

هفته نامه دانش آموزی ۲۸

پیکر

فرصت های شیرین



سبک زندگی تنها چگونه است؟



فهرست مطالب

- ۳ از وقتی شبها زود می خوابم
- ۴ ... من به بهداشت دهان و دندان توجه می کنم
- ۵ خدا چون ممنونم
- ۵ ضرب المثل
- ۶ میوه دوست داشتنی ام
- ۷ تاثیر تغذیه سالم بر بدن من
- ۸ چگونه می توانم سالم زندگی کنم
- ۹ برنامه ریزی برای داشتن زندگی سالم

پدید آورندگان

یسنا مهری، نازنین زهرا رسائی، زهرا شیخ
فروتن، مستوره شیری، هستی اشهر، محدثه
راهلی، نورا شهابی، نازنین زینب حیدری

سردبیر و طراح: واحد فرهنگی دبستان تزکیه

از وقتی که شبها زود می خوابم

روزی روزگاری دختری به نام ضحا بود
ضحا کلاس سوم بود ضحا شب ها تا دیر وقت
تلویزیون تماشا می کرد و بازی می کرد و همیشه دیر
می خوابید هر روز صبح مادرش بارها صدایش می کرد تا
بیدار شود ضحا وقتی بیدار می شد، خسته و کسل بود و دلش
می خواست بیشتر بخوابد. موقع صبحانه گیج بود و نمیتوانست
کامل صبحانه بخورد. در مدرسه خواب آلود بود و دائم خمیازه
می کشید و درس را هم یاد نمی گرفت یک روز ضحا از این وضعیت
خسته شد و تصمیم گرفت شبها زود بخوابد. از آن به بعد، زندگی ضحا
تغییر کرد صبح ها راحت و زود بیدار می شد، سر حال و خندان بود، خوب
صبحانه می خورد و با انگیزه و انرژی بالا به مدرسه می رفت. در مدرسه
درس ها را خوب می فهمید و با دوستانش بازی و ورزش و شادی می کرد
کیفیت زندگی ضحا بالا رفته بود. ورزش برکت داشت و به کارهای زیادی
می رسید. ساعت بیولوژیکی بدنش تنظیم شده بود. سرعت رشد او بالا رفته
بود و قد کشیده بود و همیشه شاد و خندان و پرانرژی بود
خانواده و دوستان ضحا از تغییراتی که در زندگی او اتفاق افتاده بود هم
خوشحال بودند و هم تعجب می کردند روزی یکی از دوستان ضحا، علت این
تغییرات را از او پرسید ضحا لبخندی زد و گفت:

از وقتی که شبها زود می خوابم

نورا شهبابی / پایه پنجم

من به بهداشت
دهان و دندانم
توجه میکنم



زهرا شیخ فروتن / پایه اول

خدا جون ممنونم

ای خدای مهربان که به ما یک جسم و بدن سالم داده ممنونم
خدا به ما پا داده تا بتوانیم راه برویم خدا به ما چشم داده تا بتوانیم بینیم دست
داده تا بتوانیم لمس کنیم مغز داده تا بتوانیم فکر کنیم بینی داده تا بتوانیم بو
بکنیم ای خدای مهربان من از تو سپاسگزارم به خاطر این همه نعمت های
خوب و فراوان که به من داده ای پس من هم برای حفظ نعمت هایم سعی می
کنم که خوب غذا بخورم و خوب ورزش کنم تا بدن سالم داشته باشم
هستی اشهر / پایه چهارم

ضرب المثل

عقل سالم در بدن سالم است
کسی قدر عافیت داند که به مرضی گرفتار شود
دماغش چاقه: یعنی تندرست و سالمه
تمیز باش عزیز باش
آب پاکی روی دستش ریخت
آب زیر پوستش رفته: یعنی چاق و سر حال شده

محدثه راهلی / پایه چهارم



میوه دوست داشتنی ام



من هرروز صبح سیب می خورم چون سیب معجزه می کند

به فرموده امام رضا (ع): چیزی بهتر از سیب برای در مان نیافتم سیب یک میوه تمیز کننده بدن است و آب اضافی بدن را خارج می سازد سیب دارای مقدر زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند

خوردن سیب یبوست را برطرف می کند و برای خستگی مفرط مفید است سیب برای درمان سرفه گرفتگی صدا و تمییز شدن دندانها مفید است و دهان را خوشبو می کند

سیب حرارت بدن را تنظیم می کند و آب سیب برای درمان تب مفید است سیب تقویت کننده قلب و بازکننده رگهای بدن است سیب حتی برای آرامش و درد چشم هم مفید است و می توانید رنده سیب را روی چشم بگذارید

پوست سیب برای کلیه و پوست و زیبایی مفید است به شرطی که خوب شسته شود

در روایتی از امام رضا داریم که اول سیب را بو کنید و سپس بخورید امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «سیب بخورید. چرا که معده را پاک می کند

پس سیب را در فصل آن بخورید



مستوره شیری/پایه سوم





تأثیر تغذیه سالم بر بدن من

نازنین زهرا رسایی / پایه اول



چگونه میتوانم سالم زندگی کنم



1:10



3:36



یسنا مهری / پایه اول

برنامه ریزی برای داشتن زندگی سالم

| فعالیت | زمان | شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|------------------------------|------------|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
| ۱ بیدار شدن | ۷ | | | | | | | |
| ۲ شستن دست و صورت | ۷:۱۵ | | | | | | | |
| ۳ مسواک زدن | ۷:۲۰ | | | | | | | |
| ۴ ورزش صبحگاهی | ۷:۳۰ | | | | | | | |
| ۵ حمام کردن | ۱۶ | | | | | | | |
| ۶ کلاسهای آنلاین | ۷:۴۵ | | | | | | | |
| ۷ ورزش و شادی | ۹:۳۰ | | | | | | | |
| ۸ انجام تکالیف | ۱۴ | | | | | | | |
| ۹ خوردن ناهار | ۱۳ | | | | | | | |
| ۱۰ دیدن فیلم | ۲۱ | | | | | | | |
| ۱۱ خوردن شام | ۲۰ | | | | | | | |
| ۱۲ دیدن مادر بزرگ و پدر بزرگ | | | | | | | | |
| ۱۳ مسواک زدن | ۲۰:۳۰ | | | | | | | |
| ۱۴ نماز خواندن | ۱۸ و ۱۲:۴۵ | | | | | | | |
| ۱۵ خواندن کتاب | ۲۱:۴۰ | | | | | | | |
| ۱۶ خواب | ۲۲ | | | | | | | |

نازنین زینب حیدری / پایه پنجم