

هفته نامه دانش آموزی ۲۶

فرصت های شیرین



پیکرین



فهرست مطالب

خواب دوست داشتنی ام.....	۳
آداب خواب در اسلام.....	۴
توصیه ی مهم.....	۵
رکن سلامتی.....	۵
چه بخوریم تا راحت بخوابیم.....	۶
مواردی که باعث خواب راحت می شود.....	۷
ده تاثیر کم خوابی.....	۸
خواب شیرین من.....	۹
خوراکی هایی که باعث بدخوابی می شود.....	۱۰
درمان بی خوابی با تغذیه.....	۱۱
ساعت خواب.....	۱۲
معما.....	۱۳

پدید آورندگان

زهرا شیخ فروتن، مستوره شیرینی، نازنین زهرا
رسائی، هستی اشهر، زینب سادات موسوی،
محیاسادات ریوندی، صباح شاه احمدی، یگانه
نقدی، زهرا شعرباف مقدم، نرگس دارابی،
محدثه راهلی، نازنین زینب حیدری

خواب دوست داشتنی ام

از آنجا که دین اسلام در مورد بخش های مختلف زندگی انسان ها توصیه هایی دارد، در مورد خوابیدن و استراحت نیز توصیه هایی دارد

اقسام خواب

انبیا که روی کمر می خوابند و چشمانشان خواب نمی رود.
مومن که مقابل قبله برسمت راست می خوابد

بهترین نوع خوابیدن

آن است که در رساله ی ذهبیه امام رضا ع آمده به این صورت که انسان ابتدا کمی روی شانه ی راست دراز بکشد و بعد روی شانه ی چپ بخوابد و زمانی هم که قصد بیدار شدن دارد مدت روی شانه ی راست دراز بکشد. یعنی ابتدا و انتهای خوابش باید سمت راست باشد

بدترین نوع خوابیدن

خواب روی شکم. این خواب شومی است و بسیار مذمت شده است. روایت داریم که اگر دیدید کسی روی شکم خوابیده او را بیدار کنید چون این خواب بسیار مضر است

زمان هایی که خوابیدن کراهت و ضرر دارد

ما بین الطلوعین، بین اذان صبح و طلوع آفتاب، خوابیدن بین نماز مغرب و عشاء خوابیدن بعد از نماز عصر، خوابیدن بین نماز شب و نماز صبح، سحر تا طلوع آفتاب بدترین خوابهاست،

محل خواب

تنها خوابیدن به شدت نهی شده است
خوابیدن با دست و دهان و لباس کثیف و نشسته نهی شده است

توصیه هایی در روایات در مورد خواب

زمان خواب پاها به سمت قبله باشد، دست را زیر گونه بگذارید
خود را عادت دهید که هنگام خواب لب ها را باز کنید تا بخارات معده از دهان خارج شود در غیر این صورت باعث پوسیدگی دندان ها می شود
پنبه گذاشتن در گوش
رفتن به دستشویی قبل از خواب
وضو گرفتن قبل از خواب مسواک زدن قبل از خواب،

اینها همه به داشتن خوابی آسوده و راحت کمک می کند و سلامتی روح جسم را به دنبال دارد

منبع: علل الشرایع، ج ۲، ص ۲۸۴، حلیه المتقین باب هشتم فصل چهارم

مستوره شیرینی، پایه سوم

آداب خواب در اسلام

در منابع دینی و سخنان پیشوایان معصوم(ع) مطالب مهم و ارزشمندی در مورد نحوه خوابیدن و آداب و نکاتی را که باید در هنگام خوابیدن رعایت کرد بیان شده است که به برخی از مهم ترین آنها اشاره می کنیم

وضو گرفتن * مسواک زدن * قرآن و دعا خواندن * شام سبک خورد * رعایت زمان خواب تخلیه مثانه قبل از خواب

حضرت زهرا س می فرمایند: یک شب وقتی که بستر خواب را پهن کرده بودم، رسول خدا(صلی الله علیه و آله) بر من وارد شد، فرمود: فاطمه جان نخواب، مگر آن که چهار کار را انجام دهی

قرآن را ختم کنی * پیامبران را شفیع خود قرار دهی *

مؤمنین را از خود راضی کنی * حج و عمره ای را به جای آوری *

گفتم: یا رسول الله به چهار چیز مرا امر فرمودی در حالی که قدرت بر انجام آنها ندارم آن حضرت تبسمی کرد و فرمود: وقتی قبل از خواب، «سوره توحید» (قل هو الله أحد) را سه بار بخوانی، مثل این است که قرآن را ختم کرده ای

وقتی بر من و پیامبران پیش از من صلوات بفرستی، شفاعت کنندگان تو در روز قیامت خواهیم بود

وقتی برای مؤمنین استغفار کنی، آنان همه از تو راضی خواهند شد

وقتی بگویی: «سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله أكبر» مثل این است که حج و

عمره ای را انجام داده ای

منبع: صانعی، دکتر سیدمهدی؛ (۱۳۹۰)، پاکیزگی و بهداشت در اسلام، قم، مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه)، چاپ سوم ۱۳۹۰



توصیه ی مهم

حضرت امام باقر علیه السلام فرمودند: خواب در ابتدای روز مایه نادانی و کودنی و خواب قیلوله (خواب کوتاه نیمروز) نعمت و خواب پس از عصر مایه ی حماقت و ابله‌ی و خواب میان مغرب و عصر مایه ی محرومیت از روزی است

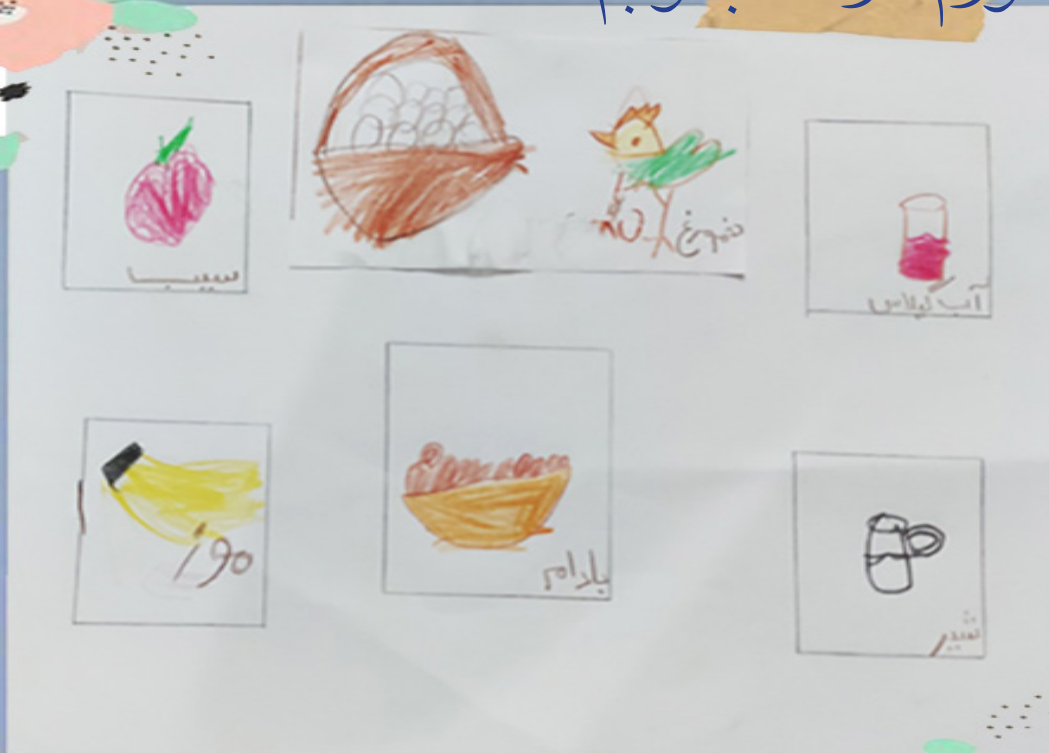
رکن سلامتی

بسیاری از متخصصان خواب بر این باورند که تقریباً همه مردم به حداقل ۷ ساعت و نیم خواب نیاز دارند تا بهترین عملکرد را داشته باشند. این معیاری خوب برای متوسط افراد است. تحقیقات به وضوح نشان داده است که خواب :. کافی به انجام بهتر فعالیت های ذهنی کمک می کند

خواب مهمترین فرصت را به بدن برای ترمیم و بازسازی می دهد. عملکرد تمام اعضای داخلی بدن از جمله مغز، قلب، کبد، سیستم گوارشی و سیستم ایمنی به کیفیت خواب وابسته است؛ از این رو متخصصان حوزه بهداشت، خواب کافی را مهمترین رکن سلامتی قلمداد می کنند

صبا شاه احمدی، پایه چهارم

چه بخورم تا راحت بخوابم



زینب سادات موسوی / پایه اول



در طول خواب بدن و مغز انسان
همواره در حال فعالیت است.
اگرچه بدن و جسم انسان در طول خواب
در حال استراحت است، ولی مغز فعال
است. مغز در طول خواب خود را بازسازی
می‌کند و اطلاعات اضافی را دور می‌ریزد
تا بتواند اطلاعات حیاتی را نگه دارد.

یگانه نقدی / پایه چهارم



مواردی که باعث خواب راحت می شود



ساعت خواب خود را مشخص کنید

سرشب کمی پیاده روی کنیم



محیط خواب راحت داشته باشیم مثلا پرده اتاق تیره باشد

قبل از خواب با آب گرم حمام کنیم



قبل از خواب کتاب بخوانیم



شب غذای سنگین نخوریم



قبل از خواب یک لیوان شیر بنوشیم



هنگام شب چای ننوشیم



زهرا شیخ فروتن / پایه اول

ده تاثیر عجیب کم خوابی

کم خوابی یک خطر جدی برای رانندگی در جاده هاست. خواب
آلودگی زمان واکنش راننده را آهسته می کند
کم خوابی باعث افت ذهنی شما می شود
خواب کافی در شب نقش مهمی در قدرت تفکر و یادگیری شما
دارد. کم خوابی به روند شناختی شما آسیب می زند
کم خوابی باعث بیماری های جدی و خطرناکی می شود
کم خوابی باعث افسردگی می شود
کم خوابی، پوست را پیر می کند
کم خوابی باعث می شود بدن مقادیر خیلی کمی از هورمون رشد
را آزاد کند
کم خوابی شما را فراموشکار می کند
اگر می خواهید حافظه خوبی داشته باشید، شب ها به مقدار کافی
بخوابید. کم خوابی باعث افزایش وزن می شود
به نظر می رسد کم خوابی با احساس گرسنگی و افزایش اشتها
و احتمالاً چاقی ارتباط دارد
کم خوابی، خطر مرگ را زیاد می کند

هستی اشهر / پایه دوم

بچه ها

یکی از آرزوهای من داشتن
یه کارخانه شکلات سازی هست. یه شب
که خوابیده بودم خواب دیدم که یه کارخانه شکلات
سازی دارم با یه عالمه طعم های مختلف، من از دیدن آن
لذت می بردم، دلم میخواست که همه از خوردن اون شکلاتها
لذت ببرن
حتی اونایی که پول ندارن هم بتونن از اون شکلاتهای خوش مزه
بخورن، برای همین نذر کردم، که به بچه های نیازمند وبی سر پرست
، رایگان شکلات بدم، همینطور بچه هایی که در پیاده روی اربعین
شرکت میکنن این طوری همه با هم از خوردن شکلاتها لذت
میبریم، طعم شکلات با یه خاطره خوب به یاد موندن تر میشه
که یه دفعه با صدای مادرم از خواب پریدم
این بود خواب شیرین من

زهرا شعر باف / پایه چهارم

خوراکی هایی که باعث بد خوابی می شوند



1:10



3:36



درمان بی خوابی با تغذیه



مواد غذایی حاوی تریپتوفان مثل ماست، شیر، ماهی، گردو، موز، خرما، انجیر که اگر به عنوان عصرانه خورده شوند به آرامش اعصاب تان کمک بیشتری می کند استفاده نامتعادل و نابه جا از چربی ها می تواند خواب شبانه را مختل کند، به خصوص چربی های اشباع مثل: فرآورده های گوشتی (همبرگر، سوسیس، کالباس و کله پاچه)، کره حیوانی و گیاهی همچنین خوردن انواع دسرها و شیرینی های خشک یا تر، تنقلات بی ارزش، مصرف ناکافی آب و جایگزین کردن آن با انواع نوشابه های رنگی و گازدار و بی گاز

کسانی که شبها دیر می خوابند و از آن طرف ظهر بیدار می شوند از دو جهت زیان می بینند، یکی از دست دادن زمان ترمیم و بازسازی و دیگری از دست دادن زمانی برای حرکت و فعالیت روزانه. پس بهتر است شام را حدود ساعت ۸ شب بخورید و قبل از ساعت ۱۱ به رختخواب بروید تا خواب راحت تری داشته باشید

بهترست قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید
ویتامین گروه B3 به رفع بی خوابی کمک می کنند

مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا ۳ و آهن نیز از کم خونی جلوگیری می کند و خواب راحت به ارمغان می آورد. انواع ماهی ها و ابزیان و تخم کدو و تخم کتان، گردو منبع مهم امگا ۳ و گوشت بدون چربی، تخم مرغ، حبوبات منبع آهن هستند

کاهو و سیب ارام بخش هستند. قبل خواب یک عدد سیب بخورید یا مخلوط اب کاهو و اب سیب را بنوشید

نازنین زینب حیدری / پایه پنجم

نتایج بدست آمده از گزارشی که تهیه نمودم
به شرح زیر می باشد
هر انسانی متناسب با سن و شرایط جسمی و روحی
که دارد به ساعت خواب متفاوتی نیاز دارد یک نوزاد بیشترین
زمان از زندگی خود را در شبانه روز به خواب نیاز دارد ولی به
مرور که بزرگتر می شود از مدت زمان خوابش کمتر می شود ما دانش
آموزان دوره ی دبستان بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت به خواب مفید شبانه نیاز
داریم هم چنین بزرگترهای ما به ۸ ساعت خواب مفید شبانه نیاز دارند با
بالا رفتن سن و کهولت جسمی دوباره انسان به ساعت خواب بیشتری نیاز
پیدا میکند با توجه به مطالبی که عنوان شد متوجه می شویم بهترین زمان
خواب برای ما دانش آموزان بین ساعت ۸ و نیم تا ۹ و نیم شب میباشد تا بتوانیم
از آن میزان ساعت خواب مطلوب بهره مند شویم. از طرفی ساعت ۱۰ تا ۲ و ۳
نیمه شب زمانی است که هورمون رشد ترشح میشود، از طرفی سموم موجود در
بدن و انرژی های منفی از بدن دفع میشود. بنابراین برای داشتن جسم و روحی
سالم و پویا و پرانرژی نیاز به خوابی راحت و کافی داریم تا بتوانیم خوب بینیم
خوب فکر کنیم و خوب عمل کنیم تا در مراحل مختلف زندگی بتوانیم موفق باشیم



محیاسادات ریوندی/پایه سوم



معما

معما

معما

بالای آن جای حساب است، پایین آن بازی تاب است؟

آن چیست که در رادیو و دریا مشترک و هردو آن را دارند؟

چه پرنده ای است اگر نامش را برعکس کنیم نام پرنده دیگری می شود

آن چیست من می روم و او می ماند؟

آن چیست که چه پر باشد و چه خالی وزنش یکی است؟

آن چیست که در رادیو و دریا مشترک و هردو آن را دارند؟