

با نام مهربان ترین...



# پیک سلامت

دبستان دو



دوره شانزدهم - زمستان ۱۴۰۳

این شماره از پیک مسابقه دارد (صفحه ۳)

مواظب باش شپش نگیری! چطوری؟



حشره کوچکی به رنگ سفیدمایلی  
به خاکستری این حشره موجب  
خارش شدید در ناحیه سر یا بدن  
می گردد.



## روشهای پیشگیری ابتدا به شپش:



موهای خود را کوتاه نگه داشته و  
هر روز شانه کنید.

بدن و موی سر خود را با شستشوی  
مرتب تمیز نگه دارید.



از وسایل شخصی دیگران مثل: شانه،  
حوله و کلاه استفاده نکنید.

لباسها و ملحفه‌ها را شستشو داده و پس از خشک  
کردن در آفتاب درز آنها را اطو کشی نمایید.



## توجه:

در صورت مشکوک شدن به وجود شپش و خارش بدن  
بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.



## غذای سالم

### غذا چطور به بدن ما انرژی می‌رساند؟ - ۲

هر غذایی که می‌خوریم مواد مختلفی مثل ویتامین، آب، فیبر و غیره دارد، اما فقط سه نوع ماده اصلی در غذا هست که می‌تواند در بدن ما انسان‌ها انرژی تولید کند. در پیک پاییز با پروتئین آشنا شدید و حالا یکی دیگر را به شما معرفی می‌کنیم:

### کربوهیدرات

کربوهیدرات در خیلی از خوردنی‌ها وجود دارد. دو نوع اصلی آن که در بدن ما به انرژی تبدیل می‌شوند شامل «قندها» و «نشاسته‌ها» هستند. حتماً می‌دانید که مصرف زیاد مواد قندی و شیرین خوب نیست، اما نشاسته بخش اصلی غذای ما را تشکیل می‌دهد.



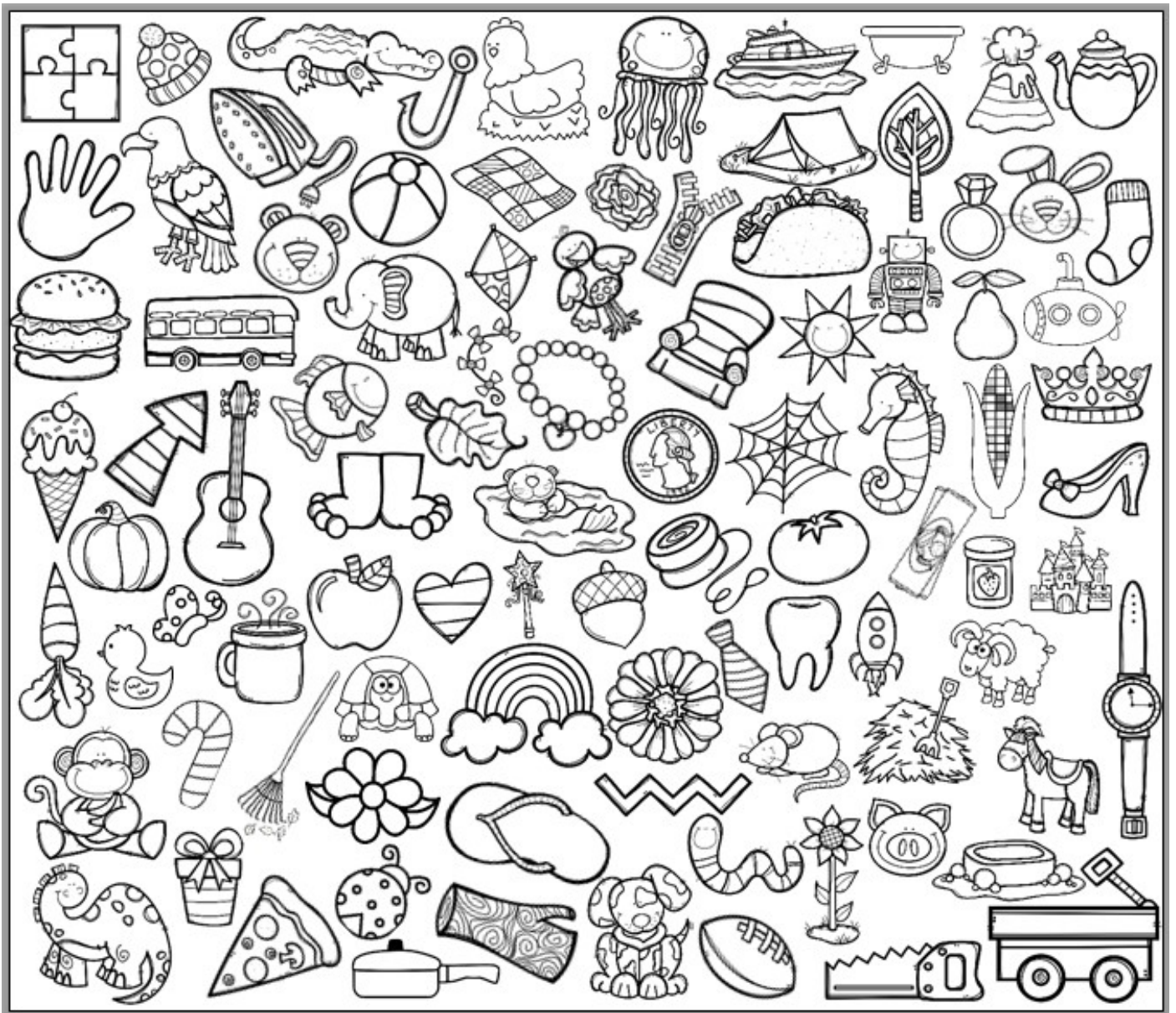
گندم: یعنی نان و ماکارونی  
و برنج: یعنی انواع پلو و چلو  
مهمترین غذاهای نشاسته‌ای ایران  
هستند

“هر گرم کربوهیدرات، ۴ کالری انرژی برای ما تولید می‌کند”

سیب‌زمینی، جو، ذرت، حبوبات (یعنی نخود، عدس و ماش) و برخی میوه‌ها (مثل موز) هم نشاسته دارند.



## زنگ تفریح و مسابقه



سومی‌ها! هرچه میوه و سبزی خوردنی در تصویر می‌بینید، یادداشت کنید

چهارمی‌ها! هرچیز پوشیدنی (لباس یا تزئینات) در تصویر می‌بینید، بنویسید

پنجمی‌ها! وسایل خانه و آشپزخانه را پیدا کنید

ششمی‌ها! دنبال وسایل بازی و تفریح بگردید

نوشته‌های خود را به مسئول پایه تحویل دهید.



## یک خبر از مدرسه‌ی ما

### معاینات پزشکی امسال به پایان رسید

مهر: اندازه گیری قد و وزن (همه دانش آموزان)

آبان: بررسی وضعیت عمومی سلامت (همه دانش آموزان)

آذر: بینایی سنجی / معاینه قلب و ریه (فقط پایه سوم)

دی: معاینه دهان و دندان / بررسی ساختار قامتی (فقط پایه سوم)

چند تصویر از معاینات پزشکی امسال:



نتایج معایناتی که در فصل پاییز انجام شده،


اکنون وارد سامانه سامان شده است.


[samam.moallem.sch.ir](http://samam.moallem.sch.ir)




# سلامت در ورزش

## ورزش شبانه

بیشتر روزها در فصل زمستان هوا یا سرد است و یا آلوده؛ یعنی اجازه ندارید در فضای باز ورزش یا بازی کنید... 

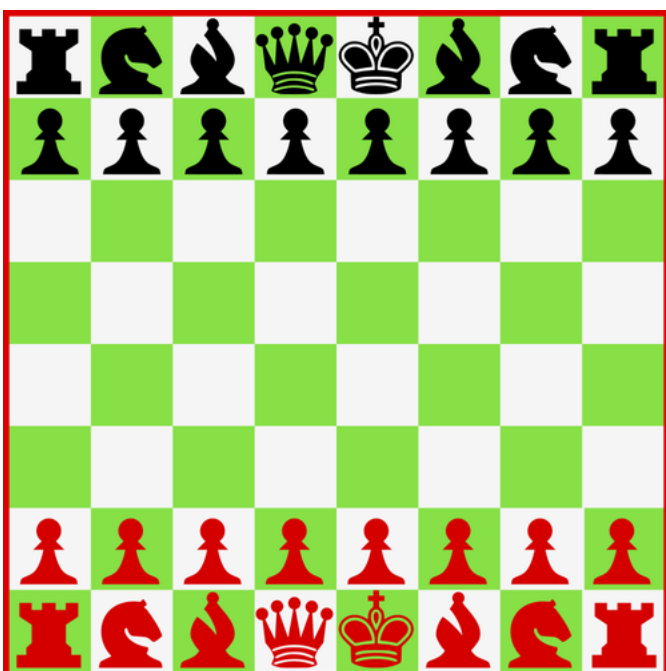
حتی اگر هوا خوب باشد، آنقدر روزها کوتاه است که فرصت زیادی برای رفتن به پارک نیست... 

دویدن و بازی در خانه هم درست نیست چون باعث ناراحتی بزرگترها یا همسایگان می شود... 

پس یعنی ورزش تعطیل؟؟؟

نه، البته که نه!

شب‌های سرد و طولانی زمستان بهترین زمان برای **ورزش مغز** است. همه هم می‌توانند در آن شرکت کنند؛ با پدر، مادر، خواهر، برادر، حتی پدربزرگ و مادربزرگ دور هم جمع شوید و یک بازی فکری انجام داده و به مغز خود ورزش دهید.



تصویر یک نمونه از ورزش ذهن را به شما نشان داده‌ایم که نامش «شطرنج» است.

شما چه روش‌های دیگری برای ورزش مغز می‌شناسید؟



## عصبانی نشو



وقتی عصبانی می شویم، رفتارهایی ممکن است از ما سر بزند که بعداً باعث خجالت ما و خانواده‌ی ما شود. مثلاً شکستن وسایل، دعوا یا توهین کردن به دیگران پس مهم است که مراقب عصبانی شدن خودمان باشیم...

◇ از قبل آماده باشید؛ روزهایی که عصبانی نیستید با خودتان برنامه‌ریزی کنید که اگر عصبانی شدید، همان لحظه چه کاری انجام بدهید که آرام شوید؛ مثلاً قبل از اینکه حرفی بزنید از ۱ تا ۱۰ بشمرید، یا اینکه چند قدم راه بروید و نفس عمیق بکشید... این کارها را با خود تمرین کنید تا موقع عصبانیت فراموش نکنید.

◇ ذهن خود را مقاوم کنید؛ بعضی عادت‌های خوب کمک می‌کند کمتر عصبانی شوید یا موقع عصبانیت کمتر کارهای غلط انجام دهید؛ ورزش منظم و نوشتن روزانه‌ی احساسات و افکار دو عادت خوب است که ذهن را مقاوم می‌کند.

◇ پیشگیری کنید؛ اگر دقت کنید، متوجه می‌شوید چه چیزهایی باعث عصبانیت شما می‌شود مثلاً اگر هم کلاسی که در کلاس کنار شما می‌نشیند، زیاد شما را عصبانی می‌کند می‌توانید از معلم خود خواهش کنید که محل نشستن شما را تغییر دهد. یا اگر وقتی گرسنه هستید زود عصبانی می‌شوید، همیشه همراه خود یک خوراکی کوچک شیرین داشته باشید.



## پاسخ مسابقه پیک پاییز



### رمز جدول

(کلمات باقی مانده به ترتیب از راست به چپ و بالا به پایین است)

حیوانات دریا مثل انواع ماهیان پولک دار و نیز میگو برای بدن ما مفیدند. توصیه می شود دو یا حداقل یک روز در هفته ماهی بخورید

### اسامی برندگان ۱۰ امتیازی:

\* پایه سوم: جیرانی، حاجیلو، خداویردی، داودی، رضاخواه، زارع، طاها و عرفان سیدزاده، طلایی، عظیمی، قلمی، کاویانی، کریمی، مدرسی، مردانی، مهرانی و ناصری

\* پایه چهارم: بادامچی، پشایی، حاج حسن، دیبائزاد، قاسم تبار، قلیچ خانی، کاظمی مهر و منتخبی

\* پایه پنجم: جمشیدی، رفیع نژاد، قشلاقی، مسعودی، مقیمی حاجی و نجفی

\* پایه ششم: خدایارپور، داورپناه و ربانی

### اسامی برندگان ۵ امتیازی:

پایه چهارم: زارع تاجیک و علامه

پایه پنجم: آزادی و دادخواه

بچه ها! توپه کنید!

برای شرکت در مسابقه ی پیک زمستان فقط تا قبل از روز مبعث (یعنی ۸ بهمن) فرصت دارید 🙌

پیک سلامت را برای فود نگه دارید و فقط جواب را روی یک کاغذ بنویسید و تفویل دهید 🙌

نام و نام خانوادگی را فراموش نکنید، برگه های نافرمانی بدون اسم از مسابقه حذف می شوند 🙌

پیشنهاد می کنیم جوابهای صحیح را رنگ کنید تا موقع یادداشت پیزی را فراموش نکنید 🙌

مسابقه برای هر پایه فرق می کند، فقط در مسابقه پایه ی فود شرکت کنید 🙌



فصلنامه پیک سلامت توسط واحد پزشکی مجتمع فرهنگی آموزشی  
پسرانه معلّم منتشر می شود

و در هر سال تحصیلی سه شماره دارد: پاییز- زمستان- بهار

۸۸۵۷۵۹۵۵ (۰۲۱)

با واحد پزشکی در تماس باشید:

<http://medical.moallem.sch.ir/>