

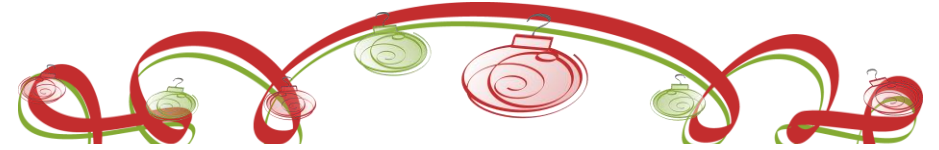


به نام خدای مهربان



دبستان یک

دوره پنجم - بهار ۱۳۹۳



زنت ترین کار دنیا

اتل متل توتوله	بچه ی خوب چه جوهره؟
بچه ی خوب می دونه	دروغ یه کار زشته
آدمی که راست میگه	جاش میون بهشته
مامان گفته عزیزم	کودک خوب و دلبنده
راست بگو چون دروغگو	دشمنه با خداوند

سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

همکار این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم





سلامت در آیین آسمانی ما

بهداشت لباس در اسلام

پیامبر عزیز ما حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند:

• "پاکیزگی جزئی از ایمان است و ایمان، انسان را به بهشت رهبری می کند."

• "هر کسی لباسی برای خود تهیه کرد، باید همیشه آن را پاکیزه نگهدارد."

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

• "شستشوی لباس، غم و اندوه انسان را از بین می برد و طهارتی برای نماز است."

آیا به این توصیه های بزرگان مهربان دینمان عمل می کنید؟

از این منابع کمک گرفتیم:

۱. تبیان کودکان

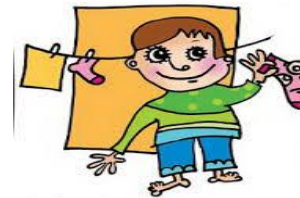
۲. سایت حوزه



بهداشت فردی

فرار از جورابه های بد بوی!

آیا جورابه های تو هم بو می دهد؟ وقتی در خانه یا نمازخانه مدرسه مجبوری کفشهایت را در بیاوری همه از بوی جورابه های بیهوش می شوند؟



۱- یادت باشد هر روز که از مدرسه برمی گردی باید جورابه ها را بشویی چون این جوراب ها حدود ۶ ساعت

در کفشهایت مانده اند. شستن جورابه ها کار آسانی است و ۵ دقیقه بیشتر وقت نمی گیرد.

۲- هر وقت موقع بازی، کفشها یا جورابه های خیس شد حتما آنها را در بیاور و در آفتاب بگذار تا خشک شوند. اگر کفش و جوراب خیس و مچاله بمانند برخی قارچهای بیماری زا در آنها رشد می کنند.



۳- هفته ای دو تا سه بار حمام کردن فراموش نشود!

چرا وقتی گرسنه ایم نباید هله هوله بخوریم؟

اغلب هله هوله ها ارزش غذایی ندارند فقط باعث میشوند معده شما پر شود و احساس سیری کنید. بخاطر همین موقع غذا خوردن بی اشتها می شوید و ممکن است بدن شما خوب رشد نکند. بعضی از هله هوله ها مثل چیپس و پفک بخاطر نمک زیاد باعث فشار خون و آسیب کلیه ها می شوند. شکلاتها و شیرینی جات محیط دهان شما را آماده ورود میکروبها می کنند و به دندانهای سفید و زیبایتان آسیب می زنند. نوشابه های گازدار باعث پوکی استخوان و بیماری معده می شوند.



اگر دوست نداری دچار کوتاهی قد، استخوانهای ضعیف، دندانهای بدرنگ و خراب و بیماریهای مختلف شوی به هله هوله ها یک "نه" بزرگ بگو!

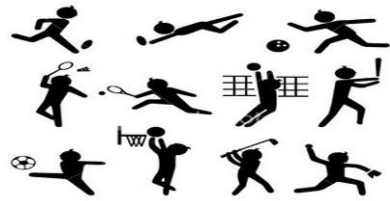
بهداشت دهان و دندان

کدام دندانها را دوست داری؟



معلومه! همه ما دوست داریم دندانهای مرتبی داشته باشیم. پس به این نکات توجه کن:

- ۱- بجای دهان، با بینی نفس بکش.
- ۲- با دندانهای لق شده بازی نکن.
- ۳- وقتی دندانهای شیری ات می افتد جای دندانهای افتاده را زبان نزن.
- ۴- هیچ وقت با دندان، پسته و فندق و بادام نشکن!
- ۵- شیر و ماست کافی بخور.
- ۶- اگر دندانهایت کج و نامرتب در آمد به دندانپزشک مراجعه کن.



ورزش و سلامت

ورزشهای مناسب فصل



• شنا: کم کم هوا گرم می شود و شنا در هوای گرم لذت بخش است. یادتان باشد اگر هنوز شنا کردن یاد

نگرفته اید بدون نظارت یک مربی در استخر عمیق یا دریا شنا نکنید.



• پیاده روی: این ورزش برای همه فصلها بویژه هوای دلپذیر بهار مناسب

است. کفش مناسب پیاده روی یادتان نرود!

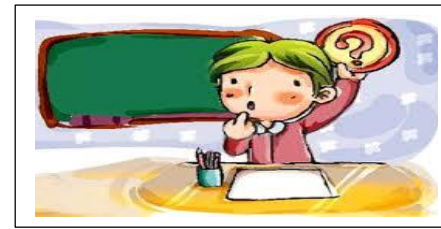


• طناب بازی و حلقه بازی:

اگر تنها هستید با این دو وسیله می توانید ورزشهای مختلفی انجام دهید.



شما چه ورزشهای دیگری انجام می دهید؟



بازی و سلامت

چیستان برای دوستان!

- ۱- چه پرنده ای است اگر نامش را برعکس کنیم نام پرنده دیگری می شود؟
- ۲- آن چیست به قدر یک گلابی است، هم سرخ و سفید و سبز و آبی است، مه نیست ولی چو ماه روشن، محفوظ همیشه در حبابی ست؟
- ۳- آن چیست که روز را شروع می کند و کار را تمام؟
- ۴- آن چیست که اگر به زمین بیفتد نمی شکند، در آب هم تر نمی شود؟
- ۵- همیشه در آسمان است ولی پر ندارد گریه می کند ولی چشم ندارد؟

پاسخ چیستانها:

- ۱- غاز
- ۲- لامپ
- ۳- حرف "ر"
- ۴- سایه
- ۵- ابر

