



به نام خدای مهربان



دبستان دو

دوره ششم - پاییز ۱۳۹۳



**فقط یک زمین داریم**  
**آن را بازباله آلوده نسازیم**

سردبیر:

دکتر زینب امیری مقدم



## سلامت در آیین آسمانی ما

توصیه هایی از بزرگان دین در مورد بهداشت

امام باقر علیه السلام می فرمایند:

کوتاه کردن ناخن از آن رو لازم است که پناهگاه شیطان است و فراموشی می آورد.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

هرکس قبل و بعد از غذا دست هایش را بشوید، در اول و آخر آن غذا به او برکت داده شود و تا زنده است در رفاه به سر برد و از بیماری جسمی در امان ماند.

امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند:

مسواک زدن سبب جلب رضایت و خشنودی خداوند و اجرای سنت پیغمبر است و وسیله خوشبویی دهان و دندان است.



از این منابع کمک گرفتیم:

۱. سایت سیمرغ
۲. مجله پزشکی دکتر سلام
۳. کتاب هوش و دقت - نشر دیبایه
۴. سایت تبیان

## یک مناسبت بهداشتی مهم فصل پاییز

هفته جهانی خود مراقبتی (۲۷ آبان - ۳ آذر)

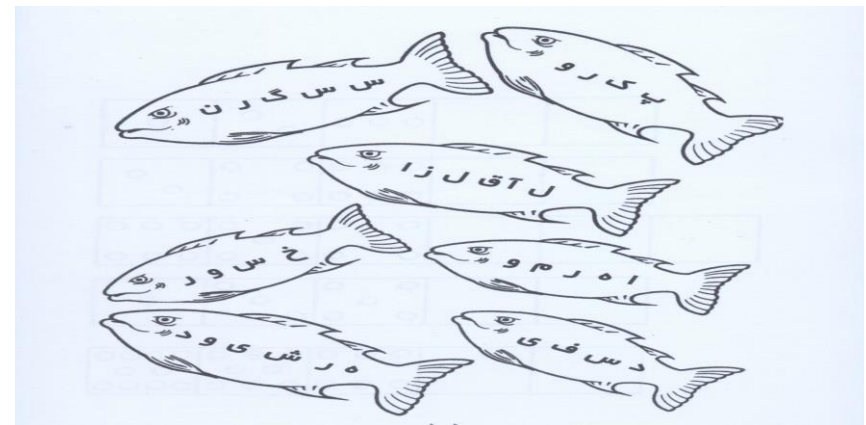
خودمراقبتی یعنی کارهایی که هر شخص می تواند برای مراقبت از سلامتی انجام دهد. این کارها تخصصی و پیچیده نیستند. مثلاً مراجعه سالانه به دندانپزشک یا انجام یک برنامه ورزشی منظم.

روی یک برگه کاغذ چند تا از اقداماتی را که به نظرت در زمینه خودمراقبتی ضروری هستند بنویس و آنها را از طریق نماینده کلاس به واحد پزشکی برسان. نام برنده در بیک سلامت زمستان منتشر می شود.

## سلامت و سرگرمی

نام این ماهی ها را می دانی؟

ماهی سرشار از امگا سه است و به رشد مغز و تقویت حافظه کمک می کند. انواع مختلفی از ماهی ها وجود دارند. با کمک حروف داخل هر ماهی، نامش را پیدا کن.



## بهداشت فردی

### دوست ندارم سرما بخورم!

در فصل زیبای پاییز هر جا بروید انواع مختلف ویروسهای سرماخوردگی در کمین شما هستند! اما نکاتی هست که اگر آنها را رعایت کنید تا حدی باعث می شود دچار این بیماری شایع نشوید:

#### ۱- دست‌های خود را بشوئید.

بیشتر این ویروسها از راه تماس مستقیم منتشر می شوند. مثلا کسی که سرماخورده بداخل دست های خود عطسه کرده و سپس اشیائی مثل تلفن، میز یا لیوان را لمس می کند.



میکروب ها می توانند مدت ها زنده مانده و سپس به فرد بعدی که آن اشیاء را لمس می کند منتقل شوند. پس قبل از خوردن غذا و هر بار که از بیرون به خانه می آید حتما دستهایتان را بشوئید.

#### ۲- دستتان را به چشم ها و دهانتان نزنید.



به ویژه در محیطهای شلوغ و عمومی که امکان شستن دستها را ندارید به این نکته توجه کنید.

#### ۳- تغذیه مناسب و خواب کافی را فراموش نکنید!



این دو عامل، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کنند یعنی بدنتان آنقدر قوی می شود که در برابر ورود ویروسها مقاومت خواهد کرد.

## ورزش و سلامت

### از ورزش کردن در هوای سرد نترسید!



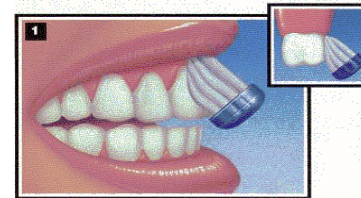
ورزش کردن در هوای سرد ضرری ندارد به شرطی که به این نکته ها توجه کنید:

- قبل از انجام ورزش در هوای آزاد بهتر است در فضای بسته بدنتان را گرم کنید.
- لباس مناسب بپوشید. بهترین لباس برای ورزش در هوای سرد یک پوشش چند لایه است. بهتر است اول یک لباس نخی و سپس روی آن چند لایه لباس گرمتر بپوشید.
- به انگشتان دست و پا، نوک بینی و گوشها توجه خاصی داشته باشید. احتمال سرمازدگی در این قسمتها بیشتر است.
- با لباس خیس ورزش نکنید. بخصوص مراقب باشید جورابها و پاهایتان خشک باشند.
- غذاهای مقوی مثل کشمش، نان، کلوچه و عسل بخورید تا با تولید انرژی بدن شما را گرم نگاه دارند.
- اگر وضعیت آب و هوا مناسب نباشد مثلا در برف یا باران شدید، بهتر است آن روز ورزش نکنید.

## بهداشت دهان و دندان

### چگونه مسواک بزنیم؟

حتما بارها در موقعیتهای متفاوت مثلا در همین پیک سلامت! به شما در مورد اهمیت مسواک زدن گفته اند. اما آیا می دانید اگر درست مسواک نزنید نتیجه دلخواه (یعنی دندانهای سالم) را نمی گیرید؟



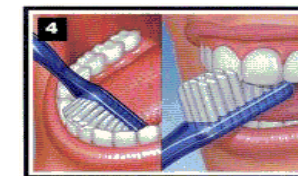
۱. ابتدا مسواک را با زاویه ۴۵ درجه روی شیار بین دندان و لثه قرار دهید.



۲. سپس به آرامی و با حرکات لرزشی سطح دندان را تمیز کنید. اینکار را ۳-۴ بار و برای تمام دندانها انجام دهید.



۳. سطح داخلی دندانها را هم به همین شیوه مسواک بزنید.



۴. مسواک را با حرکت بالا-پایین، پشت دندانهای جلویی حرکت دهید تا تمیز شوند.



۵. حالا مسواک را روی سطح جونده (یعنی سطح بالایی) دندانها قرار دهید و با حرکت جلو-عقب آنها را تمیز کنید.  
۶. در انتها مسواک را به آرامی روی زبان بکشید تا دهانی خوشبو داشته باشید.

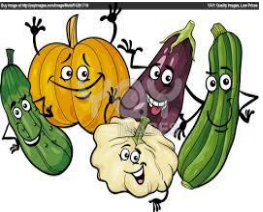
## غذا و سلامت

### خوراکیهایی که شما را قوی می کنند:

اگر دوست دارید کمتر مریض شوید باید بدنتان قوی باشد. پس از این خوراکیها بخورید:



۱- میوهها: بهتر است از میوههای مخصوص هر فصل استفاده کنید مثل پرتقال، نارنگی، انار و...



۲- سبزیها: سبزیجات هم مثل میوهها بدن را در مقابل بیماریها و میکروبها حفظ می کنند: شلغم، گوجه فرنگی، اسفناج، هویج و...



۳- غلات کامل: شاید پیرسید یعنی چه؟ برنج و انواع نان های سنتی مثل سنگک جزء غلات کامل هستند.



۴- حبوبات: سرشار از پروتئین و تقویت کننده سلامت هستند: عدس، نخود و لوبیا

۵- تخم مرغ: برای بچه هایی در سن شما این ماده غذایی عالی، ضروری است.

۶- مغزها: آجیلهایی مثل بادام و گردو را بجای هله هوله های بی ارزش، به عنوان عصرانه یا در زنگ تفریح مصرف کنید تا سالم تر بمانید.