

سک سلامت نوروز ۱۳۹۵



سال نو مبارک



مربي بهداشت: سهيلا آقامحمدی

واحد بهداشت دستان و تحرانه شيخ مرتضى انصارى

سال تحصيلي ۱۳۹۴-۹۵

خواص آجیل :



فندق

- دارای پروتئین ها، ویتامین ها، آهن و مواد معدنی مفید برای بدن
- تقویت کبد، قلب، بینایی، پوست، معده، روده ها

ضد گم فونی

ضد سرطان

- سلامت ماهیچه های بدن
- رشد استخوان ها و دندان ها

تقویت بدن

کاهش دهنده چربی فون

بادام

- کمک به عملکرد بهتر قلب، معده، ریه و اعصاب
- ضد بیبوست

تقویت سیستم دفاعی بدن

تقویت حافظه و نیروی بینایی

بادام زمینی

منبع بسیار خوب انرژی و پروتئین

جلوگیری از پیری

جلوگیری از فراموشی

ضد سرطان

جلوگیری از گم فونی، نگ پریدگی و ضعف و فسقگی

تقویت قلب، فون رسانی بهتر، جلوگیری از سکته مغزی

تفم گدو

- ضد پوکی استخوان، تسکین دهنده اعصاب، فواب آور، تقویت کلیه، دفع کننده گرمه ها، تقویت حافظه، ضد افسردگی
- تفم فربزه

دارای چربی، پروتئین، آهن، ویتامین E و فیبر، ضد گم فونی، ضد سرفه، ضد تپ های شدید.

تفم هندوانه

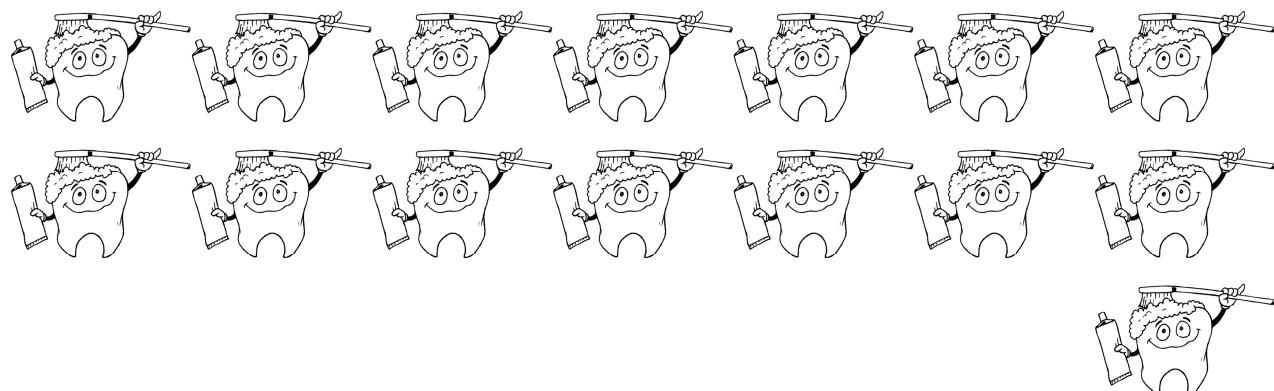
جلوگیری از گم فونی، بی اشتہایی، سوء مذب و التهاب، جلوگیری و منبع غنی از آهن، پتاسیم، ویتامین ها، چربی ها.

تفم آفتاب گردان

. بسیار قوی، آرام بخش، سرشار از فسفر، پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم و ویتامین های A، B، E.

دانش آموزان عزیزه

با توجه به فوایدی که آجیل ها دارند باید به سلامت دندان ها هم توجه داشت هر شب قبل از خواب مسواک
بین و یکی از دندان های زیر را رنگ کن.

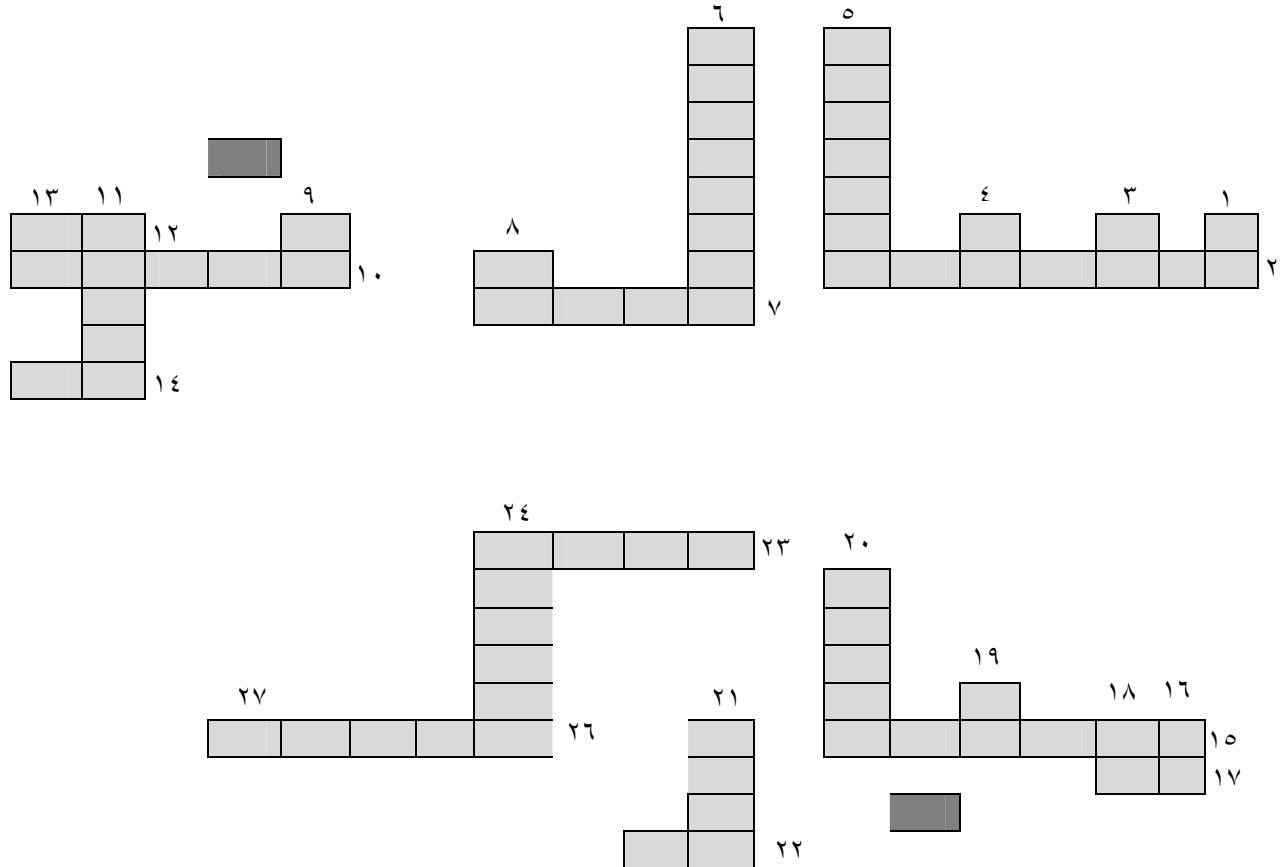


کاردستی

دانش آموز عزیز :

با فکر و فلاقیت فود با پوسته ها آجیل (فندق ، پسته ، گرد و ...) یک کاردستی درست کن و مربی
بهداشت فود تمولیل بده (بهترین کاردستی از طرف مربی بهداشت جایزه میگیره).





سوالات :

- ۱- طوبت
 - ۲- ... نماد برج موت و وجد آن باعث برکت و بازی می شود.
 - ۳- بخارآب پراکنده در نزدیک زمین
 - ۴- فاک سرخ
 - ۵- سیر به ترگی
 - ۶- عید باستانی ایرانیان
 - ۷- قوی ترین ماهیچه بدن
 - ۸- واحد پول آپن
 - ۹- مایل
 - ۱۰- دانه ای که تازه رویده است
 - ۱۱- همراه میز
 - ۱۲- گوچکترین عددسه (قمری)
 - ۱۳- روش
- ۱۴- آب منجمد
- ۱۵- گاز تنفسی انسان ها
- ۱۶- مناسبت جهانی ۲ فروردین ماه
- ۱۷- روستایی در استان گرمان
- ۱۸- کاهش
- ۱۹- اولین ماه زمستان
- ۲۰- معالجه
- ۲۱- از لبیات
- ۲۲- نوعی زباله
- ۲۳- درمان ناراحتی های معدده
- ۲۴- ... فشک شده برای درمان سیاه سرفه موثر است.
- ۲۵- از وسایل شخصی دفترانه
- ۲۶- وسیله نوشیدن مایعات

دانش آموزان فقط تا پایان فروردین ۱۳۹۵ فرصت دارند برقه های مربوط به مل جدول را به مربی بهداشت آموزشگاه تمولیل دهند.

نام و نام خانوادگی :

نام کلاس :