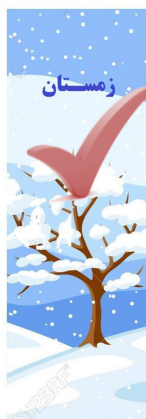


با نام مهربان ترین...



پیک سلامت

دبستان یک



دوره شانزدهم - زمستان ۱۴۰۳



صفحه ۵ پیک برای پایه اول مسابقه دارد

خَبَر... خَبَر...

زمستان، تو مدرسه‌ی ما چه خبره؟



■ قرار بود در ماه آذر، دندان‌پزشک مهربان دندان‌های شما را معاینه کند، اما روزهای زیادی از ماه آذر تعطیل شد...

حالا در زمستان منتظر معاینه‌ی دهان و دندان باشید.

■ ■ حتماً یادتان هست که در پیک پاییز برای دومی‌ها مسابقه داشتیم.

مسابقه پیک سلامت پاییز دبستان یک

جواب مسابقه:

یازده ورزشی که وسیله‌ی آن‌ها در تصویر بود عبارتند از:

۱. بسکتبال
۲. تنیس
۳. بیسبال
۴. بوکس
۵. بدن سازی
۶. والیبال
۷. بدمینتون
۸. بیلیارد
۹. پینگ پنگ (تنیس روی میز)
۱۰. راگی (فوتبال آمریکایی)
۱۱. فوتبال

اسامی برندگان مسابقه (پایه دومی‌ها) با جایزه‌ی کارت ۲۰۰ امتیازی:

۱. امیرعلی یکتاپرست
۲. بنیامین فرشعی فرید
۳. امیرمحمد کرجالیان
۴. هیرید خوبانی
۵. برسام نوری
۶. سید احسان حسینی
۷. امیرحسین صادقی
۸. محمد هاشمی

جواب مسابقه‌ی پاییز و اسامی برندگان را ببینید.

اما حالا برای اولی‌ها مسابقه داریم. (صفحه ۵)

فکر می‌کنید مسابقه‌ی پیک بهار برای اولی‌ها باشد یا دومی‌ها؟



مواظب باش

من اگر بیمار بشوم...

همان اول بیماری، به پدر و مادر مهربان خبر می دهم
و اگر لازم شد همراه آنان پیش پزشک می روم

با دیگران دست
نمی دهم و روبوسی
نمی کنم

بیشتر از همیشه
در خانه استراحت
می کنم



به سفر و مهمانی
نمی روم

فقط غذاهایی را
می خورم که مناسب
حال من باشد

اگر بیماری من
واگیردار باشد، در
خانه می مانم

داروهایم را طبق
دستور، مصرف می کنم



این دستورات را رعایت کنی، زود خوب می شوی.

وقت نقاشی

این جشن زمستانی را رنگ آمیزی کن؛ جشن روز پیروزی انقلاب اسلامی



وقت غذا

میوه، بهترین میان وعده است

انگور

یک میوه‌ی **تابستانی** است که از سال‌های دور در ایران وجود داشت. انگور **آنتی‌اکسیدان** زیادی دارد که باعث **شادابی پوست** می‌شود و می‌تواند بدن را به بیماری مقاوم کند.

موز

یک میوه است اما **مثل غذا به ما انرژی می‌دهد**. موز در رفع خستگی و احساس شادی و آرامش تاثیر خوبی دارد و برای سلامت قلب و رگ‌ها مفید است.



سیب

یک میوه پُر از **فیبر** است، برای همین از بسیاری از بیماری‌ها **پیشگیری می‌کند**. علاوه بر آن سیب دهان را **خوشبو می‌کند**.

گلابی

یک میوه‌ی **پاییزی** است و به کار **دستگاه گوارش بدن** کمک می‌کند. اگر به دلیل بیماری یا جراحی مجبور باشید استراحت کنید، **گلابی بخورید تا دچار مشکل یبوست نشوید**

پرتقال

جزو گروه میوه‌هایی است که به آن‌ها **مُرگبات** می‌گویند. پرتقال و مرگبات **ویتامین ث** دارند که برای **ایمنی بدن** و نیز سلامت **لثه و دندان** لازم است



مسابقه

فکر می کنی... این دندان از چی ترسیده؟



این مسابقه برای کلاس اولی هاست.

چیزی که این دندان را ترسانده نقاشی کن و به

معلم مهربان بده



حدیث سلامت

از زندگی لذت ببر

همه دوست دارند در زندگی خوشحال باشند، اما چطوری؟
امام اوّل ما (یعنی حضرت علی که درود خداوند بر ایشان باد) فرموده‌اند:

با عافیت (تن‌دُرستی) است که لذت زندگی پیدا می‌شود

این حدیث در کتاب فهرست غرر، صفحه ۲۵۳ نوشته شده است.

پس اگر دوست داری از زندگی لذت ببری مواظب سلامت خودت و دیگران باش. پدر عزیز، مادر مهربان و آموزگار خوب به تو یاد می‌دهند که چگونه مراقب خودت باشی. خواندن نوشته‌های این پیک هم چیزهای زیادی را به تو یاد می‌دهد.

مثلاً صفحه ۲ و ۴ را با دقت بخوان.



در روزهای آخر ماه رجب...

خدای بزرگ، پیامبر مهربانی را فرستاد

تا به ما، روش خوب زندگی کردن را

یاد بدهد.

خدایا ممنونیم



DELGARM.COM



اولی ها... اولی ها... 🖐️

برای شرکت در مسابقه‌ی پیک فقط تا روز مبعث (۹ بهمن) فرصت دارید

نوشتن اسم و فامیل را فراموش نکنید



فصلنامه پیک سلامت توسط واحد پزشکی مجتمع فرهنگی آموزشی

پسرانه معلّم منتشر می شود

و در هر سال تحصیلی سه شماره دارد: پاییز- زمستان- بهار

با واحد پزشکی در تماس باشید: ۸۸۵۷۵۹۵۵ (۰۲۱)

<http://medical.moallem.sch.ir/>