.
- * نور مناسب برای کار چشم ها ضروری است. در اتاق تاریک کارهایی مثل مطالعه یا کار با تبلت انجام ندهید. البته دقت کنید نور مستقیم به چشم نتابد.

زنگ تفریح

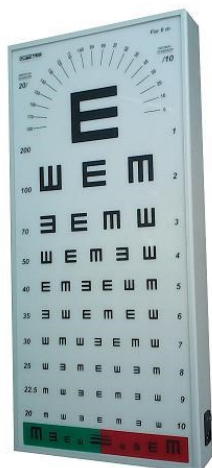
ماز

زنبور را به گل برسان



سلامت در مدرسه ی ما

برنامه معاینات سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶



معایناتی که برای همه ی دانش آموزان انجام می شود:

* رشد (قد و وزن) - آبان ماه انجام می شود

* دندان پزشکی - دی ماه انجام می شود

* بینایی - آبان ماه انجام می شود

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

* بررسی وضعیت عمومی: بهمن ماه انجام می شود

* قلب و ریه: بهمن ماه انجام می شود

* اسکلتی: اسفندماه انجام می شود

ورزش و سلامت

کدام ورزش را دوست داری؟



من از میان تمام ورزش های تصاویر بالا به ورزش بیشتر علاقه

دارم، چون:

اول اینکه

.....

و نیز

و از همه مهمتر اینکه

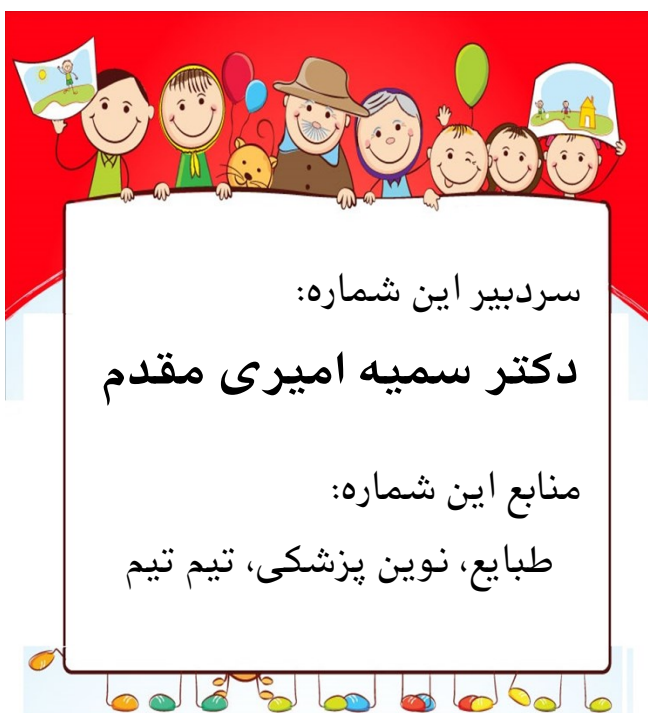
.....

حدیث سلامت

خوراکی هایت را به دوستانت هم تعارف کن
پیامبر بزرگ ما می فرمایند: هر کس غذا بخورد و
دیگری به او نگاه کند و به او ندهد،
به دردی بی درمان مبتلا می شود.

تنبيه الخواطر - جلد ۱ - صفحه ۴۷





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

