



با نام مهربان ترین...



پیک سلامت

دوره چهاردهم - بهار ۱۴۰۲

بچه ها! به فبر صفحه اول توجه کنید

باز هم مسابقه و جایزه داریم

خبر... خبر...



روز جمعه ۲۲ اردیبهشت نمایشگاه دستاوردهای دانش آموزان مدرسه معلم برگزار می شود. حتماً از الان هیجان داری تا کاردستی های خودت را در نمایشگاه به همه نشان بدهی.

اما قرار است در نمایشگاه مسابقه ای هم برگزار شود که سوال های آن از سه پیک پاییز، زمستان و بهار است.

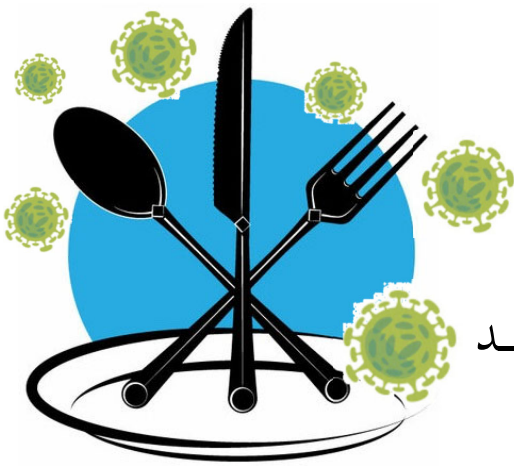
پس هر سه شماره ی پیک را قبل از نمایشگاه مرور کن و روز نمایشگاه به غرفه ی واحد پزشکی بیا و در مسابقه شرکت کن. شاید برنده تو باشی



مواظب باش

نگذار غذا آلوده بشه

همه می دانیم غذایی که می خوریم باید سالم و تمیز باشد تا بیمار نشویم اما گاهی یادمان می رود که چه چیزهایی ممکن است غذا را آلوده کند. مادر و پدر شما زحمت می کشند و برای شما غذای سالم و تمیز آماده می کنند، آشپزهای مدرسه هم همینطور. اما ...



بچه هایی که قبل از رفتن به غذاخوری با **قاشق و چنگال** شمشیربازی می کنید! می دانید اگر قاشق و چنگالی که با آن غذا می خورید کثیف بشود، غذا هم آلوده می شود؟



بچه هایی که قبل از غذا، دست ها را آلكی یا بدون صابون می شورید! می دانستید که **دست های کثیف**، غذا را آلوده و شما را بیمار می کند؟



زنگ نقاشی رمضان در بهار

این پسرهای خوب مثل شما در ماه رمضان قرآن میخوانند، آنها را رنگ بزن



حدیث سلامت

بدنت را قوی کن



در زمان قدیم مردی دچار بی حالی شده بود. او پیش امام صادق علیه السلام آمد و مشکلش را به ایشان گفت...

حضرت امام صادق (علیه السلام) به او توصیه کردند شیر بنوشد و فرمودند:

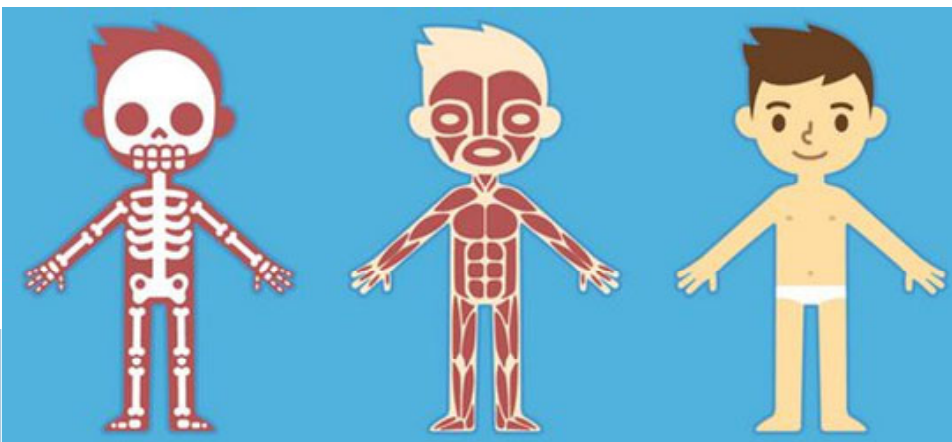
«شیر، گوشت بدن را می رویاند و استخوان را محکم می کند.»

منبع حدیث: الفروع الکافی، جلد ۶

ما فقط پوست بدن را می بینیم (شکل سمت راست) اما زیر پوست، گوشت است. گوشت بدن، همان ماهیچه ها هستند (شکل وسط)؛ شیر، باعث رشد ماهیچه های بدن می شود. زیر گوشت هم استخوان های ما هستند

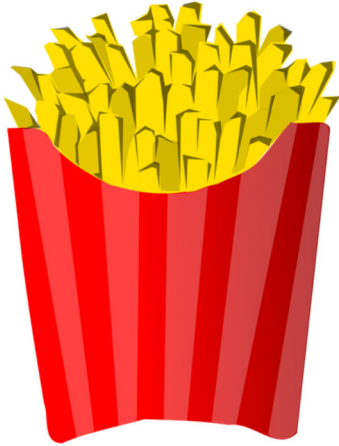
(شکل سمت چپ)

که شیر آنها را هم قوی می کند.



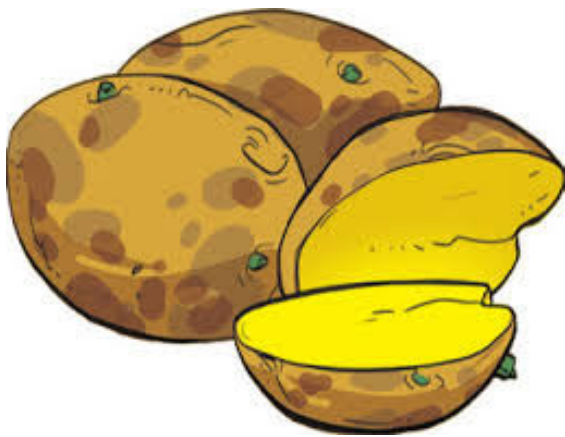
غذای سالم

سیب زمینی را چطوری بخوریم بهتره؟



بیشتر شما بچه ها دوست دارید سیب زمینی را مثل شکل روبرو بخورید. حق با شماست، سیب زمینی سرخ کرده خیلی خوشمزه است!

اما وقتی سیب زمینی در روغن سرخ می شود، چرب می شود و بعد از خوردن، مدت زیادی در معده باقی می ماند که ممکن است ما را مریض کند. پس بهتر است زیاد سیب زمینی سرخ شده یا چیپس نخورید.



اما ناراحت نباشید... اگر سیب زمینی را آب پز کنید یا در فر یا روی آتش، کبابی کنید، هم خوشمزه می شود و هم سالم است.



زنگ ورزش

توپ و راکت

ورزش هایی که با راکت انجام می شوند خیلی لذت بخش هستند



بدمینتون



پینگ پنگ



تنیس

فقط لازم است دو نفر باشید تا بازی کنید (گاهی یک نفره هم می توانید!)
و یاد گرفتن آنها خیلی ساده است. کدام را بهتر است انتخاب کنید؟

پینگ پنگ نیاز به میز دارد و میز آن هم برای قد شما بلند است...

توپ تنیس برای شما سنگین و گاهی خطرناک است...

اما بدمینتون راحت است، نیاز به میز هم ندارد و همه جا

می توانید بازی کنید؛ مثل حیاط یا پارک



عید مبارک باد

