

قهرمان نامه حاج قاسم

۲۲۴

شماره ۱۳۰۳
کوله بیشت

۱۴۰۳
۱۰
۱۳
ضمیمه روزنامه شهر آرا
ویژه کودکان مشهد
پنجشنبه

ستاره‌ای که عاشقش شدیم

۷



یک قهرمان واقعی

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان و سلام به شما دوستان خوب کوله پشته، فرا رسیدن پنجمین سالگرد شهادت فرمانده بزرگ و قهرمان ملی وطن، سردار شهید حاج قاسم سلیمانی را تسلیت می‌گوییم.



طیبه ثابت

بچه‌های عزیز، پنج سال از به شهادت رسیدن این بزرگمرد بی‌همتا و این سردار شجاع وطن می‌گذرد، اما، یاد سردار سلیمانی، در دل‌ها همچنان زنده است و هر روز بیشتر از قبل به ارزش کارهای بزرگی که او برای ایجاد و حفظ امنیت و آسایش مردم ایران و کشورهای اسلامی منطقه، مثل عراق و سوریه، انجام داد پی می‌بریم. بله درست است. قهرمانان و کارهای بزرگ آن‌ها جاودانه اند و پایانی برای یک قهرمان واقعی وجود ندارد. امیدواریم که بتوانیم یاد و راه سردار سلیمانی را به درستی زنده نگه داریم و شما دانش‌آموزان عزیز بتوانید با درست درس خواندن، آینده‌ای خوب برای ایران را رقم بزنید و روح سردار سلیمانی را از خودتان راضی و خشنود کنید.

اگر نگاهی به تقویم انداخته باشید، یکی دیگر از مناسبت‌های مهم این هفته تولد امام محمد باقر (ع) است. یکی از لقب‌های امام پنجم ما شیعیان، باقرالعلوم، یعنی جست‌وجوگر و کاشف علم و دانش است. از این امام بزرگوار احادیث فراوانی در زمینه‌های مختلف دینی و اخلاقی برجای مانده است. ایشان در زمان خودشان شاگردان زیادی در رشته‌های مختلف علمی تربیت کردند.



فهرست

خوراکی‌های خوب فصل زمستان ۱۱
دوست کوچک ۲۱
جالوازم‌تحریر زیبا ۳۱
ستاره‌ای که عاشقش شدیم ۴۱
با پرزدها دوست باش ۷۱
حواس‌ت نباشد بشیمان می‌شوی ۸۱
ورزش نکردن مساوی با تنبلی و بیماری است ۱۰۱
یک سالاد قرمز ۱۲۱
دو درباره یک قهرمان بزرگ ۱۳۱
کار خوب کوچک و بزرگ ندارد ۱۴۱
دوست خوب طبیعت ۱۶۱

صاحب‌امتیاز:
شهر داری مشهد
مدیر مسئول:
سید میثم موسوی مهر
سردبیر:
سید سجاد طلوع هاشمی
دبیر مناسبات:
ارژنگ حاتمی
دبیر کوله پشته:
طیبه سادات ثابت
گرافیک و صفحه‌آرایی:
ملک جمعی
ویراستار:
طیبه غلام‌رضایی

بست الکترونیک:
sabet@shahrara.com
نشانی سایت:
shahraranews.ir/fal/kids
پایم‌سان روزنامه: ۰۶۰-۵۴۶۵۸۰۶۰
نشانی: خیابان کوهسنگی
ابتدای کوهسنگی ۱۵
دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
توزیع و امور مشترکین:
۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲



خوراکی‌های خوب فصل زمستان

چه کوچک و چه بزرگ فرقی نمی‌کند؛ بعضی از افراد هستند که سر سفره‌ی غذا دور بعضی از خوراکی‌های مفید را خط می‌کشند و از آن استفاده نمی‌کنند. دوستان عزیز! خوب است بدانید که سلامتی ما نتیجه استفاده درست و به اندازه از همه خوراکی‌هایی است که کارشناسان علوم غذایی آن را برای ما مفید می‌دانند. امروز می‌خواهیم شما را با فایده‌های جوپرک و کره بادام زمینی آشنا کنیم:



جوپرک:

همه شما سوپ جو خورده‌اید. ماده اصلی این سوپ خوش مزه، از آسیاب و خرد کردن جو دوسر به دست آمده است. خوب است بدانید که جو دوسر به دلیل داشتن ویتامین‌های B6 و E برای سلامت قلب ارزشمند است. همچنین دارای مواد معدنی مثل کلسیم، پتاسیم و منیزیم است که برای قوی تر شدن شما در برابر بیماری‌ها و استحکام استخوان‌های شما بسیار لازم شمرده می‌شود.



کره بادام زمینی:

کره بادام زمینی که از آسیاب کردن بادام زمینی تفت داده شده تهیه می‌شود، به عنوان یکی از محبوب‌ترین و پرطرفدارترین خوراکی‌ها در سراسر جهان شناخته می‌شود. خوب است بدانید کره بادام زمینی، به دلیل داشتن پروتئین، ویتامین E و مواد معدنی مثل کلسیم، فسفر، آهن و روی برای سلامتی شما بسیار ضروری است.

بادام زمینی منبع عالی پروتئین است که هم برای رشد عضلانی و هم برای رشد سیستم عصبی و مغزی کودکان بسیار مفید است. مواد موجود در کره بادام زمینی سیستم ایمنی بدن شما را بالا می‌برد و نمی‌گذارد به سادگی بیمار شوید. همچنین با داشتن کلسیم و فسفر استخوان‌های شما محکم و خطر شکستگی را کم می‌کند.



دوست کوچک



همین که برف آمد
هوا یک دفعه شد سرد
کبوتر پشت شیشه
نشست و بقو کرد
کبوتر میهمان بود
غذای خواست شاید
همین که سفره را دید،
نوکش راهی به آن زد

دویدم سمت سفره
که تویش خرده نان بود
از آن نان ها برایش
کمی برداشتم زود
برایش ریختم من
کمی از خرده نان ها
به او آهسته گفتم:
«کبوتر جان بفرما»





جا لوازم تحریر زیبا



چطوری درست کنیم:

حتماً تا به حال برای شما پیش آمده است که بخواهید از شریخت و پاش‌هایی که زمان انجام تکالیف مدرسه برای شما پیش می‌آید، نجات پیدا کنید. شما با ساختن یک جا لوازم تحریر همه‌کاره، کارهای خود را می‌توانید با آرامش انجام دهید. برای این کار نخست با یک قیچی بتری آب را با کمک بزرگ‌ترها نصف کنید. سپس قسمت پایین بتری آب را از وسط نصف کنید. کارتن را باز کنید. یک مستطیل برش دهید. قسمت پایین بتری‌های برش خورده را مطابق شکل به مقوا بچسبانید. حالا زمان رنگ زدن است. دقت کنید بعد از خشک شدن رنگ‌ها، با سلیقه‌ی خود می‌توانید روی آن‌ها برچسب بچسبانید. حالا جامداتی را به دیوار میز تحریرتان نصب کنید و با آرامش بسیار کارهای خود را انجام دهید.



چی لازم داریم؟

بتری آب خالی

چسب حرارتی

رنگ نقاشی

کارتن

قیچی



حالا که بخاری روشن است
چرا پنجره را نمی‌بندی؟ این جوری که
گرمای هدر می‌رود. یک خانه به عقب
برگرد و برو پنجره را ببند.



بابا بخاری
را روشن کرده. اما
چرا شعله‌اش آبی
نیست؟ به خانه‌ی
شروع برگرد و زود
بابا را خبر کن. شعله
باید آبی باشد و اگر نه
خطر دارد.

آفرین
که عروسکت را
از بخاری دور
می‌گذاری. ۲۰ خانه
برو جلو و همیشه
دورتر از بخاری با
عروسکت
بازی کن.

چرا داری بادکمه‌ی
بخاری بازی می‌کنی؟! خیلی
خطرناک است! دست از این
کار بردار و ۲۰ خانه عقب برو.



شروع:
پویا و پریا
می‌خواهند روش
درست استفاده از
وسایل گرمایشی را یاد
بگیرند. با آن‌ها همراه
شو و کمکشان کن.
تاس بریز و شروع
کن.

حواست نباشد پشیمان می‌شوی

شرح بازی: برای این بازی به یک تاس و به تعداد بازیکنان، مهره نیاز داریم.
بازی با تاس ۶ شروع می‌شود. برنده کسی است که زودتر مسیر را طی کند و به
نقطه‌ی پایانی برسد. هدف این بازی آموزش نکاتی به کودکان درباره‌ی مصرف
درست وسایل گرمایشی است تا بچه‌ها هم صرفه‌جویی در مصرف را یاد بگیرند و هم
با خطراتی که ممکن است وسایل گرمایشی پرایشان داشته باشند، آشنا شوند.



آفرین که برای گرم‌تر
شدن، لباس بیشتری می‌پوشی و
بی‌خودی بخاری را زیاد نمی‌کنی.
۳ خانه برو جلو.





چه کار
خوبی می کنی به
مامان یادآوری
می کنی از پرده ی
ضخیم تری استفاده
کند تا گرما هدر نرود.
۲ خانه برو جلو.



خانه خیلی
گرم شده؟
چرا به جای کم کردن
بخاری پنجره را باز
می کنی؟ این جوری
گرما هدر می رود!
۲ خانه عقب برگرد و
پنجره را ببند.

ای وای! چه کار خطرناکی
کردی برای گرم شدن، اجاق گاز را روشن
کردی! این جوری گاز سمی در خانه
می پیچد. زود اجاق گاز را خاموش کن و
از بزرگ ترها بخواه بخاری را روشن کنند.
یک خانه عقب برو.



لوله ی
بخاری داغ
است. آفرین که
حواست هست
و به آن دست
نمی زنی.
۲ خانه
برو جلو.

دارید از خانه بیرون
می روید؟ اما چرا بخاری را خاموش
نکردید؟ ابار تاس نریز و برو از بابا
بخواه قبل از بیرون رفتن بخاری را
خاموش کند.



پایان:
آفرین که با ما همراه بودی و یاد
گرفتی چه طور با درست لباس
پوشیدن و ۲ درجه کمتر کردن
حرارت وسایل گرما پشی یک
زمستان گرم و بی خطر داشته
باشی.

با پرنده‌ها دوست باش

بچه‌های عزیز زمستان که می‌آید، برف می‌بارد، بسیاری از پرندگان نمی‌توانند در برف به آسانی برای خود غذا پیدا کنند. آن‌ها اغلب در سرمای زمستان گرسنه می‌مانند. اینکه به فکر آن‌ها باشیم و با خرده‌های نانی که در سفره غذاییان باقی می‌ماند یا با مقداری دانه و ارزن به فکر پرندگان باشیم، کار خوب و پسندیده‌ای است. حالا با دقت در تصویر زیر تعداد ۱۲ تفاوت را پیدا کنید.



ستاره‌ای که عاشقش شدیم



از وقتی معاون مدرسه گفته بود قرار است مراسم بزرگداشت سردار سلیمانی را برگزار کنند، بچه‌های گروه شهید سلیمانی، دل توی دلشان نبود. همه فکرهایشان را روی هم گذاشتند و قرار شد هر کدام یک گوشه کار را بگیرند و با آقای نقال، هماهنگ شوند و همکاری کنند.

یک هفته گذشت و آقای نقال با کلی وسایل پرده خوانی وارد مدرسه شد. توی مدرسه شور و حال خاصی بود. آقای فاتحی پرده نقالی‌اش را با کمک بچه‌ها سرپا کرد. بچه‌های گروه شهید سلیمانی همه لباس یکدست سفید پوشیده بودند و دست هر کدام هم یک قاب عکس از تصاویر روی پرده نقالی بود. آقای فاتحی رفت روی سکو و کارش را شروع کرد. عجب صدایی داشت! اول یک شعر درباره‌ی حاج قاسم خواند: «مرحبا شیر مرد کرمانی / مرحبا قاسم سلیمانی / بعد هم به سراغ عکس‌های روی پرده رفت: بچه‌ها امروز می‌خواهیم شما را با مرد بزرگی آشنا کنیم که پشت دشمن با شنیدن نامش به لرزه می‌افتاد؛ قاسم داستان ما توی یک روز سرد برفی اسفند، توی روستای قنات ملک کرمان به دنیا آمد. از همان کودکی، مهربانی و شجاعتش زبانزد کوچک و بزرگ مردم دیارش بود. هم درس خوان بود، هم اهل کمک به پدر و مادر. بچه روستا بود و مثل کوه محکم. آقا قاسم خیلی به پدر و مادرش احترام می‌گذاشت. وقتی نقال دو کف دستش را دوبار محکم به هم کوبید، محمد قاب عکسی را که دستشان بود، بالا برد تا همه خوب ببینند. در یک جا توی عکس فرمانده قاسم کنار مادرش بود و مادر بر پشانی پسر قهرمانش بوسه می‌زد. بچه‌ها با هیجان به حکایت‌های آقای نقال گوش می‌دادند: بچه‌های عزیز! قاسم نوجوان عاشق ورزش بود. پهلوان بود و زورخانه می‌رفت. این شیر پسر کرمانی جلوی هر قلدر

وزورگویی می‌ایستاد. قاسم از همان نوجوانی‌اش ناموس پرست و غیرتی بود. یک بار وقتی دید یک مأمور طاغوتی مزاحم دختر خانمی شده است، مثل شیر جلوی آن مأمور طاغوتی سینه سپر کرد. در نظر قاسم نوجوان آن دختر مردم هم مثل خواهر و مادر خودش احترام داشت. حالا نوبت رضا بود که با قاب عکسش برود توی جمعیت. قاب عکس بعدی که بالا رفت، عکسی بود که فرمانده‌ای شجاع را در جبهه‌های جنگ نشان می‌داد. صدای نقال بلند بود: سال‌ها پیش وقتی دشمن به کشور ما حمله کرد، حاج قاسم جلدار همه بود. این دفاع هشت سال طول کشید. حاج قاسم بارها مجروح شد؛ اما قهرمان ما همیشه در خط مقدم جبهه بود. همه هیجان زده نگاه می‌کردند. بعد عکسی از حاج قاسم روی پرده نقالی نشان داده شد که رهبر انقلاب داشت به خاطر شجاعت‌های حاج قاسم، بالاترین درجه نظامی یعنی ذوالفقار را به او هدیه می‌داد.

نقال کلی درباره‌ی شجاعت‌های حاج قاسم در جنگ لبنان و سوریه و خادمی حاج قاسم در حرم امام رضا (ع) گفت، اشک در چشم‌های همه جمع شده بود. محمد با قاب عکس حاج قاسم داخل ضریح حرم امام رضا (ع)، بین بچه‌ها آمد. نقال درباره‌ی مهربانی حاج قاسم با بچه‌ها حرف زد: حاج قاسم، بابای همه بچه‌های شهدا بود. علی قاب عکسی را که تویش سردار، دختر بچه یک شهید را بغلش گرفته بود، همراه خودش روی صحنه برد. شهادت، پاداش مردان خداست. حاج قاسم، همیشه می‌گفت: «ما ملت امام حسینیم»، وقتی هم که در فرودگاه عراق او را ترور کردند و به شهادت رسید، مردم در مراسم باشکوهی از او خدا حافظی کردند. نقالی که تمام شد، همه بچه‌ها آرزو داشتند مثل حاج قاسم باشند.









صاحب ۳ رنگ مدال

او درباره نخستین تجربه موفقیت خود توضیح می‌دهد: ۸ سالم که بود هم زمان با همه‌گیری کرونا، فیلمی از یکی از کاتاهایم (حرکات نمایشی رزمی فردی) را برای شرکت در مسابقه به فدراسیون کاراته ارسال و مقام دوم کشور را کسب کردم.

امسال در اولین تجربه مسابقات حضوری سبک وادوریو، در استان صاحب یک نشان طلا و یک نقره شدم و در مسابقات کشوری هم توانستم دو مدال برنز و یک طلا را از آن خود کنم.

نکته زیبای مسابقات کشوری برایم این بود که هم زمان با روز تولدم برگزار شد و انگیزه مرا برای پیروزی خیلی بیشتر کرد.

کاراته‌کای قهرمان کشور:

ورزش نکردن مساوی با

تنبلی و بیماری است

بچه‌های خوب و مهربان! اگر به هر علتی عصبانی شوید یا کسی شما را ناراحت کند چه می‌کنید؟ داد و فریاد؟ دعوا و کتک کاری یا گریه و فرار؟ فکر می‌کنید این طور وقت‌ها بهترین واکنش چیست؟ بعضی ورزش‌ها رفتار درست در چنین مواقعی را به ما می‌آموزند.

مرورید اسماعیلی ۱۱ ساله و دانش‌آموز دبستان امام رضا (ع) است. او یکی از کاراته‌کای‌های برتر کشور در سبک «وادوریو» است که می‌خواهد اگر روزی مربی کاراته شد به هنجاریانش درس اخلاق و جوانمردی بدهد تا یاد بگیرند اگر حریفشان آسیب دیدگی داشت هرگز به مکان آسیب دیدگی آن‌ها ضربه نزنند. گفت و گوی ما با این قهرمان کوچک را دنبال کنید.



شدم کریمی

تادان ۱۰ پیش می‌روم

مرورید می‌گوید: ورزش را از ۴ سالگی با ژیمناستیک شروع کردم، یک سال این رشته را ادامه دادم و پس از آن به کاراته روی آوردم و الان صاحب کمر بند سبز هستم.

دلیل انتخاب این ورزش علاقه خودم بود، کاراته ۸ رنگ کمر بند دارد که آخرین رنگ آن سیاه است، کمر بند سیاه هم ۱۰ اسطخ دارد که با عشق و علاقه قصد دارم تا مرحله دهم یا همان دان ۱۰، این ورزش را ادامه بدهم.





قد بلند می شویم

مروارید درباره فایده های پرداختن به کاراته در سن کم می گوید: با توجه به وجود صفحات رشد قدی در پا و نوع حرکات کاراته، این ورزش می تواند سبب رشد قد ما حتی بیشتر از والیبال شود. البته سبک وادوریو و تعدادی از سبک های دیگر کاراته، کنترل هاستند و دست و پای حریف به ما برخورد نمی کند و آسیبی برایمان ندارد، همچنین آمادگی جسمی و روحی زیادی برایمان به ارمغان می آورد. این ورزش به توانایی خاصی نیاز ندارد، اما می تواند عامل ایجاد آمادگی بدنی خوب، چابکی، دست یافتن به قد بلند و تناسب اندام، حس سرحالی، خوش اخلاقی و شادی برایمان شود. هرچند به طور کلی ورزش خیلی برای بدن و ذهن اهمیت دارد و اگر ورزش نکنیم بدن ما تبیل می شود و ممکن است دچار بیماری شویم.

ورزش رزمی و اعتماد به نفس

مروارید درباره اهمیت ورزش کاراته برای دختر خانم ها نیز می گوید: برخی تصور می کنند ورزش های رزمی به خصوص برای دختر خانم ها خطرناک یا خشن است که باید بگویم تصویری کاملاً اشتباه است، این ورزش نه تنها عامل رشد سریع قد می شود بلکه یاد می گیریم چگونه از خود دفاع کنیم و اعتماد به نفس داشته باشیم. اگر هم خانواده ها نگران آسیب دیدگی فرزندان خود هستند می توانند آن ها را در سبک های کنترلی ثبت نام کنند. البته اگر روزی بخواهم ورزش دوم دیگری را انتخاب کنم، حتماً ژیمناستیک، تکواندو، و شویا دفاع شخصی خواهد بود.



تلاش برای شکوفایی

او اضافه می کند: به جز کاراته به کارهای دیگری هم علاقه دارم؛ مثلاً در رشته نقاشی روی بوم در مسابقات مدرسه مقام برتر را کسب کرده ام، در درس علوم در آزمون سراسری مبتکران کشور صاحب رتبه درخشان شده ام و در آزمون احکام دینی در مسابقات بین مدارس به برتری رسیده ام. عقیده دارم فعالیت های فوق برنامه، توانایی های من در برنامه ریزی و خلاقیت را تقویت می کند که سبب می شود در درس ها هم موفق تر باشم. به همین دلیل قصد دارم در آینده در رشته ی پزشکی ادامه تحصیل بدهم و در کنار آن استاد کاراته هم بشوم و همه استعدادها و توانایی هایم را شکوفا کنم.

در این راه به جز تلاش خودم بیشتر از همه، مادر عزیزم، پدرم، برادرم و استاد کاراته ام خانم هاشمی عزیز را در پیشرفت خود مؤثر می دانم و از آن ها سپاسگزارم. از دوستانم هم می خواهم از تلاش دست برندارند و برای اهداف خود تا رسیدن به پیروزی بجنگند.



یک سالاد قرمز



مادر سهیل چند تالبر را داخل قابلمه آب پز کرد. بعد که لبوها پختند آن‌ها را پوست گرفت. چند تا هویج هم رنده کرد. بعد مقداری کاهورا خرد کرد و همه مواد را مخلوط کرد. مقداری سس مایونز، آبلیمو و نمک و فلفل هم اضافه کرد و مواد را حسابی باهم قاتی کرد. سهیل که تازه مشق‌هایش تمام شده بود به آشپزخانه آمد و دید که مادرش برای پیش‌غذای شام یک سالاد قرمز رنگ خوش مزه درست کرده. مادر مقداری سالاد لبو را داخل ظرف ریخت. سهیل این سالاد را خیلی دوست داشت و آن را تا آخر خورد. بچه‌ها لبو برای فصل سرما خیلی خوب است چون خاصیت‌های زیادی دارد. اگر مادرتان لبو درست کرد یادتان باشد که حتما بخورید.

چی لازم داریم؟

لبو: دو عدد متوسط

هویج: دو عدد

کاهو: نصف یک عدد

سس مایونز: به میزان دلخواه

آبلیمو: به میزان لازم

نمک و فلفل: به میزان لازم





دو کتاب درباره یک قهرمان بزرگ



اسم کتاب: سیب آخر
نام نویسنده: محمد خسروی راد
سال نشر: ۱۳۹۹
اسم نشر: انتشارات راه یار

این کتاب روایتی از یک اتفاق واقعی با حضور سردار شهید حاج قاسم سلیمانی است، داستان «سیب آخر»، درباره سیلی است که به خوزستان می‌آید و همه چیز را خراب می‌کند. خانه و مزرعه و درخت‌ها و در اینجا است که این فرمانده بزرگ همچون ناجی از راه می‌رسد و با آمدنش سبب نجات خیلی از هم وطنانمان می‌شود. این کتاب مناسب کودکان ۷ تا ۱۰ ساله است.



اسم کتاب: مردی که زبان کبوترها را می‌دانست
نام نویسنده: نازنین صابری بهداد
سال نشر: ۱۳۹۹
اسم نشر: انتشارات راه یار

اگر یکی بدون اجازه شما وارد خانه شما بشود، چه کار می‌کنید؟
حتما می‌ترسید. حتما دلتان می‌خواهد یک آدم شجاع سر برسد و متجاوز را
از خانه تان بیرون کند و ترس شما تمام شود؟

داستان ما هم درباره دختری است که در سوریه زندگی می‌کند. در جنگ و
حمله‌ی داعشی‌ها پدر و مادر و خانه خود را از دست داده است. زینب به دنبال
کمک می‌گردد و از هر کسی که می‌پرسد می‌شنود که دنبال آن آقای مهربان باش.
اما آقای مهربان کیست؟
اگر شما هم دوست دارید مثل زینب نام آن آقا را بدانید و بدانید چرا به او آقای
مهربان می‌گویند پیشنهاد می‌کنم کتاب «مردی که زبان کبوترها را می‌دانست»
را مطالعه کنید.

این کتاب برای کودکان گروه سنی الف و ب یعنی گروه سنی پیش دبستان و
اول تا سوم دبستان مناسب است



کار خوب کوچک و بزرگ ندارد

فردا تولد امام پنجم ما امام محمد باقر (ع) است. امام باقر (ع) به علم و دانش زیاد مشهور بودند. ما می توانیم از حرف های ایشان چیزهای زیادی یاد بگیریم و در زندگی تمرین کنیم. بعضی از کارهایی را که امام باقر (ع) توصیه کرده اند در اینجا می خوانیم. شاید به نظرتان بعضی از این کارها خیلی بزرگ نباشند، اما باید بدانیم که کار خوب کوچک و بزرگ ندارد. با هم به سفارش های این امام بزرگ درباره بخشندگی، قناعت، شجاعت، راستگویی و همسایه داری توجه کنیم.



مرجان اسماعیلی

آره حتما. امروز زنگ تفریح می توانیم با هم کار کنیم. نگران نباش.



بخشندگی، یعنی بتوانیم چیزهای خوبی که داریم را به دیگران هم بدهیم.

درس امروز رو خوب متوجه نشدم. می ترسم نمره هام کم بشه. نگین تو می تونی کمک کنی؟

پسرم دو چرخه ات که مشکلی نداره. بهتره اول برای چیزهایی که مهم تره مثل کلاس های تقویتی ات برنامه ریزی کنی.

قناعت. یعنی زیاد تر از چیزی که لازم داریم نخواهیم.

بابا همیشه دو چرخه ام رو عوض کنی؟ دوستانم از این مدل جدیدها گرفتن منم دوست دارم یکی بگیرم خیلی خوبن.



آره درست می گین. پس اول کلاس تقویتی.

مهرداد اون دفعه که نبودمی تو خیابون مسابقه بدیم. این دفعه دیگه باید بیای. ترسو نباش پسر. بهت می گن دست و پا چلفتی ها.



این کارها خیلی خطرناکه من نمی تونم پیام. همینجا دو چرخه سواری می کنم. شما هم بهتره این کارهای خطرناک رو انجام ندین.

شجاعت، یعنی در زمان هایی که لازم است ترس نداشته باشیم و حرفمان را بزنیم.



۱
سینا بهتره صدا شو کم کنی. خیلی بلند ممکنه همسایه ها رو اذیت کنه. دفعه قبل یادته همسایه پاییینی به مامان گفته بود صدا مون خیلی بلنده.

۱
چرا به مامان راستش رو نگفتی که لباست رو پاره کردی.

۲
خب می ترسم مامان دعوا م کنه. لباسم نو بود حتما خیلی عصبانی می شه.

۳
بهتره که راستش رو بگی و قول بدی مواظب لباس هات باشی. دروغ گفتن چیز خوبی نیست.

۲
خوب شد گفتی الان کمش می کنم. یادم نبود.

با همسایه هایمان خوب رفتار کنیم

راستگویی از بهترین کارهاست.

از کمک کردن به دیگران غافل نشویم.

۱
بیا دستت رو بده به من. مواظب باش نیفتی.

۲
خیلی ممنونم پام یک دفعه سر خورد.

۳
بذار من الان وسایلت رو جمع می کنم.

دوست خوب طبیعت

شهر ما پر از بچه های خوبه ، این بچه ها تو مدرسه تو خونه و تو زندگی شون باعث خوشحالی همه می شن .اون ها نسبت به محیط اطرافشون بی تفاوت نیستن . اخلاق و رفتار خوبی دارن و علاوه بر درس خوندن و بازی برای خودشون یه علاقه مندی مفید دارن . این جور بچه ها همیشه موفق هستن چون از تلاش کردن برای موفقیت خسته نمی شن و احساس مسئولیت دارن .

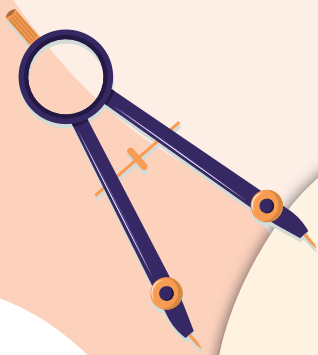


اسم این آقا پسر سید ایلیا احمدی
و کلاس دومه مدرسه غیرانتفاعی
کیمیاست . او همیشه تکالیفش رو سر
وقت انجام میده .



ایلیا با وجودی که به سن تکلیف
نرسیده ، اما نماز خوندن رو بلده چون
میگه دوست داره با خدای خودش
صحبت کنه . او ۸ تا از سوره های قرآن
رو حفظ کرده .





او همیشه ورزش میکنه و یکی از
آرزوهایش اینه که قوی ترین مرد
جهان بشه.



ایلیا عاشق گل و گیاه و قلمه زدن و زیاد
کردن گلدونای خونه است. اینجا داره به
گل می کاره.



وای چه قدر خوب و عالی. مراقبت درست
ایلیا نتیجه داده و قلمه هاریشه زدن.
آفرین ایلیا!



نقاشی یکی دیگه از علاقه مندی های
این پسر خوب و نمونه است. الانم داره
یکی از داستانای کتابش رو نقاشی
می کنه.



باتشکر از عکاس محترم
عمه جان ایلیا



