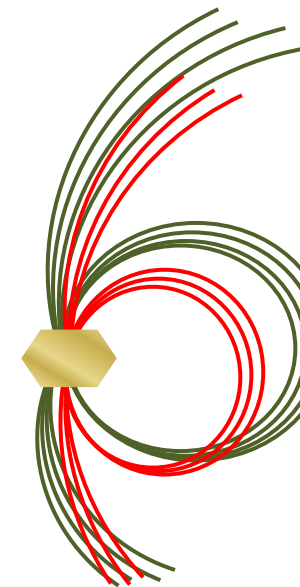
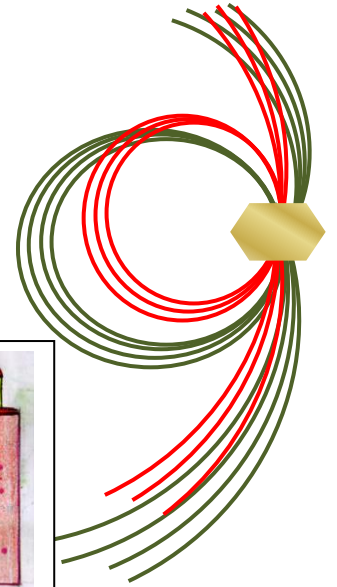
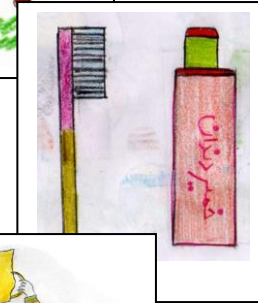
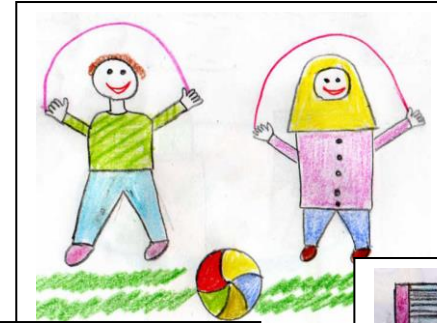




به نام خدای مهربان

چند تصویر زیبا از بیک تابستان



سردبیر:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکار این شماره:

امیرعلی دهقانپور (ششم)

تصاویر پشت جلد:

امیرحسین رضاخواه و سجاد نیکوافشان (چهارم)

دبستان دو

دوره پنجم - بهار ۹۳



یک مناسبت بهداشتی مهم بهار

هفته اول اردیبهشت: هفته سلامت

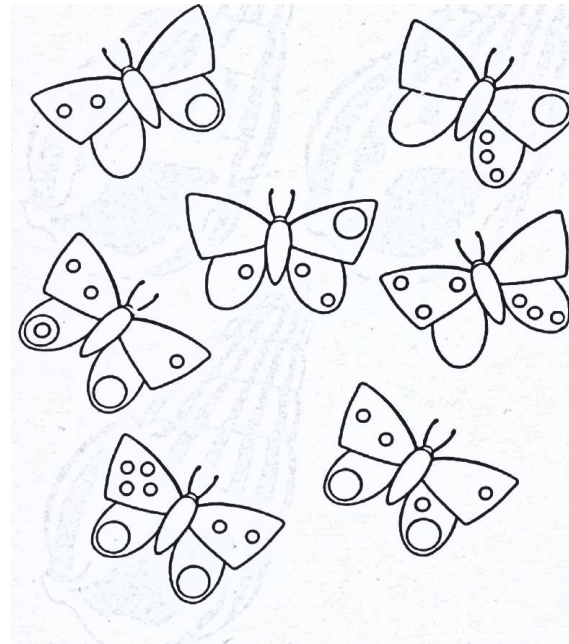
وزارت بهداشت، هفته سلامت امسال را به هفته اول اردیبهشت تغییر داده تا فرصت بیشتری برای انجام برنامه های این هفته داشته باشید. شعار امسال: "یک عمر سلامت با خود مراقبتی" است و روز اول آن (۱ اردیبهشت) به نام شما "نوجوانان و جوانان" نام گذاری شده است. حالا فکر کنید شما برای مراقبت از خودتان چه کارهایی باید بکنید؟

- مسواک
- معاینات منظم دندانپزشکی
- حمام به موقع
- ورزش مناسب سن
- پوشیدن لباس مناسب فصل
-

سلامت و سرگرمی

نقاشی با دقت

نقش های بال هر پروانه را طوری کامل کن که هر دو بال درست مثل هم باشند. باید دقت زیادی داشته باشی. رنگ آمیزی یادت نره.



سلامت در آیین آسمانی ما

پند حدیث در مورد گروههای غذایی اصلی

در دین ما در مورد همه گروههای غذایی اصلی روایت و حدیث داریم: نان و غلات- امام صادق (ع) فرموده اند: تن آدمی بر نان استوار شده است. مواد پروتئینی- امام موسی کاظم (ع) فرموده اند: بر شما باد خوردن ماهی که اگر بی نان بخورید کافی است و اگر با نان بخورید گواراست. امام صادق (ع) فرموده اند: شیر بخور چون گوشت می رویاند و استخوان محکم میکند. امام علی (ع) نیز فرموده اند: چنانچه مسلمانی ضعف پیدا کرد لبنیات را به همراه گوشت یا کباب بخورد زیرا خداوند در آنها موجبات نیرومندی قرار داده است.

میوه ها و سبزیجات- امام صادق (ع) فرموده اند: مرد باید از هر میوه ای برای خانواده اش تهیه نماید و نیز فرموده اند: هر چیزی را زینتی است و زینت سفره سبزی است.

از این منابع کمک گرفتیم:

۱. بیک سلامت تابستان که توسط تعدادی از شما تهیه شده بود
۲. سایت های: پرشین وی، رنگی رنگی، طبایع
۳. تصاویر: اینترنت و کتاب هوش و دقت ۲ (نشر دیبایه)
۴. تصویر روی جلد: اثری از بهرام عظیمی

بهداشت فردی

تصویر زیر به شما چه چیزی می گوید؟



در چند خط زیر نظر خود را بنویسید یا یک داستانک و یا شعری که سروده اید یا ... آموزگار کلاستان به نوشته های بهتر امتیاز می دهد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورزش و سلامت

از کفش ورزشی خود خوب مراقبت کنیم



از کفش ورزشی تون مراقبت کنید که هم به نفع خودتونه و موقع ورزش آسیب نمی بینید و هم به نفع جیب پدر و مادرتون!

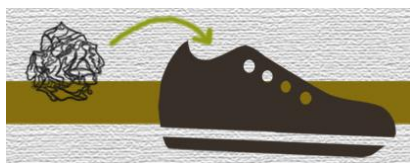
۱. کفش های کتونی علاقه زیادی به فضای بسته کمند دارن و اگه تو خونه تون امکانش رو دارید، اونها را در فضای باز نگهداری کنید.



۲. میکروبهایی که کفش و پا را بدبو میکنند یک عیب دیگه هم دارن که کفش را زودتر کهنه می کنند. برای کشتن این میکروبها بعداز اینکه کفش رو از پا درآوردید، کمی جوش شیرین توش بریزید.



۳. اگه کفشتون خیس شد، وقتی رسیدین خونه، یک روزنامه مچاله تو کفش بگذارید تا بعد از خشک شدن کفش کج و کوله نشه.



۴. کفشها هم برای اینکه عمرشون کم نشه مثل ما آدمها نیاز به استراحت دارن. پس اگه دو جفت کتونی دارید از هرکدوم یک روز در میان استفاده کنید تا فرصت استراحت داشته باشند

بهداشت دهان و دندان

نتیجه معاینات دندانپزشکی سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲

یادتون که هست، بهمن ماه پارسال خانم دکتر دندانپزشکی که مادر یکی از همکلاسی های شما هستند دندانهای شما رو معاینه کردند. ایشون ۲۴۸ نفر از شما را معاینه کردند (بقیه غایب بودند) و متأسفانه ۱۸۰ نفر از شما دندان پوسیده داشتید یعنی تعداد کسانی که دندان پوسیده داشتند خیلی بیشتر از تعداد افرادی بود که دندان پوسیده نداشتند (حدوداً سه برابر!!) و از اون بدتر اینکه از شما ۱۸۰ نفری که دندان پوسیده دارید ۱۲۳ نفرتون دندان دائمی پوسیده دارید. میدونید یعنی چی؟ یعنی دندانی که تازگی درآورده اید و قراره تا آخر عمر دندان شما باشه و دندان دیگه ای جاش در نمی آد رو همین اول کار خراب کرده اید.

پس زودتر به فکر چاره باشید:

- از پدر یا مادرتون بخواهید به سایت نسیم (<http://med.moallem.sch.ir>) مراجعه کنند و نتیجه معاینه شما رو ببینند و به توصیه های خانم دکتر که شما رو معاینه کرده عمل کنند.
- مسواک، نخ دندان و دهانشویه را فراموش نکنید.
- یادتون باشه که بدترین چیز برای دندانها اینه که شما دائماً در حال خوردن باشید چون با هربار خوردن داخل دهانتان اسیدی می شود و دندانها زودتر خراب می شود.

غذا و سلامت

دو اشتباه



صبحانه خوردن در مدرسه بجای خانه

حالا دیگه همه می دونند که باید صبحانه خورد ولی بعضی از شما که صبح دیر بیدار می شوید و فرصت یا اشتهای صبحانه خوردن ندارید، صبحانه تون رو لقمه می کنید و به مدرسه میارید تا زنگ تفریح اول بخورید. چرا این کار اشتباه است؟

مغز ما حدود ۱ ساعت بعداز صبحانه کارکرد طبیعی پیدا می کنه و اگه زنگ تفریح اول صبحانه بخورید عملاً در دو زنگ اول مدرسه (که اغلب درسهای مهم دارید) مغزتون با توان پایین تر از حد خودش کار می کنه.

انجام کاری دیگر به همراه غذا خوردن

غذاخوردن باید همراه با توجه باشد اگر موقع غذاخوردن تلویزیون تماشا کنید، مطالعه کنید و یا هرکار دیگری، حواستان پرت می شود و بدون توجه غذا می خورید پس:

- از غذاخوردن لذت نمی برید.
- متوجه مزه غذا نمی شوید شاید بی دلیل به غذا نمک بزنید یا سس زیاد بریزید.
- متوجه نمی شوید که سیر شده اید و ممکن است پرخوری کنید و چاق شوید.