

به نام شفا بخش جسم و جان




فصلنامه پیک سلامت

دبستان یک

دوره یازدهم - زمستان ۱۳۹۸

اسامی و نقاشی برندگان مسابقه

در صفحه های یک و پنج 



خَبَر... خَبَر...

چه کسانی در مسابقه‌ی نقاشی پیک پاییز برنده شدند؟

* کلاس اول (به ترتیب الفبا): امیرمهدی امیریان - رضا داورپناه - مبین رجب پور -

محمد رضا محفوظی - پرهام مهرانی - امیرحسین واصل - بهنود یزدانفر

* کلاس دوم (به ترتیب الفبا): مهزیار جعفری - برنا رادین - یاشار مهربانی

به همه‌ی کسانی که در مسابقه‌ی نقاشی، میوه‌های پاییزی را درست انتخاب کرده بودند کارت امتیاز داده شد.

سعی کنید در مسابقات بعدی، خودتان نقاشی کنید و از بزرگترها نخواهید در نقاشی کردن به شما کمک کنند تا جزو برندگان باشید.

قرار بود از هر پایه سه برنده انتخاب شوند اما چون تعداد زیادی از دانش آموزان کلاس اول در مسابقه شرکت کردند؛ ما هم برای خوشحالی آنان، تعداد بیشتری از اولی‌ها را برنده اعلام کردیم 😊

بیشتر بچه‌ها سیب، انار و پرتقال نقاشی کرده بودند اما میوه‌های پاییزی دیگری هم هست: خرمالو، ازگیل، کیوی، نارنگی و...

نقاشی برندگان را در صفحه‌ی ۵ ببینید

زنگ بهداشت



حشره کوچکی به رنگ سفید مایل
به خاکستری این حشره موجب
خارش شدید در ناحیه سر یا بدن
می گردد.



روشهای پیشگیری ابتدا به شیش:



موهای خود را کوتاه نگه داشته و
هر روز شانه کنید.

بدن و موی سر خود را با شستشوی
مرتب تمیز نگه دارید.



از وسایل شخصی دیگران مثل: شانه،
حوله و کلاه استفاده نکنید.

لباسها و ملحفه ها را شستشو داده و پس از خشک
کردن در آفتاب درز آنها را اطو کشی نمایید.



زنگ ورزش

یک طناب... کُلی ورزش جالب



۱- تنها هستی؟

طناب یک همبازی خوب است. طناب را با دو دست بگیر و از پشت به جلو بپار. می توانی جفت پا پیری یا مثل شکل روبرو، اول یک پایت را بلند کنی بعد با پای دیگری پیری.

۲- همبازی داری؟

به شکلها نگاه کن تا دو بازی جالب با طناب یاد بگیری و با دوستانت بازی کنی. اگر از روی شکل متوجه نشدی از معلم ورزش راهنمایی بگیر.



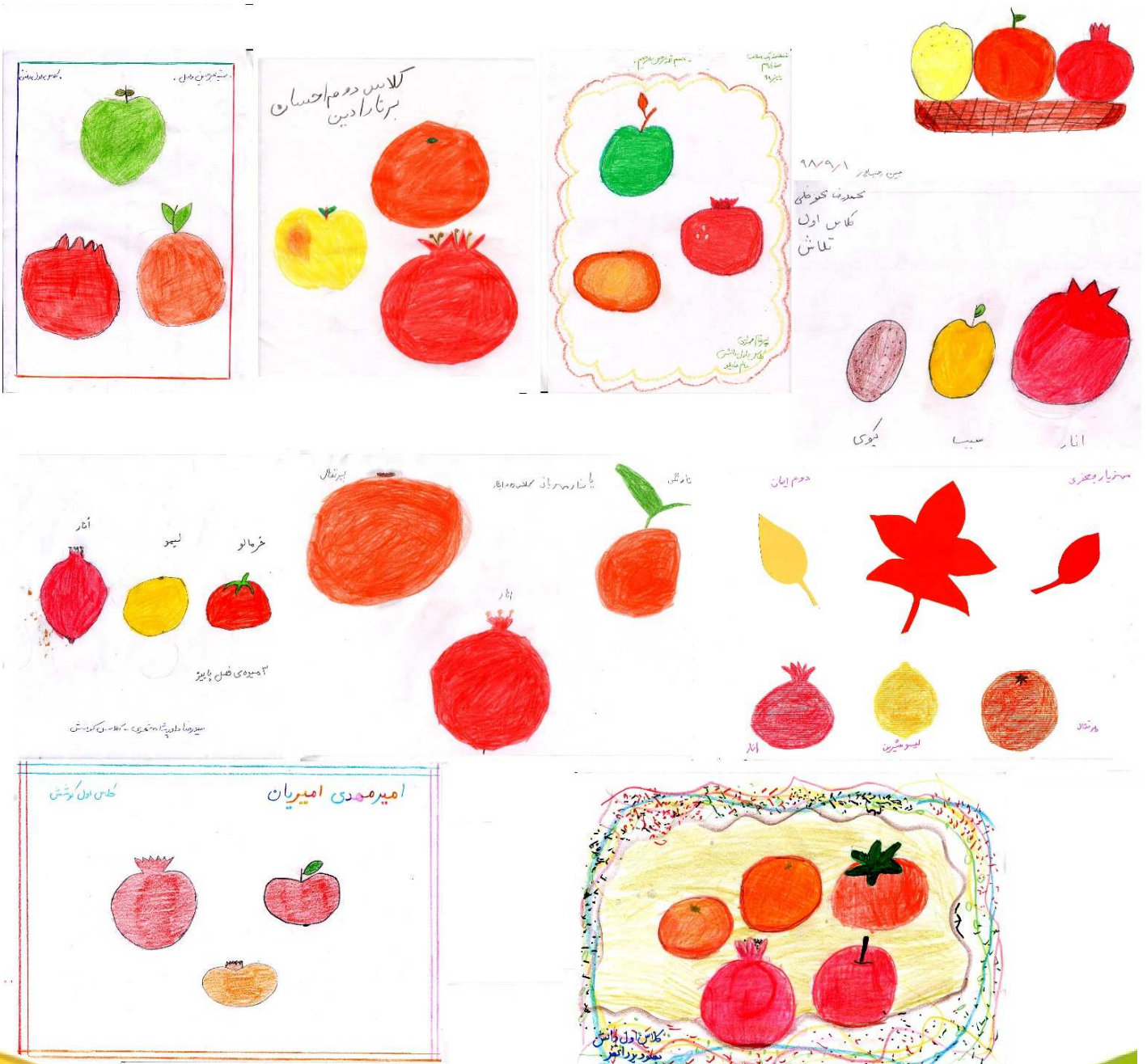
زنگ تفریح

دو بچه‌ی شیطون اتاق را به هم ریختند و مادر دوتا عکس از آنها گرفته. اما نه، صبر کنید... این دو عکس چندتا فرق با هم دارند. می‌توانی آنها را پیدا کنی؟



غذای سالم

نقاشی برندگان مسابقه‌ی میوه‌های پاییزی



حدیث سلامت

امام اول ما - حضرت علی علیه السلام - می فرمایند:

لباس پاکیزه، غم و ناراحتی را دور می کند.

منبع: کافی، جلد ۶، صفحه ۴۴۴





اول کلاه، شال گردن،
دستکش و چکمه
بپوش؛ بعد بیا برف بازی



سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

منابع تصویری:

پوسترهای: مسابقه نقاشی مامان بزرگ و بابابزرگ
(جلد) و مرکز بهداشت ۳ مشهد (شپش)
سایت های: با آموزگار (زنگ تفریح)، تبیان و...
و نقاشی های شما در مسابقه ی پیک پاییز

