



به نام خدای مهربان



دبستان یک

دوره ششم - زمستان ۱۳۹۳

پسرم، تصویر جلد و پشت جلد را رنگ آمیزی کن



سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم



بهداشت فردی

چه کار کنیم پوست دستمون تو زمستون خشک نشه؟

به اندازه لازم دستهامون رو بشوریم،
نه بیشتر



با آب ولرم دستهامون رو بشوریم، نه آب
سرد، نه آب داغ



بعد از شستن دستها یا حموم، کرم مرطوب
کننده به دستمون بمالیم



هوای خونه رو با دستگاه بخور مرطوب نگه
داریم

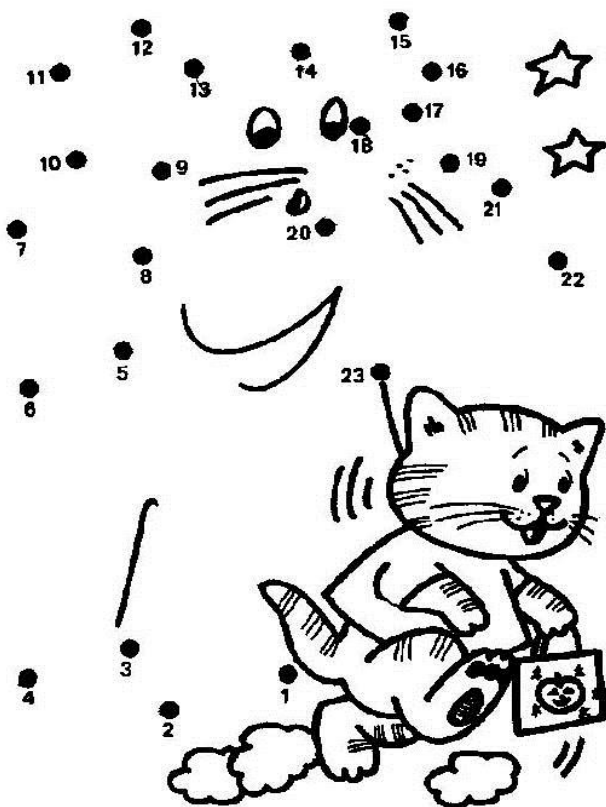


تو هوای سرد، هروقت میخوایم بریم بیرون
از خونه، دستکش بپوشیم



بازی و سلامت

تصویر پنهان؛ میخوای بفهمی چه موجودی پشت سر این گربه کوچولو
هست؟ پس اعداد را به ترتیب به هم وصل کن، رنگ آمیزی یادت نره.



از این منابع کمک گرفتیم:

۱. اخلاق در قرآن کریم (آیت ... مکارم شیرازی)
۲. ایسنا (خبرگزاری دانشجویان ایران)
۳. همشهری تندرستی، شماره ۲۵
۴. تصاویر: از اینترنت

غذا و سلامت

شعار امسال بسیج تغذیه: "مصرف نمک را کم کنید"

شاید شما هم در آشنایان خود کسانی را بشناسید که بیماری فشارخون بالا دارند و باید غذای کم نمک بخورند ولی نمیتوانند به این دستور پزشک عمل کنند چون از وقتی بچه بودند خوراکیهای شور می خوردند و به خوردن نمک عادت کرده اند. پس بهترین زمان عادت کردن به خوردن غذاهای کم نمک الان است که شما هنوز کودک هستید. خوراکیهای شوری که بهتر است کمتر بخورید اینها هستند:



شوری جات مثل خیارشور



چیپس، پفک و چوب شور



غذاهای کنسرو شده



تخمه و آجیل های شور

بهداشت دهان و دندان

چه مسواکی بخرم؟

مسواکی بخر که با آن راحت باشی؛ دسته مسواک دستت را اذیت نکند و سر مسواک به راحتی وارد دهانت بشود. نوع مسواک بهتر است « نرم » باشد. رنگ و شکل آن هم به سلیقه ی تو بستگی دارد.



کی مسواکم رو عوض کنم؟

بهترین زمان عوض کردن مسواک سه ماه بعد از شروع استفاده از آن است. اما دقت کن: اگر سه ماه گذشته و موهای مسواکت خیلی کهنه و کاملاً خمیده شده یعنی خیلی محکم مسواک میزنی. از این به بعد آهسته تر مسواک بزن. اما اگر سه ماه بعد از استفاده، مسواکت هنوز نو به نظر می رسه یعنی یا کم مسواک زدی یا خیلی آهسته مسواک زدی و باید از حالا به بعد مرتب و محکم تر مسواک بزنی.

سلامت در آیین آسمانی ما دو میوه بهشتی



امام صادق علیه السلام فرمود: «کسی که یک انار را ناشتا بخورد،
چهل روز قلبش را نورانی می کند»



امام صادق علیه السلام فرمود: «یکی از پیامبران الهی از غم و
اندوه به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد؛ خداوند متعال به او
دستور داد که انگور بخورد»

ورزش و سلامت

ورزش مورد علاقه ات را پیدا کن



ورزشهای زیادی هست که برای سنّ تو مناسب هستند، اگر از
ورزشی که معمولاً انجام می دهی خسته شدی و دیگر حوصله
ورزش کردن نداری، یک ورزش دیگر را امتحان کن تا بالاخره
بتوانی ورزش مورد علاقه ات را پیدا کنی.

ما هم چند پیشنهاد برای تو داریم: بدمینتون، هندبال،
دوچرخه سواری، شنا، اسکیت، طناب بازی، دو، حلقه بازی،
کاراته و ژیمناستیک