

مرتبى درجه يک ما

کاپيتان توان يابى که به تيم توان داد

۱۷۱

کوله ييشته

۱۴۰۲ ۰۹ ۰۸

ضميمه رايگان روزنامه شهرار
بروزہ کودکان و نوجوانان مشهد
۲ شنبه

آشپزی همراه مامان

۸

هرگز نااميد نشو

۱۰

حالا چه کارکنم؟

۱۴



یک راه جالب برای درس خواندن



طیبه ثابت

با نام و یاد خدای عزیز که هرچه داریم از اوست، سلام می‌کنیم
به همه‌ی شما بچه‌های خوب و دانا.

امیدواریم که در این روزهای زیبای آذرماه، سالم و تندرست
باشید و درس‌هایتان را خوب بخوانید و با برنامه‌ریزی درست
نگذارید که همه‌ی آن‌ها روی هم تلنبار و باعث اضطراب و نگرانی‌تان
در شب امتحان شود.

روزها مثل برق و باد می‌گذرند و اگر کمی بازیگوشی و سهل‌انگاری
کنید، دیگر راهی برای جبران باقی نمی‌ماند. آن وقت است که شما
می‌مانید و کتاب‌هایی که درس‌های آن برای شما گنج‌کننده است.
خب معلوم است که فکرش هم حالتان را بد می‌کند.

از قدیم ندیم‌ها گفته‌اند «علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد»؛
یعنی قبل از اینکه اتفاقی بیفتد، باید به فکر راه چاره‌ی آن باشیم.
یکی از راه‌های آسانی که در کلاس، می‌توانید درس معلّم را خوب
یاد بگیرید، این است که از روز قبل، آن درس را یک بار در خانه با
صدای بلند بخوانید و هر جای درس را که احساس کردید درست
متوجه نمی‌شوید، با مداد علامت بگذارید و همان نکته‌ها را در
کلاس درس از معلّم‌تان پرسید. شاید برای‌تان جالب باشد که
بدانید این روش درس خواندن، یکی از شیوه‌های جالب
بچه‌درس‌خوان‌هاست که اگر آن را درست انجام
دهید، حتماً نتیجه‌ی خوبی می‌گیرید.

فهرست

میوه‌ی محافظ چشم ۱/
خواهر شدم ۲/
جیوان کارتنی ۳/
مرتبی درجه یک ما ۴/
سفره چی ۶/
تنها نمی گذارمت ۷/
آشپزی همراه مامان ۸/
هرگز ناامید نشو ۱۰/
بادکنک شگفت انگیز ۱۲/
هدیه ی خیس ۱۳/
حالا چه کار کنم ۱۴/
کوکوی خوش مزه ۱۶/
مشق شب از کجا آمد؟ ۱۷/

صاحب امتیاز:
شهرداری مشهد
مدیر مسئول:
سید میثم موسوی مهر
سر دبیر:
سید سجّاد طلوع هاشمی
دبیر ضمانت:
ارژنگ حاتمی
دبیر کوله پشتی:
طیبه سادات ثابت
گرافیک و صفحه آرایی:
ملک جمعی

پست الکترونیک:
sabet@shahrara.com
نشانی سایت:
shahraranews.ir/fa/kids
نشانی: ۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰
ابتدای کوهستانی
۳۷۲۸۸۸۸۱-۵-
توزیع و امور مشترکین:
۳۷۲۸۸۸۸۱-۵-
داخلی ۵۱۹ و ۵۲۰



زنگ سلامتی

میوه‌ی محافظ چشم

دوستان خوب سلام. شاید فکر کنید که سلامتی همیشگی است و اگر مراقب خورد و خوراکتان نباشید، باز هم سلامت خواهید بود. پاسخ ما به شما این است که باید با خوردن به اندازه و درست

میوه‌ها و خوراکی‌های فصل از سلامتی‌تان محافظت کنید. در زنگ سلامتی، شما با میوه‌ها و خوراکی‌های طبیعی آشنا می‌شوید که از سلامتی‌تان مراقبت می‌کنند. شاید برایتان تعجب‌آور باشد، اما همین میوه‌های فصل، بهترین داروها برای مقابله با بیماری‌های مختلف هستند.

امروز سراغ انگور می‌رویم. انگور یکی از خوراکی‌های مفید برای سلامت بدن ماست. انگور از هر نوعی که باشد، دستگاه گوارش شما را به کار می‌اندازد و موادّ سقّی بدن‌تان را دفع می‌کند.

دانشمندان با تحقیقات علمی روی انگور، به این نتیجه‌های خوب رسیده‌اند که این میوه علاوه بر خاصیت هضم خوب غذا، از پیرشدن سلول‌های بدن ما هم جلوگیری می‌کند.

این میوه‌ی با ارزش که از بهار تا پاییز به شکل طبیعی و تازه وجود دارد، نگران چشم شماست و نمی‌گذارد چشم شما دچار مشکلات بینایی شود.



خواهر شدم

گفتم کنار گوش او:
هستی تو داداش خودم
خوش حال هستم چون که من
با بودن تو خواهر شدم

مثل گلی خندان شدم
تا بار اول دیدمش
آهسته و با احتیاط
رفتم جلو بوسیدمش

داداشی بامزه ام
دیروز دنیا آمده
همراه او یک حس خوب
در خانه‌ی ما آمده



حیوان کارتنی

چطوری درست کنیم؟



طاهره عرفانی

شما با کارتن‌های خالی توی خانه چه کار می‌کنید؟ حتماً می‌گویید آن‌ها را دور می‌ریزید یا در کیسه‌ی بازیافت می‌گذارید. امروز می‌خواهیم به شما یاد بدهیم که چطور می‌شود با کارتن خالی و چیزهای دم‌دستی، یک کاردستی زیبا درست کرد. برای این کار ابتدا شکل هر حیوانی را که دوست دارید، روی کارتن بکشید؛ مثل گوزن. حالا بدن و سر گوزن را مطابق شکل بکشید و دورش را قیچی کنید. برای اینکه قسمت سر گوزن محکم باشد، با مقوّا دو برش برای قسمت سر گوزن بزنید و روی هم بچسبانید. سر و بدن گوزن را با سلیقه‌ی خودتان با مقوّای رنگی یا با نوارهای سرقیچی‌ها و چسب نواری رنگی تزیین کنید. بدن حیوان را از وسط تا کنید. به اندازه‌ی سرش روی بدن تاشده قیچی کنید. سر را میان برش بچسبانید. از شاخه‌های خشک برای پا و شاخ گوزن استفاده کنید. دقت کنید که پاها همه یک اندازه باشد. حالا یک گوزن زیبا دارید که می‌توانید کنار کتاب‌هایتان بگذارید و از دیدن آن لذّت ببرید.

چی لازم داریم؟

کارتن

چسب مایع

خرده‌های مقوّای رنگی

یا سرقیچی پارچه‌ها

سر شاخه‌ی درخت



۱



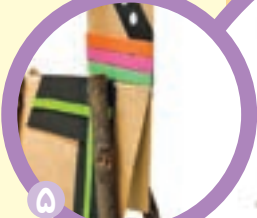
۲



۳



۴



۵



۶



۷

مرتبى درجه يك ما



علی گفت: «خب اگه هم بتونه، توی تیم ما که نمی‌تونه. چطور می‌تونه روی ویلچر بنشینه و همراه ما بازی کنه؟» برای همین، بچه‌ها سکوت کردند. یک دفعه رضا همان‌طور که داشت صورت خیسش را با گوشه‌ی پیراهنش خشک می‌کرد، گفت: «داور که می‌تونه باشه. اصلاً این نیمه اون داور باشه.» بچه‌ها به فکر رضا آفرین گفتند و برای پسر دست تکان دادند و سمتش دویدند. پسر که دید بچه‌ها سمتش می‌آیند، لبخندی زد و سلام کرد و گفت: «خسته نباشید! بدبازی نمی‌کردید ها!» رضا با غرور سرش را بالا گرفت و گفت: «گل‌ها رو من زدم. توی اون تیم هم احسان گل زد.» احسان سری تکان داد و دست‌هایش را برای تشکر بالا برد. علی همان‌طور که با چرخ ویلچر ور می‌رفت، گفت: «اسمت چیه؟ می‌خوای با ما بازی کنی؟ اگه دوست داشته باشی می‌تونی داور ما باشی.» حسین تشکر کرد و گفت: «اسمم حسینه. شما که داور دارین، اگه بخواید مرتبى تون می‌شم. فکر کنم

بقیه‌ی بچه‌ها بلند شد. همین موقع بود که داور سوت زد و گفت وقت استراحت است و نیمه‌ی اوّل تمام شده است. بازی برای چند لحظه تعطیل شد. بچه‌ها نفس نفس زنان سراغ شیر آب کنار زمین رفتند تا آبی بخورند و خستگی در کنند. همین موقع بود که چشمشان به پسری افتاد که در نزدیکی زمین روی ویلچرش نشسته بود. یکی از بچه‌ها به او اشاره کرد و گفت: «دیدید چطور به بازی ما نگاه می‌کنه؟ فکر کنم دلش می‌خواد بازی کنه.» علی آهی کشید و گفت: «حیف که نمی‌تونه!» رضا همان‌طور که آب می‌خورد و کلی آب روی پیراهنش و اطراف می‌پاشید، گفت: «چرا نتونه؟» بقیه‌ی بچه‌ها با حرف او موافق بودند و سرشان را به علامت تأیید تکان دادند.

بچه‌ها توی زمین بازی پارک جمع شده بودند و با توپشان مشغول بازی بودند. خیلی چیزى بلد نبودند! فقط هی توپ را به هم پاس می‌دادند. دو نفر هم که از بقیه قد بلندتر بودند، در دو گروه مسئول انداختن توپ توی تور بسکتبال بودند. البته نصف توپ‌هایی که به آن‌ها می‌رسید، گل نمی‌شد و آهوناله‌ی بقیه‌ی گروه را بلند می‌کرد. علی همین‌جور که وسط زمین می‌دوید، داد زد: «چرا درست بازی نمی‌کنی رضا؟! این همه زحمت می‌کشیم توپ به تو برسه، چرا خرابش می‌کنی؟!» رضا که قد بلند تیم علی بود، سری تکان داد و گفت: «نمی‌شه دیگه. فکر کردی گل زدن کار راحتی؟» با این حرف، دوباره آهوناله‌ی



بازی با راهنمایی‌های حسین و توپ واقعی بسکتبال خیلی بهتر شد. بچه‌ها می‌دویدند و بازی می‌کردند و به حرف‌های او گوش می‌کردند. او واقعاً مربی خوبی بود؛ یک مربی بسکتبال درجه یک!

رضا با خوش حالی داد زد: «ایول! دیدید گفتیم. دیدید تیم بسکتبال معلولان هم داریم.» بچه‌ها با هیجان و شادی به حسین نگاه کردند. حسین لبخندی زد و گفت: «تازه توپ واقعی بسکتبال هم داریم.» و از توی کوله‌پشتی‌اش توپش را بیرون آورد و به هوا پرت کرد. علی توپ را توی هوا گرفت و داد زد: «جانمی!» خیلی زود بچه‌ها همراه حسین به زمین بازی برگشتند. نیمه‌ی دوم

بتونم فوت و فن‌های بازی رو یادتون بدم.» بچه‌ها با تعجب به حسین نگاه کردند. احسان پرسید: «مگه بلد ی؟!» علی گفت: «ج‌دی گفتی؟!» رضا سرش را خاراند و گفت: «واقعاً می‌تونم این کار رو بکنی؟!» حسین همان طور که با ویلچر راه افتاده بود تا سمت زمین بازی برود، جواب داد: «بله که بلدم! من توی تیم بسکتبال معلولان هستم. مدال استانی هم گرفته‌م.»



بازی موبایلی



سفره چی

بازی این هفته‌ی ما، یک بازی ایرانی به نام «سفره چی» است که توانسته است در بازارهای ایرانی خوش بدرخشد. در این بازی شما باید رستوران خودتان را افتتاح کنید و سفارشات مشتریان را حاضر کنید.



یک خاطره‌ی
خوش مزه‌را
تجربه کن



اسکن کنید

در این بازی، بیش از پنج شهر و بیش از پانزده رستوران مختلف برای بازگشایی وجود دارد که هر کدام از آن‌ها محیط و غذاهای منحصر به فرد خودشان را دارند. شما می‌توانید در هر یک از این رستوران‌ها مشغول کار شوید و غذای مشتری‌ها را حاضر کنید. این بازی جایزه‌ی بهترین بازی سال از نگاه مردم را در هشتمین جشنواره‌ی بازی‌های رایانه‌ای کسب کرده است و هم‌اکنون بیش از یک میلیون بازیکن فعال دارد.





نام انیمیشن:	سال انتشار:	کشور سازنده:	ژانر:	زمان:
ریکی کرگدن	۲۰۲۰	اندونزی	ماجراجویی	۹۷ دقیقه

تنها نمی گذارمت!

این انیمیشن درباره‌ی دوستی و رهان کردن دوست در مشکلات و ارزش محیط زیست برای انسان‌ها و حیوانات است.

ماجرای این انیمیشن از آنجا آغاز می‌شود که بعد از حمله‌ی شکارچیان به جنگل، برای کرگدن کوچولو اتفاقی می‌افتد که شاخش را از دست می‌دهد. او از منطقه‌ی شکارچیان فرار می‌کند، اما بعد متوجه می‌شود دیگر شاخی ندارد. «ریکی کرگدن» با خودش فکر می‌کند اگر همه به خاطر شاخ نداشتنش مسخره‌اش کنند، چه؟! اگر دیگر کسی با او دوست نشود، باید چه کار کند. «ریکی کرگدن» خیلی خوش قلب و مهربان است. او بعد از از دست دادن شاخش، دیگر دوست ندارد از خانه‌اش بیرون بیاید و با حیوانات جنگل روبه‌رو شود، اما دوست ریکی یعنی «بنی»، خیلی اصرار دارد که او از خانه خارج شود. سرانجام او همراه با بنی از خانه بیرون می‌آید و تصمیم می‌گیرد دنبال شاخش بگردد و شروع به ماجراجویی می‌کند. مادر این انیمیشن یاد می‌گیریم که دوست خوب دوستی است که در مشکلات با تو همراه باشد و رهایت نکند. همچنین یاد می‌گیریم اگر اشتباهی کردیم، از همدیگر عذرخواهی کنیم.





۲۰
باتاس فرد
حرکت کن.

۱۴
مواد لازم
کافی نیست.
برای رفتن به فروشگاه
دو خانه به جلو بروید.

۹
شما فراموش کردید
قبل از شروع کار دست هایتان را
بشوید. به خانه‌ی یک برگرد و دوباره
شروع کن.

شما زیادی شکر استفاده
کردید. شکر زیادی برای سلامتی
دارد. یک خانه به عقب برگرد.

۴۵
شما در هم زدن
مواد کیک به مامان کمک
می کنید. دوبار تاس بریز.



۵
یک کتاب آشپزی
برمی دارید و طرز تهیه را
می خوانید.
سه خانه جلو برو.

شروع!
شما و مامان
می خواهید کیک
بپزید. تاس بریز و
شروع کن.

شرح بازی: برای این بازی به یک تاس و به
تعداد بازیکنان، مهره نیاز است. بازی باتاس
شش شروع می شود. برنده کسی است که
زودتر به نقطه‌ی پایانی بازی برسد.



آشپزی همراه مامان

۷۰

کیک خوش مزه آماده است. نوش جان!

۶۵

شما آشپزخانه را تمیز کردید. یک خانه جلو برو.

۶۱

شما برای روشن کردن فراز مامان کمک گرفتید. به عنوان جایزه دوباره تاس بیندازید.

۳۸

شما یک لیوان شیر در مواد کیک ریختید و شیر اضافی را با اجازه‌ی مادر خوردید. دو خانه جلو برو.

۲۹

ضرر

۵۴

آشپزخانه کثیف شده است. شما حساسی ریخت و پاش کردید. یک بار تاس نریز.

گفت و گو با

یک کودک توان یاب حافظ قرآن

هرگز نا امید نشو



بچه های عزیز! همه ی ما می دانیم که خدای مهربان به همه ی موجوداتی که خلق کرده، نعمت هایی ارزشمند بخشیده است تا بتوانند به راحتی در این دنیا زندگی کنند. این نعمت ها و استعدادها برای هر یک از آفریده های خداوند متفاوت است؛ اما هیچ کس را تنها و بدون پشتیبان رها نکرده است. انسان ها و توانایی هایشان هم با یکدیگر تفاوت دارند؛ برخی افراد نعمت سلامتی را کامل ندارند، اما از هوش و احساسی قوی برخوردارند که همین استعداد خدادادی با کمی تلاش برای رسیدن به موفقیت، به آن ها کمک زیادی می کند.

سارا خاوری دانش آموز پایه ی ششم مدرسه ی استثنایی کوثر است. او با وجود مشکلاتش توانسته است بیشتر سوره های جزء سی ام قرآن را حفظ کند و در مسابقات حفظ قرآن سال ۱۴۰۱ آموزش و پرورش، مقام اول استان را کسب کند. گفت و گوی ما با سارا را بخوانید.

سارا جان، از کی و چگونه با قرآن انس گرفتی؟

سه سال پیش خواهرم برای مسابقه ی مدرسه، جزء سی ام قرآن را حفظ می کرد که من هم با شنیدن آیات و دیدن ذوق خواهرم علاقه مند شدم و با او در این کار همراهی کردم و بعضی سوره ها را یاد گرفتم. دلیل این کارم هم ابتدا ذوق بچگی بود، اما کم کم با قرآن انس بیشتری گرفتم.

حفظ قرآن را از چه طریقی انجام می دهی و حفظ هر

سوره چقدر زمان لازم دارد؟

از روی قرآن می خوانم یا با گوشی، آیات را صوتی گوش می دهم. معمولاً چند روز زمان لازم است که هر سوره را حفظ کنم.



شیم کریمی



آیا در درس و تحصیل هم دانش آموزی موفق هستی؟

همه‌ی تلاش‌م را می‌کنم تا دانش‌آموز خوبی باشم و آینده‌ی روشنی برای خودم بسازم.

فکر می‌کنی چگونه می‌توانی برای دوستان هم یک الگوی خوب باشی؟

به نظرم فقط وقتی الگوی خوبی هستم که با تلاش خودم در کاری موفق شوم.

برای یک زندگی خوب چه مشکلاتی سر راهت هست که دوست داری دیگران برای حل کردن آن‌ها به تو کمک کنند؟

مشکل مالی بزرگ‌ترین مانع در زندگی من است. حتی توان تأمین هزینه‌ی کلاس رفتن را ندارم و از مسئولان می‌خواهم از ما کودکان توان‌یاب بیشتر حمایت کنند تا بتوانیم به آرزوهای کوچکمان برسیم.

آیا هم‌زمان، با معنی آیات هم آشنا می‌شوی؟
تاکنون موفق به این کار نشده‌ام، اما دوست دارم معنی آیاتی را که می‌خوانم هم بدانم.

انس با قرآن چه احساسی برایت دارد؟
احساس آرامش می‌کنم و وقتی قرآن می‌خوانم، حال بهتری دارم.

تاکنون در مسابقه‌ای هم شرکت کرده‌ای؟
پارسال در مدرسه، مسابقه‌ی حفظ قرآن برگزار شد که من هم با کمک معلممان شرکت کردم و در سطح مدرسه، ناحیه و استان مقام اول را به دست آوردم.

سارا جان، وقتی فهمیدی نفر اول حفظ قرآن در استان شده‌ای، چه احساسی داشتی؟

خیلی خوش حال شدم و فهمیدم که خدا چقدر ما را دوست دارد که به ما کمک می‌کند تا موفق و سربلند شویم. من هم خدا را شکر کردم و دوست دارم باز هم کارهایی را انجام دهم که بتوانم در آن‌ها موفق شوم.

به جز حفظ قرآن به چه فعالیت دیگری علاقه‌مند هستی؟

روزهای پنجشنبه با خواهرم به کلاس مهدویت می‌روم، بازندگی و شخصیت امام‌زمان [عج] بیشتر آشنا شده‌ام و برای ظهور ایشان خیلی دعا می‌کنم.

مشوق تو در زندگی چه کسانی هستند؟
مادر و خواهرم خیلی مرا تشویق و حمایت می‌کنند. از آن‌ها ممنونم و خیلی دوستشان دارم.

برای بچه‌های هم سن و سال خودت چه حرفی داری؟

هرگز برای هیچ مشکلی ناامید نشوند. از خدا می‌خواهم کمکشان کند تا موفق باشند.

آزمایش‌های جالب علمی

بادکنکِ شگفت‌انگیز

آیا تا به حال بادکنکتان را بدون اینکه در آن فوت کنید، باد کرده‌اید؟

با استفاده از این آزمایش ساده می‌توانید هم بادکنکتان را پراز باد کنید و هم به این نکته‌ی علمی پی ببرید که چگونه با ترکیب مواد، واکنش‌های مختلفی به وجود می‌آید.

برای این کار ابتدا با کمک یک بزرگ‌تر مثل پدر یا

مادر، درون یک بطری خالی سرباریک، نصف

استکان سرکه بریزید. سپس یک قاشق

مربّاخوری جوش شیرین درون

بادکنک بریزید و فوری بادکنک را

روی دهانه‌ی بطری وصل کنید.

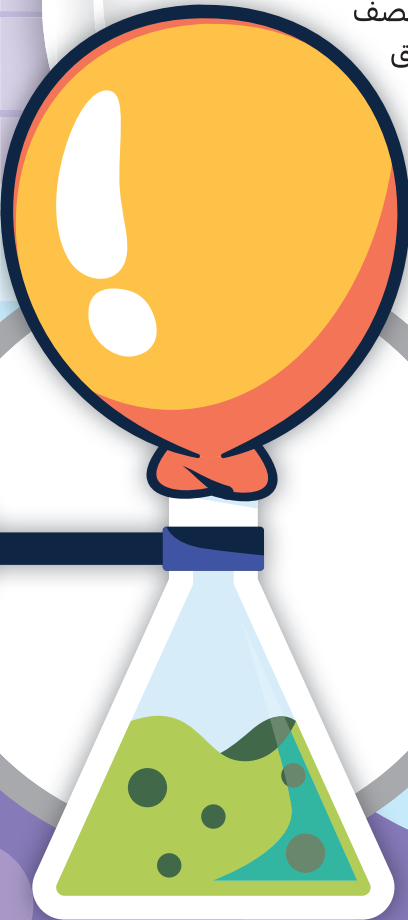
گاز حاصل از واکنش سرکه و

جوش شیرین می‌تواند بادکنک را

برای شما باد کند.



مریم غفاریپور
۱۲ ساله



چی لازم داریم؟

بادکنک

مقداری جوش شیرین

مقداری سرکه

یک بطری خالی سرباریک



هدیه‌ی خیس

«هدیه‌ی خیس» نام کتابی خواندنی از فرهاد حسن‌زاده است که انتشارات به‌نشر آن را چاپ کرده است. این داستان که برای گروه سنی «ب» و «ج» یعنی ۹ تا ۱۲ سال در نظر گرفته شده است، درباره‌ی دختری به نام مریم است. روز تولد مریم است و باران تندی می‌بارد. او منتظر مادر بزرگ است که بیرون رفته است. دخترک دلوای پس مادر بزرگ است. مرتب دم پنجره می‌رود و به بیرون نگاه می‌کند. او آرزو می‌کند چتری داشته باشد که به مادر بزرگ هدیه بدهد؛ اما آیا مادر بزرگ به تولد مریم می‌رسد یا نه؟ در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:

مریم پدرش را به کناری کشاند و آهسته به او گفت: «ما باید برای مادر بزرگم چتر ببریم.» پدر سعی کرد او را آرام کند: «اگر می‌دانستم کجا رفته است، حتماً می‌رفتم دنبالش و برایش چتر می‌بردم. نگران نباش! هر جا باشد، خودش را می‌رساند. تا چند دقیقه‌ی دیگر پیدایش می‌شود. حالا بیا و چیزی بخور.» اگر می‌خواهید بدانید که برای مریم و مادر بزرگش چه اتفاقی می‌افتد، حتماً این کتاب را بخوانید.



کتاب: هدیه‌ی خیس
نویسنده: فرهاد حسن‌زاده
انتشارات: به‌نشر

حالا چه کار کنم؟

وقتی به کسی قول می دهیم، باید سر قولمان بمانیم. شاید پیرسید سر قول ماندن یعنی چه؟ یعنی اینکه وقتی می گوییم کاری را انجام می دهیم، حتماً آن کار را انجام دهیم. اگر این کار را نکنیم، ما بدقولی کرده ایم.





حالا چه کار کنم؟ هم دلم می‌خواد برم مهمونی، هم به آزاده قول دادم.

من که همه‌ی درس‌ها رو بلدم و می‌تونم برم مهمونی. آزاده خودش بخونه.

ولی به آزاده قول دادم کمکش کنم... حالا چه کار کنم؟

این جوری هم درس‌ها برای خودم مرور می‌شه، هم به آزاده کمک می‌کنم و بدقولی هم نمی‌کنم.

فکر می‌کنم بهتره به آزاده کمک کنم؛ چون بهش قول دادم. مهمونی باشه دفعه بعد.

چی شد؟ فکرات رو کردی؟ می‌ای دیگه؟



رنگ آشپزی

کوکوی خوش مزه



راکون کلی کار کرده و خانه اش را حسابی تمیز کرده بود. برای همین، خیلی خسته بود و می خواست یک غذای راحت و فوری درست کند و زود بخوابد. او یک سیب زمینی و یک تخم مرغ برداشت. سیب زمینی را پوست گرفت و با یک حبه سیر رنده کرد. بعد تخم مرغ را به آن اضافه کرد. مقداری نمک و فلفل هم ریخت و با قاشق، خوب هم زد. کمی روغن داخل ماهیتابه ریخت. وقتی روغن داغ شد، مواد کوکو را توی ماهیتابه پهن کرد. صدای چلرولز بلند شد. این صدای کوکوی خوش مزه بود! بعد از بیست دقیقه که یک طرف آن سرخ شد، آن را به طرف دیگر برگرداند. وقتی هر دو طرف پخت، راکون آن را گذاشت توی بشقاب و با خودش گفت: «به به! چه رنگ و بویی!» تگه ای اول را برداشت و شروع کرد به خوردن. وقتی غذایش تمام شد، راکون رفت خوابید. راکون نمی داند، ولی من به شما می گویم که سیب زمینی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و برای پوست و مو هم خوب است. تخم مرغ هم کلی ویتامین دارد و چربی آن برای بدن مفید است.

چی لازم داریم؟

سیب زمینی متوسط یک عدد

تخم مرغ یک عدد

یک حبه سیر کوچک

نمک و فلفل به میزان دلخواه



مشق شب از کجا آمد؟



آیا شما هم از آن دانش‌آموزانی هستید که همیشه موقع نوشتن مشق خسته می‌شوید و دلشان پرمی‌کشد برای بازی کردن و فیلم دیدن؟ واقعاً چه کسی است که مشق شب را به بازی با هم‌سن و سالانش عوض کند، نه؟! اصلاً تا به حال فکر کرده‌اید که مشق، کی و برای چه ساخته شد؟!



کمی تحقیق در تاریخ مدرن دنیا نشان می‌دهد این اصطلاح به دوران روم باستان برمی‌گردد. در آن دوران که هنوز صف‌صبحگاهی هم ساخته نشده بود، فردی جوان به نام «پلینی» از کسانی که برای آموزش پیش او آمده بودند، خواست تا تکالیف و تمرین‌هایی را در منزل انجام دهند. نتیجه‌ی کار، چشمگیر بود! ظاهراً همیشه هم مشق شب بد نیست! در قرن بیستم، معلمی ایتالیایی به نام «نویلیس»، مشق شب را برای تنبیه دانش‌آموزان تنبل خود استفاده کرد. تازه آن وقت‌ها مشق شب که مثل حالا نبود. می‌دانید چقدر طولانی و چقدر زیاد بود؟ اوّلین نفری که باعث رواج نوشتن مشق شب شد، فردی به نام «فیخته»ی آلمانی بود. کارهای او باعث شد مشق شب کم‌کم در تمام جهان گسترش پیدا کند!

می‌دانید، همه‌ی این اشخاص، با این روش توانسته‌اند دانش‌آموزان تنبل خود را هم با درس همراه کنند. فکر می‌کنم مشق شب آن قدر هم بد نیست، به شرط اینکه همه‌شان را نگذاریم برای شب! شاید مخترع مشق شب قهرمان واقعی آموزش باشد!



