

با نام مهربان ترین...



دوره پانزدهم - پاییز ۱۴۰۲

این شماره از پیک مسابقه دارد

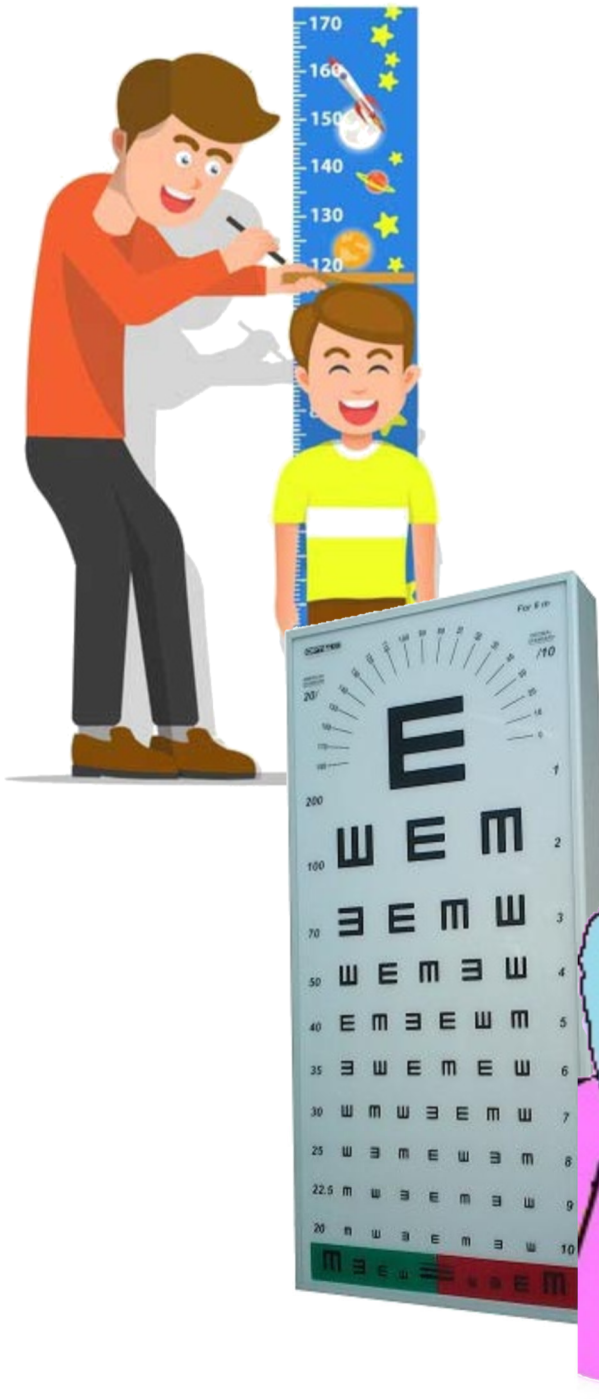
خَبَر... خَبَر...

برنامه های سلامت فصل پاییز

در ماه **مهر**؛ قد و وزن همه ی شما را اندازه گرفتیم.

در ماه **آبان**؛ قرار هست بچه های خوب پیش دبستان بینایی سنجی شوند (۲۳ آبان).

در ماه **آذر**؛ دندانپزشک مهربان، در مدرسه دندان های شما را معاینه می کند.



مواظب باش

دُرست مشق بنویس



چرا بچه‌ی بالا درست مشق نمی نویسد؟
چون صندلی بلند است و پایش راحت به
زمین نمی رسد.

چون صندلی از میز دور است و نمی تواند
تکیه کند.

چون پشتش را خیلی خم کرده است.

چون سرش را به دفترش نزدیک کرده و چشم هایش خسته می شوند.

حالا بچه‌ی پایین را ببین که درست مشق می نویسد...



روی یک صندلی مناسب نشسته که پایش
راحت به زمین می رسد.

صندلی را به میز نزدیک کرده و می تواند
تکیه بدهد.

به جای اینکه سرش را نزدیک دفتر بیاورد،
میزش شیب دارد تا دفترش را بهتر

ببیند و بتواند صاف بنشیند.



رنگ آمیزی کن تا همه متوجه پاییز بشوند **زنگ نقاشی**



زنگ مشاوره

دایره مثبت و دوستان خوب او

سلام بچه ها! من دایره مثبت دوست شما هستم. اطراف من پُر از نقطه های خوب است که همیشه همراه من هستند. حالا با

یکی از آنها آشنا شوید:



نقطه ی اعتماد به نفس؛

“اعتماد به نفس” به تو کمک می کند خودت را دوست داشته باشی. این نقطه در گوش تو حرفهای دلگرم کننده می گوید. مثلاً: “تو می توانی با قدرت به کار خودت ادامه بدهی و موفق شوی”

دوست داری این نقطه بزرگ و قوی تر شود و حرفهای قشنگ بیشتری به تو بگوید؟ حتماً دوست داری! پس این سه کار را انجام بده:

۱. دیگران را دوست داشته باش تا نقطه ی اعتماد به نفس بزرگتر شود.

۲. هرچه مطالب و چیزهای جدید یاد بگیری این نقطه بزرگتر می شود.

۳. کارهای نو و جدید انجام بده تا

قدرت اعتماد به نفس را زیاد کنی.



مسابقه

من چه ظرفی هستم؟



ظرف هایی که در آنها غذا می خوریم
مختلف هستند، مثلاً چینی، پلاستیکی،
یا بلوری. حالا دو ظرف خودشان را

معرفی می کنند، بین می‌توانی حدس بزنی از چه جنسی هستند؟

ظرف اول: من ظرفی هستم که در آدم ها حس خوبی ایجاد می کنم
چون هردو از خاک درست شدیم. غذا در من سریع آماده می شود و
عطر خوبی پیدا می کند. من ظرف هستم.

ظرف دوم: من خیلی سنگین هستم اما با هیچ غذایی ترکیب نمی شوم،
پس غذا را سالم نگه می دارم. اغلب افراد در من آبگوشت یا غذاهای
گوشتی می پزند. من ظرف هستم.

اسم هردو ظرف را بنویس و عکس آنها را نقاشی کن. اسم، فامیل و نام
کلاس را فراموش نکن. برگه را به آموزگار مهربان بده و منتظر باش تا
برندگان اعلام شوند.

فقط تا ۱۳ آبان وقت داری



راز زندگی طولانی

پیامبر مهربان ما حضرت محمد

(درود خداوند بر ایشان باد) فرموده اند:

«کسی که دوست دارد عُمرش طولانی شود... نسبت به پدر و مادرش نیکی کند و صله رحم انجام دهد»

منبع حدیث: کنزالاعمال، جلد ۱۶، صفحه ۴۷۵

نیکی با پدر و مادر یعنی با آنها خوش رفتار و مهربان باشی و به آنها احترام بگذاری. صله رحم یعنی اقوام خود را دوست داشته باشی، به دیدن آنها بروی و به آنها کمک بکنی.

توجه: امسال زنگ مشاوره داریم (صفحه ۴) که توسط مشاور

مهربان شما (سرکار خانم محفوظی) نوشته می شود





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/>