

به نام شفا بخش جسم و جان



# فصلنامه پیک سلامت

## دبستان یک

دوره نهم - پاییز ۱۳۹۶

پیک سلامت



راحد پزشکی مجتمع آموزشی معلم

## اخبار سلامت مدرسه

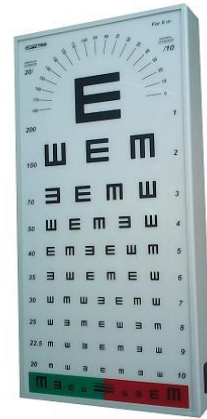
کدام معاینات در فصل پاییز انجام می شود؟



قد



وزن



چشم (بینایی)

کدام معاینات در فصل زمستان انجام می شود؟



بررسی کلی و عمومی



قلب و ریه



دندانپزشکی



## بهداشت فردی

### روزی چندبار؟

روزی چندبار مسواک می زنید؟  
روزی چندبار دست ها را با آب و  
صابون می شوئید؟

فکر می کنید جواب دُرُست چندبار است؟ یکبار... دوبار... سه بار... هزار بار؟!  
جواب دُرُست را ببینید:

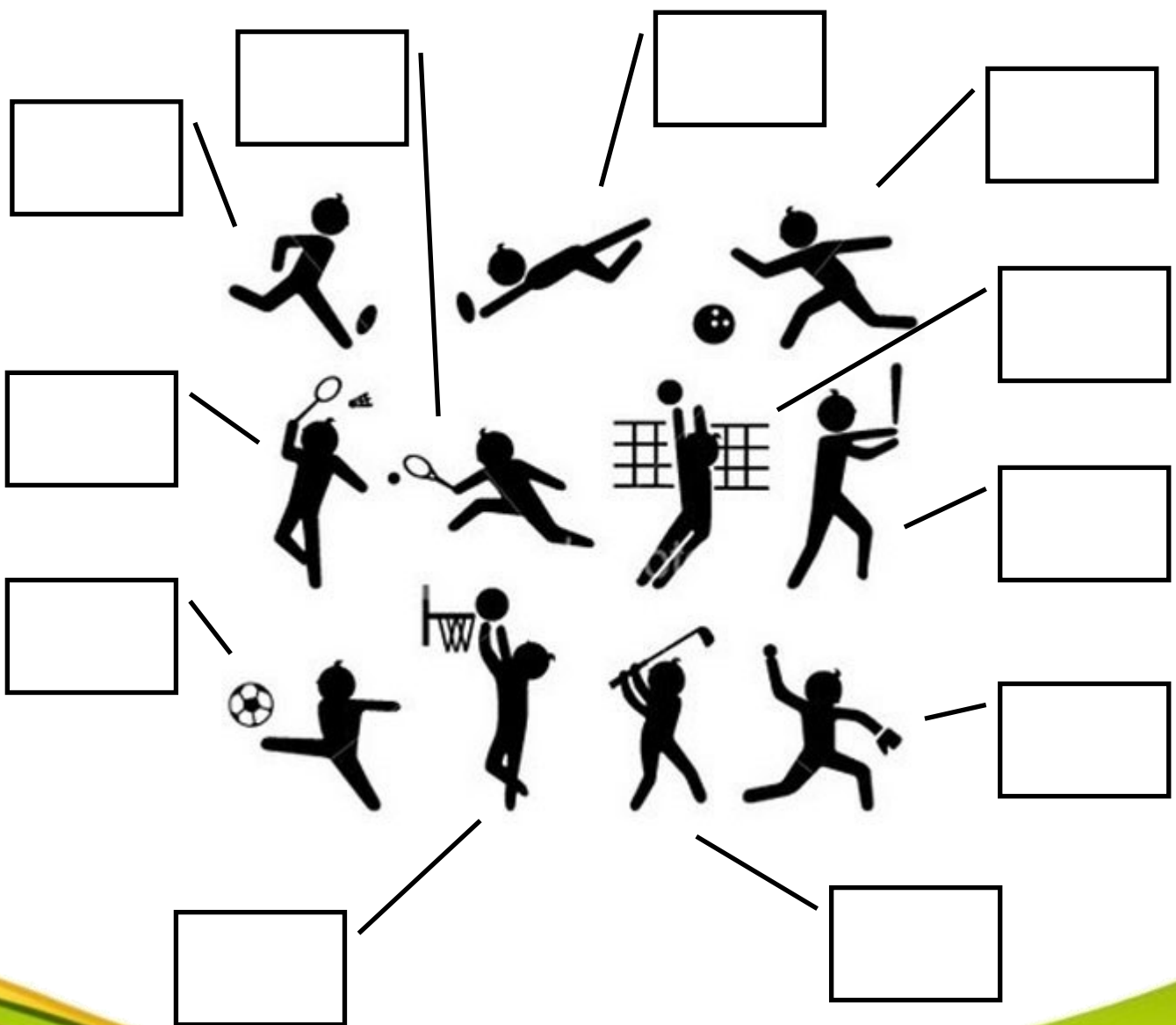
۱- مسواک زدن: باید بعد از هر بار که غذا می خورید دندانها را مسواک بزیند  
پس اگر سه بار در روز غذا می خورید، جواب می شود روزی سه بار... اما اگر  
وسط روز هم لقمه یا خوراکی می خورید جواب فرق می کند!

۲- شستن دست ها: هر بار که از دستشویی خارج می شوئید، از مدرسه یا بازی  
به خانه برمی گردید، می خواهئید غذا یا خوراکی بنخورید و هر بار که به هر  
دلیلی دست هایتان آلوده شده باید آنها را با آب و صابون بشوئید. شُد چند بار؟  
شاید ۱۰ بار... شاید ۱۵ بار... پس هر روز فرق می کند!

## ورزش و سلامت

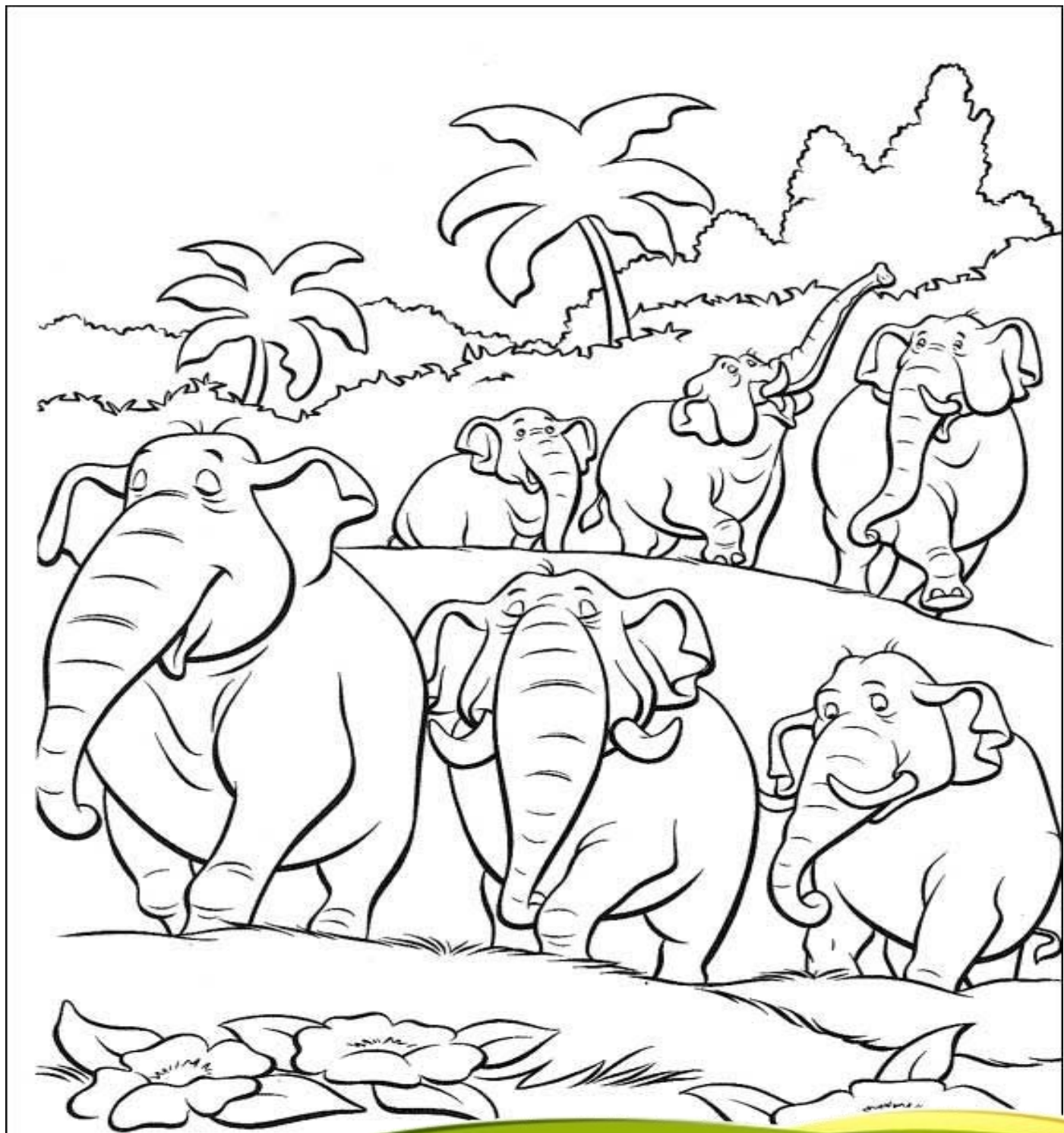
### ورزش های مختلف

آیا این ورزش ها را می شناسی؟ اسم آنها را بنویس. هر کدام را نمی دانی از پدر و مادر یا معلم پرس. کم کم به یکی از این ورزش ها علاقه پیدا می کنی.



## زنگ تفریح

با رنگهای شاد و زیبا، رنگ آمیزی کن



## غذای سالم

### مسابقه

صبحانه سالم یعنی چی؟  
چند نوع صبحانه سالم می شناسی؟  
یک سفره با صبحانه سالم نقاشی کن  
تا برنده شوی...



پسران خوب در مسابقه نقاشی "صبحانه سالم" شرکت کنید و نقاشی های خود را به خانم عباسپور (مربی بهداشت مهربان) تحویل دهید. اسم، فامیل، پایه و نام کلاس خود را فراموش نکنید.

برندگان کارت امتیاز می گیرند و اسامی آنها در پیک سلامت شماره بعد معرفی می شود. پیک زمستان را هم حتما بخوان، شاید تو هم برنده شده باشی.

## حدیث سلامت

خوراکی هایت را به دوستانت هم تعارف کن

پیامبر بزرگ ما می فرمایند: هر کس غذا بخورد و

دیگری به او نگاه کند و به او ندهد،

به دردی بی درمان مبتلا می شود.

تنبيه الخواطر - جلد ۱ - صفحه ۴۷



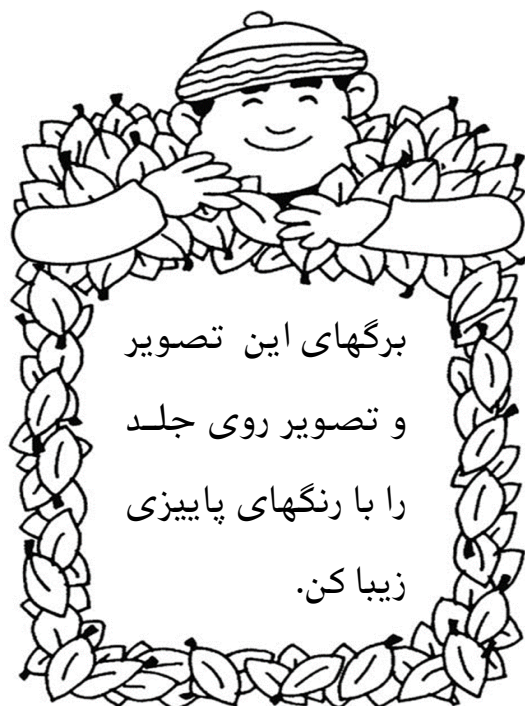


۲۴ آبان روز کتاب و کتاب خوانی است

تا حالا چندتا کتاب خواندی؟

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم



برگهای این تصویر  
و تصویر روی جلد  
را با رنگهای پاییزی  
زیبا کن.

