



به نام خدای مهربان



سال نو مبارک

دبستان دو

دوره هشتم - بهار ۱۳۹۶



عناوین برتر و برندگان مسابقه ی پیک زمستان

رتبه ۱- درخت و زندگی

(محمد یاسین قیدرلو)

رتبه ۲- التماس در غبار

(حامد نصیرپور)

رتبه ۳- مرگ تاریک طبیعت

(رضا چاروقچی)

رتبه ۴- دمم به بازدمت وابسته است

(بنیامین کریمی زاده)

رتبه ۵- بگذارید درخت ها نفس بکشند

(سبحان محرمی)



رتبه ۱- آرزوی یک نفس پاک

(بنیامین کریمی زاده)

رتبه ۲- الان همه باید برویم دود پزشکی!

(پویا عبادی)

رتبه ۳- دودکش انسانی!

(محمد حسین منقی)

رتبه ۴- آلودگی هوا مشکل سلامتی ما

(امیر محمد واعظی)

رتبه ۵- دودکشی در دهان!

(حامد نصیرپور)



سردبیر:

دکتر سمیه امیری مقدم

سلامت در مدرسه ی ما!

خبرهای بهاری واحد پزشکی

۱- حضور غرفه ی واحد پزشکی در نمایشگاه دستاوردهای دانش آموزی

شنیدی واحد پزشکی هم تو نمایشگاه ما شرکت میکنه؟
نکنه نتیجه ی معاینات رو به پدر و مادرامون نشون بدن؟
من خیلی اضافه وزن دارم و نمیخوام رژیم بگیرم !!



۲- چاپ اسامی برندگان پیک زمستان در پیک بهار

پسرم! تو مسابقه ی بعدی پیک سلامت شرکت کن تا اسم تو هم پشت پیک چاپ بشه



سلامت در آیین آسمانی ما!

مسلمان باید دهان پاکیزه ای داشته باشد



* پیامبر اسلام صلی ... علیه و آله می فرمایند:

دندان های خود را خلال کنید، زیرا خلال کردن جزء نظافت است و نظافت نشانه ی ایمان است و شخص با ایمان داخل بهشت می شود.

* حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

مسواک زدن سبب جلب رضایت و خشنودی خداوند و اجرای سنت پیغمبر و وسیله ی خوشبویی دهان و دندان است.

* امام صادق علیه السلام می فرمایند:

مسواک زدن، از سنت های پیامبران است .

از این منابع کمک گرفتیم:

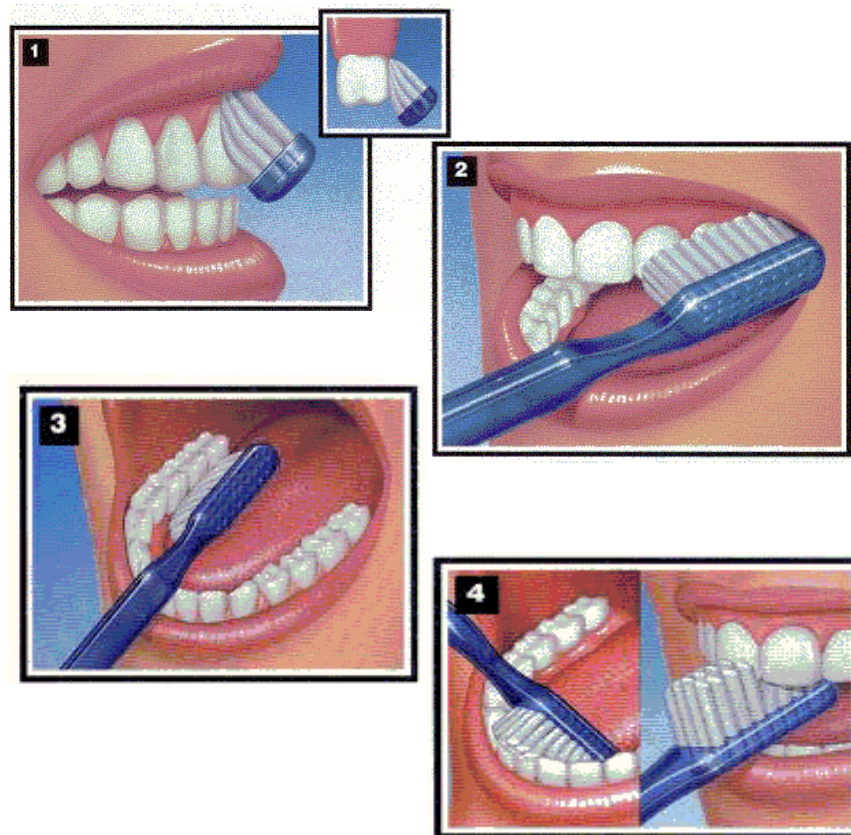
- سایتهای: تبیان و فارسی طب
- تصاویر از: بهداشتی ها، تیم تیم، گلازبرگن، و...

بهداشت فردی؛

دست... پا... دندان

اگر صفحه ی بهداشت فردی پیک پاییز و زمستان را خوب خوانده باشید حتماً الان هرروز دست ها و پاهایتان را می شوئید. اما بهتر است بدانید که بخش دیگری از بدن هم نیاز به شستشوی روزانه دارد... درست حدس زدید! دندان ها و دهان.

تصاویر زیر نحوه ی صحیح شستن دندان را در ۴ مرحله به شما یاد می دهند:



زنگ تفریح؛

سودوکو حل کنید

				۹	۷		
		۴		۸			۱
۹	۸		۵				
۳			۲		۱		
۸	۲					۳	۵
		۱		۶			۹
				۲		۹	۷
۶			۹		۳		
		۸	۱				

8			4	6			7
						4	
	1					6	5
5		9		3		7	8
				7			
	4	8		2		1	3
	5	2					9
		1					
3			9	2			5

غذا و سلامت؛

بخوریم شیییییییر... که نشیم پییییییر



در روز به جز آب چه نوشیدنیهای دیگری می نوشی؟ نوشابه؟! آب میوه های کارخانه ای؟! 😊😊... به جای آنها در میان وعده ها شیر بنوش که هم تشنگی را برطرف می کند و هم گرسنگی را

ورزش و سلامت؛

تنهایی؟ طناب بازی... تنها نیستی؟ باز هم طناب بازی!

بعضی ورزشها مثل فوتبال دسته جمعی هستند و حتماً باید چند تا یار داشته باشی تا بتوانی بازی کنی. به زودی مدرسه تعطیل می شود و دوستانت را تا مدتی نمی بینی که با هم فوتبال بازی کنید... 😊

برای بعضی ورزش ها هم چیزهایی لازم است که شاید گران قیمت یا جاگیر و یا خطرناک باشند و پدر و مادرها آن را برای بچه ها تهیه نکنند. مثلاً شاید اسکیت یا میز پینگ پنگ نداشته باشی... 😊

اما گاهی با یک وسیله ساده و ارزان می توانی هم تنهایی و هم با دوستان یا خواهر و برادر ورزش کنی و لذت ببری. یک وسیله ساده مثل: **طناب بازی** به عکسها نگاه کن تا چند بازی جالب با طناب را یاد بگیری... طناب بازی را هم به تنهایی و هم با دیگران می توانی انجام بدهی 😊😊😊

