



با نام مهربان ترین...

پیک سلامت

دبستان یک



دوره هفدهم - زمستان ۱۴۰۴



صفحه ۵ پیک برای کلاس اولی‌ها مسابقه دارد.

اسامی برندگان در پیک بعد چاپ می‌شود

خَبَر... خَبَر...

خبر اول؛ برندگان پاییز

در مسابقه‌ی پیک پاییز که برای کلاس دومی‌ها بود، ۱۴ نفر برنده شدند که جایزه‌ی هیجان‌انگیزی داشتند؛ یک زنگ فوتبال



اسامی برندگان: امیرحسین آفرینش، محمدحسن ابوچناری، حسین احمدی، کیان ادیب، حسین اکبری، امیرصدرا اورنگی، محمد توکلی، محمدعلی خوش‌خواهش، نیکان عمادی، امیرمهدی عیوض‌نژاد، محمدحسین غلامی، محمدحسن قنبری، سالار کرامیان و علی نمازی

خبر دوم؛ پایان معاینات امسال اول و دوم

اندازه‌گیری قد و وزن و معاینه دندان برای همه‌ی بچه‌ها انجام شد. بچه‌هایی که ورودی امسال بودند چند معاینه بیشتر داشتند:

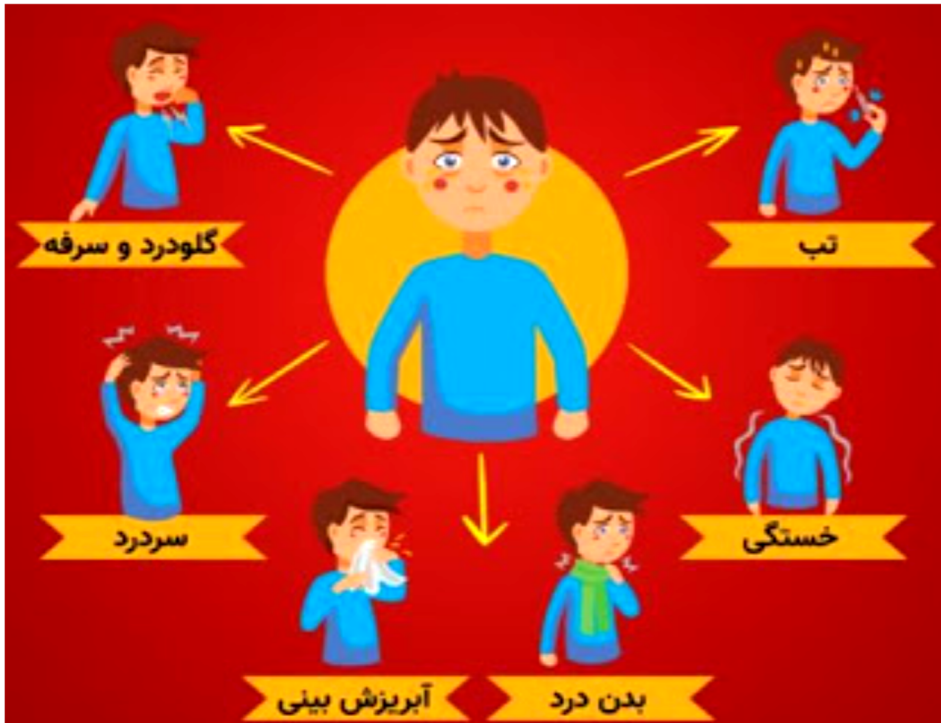
سلامت عمومی و معاینه قلب و ریه



مواظب خودت باش

هیچ کی دوست نداره مریض بشه

به عکس زیر نگاه کن. پسری بیمار شده و این نشانه‌ها را در بدن دارد...
این‌ها نشانه‌های کدام بیماری‌ها می‌تواند باشد؟



آفرین!

سرماخوردگی...

آنفلوآنزا...

شاید کرونا...

یا یک بیماری تنفسی

دیگر...

نامش زیاد مهم نیست،

به هر حال ناراحت کننده است و باعث می‌شود از درس عقب بمانی.

حالا فکر کن چه کارهایی می‌توانی انجام دهی تا کمتر بیمار بشوی؟

خیلی کارها...

• هروقت دست‌ها کثیف شد، با دقت با آب و صابون بشویی

• در جاهایی که بیماران هستند ماسک بزنی

• لباس مناسب بپوشی

• واکسن بزنی



وقت نقاشی

جشن میلاد امام زمان



دو نفر از دوستانت را به جشن دعوت کن و اسمشان
را بنویس بعد جشن را با رنگهای شاد رنگ بزن



وقت غذا

میوه از آب میوه بهتر است

وقتی میوه می‌خوریم از بیشتر قسمت‌های آن استفاده می‌کنیم اما برای درست کردن آب میوه، بسیاری از مواد مفید آن به شکل تُفاله درمی‌آید که دور ریخته می‌شود.

اما عادت کردن به نوشیدن آب میوه خطرات دیگری هم دارد. چه خطراتی؟



۱- نوشیدن آب میوه، راحت‌تر از شستن، پوست کندن و خوردن میوه است! آدم خیلی زود عادت می‌کند که هر وقت میل به میوه داشت، به جای آن، آب میوه بنوشد و کم‌کم میوه از برنامه روزانه حذف می‌شود.

۲- شما مثلاً اگر پرتقال بخورید با یک یا دو پرتقال سیر می‌شوید اما به راحتی دو لیوان آب پرتقال می‌نوشید که از تعداد زیادی پرتقال تهیه شده، یعنی بیشتر از چیزی که بدن شما لازم دارد، مصرف می‌کنید و چاق می‌شوید.



مسابقه

یک نقاشی از خودتان بکشید

این مسابقه‌ی نقاشی مخصوص کلاس اولی‌هاست؛ شما باید در زنگ هنر نقاشی خود را بکشید و در آخر به معلم مهربان -خانم رهنمون- تحویل دهید. نوشتن اسم، فامیل و نام کلاس یادت نرود.

موضوع مسابقه:

اول صفحه‌ی دو پیک را با دقت بخوان و فکر کن چه کارهایی می‌توانی انجام دهی که کمتر بیمار شوی.

حالا یکی از همان کارها را که واقعاً انجام می‌دهی، نقاشی کن

برندگان مسابقه
جایزه می‌گیرند و
اسم آنان در پیک
بهار چاپ می‌شود.



حدیث سلامت

حمام برو، اما...

امام هفتم ما (امام موسی کاظم)

- که درود خداوند بر ایشان باد-

فرموده‌اند:

با معده‌ی خالی به حمام نروید؛

قبل از رفتن به حمام چیزی (کمی غذا) بخورید

این حدیث در کتاب وسائل الشیعه، جلد دوم، صفحه ۵۲ نوشته شده است

اگر مدت زیادی از غذا خوردن گذشته باشد و معده کاملاً خالی باشد، گرما و بخار حمام باعث احساس ضعف و بی حالی می شود. حتی ممکن است سرگیجه بگیرید و زمین بخورید. البته حمام رفتن بلافاصله بعد از غذای سنگین هم خوب نیست و بدن شما نمی تواند به خوبی غذا را هضم کند.





👉 توجه ... توجه 👈

مسابقه‌ی پیک فقط در مدرسه و با نظارت معلّم مهربان انجام می‌شود و نقاشی که خارج از کلاس یا در منزل کشیده باشید، قبول نمی‌شود.



فصلنامه پیک سلامت توسط واحد پزشکی مجتمع فرهنگی آموزشی
پسرانه معلّم منتشر می‌شود

و در هر سال تحصیلی سه شماره دارد: پاییز- زمستان- بهار

۸۸۵۷۵۹۵۵ (۰۲۱)

با واحد پزشکی در تماس باشید:

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