

با نام مهربان ترین...



پیک سلامت

دبستان یک



دوره شانزدهم - بهار ۱۴۰۴



صفحه ۵ پیک برای همه مسابقه دارد

خَبَر... خَبَر...

در بهار هم خبری هست؟

همه‌ی معاینات پزشکی شما در فصل پاییز و زمستان انجام شد اما فکر نکنید در فصل بهار هیچ خبری نیست!

در همین پیک بهار **مسابقه داریم** که این بار هم اولی‌ها و هم دومی‌ها می‌توانند در آن شرکت کنند. پس صفحه ۵ را ببینید

برندگان مسابقه پیک سلامت زمستان؛

دبستان یک // این دندان از چی ترسیده؟ مسابقه نقاشی برای اولی‌ها

مقام اول

جایزه: ۳۰۰ امتیاز

امیرحسین آفرینش - عبدالحسین چیدری - محمدحسین طاهری زاده - طاهای فرجی - محمدامین مظاهری - محمد منتظری - طاهای موسوی - محمدحسین نجم جو

مقام دوم

جایزه: ۲۰۰ امتیاز

ویهان اطمیابی - محمدیوسف افرازیان - باراد بابازاده - حافظ بنیادی - پارسا جوادی - علیرضا حسن‌بیک - امیرحسین رجبعلی‌نژاد - محمدامین رنجبر - امیرمهدی عباسی - داریس غیاثوند - محمدمتین غیبی - علی ماستری - محمدحسن قنبری - محمدطاهای قیدرلو - امیرهادی متقی - امیرعباس مرادی - علیرضا نائینی - محمدحسین نجفی - علی نمازی - محمدرضا نوری نژاد

مقام سوم

جایزه: ۱۰۰ امتیاز

محمدحسن ابوچناری - سامیار اسدی - امیرعلی اعوانی - علی اکبر بانویی - علی بصیر یزدی - هوراد حائری - علی حمیدی - محسن ساکیانی - علی سلیمی - محمدمهدی سید احمدیان - امیرطاهای شفیعی - صدرا عباس پور - سید نیکان عمادی - امیرعلی فیض پور - محمدکیانی - نیما مجیدی نیا - علی اصغر محرابی - امیررضا مسرور - محمدطاهای منصوری - حسین نادعلی

اسامی برندگان پیک زمستان و

جوایز آنها را ببینید

صفحه یک



مواظب باش

من مراقب سلامت فکر خودم هستم



شما برای سلامت فکر خودت چه کارهایی بلدی؟

وقت نقاشی

این خانم معلم مهربان از دیدن گل‌ها و نقاشی‌های زیبایی که شاگردان کلاس برایش آورده‌اند، خوشحال شده است. این تصویر را رنگ آمیزی کن تا زیباتر شود و اسم آموزگار و کلاس خودت را بالای آن بنویس.



وقت غذا

اشتباه این پسر چیست؟

به این تصویر ➡ خوب نگاه کنید

این پسر چند اشتباه دارد؟

هیچی... یکی... دوتا... شاید هم سه تا!



اشتباه اول - پرخوری

به خوردنی‌ها نگاه کنید که چقدر زیاد هستند! وقتی بیش از اندازه غذا بخورید، دل درد می‌گیرید و اگر به پرخوری عادت کنید چاق می‌شوید.

اشتباه دوم - روی هم خوری

دوباره به خوراکی‌ها توجه کنید! بعضی غذا هستند و بعضی میان وعده. همیشه بین خوردن غذا و میان وعده باید چند ساعت صبر کرد. چند مدل خوراکی را نباید با هم بخورید چون بیمار می‌شوید.

اشتباه سوم - خوردن خوراکی‌های ناسالم

به خوراکی‌ها دقت کنید! چیپس، پفک، آب نبات، پیتزا، همبرگر، نوشابه و... اغلب معلوم نیست از چه چیزی درست شده‌اند، چرب و شور هستند،

به دندان می‌چسبند، گاز دارند و... پس ضرر دارند

غذاهای ناسالم بدن را کم کم ضعیف می‌کنند.



مسابقه

بهترین جمله برای هفته‌ی سلامت



در ایران، هفته‌ی اوّل اردیبهشتِ هر سال به نام «سلامت» نام گذاری شده است. در این هفته در مدرسه، رادیو، تلویزیون و روزنامه‌ها بیشتر از همیشه درمورد کارهایی که برای سلامت ما لازم است صحبت می‌شود. حالا نوبتِ شماست... در کلاس نوشتاری؛ روی یک کاغذ بعد از نوشتن اسم، فامیل و کلاس خودت، یک جمله‌ی زیبا درمورد سلامت بنویس و به معلّم مهربانت بده. فقط ۱ جمله هرچه جمله‌ات درست‌تر و مفیدتر باشد، احتمال برنده شدنت بیشتر است.

این مسابقه هم برای اولی‌ها و هم دومی‌ها هست

فرصت شرکت در مسابقه، تا روز معلّم



حدیث سلامت

اسراف

تا حالا به اسراف فکر کردی؟

امام ششم ما یعنی حضرت امام
جعفر صادق (درود خداوند بر
ایشان باد) فرموده‌اند:



اسراف در آن چیزی است که مال را هدر بدهد و به بدن ضرر بزند

این حدیث در کتاب کافی صفحه ۵۴ نوشته شده و حدیث شماره ۱۳ است.

اگر بیشتر از مقداری که غذا می‌خوری در
بشقاب بکشی و مقداری از غذا در ظرف باقی
بماند و دور ریخته شود...



و اگر چیزهایی بخوری که برای بدن تو ضرر دارد...
یعنی اسراف کرده‌ای که گناه بزرگی است. حالا یک بار دیگر صفحه ۴
را بخوان و ... آفرین! درست است؛ آن پسر
چهار اشتباه دارد. اشتباه چهارم او اسراف است.





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/>