

به نام شفا بخش جسم و جان



دوره دوازدهم - زمستان ۱۳۹۹

اسامی برندگان مسابقه: صفحه‌ی ۴ 



غذای سالم

آشپزی سالم



آشپزی مهارتی است که خیلی از شما به آن علاقه دارید و به خصوص این روزها که مدرسه غیرحضوری است به سراغش می روید. خیلی هم خوب؛ اما....

قبل از شروع به کار با والدین خود هماهنگ شوید تا بدانید به کدام غذاها، ابزار و وسایل اجازه‌ی دسترسی دارید. بعضی مراحل کار مثل پخت و پز را معمولاً باید با نظارت بزرگترها انجام دهید.

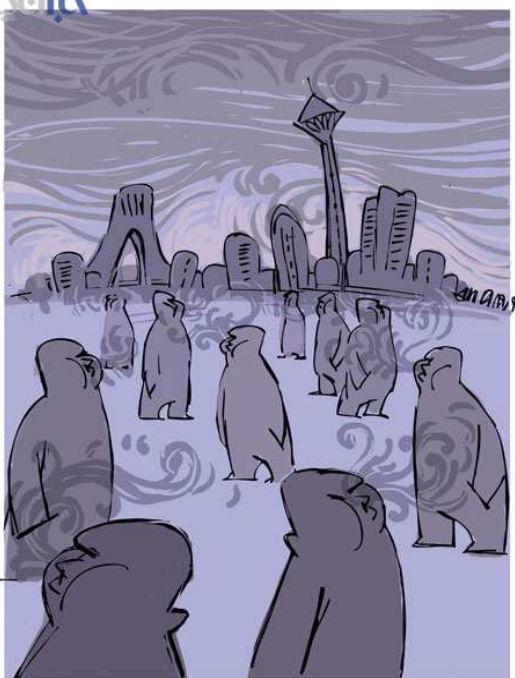
اول دست هایتان را تمیز بشوید و بعد شروع کنید. ظروف کار باید تمیز باشد و مواد خام را هم قبل از برش زدن باید شست.

تا وقتی هنوز تجربه‌ی کافی به دست نیاورده اید، با مقدار کم مواد اولیه آشپزی کنید تا اگر غذا خراب شد، مواد غذایی زیادی اسراف نشده باشد.

آشپزی نیاز به تمرکز دارد؛ غذاها و ظروف داغ، شعله‌ی آتش و چاقو واقعاً خطرناکند. پیش بند و دستگیره دو یار آشپز هستند و از شما محافظت می کنند اما هرگز با حواس پرتی آشپزی نکنید.

بهداشت محیط

مدرسه

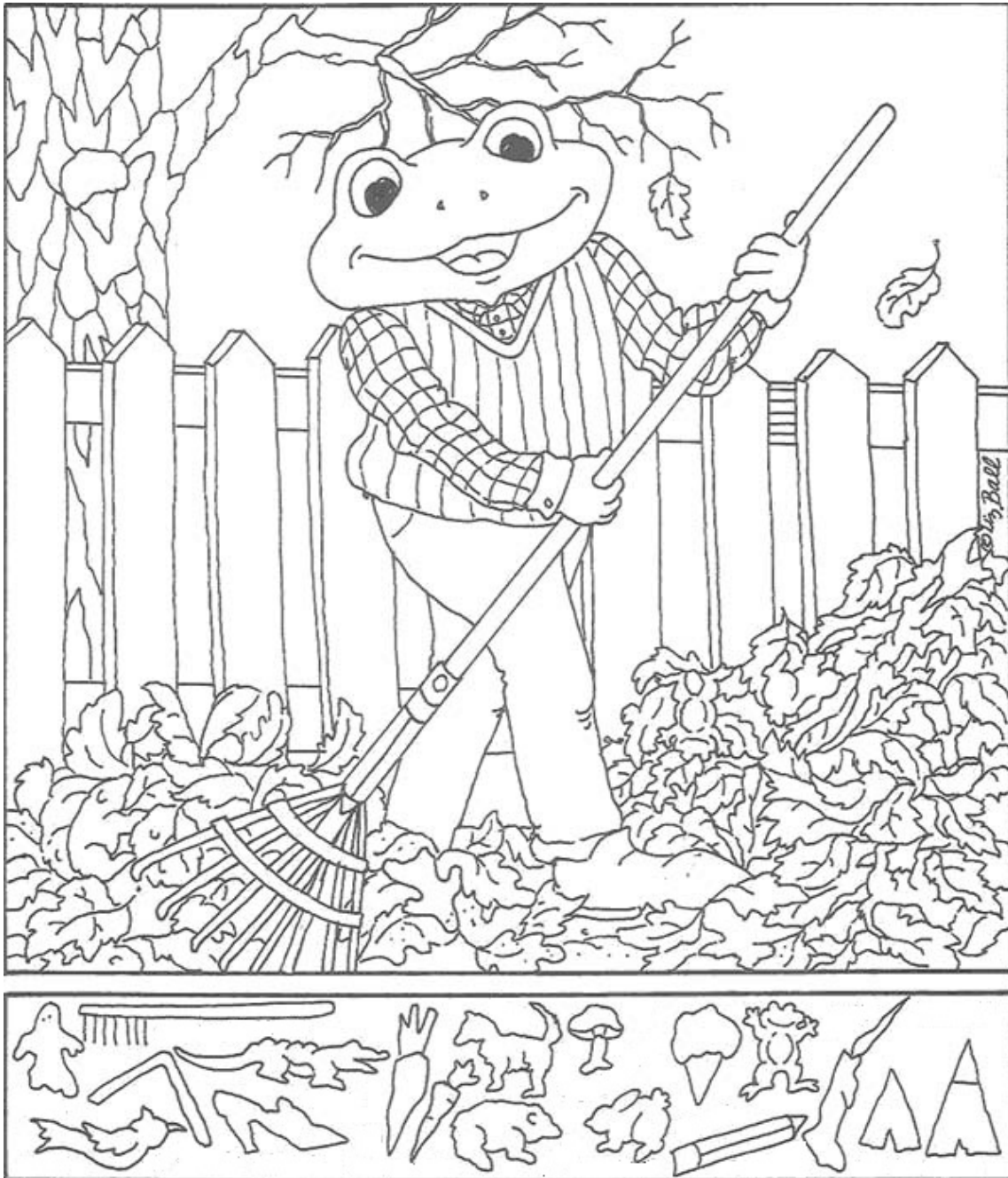


تو هم می توانی از آلودگی هوا کم کنی
هر وقت صحبت از آلودگی هوا می شود یاد
کارهایی می افتیم که بزرگترها باید انجام
دهند تا آلودگی هوا کم شود؛ مثلاً ماشین را
برای معاینه فنی ببرند یا برای کار
غیرضروری با ماشین از خانه خارج نشوند یا
درخت بکارند...

اما از مهمترین علّت های آلودگی هوا مصرف بی رویه ی برق و گاز است که
همه از کوچک و بزرگ در آن نقش دارند. چون برای تولید برق و گاز بیشتر،
باید نیروگاه ها و پالایشگاه ها فعالیت بیشتری بکنند و فعالیت این دو جا همراه
با آلودگی زیاد هواست.

اگر خوب فکر کنی کارهای زیادی هست که می توانی بکنی؛ چراغ های
اضافه را خاموش کنی... در خانه لباس بیشتری بپوشی و درجه ی شوفاژ یا
هواساز را کم کنی... وقتی کسی تلویزیون نگاه نمی کند آن را خاموش کنی...

زنگ تفریح در تصویر زیر فقط یک قورباغه بر گها را جارو می کند؟ نه...
چیزهای زیادی در تصویر پنهان شده اند که باید آنها را پیدا و رنگ کنید.



این چیزها در تصویر اصلی پنهان شده اند

سلامت در مدرسه‌ی ما

خبر اول - اسامی برندگان مسابقه‌ی پیک پاییز

در پیک پاییز سوالی را به صورت مسابقه از شما پرسیده بودیم که جواب آن را در صفحه‌ی بعد می‌خوانید. البته هیچکدام از شما پاسخ کامل و دقیق ننوشته بودید، اما دو برنده داریم که جوایزی به آنها تقدیم شد:

نفر اول - دانیال دشتی زاده (پنجم) / **نفر دوم** - مهدی عربی (سوم)

خبر دوم - استقبال هنرمندان از مسابقه‌ی طراحی نشان برای نسیم

در همین ماه دی که گذشت مسابقه‌ی ای برای طراحی نشان نسیم برگزار کردیم که دانش آموزان دبستان ۲ (به خصوص سومی‌ها) بیشتر از همه شرکت کردند و اگرچه برنده نهایی از دبستان ۲ نبود اما از طرح‌های زیبای شما دانش آموزان هنرمند لذت بردیم و به زودی از این عزیزان تقدیر می‌شود:

ابوالفضل افراسیابی - علی بابایی - مهزیار جعفری - مهدی حسینی -

محمدحسین خواجه نژاد - امیررضا خلیل زاده - حسین خوش گفتار -

امیرحسین دیلان - جواد رفیعی راد - یوسف صدیقی - امیرطاها قشمی -

امیررضا متین - علی صدرا محرابی - محمد فاضل نورقربانی

بهداشت فردی

👏 پاسخ مسابقه و یک توصیه 👏



سوال مسابقه: به تصویر بالا خوب نگاه کنید. به نظر شما قسمت هایی از دست که در تصویر، تیره رنگ شده اند برای یادآوری و تذکر چه مطلبی است؟

پاسخ: قسمت های تیره رنگ مناطقی از دست را نشان می دهند که معمولاً هنگام شستشوی دست، آنها را فراموش می کنیم و اگر دقت نکنیم ممکن است شسته و تمیز نشوند.

توصیه: از حالا به بعد هنگام شستن دستها از خود پرسید که آیا میچ، انگشت شست، نوک انگشتان، کناره ها و شیارهای کف دست را هم شسته اید یا نه

حدیث سلامت



هر چیزی به وقتش

حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

”خوردن گردو در گرمای شدید، حرارت

بدن و زخم‌های تن را تحریک می کند، اما

خوردن آن در زمستان، کلیه‌ها را گرم و سرما را دفع می کند“

اصول کافی، جلد ۶، صفحه ۳۴۰، حدیث ۱

امام اوّل ما در این حدیث در مورد گردو مثال زدند اما این قاعده که **هر چیزی**

باید در زمان مناسب خودش استفاده شود در مورد چیزهای دیگر هم هست.

مثلاً میوه باید در فصل خودش خورده شود یا نوشیدنی های گرم برای فصل

سرما و نوشیدنی های خنک مناسب فصل گرماست.

برای تصاویر این شماره‌ی پیک، از منابع زیر استفاده کردیم:

وبلاگ تجربه های قرآنی / سایتهای HSE - all kids network - public domain vectors و

خبرآنلاین

در کلاس های برخط مراقب چشمانتان باشید

