



به نام شفابخش جسم و جان



دوره اول متوسطه

دوره ششم - پاییز ۱۳۹۳



برنامه معاینات امسال

- * معاینه رشد (قد و وزن): توسط نظامت مدرسه
- * معاینه فشارخون: توسط پزشکان واحد پزشکی
- * معاینه اسکلتی: توسط دبیر ورزش
- * معاینه قلب، ریه و وضعیت عمومی (فقط پایه هفتم): توسط پزشکان واحد پزشکی
- * معاینه دندانها (فقط پایه هفتم): توسط یکی از اولیای دندانپزشک عضو کمیته پزشکی مدرسه

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکار این شماره:

آقای محمود زارع پور

اسلام و سلامت

چند حدیث از امام حسن عسکری (ع) در رابطه با بهداشت روان

۱- خشم و کینه:

«جدال مکن که ارزشت میرود»

«خشم و غضب، کلید هر گونه شرّ و بدی است.»

«کینه توز، ناآرامترین مردمان است.»

۲- تواضع:

«هر که به پایین نشستن در مجلس خشنود باشد، پیوسته خدا و فرشته ها بر او

رحمت فرستند تا برخیزد.»

«از جمله تواضع و فروتنی، سلام کردن بر هر کسی است که بر او میگذری.»

«تواضع و فروتنی، نعمتی است که بر آن حسد نبرند.»

۳- ادب:

«خنده بیجا از نادانی است.»

«اظهار شادی نزد غمگیده، از بی ادبی است.»

«در مقام ادب برای تو همین بس که آنچه برای دیگران نمی پسندی، خود از آن

دوری کنی.»

۴- دوستی و دوست یابی:

«دوست نادان، مایه رنج است.»

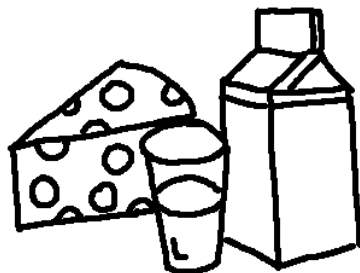
«کسی که پارسایی، خوی او و بخشندهگی، طبیعت او و بردباری، خصلت او باشد

دوستانش بسیار شوند.»

تغذیه و سلامت

لبنیات رو با چی بخوریم؟

بارها به شما گفته اند که چون در سن رشد هستید باید لبنیات بخورید.



اما میدونید که با هر کدام از مواد لبنی بهتره چه چیزی بخورید؟

- پنیر رو با گردو و سبزیجات خشک معطر مثل نعنا و آویشن بخورید.
- خامه، شیر و سرشیر رو بهتره با عسل میل کنید.
- قره قروط رو با فلفل، زیره یا سیاهدانه مصرف کنید.
- به کشک، دوغ و ماست میتونید نعنا، پونه، زیره یا سیر بزیند.
- کره رو هم میشه با عسل خورد و هم شکر سرخ.

منابع و مآخذ:

۱. چهل حدیث
۲. روزنامه پزشکی ایران (تحت پوشش سایت پزشکان بدون مرز)
۳. سایت access medicine
۴. سایت all kids network
۵. سایت lalay.ir

"آکنه" یا جوشهای چرکی پوست را جوش غرور می گویند چون معمولاً در حوالی سنّ بلوغ که افراد دچار غرور جوانی هستند ظاهر میشود. مشخصات معمول آکنه شامل این موارد است:

۱. جوشهای ریز سرسیاه یا سرسفید (کومدون) در موارد خفیف
۲. کومدون + دانه های قرمز رنگ برجسته (پاپول) در موارد متوسط
۳. کومدون + پاپول + جوشهای چرکی یا کیستی در موارد شدید

آکنه همه انواع پوست را گرفتار میکند ولی کسانی که پوست چرب دارند بیشتر دچار میشوند، معمولاً پوست صورت و تنه گرفتار می شود.

چرا آکنه در حوالی بلوغ ظاهر میشود؟ چون در این دوران تغییرات هورمونی در بدن رخ می دهد که افراد را مستعدّ این بیماری می کند. عامل اصلی هم هورمونهای مردانه است به همین دلیل آکنه در پسران شایعتر و شدیدتر از دختران است.

آیا آکنه نیاز به مراجعه به پزشک و درمان دارد؟ بله، چون یک بیماری است که درمان هم دارد، البته درمان آن وقت گیر است و صبر و حوصله بیشتری لازم دارد. از طرفی همه جوشهای پوست، آکنه نیستند و ممکن است به علت بیماری دیگری ایجاد شده باشند. ضمناً برخی انواع آکنه اگر درمان نشوند اثر جوشها برای همیشه روی پوست باقی می ماند.



این شش روش ساده را حین و بعد از کار با رایانه یا تبلت انجام دهید:

۱. **ورزش با کف دست:** کف دست ها را به هم بمالید تا حرارت ایجاد شود. سپس دست چپ را روی چشم چپ و دست راست را روی چشم راست قرار دهید. بگذارید حرارت ایجاد شده چشم ها را گرم کند.
۲. **پلک زدن:** خود را عادت دهید تا هنگام کار با رایانه هر ۴ ثانیه پلک بزنید.
۳. **چرخاندن چشم:** چشم ها را ببندید و به صورت چرخشی حرکت دهید.
۴. **تمرین چشمی:** پس از مدتی خیره شدن به نمایشگر، به اتاقی که در آن هستید نگاه کنید و به طرح کلی وسایل به دقت نگاه کنید. مثلاً به تلویزیون، سپس پنجره و... بنگرید. هدف، حرکت مداوم و آهسته چشم است.
۵. **تمرکز و استراحت چشم:** هر از گاهی روی وسیله دیگری تمرکز کنید. نگاه را از روی صفحه رایانه بردارید و برای مدتی به چیز دیگری خیره شوید.
۶. **استراحت چشم:** چشم ها را ببندید و تا حد امکان به بالا نگاه کنید برای لحظه ای چشمتان را در همان وضعیت نگه دارید سپس به پایین نگاه کنید. این کار را چند بار تکرار کنید. سپس چشم ها را باز کنید و به همه جا نگاهی بیندازید چشم ها را دوباره ببندید و در حالی که پلکتان بسته است، چشم ها را به سمت راست و چپ حرکت دهید. این کار را چند بار تکرار کنید.

سلامت و سرگرمی

جدول اعضای بدن

اسامی اعضای بدن را در جدول زیر پیدا کنید و دور آن خط بکشید. این اسامی می تواند در هر جهتی (راست به چپ، چپ به راست، بالا به پایین، پایین به بالا یا مورب) باشد. هم سرگرمی و هم آشنایی با اعضای بدن و تقویت زبان انگلیسی:

M	C	M	L	J	T	J	F	D	Y	O	R	J	D	K
O	E	S	J	B	Z	U	P	R	F	Y	F	F	T	G
U	K	C	E	N	P	T	E	A	W	C	O	U	H	B
T	B	Y	O	S	K	Q	B	C	E	S	O	N	Q	V
H	E	H	Y	J	L	U	D	E	E	S	T	E	C	F
Z	Y	V	V	H	S	A	L	I	S	Y	T	F	F	H
H	F	P	P	V	H	B	A	I	C	L	J	D	E	W
X	J	C	B	I	O	H	G	K	K	C	H	A	N	D
G	I	D	R	W	U	G	B	N	O	L	D	W	K	M
T	L	E	M	B	L	F	I	N	G	E	R	X	D	I
C	U	H	R	L	D	T	I	M	O	G	X	W	F	K
F	G	T	J	Y	E	A	R	C	Y	Q	Z	I	F	N
B	W	L	Y	T	R	A	O	U	T	D	L	Q	T	E
C	V	N	O	N	S	X	C	L	A	Q	Y	M	M	E
M	E	A	V	X	X	J	N	K	B	K	Z	M	I	O

ARM	HEAD
EAR	KNEE
ELBOW	LEG
EYE	MOUTH
FINGER	NECK
FOOT	NOSE
HAND	SHOULDER

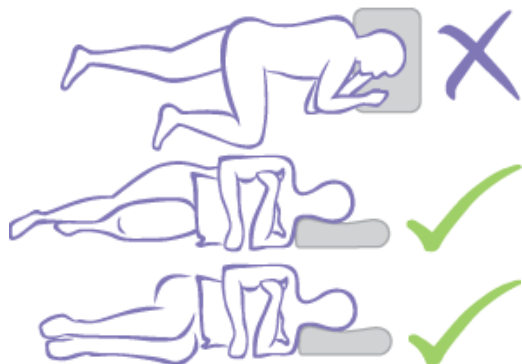
بهداشت فردی

(روشهای صحیح و ناصحیح خوابیدن)

- اگر طاقباز می خوابید:



- اگر به پهلو می خوابید:



- اگر دمر می خوابید:



بله همانطور که متوجه شدید دمر خوابیدن کلاً روش غلطی است و شیوه ی صحیح ندارد.