

به نام شفا بخش جسم و جان



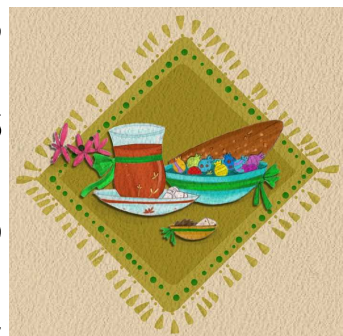
دوره دوازدهم - بهار ۱۴۰۰

یک فبر فوب برای سوّمی ها (صفحه ۱۴)



برای روزه اولی ها

شما هنوز به سنّ تکلیف نرسیده اید و روزه به شما واجب نیست اما حتماً خیلی دلتان می خواهد که همراه با بزرگترها روزه بگیرید... پس به این نکات مهم توجه کنید تا بتوانید خاطره‌ی شیرین اولین روزه را در ذهن خود ثبت کنید:



ح به جای اینکه شب قبل از روزه گرفتن، تند و تند آب بخورید که فقط باعث می شود تند و تند به دستشویی بروید! سعی کنید **خوراکیهای آبدار** بخورید مثل: کاهو، خیار، گوجه فرنگی (یعنی همون سالاد... اما بدون سس)

ح مراقب **از دست رفتن آب بدن** خود باشید، پس ورزش ها و بازی هایی که شما را خسته می کند و زیاد عرق می کنید را در روزی که روزه هستید کنار بگذارید. اصلاً بهتر است بعداز ظهر را بیشتر استراحت کنید.

ح حتماً **سحری بخورید** و بهتر است غذایی بخورید که انرژی بخش باشد مثل نان و کره و عسل

بهداشت محیط

اجازه ندهیم غذا فاسد شود

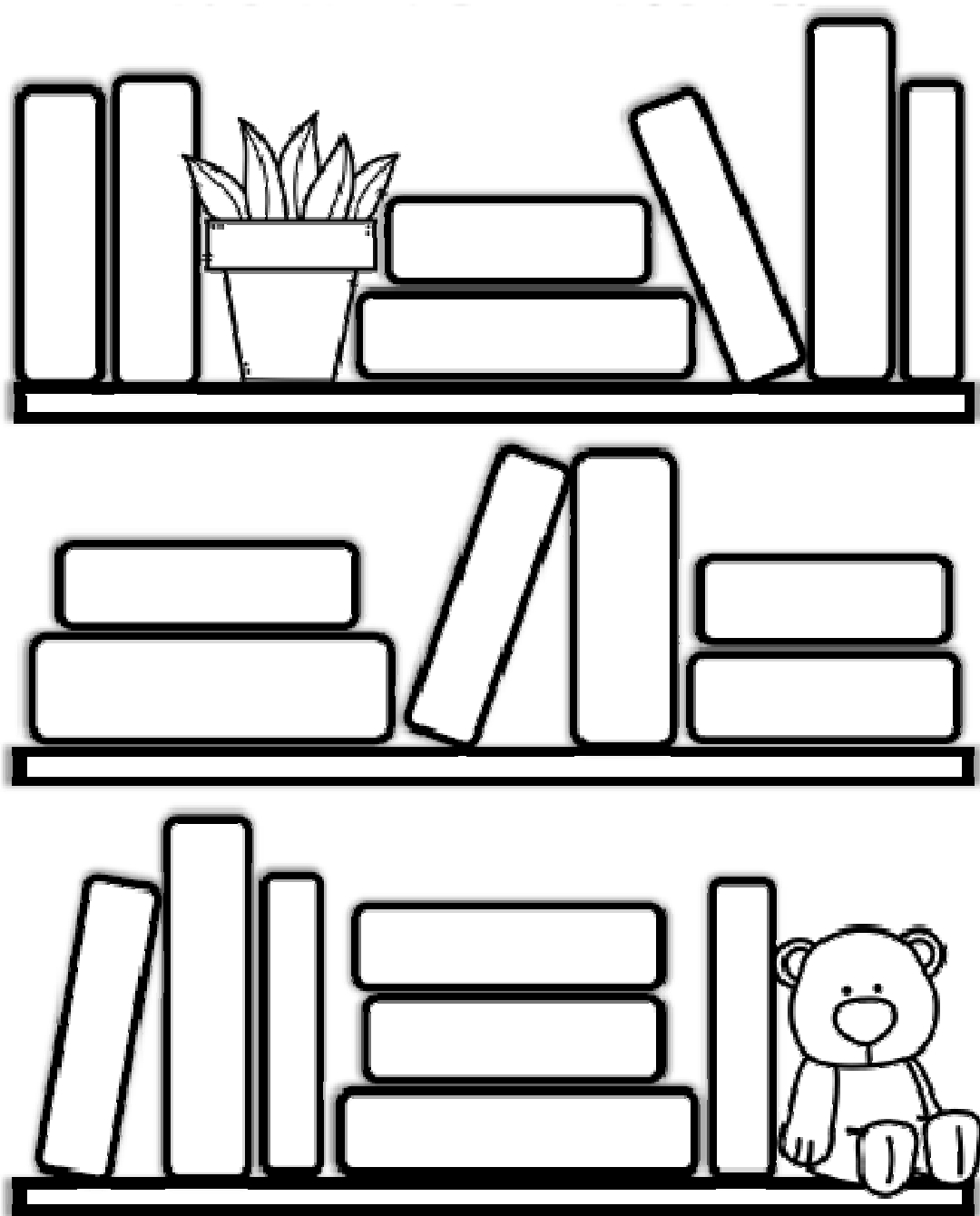
هر کدام از غذاها و میوه ها می توانند گرسنه ای را سیر کنند یا به آدم بیماری، نیرو ببخشند که اگر فاسد (خراب) شوند به هدر می روند. از طرف دیگر میوه یا غذای فاسدی که دور می ریزیم محیط زیست ما را آلوده می کند.



همه می دانند که موجودات بیماری زا مثل **حشرات**، **کرم ها**، **میکروب ها** و **انگل ها** باعث فساد غذا هستند اما به جز اینها، شرایط محیط چه تاثیری دارد؟ گاهی غذا در اثر **نور**، **گرما**، **رطوبت**، **یخ زدن**، **ضربه** یا **فشردگی** خراب می شود؛ سبزیجات را نباید در ظرف کوچک بگذارید تا فشرده شوند. میوه ها را همان موقعی که می خواهید میل کنید، برش بزنید. عسل را در کابینت بگذارید که تاریک باشد و نور به آن نرسد. نان در اثر رطوبت خراب می شود پس یخچال جای مناسبی برای نان نیست. غذای پخته در گرما سریع خراب می شود و زود باید آن را در یخچال گذاشت.

زنگ تفریح

نام کتابهایی را که دوست داری روی این کتابها بنویس
و کتابخانه‌ی شخصی خودت را بساز. با رنگ زیباتر است.



حدیث سلامت



خانه را مسجد کنیم

پیامبر گرامی اسلام می فرمایند:

”خانه های خود را با تلاوت **قرآن** نورانی کنید
و آنها را (تاریک، مثل) قبرستان نکنید“

اصول کافی، جلد ۲، صفحه ۶۱۰

پیامبر عزیز ما در ادامه اینگونه توضیح می فرمایند که: یهودیان و مسیحیان رفتار اشتباهی داشتند که فقط در کنیسه ها (عبادتگاه یهودیان) و کلیساها (عبادتگاه مسیحیان) نماز و عبادت انجام می دادند و خانه ها را تعطیل کردند (یعنی در خانه ها خبری از نماز و نیایش نبود)...

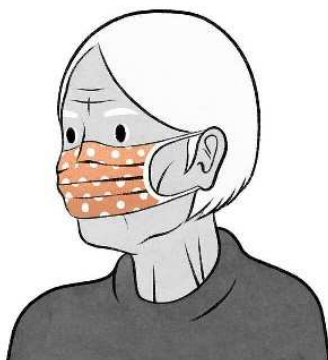
احتمالاً **ماه رمضان** امسال هم مثل سال قبل (به دلیل کرونا) نتوانیم به راحتی به مسجد برویم و یا در برنامه های گروهی تلاوت قرآن شرکت کنیم، اما قرآن و دعا مخصوص مسجد نیست و خانه ها هم باید روشن از نور قرآن شود تا خانه پُر از برکت و سلامت شود.

بهداشت فردی

روش های اشتباه ماسک زدن



راه اصلی ورود
ویروس به بدن عبور
از بینی و دهان است؛
اگر ماسک بینی را
نپوشاند و جلوی
ورود هوا را نگیرد،
هیچ تاثیری ندارد



ماسک باید روی
صورت محکم شود.
چانه خود را خارج از
ماسک قرار ندهید
چون ماسک شل
شده، هوای آلوده به
آن نفوذ کرده و شما
را آلوده می کند.

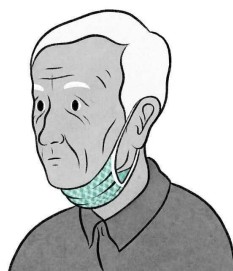


ماسک باید روی
صورت محکم شود.
لبه های ماسک بزرگ
و گشاد از صورت
فاصله می گیرد، هوا
از اطراف ماسک به
داخل نفوذ کرده و
شما را آلوده می کند.



ماسک باید روی
صورت محکم شود.
ماسک را روی
نوک بینی خود قرار
ندهید. باید تا بالای
بینی با ماسک
پوشیده شود تا لیز
نخورد و پایین نیفتد.

که زیاد می بینید!



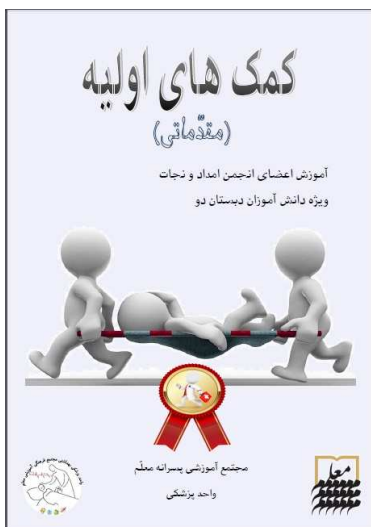
و اما اشتباه ترین روش ماسک زدن

سلامت در مدرسه‌ی ما

امسال نوبت سوّمی هاست

از دو سال پیش؛ واحد پزشکی مدرسه، آموزش امداد و نجات به دانش آموزان دبستان دو را انجام می دهد که سه مرحله دارد: مقدماتی - تکمیلی - پیشرفته

امسال تصمیم گرفتیم برای اولین بار کلاس امداد و نجات (دوره اوّل: مقدماتی) را برای بچه های کوشا و علاقمند پایه سوّم، غیرحضوری برگزار کنیم.



اگر در این کلاس ثبت نام کرده اید، کتابچه راهنمای ۱۲ صفحه ای آن را از آدرس زیر دانلود کنید تا مطالب کلاس را بهتر یاد بگیرید و به خاطر بسپارید:

http://medical.moallem.sch.ir/amoozesh/emdad_dab2/

برای تصاویر این شماره‌ی پیک، از منابع زیر استفاده کردیم:

روی جلد (کلاس درس): public domain vectors / روزه اولی ها: ریحانه / سیب سالم و فاسد: وبلاگ اُکالا / کتابخانه شخصی: Mrs. Thompson's Treasures / ماسک زدن اشتباه: باشگاه خبرنگاران جوان / حدیث سلامت: وبلاگ تجربه های قرآنی / پشت جلد (رمضان): Mustafa



هر روز از سال، تلاوت چند آیه قرآن...

هر روز از ماه رمضان، تلاوت چند آیه بیشتر...

