

یک درس تازه

سالروز وفات حضرت زینب(س) تسلیت می گویم

۲۲۶

تراژدی کوله بیشته

۱۴۰۳ ۱۰ ۲۶

صمیمه روزنامه شهرآرا  
ویژه کودکان مشهد  
چهارشنبه

۴

# خواهر یعنی مشربانی

شاه و چاه

۸

با کمر بند دوستم

به قهرمانی آسیا رسیدم

۱۰



## چرا حضرت زینب(س) را دوست داریم؟



بعد از یاد و نام خدای بزرگ و مهربان، سلام می‌کنیم به همه شما همراهان خوب کوله‌پشتی؛ امیدواریم که حالتان خوب و تنتان سالم باشد و توانسته باشید که امتحانات درسی خود را با موفقیت پشت سر بگذارید.

دوستان عزیز! اگر نگاهی به تقویم انداخته باشید، حتما دیده‌اید که فردا سالروز درگذشت حضرت زینب(س) است.

ایشان نوه‌ی پیامبر خدا(ص) و فرزند حضرت علی(ع) و حضرت فاطمه(س)، خواهرگرامی امام حسن(ع) و امام حسین(ع) است. نام مبارک آن حضرت را پیامبر(ص) برای ایشان انتخاب کردند و «زینب» در لغت به معنای درخت نیکو منظر و خوشبویا به معنای زینت و افتخار پدراست. راستی بچه‌ها! شما می‌دانید چرا ما مسلمانان حضرت زینب(س) را این قدر زیاد دوست داریم؟

بله ایشان بزرگ بانویی بودند که همچون مادرشان حضرت فاطمه(س) در پاکدامنی، علم، تقوا، شجاعت و سخنوری ماندنی نداشتند. همچنین در فرهنگ دینی ما حضرت زینب(س) نماد و نشانه‌ی صبر و مقاومت در راه پاسداری از دین و ضعف نشان ندادن در مقابل دشمنان اسلام هستند. امام حسین(ع) خواهرشان را خیلی دوست داشتند و هنگام دیدار با ایشان، همیشه به احترام از جابرمی‌خاستند.

همچنین در کتاب‌های معتبر تاریخی آمده است که حضرت زینب(س) نقش مهمی در زنده نگه داشتن حماسه کربلا داشتند. بعد از واقعه کربلا و شهادت امام حسین(ع) و ۷۲ یار باوفای ایشان حضرت زینب(س) همچون کوهی استوار و محکم در برابر سختی‌ها ایستادند و با سرپرستی، کمک و پرستاری از زنان و کودکان بازمانده‌ی کاروان کربلا و خواندن خطبه در کوفه و همچنین در دربار یزید، همراه با استدلال به آیات قرآن نشان دادند که دختر خاندان نبوت هستند و هرگز در برابر ظلم بی‌تفاوت نخواهند بود.

### فهرست

- وقتی سر ما خوردیم
- بعدش چه بخوریم؟ ۱۱۹
- کار اشتباه ۲
- یک دسته گل زینا/۳۱
- خواهر یعنی مهربانی ۴۱
- بدو بدو خوش بگذره! ۶۱
- بگرد و پیدا کن ۷۱
- شاه و چاه ۸۱
- با کمر بند دوستم
- به قهرمانی آسیا رسیدم! ۱۰۱
- سوخاری خوشمزه کلم ۱۲۱
- خواندن‌های خوب ۱۳۱
- کار گروهی نتیجه بهتر می‌دهد ۱۴۱
- همه روزها، روز بایاست ۱۶۱

- صاحب‌امتیاز:
- شهر داری مشهد
- مدیر مسئول:
- سید مبین موسوی مهر
- سر دبیر:
- سید سجاد طلوع هاشمی
- دبیر ضمانت:
- ارژنگ حاتمی
- دبیر کوله‌پشتی:
- طیبه سادات ثابت
- گرافیک و صفحه‌آرایی:
- ملک جمعی
- ویراستار:
- طیبه غلام‌رضایی

- پست الکترونیک:
- sabet@shahrara.com
- نشانی سایت:
- shahraranews.ir/fa/kids
- پيام‌رسان روز نامه: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰
- نشانی: خیابان کوهسنگی
- ابتدای کوهسنگی ۱۵
- دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
- داخلی مستقیم کوله‌پشتی: ۲۷۸
- توزیع و امور مشترکین: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
- داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲



## وقتی سرما خوردیم بعدش چه بخوریم؟



سلام دوستان، حتما شما هم شنیده اید که سلامتی، بزرگ ترین نعمت است و با درست و به اندازه مصرف کردن خوراکی ها، میوه ها و سبزیجات مفید می توانیم از سلامتی مان مراقبت کنیم، اما هیچ فکر کرده اید که در زمان های بیماری باید چه تغذیه ای داشته باشیم تا زودتر حالمان خوب شود؟ امروز می خواهیم شما را با خواص یک چای گیاهی و یک غذا برای روزهایی که سرما خوردگی به سراغتان می آید، آشنا کنیم:

### دمنوش آویشن:

آویشن گیاهی بوته ای و خوش بوست که در بسیاری از نقاط جهان کشت می شود. این گیاه ترکیبات و عناصر ضد میکروبی و ضد ویروسی دارد. نوشیدن چای آویشن به دلیل داشتن ترکیبات ضد میکروبی می تواند التهاب ناحیه گلو و راه تنفسی شما را کم کند و احساس درد و ناراحتی را کاهش دهد. یکی از ساده ترین روش ها برای استفاده از آن در این زمینه، قرقره کردن دمنوش آویشن است. برای تهیه ی این دمنوش، کافی است یک قاشق چای خوری آویشن خشک را به یک فنجان آبجوش اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. یا می توانید دمنوش آویشنی را که بزرگ ترتان برایتان می آورد بنوشید.

### سوپ سبزیجات:

سوپ به دلیل داشتن انواع سبزیجات، هویج، آب مرغ و جو در خود، سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن مثل: آهن، پتاسیم، ویتامین A، فیبر و منیزیم است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. تحقیقات پزشکی ثابت کرده است کسانی که در زمان سرما خوردگی از انواع سوپ ها مخصوصا سوپ سبزیجات استفاده می کنند، ویتامین و مواد معدنی بیشتری نسبت به کسانی که سوپ مصرف نمی کنند، دریافت می کنند. خوب است بدانید، سوپ یکی از عوامل رفع آنفولانزا و سرما خوردگی است و می تواند گلودرد را بهبود ببخشد و سرفه های ناشی از سرما خوردگی را از بین ببرد.



## کار اشتباه



لیلا خجایی

ناراحتم اما  
کارش مرا خندان  
رد دوتا کفشم  
روی دلش جا ماند

من رازمین انداخت  
چون کفش پایم بود  
خیلی بدش آمد  
از کفش خاک آلود

با صندلی قهرم  
چون واقعالج کرد  
تا روی اورفتم  
خود را کمی کج کرد





# یک دسته گل زیبا



ظاهره عرفانی

## چطوری درست کنیم؟

اگر موافقید امروز یک دسته گل زیبا با شانه ی تخم مرغ درست کنید و بعد آن را به یکی از اعضای خانواده تان یا دوستان هدیه بدهید. هیچ چیزی زیباتر از آن نیست که هدیه حاصل هنر دست خودتان باشد. پس دست به کار شوید. نخست برجستگی های شانه تخم مرغ را به آرامی با قیچی یا با دست جدا کنید.

سپس دور آن ها را مطابق شکل مثل گلبرگ قیچی کنید. در این مرحله با چسب، گلبرگ ها را به هم بچسبانید. بعد از آماده شدن گل ها، آن ها را با سلیقه ی خودتان رنگ کنید. برای برگ های این دسته گل هم برجستگی های سر شانه تخم مرغ را شکل برگ برش بزنید و با رنگ سبز رنگ کنید. بعد از خشک شدن گل ها، با سیمی زیر گل ها را سوراخ ایجاد کنید. سیم یا سرشاخه باریکی را چسب بزنید و از میان سوراخ وارد گل ها کنید. برگ ها را به ساقه بچسبانید. حالا شما یک دسته گل زیبا دارید.



۱



۲



۳



۴

### چی لازم داریم؟

- شانه تخم مرغ
- آبرنگ یا گواش یا ماژیک
- چسب
- سرشاخه درخت یا سیم

۵



## خواهر یعنی مهربانی



هر روزشان است مادر جان.» محسن داد زد: «همه‌اش تقصیر مریم است. همیشه رئیس بازی در می‌آورد چون بزرگ‌تر است. اجازه نمی‌دهد من به مدادرنگی‌هایش دست بزنم و بروم توی اتاقش.» مریم داد زد: «اصلاً چرا باید اجازه بدهم بیایی توی اتاق من. مگر خودت اتاق نداری؟» ماما بزرگ با مهربانی دست مریم را گرفت و گفت: «حالا چرا عصبانی می‌شوی؟ تو بزرگ‌تری. بزرگ‌ترها باید همیشه هوای کوچک‌ترها را داشته باشند. تازه تو خواهرهم هستی. خواهرها همیشه با برادرهایشان مهربان‌اند. مگر داستان مهربانی حضرت زینب (س) با امام حسین (ع) را نشنیده‌ای؟» مریم سرش را پایین انداخت و گفت: «چرا بابا برایم تعریف کرده.» بابا که حالا سینی چای به دست می‌آمد تا از ماما بزرگ و ماما پذیرایی کند، گفت: «بله، من چند بار برایش تعریف کرده‌ام.» ماما بزرگ لبخندی زد و گفت: «پس باید از رفتار حضرت زینب (س) یاد بگیری که همیشه در کنار برادرش بود و برادرش مثل جانش برایش عزیز بود.» محسن با هیجان داد زد: «بله، باید با برادر کوچولویت مهربان باشی.» ماما که کنار محسن نشسته بود، اخمی کرد و دستی روی موهای فر فری محسن کشید و گفت: «البته تو هم نباید شیطنت کنی و خواهرت را اذیت کنی.» محسن و مریم هر دو خندیدند. مریم که با حرف‌های ماما بزرگ رفته بود توی فکر، گفت: «معلوم است که خواهر مهربانی هستم. مهربان‌تر هم می‌شوم. حالا می‌بینید.» بعد هم بلند شد و دست محسن را گرفت و گفت: «بیا داداش کوچولو، می‌توانی دفتر نقاشی‌ات را ریآوری توی اتاق من و دوتایی نقاشی بکشیم. فقط قول بده دیگر دفترم را پاره نکنی و عروسک موحنایی‌ام را هم خط خطی

گاهی خواهر و برادرها با هم حرفشان می‌شود. مریم و محسن اما هر روز دعوایشان می‌شد. مریم داد زد: «نمی‌شود، حق نداری!» محسن زد زیر گریه و پاهایش را به زمین کوبید. بعد هم دفتر نقاشی مریم را از زیر دستش کشید؛ جوری که برگه‌اش پاره شد. مریم جیغ کشید و دوید دنبال محسن. محسن می‌دوید و مریم جیغ و دادکنان دنبالش بود که در خانه باز شد و ماما و ماما بزرگ از راه رسیدند. ماما با ناراحتی گفت: «معلوم است این‌جا چه خبر است؟!» مریم و محسن یک دفعه ایستادند و سرهایشان را پایین انداختند و سلام کردند. ماما بزرگ لبخندی زد و جواب سلام بچه‌ها را داد. ماما سر تا پای بچه‌ها را نگاه کرد و گفت: «بابا کجاست؟ مگر قرار نبود مواظب شما باشد تا من برگردم؟!» همین موقع بابا کتاب به دست از اتاقش آمد بیرون و گفت: «نگران نباش خانم جان، بچه‌های خوبی بودند. همین چند دقیقه پیش تازه دعوا شروع شد.» بعد هم به ماما بزرگ سلام کرد و پلاستیک خرید را از ماما گرفت و گفت: «خوش آمدی ماما جان. خسته نباشی.» ماما بزرگ سری تکان داد و جواب داد: «سلام پسرم. گفتم حالا که شیفتم توی بیمارستان تمام شده بیایم و یک سری به شما بزنم.» ماما هم لبخندی زد و گفت: «من و ماما بزرگ دم در همدیگر را دیدیم. هر دوتایی با هم رسیدیم.» ماما بزرگ که هنوز توی فکر دعوا بچه‌ها بود، سریع رفت روی مبل نشست و به آن‌ها گفت: «خب بیایید دوتایی کنار من بنشینید تا ببینم مشکلاتان چی است.» بابا سری تکان داد و گفت: «کار





نکنی.» محسن لبخند زنان گفت: «قول می‌دهم. تازه مدارنگی‌هایت را هم توی جامدادی می‌چینم.» مریم با مهربانی دست انداخت دور گردن محسن و گفت: «پس بیا برویم با هم نقاشی بکشیم. می‌خواهم یادت بدهم چه طوری یک شیر آفریقایی بکشی.» بچه‌ها می‌رفتند و بزرگ‌ترها لبخند زنان رفتنشان را نگاه می‌کردند و چای تازه دم می‌خوردند. عجب چای خوش عطری! عجب خواهر و برادر مهربانی!



## بدو و خوش بگذره!

کرمی | دویدن از جمله حرکات ورزشی مهم برای شما کودکان دبستانی است و می‌دانیم شما بچه‌های پرانرژی، عاشق آن هستید. پدر و مادرهای عزیز! شما هم برای افزایش تحرک و ایجاد تنوع، از کودکان تنوع بخواید با الگوهای حرکتی متفاوت بدونند. مثلاً پس از چند قدم دویدن، شروع به پریدن کنید یا با سرعت درجا بزنند. دویدن با زانوی بلند نیز فعالیت‌های مناسبی برای کودکان هستند. تغییر جهت هنگام دویدن و دوی زیگزاگ هم عضلات و حفظ تعادل فرزندان تان را تقویت می‌کند.

انواع دویدن در بازی‌های مختلف قدیمی بچگانه ما ایرانی‌ها گنجانده شده است. مثلاً بازی‌های گرگم به هوا، قایم باشک، گرگم و گله می‌برم، بالا بلندی، هفت سنگ، وسطی، زو (بدبده) و از همه جذاب‌تر فوتبال و فوتسال که باید به بچه‌های خود روش انجام آن را یاد بدهید و در مکان‌های مناسب، آن‌ها را تشویق به بازی کنید تا با دویدن، شادابی و سلامتی کودکان تان تضمین شود.

اما بچه‌های خوب! شما هم باید بدانید دویدن در خانه‌های آپارتمانی، به ویژه در زمان استراحت همسایه‌ها، کار خوبی نیست و در این مواقع بازی‌های فکری نشستنی بهترین انتخاب برای سرگرمی هستند.

برای مکان دویدن حتماً از بابا و ماما نظر بخواهید. مبادا با زمین خوردن آسیب جدی ببینید. دور و بر جاهایی که اجسام تیز مانند لبه‌های میز هست یا در راه پله‌ها نروید. در خیابان و سرکچه‌ها هم ندوید تا مبادا ماشین یا موتور به شما برخورد کند.

پارک‌ها و فضاهای ورزشی بهترین جا برای دویدن شماست. اگر خانه‌ی پدر بزرگ و مادر بزرگتان حیاط دارد، با اجازه بزرگ‌ترها بهترین جا برای بازی و شادی شماست.

بهتر است موقع دویدن شلوار بلند ورزشی بپوشید یا در روزهای پتان را بپوشانید، اما بدانید اگر هنگام دویدن زمین خوردید، اصلاً نگران نباشید. زیرا «بازی اشکنک داره، سرشکستنک داره!»





## بگرد و پیداکن

بچه های عزیز لطفا در این منظره کلاسی که دو سه دانش آموز در حال دادن برگه های امتحان به معلمشان هستند و بعضی هنوز سر روی برگه امتحان دارند و مشغول جواب دادن سؤالات هستند، ۱۰ تفاوت را پیدا کنید.





عسکری احمدی  
یونسی

# شاه و چاه

شاه می خواهد  
فرار کند.  
فکر می کنی  
آخرش  
به کجا می رسد؟



۴۶ سال قبل در ۲۶ دی ماه ۱۳۵۷ مردم ایران علیه ظلم و ستم شاه دست  
به مبارزه و تظاهرات در کشور زدند و او مجبور شد از کشور فرار کند.



تصویرگر: یاسمن ثنابی



کاراته‌کای کوچک طلایی:

## با کمر بند دوستم به قهرمانی آسیا رسیدم



از پیروزی‌های بزرگت تا امروز  
برایمان بگو.

اولین موفقیتیم را تابستان ۱۴۰۱ در جشنواره «قهرمانک‌ها» با کسب رتبه برتر تجربه کردم، سپس سال ۱۴۰۲ با جشنواره باشگاه‌های IMA استان خراسان رضوی در مسابقات بین‌المللی هشتمین خورشید، مقام اول رده سنی نوجوانان در وزن منفی ۳۰ را کسب کردم. پس از آن در مسابقات آسیایی در سبک گوجوریو IMA خراسان رضوی شرکت و مدال طلای بخش کاتای نونهالان و برنز کومیته در وزن منفی ۳۳ را کسب کردم که آبان امسال به میزبانی استان اصفهان برگزار شد.

بچه‌های خوب و کوشا! حتما می‌دانید تلاش برای پیشرفت از کودکی می‌تواند سبب رسیدن به پیروزی‌های بیشتر و بزرگ‌تری در آینده باشد، بنابراین هر قدر در کنار بازی و تفریح، از فرصت‌های خود برای بالا بردن توانایی‌ها و کسب مهارت و هنر بیشتر استفاده کنیم وقتی بزرگ شویم زندگی شادتر و موفق‌تری خواهیم داشت.

آروین اللهیاری ۹ سال دارد و دانش‌آموز مدرسه امام حسین (ع) واحد ۳ است. او تابستان ۱۴۰۰ در رشته‌ی کاراته سبک گوجوریو موفق به دریافت کمر بند مشکی دان یک شده است و برای سلامتی جسمش، قوی شدن عضلاتش و توانایی برای دفاع شخصی قصد دارد این ورزش را تا دان ۷ ادامه بدهد. آروین اکنون قهرمان آسیا در این رشته ورزشی است. گفت‌وگوی ما با این قهرمان کوچک را در ادامه دنبال کنید.





### به نظر تو کاراته چگونه ورزشی است؟

ورزش های رزمی تا حدودی خشن هستند، اما به ویژه کاراته سبب افزایش اعتماد به نفس، اخلاق و احترام، تقویت عضلات بدن و افزایش تمرکز در فرد می شود و تا دان ۱۰ امکان رشد دارد. همچنین ورزش برای سلامتی جسم و روح و روان ما خیلی مهم و لازم است.

برای موفقیت در این ورزش باید تلاش و پشتکار مداوم در تمرینات داشته باشیم و ناامید نشویم. من هم هفته ای سه جلسه، هر جلسه یک ساعت و نیم، تمرین کلاسی کاراته دارم که این برنامه برای مسابقات آسیایی، چهار ماه مداوم روزی دو ساعت به جز جمعه ها بود. البته در هر ورزش حرفه ای امکان آسیب دیدگی هم وجود دارد، مثلاً یک مرتبه در تمرینات به دلیل اینکه رقییم به جای آنکه «گدان» را به بغل پا بزند با پاشنه به ساق پای من زد، ساق پایم به شدت کبود شد.

### آروین جان! از مسابقات آسیایی چه خاطره ای داری؟

با شرکت در این مسابقات متوجه شدم یک قهرمان واقعی ابتدا باید برای خودش یک قهرمان باشد و خودش را بشناسد؛ در دوران آمادگی برای مسابقات آسیایی فقط روی کومیته تمرکز کرده و کاتا تمرین نکرده بودم، اما در مسابقات کاتا، مدال طلا و در کومیته نشان برنز به دست آوردم. به همین دلیل استادم به من گفت «اصلاً انتظار این نتیجه را نداشتم!» در روز مسابقات سرما خوردگی شدیدی گرفتم و خیلی بی حال بودم، کمر بندم را هم فراموش کرده بودم با خودم به مسابقات ببرم و دوستم کمر بندش را به من قرض داد و برایم ارزشمند بود که با کمر بند او مدال آسیایی ام را کسب کردم.

### ورزش در کارهای دیگر تو هم تأثیری دارد؟

بله. وقت گذاشتن برای کاراته نه تنها اثر منفی بر درس هایم نداشته بلکه سبب تمرکز ذهن و دقت بیشتر من در درس ها شده است، زیرا در این ورزش یاد گرفته ام چگونه می توانم ذهنم را روی هدف مشخصی متمرکز کنم و به این ترتیب در درس هایم شاگرد اول هستم. در آینده من می خواهم مهندس عمران بشوم و ورزشم را هم ادامه بدهم تا بتوانم یک باشگاه ورزشی افتتاح کنم. به رشته تیراندازی، شنا و اسب دوانی هم علاقه زیادی دارم و اگر روزی بخواهم ورزش دیگری انتخاب کنم تیراندازی خواهد بود. به هم سن و سالانم هم می گویم ورزش کنند و هیچ وقت دست از تلاش و کوشش برندارند و ناامید نشوند و اگر هم مقامی کسب کردند مغرور نشوند.

### اگر روزی مربی کاراته بشوی با

#### شاگردانت چگونه رفتار می کنی؟

در این صورت من هم مانند استادم دوست دارم به شاگردانم احترام، تواضع و مغرور نشدن را یاد بدهم و بگویم که برای یک شکست ساده هیچ وقت ناامید نشوند. در پایان لازم می دانم بگویم که پدر بزرگ، مادر بزرگ، مادر و پدر و استاد عزیزم دکتر حامد ظفرانلو در موفقیت های من تأثیر خیلی زیادی داشته اند که از همگی آن ها قدر دانی می کنم.



## سوخاری خوشمزه کلم

پوریا که از بازی فوتبال با بچه‌ها خسته شده بود وقتی به خانه برگشت حسابی گرسنه‌اش بود. او از مادرش خواست یک خوراکی مخصوص برایش درست کند. مادرش کمی فکر کرد و بعد یک گل کلم را آورد و شست. بعد آن را داخل قابلمه کمی جوشاند تا نرم شود. وقتی گل کلم آماده شد آن را کنار گذاشت تا سرد شود. بعد پوریا کمک کرد و توی یک کاسه مقداری آرد، نمک، فلفل، زرد چوبه و دو عدد تخم مرغ ریخت. مادر همه مواد را خوب مخلوط کرد و گل کلم را خرد کرد و داخل آن‌ها ریخت. وقتی گل کلم‌ها با مواد قاتی شدند از تکه‌های گل کلم‌ها برداشت و آن‌ها را کم‌کم داخل ماهیتابه سرخ کرد. حالا خوراک مخصوص آماده بود! پوریا سس قرمز را هم آورد تا با این خوراک خوش مزه بخورند. او از این غذا خیلی خوشش آمد و از مادرش تشکر کرد. گل کلم کلی ویتامین و پروتئین دارد و برای بدن ما خیلی مفید است.

### چی لازم داریم؟

گل کلم متوسط: یک عدد

آرد: به میزان لازم

تخم مرغ: ۲ عدد

نمک و فلفل و ادویه: به میزان لازم





## خواندنی‌های خوب



دوستان عزیز اگر می‌خواهید بدانید که موضوع کتاب «اسکلت بخشنده» چیست. باید بگویم این کتاب ۶۰ داستان دارد که همه خنده دار، جالب و تخیلی اند و اسم کتاب نیز گرفته شده از نام یکی از داستان‌های این کتاب است که اصلاً ترسناک نیست. بعضی از داستان‌های این کتاب عبارت‌اند از: ننه هشت پا، نمکدان شکمو، پسته ی بی مغز، اسکلت بخشنده و داستان‌های دیگر.

اگر شما هم مثل من علاقه مند هستید که با ماجراهای هر کدام از شخصیت‌های کتاب بیشتر آشنا شوید، حتماً این کتاب را بخوانید. این کتاب برای کودکان ۷ تا ۱۰ ساله مناسب است.



اسم کتاب: اسکلت بخشنده  
نام نویسنده: محمدرضا شمس  
سال نشر: ۱۳۹۷  
اسم نشر: انتشارات هویا

اگر علاقه مند به خواندن داستان‌های تخیلی تصویری - کمیک استریپ - هستید پیشنهاد می‌کنم کتاب «جناب نارنجی وارد می‌شود» را بخوانید. داستان این کتاب درباره موجوداتی بامزه و عجیب و غریب سرزمین «ترنجستان» است. در واقع آقای نارنجی و پسرش نارنجک داستان هر روزشان را که از سرزمینشان دور شده‌اند برای ماتعریف می‌کنند. اگر می‌خواهید گذشته نارنجک و پدرش را بدانید این کتاب را تهیه کنید و بخوانید.

این کتاب برای کودکان گروه سنی ۷ تا ۱۰ سال مناسب است.

اسم کتاب: جناب نارنجی وارد می‌شود  
نام نویسنده: علی اکبرزین العابدین  
سال نشر: ۱۳۹۹  
اسم نشر: انتشارات پرتقال



# کارگروهی نتیجه بهتر می دهد



مرجان اسماعیلی

بچه ها گاهی باید کارهایمان را با بقیه انجام دهیم. این جور وقت ها باید یادمان باشد که ما یک تیم هستیم و باید در کنار هم کار کنیم تا نتیجه خوبی به دست بیاوریم. تازه انجام کارها با همدیگر باعث می شود دوستی هایمان هم قوی تر شوند.



فرقی نمی کنه  
وسایل کی اول باشه. باید ببینیم کدوم  
وسایل اول باید بره تو ماشین. نگران وسایلتون  
نباشین همه رو با هم جمع می کنیم.

نه خیر اول مال من  
باشه. آخه مال من بیشتره.

اول وسایل  
من رو جمع  
کنیم بعد مال  
ستایش رو.

آخه  
توپ اوامد  
سمت من. برا  
همین گل زدم.  
وگرنه من نمی خوام  
همش گل بزدم.



بچه ها  
فرقی نمی کنه کی گل می زنه  
مهم اینه که یک بازی خوب داشته  
باشیم و یک تیم متحد  
باشیم.

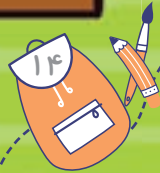
علی من  
می خواستم  
گل بزدم. چرا  
همیشه خودت  
می خوای گل  
بزنی؟ بذار بقیه  
هم گل بزمن.



بچه ها من  
نقاشی ام خوب نیست می شه یک  
قسمت دیگه رو به من بدین؟

باشه  
شقایق جان.  
پس تو این  
شکل ها رو قیچی  
کن من نقاشی ها  
رو می کشم. تا  
زودتر تموم  
باشه.

مرسی  
این جوری  
خیلی بهتره.







۱  
خب بچه ها هر کدومتون یکی از این نهال ها رو بردارید تا بریم جایی که قراره درخت بکاریم.

۲  
علی جان باید همه کنار هم باشیم که همدیگر رو گم نکنیم. پس همه با هم از یک مسیر می ریم.

۳  
آقای معلم همیشه من از راه اون طرفی پیام. اون طرف مسیروش با حال تره.

۴  
بله درست می گین. منم با شما میام.



۱  
خب بچه ها اگر بازی تموم شد لطفا اسباب بازی ها رو با کمک هم جمع کنید. ناهار هم حاضره.

۲  
بچه ها اگر موافق باشین تا قبل از امتحانات درس ها رو تقسیم کنیم و با هم مرور کنیم. هر کسی یک درس رو بخونه به بقیه توضیح بده.

۳  
من یک کتاب من تست دارم می خونم که با نمونه سؤال ها آشنا بشیم.

۴  
خب من این قسمت رو جمع می کنم. شما هم بقیه اش رو بچینین توی جعبه.

۵  
باشه من و ایلیا با هم انجام می دیم تا زودتر تموم بشه بریم ناهارا

۶  
خیلی خوبه این جور درس ها رو بهتر یاد می گیریم.



## همه روزها، روز باباست

تو که فکر می کنی خیلی باهوش و زرنگی به من بگو ببینم چقدر حواست به این موضوع که می خوام بگم بوده؟ همیشه همین جوره. وقتی داشته های باارزشی داریم، زیاد متوجه داشتنش نمی شیم. مثل چی؟ مثل سلامتی، مثل لحظه های خوب. مثل نعمت داشتن پدر و مادر و خانواده. بله فکر کنم متوجه شده ای می خوام چی بگم. هنوز چند روز از روز پدر نگذشته. شما برای اینکه نشون بدین چقدر قدر این نعمت بزرگ و کم توقع خدا رو می دونین چیکار کردین؟ به نظر من که به روز و به هفته برای قدردانی از باباها خیلی کمه. می دونم که با من موافقین و خیلی هاتون همین الان میگین کاملاً حواستون به باباهای خوبتون هست؛ باباهایی که از صبح تا شب سخت کاری کنن تا ما زندگی آروم و راحت و بی مشکلی داشته باشیم.



حدیثه عسکریان اسم این دختر خانمه که ۱۰سالشه و تو مدرسه نسیم ظهور پایه چهارمه.



حدیثه علاوه بر درساش عاشق مطالعه است و همیشه داستان می خونه و بازی فکری رو هم خیلی دوست داره. اینجا او داره به مناسبت روز پدر برای بابایک نامه تشکر می نویسه.





این دختر مهربون همیشه تو کارای خونه به مامانش کمک می‌کنه و می‌دونه این مهارت رو هر کسی باید بلد بشه.



یکی از اخلاقای خوب حدیثه اینه که همیشه اول برای دیگران بعد هم برای سلامتی پدر و مادرش سر نماز دعا می‌کنه.



همین که صدای بابا تو خونه می‌پیچه این حدیثه است که می‌ره سلام می‌ده و سینی چای رو از دست مامان می‌گیره و برای بابا می‌بره.



بابا از نامه قدردانی و هدیه کوچک دخترش خیلی خوش حال شده و پیشانی او رو می‌بوسه.

باتشکر از عکاس محترم  
مامان حدیثه



