

با نام مهربان ترین...



دوره پانزدهم - بهار ۱۴۰۳

این شماره از پیک مسابقه دارد

# خبر... خبر...

## نقاشی برندگان مسابقه زمستان



## مواظب باش

### شنا، بی دردرس!

کم کم هوا گرم می شود و ممکن است بیشتر از همیشه با پدر یا برادرت به استخر و شنا بروی. این چند مطلب مهم را همیشه با خودت یادآوری کن تا تفریح خوبی داشته باشی؛

۱. موقعی که به شنا می روی نباید گرسنه

باشی چون ضعف می کنی اما معدهات پُر و

سنگین هم نباشد چون ممکن است بیمار

شوی! پس چی شد؟ اگر تازه غذا خوردی

دو ساعت صبر کن و اگر گرسنه ای غذای

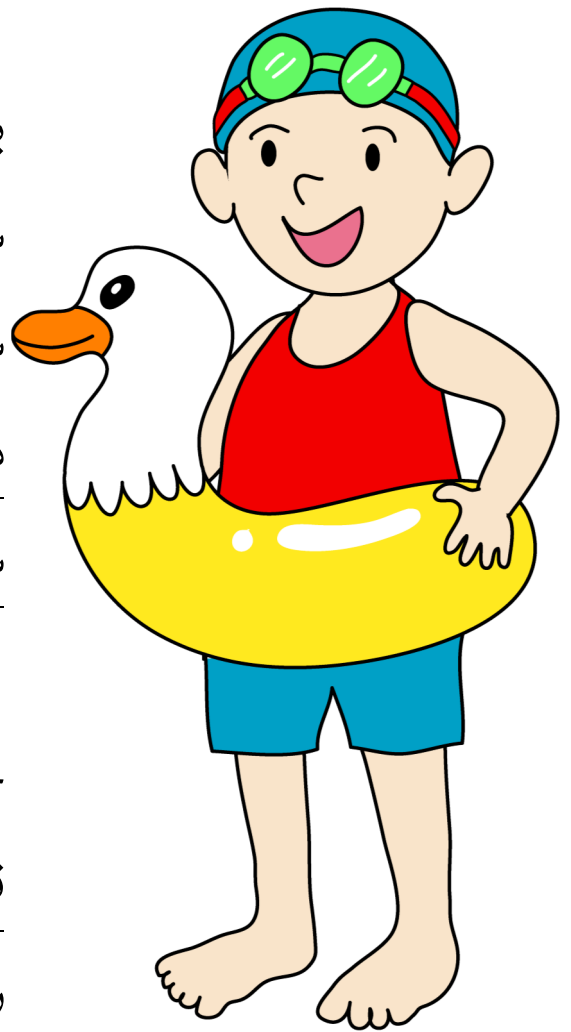
سبک بخور و بعد برو

۲. وسایل لازم مثل کلاه شنا، عینک و

حوله را فراموش نکن. وقتی هم برگشتی،

قبل از هرکاری، حوله و لباسهای خیس را

روی بند پهن کن تا خشک شود.



۳. اگر به استخر روباز می روی حتماً باید قبل از شنا کرم

ضد آفتاب بزنی، حتی اگر هوا ابری باشد.



## زنگ نقاشی

دوست داری در بهار امسال چه چیزی را جشن بگیری؟



عید نوروز؟ عید فطر؟ جشن تولد؟ جشن روز معلم؟ یا یک جشن دیگر؟  
اسم جشن مورد علاقه ات را روی تابلو بنویس و بعد تصویر را  
با رنگ های شاد رنگ کن.



## زنگ مشاوره

### دایره مثبت و دوستان خوب او

سلام بچه ها! من دایره مثبت، دوست شما هستم. نقطه های خوبی همراه من هستند. قبلاً با «اعتماد به نفس» و «همدلی» آشنا شدید حالا با یکی دیگر از آنها آشنا شوید:



### نقطه ی مراقبت از خود؛

من باعث می شوم تو نگران خودت باشی. فکر می کنی نگرانی بد است؟  
اما نه! همه ی نگرانی ها بد نیست. مثلاً می خواهی دوچرخه سواری کنی...



نگرانی بد یعنی آن قدر درمورد اتفاقاتی که بد  
موقع دوچرخه سواری فکر بکنی که دیگر  
برایت لذت نداشته باشد و از آن پشیمان شوی!



اما نگرانی خوب می گوید کلاه ایمنی سرت بگذاری و  
زانوبند ببندی تا اگر موقع سواری، زمین خوردی آسیب  
جدی نبینی. هم مراقب خودت هستی و هم لذت میبری.



اگر نگرانی بد داری ناراحت نباش، افکار ناراحت کننده  
را بنویس یا نقاشی کن و بعد برای آنها راه چاره پیدا کن.

### رمضان خانه‌ی ما را زیبا کرد

چندروز پیش ماه رمضان تمام شد. شما هنوز کوچک هستید و نمی‌توانید روزه بگیرید، اما در این ماه دیدید که رفتار بزرگترها عوض شده است: مثلاً پدر و مادر بیشتر از قبل قرآن می‌خوانند یا به مسجد می‌روند... یا نیمه‌شب‌ها بزرگترها از خواب بیدار می‌شوند و غذایی می‌خورند که به آن "سحری" می‌گویند...

آنها تا وقتی هوا روشن است آب و غذا نمی‌خورند و تا اذان مغرب منتظر می‌شوند. وقتی اذان شد، همه با هم افطار می‌خورید... دوستان و فامیل بیشتر از همیشه شما را به مهمانی دعوت می‌کنند که به آن "افطاری" می‌گویند و پُر از غذاهای شیرین و خوشمزه است... پدر و مادر با لبخند به هم می‌گویند: قبول باشه و برای همه دعا می‌کنند...

حالا می‌خواهی در مسابقه شرکت کنی؟ در خانه‌ی خودتان کدام یک از این لحظات زیبا را دیدی؟ تا روز معلّم فرصت داری یکی از این لحظات زیبا را که دیده‌ای در زنگ کتاب‌خوانی نقّاشی کنی و به معلّم بدهی.

توجه:

از خانه نقّاشی نیاور! چون فقط نقّاشی که در مدرسه

کشیده باشی در مسابقه قبول می‌شود.



## حدیث سلامت

آیا لازم است شام بخوریم؟

پیامبر گرامی اسلام می فرمایند:

« شام نخوردن باعث نابودی بدن می شود »

منبع : سفینه، جلد ۲، صفحه ۷۹

همه می دانیم صبحانه برای بدن بسیار لازم است اما شاید فکر می کردی خوردن یا نخوردن شام مهم نیست. حالا متوجه شدی که شام برای سلامت بدن لازم است. بهترین زمان خوردن شام، سرشب است.



توجه: امسال زنگ مشاوره داریم (صفحه ۴) که توسط مشاور مهربان شما (سرکار خانم محفوظی) نوشته می شود



### مسابقه پیک سلامت زمستان (دبستان یک)

#### لباس های زمستانی

برندگان اصلی (کارت ۱۰۰ امتیازی)

کلاس اول:

آقایان امیر محمد صفوی و محمد هاشمی

کلاس دوم:

آقایان طاهای سیدزاده اقدم و محمد مهدی صالح

برندگان کارت ۵۰ امتیازی

کلاس اول- آقایان: آرمین افتخاری زاده، کیان دادخواه، محمد مهدی سپهوند، عباس صفری، بنیامین فرشی فرید و محمد نیکان قاسمی

کلاس دوم- آقایان: امیر حسین آطاهریان، کسری داودی، عرفان سیدزاده اقدم، امین مهدی قشمی و علیرضا قلمی

برندگان کارت ۲۰ امتیازی

کلاس اول- آقایان: پارسا خادم، هیرید خوبانی، یوسف صالحیان، ماهان ملکی، محمد مهدی مهدیونی و محمد صدرا میراحمدی

کلاس دوم- آقایان: آریان خداینده لو و آریان خداویردی



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

(۰۲۱) ۸۸۵۷۵۹۵۵

با واحد پزشکی در تماس باشید:

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