

با نام مهربان ترین...



دوره چهاردهم - پاییز ۱۴۰۱

این شماره از پیک مسابقه دارد: صفحه ۵



سلامت فردی

مواظب باش کج و کوله نشوی

خیلی از بزرگترها الان کمردرد یا درد پشت دارند؛ چون بیشتر ما بزرگترها وقتی به سنّ شما بودیم دقت نمی کردیم درست بنشینیم یا نمی دانستیم چطور کیف خود را بلند کنیم. اما تو از الان می توانی با دقت به تصویر زیر ...

نحوه صحیح

✓ حداکثر وزن کوله پشتی شما باید ۱۰٪ وزن شما باشد. مثلا:
اگر وزن فرد = ۳۰ کیلو
وزن کوله پشتی باید = حداکثر ۳ کیلو باشد



✓ برای انداختن کوله از یک سطح مناسب مانند:
میز استفاده کنیم.



✓ بندها باید روی هر دو شانه قرار بگیرد.



نحوه غلط

✗ هرگز کوله پشتی خود را سنگین نکنیم.



✗ هرگز روی زمین اقدام به انداختن کوله پشتی نکنیم.



✗ هرگز دو بند کوله پشتی را روی یک شانه قرار ندهیم.



روش صحیح استفاده از کیف و کوله پشتی را یاد بگیر.



یک نکته بهداشتی

یک بیماری با نام عجیب!



می دانید که ویروس ها موجودات کوچکی هستند که باعث بیماری می شوند. کوکساکی نام یکی از این ویروس های بیماری زا هست که بیشتر بچه های دبستانی را بیمار می کند. در این بیماری، مثل خیلی دیگر از بیماری ها، شما کمی تب می کنید و میل به غذا خوردن ندارید... اما کمی بعد...

اطراف دهان شما و روی دست و پا (البته فقط از مچ به پایین) دانه های قرمز کوچک ایجاد می شود و داخل دهان هم زخم می شود (آفت می زند). برای همین اسم این بیماری را **بیماری دست - پا - دهان** گذاشته اند!

راستی نگران نشوید، این بیماری چندروز بیشتر طول نمی کشد و زود خوب می شود اما یک بیماری واگیردار است. یعنی اگر ویروس آن به سراغ شما آمد

و مریض شدید باید حدود

یک هفته در خانه بمانید

و مدرسه نیاید تا دوستان

شما بیمار نشوند.



پیام مشاور



مهمترین عامل حواس پرتی در درس ها

امسال مشاور جدید در مدرسه داریم؛

سرکار خانم دکتر نام آور

از این به بعد در هر شماره از پیک سلامت، یک پیام از مشاور برای شما فرستاده می شود:

« دانش آموز عزیز



با شروع سال تحصیلی جدید، لازم است بیشتر وقت خود را برای درس خواندن قرار بدهی.

بازی با گوشی، تبلت، رایانه و وسایل مثل آنها اولویت شما نیست و باعث ضعیف شدن

پایه ی درس تان می شود.»

* خانم دکتر نام آور

روزهای دوشنبه و چهارشنبه

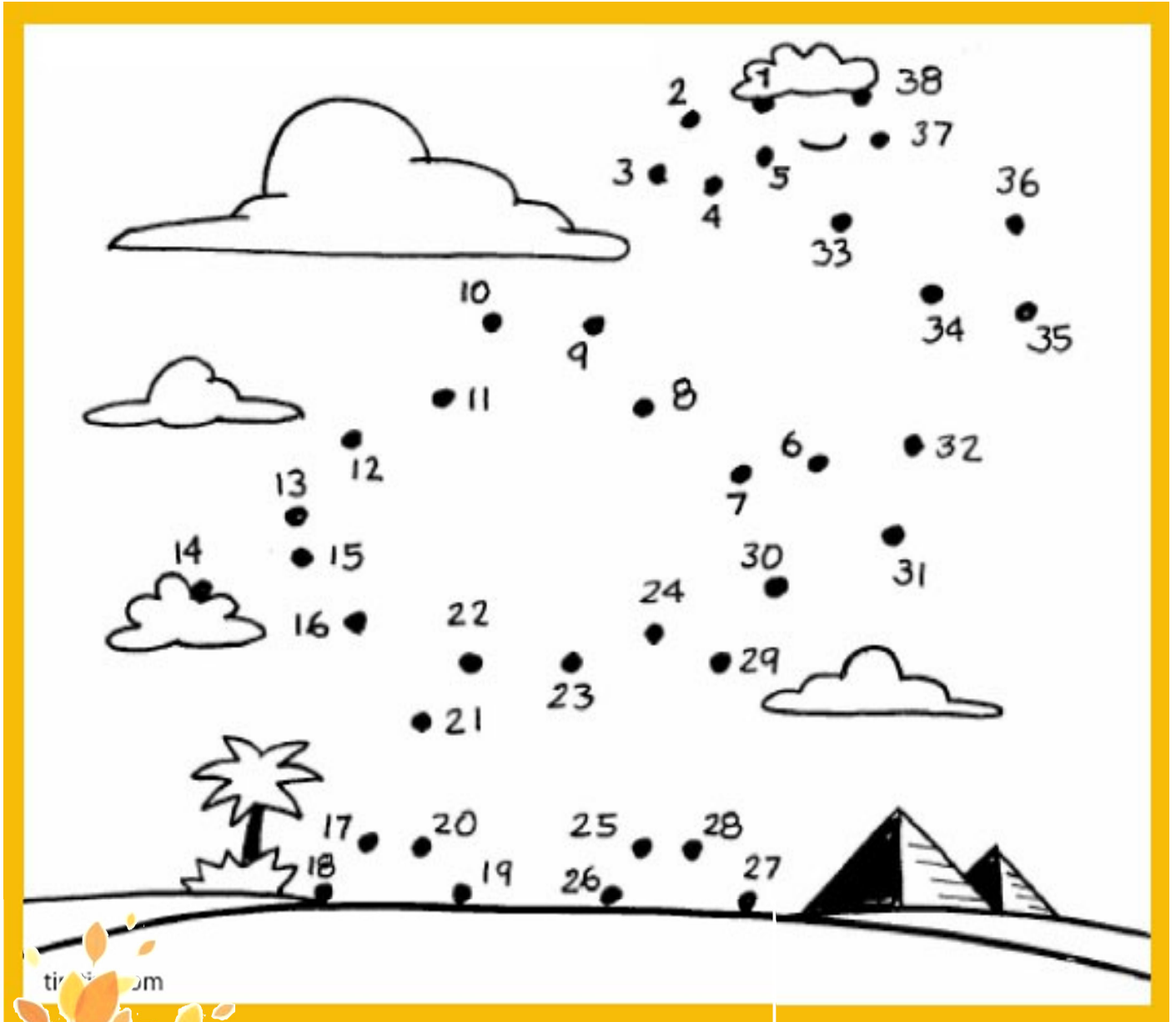
در مدرسه حضور دارند



زنگ تفریح

چه حیوانی در صحرا پنهان شده است؟

به ترتیب شماره به هم وصل کن تا آن را پیدا کنی...



حالا نقاشی را رنگ کن

ورزش و سلامت

جدول ورزشی

مسابقه

و جایزه

اول این دو جدول (زیر و صفحه بعد) را حل کنید تا رمز آنها را پیدا کنید.

راهنمایی: هر دو جزو ورزش های مادر هستند.

برای برنده شدن در مسابقه هر دو رمز را باید بنویسید و به آقای سریار تحویل دهید. اسم، فامیل و کلاس خودتون را فراموش نکنید.

رمز ۱



کوچکترین دو سرعت	ر							
ورزش زمستانی با سورتمه						ژ		
قبل از ورزش باید انجام داد								
از ابزار ورزش باستانی و زورخانه ای					م			
فنی که برای خنثی کردن فن حریف به کار می رود				ل				
پرتاب می کنیم			ت					
ورزشکاری که از کوه بالا می رود								
ورزشی با میز سبز	د							

حدیث سلامت

چرا گاهی وقتها هیچ غذایی خوشمزه نیست؟

امام اول ما - حضرت علی علیه السلام - فرموده اند:

« کسی لذت غذا را می فهمد که مزاج سالمی داشته باشد »

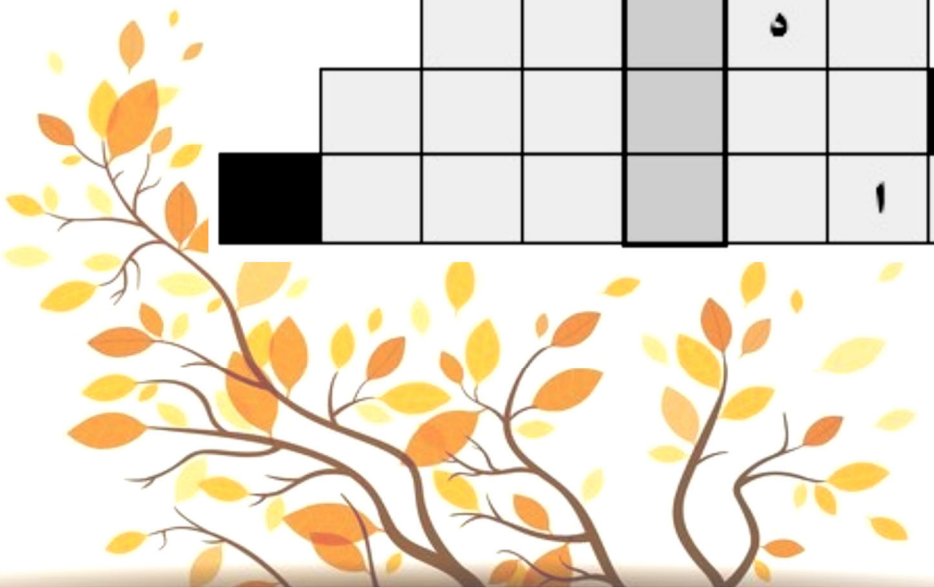
منبع حدیث: فهرست غرر، صفحه ۱۹۹

برای اینکه مزاج سالمی داشته باشیم باید خیلی کارها را رعایت کنیم؛ مثلاً متعادل غذا بخوریم، به اندازه بخواییم و هرروز ورزش کنیم.

رمز ۲



								ش	اولین زن ایرانی استادبزرگ شطرنج
		ج							گشتی خشن
						ه			بهترین نوع ورزش برای سلامت قلب
									با گوش می شنویم
			ش						پرش
						د			ورزشهایی که ماهیچه ها را مقاوم میکند
									دو طرف زمین فوتبال می بینیم
						ا			ورزشی با توپ و تور



بچه ها! بچه ها!
اسامی برندگان مسابقه
پیک در شماره زمستان
چاپ می شود

👉 بچه ها برای شرکت در مسابقه ی پیک فقط تا روز دانشجو (۱۶ آذر) فرصت دارید

