



با نام مهربان ترین...

پیک سلامت

دبستان یک



دوره هفدهم - پاییز ۱۴۰۴



صفحه ۵ پیک مسابقه دارد و برندگان کارت امتیاز می گیرند. اسامی برندگان در پیک بعد چاپ می شود

خَبَر... خَبَر...

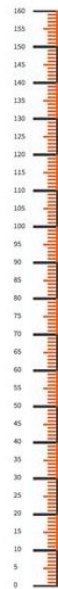
از ماجراهای جالب سلامتی در پاییز خبر داری؟

ماه اول؛ یعنی مهر

در مدرسه هرروز قد و وزن چند نفر از شما را اندازه می گیرند... وقتی همه معاینه شدید، قد و وزن یکی یکی شما را با نمودار رشد مقایسه می کنیم تا معلوم شود:

آیا قد شما به اندازه رشد کرده است؟

آیا وزن شما مناسب است؟



جواب این سوالات در پرونده پزشکی شما نوشته می شود تا والدین شما ببینند.

ماه دوم؛ یعنی آبان



یک روز دندان پزشک مهربانی به مدرسه می آید و دندان هایتان را معاینه می کند. توصیه ایشان به هرکس در پرونده پزشکی نوشته می شود. به آنها عمل کنید

ماه سوم؛ یعنی آذر

فکر می کنی در آذر هم خبری هست؟

تو چه حدسی می زنی؟



مواظب خودت باش

چطور از دهانشویه استفاده کنم؟

گاهی دندان پزشک به ما استفاده از دهانشویه را توصیه می کند. به شکل ها نگاه کن تا یاد بگیری



وقت نقاشی

اول رنگ آمیزی کن بعد اسم خودت و سه دوستت را کنار آنها بنویس



وقت غذا

میوه و غذای تازه بهتر است



از قدیم برای آنکه غذا دیرتر خراب شود به آن نمک می زدند یا با شکر می پختند. در کارخانه‌ی مواد غذایی هم همین کار انجام می شود بعد آنها را در قوطی شیشه‌ای یا فلزی بدون هوا قرار می دهند. به **غذای شور شده**: **کنسرو** و به **میوه‌ی شیرین شده**: **کمپوت** می گویند.

کمپوت و کنسرو خوش آب و رنگند و بیشتر شما مزه‌ی آنها را دوست دارید اما نباید زیاد از آنها بخورید. چرا؟

۱- بدن شما به غذاهای شور و شیرین عادت می کند که این عادت خیلی خطرناک است و باعث بیماری در آینده می شود.

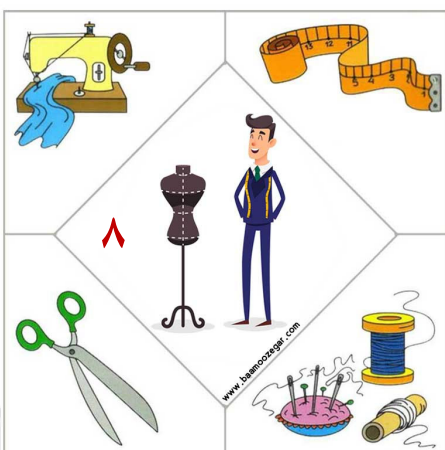
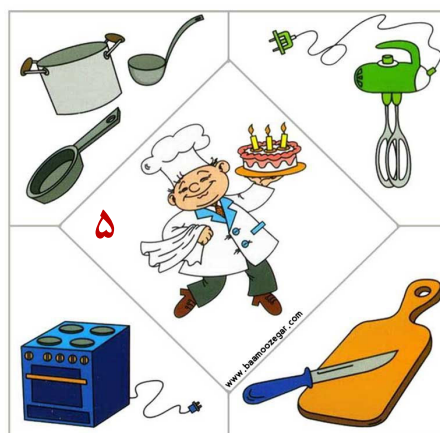
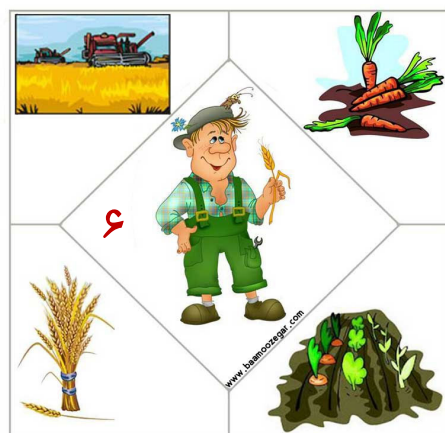
۲- بعضی ویتامین‌های لازم برای بدن، فقط در غذاها و میوه‌های تازه هستند.



مسابقه

کدام شغل برای تو جالب تر است؟

فقط یکی از شغل‌های زیر را انتخاب کن؛ نام خودت و نام شغل را در کاغذ بنویس و بعد با ۲ یا ۳ جمله توضیح بده چرا آن را انتخاب کردی.



این مسابقه فقط برای بچه‌های

کلاس دوم است.

در پیک بعدی اوّلی‌ها مسابقه دارند

حدیث سلامت

شانه خوبه امّا...

امام ششم ما (امام جعفر صادق)
که درود خداوند بر ایشان باد-
فرموده‌اند:

در حمام شانه نزنید که مو را

نازک و سُست می‌کند.

این حدیث در کتاب مکارم الاخلاق؛ جلد اول، صفحه ۱۶۵ نوشته شده است

وقتی در حمام هستیم هوا رطوبت زیادی دارد که پوست
را شُل می‌کند. پس اگر موها را شانه کنیم ممکن است
به ریشه‌ی موها آسیب بزنند.



پس چه وقت شانه کنیم؟ در حمام موها را تمیز بشور و آبکشی کن.
بیرون که آمدی، سر را با حوله خشک کردی و لباس پوشیدی؛
یعنی همان وقتی که موها هنوز کمی خیس است و
کاملاً خشک نشده آنها را شانه بزن.





روز آتش نشانی و ایمنی گرمی باد

۷ مهر ماه



شعله‌ی کوچک
کبریت شاید بی خطر
به نظر برسد، اما...
آتش مثل یک هیولا
زود رشد می کند و
می تواند زندگی را
نابود کند.
با آتش بازی نکنیم

👉 توجه ... توجه 👈

مسابقه‌ی پیک فقط در مدرسه و با نظارت معلم مهربان انجام می شود و جوابی که خارج از کلاس یا در منزل نوشته باشید، قبول نمی شود.
مسابقه‌ی این شماره مخصوص کلاس دومی ها هست و مهلت شرکت تا ۹ مهر است



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/>