

با نام مهربان ترین...



دوره پانزدهم - زمستان ۱۴۰۲

این شماره از پیک مسابقه دارد

خَبَر... خَبَر...

برنامه های سلامت فصل زمستان



در ماه **دی**؛ همه ی بچه های پیش دبستان و همین طور دانش آموزان جدید کلاس اوّلی و دومی از نظر سلامت بدن، قلب و نفّس معاینه شدند. دانش آموزانِ قدیمی یادتون هست؟ شما پارسال معاینه شده بودید.



در ماه **بهمن**؛ الان شما پیک زمستانی را مطالعه می کنید و می توانید در مسابقه ی آن شرکت کنید (صفحه ی پنج).

در ماه **اسفند**؛ مربیانِ مهربانِ پیش دبستان، بچه های آمادگی و پیش دبستان را از نظر مهارت های مختلف بررسی می کنند تا هر کدام از بچه ها بدانند چه کارها و رفتارهایی را باید در خانه تمرین کنند.



بچه ها! از پدر و مادر مهربان بخواهید که نتیجه ی معاینات شما را

در سامان (samam.moallem.sch.ir) ببینند



مواظب باش

لباس؛ دوست توست

این لباس‌ها چیزهای مهمی می‌خواهند به تو بگویند تا سالم بمانی.
حرف‌های آن‌ها را با دقت بخوان و عمل بکن.
اگر به حرف لباس‌ها عمل کنی، کمتر مریض می‌شوی.



زنگ نقاشی جشن ۲۲ بهمن را رنگ آمیزی کن



امیدواریم امسال این جشن به تو خوش بگذرد.



زنگ مشاوره

دایره مثبت و دوستان خوب او

سلام بچه ها! من دایره مثبت، دوست شما هستم. نقطه های خوبی همراه من هستند.

پاییز با نقطه ی «اعتماد به نفس» آشنا شدید حالا با یکی دیگر از آنها آشنا شوید:



نقطه ی همدلی؛

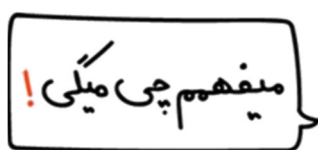
«همدلی» به تو کمک می کند تا احساس دیگران را درک کنی، با آنها دوست شوی و به آنها نشان بدهی که به آنها اهمیت می دهی. فهمیدن احساس بقیه سخت است؟ من به تو یاد می دهم چطور همدلی کنی:

اول- به صورت دوستت توجه کن تا متوجه بشوی چه احساسی دارد. مثلاً الان خوشحال است یا ناراحت؟

دوم- به حرف دوستت خوب گوش بده تا بفهمی چطور باید کمک کنی سوم- حالا وقت آن است که برای دوستت کاری انجام دهی. چه کاری؟ اگر تو جای او بودی، دوست داشتی او چه کاری برایت بکند؟ همان کار

را برایش انجام بده.

همدلی ما را مهربان می کند.



مسابقه

لباس‌های زمستانی



در صفحه‌ی ۲ لباس‌ها با شما صحبت کردند. حالا یک مسابقه داریم تا ببینیم کدام یک از شما به حرف لباس‌ها خوب توجه کرده است.

تصویر بالا را بین. به به! برف زیادی باریده و می‌خواهی برف بازی کنی. قبل از بیرون آمدن از خانه، چه لباس‌هایی باید بپوشی تا در هوای سرد بیمار نشوی؟ آنها را نقاشی کن و به آموزگار مهربان بده.

فقط تا ۱۲ بهمن (روز ورود امام خمینی به ایران) وقت داری!

فقط کسانی برنده می‌شوند که خودشان نقاشی بکشند

پس از کسی کمک نگیر!!



در خوردن میوه دقت کن

خدای بزرگ و مهربان در قرآن کریم می فرمایند:
« هروقت میوه های باغ رسید، از آنها بخورید »

منبع آیه: سوره انعام، آیه ۱۴۱

پس همیشه قبل از خوردن میوه دقت کن که میوه رسیده باشد. میوه ای که هنوز نرسیده و به آن کال یا نارَس می گویند، ممکن است باعث شود دل درد یا اسهال بگیری.



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



مسابقه پیک سلامت پاییز دبستان یک

ظرف دوم: من ظرف سنگی هستم

ظرف اول: من ظرف سفالی هستم

برندگان اصلی (کارت ۱۰۰ امتیازی)

کلاس اول: آقای محمدصدرا میراحمدی

کلاس دوم: آقای امین مهدی قشمی

سایر برندگان (کارت ۵۰ امتیازی)

کلاس اول- آقایان: محمدطاها ابراهیمی، محمدمتین پورنجفی، محمدمهید سپهوند، محمدجواد عزیزی پور، محمدعلی عشقی، محمدحسین مظفری نیا

کلاس دوم- آقایان: محمدصدرا جیرانی، امیرعلی خلخال، محمدامین رضاخواه، سبحان عباسیان، محمدامین علی نژاد، علیرضا قلمی، مهدی کاویانی، محمدرضا کشاورز

تقدیر از سایر شرکت کنندگان (کارت ۲۰ امتیازی)

کلاس اول- آقایان: آرمین افتخاری زاده، هیربد خوبانی، محمدطاها طباطبائی، علیرضا مشفق، محمد هاشمی

کلاس دوم- آقایان: آریان خدابنده لو، کسری داودی، محمدآرمان رضائی، محمدهادی صالح، سیدعلی موسوی

بچه ها برای شرکت در مسابقه ی پیک زمستان فقط تا ۱۲ بهمن فرصت دارید



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/>