

به نام شفا بخش جسم و جان



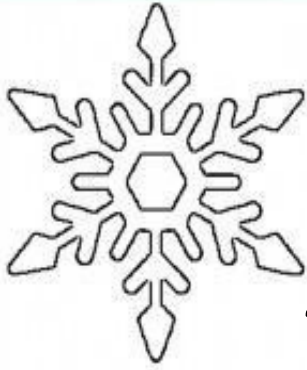
دوره سیزدهم - زمستان ۱۴۰۰

اسامی برندگان مسابقه در صفحه ۲ 

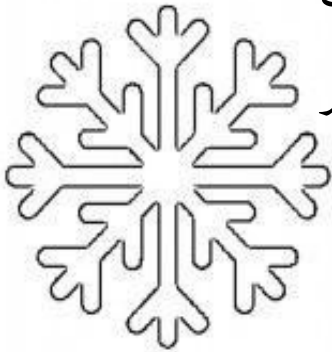


سلامت فردی

کف پای صاف خوبه یا گود؟

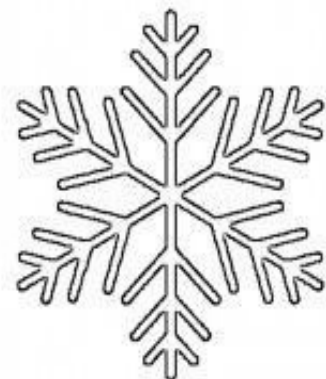
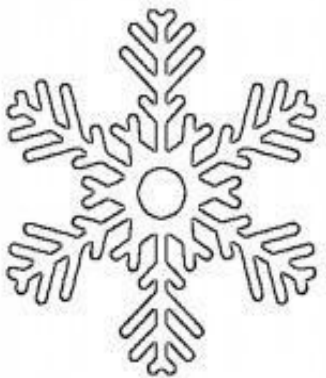
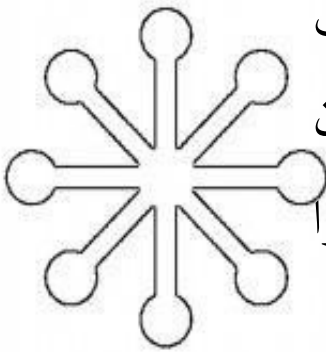


جواب: هیچکدام! کف پا باید مقداری قوس داشته باشد یعنی نه صاف باشد و نه خیلی گود. در آن حالت است که موقع فعالیت و ورزش، بدن ما در حالت مناسب قرار می گیرد و به کمر فشار وارد نمی شود.



از کجا بفهمیم قوس کف پای ما مناسب است؟

یک مقوای بزرگ با رنگ تیره را روی زمین صاف بگذارید، هر دو پا را در یک ظرف بزرگ که کف آن ماده پودری (مثل آرد) ریخته اید بکنید و بعد روی مقوا بایستید، رد پای شما روی مقوا باقی می ماند...



طبیعی



صاف



گود

ورزش مناسب کف پای صاف را در صفحه ۵ ببینید.

یک نکته بهداشتی

پاسخ مسابقه مسواکی و اسامی برندگان

در پیک پاییز نوشتیم که بیشتر وقت ها باید بلافاصله بعد از خوردن غذا و خوراکی مسواک بزنیم. اما بعضی خوراکی ها استثناء هستند و بعد از خوردن آنها باید یک ساعت صبر کنیم و بعد مسواک بزنیم. این دوستان توانستند خوراکی های استثناء را پیدا کنند و علت آن را بگویند:

* محمدامین ماندگاری (پنجم)

* امیرطاها قشمی (چهارم)

* امیرعلی خاکباز (سوم)

* علی رضا خلجی (پنجم)

جواب مسابقه: بعد از

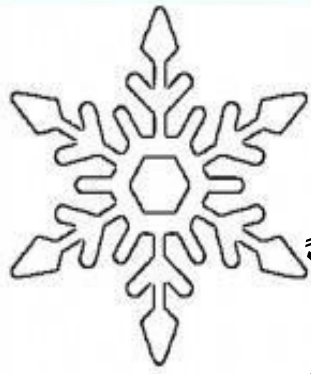
خوردن غذاهایی که اسید

دارند (مثل میوه های ترش یا نوشابه)

نباید بلافاصله مسواک زد چون اسید، مینای دندان را ضعیف کرده است و عجله در مسواک زدن باعث از بین رفتن مینای دندان می شود.

روزهای سلامت در تقویم پاییز

روز ملی بهداشت محیط



۱۱ اسفند روز بهداشت محیط در ایران است اما معمولاً

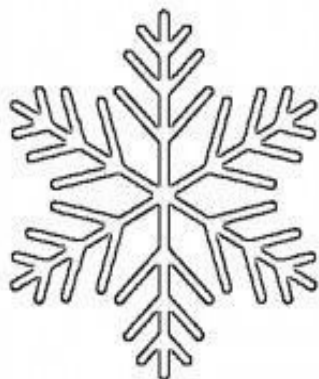
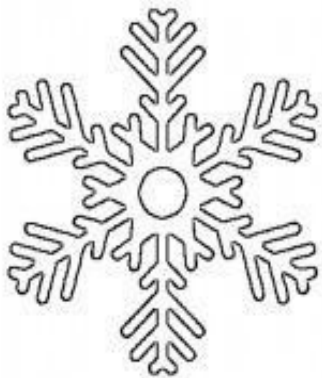
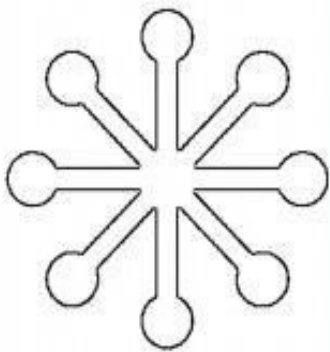
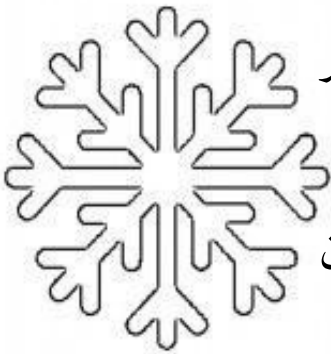
ایرانیان در ماه اسفند با انجام خانه تکانی که گاهی همراه

با تغییر چیدمان منزل هم هست، بیشتر از ماههای دیگر

زباله تولید می کنند!

از همین حالا سعی کنید با محیط اطراف خود مهربان

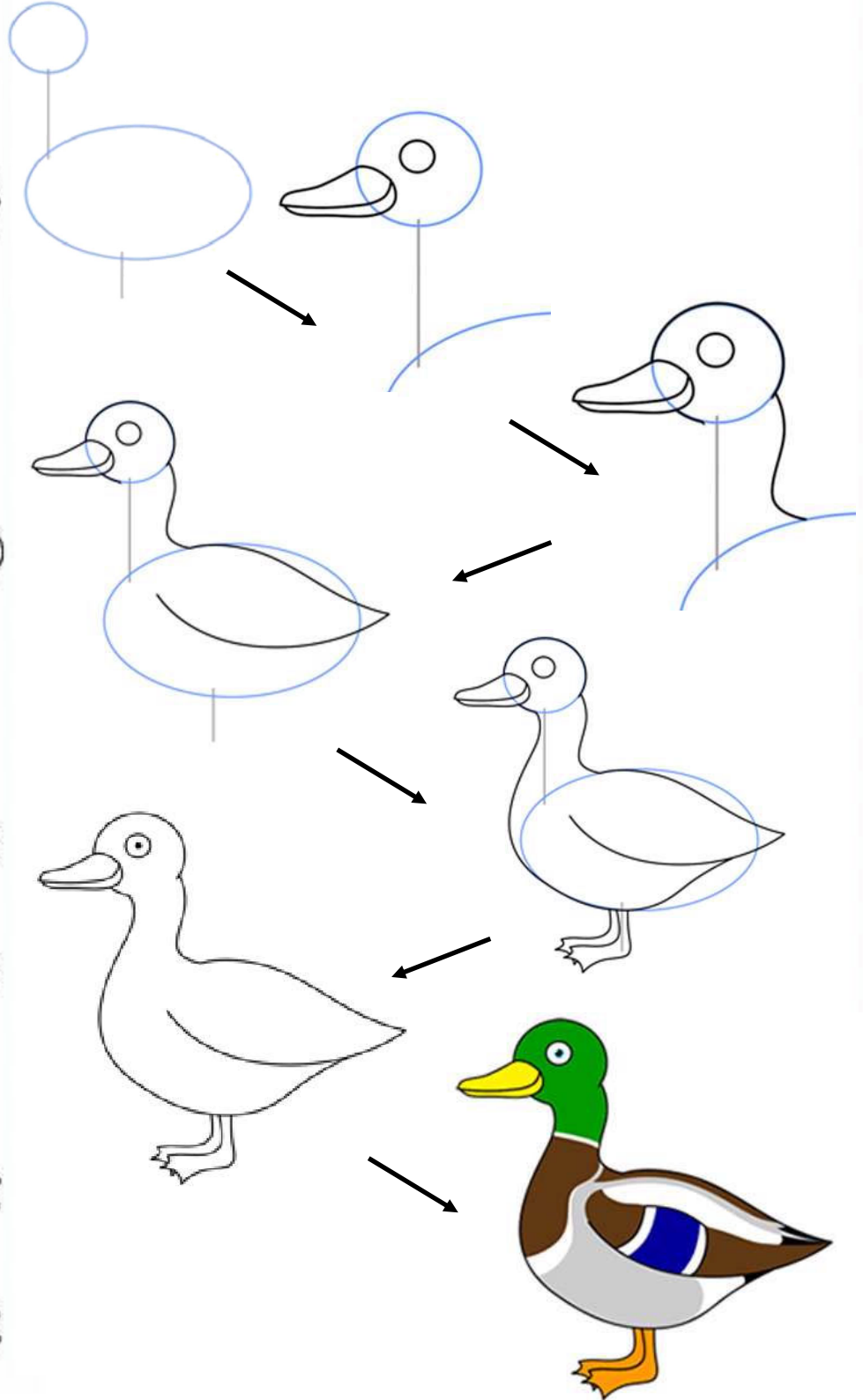
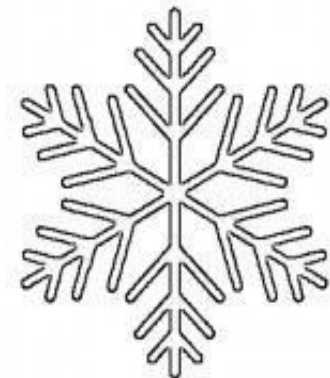
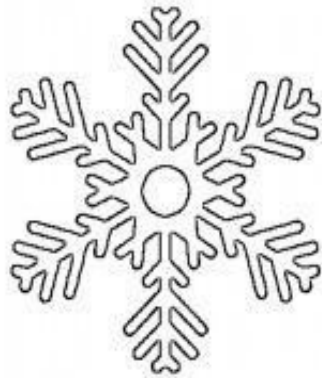
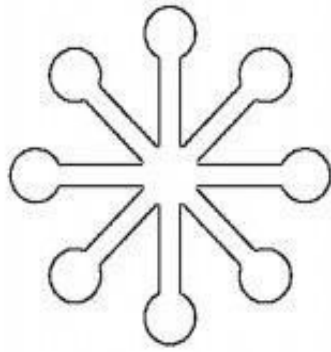
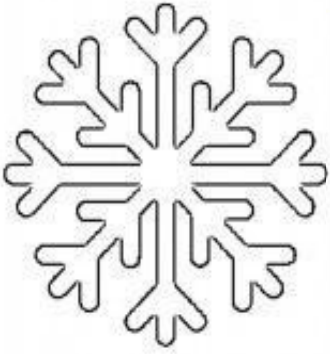
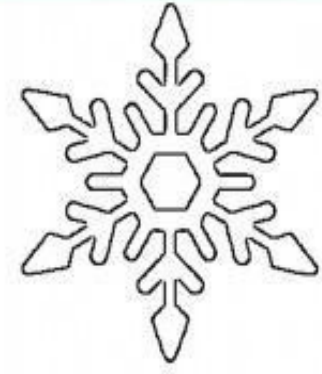
باشید تا همه زندگی سالم تری داشته باشیم.



زنگ تفریح

مرغابی بکشید

این بار می خواهیم حیوانی سخت تر از مار بکشیم!



ورزش و سلامت



نرمش های کف پای صاف

بایستید. پاها را جفت کرده و با کمک دستها به طرف بالا بپرید.

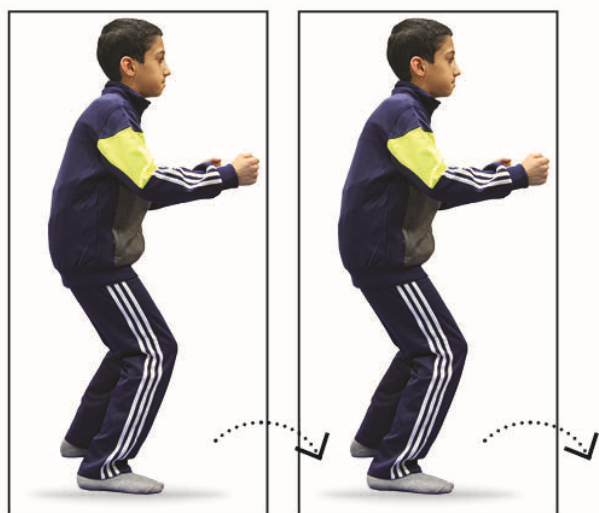


فرد پا برهنه بروی لبه خارجی پاراه می رود تا عضلات به داخل چرخاننده پا قوی شوند.



بایستید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. با پرش های کوتاه بر روی پنجه به طرف جلو حرکت نمایید.

فرد پای خود را روی توپ تنیس قرار می دهد و انگشتان را به پایین خم می کند و سپس قسمت جلوی پا را به داخل می چرخاند.



حدیث سلامت

پُرخوری آدم را ناتوان می کند

امام اوّل ما - حضرت علی علیه السلام - فرموده اند:

« هر کس که غذایش زیاد شد سلامتش کم می شود و

بار زندگی بر دوش او سنگین خواهد شد »

منبع: غررالحکم حدیث ۸۹۰۳



همه شما می دانید که پرخوری باعث چاقی

می شود. اما مشکل بزرگتر این است که پس

از چاق شدن، نمی توانیم جست و خیز و

تحرک کافی داشته باشیم که به خصوص در

سنّ کودکی، واقعاً ناراحت کننده است.

از منابع محتوایی و تصویری زیر استفاده کردیم:

۱. حدیث سلامت از: سایت بهداشتی ها

۲. تصویر طنزآمیز بهداشت محیط از: جواد طریقی اکبرپور

۳. نرمش های کف پای صاف از: نرمش کارت مجتمع آموزشی معلّم

۴. نقاشی مرحله به مرحله از: وبلاگ قرآنی ها (برای مریبان پرورشی)

۵. و ...

آیا می خواهید دوباره در مدرسه با دوستان خود جمع شوید؟

هرچه زودتر واکسن بزنید

