

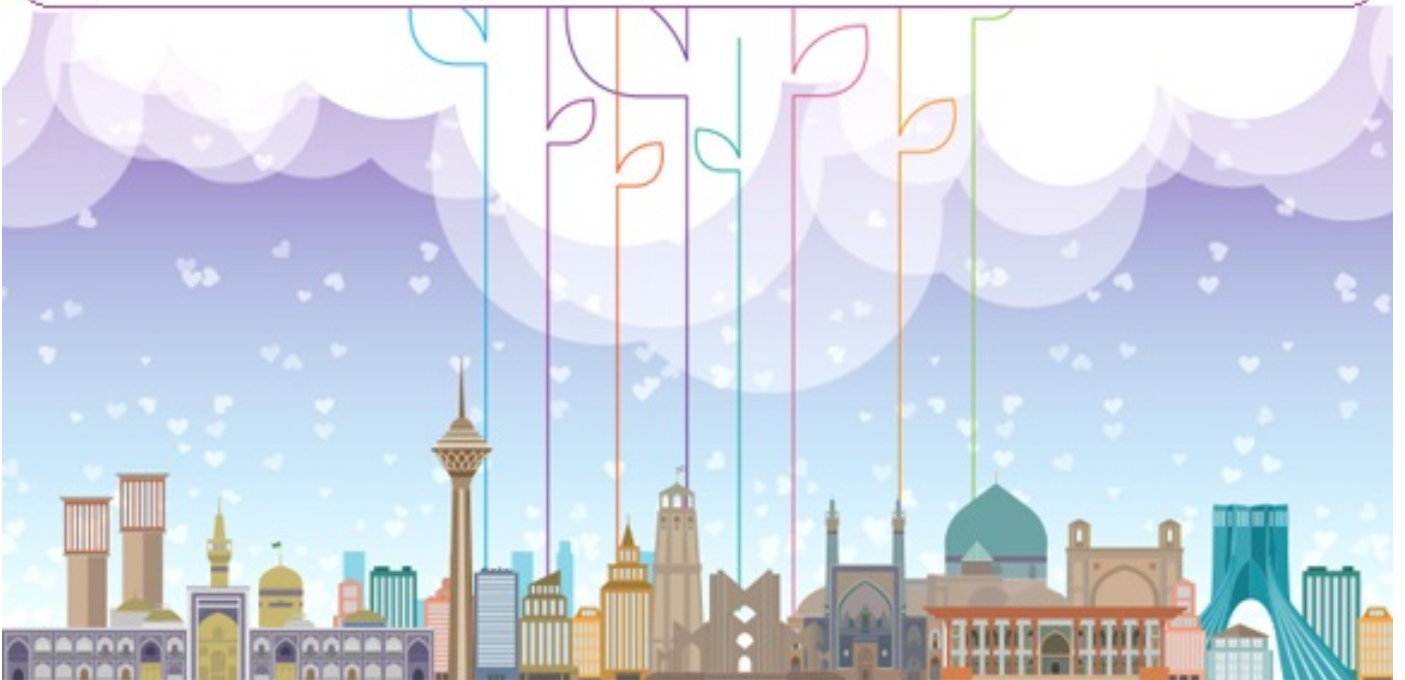
با نام مهربان ترین...



پیک سلامت

دبستان دو

دوره هفدهم - بهار ۱۴۰۵



بچه ها ! پیک بهار مسابقه ندارد اما مطالب جالب زیادی منتظر شماست

سلامت فردی

دندان پوسیده (۳)

سوال- چرا بعضی افراد دندان‌های سالمی دارند ولی دندان‌های من خیلی زود دچار پوسیدگی شده است؟

جواب- برای پاسخ باید بدانید که چه چیزهایی در پوسیدگی دندان تاثیر دارد. چهار عامل هستند که با کمک هم دندان‌ها را دچار پوسیدگی می‌کنند؛ در پیک قبلی در مورد دو عامل اصلی پوسیدگی دندان (۱- میکروب‌ها ۲- خوراکی‌های شیرین) خواندید. حالا با دو عامل دیگر آشنا شوید؛

۳. ریزه‌خواری: هربار که شیرینی می‌خورید و میکروب‌ها اسید می‌سازند بدن ما به کمک بزاق دهان به جنگ اسید می‌رود و تقریباً ۱ ساعت طول می‌کشد تا بزاق، اسید را خنثی کند. حالا فکر کن که تو هر ساعت بخواهی یک خوراکی بخوری! چه می‌شود؟ محیط دهان تو همیشه اسیدی خواهد بود، اسید مینای دندان را حل می‌کند و میکروب‌ها به راحتی دندان‌هایت را خراب می‌کنند.



۴. میزان مقاومت دهان و دندان: شاید با خودت بگویی این که ارثی است، در بعضی خانواده‌ها دندانها سالم‌تر و محکم‌تر هستند و بعضی خانواده‌ها دندانهای ضعیف‌تری دارند. جوابت درست است اما کامل نیست چون به جز ارث عوامل دیگری هم اثر دارد مثلاً اگر میزان کافی فلوراید در بدن باشد دندانها مقاوم‌ترند.



غذای سالم

کدام ظرف غذا؟-۳

در دو پیک قبلی با ظروف سفالی، چینی، لعابی، ملامین، مسی، چدنی و سنگی آشنا شدید، حالا چند ظرف دیگر...

۸ بلوری (پیرکس): شیشه پیرکس طوری ساخته شده که در حرارت مقاوم باشد و بتوان در آن غذا پخت. از نظر بهداشتی سالم هستند اما آشپزی با آنها سخت



و گاهی خطرناک است. باید مراقب بود وقتی داغ است، آب روی آن نپاشد.



۹ استیل: ظرف ناهار خیلی از شما در مدرسه از همین جنس است چون خیلی سریع غذا در آن گرم می شود، اما نباید هیچ وقت روی شعله ی زیاد گاز باشند.

۱۰ پلاستیکی: استفاده از این ظروف روز به روز بیشتر رایج می شود و چون سبک هستند و نمی شکنند، بیشتر برای ظرف بچه ها کاربرد دارد. اما این خبر خوبی نیست چون این ظروف، ناسالم هستند



و به خصوص ممکن است در بچه ها باعث حساسیت شوند.

از طرف دیگر پلاستیک محیط زیست را هم آلوده می کند پس فقط در مواردی مثل پیک نیک از آنها استفاده کنید.



زنگ تفریح

هدیه‌ای برای طرفداران جدول

افقی:

۶	۵	۴	۳	۲	۱
			فصل		
بهار			زیبای		
	بر				
				همه	
مبارک		بچه‌ها			
				باشد	

- ۱- مایه حیات / هم خوراکی هم حیوان
- ۲- ریشه / ویتامین مرکبات
- ۳- از لبنیات
- ۴- میوه‌ی بهشتی
- ۵- آبی دریایی
- ۶- برای جلوگیری از بیماری می‌زنیم

عمودی:

- ۱- از مایعات ویتامین دار
- ۲- معمار
- ۳- ورزش، بدن را نگه می‌دارد
- ۴- بعد از بازی و قبل از خوردن انجام بده
- ۵- تکرار یک حرف / رود مرزی
- ۶- مخالف خشک

طراح جدول: آقای امیرحسین رضا بنده‌لو

هدیه‌ای برای طرفداران کاردستی

از این عکسها ایده بگیرید
و فوتبال دستی بسازید



برندگان مسابقه پیک سلامت زمستان دبستان دو

پایه سوم :

یزدان بادپا، محمدصدرا رضایی، امیرحسین صادقی، بنیامین فرش فرید، برسام نوری

پایه چهارم :

امیرحسین احمدزاده، محمدصدرا جیرانی، امیرعلی رحمانی، عرفان سیدزاده اقدم،
علیرضا قلمی

پایه پنجم :

محمدعلی اسلامی، امیرعلی اله داد، علی بادامچی، مانی بصام، علی پاشایی،
محمد مهدی ترکمن، محمدصدرا توسلی، جانیار جعفری، طاها جعفری،
محمدحسین حاج حسن، کورش رخساریه، محمد رضوانیان، امیرحسین زردکوهی،
محمد زوبونی، امیرمحمد سرکانیان، علیرضا شعبانی، امیرمحمد طاهری،
علی طاهری دوست، رادین عربی، امیرحسین عمرانی، پرهام عموئی، آرین قاسم تبار،
امیرمحمد قلیچ خانی، محمد مهدی گل محمدی، حسین محرم خانی، امیرعلی محسنی،
سیدعلی موسوی، محمدامین مینایی، محمد نادری، محمدمسعود هادی

پایه ششم :

محمد مهدی آزادی، طاها پیمان پاک، متین رحیمیان، محمدحسن رفیع نژاد،
محمدعلی عطائی، سپاس مهرعلیان، سورنا نجفی



سلامت در ورزش

کدام رشته ورزشی؟

مدارس مجازی شده و در خانه
تحرک کمتری دارید و به زودی
تابستان می شود؛ یعنی روزهای
طولانی و فرصت زیاد... بهترین
کار این است که از الان به فکر
یک رشته ورزشی باشید

اگر در بازی ها خوب بلدید گروه تشکیل دهید و
اغلب سرگروه می شوید
بازی های گروهی بهترین انتخاب برای شماست:
مثل فوتبال، والیبال و بسکتبال



اگر کمال گرا هستید و قدرت بدنی خوبی دارید
این ورزشها مناسب شماست:
مثل ژیمناستیک، تنیس و یا
ورزش های رزمی



اگر خیلی فرز و چابک (سریع) هستید
به فکر ورزشهای آبی و برفی باشید:
مثل شنا، شیرجه و اسکی



سلامت روان

تو هم رستم تَهَمَتَنی

شاید تاحالا از خودت پرسیده باشی: وقتی جنگ شده،
من چه کاری می‌توانم انجام بدهم؟
شاید هم نه! اما حالا از خودت بپرس...



اول برای سلامت خودت؟



مراقب چشم و گوش خودت باش، یعنی از دروغگوها
و شایعه‌سازها دوری کن. مخصوصاً کسانی که ایران
را دوست ندارند و یا فقط می‌خواهند اخبار بد به
دیگران بدهند و همه را بترسانند.

دوم برای سلامت خانواده و دوستان؟

بیشتر مراقب افرادی باش که شرایط خاص دارند. شاید
پدربزرگ برای بلند شدن یا راه رفتن نیاز به کمک داشته
باشد، یا مادر دارویی دارد که این روزها فراموش می‌کند،
شاید یکی از افراد خانواده از صداهای جنگ بیشتر
می‌ترسد. تو به همه‌ی آنها می‌توانی کمک کنی.



سوم برای ایران؟

جواب این سوال را بهتر است خودت بگویی...

نه! بهتر است انجام بدهی





موکب امام حسن مجتبی (میدان شهید تهرانی مقدم)



موکب امام حسن مجتبی (میدان شهید تهرانی مقدم)
شنبه ۲۹ فروردین ماه ۱۴۰۴



موکب امام حسن مجتبی (میدان شهید تهرانی مقدم)
شنبه ۲۹ فروردین ماه ۱۴۰۴



موکب امام حسن مجتبی (میدان شهید تهرانی مقدم)
شنبه ۲۹ فروردین ماه ۱۴۰۴



فصلنامه پیک سلامت توسط واحد پزشکی مجتمع فرهنگی

آموزشی پسرانه معلّم منتشر می شود

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

(۰۲۱) ۸۸۵۷۵۹۵۵

با واحد پزشکی در تماس باشید:

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