

به نام شفا بخش جسم و جان

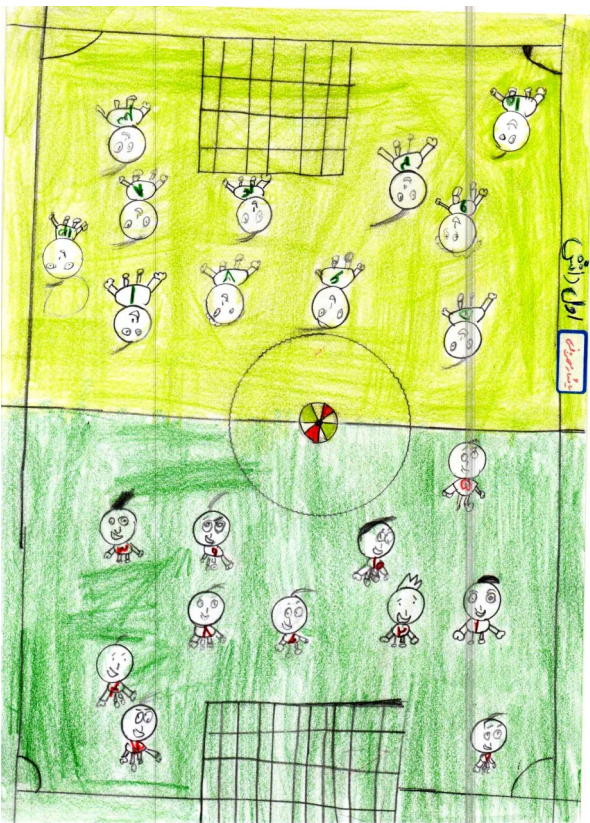


دوره دهم - بهار ۱۳۹۸



خَبَر... خَبَر...

برندگان کلاس اولی مسابقه‌ی نقاشی: صدیقی، مهربانی، و کیلی



برندگان



برندگان کلاس دومی مسابقه نقاشی: امیری ملکی، شاکر، محمدی



زنگ بهداشت

من یک پسر پاکیزه هستم، چون:

بعد از غذا دندان
و هر شب مسواک
می زنم

قبل از غذا
دست هایم را با آب
و صابون می شویم



موهایم کوتاه است
و آنها را شانه میزنم

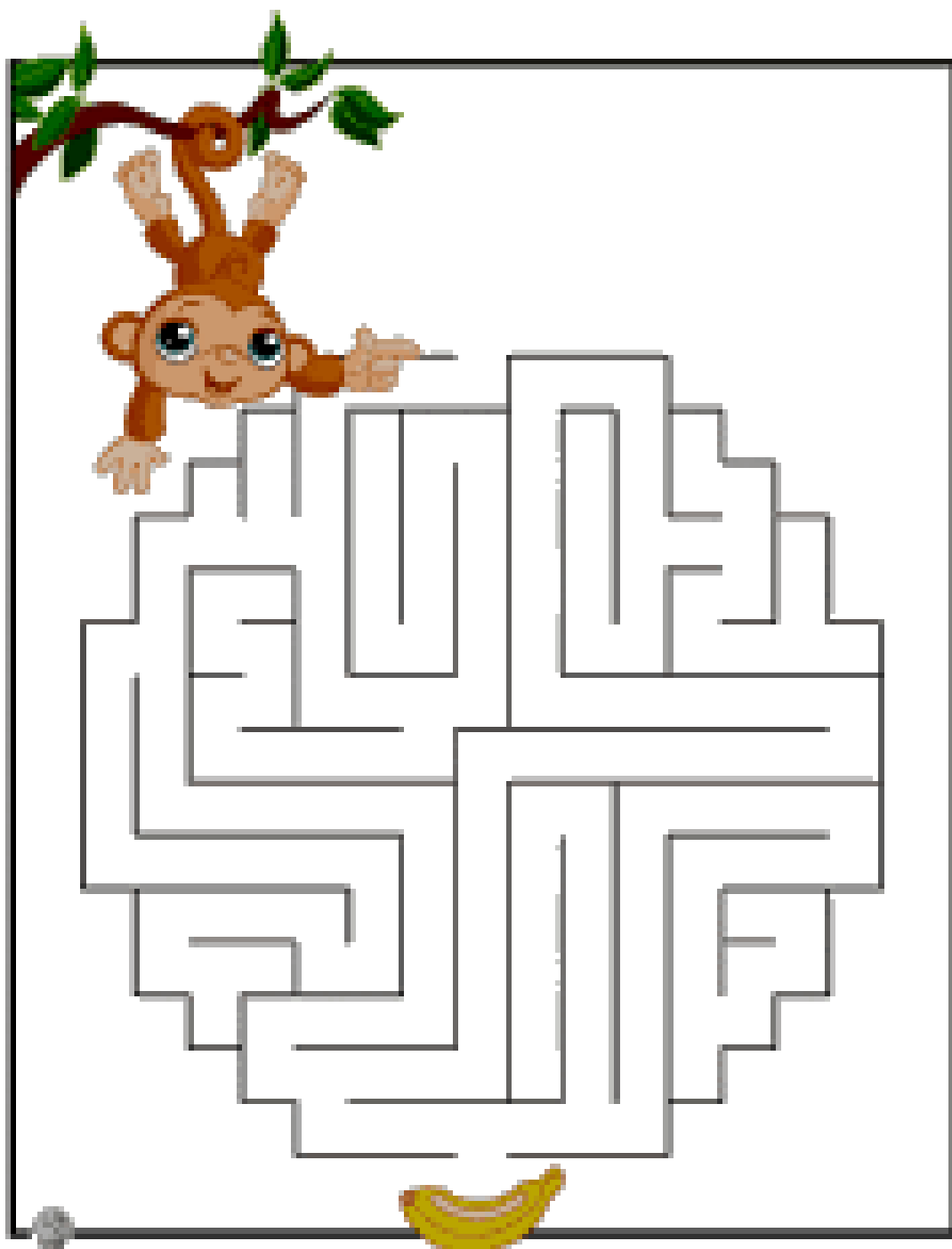
آخر هر هفته
ناخن هایم را کوتاه
می کنم

هر دو یا سه روز
یکبار حمام می روم
و
بعد ورزش دوش می گیرم

بعد از مدرسه
پاها و جورابم را می شویم

زنگ تفریح

میمون را به موز برسان



غذای سالم



جایی که غذا می پزیم و می خوریم
می دانید که اگر غذا آلوده باشد، بیمار می شویم.
اما غذا چطور آلوده می شود؟

خوراکی ها قبل از خورده شدن، راه درازی دارند: اول در مزرعه هستند...
بعد به کارخانه و بازار می رسند... بعد وارد آشپزخانه می شوند تا پخته یا
آماده شوند... سپس در ظرف و روی سفره یا میز قرار می گیرند تا آنها
را بخوریم. پس مهم است که یخچال، ظروف غذا و کلاً آشپزخانه‌ی
خانه‌ی ما و همینطور جایی که غذا می خوریم تمیز باشد.

◇ هیچ وقت با توپ یا کیف مدرسه وارد آشپزخانه یا غذاخوری نشو و
با دست کثیف از یخچال یا کابینت چیزی برندار.

◇ در اتاق خواب و مطالعه چیزی نخور.

◇ زباله‌ی خوراکی هایی را که خورده ای سریع جمع کن و در سطل
زباله بریز، ظرفش را هم بشور تا آلودگی ایجاد نشود.

حدیث سلامت

چطور قوی شویم؟

امام اوّل ما - حضرت علی علیه السلام - می فرمایند:


هر کس کار کند قوی تر می شود

و هر کس بیکار بماند سست تر می شود

غررالحکم، ج ۵





این تصویر زیبا از آشپزخانه و غذاخوری تمیز را ببینید 

در صفحه‌ی پنج (۵) همین پیک، مطالبی نوشتیم که متوجه می شوید چرا تمیز بودن آشپزخانه و غذاخوری مهم است و به شما یاد می دهد که در پاکیزه نگه داشتن آن به والدین خود کمک کنید.

صفحه‌ی پنج را حتماً بخوانید...

