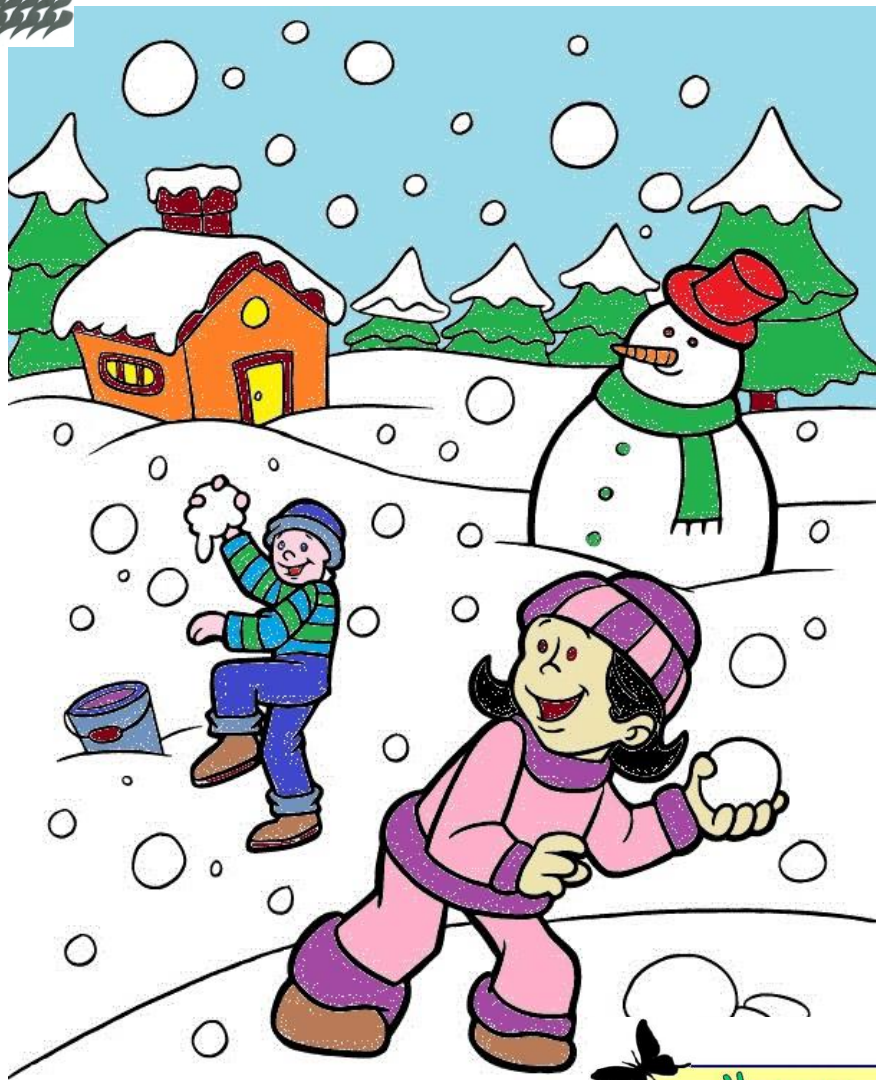




به نام خدای مهربان



دبستان یک

دوره هشتم - زمستان ۱۳۹۵



بنفشه یک گل زیبای زمستانی است و در میان برف و سرما سر از خاک در می آورد... هر وقت خسته شدی به بنفشه فکر کن که کوچک و ظریف است اما از زمستان سخت و سرد، قوی تر است...

سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم



ورزش و سلامت

این دو شکل را مقایسه کنید:



این کودک تنهاست. اگر بازی با تبلت طولانی شود کم کم گردن، چشم‌ها و مچ دست‌هایش درد می‌گیرد...



این کودکان با هم بازی می‌کنند و دوستان خوبی پیدا می‌کنند. اگر هرروز ورزش کنند کم کم قوی و ورزشکار می‌شوند...

برای مطالب و تصاویر بیک از این منابع استفاده کردیم:

۱. منبع حدیث: موسوعه کلمات الامام الجواد علیه السلام ص ۲۴۰
۲. سایتهای: راسخون، coloring in pages، باشگاه خبرنگاران جوان، رنگی رنگی، لست سکند و پوستر آسیبهای ناشی از کار

غذا و سلامت

چه خوراکی هایی به مدرسه بیاوریم؟



- ۱- میوه: همه ی میوه ها خوب و مفید هستند. اما برای مدرسه میوه هایی را انتخاب کنید که سفت باشند و زود خراب نشوند، پوست کندن و خوردن آنها راحت باشد و یا با پوست خورده شوند. حتماً در منزل میوه را بشویید و میوه ی نشسته نیاورید.
- ۲- مغز و برگه: پُر انرژی هستند و به شما نیرو می دهند. اما در خوردن زیاده روی نکنید بخصوص اگر تُپل هستید!
- ۳- لقمه: لقمه های خانگی مثل کره و پنیر بیاورید... به به

سلامت در آیین آسمانی ما

غصه نخور

بعضی از بچه ها با هر اتفاق کوچک ناراحت می شوند؛ مثلاً اگر اسباب بازی آنها خراب شود گریه می کنند... اگر در بازی برنده نشوند قهر می کنند... یا اگر پدر و مادر خوراکی مورد علاقه ی آنها را نخرند اخم می کنند...

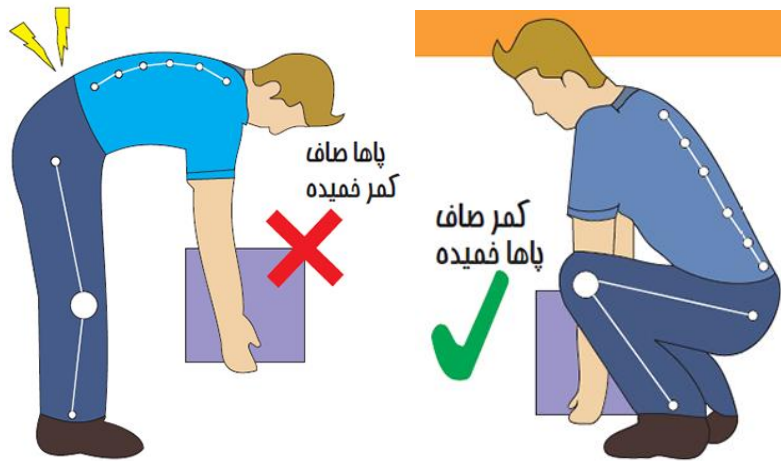


اما ما مسلمان هستیم و دین ما می گوید که آدم نباید برای چیزهای کوچک و کم اهمیت غصه بخورد و خودش را ناراحت کند. امام جواد علیه السلام (امام نهم) فرموده اند: « هر که اندوهش زیاد باشد، بدنش بیمار می شود»

بهداشت فردی

یک وسیله ی سنگین را چطور بلند کنیم؟

اگر به بزرگترهای دور و بر خود (پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ، آموزگار یا همسایه) دقت کنید متوجه می شوید که تعداد زیادی از بزرگترها کمردرد دارند و از این مشکل رنج می برند. برای اینکه شما در آینده دچار کمردرد نشوید باید از الان روش صحیح کارها را یاد بگیرید و درست عمل کنید. به شکل زیر نگاه کنید:



وقتی می خواهید چیز سنگینی را از روی زمین بلند کنید به جای اینکه از کمر خم شوید باید زانوهایتان را خم کنید. پس روش مرد سمت چپ غلط و روش مرد سمت راست درست است.

سلامت در مدرسه ی ما

معاینات پزشکی فصل زمستان

در فصل زمستان قرار است این معاینات انجام شود:



اول- معاینات دندان پزشکی: سه شنبه ۱۴ دی



دوم- معاینات عمومی، قلب و ریه: شنبه و یکشنبه ۲۵ و ۲۶ دی

دقت کنید در این روزها غیبت نداشته باشید.

رنگ آمیزی عددی

بازی سالم

آغاز سال نوی ما در بهار است اما بعضی از مردم دنیا در زمستان جشن سال نو می گیرند. این تصویر جشن زمستانی را با توجه به راهنمای اعداد رنگ آمیزی کن: ۱- خاکستری ۲- سبز ۳- آبی ۴- قهوه ای ۵- زرد رنگ چراغ ها: دلخواه

