

پیک سلامت

دپیرستان دوره اول

خُلق هم بالا و پایین داره؟!

تاحالا پیش آمده که بی حوصله باشی و با دیگران بداخلاقی کنی و از تو بپرسند: "چرا اینقدر بدخُلقی؟" یا "چرا امروز خُلقت تنگه؟" اما چندساعت بعد، خوش خُلق باشی و ساعات خوبی بگذرانی؟ احتمالاً آره! اما خُلق، در واقع حال و هوای درونی ماست که روی رفتار ما تاثیر می گذارد و پایدارتر از احساس است؛

- ♦ احساسات مانند غم یا شادی اغلب علت مشخص دارند و ممکن است فقط چند دقیقه طول بکشند.
- ♦ وضعیت خلقی شاید ساعتها یا روزها ادامه داشته باشد و معمولاً دلیل تغییر آن را متوجه نمی شویم.

در علم روانشناسی خلق ممکن است به طور غیرطبیعی بالا یا پایین باشد. یعنی چطور؟

↓ علایم خلق پایین (افسردگی)

احساس غمگینی شدید، اضطراب یا پوچی
احساس ناامیدی، بی ارزشی و بدبین بودن
گریه زیاد یا حس ناراحتی، عصبانیت و پرخاشگری
بی علاقتی به کارهایی که زمانی از آنها لذت می بردید.
کاهش انرژی و احساس خستگی
مشکل در تمرکز، حافظه یا تصمیم گیری
آهسته شدن صحبت و حرکات
تغییرات در وضعیت خواب، اشتها و وزن
دردهای مزمن بدون علت (مانند سردرد)
افکار منفی (مثل آسیب زدن به خود یا خودکشی)

↑ علایم خلق بالا (شیدایی)

احساس داشتن انرژی بیش از حد
حرکت یا گفتار سریع
تحریک پذیری و واکنش بیش از حد به محیط و افراد
بی قراری و به هم ریختگی
انجام رفتارهای پرخطر یا ولخرجی زیاد
افزایش غیر عادی میزان انجام فعالیت
پرش افکار و عدم داشتن تمرکز
تغییرات در وضعیت خواب (به خصوص بی خوابی یا دیرخوابی)

منابع:

- ۱- روانمهر
- ۲- توان درمان

مسابقه ۱۰۰ کلمه

امسال تصمیم گرفتیم در هر شماره یک مسابقه با جایزه داشته باشیم.

تصویر روبرو را ببینید... شما در کلاس علوم، تحقیقی درمورد هرم غذایی ارائه می دهید و چون می خواهید همه به تحقیق شما توجه کنند، آن را با چند جمله طنز (درمورد هرم غذایی) آغاز می کنید. خلاقیت خود را به کار بگیرید و خفن ترین مقدمه ای که به ذهنتان می رسد بنویسید و به آقای جباری تحویل دهید. از ۱۰۰ کلمه بیشتر نشود.

فقط تا روز کتابخوانی (۲۴ آبان) فرصت دارید تا نوشته خود را تحویل دهید.

این مسابقه جایزه دارد



۲۳ آبان، روز جهانی دیابت

دیابت را بشناسیم علائم هشدار دهنده



هر کس ممکن است به دیابت مبتلا شود
اگر دیابت درمان نشود ممکن است کشنده باشد

اگر این نشانه‌ها را در خود دیدید به پزشک مراجعه کنید.
در مبتلایان به دیابت نوع ۲ ممکن است این علائم خفیف بوده، یا وجود نداشته باشند.

برنامه معاینات پزشکی

- ♦ در همین مهرماه، بررسی ساختار قامتی توسط دبیر ورزش برای همه ی شما انجام شد.
- ♦ به امید خدا تا نیمه آبان معاینات قد و وزن شما هم به پایان می رسد.
- ♦ معاینات زیر در نیمه دوم آبان انجام خواهد شد:
 ۱. اندازه گیری فشارخون برای همه پایه ها
 ۲. بررسی وضعیت عمومی، قلب و ریه برای هفتمی ها
- ♦ و در نهایت دانش آموزان پایه هفتم، در ماه آذر توسط دندانپزشک معاینه دهان و دندان خواهند شد.

بزودی نتایج و توصیه ها از طریق سامان اطلاع رسانی می شود

پس چی ممنوع نیست؟

اول فهرست مواد غذایی ممنوع در بوفه را ببین، ناامید شدی؟
نگران نباش! هنوز کلی خوراکی خوشمزه میتونی از بوفه بخوری... مثلاً:

فهرست مواد غذایی غیر مجاز در بوفه مدارس



- ۱- انواع پختک
- ۲- انواع پختک
- ۳- نوشابه های گازدار
- ۴- آدامس
- ۵- سوسیس و کالباس
- ۶- سالاد الویه
- ۷- چیپس
- ۸- انواع لواشک و آلو و آلوچه فاقد شرایط بهداشتی
- ۹- آب نیات هایی که به سطح دندان می چسبند
- ۱۰- آب میوه هایی که از آب و قند و اسانس میوه تهیه شده اند
- ۱۱- فلافل، کتلت، همبرگر و سایر سرخ کردنی ها
- ۱۲- بستنی یخی

- * میوه خشک و انواع مغزها حتی پاپ کورن ساده
- * شیر، شیربرنج، فرنی، حتی بستنی (بجز بستنی یخی)
- * انواع میوه، بیسکویت و کلوچه
- * لقمه های سالم و خوشمزه مثل نان و پنیر و گردو و خرما یا اشترودل های بدون گوشت
- * غذاهای پخته مثل سیب زمینی و تخم مرغ
- آبیز، آش، لوبیا، عدسی و هلیم
- (اگر همان روز پخته شده‌اند)
- و ...



دستو درست بشور

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



چرا تصاویر شبیه به این همه جا هستند؟
چون در دست شستن هول هولکی بعضی قسمتها مثل مچ، شست یا بین انگشتان فراموش شده و شسته نمی شوند.
اما چندبار که قدم به قدم مثل تصویر دستهایت را بشویی، روش صحیح شستن تبدیل به یک عادت خوب می شود.

با واحد پزشکی بیشتر آشنا شوید:

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

پیک سلامت در سال تحصیلی ۳ شماره دارد:

۱- پاییز ۲- زمستان ۳- بهار

این شماره: پاییز ۱۴۰۲

(دوره پانزدهم)