

نقاشی که شادی را به شهر ما آورد

رد پای نارنجی آقای پاییز

۳۴

۲۱۳

شهرآرا + کوله بيشته

۱۴۰۳ ۰۷ ۲۵

ضمیمه روزنامه شهرآرا
ویژه کودکان مشهد
چهارشنبه

آشه برو، آشه بیا

۸

وقت طلاست

۱۶



به حرف مادرت گوش کن!

بعد از یاد نام خدای بزرگ و مهربان که هر نعمتی داریم از لطف بی پایان اوست، سلام می‌کنیم به همه شما دوستان بهتر از جان کوله پشتی. امیدواریم که همه چیز خوب و مرتب باشد و سالم و پرانرژی باشید.

راستی بچه‌ها در این روزهای زیبای فصل پاییز وقتی که بیرون از خانه می‌روید حواستان به حرف‌های مادران هست؟ می‌پرسید چه حرفی؟ الان برایتان می‌گویم. درست است که پاییز بارنگ‌های زیبایش در هر جا و هر مکان ما را محو تماشای خودش می‌کند، اما یادتان نرود به خاطر تغییر فصل باید بیشتر حواستان به نوع لباسی که می‌پوشیم باشد. خیلی از بچه‌ها این نکته مهم را جدی نمی‌گیرند و خیلی زود نتیجه این سهل انگاری شان را می‌بینند و ناخوش احوال می‌شوند. پس حالا که این نکته را یادآوری کردیم از شما می‌خواهیم که وقتی مادران را به شما سفارش می‌کند حتما یک لباس مناسب روی لباسان بپوشید، به حرف خوبش گوش کنید وگرنه خیلی زود ممکن است باد ناقلای پاییزی باعث شود نشانه‌های سرماخوردگی مثل آبریزش بینی، گلودرد و سردرد را تجربه کنید. شما که دلتان نمی‌خواهد بیمار شوید؟



طیبه تهری

فهرست

گوجه و زیتون؛ دوستان سالاد ۱۱

پاییز ۲۱

درخت هزار رنگ ۳۱

رد پای نارنجی آقای پای ۴۱

نبرد هور ۶۱

صبح زیبا در مدرسه ۷۱

آسه برو، آسه بیا ۸۱

شیرینی پیروزی گروهی را ۱۰۱

دست کم نگیردا ۱۰۱

دمی بلغور ۱۲۱

دو کتاب شیرین ۱۳۱

برای بچه‌های کتاب‌خوان ۱۳۱

فصل هزار رنگ ۱۴۱

وقت طلاست ۱۶۱

صاحب‌امتیاز:

شهر داری مشهد

مدیر مسئول:

سید میثم موسوی مهر

سر دبیر:

سید سجاد طلوع هاشمی

دبیر ضمیمه:

ارژنگ حاتمی

دبیر کوله پشتی:

طیبه سادات ثابت

گرافیک و صفحه آرایی:

ملک جمعی

پست الکترونیک:

sabet@shahrara.com

نشانی سایت:

shahraranews.ir/fal/kids

نشانی: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

ابتدای کوهستانی

دفعه مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱

توزیع و امور مشترکین:

۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱

داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲



گوجه و زیتون، دوستان سالاد

خیلی از بچه‌ها اخلاق‌های غذایی خوبی دارند. این دسته از بچه‌ها وقت خوردن غذا و میوه و سبزی و سالاد ایراد نمی‌گیرند و همه این خوراکی‌های مفید را مصرف می‌کنند. این بچه‌ها همیشه سالم و پرانرژی و باهوش هستند. اگر می‌خواهید جزو این دسته از بچه‌های سالم و بانشاط و پرانرژی باشید این دو خوراکی خوب و مفید را فراموش نکنید:



زیتون:

بچه‌های عزیز زیتون علاوه بر اینکه ویتامین‌های زیادی مانند ویتامین C، ویتامین A و ویتامین E و K دارد، مواد معدنی مفیدی مانند آهن، کلسیم و پتاسیم هم دارد که مصرف آن باعث می‌شود شما به بسیاری از بیماری‌ها دچار نشوید. زیتون دوست قلب، چشم و دستگاه گوارش شماست.



گوجه‌فرنگی:

گوجه‌فرنگی دارای عناصر مفیدی است که به هضم آسان تر غذا و کم شدن دردهای معده کمک می‌کند.

بچه‌های عزیز اگر به سلامت چشم‌های خود اهمیت می‌دهید، حتماً گوجه‌فرنگی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، می‌دانید چرا؟ زیرا گوجه‌فرنگی مقدار زیادی ویتامین A دارد که برای بهبود بینایی بسیار مفید است.



حتماً می‌دانید که بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفلوانزا به دلیل ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن به وجود می‌آیند. گوجه‌فرنگی به دلیل اینکه حاوی مقادیر زیادی از ویتامین C و ویتامین A است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. پس حالا که فایده‌های خوب گوجه‌فرنگی را دانستید، آن را مصرف کنید.



پاییز

اما هوا بارانی است
کوچه شده خیلی خنک
بارانی زردم کجاست؟
باران می آید نم نمک

باید کمی بیرون روم
گردش کنم در این هوا
عکسی بگیرم از خودم
بازی کنم با برگ ها

یک لحظه بیرون را ببین
برگشته پاییز قشنگ
هر جای کوچه پر شده
با برگ های رنگ رنگ



لیلا خیامی





درخت هزاررنگ

چطوری درست کنیم؟

پاییز با برگ های هزاررنگش از راه رسید. دوست دارید درخت هزاررنگ پاییزی درست کنید. پس دست به کار شوید. برگ را روی مقوا قرار دهید. دور برگ را با مداد بکشید. دور آن را قیچی کنید. برگ های رنگارنگ پاییزی را آماده کنید. چند شاخه خشک را روی کاغذ به هر اندازه ای که دوست دارید، بچسبانید. برگ ها را کنار و لابه لای درخت بچسبانید. بعد از کامل شدن درخت پاییزی با در بطری مطابق شکل چند جوجه درست کنید که روی برگ ها قدم می زنند. راستی شما وقتی روی برگ ها راه می روید، صدای خش خش آن ها را می شنوید؟



چی لازم داریم؟

مقوای رنگی

چسب

قیچی

چند شاخه

در بطری

برگ درخت

چسب





نقاشی که شادی را به شهر ما آورد

رد پای نارنجی آقای پاییز



نارنجی و خوش رنگ در هوا پخش می شد. گرد نارنجی بوی پرتقال می داد. توی نور برق می زد. مثل برف در هوا می چرخید و روی شاخه های درخت ها می ریخت و همه را نارنجی می کرد. بچه ها با دیدن این منظره، با هیجان فریاد زدند: «جانمی، جانمی!» و تندتر و تندتر رکاب زدند تا به آقای پاییز برسند. همین موقع بود که باد آمد؛ هو و هو و هو. چرخید و رفت لای چرخ های دو چرخه ی بچه ها. دو چرخه ها تندتر از قبل حرکت کردند؛ مثل باد، ویز و ویز و ویز. آقای پاییز یک دفعه بچه ها را دید. از دور کلاه نارنجی اش را از سرش برداشت و برای بچه ها توی هوا تکانش داد. بچه ها هم دیلینگ دیلینگ زنگ دو چرخه هایشان را برای او به صدا درآوردند. آقای پاییز یوهووهو خندید. خنده اش خنک بود. چرخید و رفت لای شاخه های درخت ها و شاخه ها را لرزاند. رفت توی آستین لباس بچه ها و قلقلکشان داد. بچه ها زدند زیر خنده. شاخه های درخت ها هم خش و خش تکان خوردند و بارانی از برگ های زرد روی زمین ریخت. بچه ها زیر باران برگ رکاب زدند و رکاب زدند. تازه داشتند به آقای پاییز می رسیدند که باد تندی آمد. ها کرد و هو کرد و دور دو چرخه ی آقای پاییز چرخید و آن را به هوا بلند کرد. دو چرخه ی آقای پاییز رفت بالا و بالاتر. رفت توی آسمان. بچه ها با هیجان جیغ کشیدند و از آن پایین برای آقای پاییز دست تکان دادند. یکی از بچه ها گفت: «آقای پاییز بمان با ما بازی کن. کجا می روی؟» آقای پاییز اما دیگر خیلی دور شده بود. آن دورها بود و در آسمان رکاب می زد و می رفت.

پاییز که از راه می رسد، همه جا قشنگ می شود. همه جا پر از رنگ می شود. توی انشای سعید هم آقای پاییز از راه رسیده بود. زنگ اوّل بود. بچه ها سر کلاس نشسته و منتظر بودند سعید انشایش را بخواند. سعید دفترش را برداشت و رفت جلوی کلاس ایستاد و با صدای بلند گفت: «انشا درباره ی پاییز.» بعد آب دهانش را قورت داد و لبخند زنان مشغول خواندن شد: «آقای پاییز از راه رسیده است و دارد برگ های درخت ها را یکی یکی زرد می کند. او سوار دو چرخه اش در کوچه ها می چرخد و همه جا را قشنگ می کند.» همین موقع بود که صدای زنگ دو چرخه ای از پشت پنجره ی کلاس شنیده شد. احسان لبخندی زد و گفت: «خودش است، آقای پاییز است!» بقیه ی بچه ها هم لبخند زدند و سرهایشان را به سمت پنجره چرخاندند.

آن وقت همگی در خیالشان سوار دو چرخه هایشان شدند و رکاب زدند توی انشای سعید تا به آقای پاییز برسند. آقای پاییز تند و تند رکاب می زد. سرتاپایش نارنجی بود. حتی دو چرخه اش و ریش و سیلش هم نارنجی بود. یکی از بچه ها داد زد: «صبر کن آقای پاییز.» یکی دیگر گفت: «چقدر تند می روی؟!» و یکی پرسید: «دو چرخه ات را از کجا خریدی؟» آقای پاییز اما حرفی نزد. انگار صدای بچه ها را نمی شنید. رکاب می زد و بین درختان کوچه به سرعت جلو می رفت. می رفت و از داخل سبد جلوی دو چرخه اش گردی





مدرسه به راه افتادند. می رفتند و برگ ها زیر چرخ دو چرخه هایشان خش و خش صدا می داد. صدای سعید در بین صدای خش خش برگ ها شنیده می شد که می گفت: «این بود انشای من...»

می رفت و گرد نارنجی رنگی را پشت سرش توی آسمان پخش می کرد. بچه ها که دیدند به آقای پاییز نمی رسند، ترمز کردند و دور زدند. باید برمی گشتند سر کلاس چون انشای سعید داشت تمام می شد. این شد که رکاب زنان به سمت



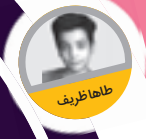


نبرد هور

بچه‌های عزیز، اگر دوستدار بازی‌های پرهیجان هستید، پیشنهاد می‌دهیم که بازی ایرانی «نبرد هور» را حتماً بازی کنید. این بازی جذاب ایرانی با گرافیک خوبش شما را به نیزارها و آبراهه‌های مناطق هورالعظیم و جزیره مجنون در جنوب غربی کشورمان می‌برد. شما در این بازی نقش یک سرباز وطن را دارید که در خصوص غواصی، لوازم غواصی و روش‌های شناسایی، آموزش‌های ویژه‌ای می‌بینید و دو مأموریت شناسایی (به عنوان یک رزمنده غواص) و تخریب مواضع شناسایی شده را بر عهده می‌گیرید.

در بازی «نبرد هور» شما اطلاعات مهمی درباره عملیات‌های بزرگی که غواص‌ها نقش مهمی در انجام آن‌ها داشته‌اند با عبور از موانعی که دشمن برای شما گذاشته است، موقعیت سنگرها و تسلیحات دشمن را شناسایی می‌کنید. بعد از شناسایی وظیفه از بین بردن دشمن نیز بر عهده شماست که با شجاعت و همکاری بقیه غواصان انجام می‌شود.

شما در هر مرحله، یک غواص زیرک و باهوش هستید که شب‌ها کار شناسایی مواضع دشمن مثل سنگرها، انبار، دکل‌ها و لوله‌های نفتی را انجام می‌دهید و بعد از شناسایی، روزها سوار بر قایق شده و مکان‌های شناسایی شده را نابود می‌کنید.



اسکن کنید



صبح زیبا در مدرسه

همیشه برنامه های صبحگاهی مدرسه با زنگ صف ها شروع می شود. همه پشت سرهم به یک ردیف منظم می ایستند. نظم چیز خوبی است. بچه های عزیز با کمی دقت در تصویر زیر تفاوت را پیدا کنید.



پایان
به خانه رسیدی. آفرین که مواظب خودت بودی. تافردا خدا نگهدار.

خانه که این طرفی نیست؟ چرا سمت پارک می روی؟ به خانه ی ۳۵ برگرد.

آشه برو، آشه بیا

شرح بازی: برای این بازی به یک تاس و به تعداد بازیکنان، مهره نیاز داریم. بازی با تاس ۶ شروع می شود. برنده کسی است که زودتر مسیر را طی کند و به نقطه ی پایانی برسد. هدف این بازی آموزش نکاتی به کودکان است تا بتوانند در مسیر مدرسه تا خانه از خودشان مواظبت کنند. بچه ها بازی می کنند و یاد می گیرند چه کارهایی در راه مدرسه انجام بدهند و چه کارهایی را انجام ندهند.



عاشق سبزه ی بونسی

این که سرویس مدرسه ی تو نیست! سوار نشو. یک بار تاس نریز و منتظر سرویس خودت بمان.

آفرین که برای رد شدن از خیابان از پل هوایی عابر پیاده استفاده می کنی. از پل رد شو و به خانه ی ۳۳ برو.



شروع
بچه ها می خواهند از مدرسه به خانه برگردند. با آن ها همراه شو و کمکشان کن به سلامت به خانه برسند.

وای! کیفیت رادر مدرسه جا گذاشتی. ۲ خانه به عقب برگرد و کیفیت را بردار.





آفرین که همه‌ی راه در
سرویس مدرسه کمربند ایمنی را
بستی. یک خانه برو جلو تا زودتر
برسی.

چه کار خوبی می‌کنی در سرویس
مدرسه ساکت می‌نشینی و حواس راننده
را پرت نمی‌کنی. از پله‌ها بالا برو تا به خانه‌ی
۴۸ برسی.



بن که برای رد شدن
عجله نمی‌کنی و خوب دو
پایان را نگاه می‌کنی. یک
خانه برو جلو.



این آقا را که نمی‌شناسی،
چرا در راه مدرسه با او حرف می‌زنی
از او خوراکی می‌گیری؟ به خانه‌ی ۱۰
برگرد و حواست را بیشتر
جمع کن.

باتاس فرد
حرکت کن.

چه کار خوبی می‌کنی
وقتی سوار سرویس مدرسه
هستی سرت را از شیشه بیرون
نمی‌بری. از پله‌ها بالا برو تا
زودتر به خانه برسی.





یک محقق کوچک:

شیرینی پیروزی گروهی را دست کم نگیرید!

یک پژوهشگر موفق با کنجکاوی به اتفاقات اطراف خود نگاه می‌کند و درباره هرچه دوروبرش می‌گذرد بی تفاوت نیست. ابوالفضل محمدی، یکی از دانش آموزان موفق مدرسه ابرار است. او با تشویق معلمش خانم مهاجری از کلاس پنجم به تحقیق و پژوهش علاقه مند شده و در نتیجه توانسته است مقام های برتر چند مسابقه استانی را کسب کند و امسال هم به یک مدرسه نمونه دولتی راه یابد. گفت وگویی ما با این محقق کوچک را بخوانید.



شبنام کریمی

جرقه ی یک ذهن خستگی ناپذیر

اولین تجربه موفقیت من مربوط به مسابقه کتاب خوانی کلاس چهارم بود که انگیزه زیادی برای فعالیت های بعدی به من داد. سه سال، لوح برتر درسی از اداره آموزش و پرورش دریافت کردم و کلاس پنجم در طرح جابرین حیان با دوستانم، پژوهشی درباره «بستر مناسب رشد» با روش آبیاری متفاوت گلدان ها انجام دادم که تا سطح ناحیه مقام دوم و در استان مقام اول را به دست آوردم. سال بعد در مسابقه پینگ پنگ مقام دوم را کسب کردم و برای تیم استان انتخاب شدم و برای طرح جابر با موضوع «کوه های آتش فشان» و همچنین تحقیق و پژوهش از اداره آموزش و پرورش دو لوح سپاس دریافت کردم. در کنار این ها در مسابقات «تجوید تکمیلی» قرآن مسجد محله مقام آوردم و موفق به دریافت لوح سپاس از سوی آستان قدس رضوی شدم.

هرچند تا به حال موفق به اختراع چیزی نشده ام، اما به نظم اختراعات از جرقه ای که یک لحظه در فکر و ذهن خود مان به وجود می آید سرچشمه می گیرد و برای اینکه موفق باشیم باید تلاش کنیم و هیچ وقت شکست را قبول نکنیم.



پیروزی با دوستان خوب

تحقیق و پژوهش را خیلی دوست دارم. در درس اول کتاب «تفکر» پارسال، تحقیقی بود که به خواسته معلم انجام دادم و با دوستانم، گروهی تشکیل دادیم و درباره آنکه در مدرسه چند درصد از دانش آموزان به درس ریاضی علاقه دارند با روش پرسش نامه تحقیق کردیم و در پایان، نتیجه را به صورت نمودار و به شکل روزنامه دیواری منتشر کردیم.

پارسال که در طرح جابر به دلیل نبود همکاری خوب گروهی، چندان موفق نشدم تجربه خوبی به دست آوردم که انتخاب دوستان خوب و مطمئن، سبب پیشرفت می شود. در رشته های پینگ پنگ، والیبال و فوتبال استعداد دارم ورشته والیبال را هم به صورت حرفه ای دنبال کرده ام. درس خیلی برایم اهمیت دارد، به مداحی و قرآن هم علاقه مند و آموزش می بینم. به درس و پژوهش بیشتر در خانه رسیدگی می کنم، اما از پارسال به سالن مطالعه مسجد هم می روم که امکانات لازم را دارد.

سال نو تحصیلی من

برای سال تحصیلی جدید تصمیم دارم برنامه ریزی دقیق تری داشته باشم، زیرا در درس هایم زیاد تر و سنگین تر شده اند. تابستان امسال اوقات فراغتم را به فعالیت های فرهنگی، مذهبی و ورزشی اختصاص داده ام، البته در فضای مجازی هم چرخی می زنم. خواندن کتاب های علمی و پژوهشی غیردرسی را دوست دارم، اما متأسفانه امکان اقتصادی تهیه آن ها را ندارم.

حس بسیار خوبی از شروع دوباره مدرسه دارم، همیشه روز اول مدرسه را دوست داشته ام و برخورد با دانش آموزان جدید و پیدا کردن دوستان تازه برایم جذاب بوده است. با معلم های جدید آشنا می شوم و در فضای نو، انگیزه تلاش بیشتری به دست می آورم و با برنامه ریزی در طول سال، به درس و تفریح و برنامه های فوق برنامه هم می رسم.

معلم یا مهندس

دوست دارم در آینده معلم شوم. زیرا آموزش دادن به دیگران را خیلی دوست دارم و می خواهم همان طور که من از معلم هایم چیزهای زیادی یاد گرفتم بتوانم به دیگران در کشف استعداد هایشان کمک کنم. مهندسی کامپیوتر و برنامه نویسی را هم خیلی دوست دارم و در این رشته استعداد زیادی دارم. به دوستانم پیشنهاد می کنم همیشه در درس و کارها به دیگران کمک کنند و فقط موفقیت را در پیروزی خودشان نبینند و بدانند پیروزی گروهی خیلی شیرین است.

از مسئولان نیز می خواهم مسابقات بیشتری در رشته ها و پایه های مختلف پیش بینی کنند تا دانش آموزان به فعالیت های زیادتری تشویق شوند و تعداد بیشتری از بچه ها بتوانند در رقابت ها شرکت کنند. به قول های خود هم عمل کنند و انگیزه دانش آموزان را برای تلاش بالا ببرند. برای همه چیز ابتدا از خداوند ممنونم که در این راه مرا کمک کرده است. سپس حمایت پدر و مادرم و معلم کلاس پنجم و البته تلاش و هدفمندی خودم را در مسیر پیروزی مؤثر می دانم و قدردان همه آن ها هستم.



دمی بلغور

سمیرا و المیرا که از مدرسه برگشتند، خیلی گرسنه بودند. برای همین از مادرشان خواستند که یک غذای خوشمزه درست کند.

مادر به آن‌ها گفت: دوست دارید دمی بلغور درست کنم تا شما هم این غذا را یاد بگیرید و وقتی بزرگ شدید آن را درست کنید. هر دو خواهر با لبخند گفتند: بله خیلی! و قلوها با دقت نگاه می‌کردند. مادر ماهیتابه‌ای روی اجاق گاز گذاشت و دو قاشق روغن ریخت. بعد ۲ پیمانه بلغور گندم را در تابه ریخت و خوب تفت داد. بعد هم یک پیاز بزرگ را نگینی خرد و سرخ کرد. مادر با دقت کمی زرد چوبه و نمک به پیاز داغ‌ها زد و پیاز داغ‌ها را به بلغورهای تفت داده اضافه کرد. مادر به دخترها گفت: ۴ لیوان آب بیاورند تا نوبی بلغورها بریزد. سپس یک پیمانه برنج و یک هویج رنده شده را که داخل قابلمه ریخته بود، اضافه کرد و گذاشت آب کاملاً جوش بیاید و به خورد غذا برود. بچه‌ها بالذت به آشپزی مادرشان نگاه می‌کردند. مادر دمکش را روی سر قابلمه گذاشت و ۴۰ دقیقه زمان لازم بود تا غذای خوشمزه آماده شود. وقتی غذا آماده شد، دخترها با کمی زرشک روی آن را تزیین کردند و منتظر شدند که همه دور سفره جمع شوند. به به چه غذای خوب و خوشمزه‌ای.



چی لازم داریم؟

بلغور گندم: ۲ پیمانه

برنج: یک پیمانه

پیاز داغ: ۲ قاشق غذاخوری

آب روغن

زرشک: به مقدار دل‌خواه





دو خواندنی خوب برای بچه‌های کتاب‌خوان



بچه‌ها به نظرتان اگر موهایمان را شانه نکنیم چه می‌شود؟ خوب معلوم است موهایمان به هم ریخته و نامرتب می‌شود.

داستان ما هم همان طور که از اسمش پیداست، درباره دخترکی است که ناگهان

تصمیم می‌گیرد دیگر کاری با موهایش نداشته باشد، اما بعد از چندین هفته در عین تعجب یک روز صبح متوجه می‌شود که از توی موهایش صدای پرنده می‌آید. اول فکر می‌کند خیالاتی شده است، اما شب دیگر تعجبش از بین می‌رود چون از لای موهایش صدای قورقور بچه قورباغه می‌شنود، او که نگران می‌شود می‌رود به مادرش این اتفاق را بگوید. اگر شما هم دوست دارید ادامه داستان را بدانید پیشنهاد می‌کنم کتاب دخترک موفرری را بخوانید و مراقب موهایتان باشید.

این کتاب مناسب سن ۷ تا ۹ سال است.



دخترک موفرری

نویسنده: مجید راستی

سال نشر: ۱۳۹۰

این کتاب درباره یک سوسمار به نام گاندوست.

گاندوی داستان ما عاشق عکاسی و کشف چیزهای جدید است. یک روز که گاندو داشت در رودخانه شنا می‌کرد یک وسیله‌ی عجیب دید که روی آب حرکت می‌کرد. این وسیله حرف هم می‌زد. گاندو تصمیم گرفت از وسیله عجیب که چیزهای عجیبی سوارش بود عکس بگیرد چون گاندو تا به حال آن‌ها را توی جنگل ندیده بود. اگر شما هم دوست دارید ادامه داستان را بدانید پیشنهاد می‌کنم کتاب «گاندو تپله» را بخوانید. این کتاب مناسب سن ۷ تا ۱۱ سال است.



گاندو تپله

نویسنده: نرگس دلاوری

سال نشر: ۱۳۹۸



مرجان اسماعیلی

فصل پاییز از راه رسیده است. تغییرات زیادی در دورتا ما دارد اتفاق می افتد. هوا خنک تر می شود و روزها کوتاه تر. بچه ها به مدرسه می روند. برگ ریزان درختان زیباست. برای اینکه سرما نخوریم لباس های گرم می پوشیم. میوه های پاییزی خوشمزه از باغ ها به میوه فروشی ها می رسند. بچه های عزیز هیچ می دانید که ما باید در هر فصلی مناسب با آن فصل زندگی کنیم تا هم سلامت بمانیم و هم از زیبایی های آن فصل لذت ببریم. بیایید ببینیم چطوری؟



فصل هزار رنگ



حوا اسمان به هوا باشد.

یک دفعه
هوا سرد شد... بهتره
پنجره رو دیگه باز
ندارم که شب سرما
نخورم.



لباس مناسب فصل پوشیم.

سارا جان،
شال گردنت دیگه داره
تموم می شه. هوا که
سرد شد می تونی از
روی مقنعه مدرسه ات
پوشی.

وای خیلی
قشنگه. دستتون درد
نکنه ماما جونم. حواسم
هست که گمش نکنم.
فردا اگه بارون بیاد چترمو
می برم مدرسه.



هوای سرد پاییزی زمان مناسبی
برای بستنی و یخکم نیست.

بچه ها بریم بعد از
مدرسه بستنی بخوریم. خیلی
می چسبه!

الان که دیگه
فصل بستنی خوردن نیست.
سرما می خوریم... من می رم
خونه مون، چای گرم می خورم.
شما هم بستنی نخورین مریض
می شین، اون وقت ما هم
مریض می شیم.



۳
عناّب برای سیستم ایمنی بدن خیلی خوبه. از این به بعد نوشیدنی‌های گرم می‌خوریم.

در این فصل علاوه بر آب از چای و دمنوش‌های مفید استفاده کنید



۱
اینم یک دمنوش مقوی برای جلوگیری از سرما خوردگی.

۲
به به چه دمنوش خوش رنگی!

پاییز فصل میوه‌های خوشمزه است.



۱
این گلابی‌ها رو پدر بزرگ از باغ آورده. می‌خوام کمی مرطاب درست کنم. بیا این چندتا بخوریم. خیلی شیرین و خوشمزه هستند.

۲
جانمی جان من گلابی خیلی دوست دارم!

از زیبایی‌های پاییز لذت ببریم.



۲
منم همین‌طور مانده! بیا چندتا عکس قشنگ با برگ‌ها بگیریم....

۱
سارا من صدای این برگ‌ها رو خیلی دوست دارم.... چقدر خوبه بیا برگ بازی کنیم. هورا!

وقت طلاست

از موقعی که چشمم رو به این دنیا باز کردم و عقلم معنی حرفای بزرگ‌ترها رو فهمیده، متوجه شدم که هر روز و هر ساعت من ارزشش خیلی بالاست چرا؟ چون با همه پول و طلای دنیا همیشه به روزمون رو که گذشته و سپری شده برگردونیم. برای همین من تصمیم گرفتم قدر هر لحظه مو با برنامه ریزی و درست استفاده کردن از وقتم بدونم. خیلی از بچه‌ها این موضوع رو که خوب از زمانشون استفاده کنن می‌دونن، خیلی‌ها هم هنوز معنی این نکته مهم رو که وقت طلاست متوجه نشدن.



اسم من مهرتاش قاسم زاده است. من یازده ساله و تازه رفتم کلاس پنجم. درسته وقت مدرسه هاست و باید خوب درس بخونم، اما من با برنامه ریزی، وقت برای علاقه‌مندی‌هام هم دارم. من وقتی بیکاری مطالعه آزاد دارم و به کلاسی مختلف میرم.



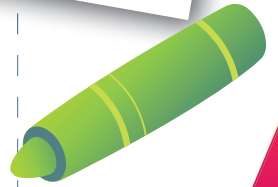
همیشه از مدرسه که برمی‌گردم اول تکالیفم رو می‌نویسم و عصرهای روزهای زوج به کلاس زبان میرم.



من از اون بچه هایی نیستم که دیر
به تمرین کلاسای فوتبالش میرسه. رأس
ساعت پشت در مدرسه فوتبالم هستم
یعنی آکادمی آریانا.



روزهای فرد هر هفته عصرها
میرم کلاس فوتبال. توی مدرسه
فوتبال من اصول حرفه ای دروازه بانی
رو یاد می گیرم و تمرین می کنم.



حتما خیلی هاتون فوتبال رو دوست دارین. آره.
اما یه چیزی می خوام بگم. بعد از ورزش به خاطر عرق
کردن بدن باید حتما بریم دوش بگیریم. شما هم حتما بعد
از ورزش دوش می گیرید و می دونین این کار هم رعایت
بهداشت فردیه که نمی گذاره پوستتون بیماری بگیره و
هم تمیز و خوشبو می شید.



بعد از دوش گرفتن و بعد از ورزش، خواب و استراحت
می چسبه، امانه، اول باید جورابام رو بشورم. این طوری برای
پدرو مادرم و همه خیلی جذاب تره. بوی جوراب... و لش کن.
بهتره همین جا بحث رو عوض کنیم.



باتشکر از عکاس محترم
برادر مهرتاش





پاییز، فصل شاعرانه و رویایی
برای فکرهای زیباست!