

به نام شفا بخش جسم و جان



👉 بچه ها اگر می خواهید به روزه داران کمک کنید صفحه آخر را بخوانید.

دبستان یک

دوره سیزدهم - بهار ۱۴۰۱



در پیک های قبلی درمورد معایناتی که برای همه شما انجام شد، خواندید ... حالا درمورد **معاینه دانش آموزان بیمار** بدانید:

هرجایی که تعداد زیادی از افراد یک جا جمع شوند (مثل مدرسه یا ورزشگاه) احتمال انتقال بیماری بیشتر می شود اما همیشه این اتفاق بدی نیست چون بعضی بیماری ها در کودکان باعث تقویت سیستم ایمنی می شود. اما به هر حال همه وظیفه داریم که مراقب باشیم بیماری ما، دیگران را بیمار نکند. پس اگر بیمار شدید به مدرسه نیایید و...

◇ به پزشک مراجعه کنید و طبق گواهی پزشک در خانه استراحت کرده و دارو مصرف کنید.

◇ اگر نتوانستید به پزشک مراجعه کنید باید روز قبل از بازگشت به مدرسه، به واحد پزشکی مدرسه مراجعه کرده و گواهی سلامت دریافت کنید.

واحد پزشکی روزهای دوشنبه تعطیل است.



دُرُست مسواک بزنیـم

هر بار به اندازه یک نخود
خمیر دندان روی مسواک
بگذارید

مسواک نباید در فضای
توالت باشد



بعد از هر غذا و خوراکی
که می خورید مسواک بزنید

مسواک زدن باید ۲ تا ۳
دقیقه طول بکشد



گوشت بخوریم یا میوه و سبزی؟



جواب: هم گوشت، هم میوه و سبزی

چرا؟ بدن ما برای رشد و سلامت به موادی احتیاج دارد که بعضی از آنها فقط در غذاهایی است که از گوشت یا تخم حیوانات درست می شود و بعضی از آنها هم فقط در میوه ها و سبزیجات وجود دارد.

از کدام بیشتر بخوریم؟



جواب: میوه و سبزی

چرا؟ جانوران گوشت خوار دندان نیش دارند اما جانوران گیاه خوار دندان آسیاب دارند.

حالا به دندانهای خود در آینه نگاه کنید. ما هم دندان نیش داریم و هم دندان آسیاب اما تعداد دندانهای آسیاب بیشتر از دندانهای نیش است. البته بچه ها باید کمی بیشتر گوشت بخورند



زنگ ورزش

بعداز ورزش آب بخوریم؟

بله ... اما به دو شرط:

۱- آب خیلی سرد نباشد

۲- موقع ورزش قلب ما تندتند می زند،

اول صبر کنید صدای قلب آرام شود

بعد آب بخورید.



بعداز ورزش برویم جلوی کولر؟

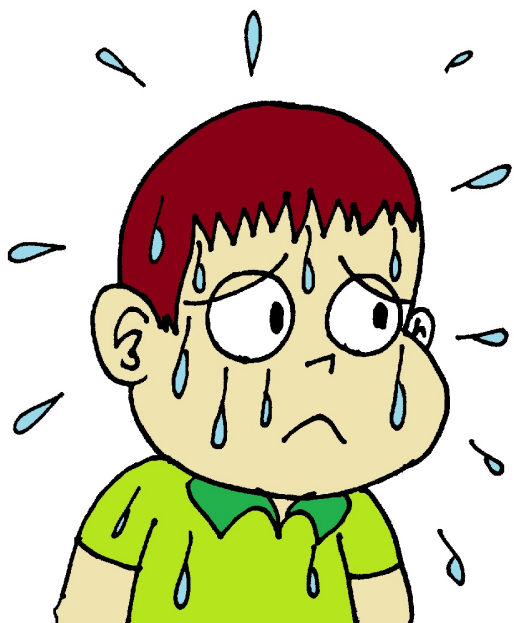
نه ... به هیچ وجه

موقع ورزش عرق می کنید و اگر باد به

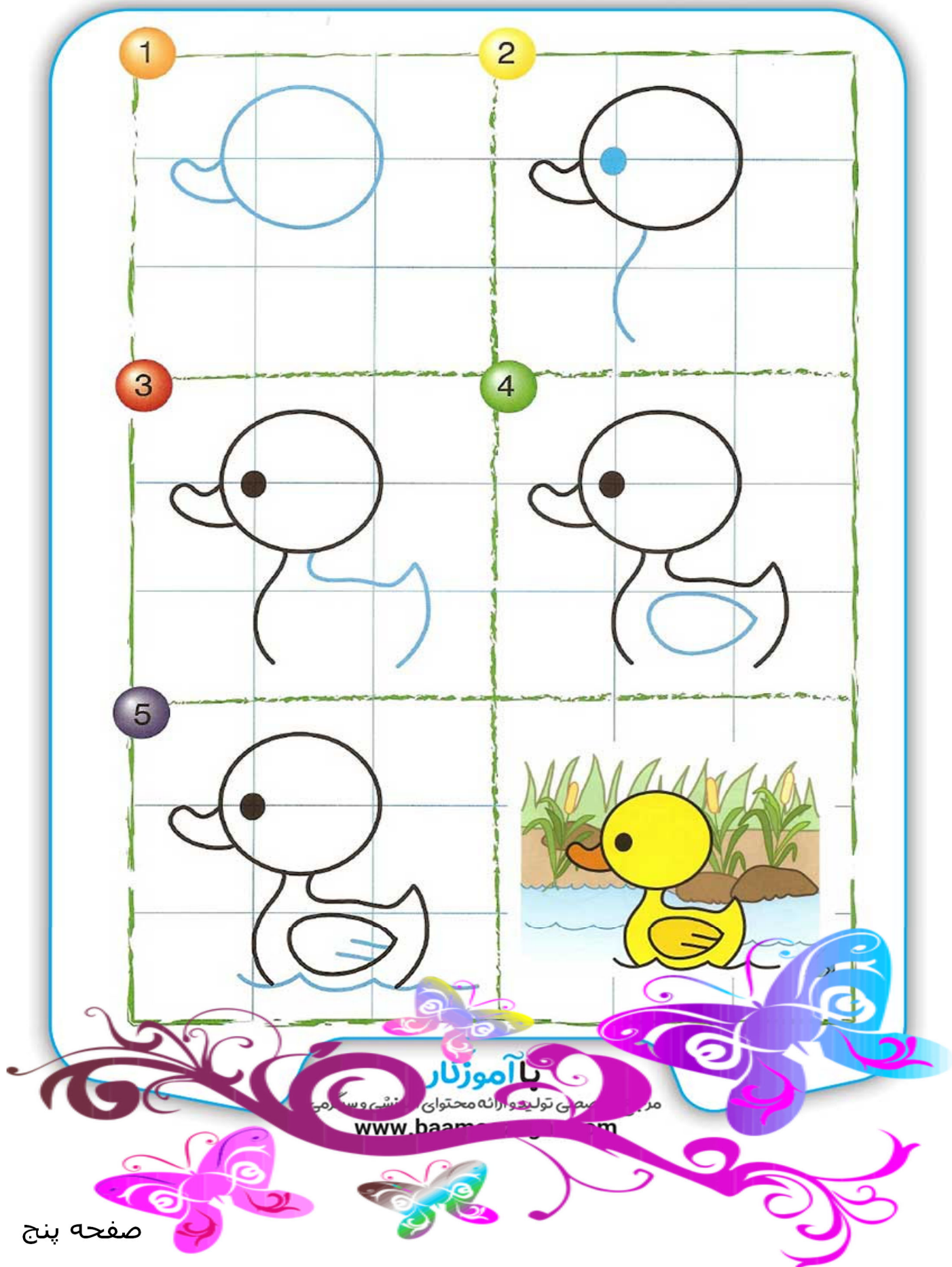
شما بخورد ممکن است دچار سینه پهلوی

بشوید، پس با اینکه احساس گرما می کنید

باید لباس بیشتری هم بپوشید که سرما نخورید.



زنگ نقاشی در ۵ مرحله یک اردک زیبا نقاشی و سپس رنگ کنید



در فصل بهار، طبیعت زیبا را ببینیم

خیلی از شما عادت دارید که همیشه در خانه بمانید و با درس خواندن، تماشای تلویزیون یا بازیهای تلفن همراه مشغول باشید. اما حضور در طبیعت برای رشد و سلامت جسم و روح ما لازم است. به خصوص در فصل بهار که هوا دلپذیر و طبیعت سبز می شود.

امام اوّل، **حضرت امام علی** علیه السلام فرموده اند:

« نگاه کردن به سبزه موجب شادابی است »

منبع حدیث: نهج البلاغه، حکمت ۴۰۰

البته دقت کنید:

- ۱- در روزهایی که هوا آلوده است به طبیعت نروید.
- ۲- به خاطر پیشگیری از بیماری کرونا، مکان هایی را انتخاب کنید که شلوغ و پر جمعیت نیستند.





بچه ها... در ماه رمضان با روزه داران همراه باشید

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 **سرو صدا نکنید** تا از خواب بیدار نشود

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

