

به نام شفا بخش جسم و جان

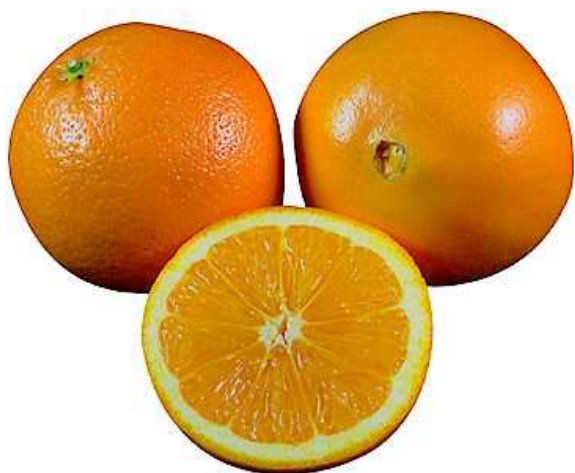


دوره یازدهم - زمستان ۱۳۹۸



اسامی پرندگان مسابقه در صفحه ی پنج

غذای سالم



یک میوه‌ی زمستانی پُرخاصیت

از وقتی شما یادتان می‌آید پرتقال در همه‌ی فصلها پیدا می‌شود اما در اصل یک میوه‌ی زمستانی است و الان زمان خوردنش است!

پرتقالِ هوس انگیز، در زمستان واقعاً مفید است چون به ما کمک می‌کند ویتامین ث مورد نیاز بدن را تامین کنیم و کمتر سرما بخوریم. خاصیت دیگر پرتقال، داشتن آنتی‌اکسیدان است که باعث حفظ جوانی و پیشگیری از سرطان می‌شود.

اما توجه کنید که پرتقال هرچه تازه تر باشد ویتامین بیشتری دارد پس از والدین مهربان خود بخواهید که همیشه مقدار کمی میوه بخورند تا میوه‌ها در یخچال کهنه نشوند.

بقیه‌ی قسمتهای پرتقال هم خواص مفیدی دارند؛ مثلاً پوست پرتقال یک خوشبوکننده‌ی عالی است و دندانها را نیز سفید می‌کند.

طبع پرتقال سرد است پس در خوردن آن زیاده روی نکنید تا بیحال نشوید.

بهداشت فردی

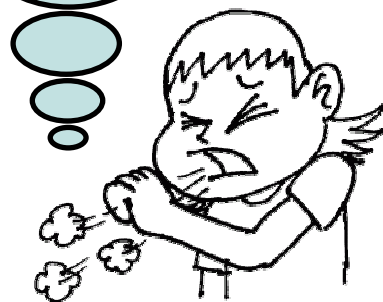
پیشگیری بهتر از درمان ۲

خیلی از مشکلات، بیماری ها و حوادثی که برای ما اتفاق می افتد، با انجام یک کار ساده یا انجام ندادن یک اشتباه، قابل پیشگیری هست

اگر سرگیجه گرفتید
زود به جای محکمی
تکیه کنید و بنشینید



همیشه دستمال همراه داشته
باشید تا موقع عطسه و سرفه،
جلوی بینی و دهان را بگیرید.



تلویزیون، تبلت و موبایل
چشم را زود خسته میکند.
زمان کمی استفاده کنید.



اگر هنگام راه رفتن و
دویدن جلوی خود را نگاه
کنید، کمتر احتمال دارد
پای شما پیچ بخورد.



زنگ تفریح

تصاویر زیر چند تفاوت با هم دارد؟ اگر دقیق باشی ۱۱ مورد پیدا می کنی



سلامت در مدرسه‌ی ما



خبر اول- نتایج کدام معاینات وارد «نسیم» شده؟
نسیم مخفف «نرم افزار سلامت یار مدرسه» است که تمام اطلاعات پزشکی شما (معاینات+ مراجعات به واحد پزشکی)

ثبت می شود تا والدین از میزان سلامت شما مطلع شوند. تا الان معاینات قلب و ریه، وضعیت عمومی، رشد و بینایی وارد نسیم شده است و معاینات دندانپزشکی و ساختار قامتی هم به زودی انجام و وارد نسیم خواهد شد.

خبر دوم- با امدادگران مدرسه آشنا شوید.

دوره‌ی امداد و نجات سه بخش دارد: مقدماتی^۱، تکمیلی^۲ و پیشرفته^۳
سال پیش دوره‌ی ۱ و ۲ و امسال دوره ۳ برگزار شد. اسامی کسانی که توانستند هر سه دوره را با موفقیت بگذرانند، عبارت است از:

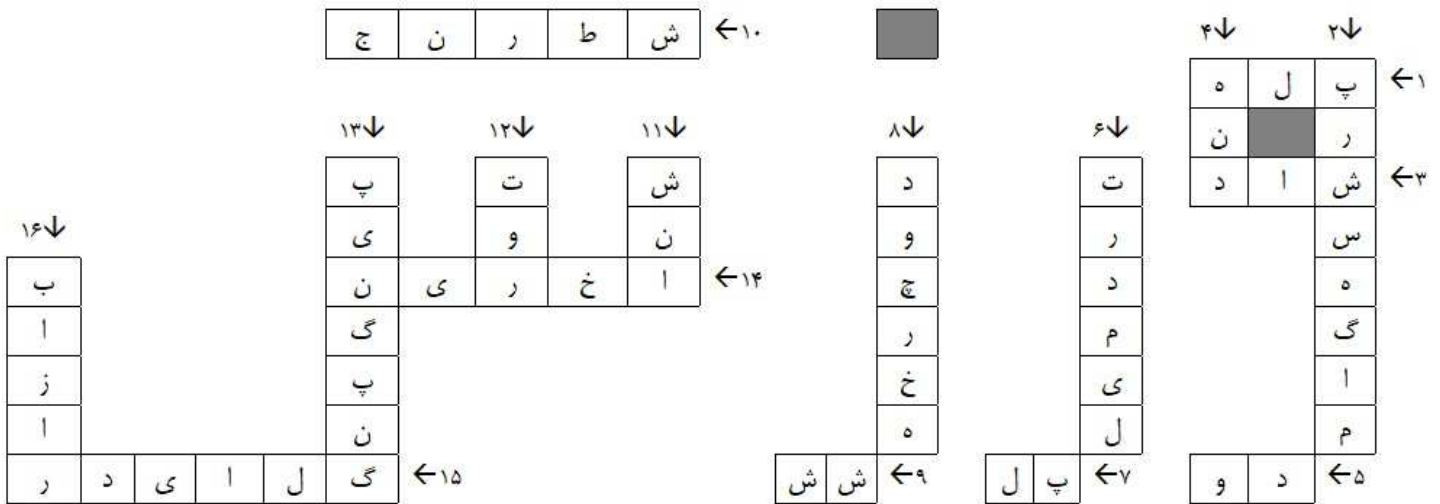


حسینی، کارخانه یوسفی و ولی زاده از چهارم / ابراهیمی، اسلامی، امکانی، زرخشک، عمویی، مجد یکتا و مرادی از پنجم / آشتیانی، بصیری پور، بهمنی، پوراسکندر، لشگری، معرفیان پور و یونسی از ششم

اگر نتوانستید در این دوره ها شرکت کنید، نگران نباشید؛ به امید خدا سالهای بعد هم برگزار خواهد شد.

ورزش و سلامت

پاسخ جدول ورزشی و اسامی برندگان



برندگان اصلی (که پاسخ جدول را کاملاً صحیح داده بودند) / به ترتیب الفبا:

۱- آقای علی ابراهیمی (پایه ی پنجم)

۲- آقای دانیال شیراسب (پایه ی ششم)

۳- آقای ناصر لشگری (پایه ی ششم)

این سه عزیز بالاترین امتیاز ممکن را دریافت کردند.

سایر برندگان (به ترتیب الفبا) عبارتند از: امیرحسین الهی - ابوالفضل بصیری پور - محمدحسین پندار - محمدطاها حسن بیگی - سام شیخ سلیمانی - امیرعلی صادقیان - سینا کارخانه یوسفی - پارسا لولاگری - امیرعرفان محمودی - معین معروفی - پارسا معینی فر

حدیث سلامت



قبل از بیمار شدن به فکر سلامت باشید

حضرت علی علیه السلام فرموده اند :

مَنْ لَمْ يَتَدَارَكَ نَفْسَهُ بِاصْلَاحِهَا اَعْضَلَ دَاوَةَ
وَ اَعْيَى شِفَاءَهُ

یعنی: ”هر کس به اصلاح خود نپردازد،

بیماری اش سخت می شود و در درمانش به رنج می افتد.“
غررالحکم - حدیث ۹۰۲۵

این حدیث گهربار، روایت کننده ی همان جمله ی ”پیشگیری بهتر از درمان“ است. ما هم امسال در هر سه پیک پاییز- زمستان- بهار چند نکته ی پیشگیرانه را به شما آموزش می دهیم. صفحه ی بهداشت فردی (ص ۲) را مطالعه کنید.

در این شماره از این منابع کمک گرفتیم:

- ۱- مطالب از سایت های: بهداشتی ها و...
- ۲- تصاویر از سایت های: با آموزگار، راسخون و سلام دکتر
- ۳- با تشکر از جناب آقای محمدعلی که در برگزاری کلاس امداد و نجات و جناب آقای جلاذتی که در اجرای مسابقه ی جدول ورزشی زحمت زیادی کشیدند.



پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله:

هیچ کسی نیست که درختی بنشاند ، مگر اینکه خداوند به اندازه میوه ای که آن درخت می دهد، برایش اجر بنویسد

تا حالا درخت کاشتی؟

