

پیک سلامت

دوستان دوره اول

چی بخورم؟ چی نخورم؟

* در شبانه روز چند وعده غذا باید بخوریم؟

این سوال برای همه جواب یکسان ندارد و به خیلی چیزها مثل سن و میزان فعالیت بستگی دارد. در فرهنگ ما ۳ وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام وجود دارد، صبحانه و شام اهمیت بیشتر دارند. به شرط آنکه صبحانه اول وقت و شام سرشب صرف شود. میان وعده هم نباید فراموش شود؛ به خصوص برای دانش آموزان که برای یادگیری کار فکری انجام می دهند خیلی مهم است.

** چه زمانی میوه بخوریم؟

بهترین زمان مصرف میوه ها قبل از غذاست چون معمولاً میوه زودتر از غذا هضم می شود و اگر همراه یا بلافاصله بعد از غذا مصرف شود، پشت سدّ غذایی که هضم نشده گیر افتاده و در معده فاسد می شود! ضمناً در هر فصل و هر جا، میوه های همان فصل و همان جا را بخورید.

*** کی شیر بنوشیم؟

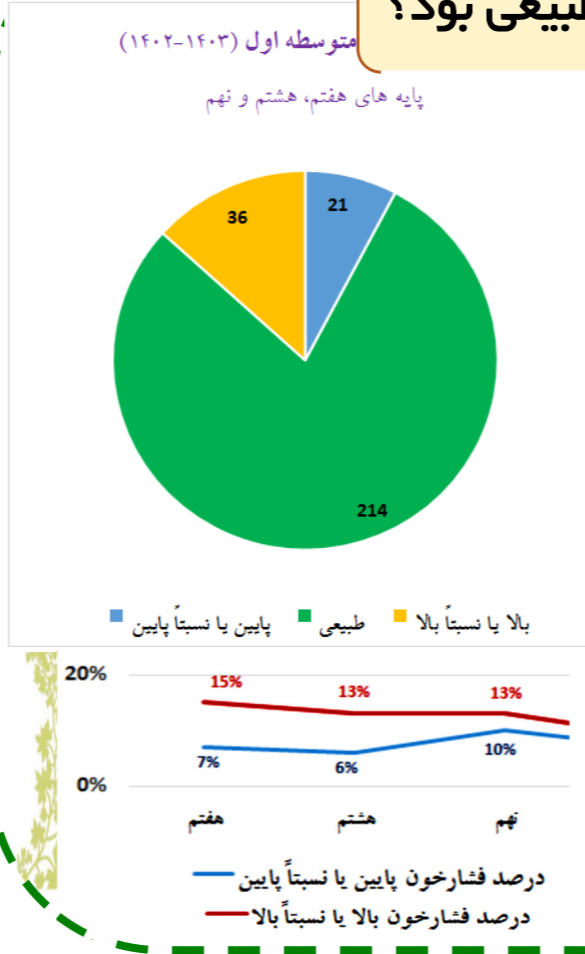
شیر یک خوراکی بسیار مفید و ضروری اما با بسیاری از غذاها ناسازگار است. پس بهتر است میان وعده باشد. ضمناً شیر را با چیزهای دیگر به جز عسل ترکیب نکنید.

**** چه میان وعده هایی به مدرسه بیاوریم؟

شیر یک میان وعده خوب است. میوه هایی که زود خراب یا آلوده نمی شوند هم عالی هستند. اگر در طول روز در مدرسه انرژی کم می آورید، خشکبار و مغزجات گزینه های خوبی هستند... به تصویر نگاه کنید و ایده بگیرید.



فشارخون چند نفر غیر طبیعی بود؟



نمودار معاینه فشارخون همین سال تحصیلی را در شکل روبرو می بینید. در پایین هم آمار موارد فشار بالا و پایین سه پایه با هم مقایسه شده است. بچه های هفتم بیشترین درصد فشارخون بالا و نهمی ها بیشترین فشارخون پایین را داشتند.

اول ایمنی، بعد کار

از عینک ایمنی استفاده کنید

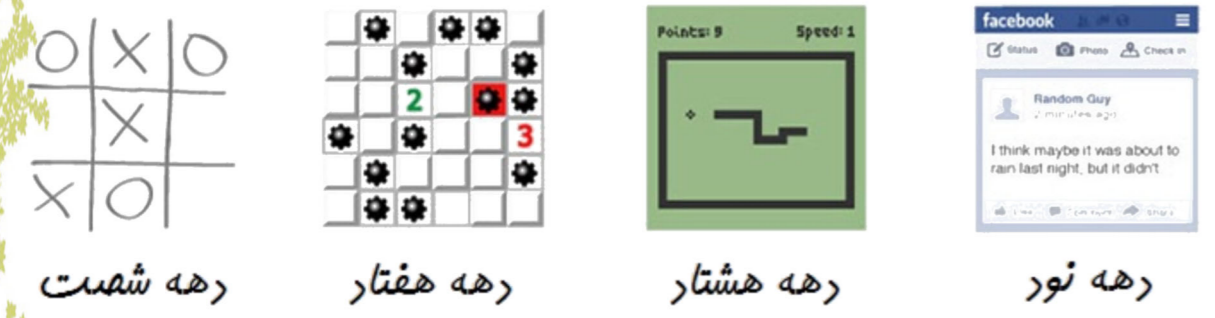


در همین چندروز گذشته، چند نفر از دوستان شما به خاطر پرش ذرات اشیاء مختلف به چشم، حین کار در کارگاه های مرکز مهارت ها به واحد پزشکی مراجعه کرده اند؛ حوادث آزاردهنده ای که گاهی نتایج تلخی هم دارد اما با یک احتیاط ساده قابل پیشگیری است! توجه: هنگام کار در آزمایشگاه با مواد شیمیایی یا کار در مرکز مهارت با ابزار مختلف، حتماً از عینک محافظ و دستکش مناسب استفاده کنید

چشم ها قابل تعویض نیستند

سرچشمه ی غم ها

همیشه راه هایی برای تلف کردن وقت وجود داشته است:



امام علی علیه السلام فرموده اند: "از دست دادن فرصت، مایه ی اندوه است" این کلام گهربار امیرالمؤمنین را همه در زندگی تجربه کرده ایم؛ درست بعد از ساعتها و روزهایی که وقت ارزشمند خود را با کارهای بی هدف گذرانده و در آخر دچار احساس پوچی و بی ارزشی شده ایم.

از رسول اکرم (صلوات الله علیه) نقل شده است:

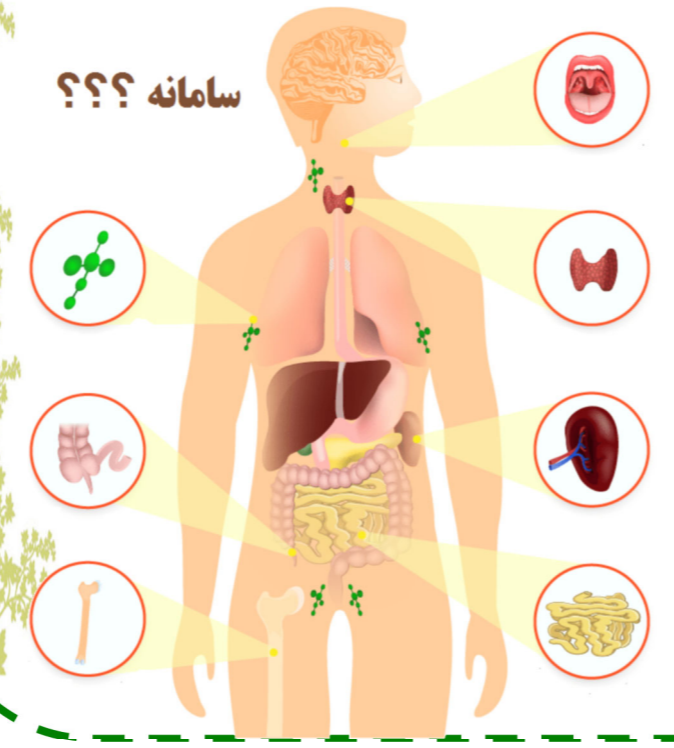
"انسان در قیامت از حسرت لحظه هایی که گناه نبوده، ولی از آن استفاده مناسبی نیز نکرده، انگشتان خود را در دهان می جود"

مسابقه شناخت بدن

فکر می کنید این اعضای بدن که در تصویر مشخص شده اند و ظاهراً ربطی به هم ندارند،

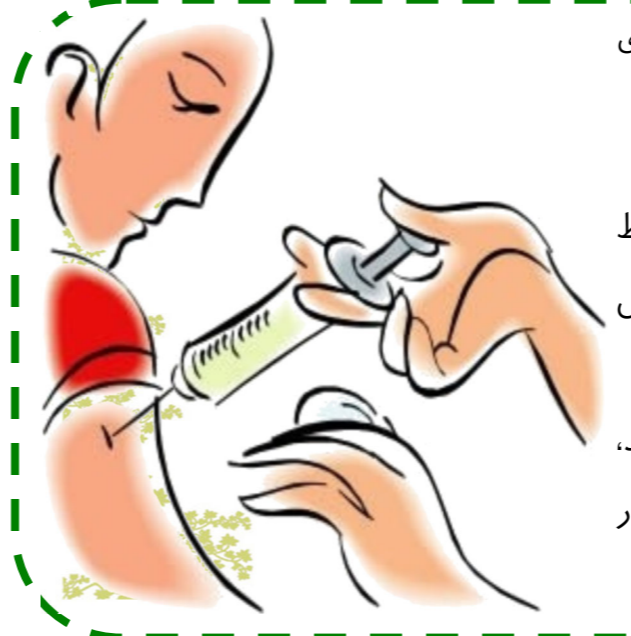
کدام سامانه بدن را تشکیل می دهند؟

فقط تا روز معلم فرصت دارید پاسخ را به آقای جباری تحویل دهید.



سامانه ???

توجه!
توجه!
به کامل ترین پاسخ جایزه داده می شود



۱۱-۵ اردیبهشت؛ هفته جهانی ایمن سازی

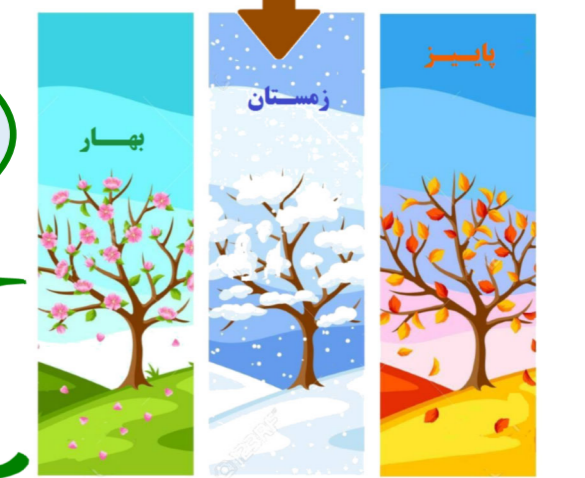
در بدن ما ایمن سازی علیه بیماری ها روش های مختلف دارد، اما برای القای ایمن سازی از خارج بدن، دو روش داریم:

۱- ایمن سازی فعال / واکسیناسیون: شکل کشته شده یا ضعیف شده ی عامل بیماری و یا فقط بخشی از آن (مثلاً پوسته ویروس) وارد بدن می شود. سیستم ایمنی، نسبت به عامل ورودی واکنش نشان می دهد و نتیجه به صورت پادتن یا سلول دفاعی آموزش دیده ذخیره می شود.

۲- ایمن سازی غیرفعال / پادتن: از حیوانات یا انسان هایی که به بیماری مدنظر مبتلا شده اند، خون گرفته شده و پادتن های آن جدا می شود. وقتی افراد در تماس با عامل بیماری قرار گرفتند، در اولین فرصت پادتن را به عنوان نیروی کمکی به او تزریق می کنند.



برندگان مسابقه پیک زمستان: علیرضا سیدتاش و مهرداد کریمی ثابت



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: بهار ۱۴۰۳
(دوره پانزدهم)