

به نام شفا بخش جسم و جان



اسامی برندگان پیک پاییز در صفحه پیک 

دبستان یک

دوره دوازدهم - زمستان ۱۳۹۹



خَبَر... خَبَر...

برندگان مسابقه‌ی پاییز

مسابقه‌ی پیک پاییز یادتونه؟ نوشته بودیم یک راهی پیدا کنید که هم ورزش کنید و هم کرونا نگیرید؟ بعضی بچه‌ها روش‌های خوبی پیدا کردند و در مسابقه برنده شدند. اسامی برندگان به ترتیب الفبا:

علی اکبر حکاکان (دانش)، کیان مشتاقی (تلاش)، آرشا مهدوی

(دانش)، محمد مهدی مهرجو (کوشش) و سورنا نجفی (کوشش)

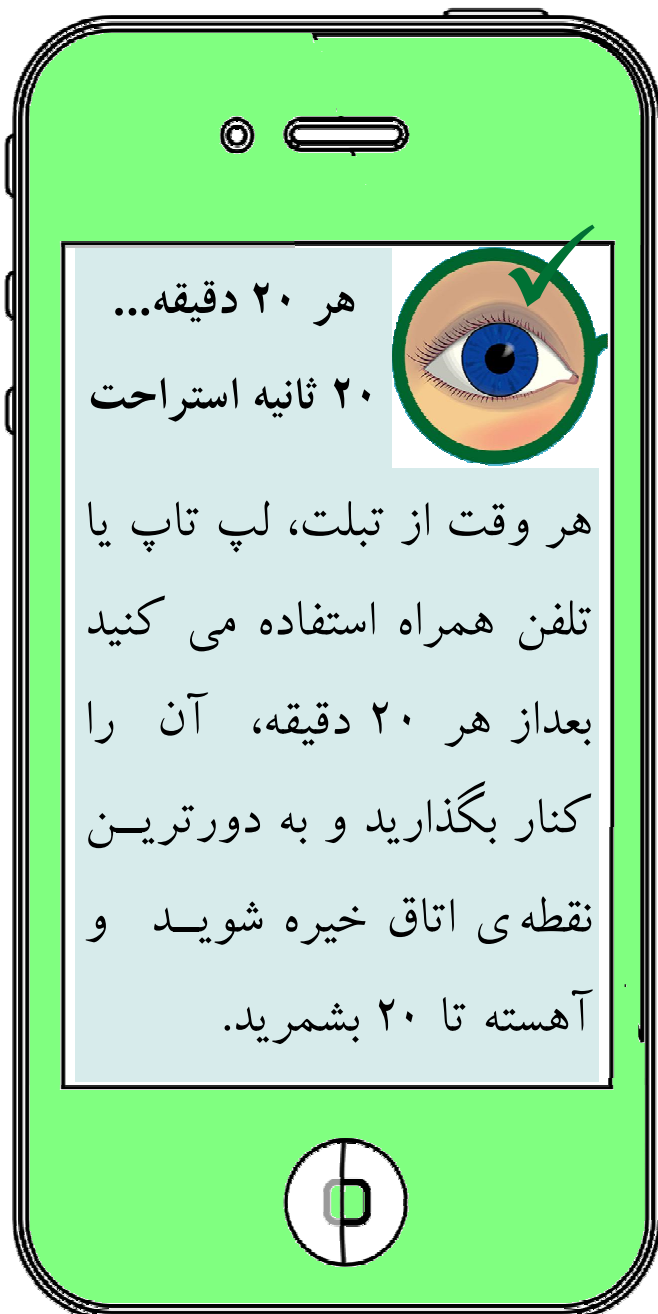
این بار همه‌ی برندگان کلاس اوّلی بودند، امیدواریم کلاس دومی‌ها هم در مسابقات بعدی بیشتر تلاش کنند و جزو برندگان باشند.

جایزه‌ی برندگان همراه با کاربرگ‌های دی ماه ارسال شد.



زنگ بهداشت

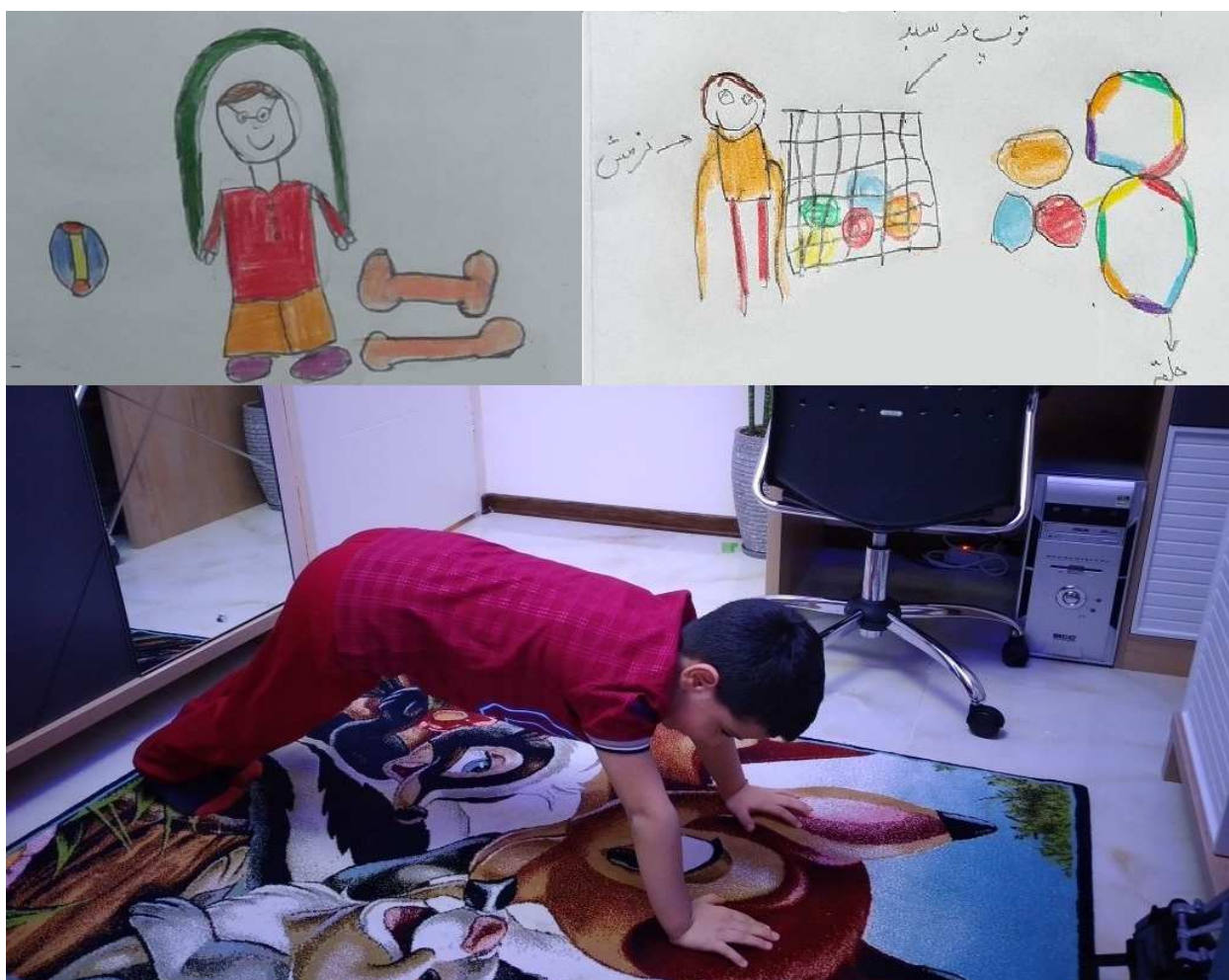
مراقبت از چشم ها در کلاس برخط



زنگ ورزش

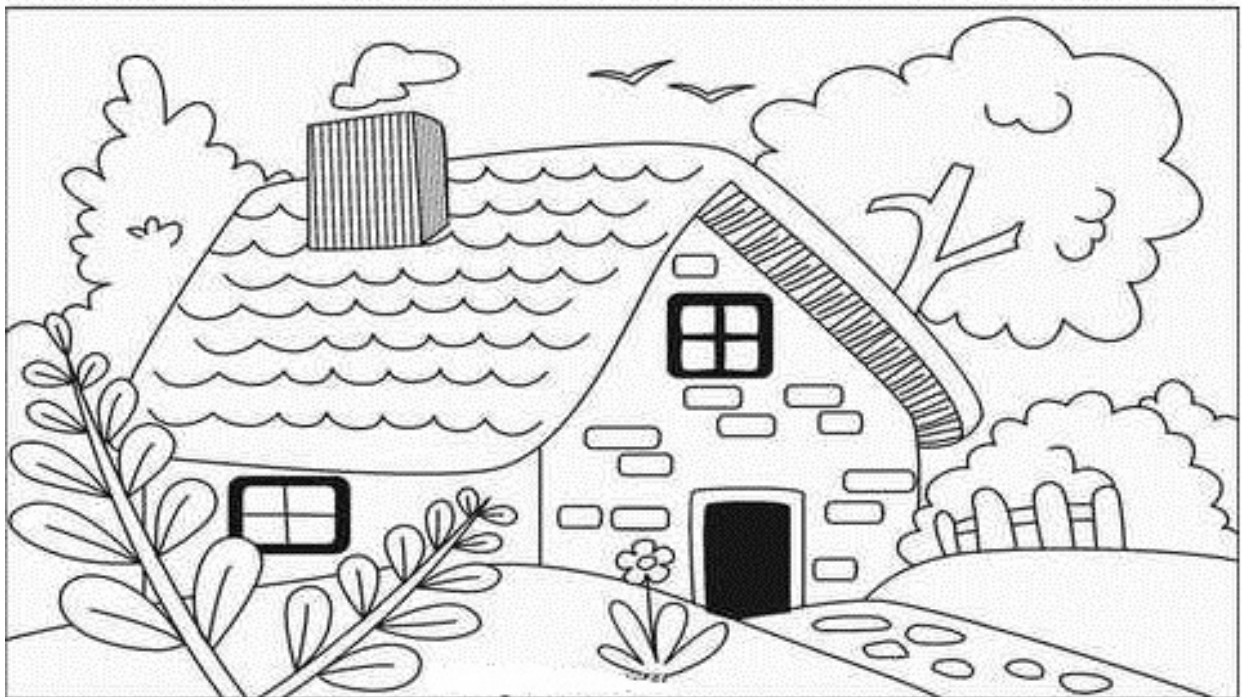
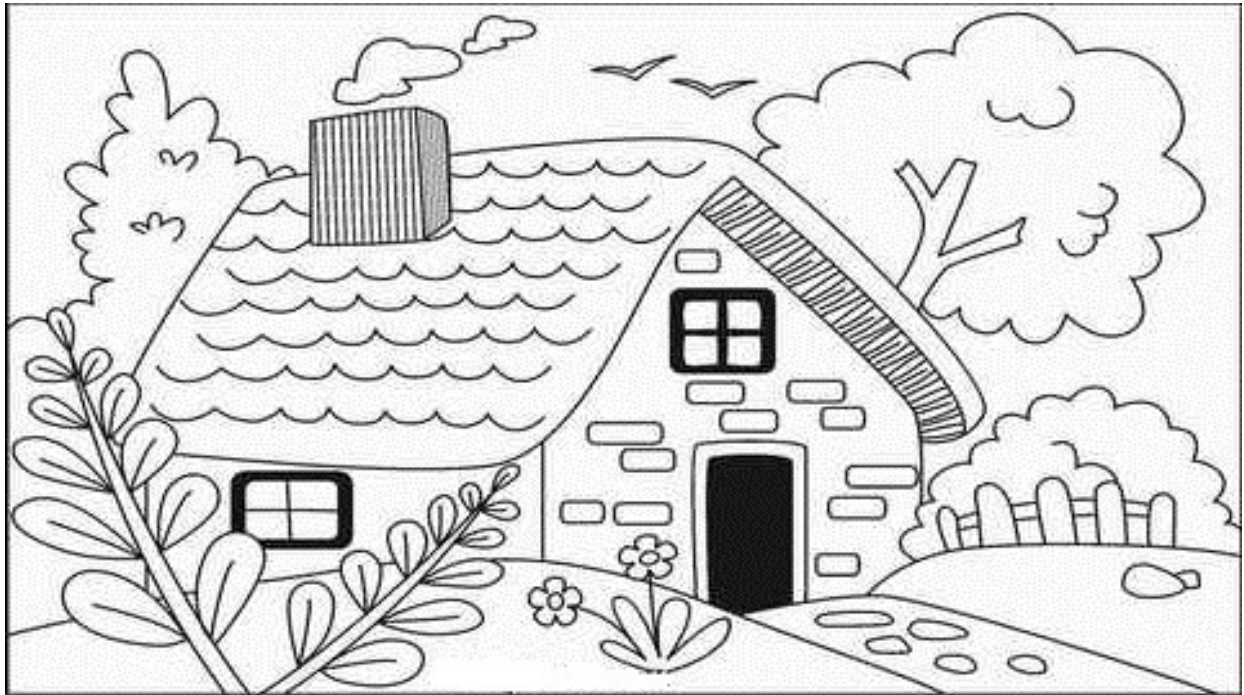
چند پیشنهاد خوب برای ورزش در خانه

دوستان شما که در مسابقه‌ی پاییز برنده شدند چند روش برای ورزش در خانه پیشنهاد کردند که بعضی از آنها را در تصویر می‌بینید و می‌توانید انجام دهید (همه‌ی تصاویر برندگان در این صفحه جا نمی‌شود).



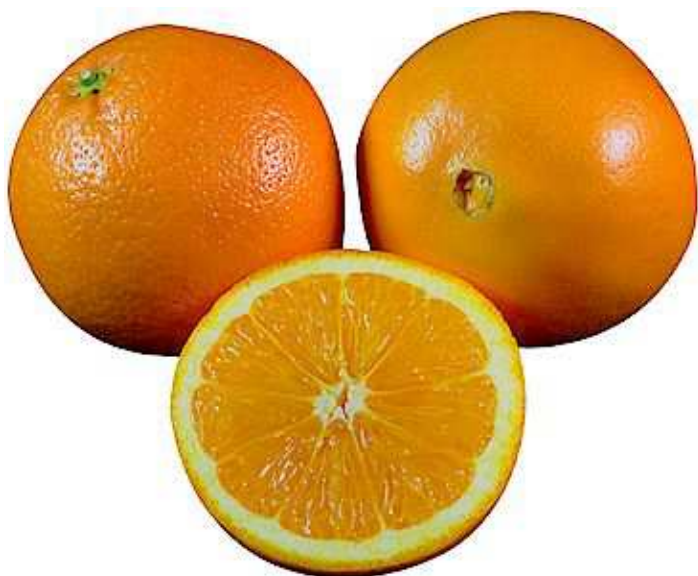
زنگ تفریح

دو تصویر با هم ۱۰ تفاوت دارند. اول تفاوت ها را پیدا کن بعد رنگ کن.



غذای سالم

یک میوه‌ی زمستانی: پرتقال



هر میوه‌ای که خُدایِ مهربان آفریده خاصیت دارد اما جالب تر اینکه هر میوه در فصلی به دست ما می‌رسد که بیشترین نیاز را به آن داریم.

در فصل سرما بدن ما برای پیشگیری از بیماریهای دستگاه تنفس و همینطور سکت‌های قلبی به ویتامین ث بیشتری نیاز دارد. میوه‌هایی که این ویتامین را زیاد دارند و به آنها مُرگبات می‌گویند در فصل سرما رسیده می‌شوند. پرتقال یکی از مرگبات است.

* **چطوری بخوریم؟** پرتقال را همان موقع که می‌خواهید بخورید پوست بگیرید یا قاچ کنید. چون اگر مدتی بدون پوست در ظرف بماند، ویتامین آن کم می‌شود.

حدیث سلامت

میوه را قبل از غذا بخور

پیامبر گرامی - حضرت محمد صلی الله علیه و آله - می فرمایند:

هر که میوه بخورد و (غذای خود را) به آن

آغاز کند، او را ضرر نرساند.

منبع: مکارم الاخلاق





بچه ها به زودی دوباره مدرسه ها باز میشه...

یادتون باشه با ماسک بیاید مدرسه و یک ماسک هم توی کیف داشته باشید که اگه ماسکِ اوّل، خیس یا کثیف شد؛ از ماسکِ دوم استفاده کنید.

یادتون باشه مرتّب دست ها رو با آب و صابون بشوید و دستِ آلوده و نشسته را به چشم، دهان یا بینی نزنید.

