

به نام شفا بخش جسم و جان



دوره دهم - زمستان ۱۳۹۷



خَبَر... خَبَر...

خبر اول؛ مسابقه و جایزه



یک خبر خووووووب: این شماره از پیک سلامت، مسابقه دارد و برندگان

مسابقه امتیاز می گیرند و اسامی آنها در پیک بهار چاپ می شود.

اگر می خواهی بدانی مسابقه چیست و چطور می توانی در آن شرکت کنی، صفحه سه (زنگ ورزش) را با دقت بخوان.

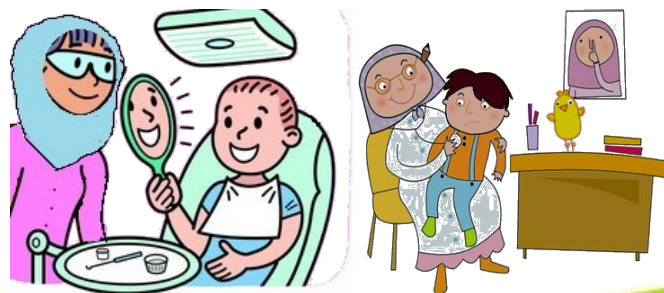
خبر دوم؛ معاینات ماه بهمن

\*معاینه پزشکی: روز یکشنبه ۷ بهمن؛ پزشک مدرسه (دکتر امیری مقدم)

شما را معاینه می کند (البته روز معاینه پیش دبستانی ها سه شنبه ۹ بهمن است).

\*معاینه دندان پزشکی: روز شنبه ۲۷ بهمن؛ دندانپزشک مهربانی که

مادر یکی از دوستان شماست (دکتر آل بویه) شما را معاینه می کند.



## زنگ بهداشت

دستو بشور... با دقت!

شما پسرهای پاکیزه حتماً قبل از غذا و بعد از دستشویی، دست هایتان را با آب و صابون می شوئید، آفرین.



اما بعضی از شما آنقدر عجله دارید که زودتر به کلاس یا بازی برگردید که در شستن دست ها دقت نمی کنید. کسانی که عجله می کنند، بعضی از جاها را فراموش می کنند که صابون بزنند یا آبکشی کنند و آن قسمت های دست، نشسته و کثیف باقی می ماند.

به عکس بالا نگاه کنید: بعضی قسمت های دست را رنگ تیره زده ایم... این قسمت ها همان جاهایی از دست هستند که اغلب فراموش می شوند. پس هر بار که دستت را می شویی دقت کن که حتماً مچ دست، پشت انگشت شست و سر بقیه انگشتان را هم شسته باشی.

## زنگ ورزش

ای وای، چرا یادم نمیاد تو پیک  
پاییز کدوم ورزش ها رو نوشته



یک مسابقه؛ هم ورزشی - هم نقاشی  
یادتون هست که در پیک قبلی (پاییز)  
راجع به ورزش های مختلف که برای  
سن شما مناسب هست، نوشته بودیم؟  
در پیک پاییز ۳ ورزش تک نفره و  
۴ ورزش گروهی مناسب شما معرفی  
کردیم. حالا از شما می خواهیم که یکی  
از آن ورزشها را نقاشی کنید.

\*اولی ها- یک ورزش گروهی نقاشی کنند و به معلم مهربان بدهند.

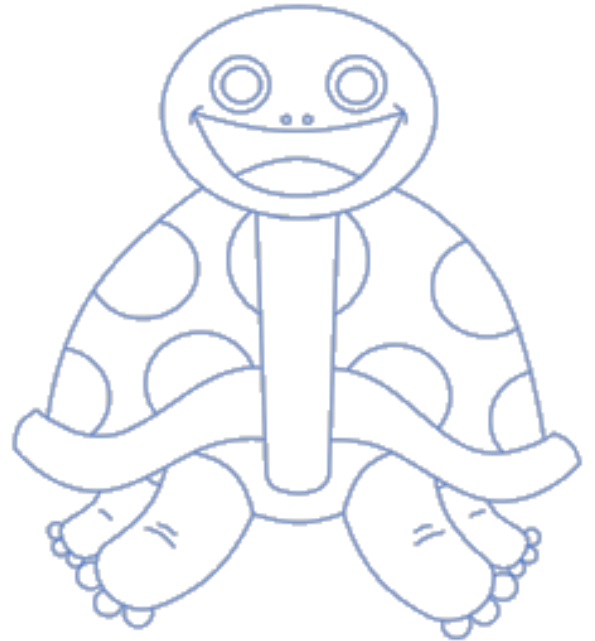
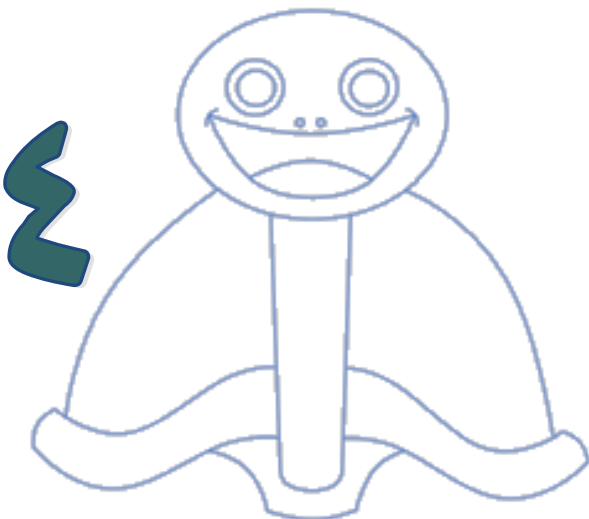
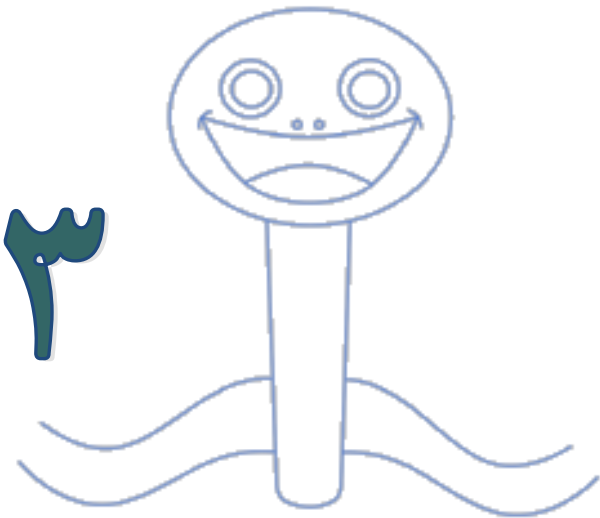
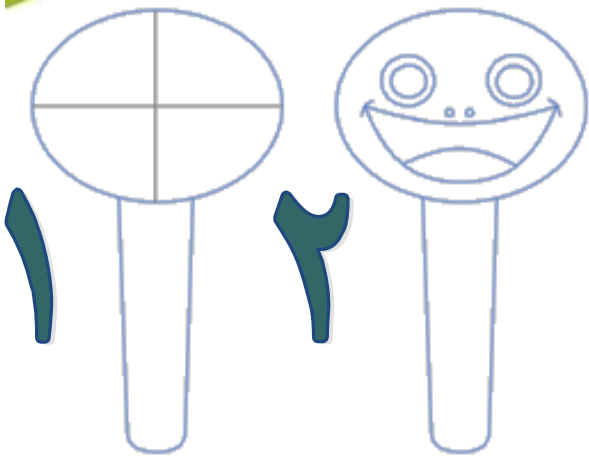
\*دومی ها- یک ورزش تک نفره نقاشی کنند و به معلم مهربان بدهند.

فقط کسانی برنده می شوند که خودشان نقاشی را کشیده باشند و حتماً  
یکی از ورزشهایی را که در پیک پاییز نوشته بودیم انتخاب کرده باشند.



# زنگ تفریح

چطوری لاک پشت نقاشی کنیم؟



## غذای سالم



### وعده های غذا

غذا و خوراکی هایی که هر روز می خوریم، اسم های مختلفی دارند؛ مثلاً اگر صبح چیزی بخوریم اسمش می شود: **صبحانه** (نام دیگر: ناشتایی) به غذای ظهر، **ناهار** می گوئیم و اگر موقع غذا خوردن ما شب باشد، اسم آن **شام** است. صبحانه، ناهار و شام سه وعده غذای اصلی هستند. اگر بین دو وعده اصلی چیزی بخوریم نامش میان وعده است؛ اگر قبل از ظهر خورده شود **چاشت** و اگر بعد از ظهر خورده شود **عصرانه** است.



دانستن این اسم ها چه فایده ای دارد؟ اینها را نوشتیم تا یادتان باشد ما نباید بیشتر از سه وعده اصلی و دو میان وعده در روز غذا بخوریم.

به قول قدیمی ها: **نباید دائم دهانمان بجنبند!**

## حدیث سلامت

حمام؛ دوست انسان ها

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

چه خوب جایی است حمام...

آلودگی را از میان می برد

من لایحضره الفقیه، جلد ۱، حدیث ۲۳۷





