

با نام مهربان ترین...



دوره چهاردهم - زمستان ۱۴۰۱

اسامی برندگان مسابقه پاییز: صفحه آفر



دوستان دندان



دشمنان دندان



یک نکته بهداشتی

آلرژی را بیدار نکنیم

آسم و آلرژی مشکلی است که خیلی از بچه ها به آن دچار هستند. این بیماری بیشتر وقتها خطرناک نیست و حتی ممکن است مدت زیادی در بدن به خواب برود و ما بدون سرفه یا مشکل دیگری نفس بکشیم. اگر تو هم آلرژی تنفسی داری که فعلاً خواب است و مشکلی نداری باید مراقب باشی که بیدار نشود.

به تصویر نگاه کن؛



چیزهایی که در تصویر می بینی می توانند آلرژی را بیدار کنند از بیشتر آنها تا حد امکان باید دوری کنی اما ورزش چطور؟ ورزش برای همه مفید است و کسانی که آلرژی دارند هم باید

ورزش کنند. اما قبل از ورزش با پزشک مشورت کن تا تو را راهنمایی کند.



حدیث سلامت



وقتی بیمار هستیم چه دعایی بخوانیم؟

امام اول ما - حضرت علی علیه السلام - به فردی که بیمار بود دعایی آموختند که بخشی از آن دعا، این است:

«پروردگارا، هر زمان به من نعمت دادی؛

برای آن نعمت، سپاسگزاری ام کم بود

و هر زمان به بلایی مرا آزمایش کردی؛

در آن بلا صبرم کم بود...

بر محمد و خاندان محمد درود فرست و گناهم را بیامرز،

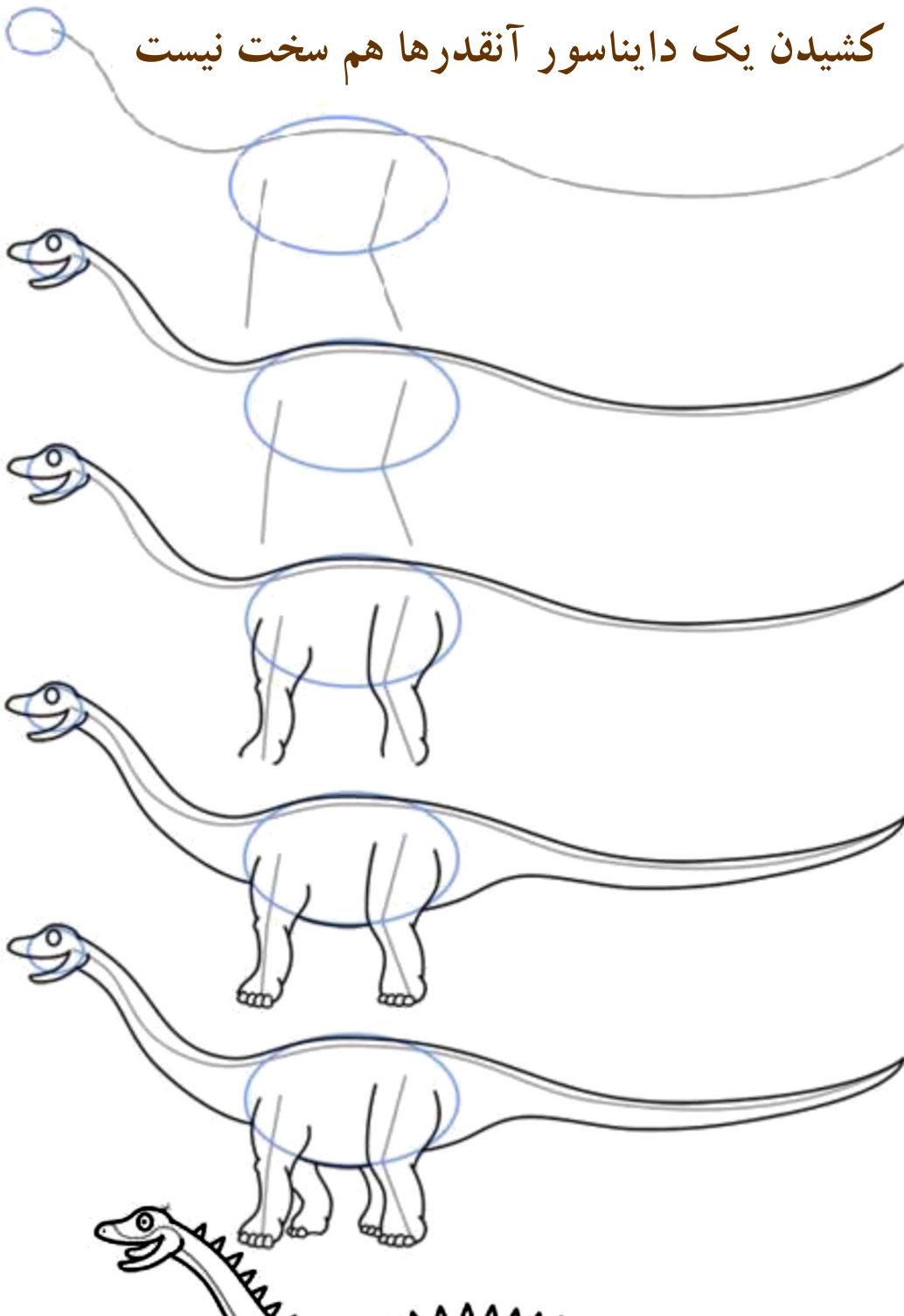
و از بیماری ام شفا بده، به درستی که تو بر هر چیز توانایی «

منبع حدیث: مهج الدعوات و منهج العبادات، صفحه ۸

این دعا را روی کاغذی بنویسید و در اتاق خود بگذارید یا حفظ کنید تا در مواقع بیماری بخوانید.



کشیدن یک دایناسور آنقدرها هم سخت نیست



۱

۲

۳

۴

۵

۶



ورزش و سلامت

پاسخ جدول پیک پاییز؛ رمز ۱: پیاده روی / رمز ۲: دومیدانی

ش	ا	د	ی	پ	ر	ی	د	ر	اولین زن ایرانی استادبزرگ شطرنج
ک	ش	ت	ی	ک	ج				کشتی خشن
	ه	و	ا	ز	ی				بهترین نوع ورزش برای سلامت قلب
		ص	د	ا					با گوش می شنویم
		ج	ه	ش					پرش
	ق	د	ر	ت	ی				ورزشهایی که ماهیچه ها را مقاوم میکند
	د	ر	و	ا	ز	ه			دو طرف زمین فوتبال می بینیم
	و	ا	ل	ی	ب	ا	ل		ورزشی با توپ و تور

د	و	ص	د	م	ت	ر		کوتاه ترین دو سرعت
ل	ز	س	و	ا	ر	ی		ورزش زمستانی با سورتمه
ن	ر	م	ش					قبل از ورزش باید انجام داد
	م	ی	ل					از ابزار ورزش باستانی و زورخانه ای
	ب	د	ل					فنی که برای خنثی کردن فن حریف به کار می رود
		د	ا	ر	ت			پرتاب می کنیم
ک	و	ه	ن	و	ر	د		ورزشکاری که از کوه بالا می رود
ب	ی	ل	ی	ا	ر	د		ورزشی با میز سبز



پیام مشاور



اول درس بعد بازی

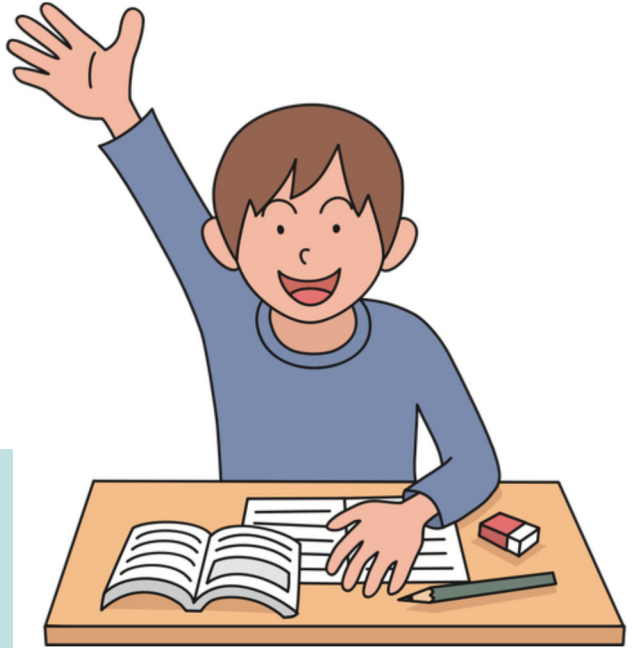
«پسر عزیزم

وقت را بیشتر صرف درس خواندن کن تا پیشرفت کنی
و به اهداف بزرگ برسی

وقت برای بازی و سرگرمی هست و دیر نمی شود!

درس خواندن تو را به قله ها می رساند»

* خانم دکتر نام آور (مشاور شما) روزهای
دوشنبه و چهارشنبه در مدرسه حضور دارند



در این شماره از پیک از مطالب و بلاگ
قرآنی ها و ... استفاده کردیم



تبریک به برندگان مسابقه
پیک پاییز (جدول ورزشی)

کلاس سومی ها:

محمد پرهام حاجی اسفندیاری	علی پیشدادیان	سبحان ایزدی	نیکان امامی	رادمان افتخاریان
امیرحسین رضایی	امیرحسین رسولی	حسین خلیلی	محمد حسین خانی	طاها حسین خانی
کیوان قشلاقی	ابراهیم فرشی فرید	محمدامین غیبی	امیررضا صبریان	محمدهادی شاه مرادی
	سورنا نجفی	سیدعلی موسوی	ایلیا ملائی	محمدصدرا مقیمی حاجی

کلاس چهارمی ها: کسی شرکت نکرد و برنده نشد

کلاس پنجمی ها:

محمدحسین خواجه نژاد	سیدمهدی حسینی	محمدمهدی جعفریان	مسیحا پورولی	عرفان بابایی
	امیررضا (سامان) فرحزادی	امیررضا فرحزادی	امیرطاها قشمی	امیرسبحان شریف نیا

کلاس ششمی ها:

رضا خسروپور	امیرعلی حسین پور	محمدبهراد جمشیدی	امیرعلی بیدار	امیرمهدی آسیان
مهرداد کریمی ثابت	امیرحسین غفرانی	آیدین علائی	امیرعلی شاکر	امیرعلی ساکی
علی محمدی	محمدمهدی محتشمی	امیررضا متین	محمدامین ماندگاری	رادین کریمی زاده
			کیان همت	امیرطاها هدایت

