

به نام شفا بخش جسم و جان



دوست دارید خیلی آسان حیوانات را نقاشی کنید؟ صفحه ۴ را ببینید

## دبستان یک

دوره دوازدهم - بهار ۱۴۰۰



## زنگ بهداشت

### به زمین کمک کنید

زمین در فصل بهار، نفس تازه می کشد... شاید به همین علت است که روز آب، روز طبیعت، روز زمین پاک و روز محیط زیست همه در فصل بهار هستند. اگر از تصویر زیر متوجه نشدی چطور به زمین کمک کنی، صفحه ی بعد را بخوان...



بیایید با این نشانه‌ها بیشتر آشنا شویم:

**کاشتن درخت و گل و گیاه** به زمین کمک زیادی می‌کند. برگ‌های سبز برای زمین مثل سلول‌های تنفس برای ما هستند.



**سطل زباله** یکی از یاوران زمین است. اما این نشانه معنی بزرگتری هم دارد؛ یعنی هیچگاه نباید روی زمین و طبیعت آشغال بریزیم، حتی اگر سطل زباله در آنجا نباشد.



نشانه‌ی **بازیافت زباله** است. اگر زباله‌هایی که امکان استفاده دوباره از آنها وجود دارد (مثل کاغذ، شیشه و پلاستیک) را جدا کنیم، نفس زمین از این همه زباله تنگ نمی‌شود.



**مصرف صحیح انرژی؛** تعجب کردید؟ اما بدانید که اسراف در انواع انرژی (مثل برق)، بزرگترین دشمن زمین است؛ هم هوا را آلوده می‌کند و هم درختان را از بین می‌برد.



## زنگ ورزش

### دارت بی خطر

دارت یک ورزش خوب برای روزهایی است که نمی توانیم از خانه بیرون برویم، اما بیشتر والدین راضی نمی شوند روی دیوار خانه، صفحه‌ی دارت نصب کنند چون نوک تیز تیرهای آن هم برای شما بچه ها خطر دارد و هم به دیوارهای خانه آسیب می زند. اما هر مشکلی راه حل دارد:

### دارت توپی و دارت آهن ربایی بی خطر

هستند و با خیال راحت می توانید در خانه به تنهایی یا با دیگران بازی کنید.



دارت آهن ربایی

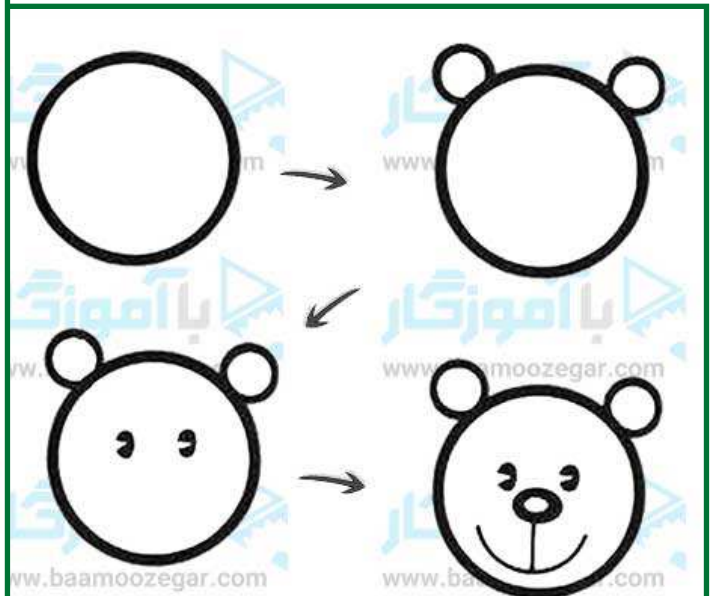
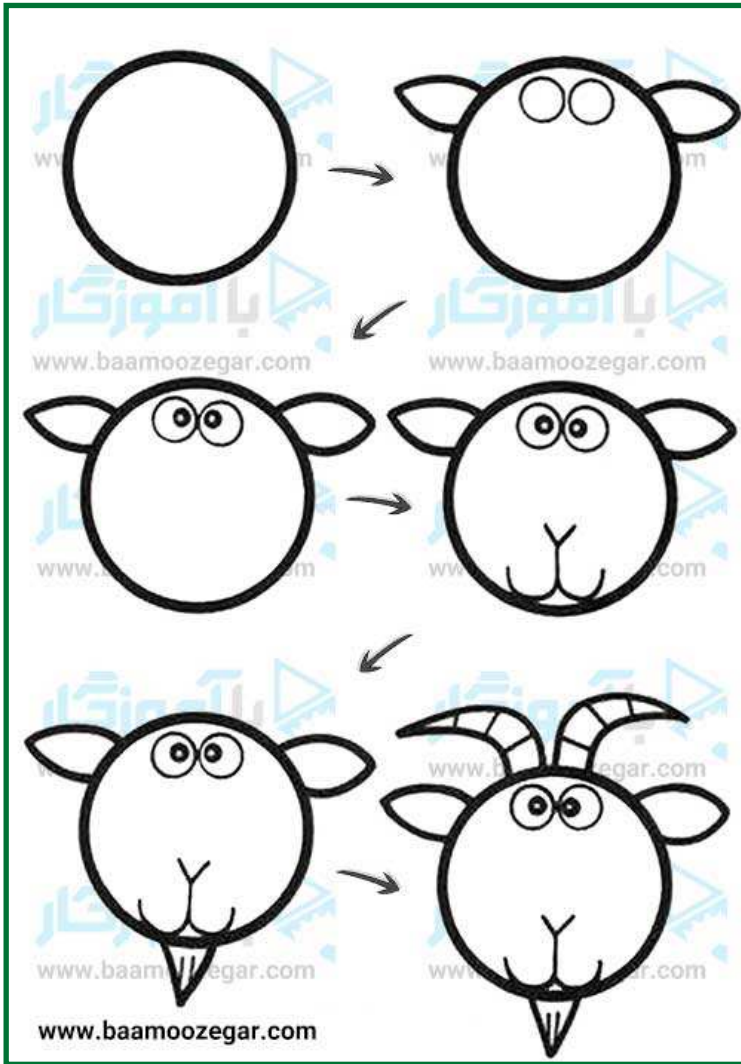


دارت توپی

## زنگ تفریح

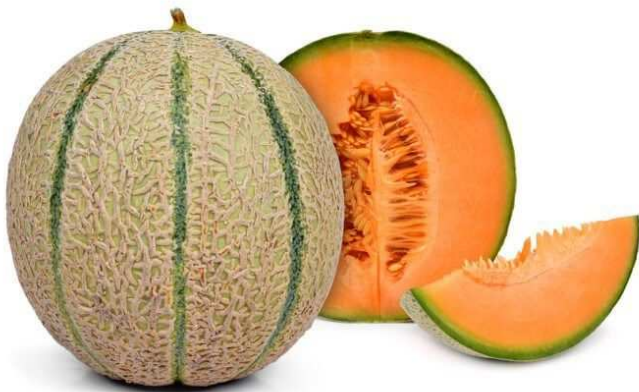
خیلی آسان و راحت،

شیر و بُز نقاشی کنید:



## غذای سالم

### یک میوه‌ی بهاری: طالبی



هر میوه‌ای که خدایِ مهربان آفریده خاصیت دارد اما بعضی از سبزی‌ها و صیفی‌جاتِ پرخاصیت هم چون خوشمزه هستند جزو میوه‌ها شده‌اند!

طالبی در بهار و تابستان سرو کله‌اش پیدا می‌شود و پُر از ویتامین‌های مختلف است، مثلاً **ویتامین آ** که برای سلامت پوست و چشم مفید است یا **ویتامین‌های گروه ب** که به ما نیرو می‌دهد؛ اما به جز اینها، چون **فیبر و آب** زیادی دارد، مشکل آزاردهنده‌ی یُبوسَت را درمان می‌کند.

**\* چطوری بخوریم؟** اغلب قاچ زده یا به شکل فالوده می‌خورند اما دقت کنید که آن را همراه میوه‌های دیگر یا بعد از غذا نخورید که دل درد می‌گیرید. اگر هم اضافه وزن دارید، در خوردن طالبی زیاده روی نکنید چون یک میوه‌ی چاق‌کننده است.

## حدیث سلامت

### میوه نخور نشسته

امام ششم ما - حضرت صادق علیه السلام - می فرمایند:

روی هر میوه‌ای سمی وجود دارد، اگر برایتان

میوه‌ای آوردند... آن را در آب فرو ببرید،

یعنی بشوید.

منبع: کافی، جلد ۶، صفحه ۳۵۰





## بچه ها... در ماه رمضان با روزه داران همراهی کنید

شما هنوز به سن روزه گرفتن نرسیده اید، اما می توانید با چند کار ساده به روزه داران کمک کنید؛ مثلاً:

\*وقتی روزه داری استراحت می کند سروصدا نکنید تا از خواب بیدار نشود\*

\*سعی کنید غذا و میوه را در جایی بخورید که روزه داران حضور ندارند\*

