

با نام مهربان ترین...



پیک سلامت

دبستان یک



بهار



زمستان



پاییز

دوره شانزدهم - پاییز ۱۴۰۳



صفحه ۵ پیک برای پایه دوم مسابقه دارد

خَبَر... خَبَر...

پاییز تو مدرسه‌ی ما چه خبره؟

در ماه مهر، ناظم مهربان قد و وزن همه بچه‌ها را اندازه می‌گیرد



در ماه آذر، دندان‌پزشک مهربان دندان‌ها را معاینه می‌کند



## مواظب باش

من مواظب سلامت خودم هستم، چون...

صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شوم، دست و صورت‌م را با آب می‌شویم، به همه سلام می‌کنم و لبخند می‌زنم.

هرروز در خانه یا مدرسه صبحانه می‌خورم

فقط از لیوان خودم آب می‌خورم

بعد از تواله، دست‌هایم را با آب و صابون می‌شویم

قبل از غذا، دست‌هایم را با آب و صابون می‌شویم

بعد از بازی و ورزش حمام می‌کنم تا بدنم تمیز شود

شب‌ها زود می‌خوابم تا بدنم استراحت کافی داشته باشد

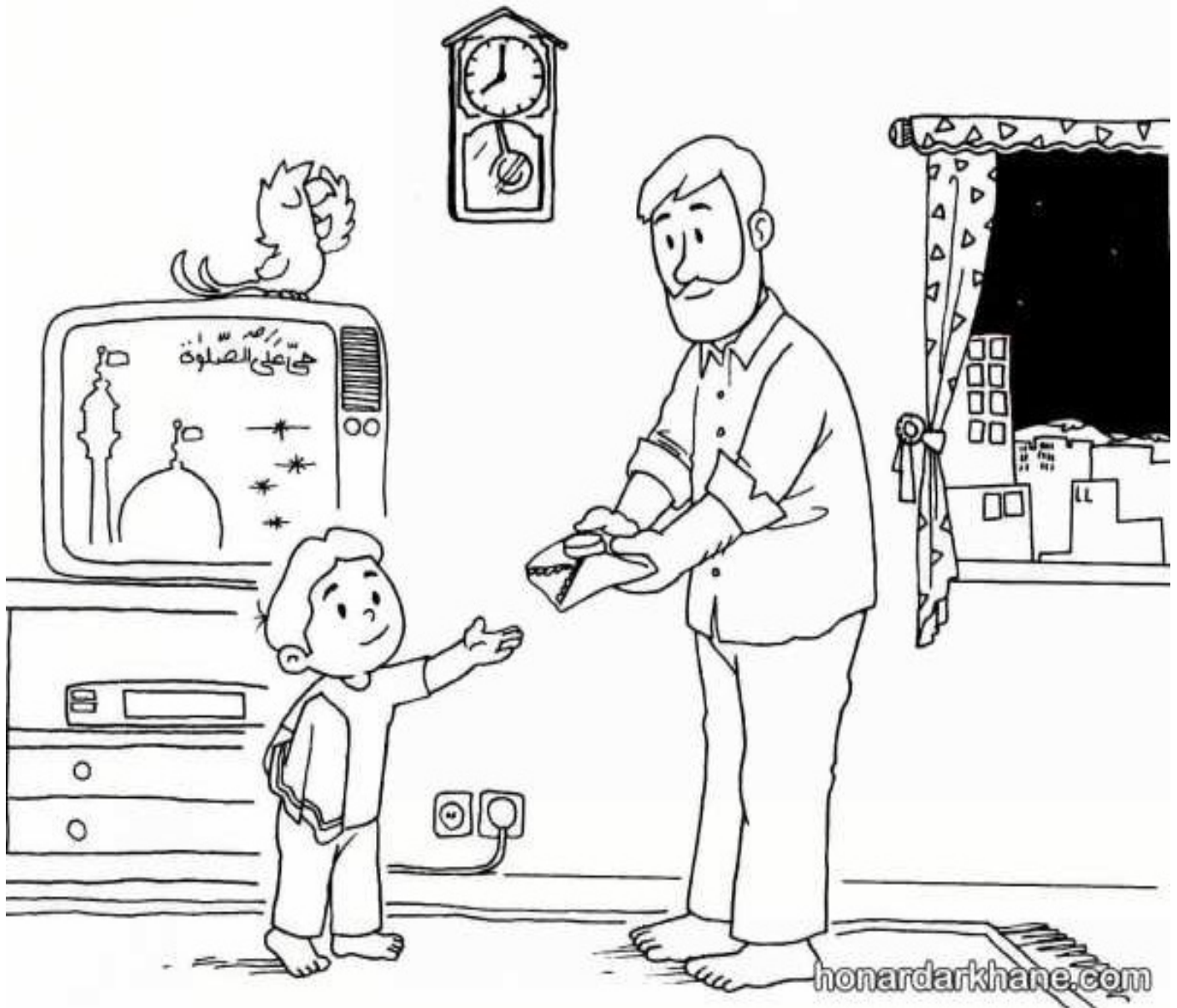




## وقت نقاشی

### آفرین بر پسر تمیز و نمازخوان

این تصویر را رنگ آمیزی کن و یک جمله‌ی زیبا درمورد آن بنویس:



جمله‌ات را اینجا بنویس



## وقت غذا



چرا سوپ برای سرماخوردگی خوب است؟

وقتی سرماخوردده هستیم، بهتر است غذای سرخ شده نخوریم... اما چه بخوریم؟ سوپ با چند روش کمک می کند زودتر خوب شویم:



- ۱- وقتی سرماخوردده هستیم، دهان و داخل بدن خشک می شود. سوپ یک غذای **آبکی و گرم** است که خشکی دهان را کم می کند.
- ۲- بدن ما برای مبارزه با سرماخوردگی نیاز به **ویتامین** دارد. سبزیجاتی که در سوپ هستند (مثل پیاز، جعفری و هویج) ویتامین مورد نیاز بدن را به ما می دهند.
- ۳- سوپ را با گوشت مرغ می پزند که به **مبارزه با ویروس** در بدن کمک می کند.

یادتان باشد: سوپ سرماخوردگی باید کم چرب و بدون خامه باشد.



## مسابقه

### یازده وسیله، یازده ورزش

در یک کاغذ برای ما بنویس که هر وسیله مربوط به کدام ورزش است؟



این مسابقه برای کلاس دومی هاست.

اسم و فامیل یادت نره!



## حدیث سلامت

### تمیز باش

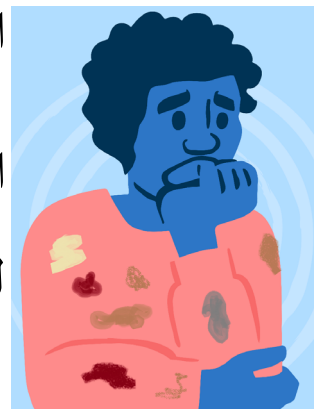
امام اوّل ما (یعنی حضرت علی  
که درود خداوند بر ایشان باد)  
فرموده‌اند:

### لباس پاکیزه غم و اندوه را برطرف می کند

این حدیث در کتاب اصول کافی، جلد ۶، صفحه ۴۴۴ نوشته شده و حدیث شماره ۱۴ است.

حالا به لباس نگاه کن... آیا توانسته‌ای آن را تمیز نگه داری؟ آیا در وقت بازی یا غذا خوردن مراقب لباس خودت هستی که کثیف نشود؟

اگر تمیز است؛ خوش به حالت... خوشحال باش  
اگر بی دقتی کردی و کثیف شده؛ به خانه که رسیدی،  
لباس تمیزی بپوش و این بار سعی کن  
دیرتر کثیف شود.







دومی ها... دومی ها... 🖐️

برای شرکت در مسابقه‌ی پیک فقط تا روز ورزش (۲۶ مهر) فرصت دارید  
اگر همه ۱۱ سوال را بلد نبودی اشکالی ندارد، باز هم در مسابقه شرکت کن.  
اولی ها هم در پیک زمستان مسابقه خواهند داشت



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/>