



با نام مهربان ترین...

پیک سلامت



دوره هفدهم - بهار ۱۴۰۵



خَبَر... خَبَر...

خبر اول: برندگان پیک زمستان

در مسابقه‌ی پیک زمستان که برای کلاس اولی‌ها بود،
۱۸ نفر برنده شدند.

اسامی برندگان:

پویش: علی بشکوه، محمدجواد سروری، علی هادی
علامه، پارسا محبی، امیرطاها مصری روستا، رایان نوری و محمدحسین یوسفی /
تلاش: علی برادران، ماهان خسروانی فرد و امیرعلی شیخ فروتن / دانش:
محمدحسین اسدی، امیرحافظ اسماعیلی، مهرداد غفاری و محمدسپهر نیکوئی /
کوشش: علی اسفندیاری، محمدعلی ثاببی، علی حسان خلخال‌ی و رایان رسولی

خبر دوم: یک دورهمی شبانه

این روزها که مدرسه مجازی شده، حتماً از اینکه دوستان و آموزگاران
را نمی‌بینید ناراحت هستید. اما مدرسه در میدان شهید تهرانی مقدم (کاج)

موکبی برپا کرده که ماجراهای
جالبی آنجا برگزار می‌شود، مثلاً برای
شما پهباد شاهد
می‌سازد و...



مواظب خودت باش

سربازان آینده باید سالم بمانند



خیلی از شما بچه‌ها شب‌ها همراه با خانواده به میدان‌های مهم شهر می‌روید تا به همه نشان بدهید که چقدر ایران را دوست دارید و می‌خواهید سرباز وطن باشید؛ آفرین به شما

اما سربازان وطن باید مراقب سلامت خود و بقیه هم باشند. پس خوب دقت کنید:

◇ قبل از بیرون آمدن از منزل، پیش بینی هواشناسی را ببینید و اگر ممکن است باران ببارد، چتر، بارانی و کفش مناسب بردارید.

◇ هوای بهار خیلی زود تغییر می‌کند پس همیشه طوری لباس بپوشید که اگر هوا ناگهانی سرد یا گرم شد، آماده باشید.

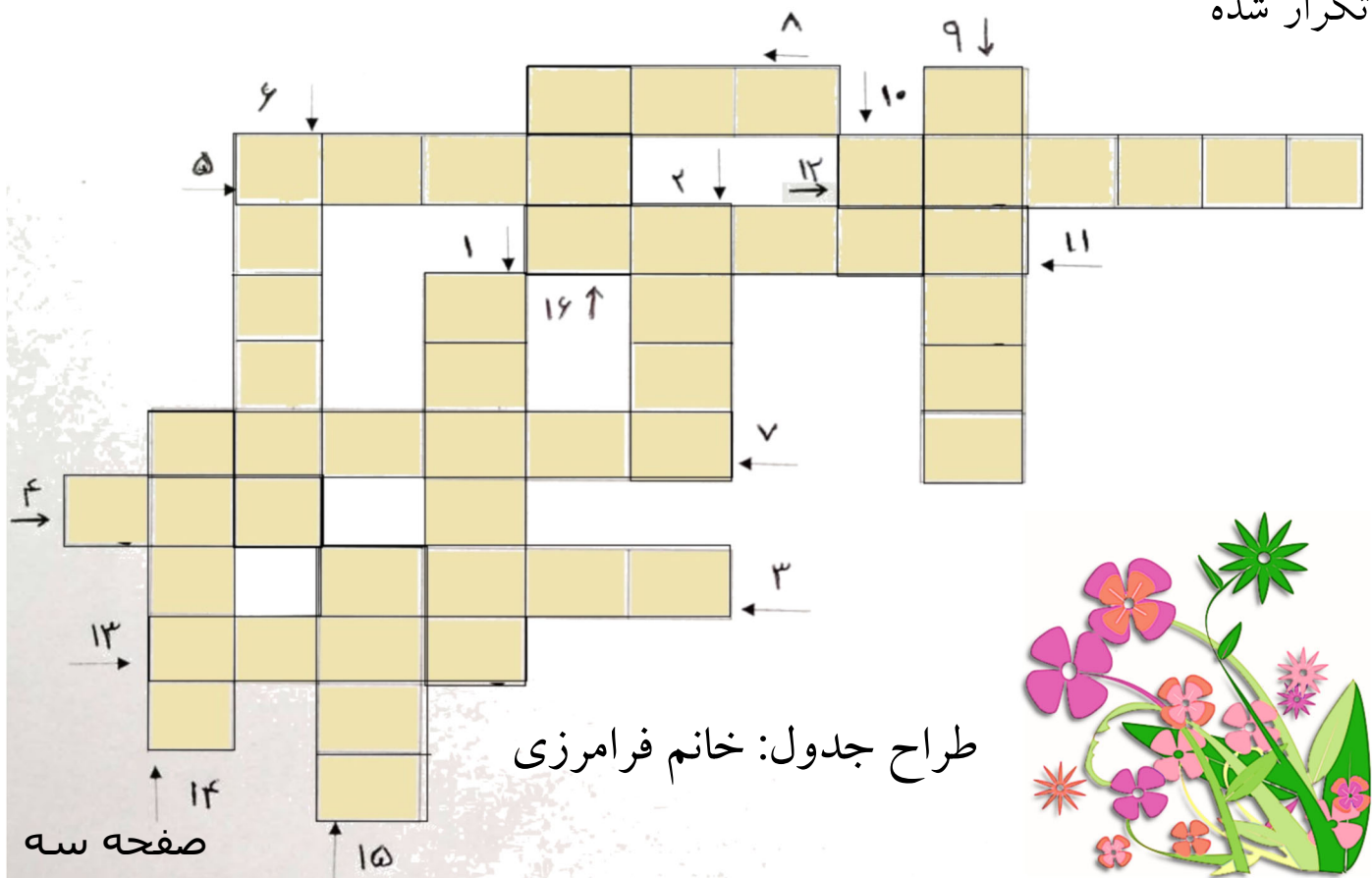
◇ مراقب میله‌ی پرچم خود و بقیه باشید. پرچم را طوری در دست نگیرید که میله‌ی آن به بقیه بخورد و مراقب باشید میله‌ی پرچم دیگران هم به صورت و چشم شما نخورد.



وقت حل جدول (برای دومی‌ها)

- ۱- وسیله اندازه گیری دما ۲- حنایی تصمیم گرفت کجا برود که پیش همه عزیز باشد
- (درس تمیز باش عزیز باش) ۳- مخالف «کوتاه» ۴- آیا خرس کوچولو به حرف
- گنجشک گوش کرد؟ (درس خرس کوچولو) ۵- پایان این جمله چه علامتی باید باشد:
- آیا هرشب مسواک میزنی ۶- پزشک نزد چه کسی رفت و سوال پرسید (درس راه سلامتی)
- ۷- هم معنی کلمه «مواظبت» ۸- خرس کوچولو قبل از خوردن چه چیزی را نشست
- (درس خرس کوچولو) ۹- ضرب المثل را کامل کن: باش تا کامروا باشی ۱۰- جمله
- را کامل کن: رعایت بهداشت در جامعه ... لازم است ۱۱- به معنی «بوی خوب» است
- ۱۲- نام معلم درس مهارت‌های زندگی ۱۳- وقتی بچه خرگوش‌ها جواب سوال چه
- بکنیم تا گوشه‌های ما سالم بماند را دادند معلم چه جایزه‌ای داد (درس مدرسه خرگوش‌ها)
- ۱۴- با اهمیت یعنی چیزی که دارد ۱۵- شعر را کامل کن: ز نیرو بود مرد را راستی /
- ز سستی کژی و کاستی ۱۶- کلمه «میکروب» در درس خرس کوچولو چندبار

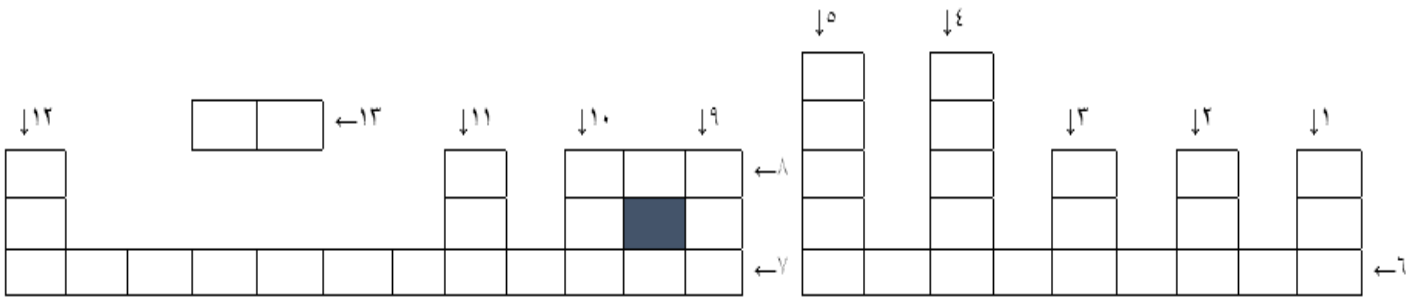
تکرار شده



طراح جدول: خانم فرامری



وقت حل جدول (برای اولی‌ها)



طراح جدول: خانم روح نواز

راهنمایی؛ پسر گلم! شاید تا حالا جدول حل نکرده باشی پس توجه کن

اول شماره سوال را در جدول پیدا کن و تعداد خانه‌های آن را بشمار. مثلاً سوال ۱ در جدول سه خانه دارد که با توجه به ↓ از بالا به پایین باید پر شود.

بعد سوال را بخوان و دقت کن که جواب تو باید به تعداد خانه‌ها حرف داشته باشد پس جواب سوال ۱ حتماً سه حرفی است که باید طبق فلش هر حرف را در یک خانه بنویسی. حالا سوال ۶ را ببین: حرف اول آن همان حرف آخر سوال ۱ است. اگر در جواب باید حرف دیگری بنویسی یعنی به یکی از سوالات ۱ یا ۶ جواب اشتباه داده ای و باید جواب را تغییر بدهی

سوالات جدول؛

- ۱- هوای زمستان ۲- از علایم بیماری است ۳- برکت سفره ۴- هم معنی «موفق»
- ۵- از وسایل بهداشت دهان ۶- پزشک دندان‌ها ۷- روز جهانی بهداشت ۸- با
- تب می‌آید ۹- کنار دندان است ۱۰- رنگ خورشید
- ۱۱- در درمانگاه به بیمار می‌زنند ۱۲- قسمت بالای پا
- ۱۳- کسی که نمی‌شنود



وقت غذا

چطور و کی آب بنوشیم؟

چه سوال خنده داری!

چطور؟ با لیوان

کی؟ وقتی تشنه شدیم

درست است، اما شاید جواب این قدرها هم راحت نباشد.

مثلاً با چه لیوانی؟

۱ لیوان باید تمیز باشد. اگر گرد و خاک دارد، قبلاً کس دیگری آب نوشیده و یا خودت با آن نوشیدنی دیگری خورده‌ای، باید اول شسته شود.

۲ لیوان باید سالم باشد. اگر ترک داشته باشد، آنجا میکروب جمع می‌شود و آب را آلوده می‌کند. اگر لب‌پر شده باشد، شاید دهان را زخم کند.

هروقت تشنه شدیم، بلافاصله آب بخوریم؟

۱ اگر به خاطر بازی و ورزش تشنه شدی، اول صبر می‌کنی نفس بالا بیاورد و قلب دیگر تند و محکم نزند، بعد آب می‌خوری و حواست هست آب خیلی سرد نباشد.

۲ اگر وسط غذا تشنه شدی، مقدار کمی آب مینوشی

چون آب زیاد باعث می‌شود غذا به خوبی هضم نشود.

.... نوش جان ...



حدیث سلامت

قوی باش

امام اول ما (امام علی) - که درود
خداوند بر ایشان باد - فرموده‌اند:

هرگاه مسلمانی ضعیف شد،
باید گوشت و شیر بخورد،

زیرا خدای عزیز و بزرگ، قوت را در این دو قرار داده است .

این حدیث در کتاب ابن بابویه القمی؛ جلد دوم، صفحه ۶۱۷ نوشته شده است

گوشت باعث خون‌سازی و
تقویت ماهیچه‌های بدن
می‌شود و شیر استخوان‌ها را
محکم می‌کند. البته این دو
غذای مفید را با هم نخور.

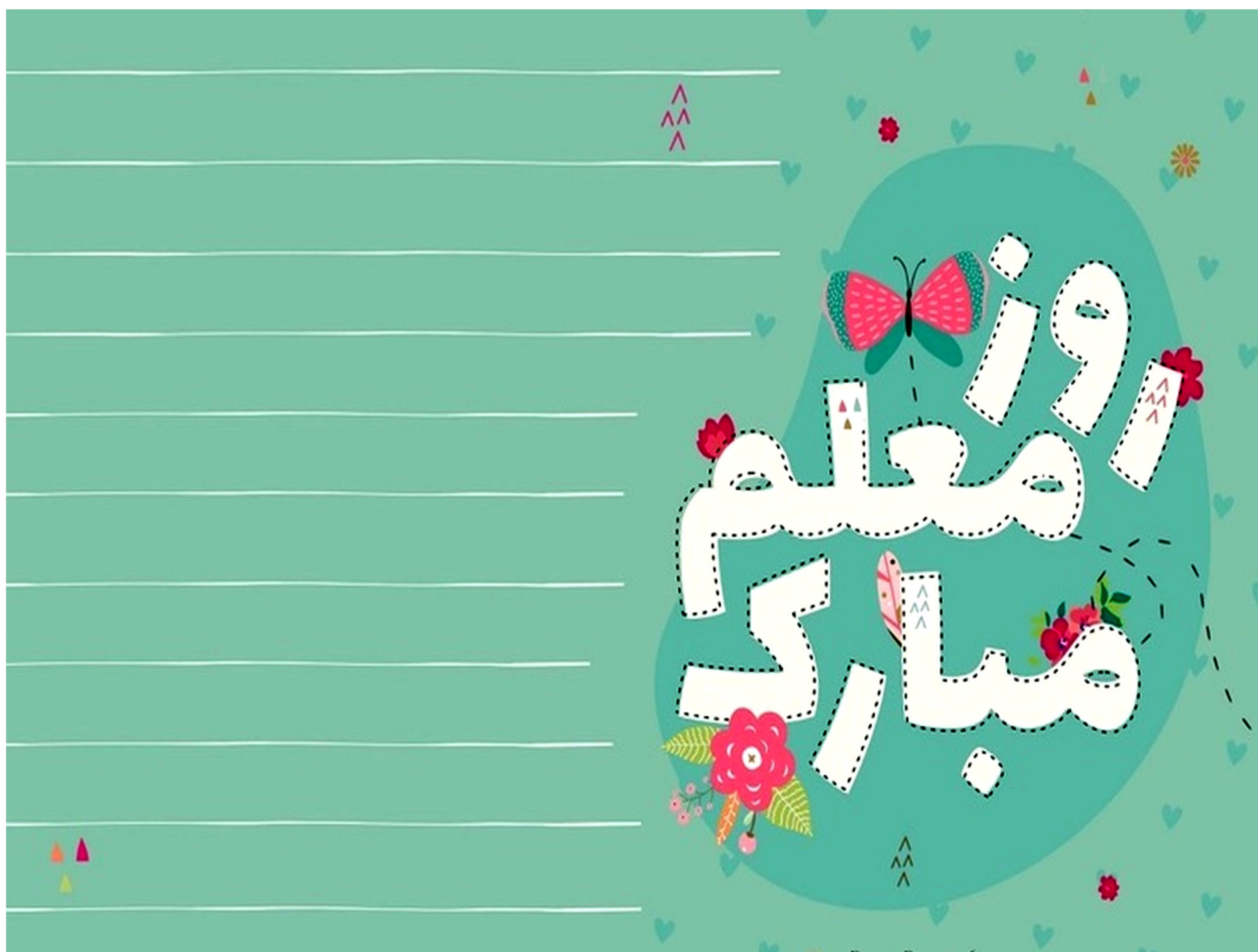


پسر گلم! 🖐️

تصویر زیر ↓ یک کارت پستال از طرف تو برای روز معلّم است.

دوست داری چه چیزی روی آن بنویسی تا آموزگار مهربان را خوشحال کنی؟

جمله‌های خودت را روی خطهای سفید بنویس



با نام مهربان ترین...



دوره هفدهم - بهار ۱۴۰۵



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

۸۸۵۷۵۹۵۵ (۰۲۱)

با واحد پزشکی در تماس باشید:

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