

با نام مهربان ترین...



دوره پانزدهم - پاییز ۱۴۰۲

این شماره از پیک مسابقه دارد (صفحات ۳ و ۴)

سلامت فردی

چگونه بدانیم که بدن سالمی داریم؟

بعضی بچه ها خیال می کنند فقط وقتی سرماخورده شدند یا تب، دل درد و اسهال دارند، بیمار هستند و بقیه وقت ها حتماً سالم هستند. اما برخی بیماری ها ممکن است در شروع، بی علامت باشند یا الان به نظر ما مهم نباشند و بعداً در آینده ما را دچار مشکل کند. در سن دبستان (۶ تا ۱۳ سالگی) برای اینکه از سلامت خود مطمئن شوید، این کارها لازم است:

هرسال قد و وزن خود را اندازه بگیرید تا از رشد قد و مناسب بودن وزن خود مطمئن شوید



مسواک و نخ دندان بزئید و دندانپزشک، هرسال دندانهای شما را معاینه کند



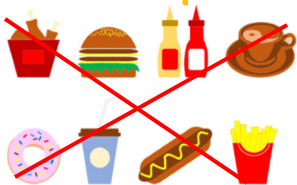
در انتخاب دوست دقت کنید و با کسانی که کارهای خطرناک میکنند، همبازی نشوید



تنبل نباشید و هرروز ورزش کنید



غذاهای سالم و ناسالم را بشناسید و بیشتر غذای سالم بخورید



نمک کمتر، زندگی سالم‌تر

بسیج ملی کاهش مصرف نمک

بیاید با مصرف کمتر نمک به طول عمر خود بیافزاییم



آیامی دانید؟

- ✓ مصرف زیاد نمک موجب ابتلا به فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی-عروقی، سکتة مغزی، سرطان و پوکی استخوان می‌شود.
- ✓ انواع فست فودها و کنسروها حاوی مقادیر زیادی نمک هستند.
- ✓ برای بهبود طعم غذا به جای نمک از سبزی‌های معطر، آب لیمو ترش و نارنج تازه استفاده کنید.



زنگ تفریح

چقدر اهل کتاب خواندن هستید؟

در صفحه بعد یک کتابخانه با بیست کتاب معروف قدیمی و جدید می بینید که نام کتابها روی شیرازه آنها نوشته شده است؛ اما به طور ناقص!

مسابقه با جایزه

شما باید نام کامل کتاب ها را به ترتیب شماره روی کاغذ بنویسید و تا قبل از روز دانش آموز به دفتر مسوول پایه خود تحویل دهید.

❁ ما دو راهنمایی بزرگ هم به شما کرده ایم:

۱. تعداد حروف کلمات جا افتاده با مربع مشخص است (هر مربع یک حرف)

۲. اسم نویسنده ی بیشتر کتاب ها را هم زیر عنوان برایتان نوشته ایم.

❁ به دو نکته ی مهم توجه کنید:

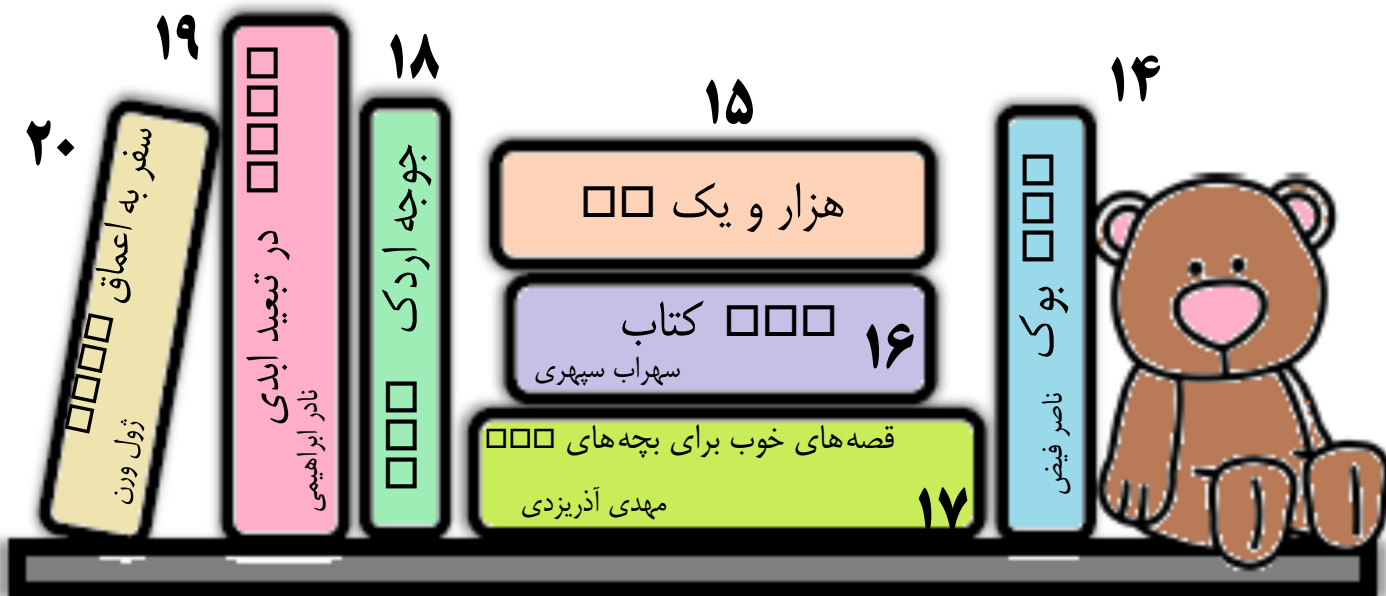
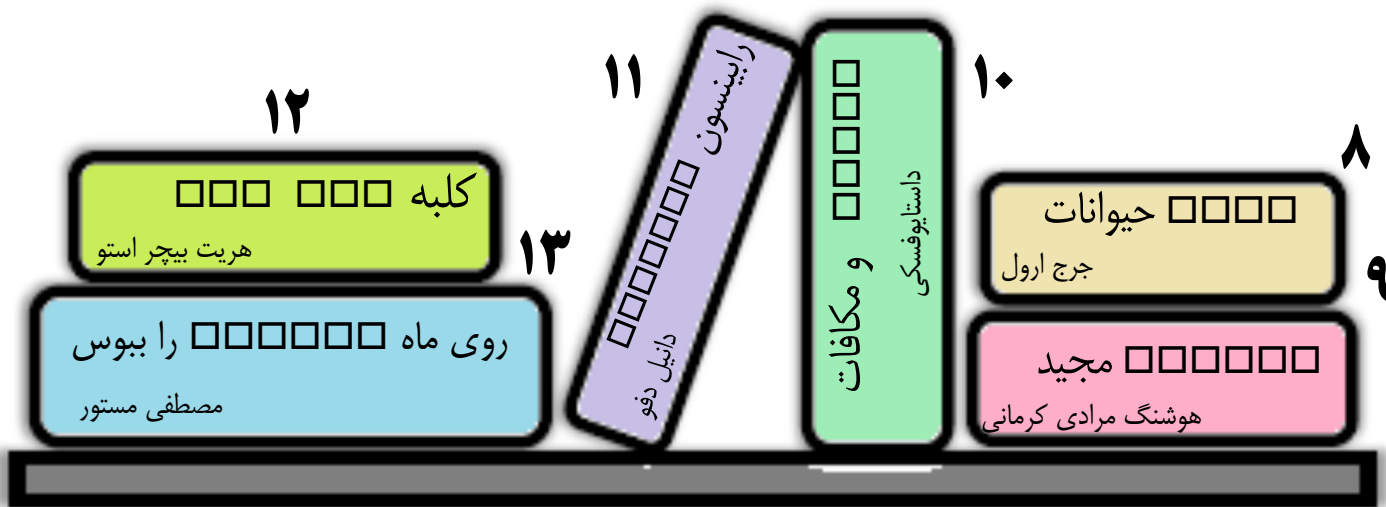
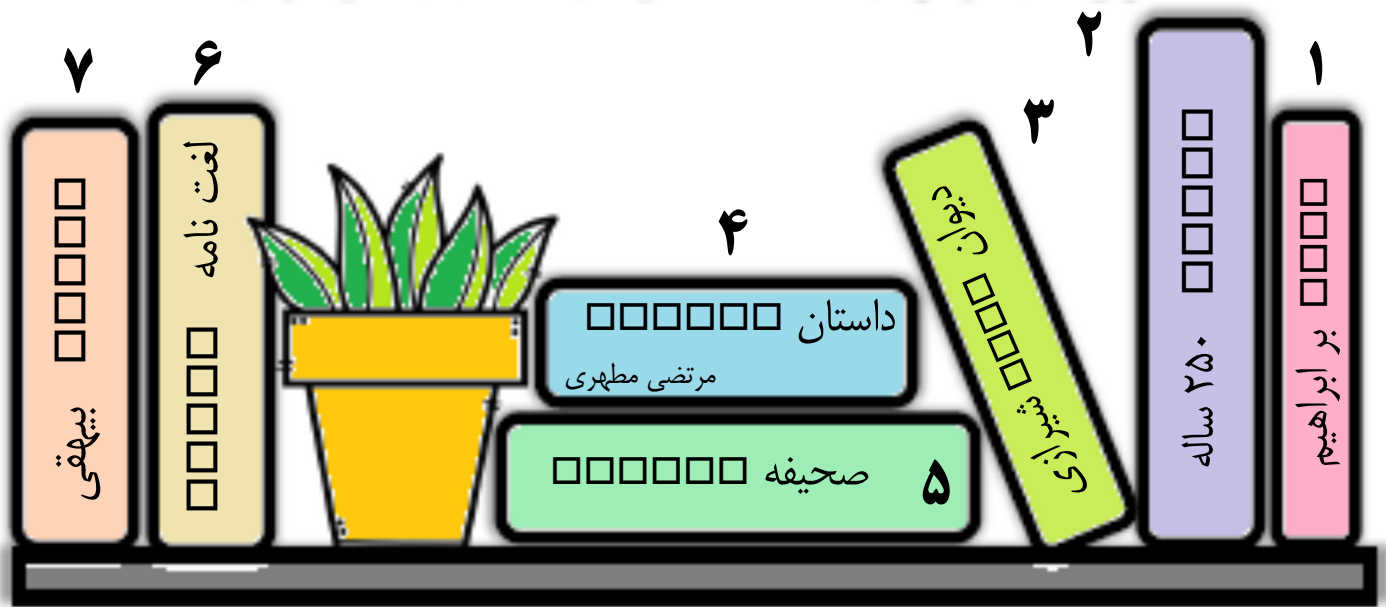
۱. اسم، فامیل و کلاس خود را حتماً روی برگه ی جواب بنویسید.

۲. اگر نتوانستید اسم همه ی کتابها را حدس بزنید باز هم در مسابقه شرکت کنید، ممکن است دوستان شما هم نتوانسته باشند همه ی کتابها را بشناسند؛ پس باز هم شانس برنده شدن دارید.

پاسخ مسابقه به همراه تصویر و نام برندگان

در پیک زمستان چاپ می شود





سلامت روان

بیش فعالی یعنی چه؟

امسال می‌خواهیم بعضی مشکلات روان را به زبان ساده برای شما توضیح دهیم. گاهی وقتها به بچه‌های شلوغ و شیطون می‌گویند: بیش فعال!



اما واقعاً بیش فعالی یعنی چی؟ و چرا درمان آن مهم است؟

شما در سنی هستید که باید چیزهای زیادی یاد بگیرید؛ مثل: درس‌های مدرسه و مهارت‌های زندگی... برای یادگیری حتماً باید حواس خودتان را جمع کنید.

اگر نتوانید... یعنی زود حواستان پرت شود یا دائماً بخواهید وسط کار بلند شوید و کار دیگری انجام دهید احتمالاً بیش فعال هستید و باید درمان شوید تا از یادگیری عقب نمانید.



حدیث سلامت

خوش اخلاق باش تا سالم بمانی

امام اول ما - حضرت علی علیه السلام - فرموده اند:

« سلامت زندگی در مُدارا کردن است »

منبع حدیث: غرر الحکم و درر الکلم، صفحه ۴۰۱

”مدارا“ به معنی نرمی در گفتار و رفتار است، یعنی ملایم بودن با مردم و خوش برخوردی. برعکس آن می شود: زورگویی و خشونت در برخورد با دیگران یا همان بداخلاقی!

یک خبر از مدرسه‌ی ما

معاینات فصل پاییز کدامند؟

در ماه مهر؛ قد و وزن شما را اندازه گیری می کنیم.
در ماه آبان؛ اگر امکانات فراهم شود، بینایی سنجی می شوید.
در ماه آذر؛ دندان‌های شما را معاینه می کنیم.





👉 بچه ها برای شرکت در مسابقه ی پیک فقط تا روز دانش آموز (۱۳ آبان) فرصت دارید



فصلنامه پیک سلامت توسط واحد پزشکی مجتمع فرهنگی آموزشی
پسرانه معلّم منتشر می شود

و در هر سال تحصیلی سه شماره دارد: پاییز- زمستان- بهار

با واحد پزشکی در تماس باشید: ۸۸۵۷۵۹۵۵ (۰۲۱)

<http://medical.moallem.sch.ir/>