



به نام خدای مهربان



۲۲ بهمن،

زمستان مردم ایران را بهار کرد



دبستان دو

دوره هشتم - زمستان ۱۳۹۵



خوشحالی یعنی،  
بدونی همیشه امیدی هست

بنفشه یک گل زیبای زمستانی است و در میان برف و سرما سر از خاک در می آورد... هر وقت خسته شدی به بنفشه فکر کن که کوچک و ظریف است اما از زمستان سخت و سرد، قوی تر است...

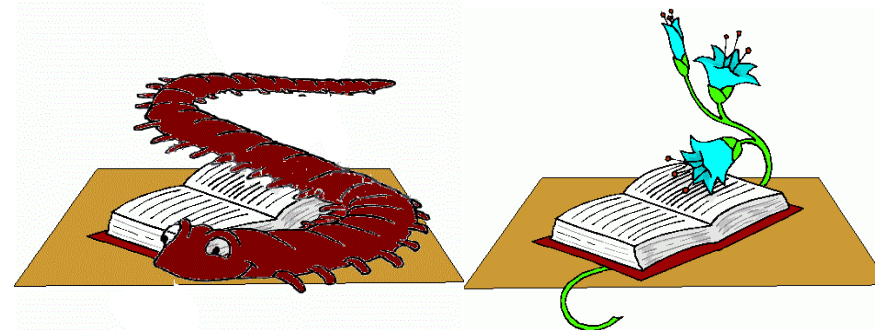


سردبیر:

دکتر سمیه امیری مقدم

## سلامت در آیین آسمانی ما!

سلامت روح مهم تر از سلامت جسم



امام حسن علیه السلام فرمودند :

«تعجب میکنم از آنها که به غذای جسم خود فکر می کنند اما به غذای روح خود توجه نمی کنند، از خوردنی هایی که شکم را اذیت می کند دوری می کنند اما از آنچه که قلب را آزار می دهد دوری نمی کنند.»

تا حالا به "غذای روح" فکر کرده اید؟

هرچه می بینید (مثل فیلم و کارتون)، هرچه می خوانید (مثل کتاب و مجله) و هرچه می شنوید (مثل موسیقی و صحبت دوستان) تبدیل به غذای روح شما خواهد شد.

اگر فیلم های نامناسب تماشا کنید یا مطالبی را که مناسب سن شما نیست مطالعه کنید و یا با کسانی دوست شوید که اخلاق خوبی ندارند، روح شما با غذای مسموم بیمار می شود.

مواظب روح خود باشید...

## غذا و سلامت!

چه خوراکی هایی به مدرسه بیاوریم؟



۱- میوه: همه ی میوه ها مفیدند. اما برای مدرسه میوه هایی را انتخاب کنید که سفت باشند، زود خراب نشوند، پوست کندن و خوردن آنها راحت باشد و یا با پوست خورده شوند. در منزل میوه را بشویید و میوه ی شسته بیاورید.

۲- مغز و برگه: پُر انرژی هستند و به شما نیرو می دهند. اما در خوردن زیاده روی نکنید بخصوص اگر تُپل هستید!

۳- لقمه: لقمه های خانگی مثل کره و پنیر بیاورید... به به

### از این منابع کمک گرفتیم:

- سایت راسخون (منبع حدیث: سفینه البحار)
- کاریکاتورهای آلودگی هوا از نسیم و فارس است. برای تصویر جلد از سایت عصر انتظار و در تصویر پشت از سایت بانک اقتصادنویین و رنگی استفاده کردیم.
- سایر تصاویر از: اینترنت (تیم تیم و...)

## بهداشت فردی؛

گاهی پاهایمان را فراموش می کنیم...

در شماره ی پاییز پیک سلامت، در صفحه ی بهداشت فردی درمورد شستن دست نوشتید و می دانیم که این کار را هرروز بارها انجام می دهید.

اما پاها چگونه؟ آیا پاهایمان را هم می شوئید؟ آیا پاها نیاز به شستن دارند؟ اگر جواب شما "نه" است؛ یکبار که از مدرسه یا ورزش برگشتید منزل، پاها یا جوراب هایمان را بو کنید... حتماً نظرتان عوض می شود!!



پس وقتی به خانه برگشتید در سه شماره:

- ۱- جوراب ها را بشوئید و آویزان کنید تا خشک شوند.
- ۲- پاها را با آب ولرم بشوئید.
- ۳- پاها را با دستمال خشک کنید.



## زنگ تفریح؛

مسابقه با جایزه (چک امتیاز)

۲۹ دی روز هوای پاک است که البته اغلب هوا در آن روز آلوده است! دو کاریکاتور به همین مناسبت برایتان چاپ کردیم که باید برای هر کدام "یک عنوان مناسب" انتخاب کنید. عنوان هر تصویر نباید بیشتر از ۵ کلمه باشد.



تصویر شماره ۲



تصویر شماره ۱

در یک برگه کاغذ کوچک، عنوانی که برای هر تصویر انتخاب کردید را بنویسید و در صندوق پرورشی بیندازید (نام، نام خانوادگی و نام کلاس خود را فراموش نکنید). عنوان های برتر به همراه اسامی برندگان در پیک بهار چاپ می شود. چک امتیاز برندگان هم در مراسمی اهدا خواهد شد.

## ورزش و سلامت؛

یک بازی خوب برای روزهای سرد زمستان



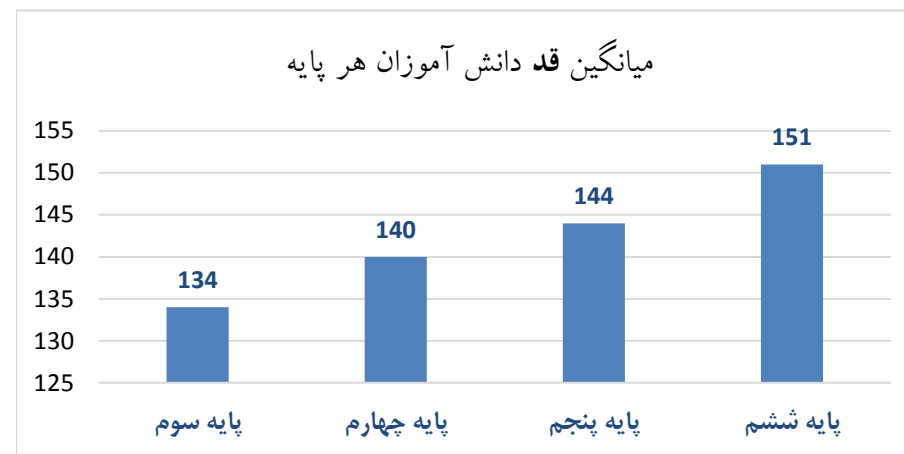
شطرنج یک بازی فکری است که چون ذهن را تقویت می کند جزو ورزش ها هم حساب می شود! شطرنج یک پیشنهاد خوب برای همه در فصل زمستان است چون:

نیاز به فضای بزرگ یا بیرون رفتن از خانه ندارد،  
دو نفره است و فقط لازم است یک نفر همبازی پیدا کنید،  
جعبه ی شطرنج همه جا پیدا می شود و خرید آن هزینه ی زیادی ندارد.

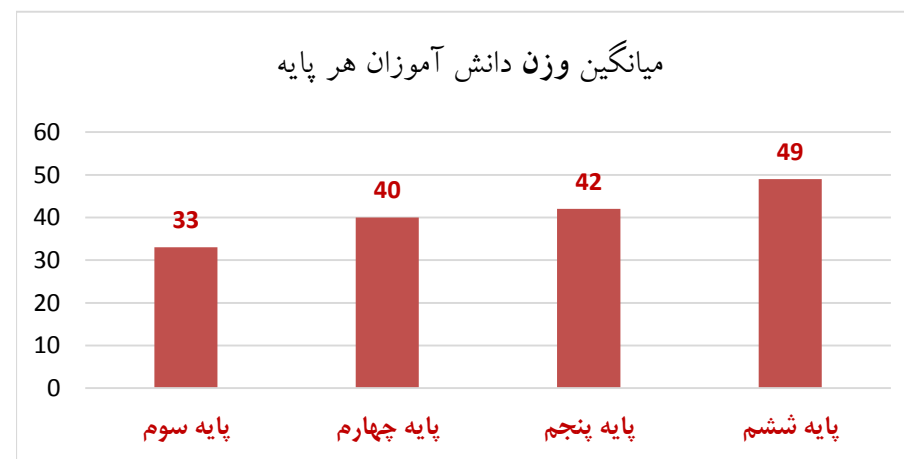
## سلامت در مدرسه ی ما؛

نتیجه ی معاینات قد و وزن امسال

از والدین عزیز یا معلم مهربان بخواهید که نمودارها را برایتان توضیح دهد.



واحد اندازه گیری قد: سانتی متر



واحد اندازه گیری وزن: کیلوگرم