

به نام شفا بخش جسم و جان



این شماره از پیک مسابقه دارد 🖐️

دبستان یک

دوره دوازدهم - پاییز ۱۳۹۹



خَبَر... خَبَر...

امسال هم معاینه‌ی پزشکی داریم ☺

ما هر سال شما را از نظر سلامت بررسی می کنیم و امسال هم همینطور...
اما به خاطر بیماری کرونا برنامه‌ی معاینه ها تغییر کرده، مثلاً:

قد و وزن شما را پدر یا مادر مهربان در خانه اندازه می گیرند
و عدد را برای ما می فرستند تا ما آن را بررسی کنیم.



برای پیشگیری از کرونا امسال معاینه‌ی دندان نداریم.



بررسی های تکاملی پیش دبستان فقط برای دانش آموزان
حضوری انجام می شود.



معاینه‌ی قلب، ریه و عمومی با نوبت و اختیاری انجام می شود.



معاینه‌ی چشم هنوز برنامه ریزی نشده، بعداً خبر می دهیم.



زنگ بهداشت

۳ گام کلیدی برای پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی (کورونا و آنفلوانزا)

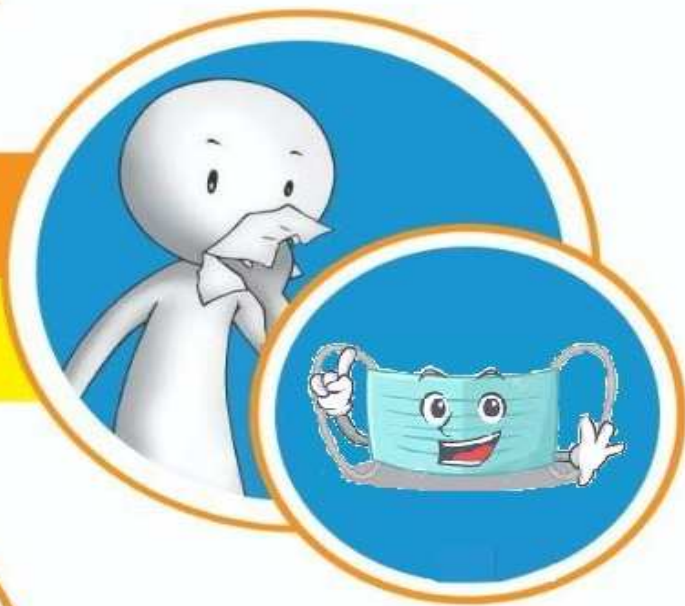


روبوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن
افراد دارای علائم بیماری تنفسی

پوشانید

پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه
و ماسک زدن



بشوئید

شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون

زنگ ورزش 🖐️ مسابقه 🖐️



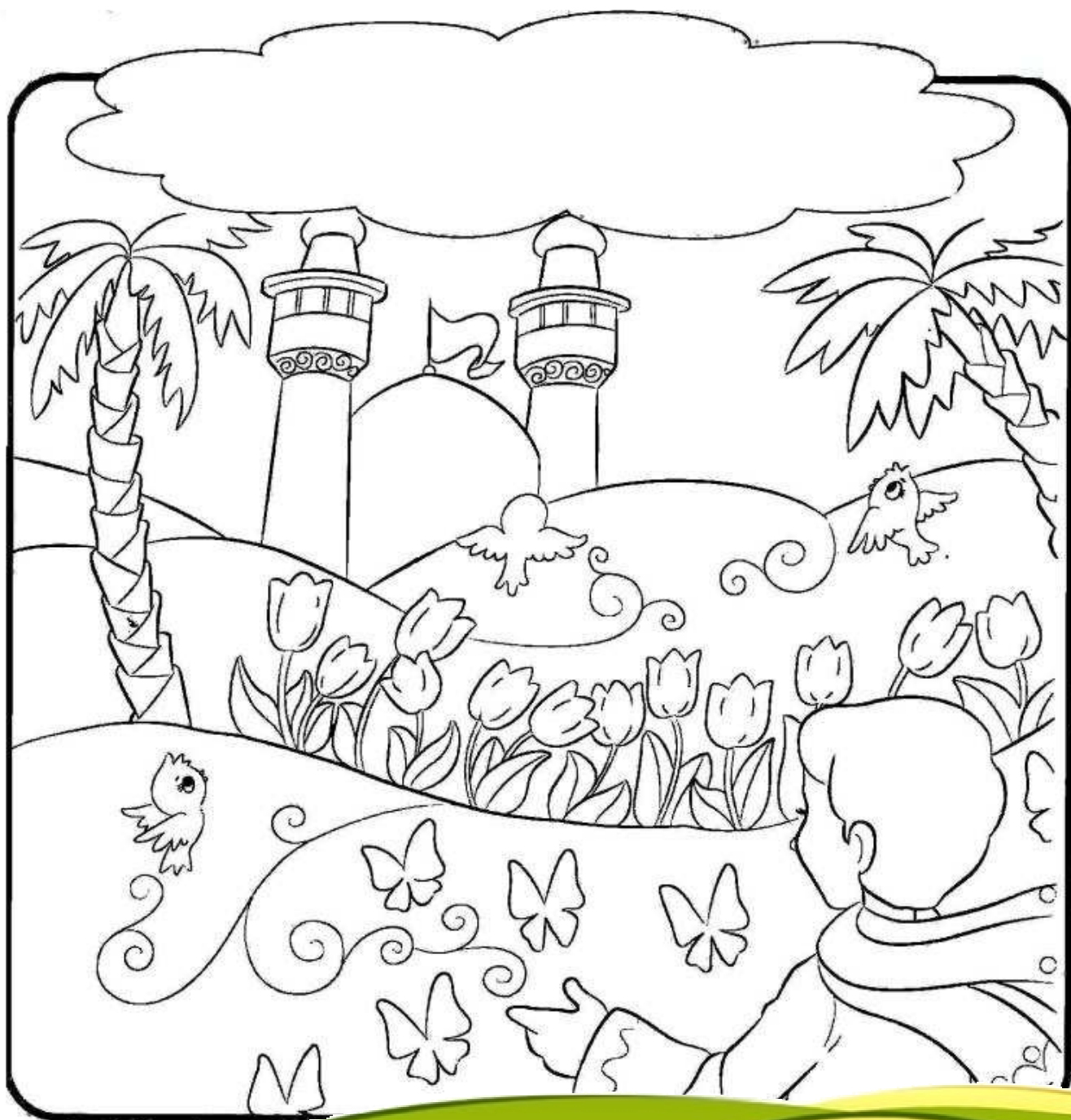
کرونا اومده و حالا حالاها نمی خواد بره، پس چطوری ورزش کنیم؟ کُشتی و فوتبال همیشه، دوچرخه سواری هم که تو خونه همیشه... پس چی؟



شما حتماً یک راهی پیدا می کنید که هم ورزش کنید و هم کرونا نگیرید. فکر خود را اینجا ↓ نقاشی کنید.

زنگ نقاشی

دوست داری به زیارت حرم چه کسی بروی؟ اسم ایشان را روی ابر بنویس و بعد این تصویر زیبای آرزویت را رنگ آمیزی کن.



غذای سالم



یک میوه‌ی پاییزی: سیب

هر میوه‌ای که خُدای مهربان آفریده خاصیت دارد اما فایده‌ی سیب برای سلامت آن قدر زیاد است که در بیشتر نشان‌های مربوط

به سلامت (مثل شبکه‌ی سلامت) از تصویر سیب استفاده می‌کنند.

سیب به سلامت قلب کمک می‌کند، پاک‌کننده‌ی دستگاه گوارش است، ایمنی بدن را در مقابل بیماری‌ها تقویت می‌کند و برای کار ریه و استخوان‌های ما هم مفید است.

* چطوری بخوریم؟ سیب خیلی مفیدتر از آب سیب است. اگر خودتان درخت سیب دارید سیب را بشوید و با پوست بخورید اما اگر سیب را می‌خرید بهتر است پوست آن را بگیرید و بعد نوش جان کنید.

روزی یک سیب بخورید تا سالم بمانید.

حدیث سلامت

سیب؛ میوه‌ی بهشتی

امام اوّل ما - حضرت علی علیه السلام - می فرمایند:

سیب بخورید چراکه معده را پاک میکند

منبع: اصول کافی - جلد ۶ - صفحه ۳۵۷ - حدیث ۱۱





بچه ها! در مسابقه ی زنگ ورزش (صفحه ی سه) شرکت کنید:

اگه جا برای نقاشی کافی نیست، روی برگه ی سفید بکشید. اگه فکری که کردید توضیح لازم داره، کنار نقاشی چند جمله ی کوتاه بنویسید یا به جای نقاشی، ورزش رو انجام بدید و از خودتون عکس بگیرید. عکس یا تصویر نقاشی رو در پیام رسان بله برای خانم فراهانی (@farahani60) بفرستید. تا روز دانش آموز فرصت دارید. برندگان جایزه می گیرند و اسامی آنها در پیک بعد چاپ می شود

