



به نام خدای مهربان



دبستان یک

دوره ششم - پاییز ۱۳۹۳



بچه ها می دونید کاغذ رو از تن درختها درست میکنند؟
اگه کاغذ و دفترتون رو اسراف بکنید، هرروز تعداد
بیشتری از ما می میریم و کم کم جنگل ها نابود میشن



سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم



بهداشت فردی؛ مواظب چشم هایت باش

کودکان خود را از عوامل آسیب رسان بینایی آگاه کنیم

- برخورد لوازم التحریر
- برخورد شاخه درختان
- آسیب توسط حیوانات
- برخورد سنگ و اشیاء نوک تیز
- بی احتیاطی در چهارشنبه سوری
- پاشیدن چسب قطره ای




 جمهوری اسلامی ایران
 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

 مرکز ملی مراقبتهای چشم

 مرکز ملی مراقبتهای چشم

 مرکز ملی مراقبتهای چشم
 VISION 2020
 THE RIGHT TO SIGHT

پیک سلامت- دوره ششم- پاییز ۹۳- دبستان شماره یک معلم صفحه یک

سلامت در آیین آسمانی ما

وسط غذا آب ننوش



امام هشتم ما - امام رضا علیه السلام- می فرمایند: هرکس می‌خواهد معده‌اش او را آزار ندهد، در میان غذا خوردن آب ننوشد تا این غذا خوردن تمام شود ... زیرا هرگاه آب پشت سرهم نوشیده شود، معده بزرگ می‌شود.



از این منابع کمک گرفتیم:

۱. "توصیه های جالب امام رضا (ع) در مورد نوشیدن آب"، قدس آنلاین
۲. پوستره‌های "کودکان خود را از عوامل آسیب رسان بینایی آگاه کنیم" و "ما و دهانشویه"، وزارت بهداشت
۳. کتاب "هوش و دقت"، نشر دیبایه
۴. بقیه تصاویر از: اینترنت

غذا و سلامت

نوشیدنی های گرم

این روزها هوا کم کم سرد می شود و آدم دلش می خواهد که یک نوشیدنی گرم بنوشد. ما برای شما دو پیشنهاد خوب داریم:
شیر داغ:



دم نوش های طبیعی:

از بزرگترهای مهربان بخواهید که با موادی که در خانه دارید برای شما دم نوش درست کنند مثلاً سیب یا به را قاچ کنند و با یک تکه چوب دارچین دم کنند یا از سبزیجات خوش بو مثل نعنا استفاده کنند.



بهداشت دهان و دندان؛ از دهانشویه استفاده کنیم



۱- اول مسواک بزنید.

۲- دهانشویه را یک دقیقه داخل دهان بگردانید.

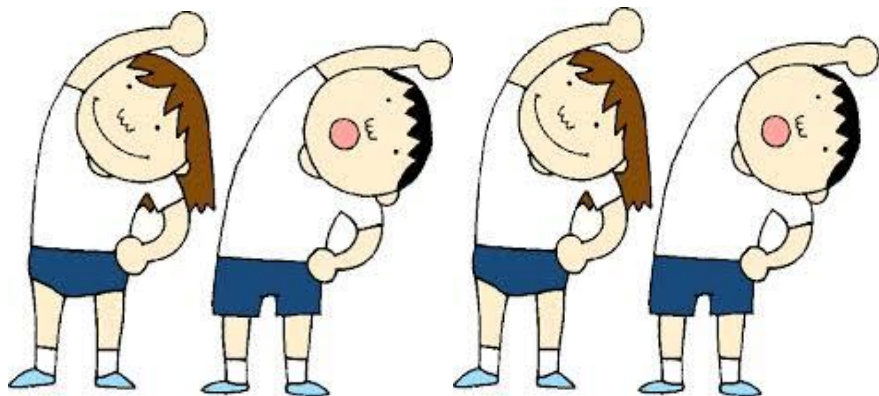


۳- تا نیم ساعت بعد چیزی نخورید و دهانتان را هم نشویید.



ورزش و سلامت

اول نرمش



بعداً ورزش



اگر نمی دانی چرا باید قبل از ورزش، نرمش کنی از معلم مهربان ورزش بپرس تا برایت توضیح بدهد. بعد هم این تصاویر را رنگ کن.

بازی و سلامت؛ نقاشی احساسات

وقتی خوشحال هستیم می خندیم، ناراحت باشیم گریه می کنیم، عصبانی بشویم آخم می کنیم و اگر تعجب کنیم دهانمان باز می ماند. صورت ما احساس ما را نشان می دهد. حالا این ۴ صورت را طوری نقاشی کن که یکی خوشحال باشد، یکی عصبانی، یکی ناراحت و یکی هم تعجب کرده باشد.

