

به نام شفا بخش جسم و جان



دوره سیزدهم - پاییز ۱۴۰۰

این شماره از پیک مسابقه دارد



سلامت فردی

خسته نباشی

شما الان در سنی هستید که باید سرشار از انرژی باشید اما بعضی از شما زود خسته می شوید. تصویر زیر را ببینید و علت را پیدا کنید.

۶ دلیل که باعث میشه خیلی اوقات خسته باشین

RanqiRanqi.com

①
آب کافی
نمینوشید

③
صبحانه کامل
نمیخورید

②
زیاد هله هوله
می خورید

دور و برتون مرتب
نیست:
یه میز کار نامرتب
میتونه ذهنتون رو
خسته کنه

⑤
به حدّ کافی
میوه و سبزی
نمی خورید

④
شب ها
دیر می خوابید



یک نکته بهداشتی

مسابقه مسواکی

اینها دیگه همه می دونند! که باید بعداز غذا مسواک زد.
اما چقدر بعد؟ بله... باید بلافاصله بعداز خوردن غذا مسواک زد.
اما بعداز بعضی خوراکی ها نباید سریع مسواک زد و لازم هست
یک ساعت صبر کنیم. دو تا از آنها را در تصویر می بینید. آنها
را پیدا کنید و در پیام رسان بله برای ما (ble.ir/e_arshadi)
بفرستید. برای برنده شدن حتماً بنویسید که چرا بعداز خوردن
آنها باید یک ساعت صبر کنیم و بعد مسواک بزنیم



روزهای سلامت در تقویم پاییز

۱۰ اذر؛ روز جامعه ایمن

این روز را در تقویم نام گذاری کردند
تا برای پیشگیری از حادثه ها و بیماری ها
در جامعه ی خود بیشتر تلاش کنیم... مثلاً چطور؟

♦ وقتی از خیابان رد می شوید ندوید و از هردو طرف خیابان
مواظب ماشین ها و موتورها باشید

♦ در این روزهای کرونایی، همیشه با ماسک از خانه خارج
شوید و وارد مکان های شلوغ نشوید.

♦ تا به سنّ ۱۲ سالگی نرسیدید در صندلی عقب ماشین بنشینید.

♦ اگر کسی را نمی شناسید، همراه او به جایی نروید.

♦ کمک های اولیه برای امداد و نجات را یاد بگیرید.

◇ یکی از مطالبی که در کمک های اولیه به شما آموزش

می دهند راههای پیشگیری از مارگزیدگی و کمک به

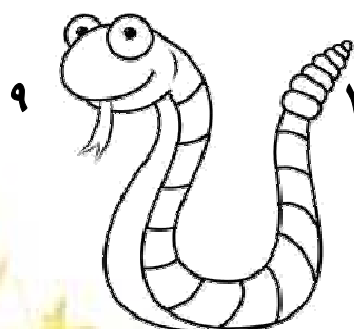
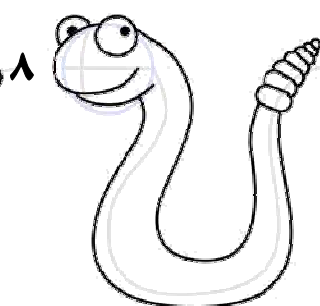
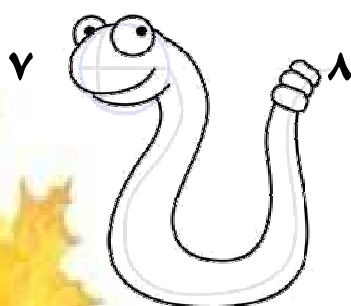
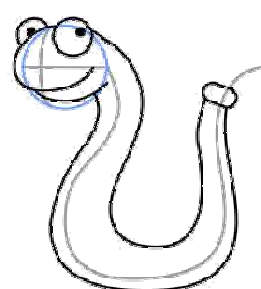
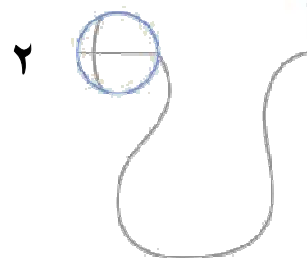
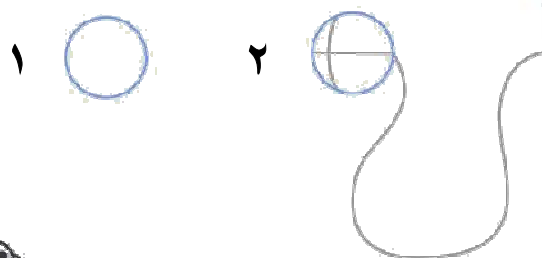
آنهاست که مارگزیده شده اند... اما شما فعلاً در

صفحه بعد نقّاشی کردن مار را یاد بگیرید تا بعد...!

زنگ تفریح

مار بکشید

در ۱۰ مرحله یک مار زنگی زیبا بکشید



ورزش و سلامت

ورزش های استقامتی

برای انجام بیشتر ورزش ها لازم است
ماهیه های ما استقامت کافی داشته باشند.

به ورزش هایی که باعث می شوند ماهیه های ما بتوانند به
مدت طولانی منقبض شوند یا حرکات یکنواخت انجام دهند،
ورزش استقامتی می گویند.



حدیث سلامت

برکت نان

امام ششم ما - حضرت صادق علیه السلام -

فرموده اند: «بنیان جسم (انسان) بر

نان استوار شده است»

منبع: الکافی، جلد ۶، صفحه ۲۸۶



برای تغذیه ی سالم باید بیشترِ انرژی

غذا از غلات (گندم - جو - برنج و...)

به دست بیاید و از میان غذاهایی که از

غلات تهیه می شود نان پربرکت ترین

است. پس عادت کن همراه غذا نان بخوری و خدا را شکر کنی.

از منابع محتوایی و تصویری زیر استفاده کردیم:

۱. ورزشهای استقامتی از جزوه ی آمادگی جسمانی دانشگاه صنعتی امیرکبیر

۲. نقاشی مرحله به مرحله از وبلاگ قرآنی ها (برای مربیان پرورشی)

۳. تصویر خسته نباشی از سایت رنگی رنگی

من این قسمت های پیک سلامت را بیشتر دوست داشتم:

۱-

۲-



بچه ها برای شرکت در مسابقه ی پیک فقط تا روز پرستار فرصت دارید 🖐

