

به نام شفا بخش جسم و جان



این شماره از پیک مسابقه دارد

دبستان یک

دوره سیزدهم - پاییز ۱۴۰۰



خَبَر... خَبَر...

## مُعاینه در مدرسه - ۱

دوست دارید بدانید امسال کدام

مُعاینه های پزشکی در مدرسه انجام می شود؟



اول از همه قد و وزن شما را اندازه گیری

می کنیم تا معلوم شود آیا رشد شما مناسب

است یا نه...

بعد با گوشی پزشکی صدای ضربان قلب و نفس شما

را گوش می دهیم تا ببینیم قلب و شش ها به خوبی

کار می کنند یا نه...



اما باز هم معاینه داریم... معاینه های بعدی را در پیک

زمستان برای شما توضیح می دهیم.

منتظر پیک زمستان باشید

## زنگ بهداشت

### کرونا و مسابقه

کرونا یک ویروس بدجنس است که ما آدم‌ها را بیمار می‌کند. ما هنوز نمی‌دانیم چطور باید این ویروس را از بین ببریم اما کارهای زیادی می‌توانیم انجام بدهیم تا با این بیماری مبارزه کنیم.

یکی از این کارهای خوب را نقاشی کنید و به **خانم دهقانی** (ناظم مهربان) بدهید. دانش آموزانی که غیرحضورى هستند می‌توانند نقاشی خود در پیام رسان «بله» برای **خانم ارشدى** ([ble.ir/e\\_arshadi](mailto:ble.ir/e_arshadi)) بفرستند.

برندگان جایزه می‌گیرند و بهترین نقاشی‌ها در پیک زمستان و بهار چاپ می‌شوند. اما یادتان باشد که فقط تا روز پرستار فرصت دارید نقاشی بفرستید.

# زنگ ورزش

## خسته نباشی

اگر زنگ ورزش زودتر از دیگران خسته می شوی، شاید علت آن را در تصویر زیر پیدا کنی.

۶ دلیل که باعث میشه خیلی اوقات خسته باشین

RangRangi.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



# زنگ نقاشی



این تصویر پاییزی را رنگ آمیزی کن

## غذای سالم

### خوراکی چی بیاریم مدرسه؟



اگه دلتون میوه می خواد،

میوه هایی به مدرسه

بیاورید که توی کیف له

نشود. میوه را در خانه خوب بشوید

و در یک پلاستیک تمیز بگذارید.

اگه دلتون لقمه می خواد،

غذاهایی را لقمه کنید که زود خراب نمی شوند مثلاً "لقمه

نان و پنیر و گردو" خوب است اما "لقمه سالاد الویه" خوب

نیست چون سُس زود خراب می شود.

اگه دلتون خوراکی شیرین می خواد،

چون در مدرسه سخت است مسواک بزنید، بهتر است

زیاد خوراکی شیرین مدرسه نیاورید و اگر هم گاهی

کیک و کلوچه خوردید سریع دهان و دندان ها

را با آب بشوید.

## حدیث سلامت

### میوه‌ی مفید و بهشتی

وقتی اولین بادهای پاییزی می‌وزند،

میوه‌ی زیبای انار روی درختان رسیده می‌شود.

این میوه هم خوشمزه است و هم فایده‌های زیادی دارد.

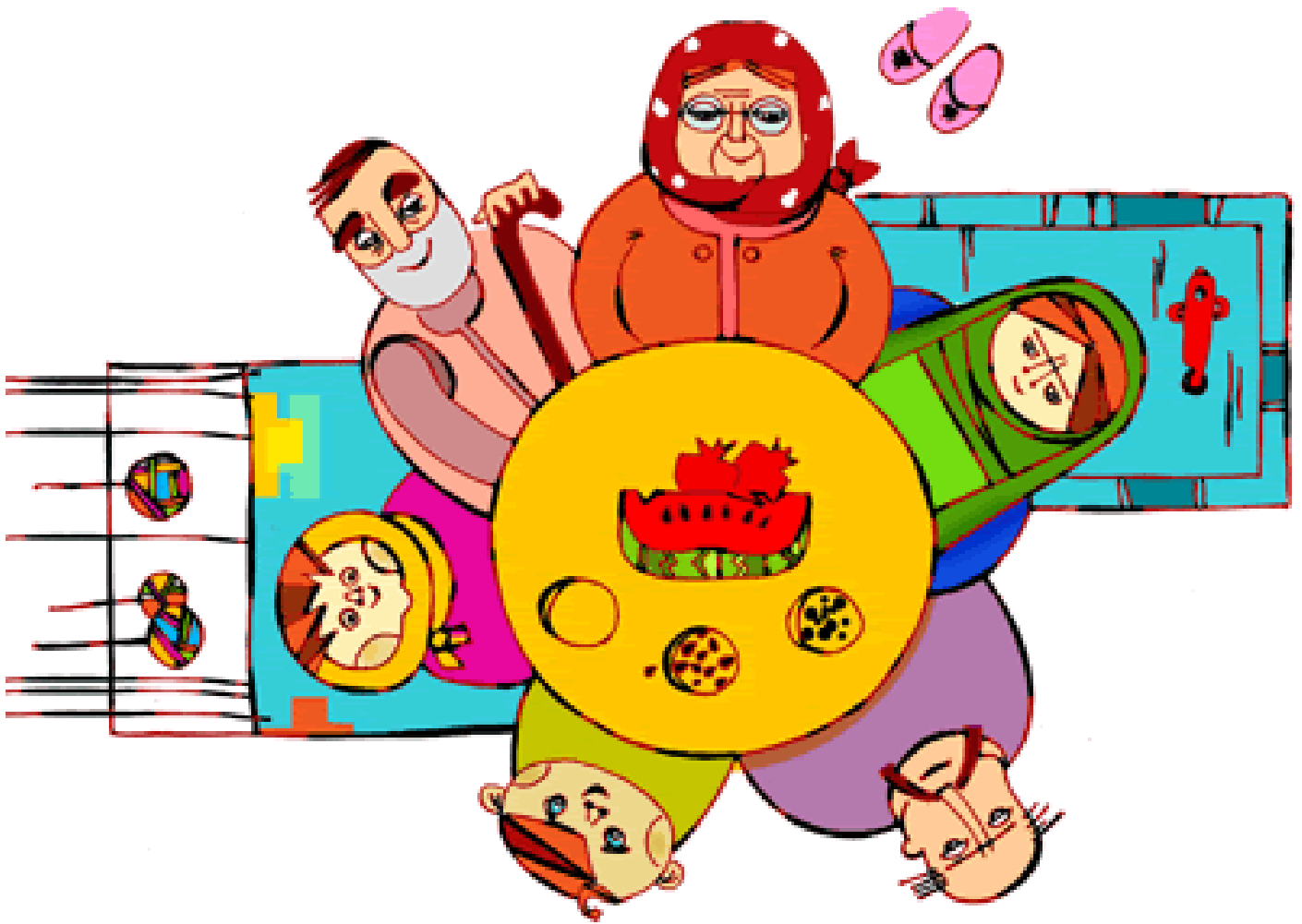
امام ششم ما **حضرت امام صادق علیه السلام** فرموده اند:

« به کودکان خود انار بدهید که باعث سریع شدن

رشد و جوانی آنان می‌شود »

منبع حدیث: کتاب وسائل الشیعه، جلد ۲۵، صفحه ۱۵۵





بچه ها شب یلدا بهتون خوش بگذره  
مواظب سلامت پدربزرگ و مادر بزرگ باشید

