

به نام شفا بخش جسم و جان

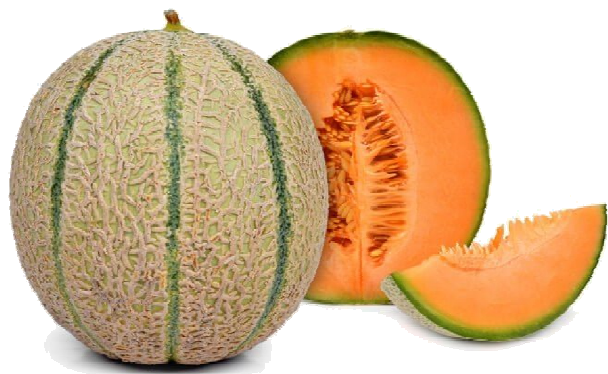


دوره یازدهم - بهار ۱۳۹۹

این شماره پیک به صورت گانذی چاپ نمی شود



## غذای سالم



یک میوه‌ی بهاری آرام‌بخش و دوست‌چشم طالبی میوه‌ای گرد و شبیه خربزه است اما از خربزه لطیف‌تر و هضم آن راحت‌تر است.

چرا دوست‌چشم است؟ چون پُر از "بتاکاروتن" است که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود. ویتامین آ هم محافظ چشمان ماست.

چرا آرام‌بخش است؟ چون "پتاسیم" زیادی دارد. پتاسیم به کار قلب کمک می‌کند و شما آرامش و تمرکز بیشتری خواهید داشت.

آیا باز هم خاصیت دارد؟ بله؛ "ویتامین ث" خوبی دارد که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و چون پوستش محکم است مدت بیشتری ویتامین ث را در خود نگه می‌دارد. "فیبر" هم فراوان دارد که باعث میشود دچار یبوست نشوید. پس تا می‌توانم طالبی بخورم؟ نه؛ اگر در خوردن زیاده روی کنید دچار

اسهال و نفخ می‌شوید!

**\*\* طالبی را قبل از غذا بخورید \*\***

## بهداشت فردی

### پیشگیری از ابتلا به بیماری های تنفسی (کرونا، آنفلوانزا)



شستشوی مرتب دستها با آب و صابون  
یا محلول های ضد عفونی کننده



پوشاندن بینی و دهان  
هنگام سرفه و عطسه



خودداری از تماس نزدیک با  
افرادى که علائم شبیه به  
آنفلوانزا یا سرماخوردگی دارند



پرهیز از دست دادن و روبوسی  
کردن با دیگران

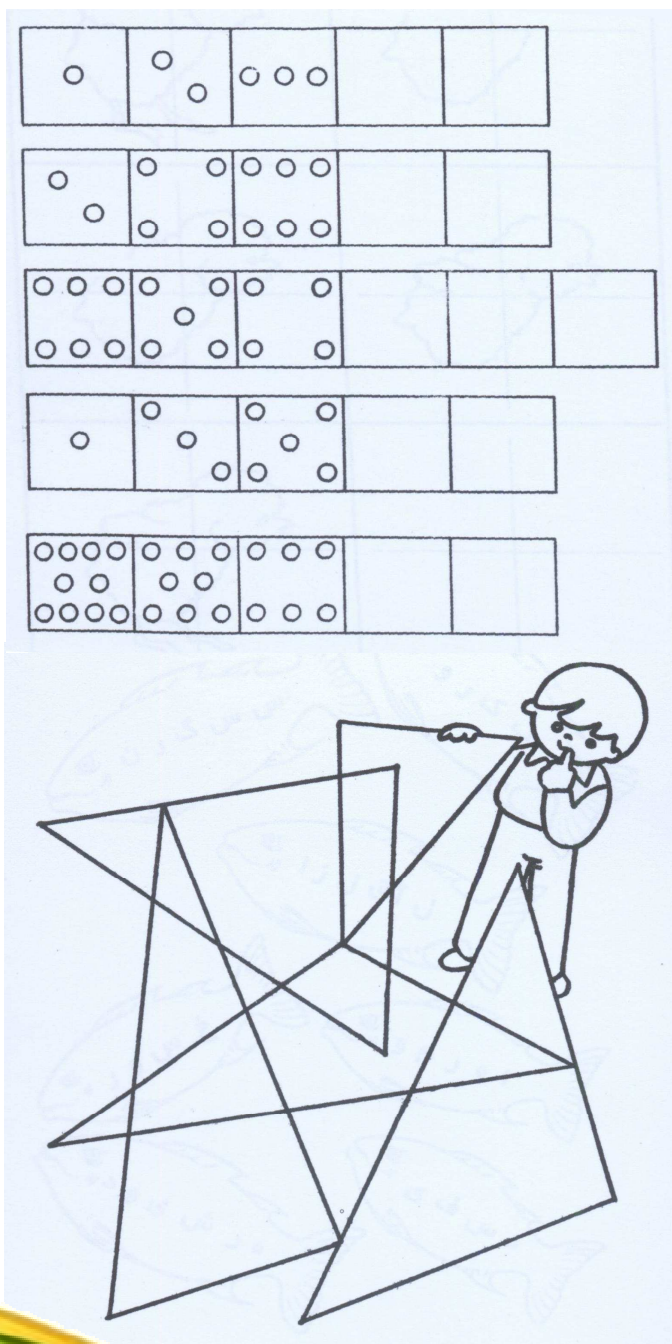


پرهیز از لمس چشم و صورت  
با دستهای شسته نشده



## زنگ تفریح

### بازی با ریاضی و هندسه



\* دنباله‌ی اعداد را طبق الگوی هر ردیف کامل کن.

\* چند مثلث در تصویر می بینی؟

## سلامت در مدرسه‌ی ما

### دانش آموزان کدام پایه دندان های سالم تری دارند؟

یادتون هست که چندماه پیش دندان های شما را در مدرسه معاینه کردیم؟  
ما چندروز بعد نتیجه‌ی معاینه‌ی هر دانش آموز را در پرونده سلامت خودش در **نسیم (med.moallem.sch.ir)** درج کردیم تا والدین شما بدانند سلامت دندان شما چطور است و اگر لازم است برای معالجه، شما را به مطب دندانپزشکی ببرند.  
اما حالا شاید بخواهید بدانید بچه های کدام کلاس دندانهای سالم تری دارند؟  
یک توضیح لازم است؛ در سنّ شما دندانهای شیری یکی یکی می‌آفتند و به جایشان دندان دائمی در می‌آید، برای همین یک کلاس سومی بیشتر از یک ششمی دندان شیری دارد و برعکس، دندان های دائمی اش کمتر است.

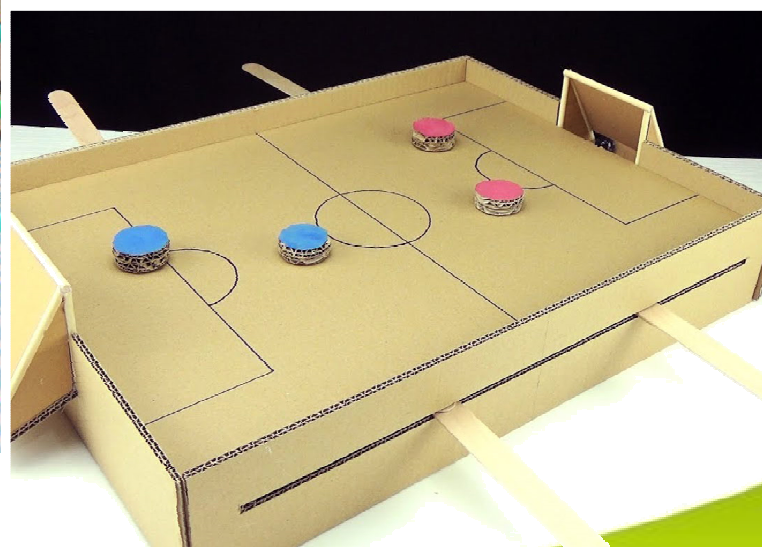
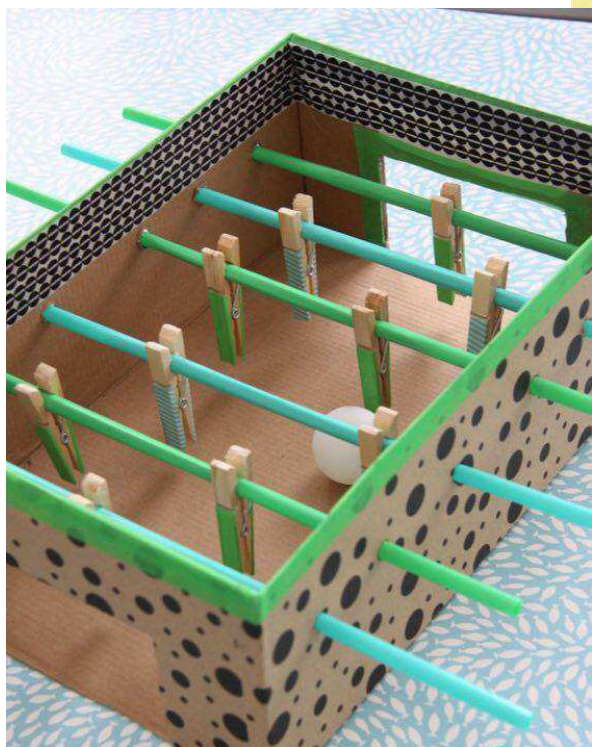
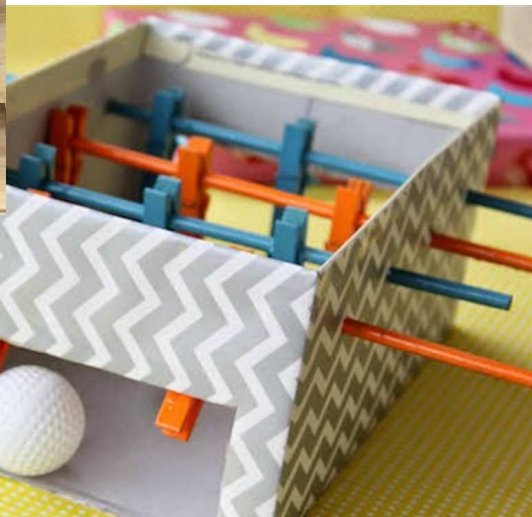
برای همین خیلی طبیعی است که بیشترین پوسیدگی دندان **شیری** در سومی ها  
و کمترین آن در ششمی ها است. حالا آیا دندان دائمی برعکس است؟ نه!  
بیشترین پوسیدگی دندان **دائمی** در پنجمی ها و کمترین آن در چهارمی ها است.

حالا اگر بیایم **مجموع دندانهای پوسیده شیری و دائمی** شما را بشمریم چطور؟  
ششمی ها سالم ترین و سومی ها پوسیده ترین دندان ها را دارند.

**سومی ها و پنجمی ها بیشتر مراقب دندانهای خود باشید.**

## ورزش و سلامت

فوتبال دستی بسازید؛ از تصاویر زیر ایده بگیرید ولی طرح خودتان را پیاده کنید.



## حدیث سلامت

### اولین روزه

پیامبر اکرم - که درود خداوند بر ایشان باد- فرموده اند :

”صوموا تصحّو“

یعنی: ”روزه بگیرید تا تندرست بمانید.“

وسائل الشیعه، ج ۷، ابواب صوم مندوب، باب ۱، حدیث ۳



شما هنوز به سنّ تکلیف نرسیده اید و روزه به شما واجب نیست اما اگر بعضی روزهای ماه مبارک رمضان را روزه بگیرید، هم شیرینی خالصانه ترین عبادت خدا را حسّ می کنید و هم سلامت بیشتری خواهید داشت.

اگر تا حالا روزه نگرفتید در شروع کار حتماً از پدر و مادر راهنمایی بگیرید، شاید لازم باشد اول با روزه‌ی کله گنجشکی شروع کنید.

### در این شماره از این منابع کمک گرفتیم:

- ۱- کتاب ”هوش و دقت ۲“ نشر دیبایه
- ۲- سایت های: تبیان، حوزه، هفت گنج
- ۳- تصاویراز: آکرومارکت، تبیان، راسخون، دانشنامه گیاهان دارویی، کتابک، نترون و...

# عید فطر مبارکباد



این (عید فطر) عید کسی است که خدا روزه اش را پذیرفته و نمازش را ستوده است و هرروز که خدا را نافرمانی نکند آن روز عید است.

فِي بَعْضِ الْأَعْيَادِ إِنَّمَا هُوَ عِيدٌ لِمَنْ قَبِلَ اللَّهَ صِيَامَهُ وَ شَكَرَ قِيَامَهُ وَ كُلَّ يَوْمٍ لَا يُغْنِي اللَّهَ فِيهِ فَهُوَ عِيدٌ"

امام علی علیه السلام

نهج البلاغه، ص ۵۱، شماره ۴۲۸

