

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت دبستان دو

دوره دهم - زمستان ۱۳۹۷



غذای سالم

غذای سرد یا گرم ۲



در پیک پاییز نوشتیم که هر خوراکی، طبع و مزاج گرم یا سرد دارد (که ربطی به داغی یا خنکی آن ندارد) و نوشتیم بهتر است غذای ما ترکیبی از مواد سرد و گرم باشد.

اما چرا؟

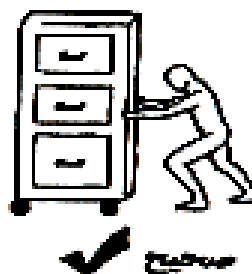
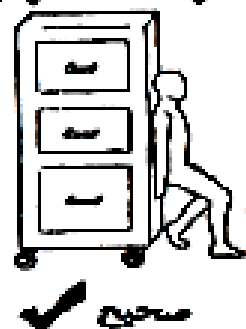
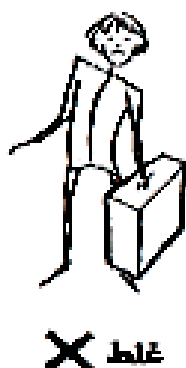
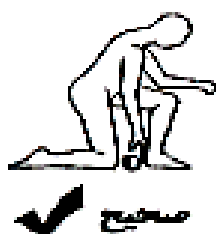
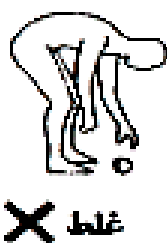
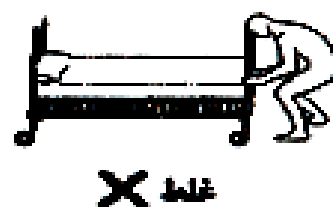
خوراکی هایی که طبع گرم دارند معمولاً پُر انرژی هستند و به بدن ما قوت می دهند اما اگر در مصرف آنها زیاده روی کنیم، ممکن است دچار مشکلاتی مثل التهاب یا عفونت، بی اشتها، عطش زیاد و جوش پوستی بشویم که اصطلاحاً می گویند فرد دچار گرمی شده است.

خوراکی هایی که طبع سرد دارند معمولاً تشنگی و التهاب بدن ما را برطرف می کنند اما اگر در مصرف آنها زیاده روی کنیم، ممکن است دچار مشکلاتی مثل ضعف و بی حالی، درد استخوانها یا دل درد بشویم که در اصطلاح سردی نام دارد.

پیک بهار را هم بخوانید تا بیشتر درمورد طبع غذاها بدانید...

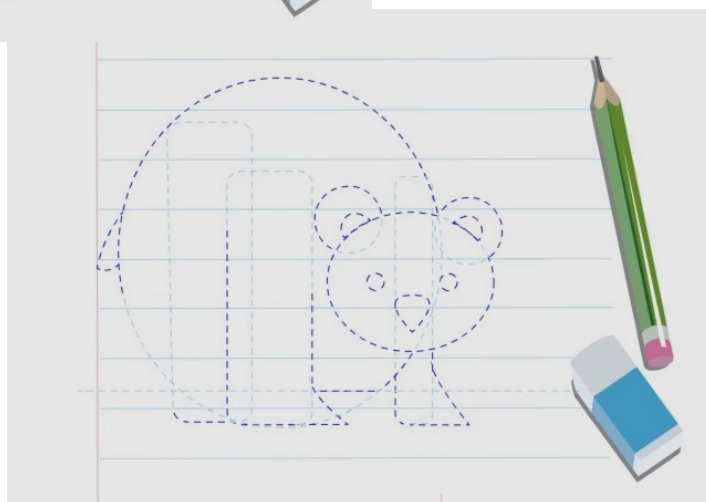
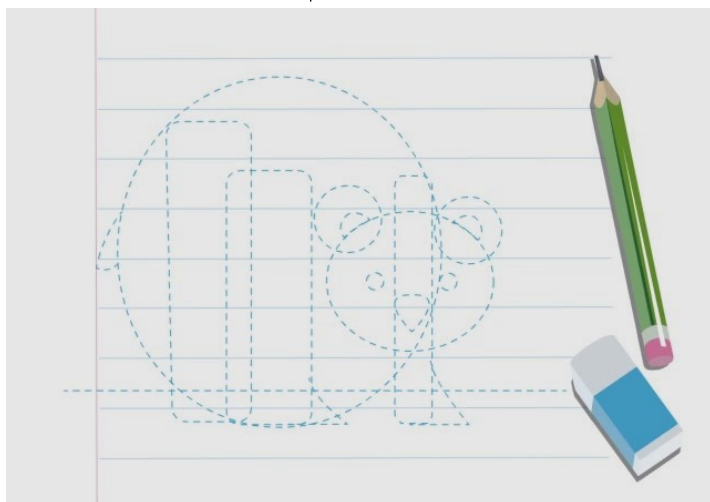
بهداشت فردی

وضعیت مناسب حمل اشیاء



زنگ تفریح

حالا که زمستونه... بیاید نقاشی یک حیوان برفی رو یاد بگیریم؛ خرس قطبی



سلامت در مدرسه‌ی ما

خبر اول- نتایج کدام معاینات وارد «نسیم» شده؟



نسیم مخفف «نرم افزار سلامت یار مدرسه» است. در این نرم افزار تمام اطلاعات پزشکی شما (معاینات سالیانه، مراجعات به واحد پزشکی و...) ثبت می شود تا والدین شما

از میزان سلامت شما مطلع شوند. تا الان معاینات قلب و ریه، وضعیت عمومی، ساختار قامتی و بینایی وارد نسیم شده است و در حال حاضر مشغول ثبت نتایج معاینات رشد (قد-وزن) هستیم که به زودی تکمیل می شود.

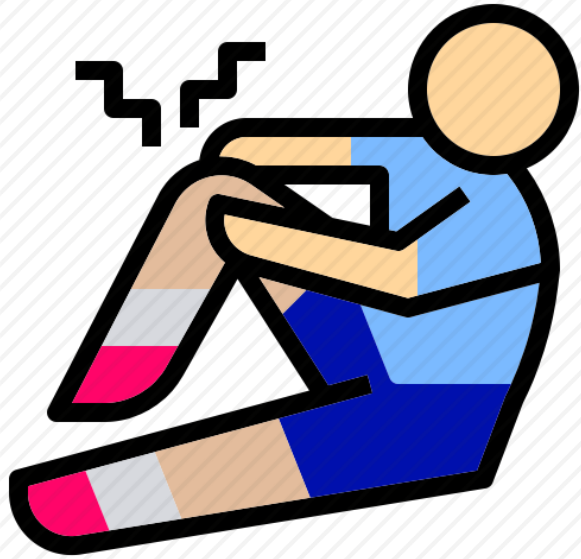
خبر دوم- انجمن امداد و نجات

چهارشنبه ۵ دی ۹۷ به شرکت کنندگان دوره اول کمکهای اولیه، پیکسل انجمن امداد و نجات + گواهینامه پایان دوره اهدا شد.



همان روز آزمون دوره اول (مقدماتی) برگزار شد و قبول شدگان در حال گذراندن دوره دوم (تکمیلی) هستند. دوست دارید دوره سوم (نهایی) هم تشکیل شود؟ درخواست خود را به جناب آقای محمدعلی (مرتب‌پرورشی) اطلاع بدهید.

ورزش و سلامت



وقتی داری ورزش می کنی...

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

اگه پیک پاییز رو خونده باشی، میدونی که
از قبل باید واسه ورزش آماده باشی، اما

همون وقتی که داری ورزش می کنی هم حواست باید به چند نکته باشه:

* اگر وسط ورزش کردن تشنه شدی، اشکال نداره آب بنوشی؛ اما اول باید

صبر کنی ضربان قلبت آرام بشه بعد آب بخوری، آب هم نباید خیلی یخ باشه.

* در مسابقات ورزشی نباید خیلی جوگیر بشوی چون ممکنه به خودت یا

دیگران آسیب برسونی (مثلاً برای اینکه گُل نخورید، روی پای حریف خطا

کنی و یا چنان روی زمین شیرجه بزنی که کله پا بشی!)

* اگر آسیب دیدی، بلافاصله ورزش را متوقف کن و به مربی اطلاع بده.

شماره‌ی بعدی پیک را هم بخوان...

حدیث سلامت



۴ نصیحت پزشکی امام علی علیه السلام:
حضرت علی علیه السلام چهار نکته‌ی سلامتی
مهم به فرزندشان - امام حسن مجتبی علیه السلام -
آموختند تا ایشان هیچ وقت بیمار نشوند :

تا گرسنه نشدی غذا نخور

وقتی هنوز اشتها داری دست از غذا بکش

یعنی: قبل از اینکه کاملاً سیر بشوی، غذا خوردن را تمام کن

غذا را خوب بجو

قبل از خوابیدن به دستشویی برو

«خصال - صفحه ۲۲۸»

آیا می دانستی که بیشتر بیماریها به دلیل رعایت نکردن همین ۴ مورد است؟
اگر وقتی سیر هستیم غذا بخوریم، یا آنقدر بخوریم که بیش از حد سیر بشویم،
یا عجله کنیم و غذا را کامل نجویم و یا قبل از خواب به دستشویی نرویم ...
حتماً بیمار خواهیم شد.

