

با نام مهربان ترین...



پیک سلامت

دبستان دو



دوره شانزدهم - بهار ۱۴۰۴

این شماره از پیک مسابقه دارد (صفحه ۳)

سلامت فردی

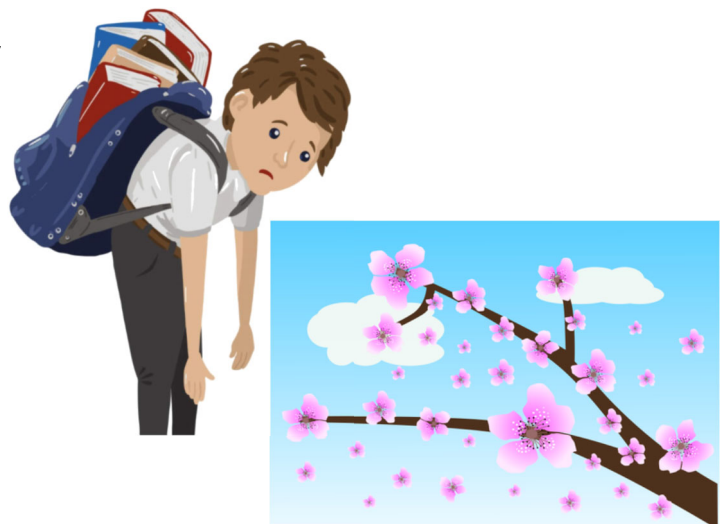
چطور کیف و کوله را سبک کنیم؟



اگر هرچیز با ربط و بی ربطی را که دوست دارید در کیف مدرسه بگذارید و آن را سنگین کنید، احتمالاً کم کم دچار مشکلاتی مثل درد یا گرفتگی ماهیچه‌ها و یا بدتر از آن، انحراف ستون فقرات می‌شوید.

- ◇ موقع خرید کیف و کوله، به وزن آن دقت کنید و سبک‌ترها را بخرید.
- ◇ به جامدادی، ظرف غذا، قمقمه یا حتی نوشت‌افزار داخل کیف دقت کنید؛ بعضی از آنها وزن بیشتر از معمول دارند. از انواع سبک‌تر استفاده کنید.
- ◇ هرشب قبل از خواب وسایل داخل کیف را بررسی کنید و وسایلی که فردا به آنها نیاز ندارید را از کیف خارج کنید.
- ◇ اگر در مدرسه فایل یا کشویی مخصوص شما وجود دارد، بعضی وسایل که در خانه به آنها احتیاجی ندارید را در مدرسه بگذارید.

چطور بفهمید وزن کیف مناسب است؟
وزن کیف نباید از ۱۰٪ وزن بدن شما
بیشتر باشد. یعنی اگر ۳۰ کیلو هستید
کیف نباید سنگین‌تر از ۳ کیلو باشد
صفحه یک



غذای سالم

غذا چگونه به بدن ما انرژی می‌رساند؟ - ۳

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. پاییز و زمستان با پروتئین و کربوهیدرات آشنا شدید و حالا آخری را به شما معرفی می‌کنیم:

چربی



فرمانده بدن ما «مغز» است که بیشتر آن از چربی تشکیل شده است. پس چربی هم مثل پروتئین و کربوهیدرات برای بدن ما لازم است، اما نه به میزان زیاد. چربی‌ها دو دسته هستند:



چربی‌های اشباع که به شکل جامد هستند، مثل کره

از این نوع کمتر بخورید چون می‌توانند در رگ‌ها رسوب کنند.



چربی‌های غیر اشباع که مایع هستند، مثل روغن زیتون

این نوع اگر به روش بهداشتی تهیه شود، سالم‌تر است.

“هر گرم چربی، ۹ کالری انرژی برای ما تولید می‌کند”

به میزان کالری دقت کنید؛ بله! چربی نسبت به پروتئین و کربوهیدرات پُرکالری‌تر است (بیش از ۲ برابر) و خیلی زود می‌تواند باعث چاقی شود. پس

حتی انواع سالم آن هم به مقدار خیلی کم باید مصرف

شود.



زنگ تفریح و مسابقه

این پیک را برای خود نگه دارید. پاسخ سوالات را همراه با نام، نام خانوادگی و کلاس حتماً در یک برگه کاغذ نوشته و به مسئول پایهی خود بدهید.

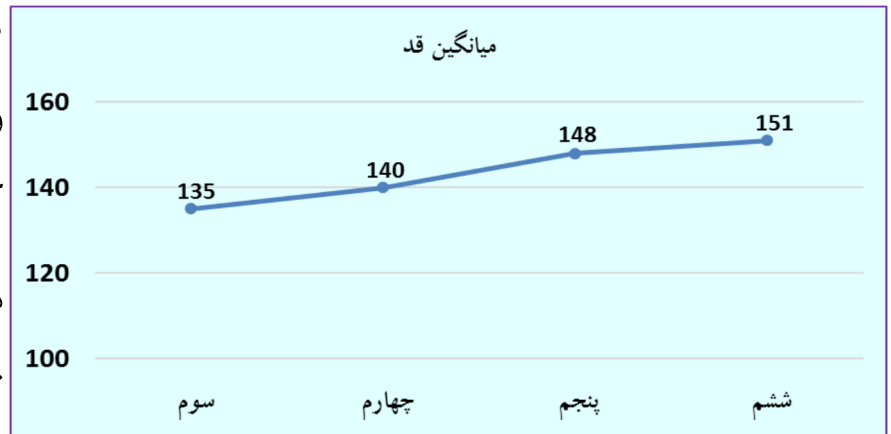


یک خبر از مدرسه‌ی ما

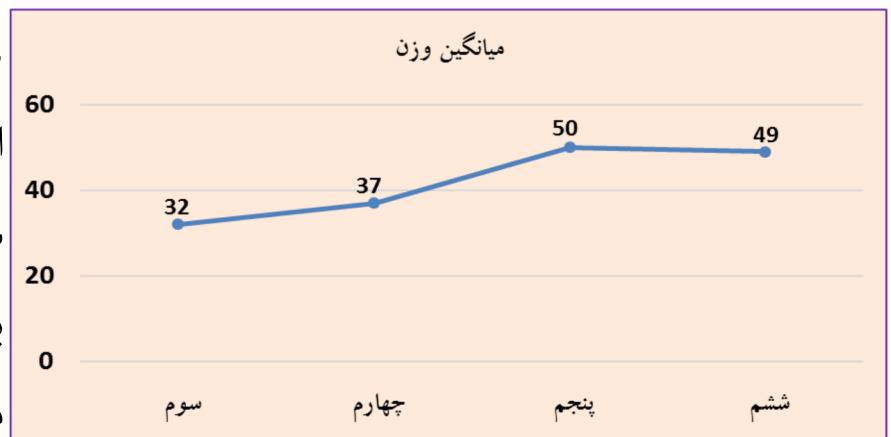
اولین نمودار امسال

یادتان هست پاییز قد و وزن شما را اندازه گرفتیم؟ حالا از قد و وزن دانش آموزان هر پایه میانگین گرفتیم و به شکل نمودار درآوردیم تا عددها را راحت‌تر ببینید:

• شاید جالب باشد که قد و وزن‌تان را با میانگین پایه مقایسه کنید و ببینید جزو بلندقد‌ها هستید یا کوتاه‌قد‌ها، جزو تپل‌های کلاسید یا لاغر‌ها.



• یک کار جالب دیگر این است که میانگین پایه خود را با سایر پایه‌ها مقایسه کنید و ببینید در هر پایه چقدر به میانگین قد و وزن اضافه شده...



متوجه چیز عجیبی هم شدید؟ آفرین... میانگین وزن پنجمی‌ها بیشتر از ششمی‌ها شده! یعنی چی؟ یعنی پنجمی‌ها تپل‌تر دارند و بهتر است بیشتر به فکر سلامت خود باشند.

آیا به نمودار معاینات پزشکی علاقمند شده‌اید؟ به زودی نمودار همه معاینات را در

سایت واحد پزشکی (medical.moallem.sch.ir)

قرار می‌دهیم، پس منتظر باشید...



سلامت در ورزش

کشتی بگیرم یا نگیرم؟



کشتی ورزش ملی ماست؛ یعنی بسیاری از قهرمانان کشتی دنیا ایرانی بوده‌اند و هستند. در دین ما به کشتی اهمیت داده می‌شود؛ یکی از لقب‌های حضرت علی علیه السلام «ظهیر» است چون همیشه در ورزش کشتی پیروز می‌شدند. در کشتی سرعت و قدرت اهمیت دارد؛ پس هم قدرت بدنی شما را زیاد می‌کند و هم سرعت عمل شما را بالا می‌برد.

پس کشتی بگیرید اما...

۱. اگر دچار بیماری‌های مُسری به خصوص مشکلات پوست (مثل شپش یا قارچ) هستید تا وقتی کاملاً خوب نشدید با کسی کشتی نگیرید.
۲. با بدن و لباس تمیز کشتی بگیرید و در اولین فرصت بعد از کشتی، دوش بگیرید و لباس ورزش خود را بشویید و در هوای آزاد خشک کنید.
۳. اگر حین کشتی آسیب دیدید، به ورزش ادامه ندهید و سریع مربی خود را خبر کنید.



آیا لجبازی هم یک بیماری روانی است؟!

شاید تعجب کنید اما پاسخ «بله» است!

در خُردسالی، لجبازی عادی و طبیعی و یکی از مراحل رشد ذهنی در سن ۲ یا ۳ سالگی هست اما در سنّ شما، نه! خصوصیات بچه‌های لجباز را در شکل ببینید:



برندگان مسابقه پیک سلامت زمستان (دبستان ۲): بگرد و پیدا کن

سومی ها	میوه و سبزیجات خوردنی: بلوط (یا فندق)، ذرت، سیب، کدو حلوایی، کلم، گل‌ابی، گوجه فرنگی و هویج برخی دوستان ریزین به گیلان روی پستی، قارچ روی پیتزا، توت فرنگی روی شیشه مربا و تخمه های گل آفتابگردان هم اشاره کرده بودند، آفرین!
برندگان:	محمدصدرا جیرانی، امیرعلی رحیمی مجد، محمدامین رضاخواه، طاها و عرفان سیدزاده اقدم و علیرضا قلمی
چهارمی ها	لباس و تزئینات پوشیدنی: انگشتر، تاج، جوراب، دمپایی، ساعت مچی، کراوات، کفش، کلاه و گردنبند برخی به زیپ هم اشاره کردند و بعضی هم دست را یا دستکش اشتباه گرفته بودند که پذیرفته شد. ولی اشتباه گرفتن پا یا چکمه قبول نیست!
برندگان:	علی پاشایی، مهرداد پورولی، محمد رضوانیان، سینا صفری، علی‌مهدی علامه، ارشان فیض‌مهدوی، آرین قاسم‌تبار، محمدصادق کاظمی‌مهر، محمد نادری
پنجمی ها	وسایل خانه و آشپزخانه: اتو، جارو، قوری، لیوان، ماهی‌تابه، میل و وان حمام برخی به روفرشی (یا پارچه!) و ظرف مربا هم اشاره کردند که قابل قبول است اما صابون وسیله نیست و ارّه و کنده هم ربطی به خانه و آشپزخانه ندارند!
برندگان:	محمدحسین رفیع نژاد، حسین ساویز، محمدپارسا صالحی، محمدمبین مسعودی، محمدصدرا مقیمی حاجی و سپاس مهرعلیان (به خاطر اینکه فقط رنگ آمیزی کرده بود نصف امتیاز می‌گیرد)
ششمی ها	وسایل بازی و تفریح: ارايه چوبی، بادبادک، پازل، توپ پلاستیکی، توپ راگبی، قلعه بازی، گیتار و یویو چادر مسافرتی هم قبول است. اما حیوانات تصویر به عنوان اسباب بازی درنظر گرفته نشده بودند!

برنده: سیدرضا داورپناه



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

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

۸۸۵۷۵۹۵۵ (۰۲۱)

با واحد پزشکی در تماس باشید:

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