



با نام مهربان ترین...



پیک سلامت

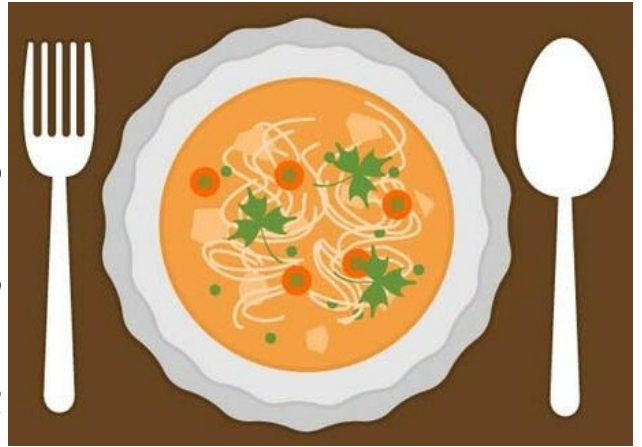
دوره چهاردهم - زمستان ۱۴۰۱

اسامی برندگان مسابقه پیک پاییز: صفحه ۵

غذای سالم

اگه سرماخوردیم چی بخوریم؟

سوپ مرغ بهترین غذا برای سرماخوردگی است اما باید آن را گرم بخورید و نگذارید سرد شود.



از مادر مهربان بخواهید که در سوپ شما بلغور جو و انواع سبزی بریزد اما زیاد روغن نداشته باشد تا زودتر حال شما خوب شود.

اگه سرماخوردیم چی بنوشیم؟

چای و دم نوش ها بهترین نوشیدنی برای سرماخورده ها هستند. اگر گلودرد دارید آبجوش عسل خیلی مفید است.



موقع سرماخوردگی نباید آب یخ و نوشیدنی های سرد بخورید.



مواظب باش کاغذ زباله نیست!

دفترها و کتابهای شما از کاغذ و مقوا درست شده است، پس کاغذ و مقوا به شما کمک می کنند باسواد شوید. حالا کاغذ و مقوا از چه ساخته شده؟



از درخت!

هر روز درختان با ارزش زیادی قطع می شوند تا ما برای کتاب، دفتر و چیزهای دیگر کاغذ داشته باشیم.

پس **کاغذ خیلی با ارزش است** و باید دقت کنیم که:

❖ در مصرف کاغذ اسراف نکنیم و تا وقتی به طور کامل از هر دورو استفاده نکردیم، آن را دور نریزیم.

❖ کاغذها و وسایل کاغذی مصرف شده (عکس بالا ↑) را جدا نگهداریم و برای بازیافت بدهیم تا دوباره از آنها کاغذ و مقوا ساخته شود.



رنگ آمیزی کن

زنگ نقاشی



حدیث سلامت



چطور بدن سالم و مقاوم داشته باشیم؟

امام هشتم ما **حضرت رضا** (علیه السلام) فرموده اند:

«مردم اگر میانه روی را در خوراک رعایت می کردند همیشه از بدنی سالم و تندرست برخوردار بودند»

منبع حدیث: سفینه، جلد ۲، صفحه ۷۸

میانه روی در خوراک یعنی:

نه کم بخوریم و نه زیاد، **به اندازه** غذا بخوریم...

نه زود غذا بخوریم و نه دیر، **به موقع** غذا بخوریم...

نه پشت سرهم غذاهای جورواجور بخوریم و نه اینکه بد غذا باشیم و

از غذا ایراد بگیریم، بلکه **سالم و متنوع** غذا بخوریم...



خَبَر... خَبَر...

چه کسانی در مسابقه پاییز برنده شدند؟

در پایه اول، سه نفر جایزه گرفتند؛ آقایان: طاها سیدزاده اقدم،

امین مهدی قشمی و صدرا ناصری

بقیه کارت امتیاز گرفتند؛ آقایان: امیرحسین آطاهریان- ایلیا اقبالی نسب-

محمد رضا حاجیلو- مهدیار خلیلی- کسری داودی- محمد امین رضاخواه-

علی شریفی- علی صابری- محمد هادی صالح- محمد طه عالی داریان-

محمد طه عظیمی- امیر مهدی غفرانی- پرهام کوه شاری- مجتبی مرتضوی-

علیرضا مطلبی- سید علی موسوی

در پایه دوم، سه نفر جایزه گرفتند؛ آقایان: امیرحسین دانایی،

علی فراهانی و امیر محمد قلیچ خانی

بقیه کارت امتیاز گرفتند؛ آقایان: امیر علی اله داد- علی بنانج- محمد مهدی ترکمن

محمد حسین حاج حسن- علیرضا حمیدی- طه زارع- حسین شریفی- علیرضا

شعبانی- آرین قاسم تبار- محمد حسین میرزا آقاسی- محمد امین مینایی



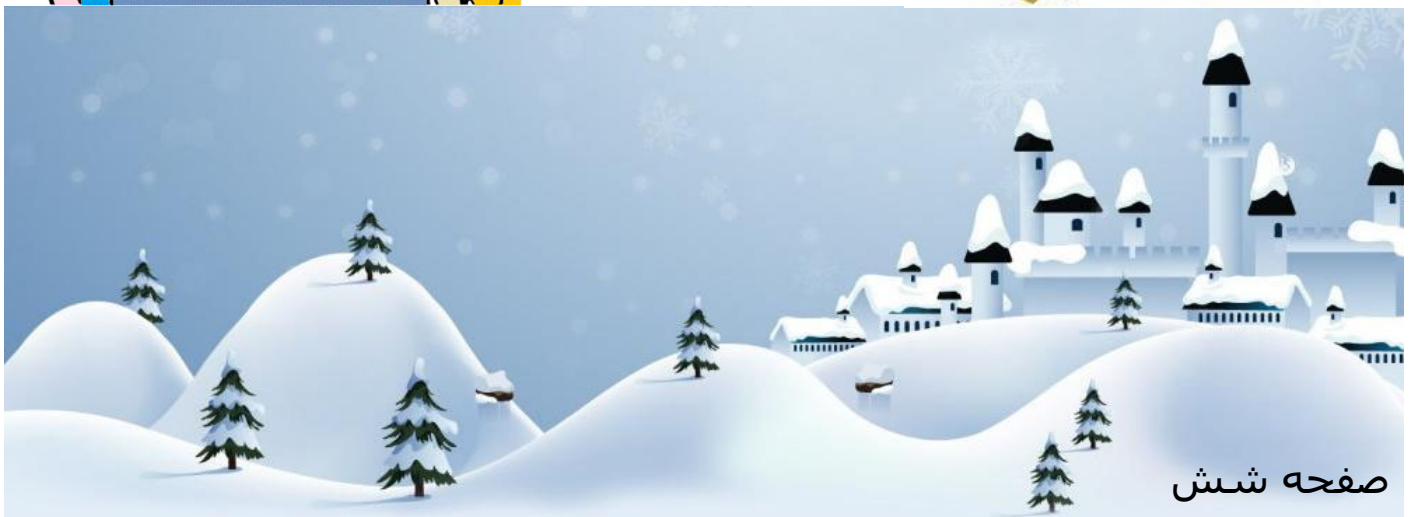
زنگ ورزش مغز هم ورزش می کنه؟!

شما بچه ها زنگ ورزش را دوست دارید چون در حیات حسابی ورزش و بازی می کنید. اما در فصل زمستان بیشتر وقتها نمی توانید به حیات بروید و بازی کنید چون هوا یا خیلی سرد است یا آلوده است و یا برف و باران می بارد. پس چه کار کنیم؟

زمستان بهترین وقت برای ورزش مغز است.

چطوری؟!

این عکسها را بین...



مسابقه ی صبحانه سلامت

