

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت

دبستان یک

دوره یازدهم - پاییز ۱۳۹۸

این شماره از پیک مسابقه دارد



خَبَر... خَبَر...

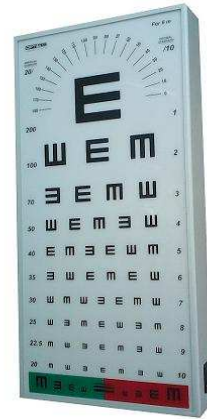
کدام معاینات در فصل پاییز انجام می شود؟



قد



وزن



چشم (بینایی)

کدام معاینات در فصل زمستان انجام می شود؟



بررسی کلی و عمومی

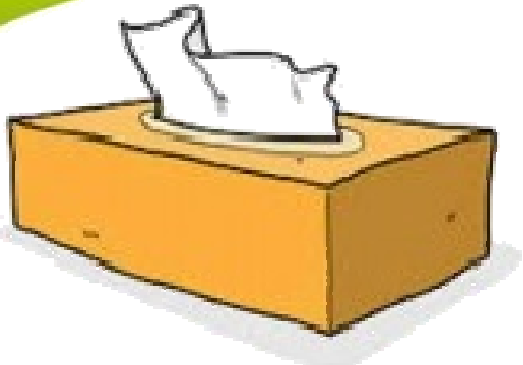


قلب و ریه



دندانپزشکی

زنگ بهداشت



یک دوست خوب در سلامت و بیماری

دستمال کاغذی را همه می شناسند، اما...

بعضی ها نمی دانند کجا باید از آن استفاده کنیم؛

* هر وقت دست های خود را می شوئیم اگر حوله ی مخصوص به خودمان در دسترس نبود باید با یک دستمال کاغذی دست خود را خشک کنیم تا با دست خیس به اطراف دست نزنیم.

** اگر خلط یا آبریزش بینی داریم با دستمال کاغذی تمیز می کنیم. وقتی هم سرفه یا عطسه داریم حتماً با دستمال جلوی دهان و بینی خود را می گیریم تا دیگران بیمار نشوند.

*** اگر جایی هستیم که آب نیست و دست کثیف شده، با دستمال تمیز می کنیم.

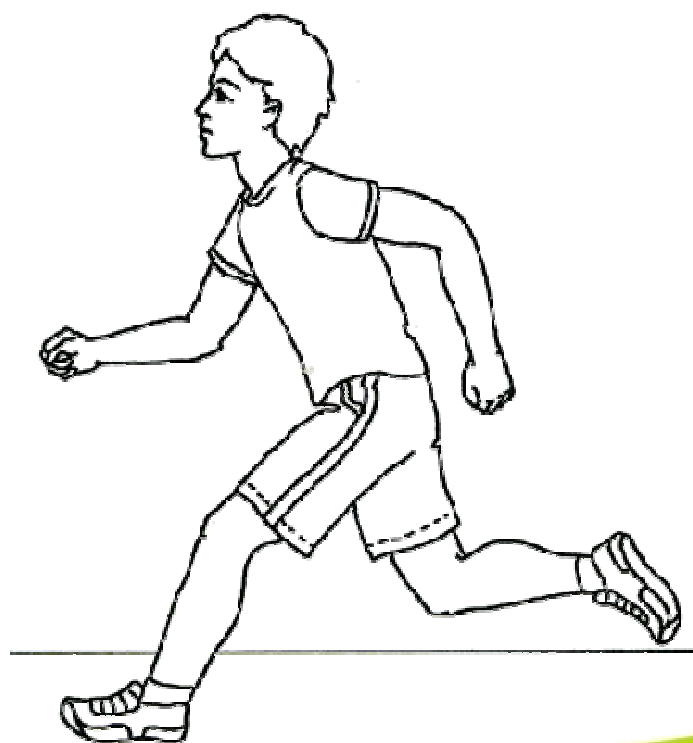
فراموش نکنید که دستمال استفاده شده را سریع در سطل زباله بیندازید.

زنگ ورزش

مادر ورزش ها

شما حتماً ورزش های زیادی می شناسید مثل فوتبال، کشتی یا ژیمناستیک... که همه ی آنها جالب است و بدن ما را قوی می کند اما یک ورزش هست که از بقیه ی ورزش ها مهم تر است و به آن مادرِ ورزش ها می گویند: دویدن.

ورزش های دیگر فقط بعضی قسمت های بدن ما را قوی می کند اما دو به همه ی ماهیچه های بدن نیرو می دهد.



زنگ تفریح

این تصویر پاییزی را رنگ آمیزی کن



مسابقه‌ی میوه‌های پاییزی

شما سنّ و سال کمی دارید و از وقتی به دنیا آمده‌اید بیشتر میوه‌ها در همه‌ی فصل‌ها در بازار وجود دارد، اما بزرگترها یادشان می‌آید که قبلاً هر میوه در فصل مخصوص به خودش وجود داشت.

شاید با خود بگویید: "چه خوب که حالا هر موقع که بخواهم می‌توانم میوه‌ی مورد علاقه‌ام را بخورم" اما این موضوع آنقدر هم خوب نیست! چرا؟ چون هر میوه‌ای در فصل خودش مفید است و ضمناً وقتی میوه‌ای در غیر از فصل خودش وجود دارد احتمالاً مدت زیادی در سردخانه بوده و بسیاری از خواصّ خود را از دست داده است.

پس مهم است که میوه‌های هر فصل را بشناسیم.

مسابقه: روی یک کاغذ، سه میوه‌ی پاییزی را نقاشی کنید و تا روز بسیج به

معلم مهربان بدهید. اسامی و نقاشی برندگان در پیک بعد چاپ می‌شود.

نام، نام خانوادگی و کلاس فراموش نشود.

حدیث سلامت

هر وقت عصبانی شدی، حرفی نزن

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

خشم را با سکوت درمان کنید

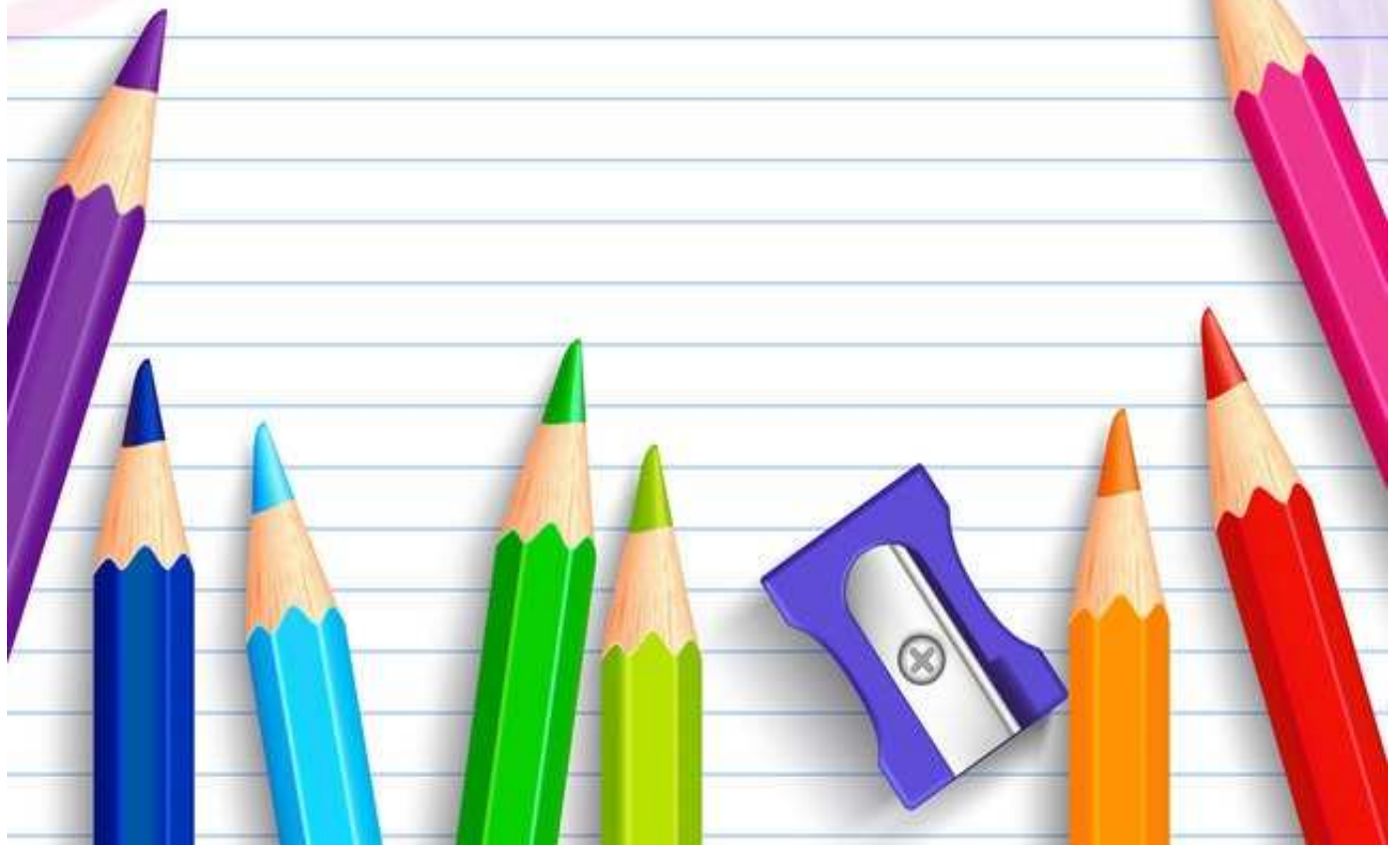
منبع: غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، ص ۲۷۶



من این قسمت های پیک سلامت را بیشتر دوست داشتم:

۱-

۲-



نظر خود در مورد پیک سلامت

را در صفحه ی بالا بنویسید ↑

