

با نام مهربان ترین...

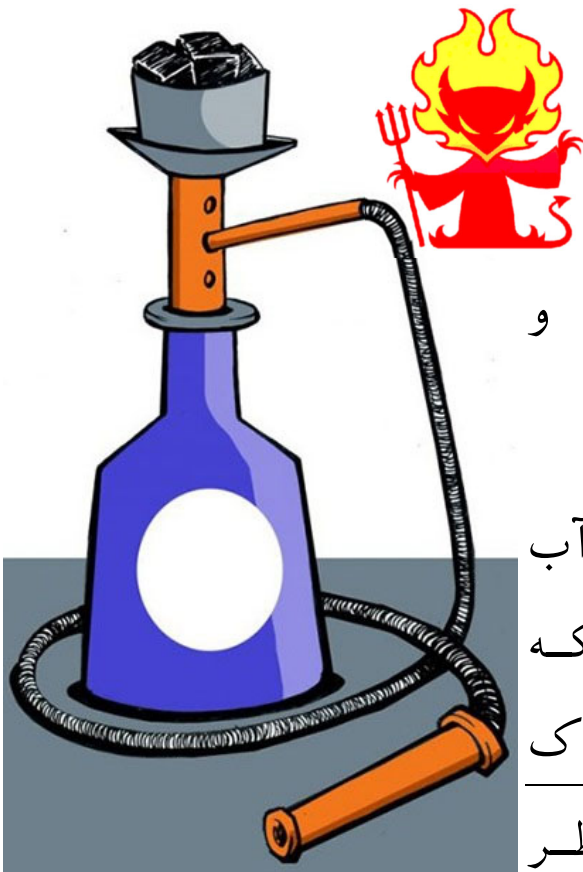


دوره پانزدهم - زمستان ۱۴۰۲

اسامی برندگان مسابقه پاییز را صفحه آخر بفوانید

سلامت فردی

آیا این وسیله را می شناسید؟



به این موجود عجیب و غریب که ۱ شلنگ! و گاهی هم ۲ شلنگ!! دارد، قلیان می گویند...

ممکن است از شکل قلیان و یا صدای قُل قُل آب داخل ظرف آن خوششان بیاید اما باید بدانید که این وسیله برای سلامت انسان ها بسیار خطرناک است. همه می دانند که سیگار برای سلامت خطر

دارد اما عجیب اینکه بعضی افراد هنوز نمی دانند که قلیان از سیگار خطرناک تر است و یا خیال می کنند چون قلیان آب دارد، سمّ دود را خنثی می کند.

چرا قلیان از سیگار خطرناک تر است؟

۱. تنباکو (همان ماده ای که روی سر قلیان می گذارند) سرطان آور است
۲. توتون (ماده دیگری که در قلیان هست) اغلب از نوع کهنه و خراب است
۳. زمان استفاده از قلیان طولانی است و به اندازه ی چندین پاکت سیگار دود وارد بدن می کند.

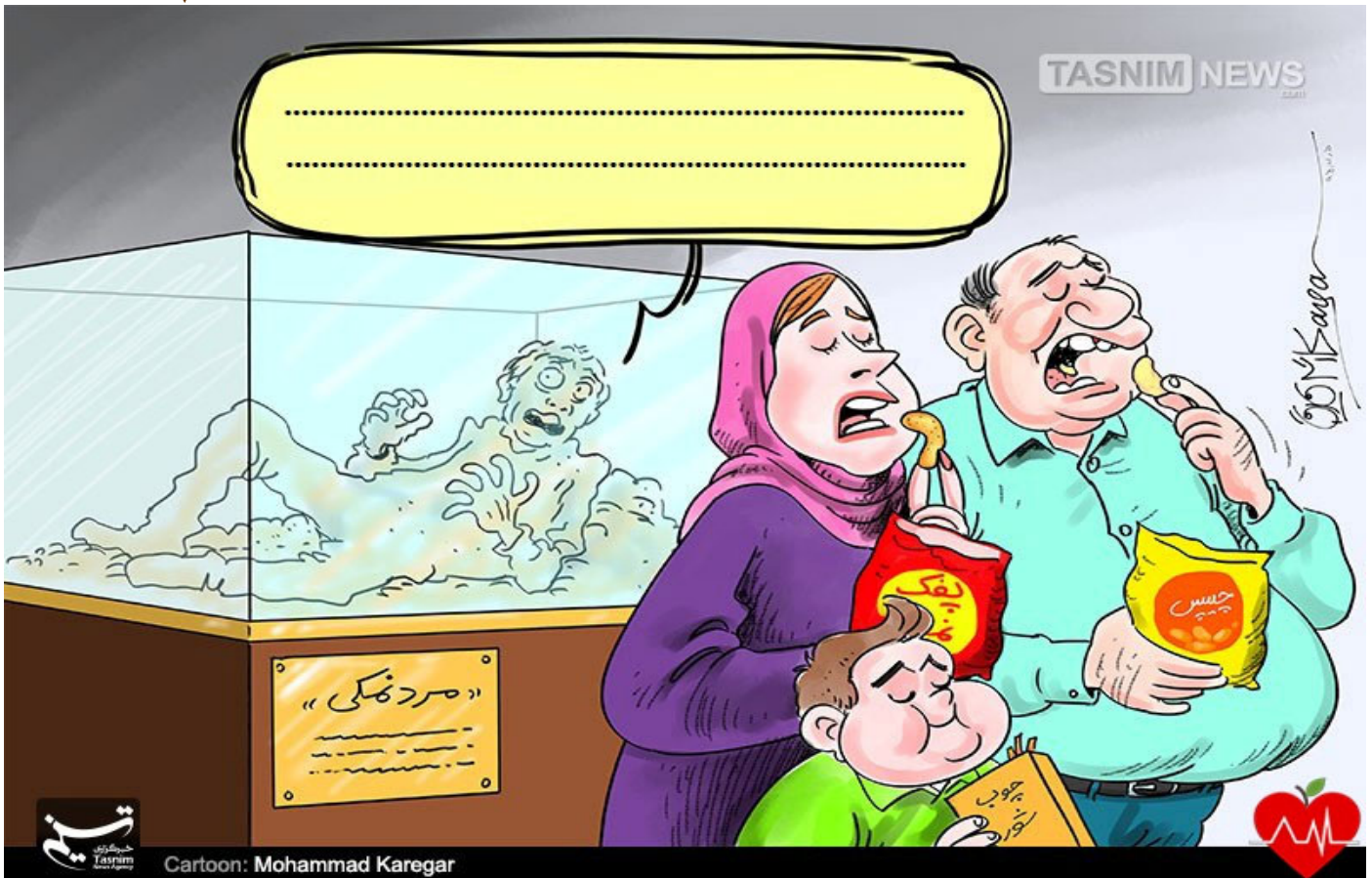
توجه: حتی بودن در جایی که کس دیگری سیگار یا قلیان می کشد برای سلامت خطر دارد، پس اگر کسی در خانواده این کار را می کند، از او بخواهید این کار را انجام ندهد.



غذای سالم

وحشت مرد نمکی!

مسابقه با جایزه



این خانواده به موزهی مردان نمکی در زنجان رفته‌اند. اما مرد نمکی از دیدن آنها وحشت کرده و چیزی گفته است. اگر فهمیدید که او چرا وحشت زده شده است، پس می‌توانید حدس بزنید که او چه گفته است.

روی یک کاغذ، حرفهای مرد نمکی را در ۱ یا ۲ جمله بنویسید و به دفتر پایه تحویل دهید. جملات جالب و خلاقانه برنده می‌شوند.

نام، نام خانوادگی و کلاس را فراموش نکنید.

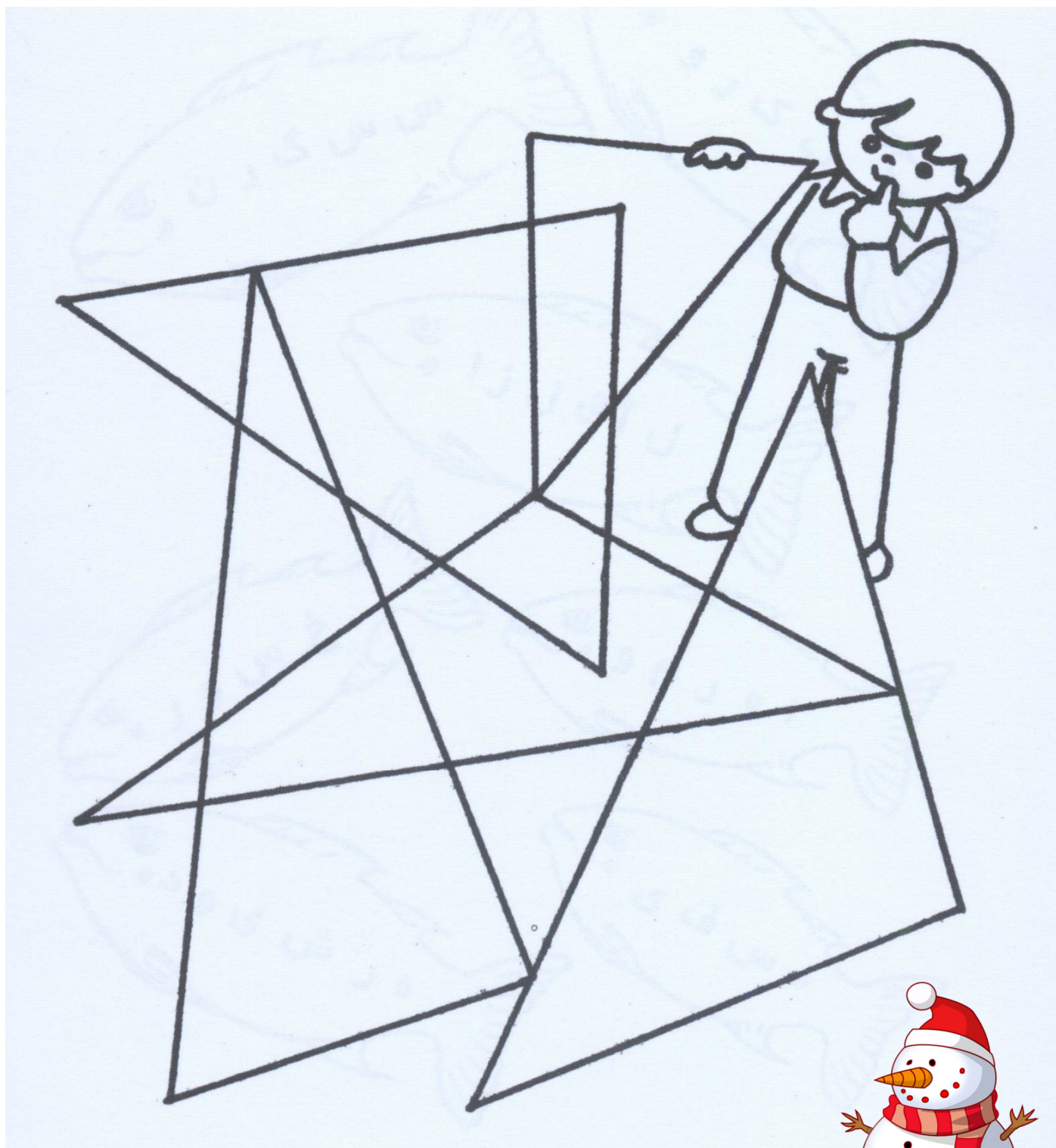
فقط تا آغاز دهه‌ی فجر (روز ۱۲ بهمن) فرصت دارید.



زنگ تفریح

بازی و ریاضی - چند مثلث می بینی؟

اول همه خوب فکر کنید و جواب بدهید، بعد از معلّم ریاضی بخواهید که جواب درست را به شما بگوید ...



یک خبر از مدرسه‌ی ما

چند نفر باید بروند دندان پزشک؟

دندان پزشک مهربان - سرکار خانم دکتر اربابی - روزهای ۱۱ و ۱۲ دی دندان‌های شما را معاینه کردند. نتیجه‌ی این معاینه در سامانه‌ی پزشکی ثبت شده است که می‌توانید در سامان (<http://samam.moallem.sch.ir/>) وضعیت دندان خود را ببینید. حالا نتیجه‌ی کلی را در جدول زیر جمع‌بندی کرده‌ایم:

ششمی‌ها	پنجمی‌ها	چهارمی‌ها	سومی‌ها
۶۸ نفرند؛ ۵ نفر غایب بودند و بقیه معاینه شدند	۶۳ نفرند؛ ۸ نفر غایب بودند و بقیه معاینه شدند	۷۱ نفرند؛ ۱۶ نفر غایب بودند و بقیه معاینه شدند	۷۲ نفرند؛ ۱۸ نفر غایب بودند و بقیه معاینه شدند
دندان شیری: ۷ نفر دندان شیری پوسیده داشتند و ۵۶ نفر سالم	دندان شیری: ۱۶ نفر دندان شیری پوسیده داشتند و ۴۳ نفر سالم	دندان شیری: ۱۸ نفر دندان شیری پوسیده داشتند و ۳۷ نفر سالم	دندان شیری: ۲۸ نفر دندان شیری پوسیده داشتند و ۲۶ نفر سالم
دندان دائمی: ۴۲ نفر دندان دائمی پوسیده داشتند و ۲۱ نفر سالم	دندان دائمی: ۴۰ نفر دندان دائمی پوسیده داشتند و ۱۹ نفر سالم	دندان دائمی: ۲۶ نفر دندان دائمی پوسیده داشتند و ۲۹ نفر سالم	دندان دائمی: ۲۵ نفر دندان دائمی پوسیده داشتند و ۲۹ نفر سالم
۱۹ نفر دندان پوسیده ندارند	۱۱ نفر دندان پوسیده ندارند	۲۰ نفر دندان پوسیده ندارند	۱۷ نفر دندان پوسیده ندارند

در کل ۲۲۷ نفر معاینه شدند؛ به جز پوسیدگی دندان، به بعضی‌ها نیز برای جرم‌گیری یا فیشورسیلانت و ... توصیه شد که به دندان پزشک مراجعه کنند. یعنی در آخر فقط ۴۳ نفر نیازی به مراجعه به دندان پزشک ندارند!



سلامت روان

افسردگی یعنی چه؟

امسال می خواهیم بعضی مشکلات روان را به زبان ساده برای شما توضیح دهیم. گاهی وقتها به آدم های بی حوصله و یا غمگین می گویند: افسرده!

اما واقعاً افسردگی یعنی چی؟

اگر شما یک روز حوصله ی بازی نداشته باشید یا به خاطر موضوعی ناراحت باشید، افسرده نیستید! بیماری افسردگی روزهای زیادی طول می کشد. آدم افسرده هرروز بی حوصله و خسته است، چیزی برایش جالب نیست و به هیچ چیز توجه نمی کند. او همیشه از خودش و دیگران عصبانی است و فکرهای ناراحت کننده در سرش دارد.

افسردگی یک بیماری جدی است و حتماً باید آن را درمان کرد.



چطور قوی شویم؟

امام اول ما - حضرت علی علیه السلام - فرموده اند:

« هرکس کار کند قوی تر می شود »

منبع حدیث: غررالحکم ۲۰۴/۵

قدرت بدن ما به محکم بودن استخوانها و ماهیچه های ماست.

استخوان و ماهیچه با کار بدنی، قوی و محکم می شوند.

از الان که آنها را به فعالیت عادت بدهی،

در جوانی قدرت خوبی خواهی داشت.





مسابقه پیک سلامت پاییز دبستان دو

اسامی برندگان (جایزه: یکی از ۴ جلد کتاب دانشمندان مسلمان)

کلاس سوم (۷ نفر)

آقایان: جانبار جعفری - محمدمبین رضوی - محمد زوبونی - علیرضا شعبانی - علی مهدی علامه - امیرمحمد قلیچ خانی - محمد نادری

کلاس چهارم (۶ نفر)

آقایان: محمدهسین رفیع نژاد - حسین ساویز - محمدمتین غدیریان - امیرعلی فلاح - محمدصدرا مقیمی حاجی - سورنا نجفی

کلاس پنجم (۲ نفر)

آقایان: ایلیا خدایارپور - امیرعلی میرکریمی

کلاس ششم (۹ نفر)

آقایان: علی بنویدی - محمد سلیمان نژاد - امیرسبحان شریف نیا - یوسف صدیقی - علیرضا صوف باف - امیررضا فرحزادی - امیرطاها قشمی - محمدطاها محمدیان راد - متین معجونی

پاسخ مسابقه

- ۱- سلام بر ابراهیم
- ۲- انسان ۲۵۰ ساله
- ۳- دیوان حافظ شیرازی
- ۴- داستان راستان
- ۵- صحیفه سجادیه
- ۶- لغت نامه دهخدا
- ۷- تاریخ بیهقی
- ۸- قلعه حیوانات
- ۹- قصه های مجید
- ۱۰- جنایت و مکافات
- ۱۱- رابینسون کروزوئه
- ۱۲- کلبه عمو توم
- ۱۳- روی ماه خداوند را ببوس
- ۱۴- فیض بوک
- ۱۵- هزار و یک شب
- ۱۶- هشت کتاب
- ۱۷- قصه های خوب برای بچه های خوب
- ۱۸- چوجه اردک زشت
- ۱۹- مردی در تبعید ابدی
- ۲۰- سفر به اعماق زمین



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/>