

تجربه سفری خاص به جزایر خلیج فارس

۳۶

یک دریانوردی پر ماجرا

۳۱۹

مرکز + کوله پشته

۱۴۰۳

۰۹

۰۷

شعبه روزنامه شهرآر
ویژه کودکان مشهد
چهارشنبه

دوستی مرز ندارد!

۱۴

به دختر نمونه

۱۶

به جزیره شایه بزرگ
خوش آمدید





لامپ اضافی خاموش!

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان که هر نعمتی داریم از اوست و تبریک هفتم آذر، روز نیروی دریایی، به همه دلاورانی که روز و شب از مرزهای آبی و طنمان پاسداری می کنند تا ما در آسایش و امنیت زندگی عادی خود را داشته باشیم، سلام می دهیم به همه شما دوستان اهل مطالعه ی کوله پشتی، امیدوارم که حالتان خوب باشد و مثل همیشه سر حال و پرانرژی باشید.

دوستان عزیز همان طور که می دانید به خاطر صرفه جویی در مصرف انرژی برق، هرازگاهی برق منطقه های مختلف چند ساعتی قطع می شود. این خاموشی های ناگهانی ممکن است شما را نگران کند که پس تکلیف درس و مشق هایمان چه می شود. بهترین پیشنهاد برای همه شما دانش آموزان شیفت صبحی و عصری این است که در اولین فرصت تکلیف هایتان را خوب، کامل و مرتب انجام دهید تا به محض خاموشی برق، احساس دلواپسی و ناراحتی نکنید.

تا فراموش نکرده ام این راه هم بگویم که شما به عنوان نسل جوان و آینده ساز کشور بهتر است همیشه حواستان به منابع انرژی، سوخت ها و مصرف درست برق باشد زیرا سرمایه های کشور ما هستند. پس لطفا لامپ های اضافی خاموش!

فهرست

این خوراکی ها را فراموش نکنید!
دستباف مادر ۲۱
زیرپایی زیبا ۳۱
یک دریاوردی پر ماجرا ۴۱
شهر دار بودن را تجربه کنید ۶۱
دریا منظره های زیبایی دارد ۷۱
چطور بازی کنیم ۸۱
قوی باشید، خود را بازید! ۱۰۱
یک عصرانه بایزی ۱۲۱
کتاب های شیرین ۱۳۱
دوستی مرز ندارد! ۱۴۱
به دختر نمونه ۱۶۱

صاحب امتیاز:
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 آرای:
ملک جمعی
ویراستار:
طیبه غلامر ضایبی

پست الکترونیک:
sabet@shahrara.com
نشانی سایت:
shahraranews.ir/fal/kids
نشانی: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰
ابتدای کوهستانی
دفتر مرکزی: ۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
توزیع و امور مشترکین:
۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲



این خوراکی‌ها را فراموش نکنید

سلامتی بهترین و بالاترین نعمت برای همه ماست. برای سالم بودن علاوه بر ورزش باید همیشه تغذیه‌ای سالم داشته باشیم. متأسفانه بعضی از بچه‌ها به دلیل اینکه با فایده مصرف سبزیجات و لبنیات آشنایی خوبی ندارند این خوراکی‌های ارزشمند را مصرف نمی‌کنند و بدنشان قوت و سلامت لازم را ندارد. امروز می‌خواهیم شما را با فایده‌های یک سبزی و یک نمونه از لبنیات آشنا کنیم:

اسفناج:

اسفناج به دلیل سرشار بودن از مواد معدنی مثل کلسیم، آهن و ویتامین‌های A و E که برای درمان کم‌خونی، افزایش قدرت بینایی و کاهش بیماری‌های قلبی مفید است، طرف‌داران خودش را هم دارد. باید بدانید که اسفناج همچنین منبع عالی ویتامین K و منبعی خوبی از منیزیم، کلسیم و فسفر است که برای حفظ سلامت استخوان‌های شما مهم هستند.



ماست:

ماست یک خوراکی خوش مزه در میان لبنیات هاست که فایده‌های بی‌شماری دارد مانند؛ پروتئین، کلسیم و فسفر، ویتامین B12، B2، K، B6 و روی که برای سلامتی همه مخصوصاً کودکان ضروری است. ماست همچنین به دلیل داشتن مواد مغذی جدای از اینکه دوست پوست و موی ماست، نقش مؤثری برای سلامت قلب ما نیز دارد. این لبنیات ارزشمند دارای میزان بالایی از کلسیم است که برای حفظ سلامت استخوان و دندان اهمیت بالایی دارد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید، ماست پرچرب یکی از ماست‌هایی است که با وجود چربی برای سلامت انسان مفید است.



دستباف مادر



لیلا خیامی

شکل آن شدم خیلی
رنگ رنگی و زیبا
منتظر نشستم من
تا بپوشمش آن را

راه اولش آبی
راه دومی زرد است
تندتر ببافد کاش
چون کمی هوا سرد است

مادرم برای من
یک کلاه می بافد
این کلاه زیبا را
راه راه می بافد



تصویر زن: مرضیه فلاحتیان





زیرپایی زیبا

چه طوری درست کنیم؟

در تمام خانه ها پارچه و کاموای اضافی یافت می شود. اگر شما هم دوست دارید با همین کامواها و پارچه های اضافی و کمی خوش فکری و نوآوری یک زیرپایی یا پادری زیبا برای اتاقتان درست کنید، دست به کار شوید. ابتدا پارچه ی مورد نظرتان برای زیرپایی را به هر اندازه که دوست دارید، برش بزنید. حالا با خط کش شکل مربع و مستطیل بکشید. با کمک یک بزرگ تر چوب ها را به اندازه ی سطح مربع و مستطیل برش بزنید. خیلی ساده است اما باید دقت داشته باشید. در این مرحله دور چوب ها را با سلیقه ی خودتان ساده یا دورنگ کاموا ببیچید و بعد از آن چوب های کاموای پیچیده شده تان را روی شکل هایی که کشیده بودید، بچسبانید. بعد از اینکه تمام سطح پارچه تان را چسبانید و چسب ها خشک شد. با کمک بزرگ تر با قیچی وسط کاموای دور چوب را برش بزنید و با دقت و آرام چوب ها را دریاورید، چه زیبا! آفرین به شما. حالا پادری یا زیرپایی شما آماده است.

چی لازم داریم؟

کاموای اضافی در خانه

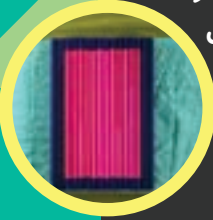
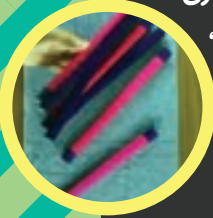
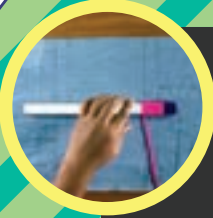
چسب حرارتی یا چسب چوب

پارچه

چوب باریک



طاهره عرفانی





تجربه سفری خاص به جزایر خلیج فارس

یک دریانوردی پر ماجرا



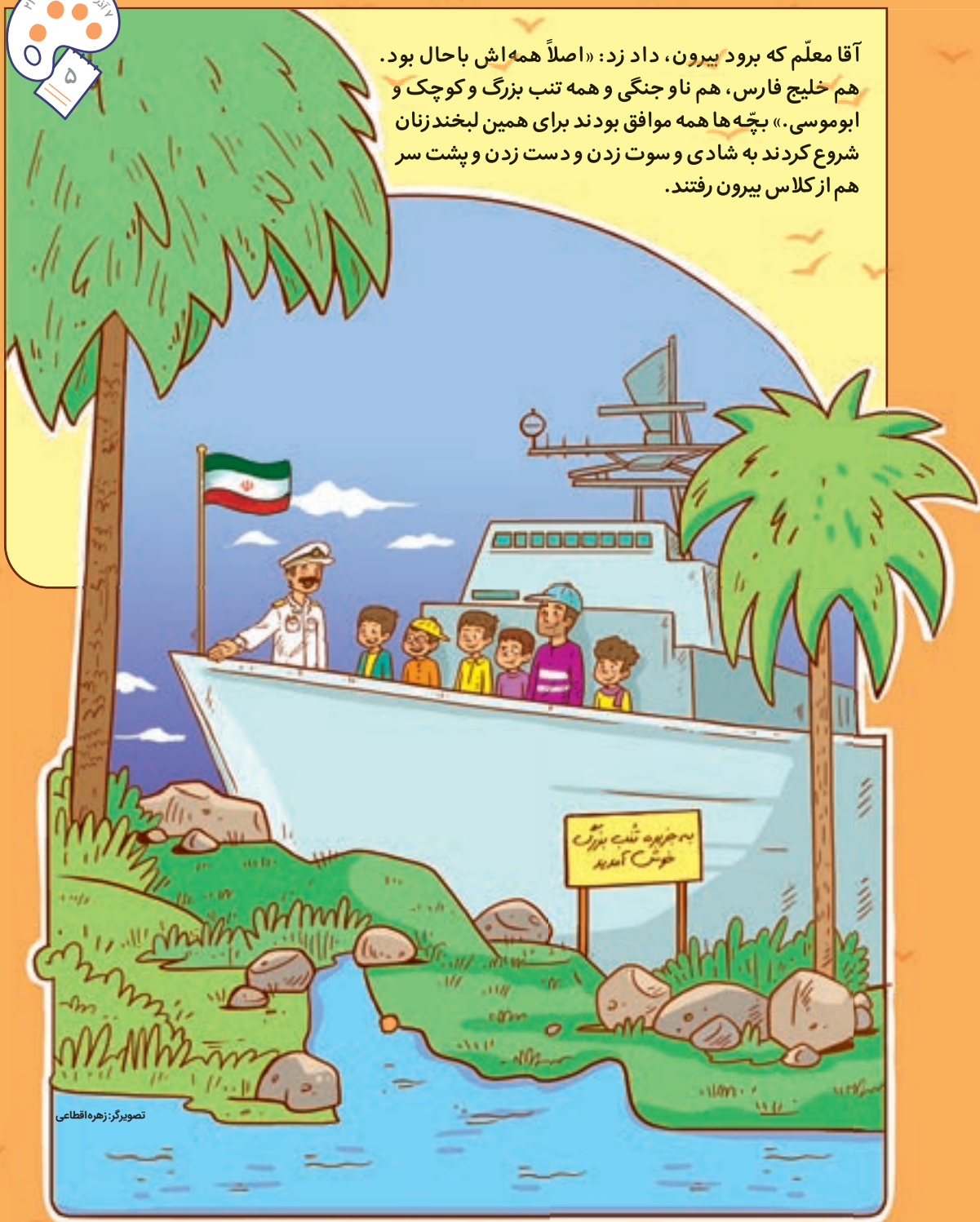
با ارزش خلیج فارس. آقا معلم درباره‌ی این جزیره‌ها و درباره‌ی کشتی‌های بزرگی حرف زد که از کنار این جزیره‌ها رد می‌شوند و به آن سر دنیا نفت می‌برند. بچه‌ها هم سوار بر ناو بزرگ جنگی رفتند به دنیایی خیالی. در میان امواج خلیج فارس پیش رفتند و نزدیک جزیره‌ای قشنگ شدند. عجب جای قشنگ و ساکتی بود! ساحلش گرم و آفتابی بود. بچه‌ها در ساحل زیبا مشغول بازی شدند. همین موقع یک نفتکش بزرگ را دیدند که از نزدیک جزیره رد می‌شد. احسان دوید کنار ساحل و گفت: «وای چه بزرگ است! حتماً پراز نفت است.» مسعود فکری کرد و گفت: «یعنی این همه نفت را کجا می‌برد!» علی همان جور که با دوربین از دور از نفتکش عکس می‌گرفت، گفت: «تابه حال یک نفتکش ندیده بودم.» بچه‌ها در ساحل جزیره مشغول بازی و تماشای نفتکش شدند. آقا معلم هم توی کلاس از تنب بزرگ و کوچک و ابوموسی گفت. یک دفعه صدایی همه جا پیچید؛ دینگ دینگ دینگ. بچه‌ها دور و بر جزیره را نگاه کردند. به نفتکش نگاه کردند و با تعجب به هم نگاه کردند. تازه می‌خواستند پیرسند این صدا از کجا می‌آید که آقا معلم با صدای بلند گفت: «خب زنگ هم خورد. بقیه‌ی درس باشد برای هفته‌ی بعد.» بچه‌ها تا این را شنیدند، سریع از دنیای خیالی به کلاس برگشتند. احمد همان جور که لبخند می‌زد و کتاب و دفترش را جمع می‌کرد، گفت: «آقا معلم، درس خیلی باحالی بود.» میثم گفت: «ناو جنگی نیروی دریایی‌اش از همه بهتر بود.» مسعود گفت: «نه بابا جزیره‌ها باحال تر بودند.» علی که بلند شده بود و راه افتاده بود پشت سر

بعضی وقت‌ها درس‌ها آن قدر جالب‌اند که بچه‌ها حسابی توی دنیای درس و کتاب غرق می‌شوند. درس جدید آقا معلم هم همین طور بود. آقا معلم نقشه را روی تخته سیاه آویزان کرد و لبخند زنان گفت: «بچه‌ها، ببینید امروز سری به دریا بزنیم.» احسان گفت: «آقا چه جوری؟ ما که کشتی و قایق نداریم.» بچه‌ها زدن زیر خنده. آقا معلم لبخندی زد و گفت: «خب فکر کنید سوار یک کشتی بزرگ شده‌اید.» مسعود داد زد: «ناو باشد بهتر است.» میثم با هیجان گفت: «یک ناو جنگی.» همه‌ی بچه‌ها با ناو جنگی موافق بودند برای همین شروع کردند به نظر دادن و درباره‌ی ناو جنگی حرف زدن. آقا معلم با حوصله حرف‌های بچه‌ها را گوش کرد و گفت: «خب باشد. فکر کنید سوار بر یک ناو جنگی نیروی دریایی، وسط خلیج فارس هستید.» احسان لبخند زنان گفت: «چه جالب! حالا کجا برویم؟» آقا معلم چشمکی زد و گفت: «خیلی زود می‌فهمید.» بعد با خودکار توی دستش روی نقشه به چند تا جزیره‌ی کوچک اشاره کرد و گفت: «اسم این جزیره‌های ایران را می‌دانید؟» بچه‌ها چشم‌هایشان را تیز کردند تا نوشته‌های روی نقشه را بخوانند. علی اول از همه گفت: «ابوموسی.» میثم داد زد: «تنب بزرگ.» مسعود بلند شد و دست بلند کرد و گفت: «آقا اجازه، تنب کوچک.» آقا معلم لبخندی زد و سر تکان داد که بله، درست گفتید. بعد هم شروع کرد به حرف زدن درباره‌ی این جزیره‌های





آقا معلّم که برود بیرون، داد زد: «اصلاً همه اش با حال بود. هم خلیج فارس، هم ناو جنگی و همه تنب بزرگ و کوچک و ابوموسی.» بچه ها همه موافق بودند برای همین لبخند زنان شروع کردند به شادی و سوت زدن و دست زدن و پشت سر هم از کلاس بیرون رفتند.



تصویرگر: زهره افطاعی



شهردار بودن را تجربه کنید

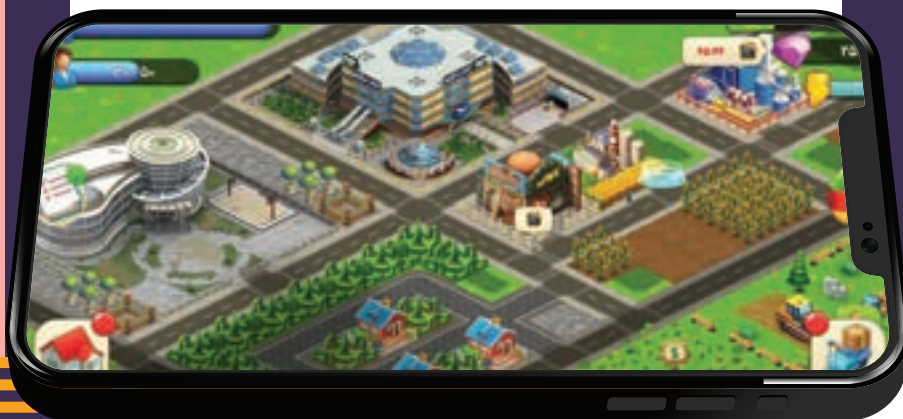
بچه‌های عزیز اگر علاقه مند به مدیریت هستید و دوست دارید همه مشکلات یک شهر را از سر راه بردارید، پیشنهاد می‌کنم بازی «نیو سیتی» را تجربه کنید و در نقش یک شهردار ظاهر شوید.

در این بازی شما اول باید مسائل اقتصادی را سرو سامان بدهید و با ایجاد زمین‌های کشاورزی در اطراف شهر، تأسیس کارخانه‌های مهم و اصلی و ایجاد باغ‌بوستان‌ها و مغازه‌ها پول و درآمد به دست آورید، باید بدانید که شهر پیشرفته، توسعه می‌خواهد و شما باید برای این جمعیت ساختمان‌ها و مغازه‌های جدید بسازید. یکی از وظایف شما این است که به مشکلات مردم روزانه رسیدگی کنید، مثلاً ترافیک‌ها را تا حد امکان کم کنید و به شهروندانی که از وضعیت شهر راضی نیستند پاسخ‌گو باشید. شما در این بازی باید منابع خود را کنترل و از آن‌ها به بهترین شکل استفاده کنید.

برای نصب بازی بارکد روبه‌رو را اسکن کنید.

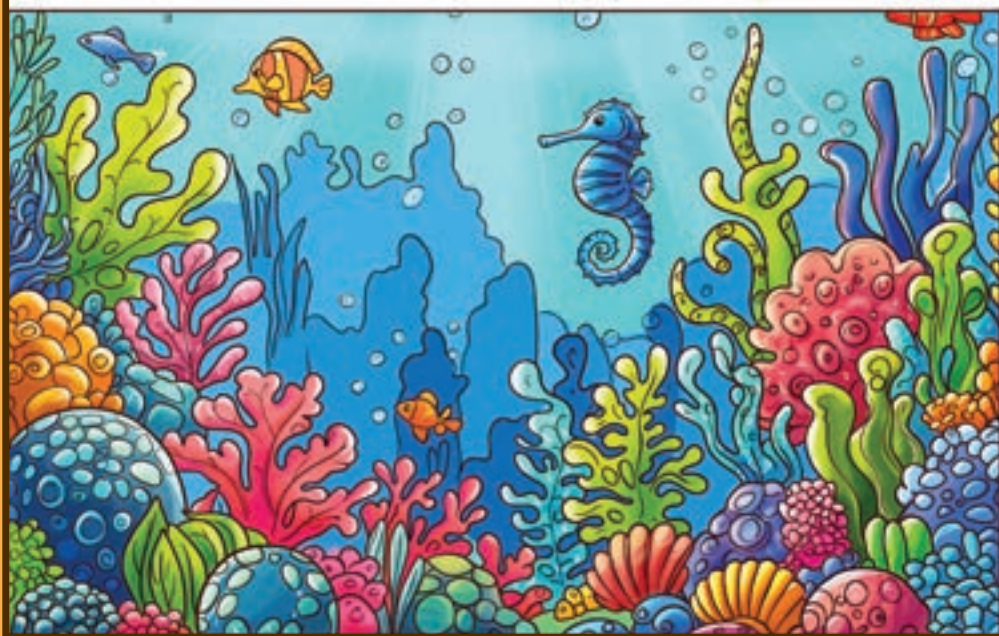
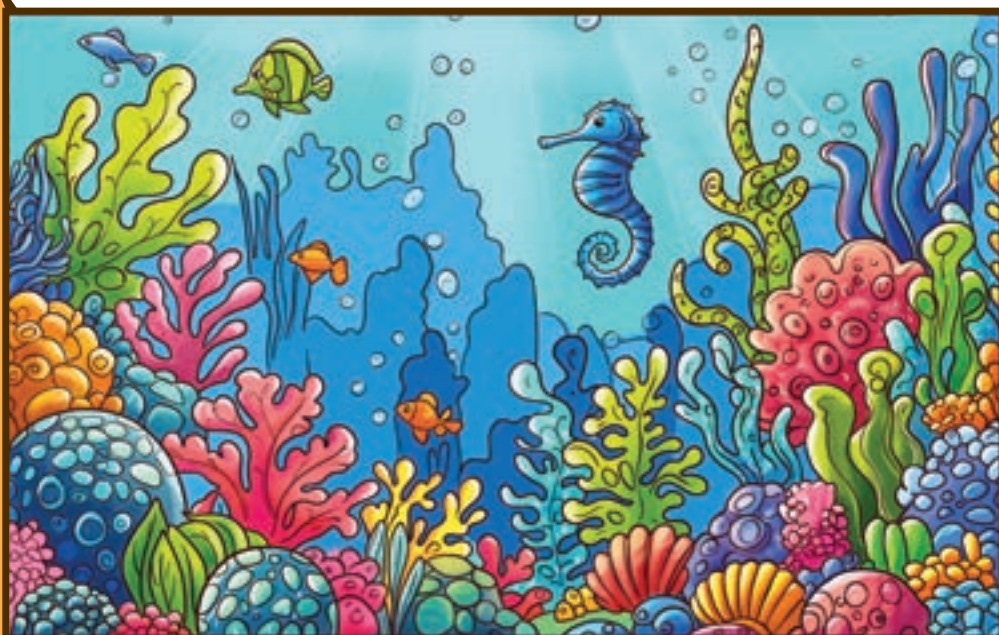


اسکن کنید



دریا منظره‌های زیبایی دارد

دریا یکی از مخلوقات شگفت‌انگیز خدای بزرگ است که با دیدن هر گوشه‌اش به زیبایی‌های آفرینش پی می‌بریم. دوستان عزیز و تیزبین کوله‌پشتی بادقت در تصویر زیر ۱۳ تفاوت را پیدا کنید.



خیلی بازی کردی. خیلی خسته شدی. بازی را کنار بگذار و به خانه ی ۳۷ برگرد و کمی استراحت کن. زیاده روی در هیچ کاری خوب نیست.

پایان:
به آخر بازی رسیدی. آفرین که خوب و درست بازی کردن را یاد گرفتی. خسته نباشی.

این آقا که نمی تواند هم بازی خوبی برای تو باشد. به خانه ی ۳۰ برگرد و هم بازی مناسب پیدا کن.

آفرین که بعد از بازی اسباب بازی ها را سر جای شان می گذاری. ۳ خانه برو جلو.

چرا کتک کاری و دعوا؟! وسط بازی که نباید دعوا کنی. دو خانه به عقب برگرد.

تنهایی بازی مزه ندارد. چرا تنه نریز و برو دوستت هم بازی

شروع:
پریا و پوریا می خواهند بازی کنند. با این خواهر و برادر همراه شو کمکشان کن خوب و درست بازی کنند. تاس بریز و شروع کن.

چطور بازی کنیم

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 از بین مارهای نیش نیشورد شود و زودتر مسیر را طی کند و به نقطه ی پایانی برسد. این بازی می خواهد به بچه ها یاد بدهد چه طور بازی کنند و از آن لذت ببرند.



عاصم سلیمی
نویسنده





چه خوب است که می دانی نباید موقع بازی سراغ کارهای خطرناک بروی. آفرین! از نردبان بالا برو.

آفرین که موقع بازی مواظب وسایل و لباس هایت هستی. از نردبان بالا برو و به بازی ادامه بده. به برادرت یاد بده مثل تو باشد.

آفرین که موقع بازی وسط خیابان نمی روی و می دانی این کار خطر دارد. ۲ خانه جلو برو.

بازی های فکری خیلی خوب اند. هم فکر می کنی و هم بازی می کنی. سروصدا هم ندارد. آفرین که آرام و بی سروصدا بازی می کنی. ۲ خانه جلو بروید.

ی کردن که ها؟ یک بار تاس ت را خبر کن تا با ی کنی.

باتاس زوج حرکت کن.

این وقت شب که برای بازی مناسب نیست! به خانه ی ۱۲ برو و کمی بخواب. صبح دوباره بازی می کنی.

گفت وگو با اسکیت سوار کوچک قهرمان:

قوی باشید خود را نبازید!



بچه های خوب! ترس بجا و بموقع خیلی خوب و نشانه عقل انسان است و به حفظ جان ماکمک زیادی می کند، اما می دانید اگر بیهوده نترسید و با نظر بزرگ ترها و حمایت آن ها و رعایت اصول ایمنی حاضر به اندکی خطر کردن باشید، می توانید مهارت های خوبی را به دست بیاورید؟

سروش ایلاتی، ۹ ساله و دانش آموز پایه سوم دبستان پسرانه سما ۳ است. او از ۵ سالگی ورزش را با رشته اسکیت شاخه ی آلپاین شروع کرده است. اسکیت آلپاین ترکیبی از اسکی و اسکیت است که در آن اسکیت سواران از سطح شیب دار، مسابقه را آغاز می کنند و پس از عبور از موانع و دروازه های مارپیچ، به خط پایان می رسند. بازی کن دوبار این مسیر را طی می کند و در نهایت بهترین رکورد برایش ثبت می شود. سروش اکنون در این ورزش مهارتی، جزو برترین های کشور است. گفت وگوی ما با این قهرمان کوچک را در ادامه دنبال کنید.



سروش جان! چه شد که اسکیت را

برای ورزش کردن انتخاب کردی؟

انتخاب این ورزش، اول از همه برای سلامتی جسمم بود، اما به نظرم هرکسی باید ورزشی را به صورت حرفه ای انجام دهد که من هم با راهنمایی ماما و بابا رشته ی اسکیت آلپاین را انتخاب کردم و تا انتخابی تیم ملی و عضو شدن در آن پیش خواهم رفت.

البته رشته های ورزشی دیگری که در آن ها فعالیت می کنم فوتسال و شناست و اگر روزی بخوام ورزش دیگری به جز اسکیت را انتخاب کنم شنا و پیوستن به تیم واترپلو خواهد بود.





چه فعالیت‌های دیگری را دوست داری و می‌خواهی چه نتیجه‌ای از آن‌ها بگیری؟

به جز ورزش، موسیقی را تقریباً از یک سال پیش شروع کرده‌ام و اکنون در مرحله آموزش بلز و فلوت هستم و تصمیم دارم پس از آموزش نت خوانی، تنبک را به عنوان ساز تخصصی انتخاب کنم. سعی کرده‌ام در درس خواندن هم همیشه موفق باشم، زیرا دوست دارم پزشک شوم و مانند مادر و پدرم که جزو کادر درمان هستند و به بیماران خدمت می‌کنند من هم راه ایشان را ادامه بدهم.

امیدوارم بتوانم هم در درس و هم در ورزش و موسیقی موفق باشم تا مامان و بابام از من راضی باشند. به دوستانم هم می‌گویم هیچ وقت ناامید نشوند تا به پیروزی برسند. در پایان، از حمایت‌ها و زحمات پدر و مادرم و مربی دل‌سوزم آقای مهدی مرتاض که خیلی دوستشان دارم سپاسگزاری می‌کنم.



از اینکه زمین‌بخوری و آسیب ببینی نمی‌ترسی؟

راستش، اسکیت استقامت بدنی را زیاد می‌کند، به ویژه در ناحیه پا قدرت

زیادی پیدا می‌کنیم. من هم این رشته‌ی ورزشی را دوست دارم و تصمیم این است که با حمایت خانواده و تلاش‌های خودم و مربی عزیزم تا عضو شدن در تیم ملی و کسب سکوی جهانی در این مسیر پیش بروم.

البته خب گاهی هم به دلیل اینکه تمرینات در رمپ‌های آهنی شیب دار انجام می‌شود زمین خورده و آسیب‌های جزئی داشته‌ام، اما مربی‌ام همیشه به همه‌ی ما می‌گوید: «باید قوی باشید و بدانید این اتفاق‌ها در برابر اراده شما چیزی نیست.» زیرا زمین خوردن به معنای زمین نشستن نیست و نباید خودمان را بیازیم.

از پیروزی‌ها و شکست‌هایت در این راه برایمان بگو.

پیش از هرچیز، برای موفقیت در این رشته ورزشی باید بدنی انعطاف پذیر همراه با دقت و تمرکز بالا داشته باشیم تا بتوانیم مسیر حرکت را پیش‌تر در ذهن آنالیز و با دقت از کنار موانع و دروازه‌ها عبور کنیم و موفق شویم رکورد بهتری را به ثبت برسانیم.

من هم اولین موفقیت‌م را یک ماه پس از شرکت در کلاس‌های اولیه اسکیت، در مسابقات باشگاهی استان در رده سنی خردسالان با کسب مقام اول تجربه کردم. پس از آن موفقیت‌های مختلف دیگری را در این رشته به دست آوردم تا اینکه مرداد ۱۴۰۲ در مسابقات کشوری در سمنان شرکت کردم و موفق به کسب مقام سوم کشوری در رده سنی خودم شدم که برایم موفقیتی لذت بخش بود. هر پیروزی برایم یک خاطره دل‌نشین است، هرچند در این راه شکست هم داشته‌ام؛ مثلاً امسال در مسابقات استانی در کاشمر مقام چهارم را کسب کردم و برای اولین بار روی سکو نرفتم.





یک عصرانه پاییزی

روز جمعه که مهیار تعطیل بود و تکالیفش را هم انجام داده بود، هنوز خیلی وقت داشت. برای همین به مادرش کمک کرد تا خانه را تمیز کنند. مادر هم برای مهیار یک عصرانه خوش مزه که دوست داشت درست کرد. می دانید مادر مهیار چه خوراکی برای او آماده کرد؟



مادر مهیار ابتدا یک موز را توی ظرف له کرد. بعد تخم مرغ و شیر را اضافه کرد و با هم مخلوط کرد. بعد کم کم آرد، بکینگ پودر و دارچین را داخل مواد ریخت و هم زد. وقتی مواد آماده شد مقداری از آن را داخل تابه ریخت تا سرخ شود. بعد از چند دقیقه آن را برگرداند تا طرف دیگر هم سرخ شود. پنکیک پاییزی آماده بود. مادر آن را داخل ظرف ریخت و روی آن کمی عسل ریخت تا شیرین شود. مهیار این پنکیک را خیلی دوست داشت. بچه ها موز یکی از میوه هایی است که کلی انرژی به ما می دهد و برای سیستم ایمنی بدن هم مفید است.

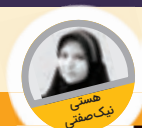
چی لازم داریم؟

- موز رسیده: یک عدد
- تخم مرغ: یک عدد
- آرد: یک پیمانه
- شیر: یک پیمانه
- بکینگ پودر: به میزان لازم
- پودر دارچین: به میزان لازم
- عسل یا شیره انگور: به میزان لازم





کتاب‌های شیرین



هستی
نیک‌صفتی



اسم کتاب: جنگ لک و خرچنگ
نام نویسنده: ناصر کشاورز
سال نشر: ۱۳۹۳
اسم نشر: انتشارات افق

به نظر شما زمان گرسنگی چه کار باید کرد؟ حتماً از این سؤال ساده خنده‌تان گرفته است و می‌گویید باید غذا بخوریم تا سیر شویم. داستان امروز ما هم درباره لک لکی گرسنه است که نیروی جوانی‌اش را از دست داده است و نمی‌تواند به راحتی شکار کند. لک لک تصمیم می‌گیرد که ماهی‌ها را گول بزند تا شکارشان کند، اما باید داستان را بخوانید تا متوجه شوید که چه ماجراهای جالب دیگری پیش می‌آید. اگر شما هم مثل من دوست دارید ادامه داستان را بدانید پیشنهاد می‌کنم کتاب «جنگ لک و خرچنگ» را مطالعه کنید. این کتاب برای کودکان پایه ۷ تا ۹ ساله نوشته شده است.



نام مجموعه کتاب: داستان‌های فکری برای
کودکان ایرانی
نام نویسنده: منیره عابدی، رضاعلی نوروزی
سال نشر: ۱۴۰۰
اسم نشر: انتشارات یارمانا

همه حکایت‌ها و ضرب‌المثل‌ها برای خودشان داستانی دارند. اگر شما هم از آن دسته از کسانی هستید که دوست دارید حکایت‌ها و داستان‌های جالب زیادی را خوانده باشید، پیشنهاد می‌کنم کتاب «داستان‌های فکری برای کودکان ایرانی» را مطالعه کنید. این مجموعه کتاب دارای ۱۰ جلد جالب و جذاب است و برای هر ضرب‌المثلی داستان اصلی‌اش را تعریف کرده است. این کتاب برای کودکان ۹ تا ۱۱ ساله مناسب است.



دوستی مرز ندارد!



دوستان عزیز! امروز روز جهانی توان یابان است. بعضی از ما ممکن است به صورت مادرزادی یا در طی اتفاقی دچار معلولیت یا آسیبی در قسمتی از بدنمان شویم و به خاطر آن آسیب دیگر نتوانیم کارهایی را که یک فرد سالم می تواند در زندگی عادی انجام دهد، انجام دهیم. در این صورت ممکن است ما نیاز به همراهی و کمک دیگران داشته باشیم. اما یادمان نرود که این به این معنی نیست که نمی توانیم در کارهای دیگرمان مثل درس و ورزش یا هر استعداد دیگر موفق باشیم. در هر جامعه ای توان یابانی هستند که دچار معلولیت و آسیب هایی هستند، اما با وجود این مشکلات جسمانی، در خیلی از عرصه های علمی و ورزشی می درخشند.



آرمان جان یک جای مناسب
برای شما با کمک بچه ها
باز می کنیم.

کجا
باشیم؟ همه
جاها رو گرفتن
که....



امیر
میگم ببریم با آرمان
اون طرف سالن
پینگ پنگ و دارت
بازی کنیم؟

فکر خوبیه
حتما او هم دلش
می خواد بازی کنه.
شنیدم خیلی پرتاب
دارتش خوبه بیا ازش
یاد بگیریم.



آرمان جان
اینجا جای شماست که چون
درسات عالیه دستیار من هستی
و از این به بعد می تونی اینجا
باشی.

خیلی
ممنونم. اینجا
خیلی خوبه.
بچه ها ممنونم!



بزن دیگه
استاد!

آفرین
بچه ها

حاضری؟





پنجره ای رو به زندگی

یه دختر نمونه



بچه ها! تا حالا فکر کردین وقتی بابا،
مامانابه ما بچه ها با مهربونی و خوش حالی
میگن، آفرین به تو که نمونه شدی، یعنی چی؟
خب یعنی از ما راضی هستن و خوش حالن که فرزندی مثل ما
دارن که درس خون، مؤدب، منظم و تمیزیم و در یک کلمه خلاصه بگم که
باتریتیم. چی؟ می پرسین چطور میشه خوب و نمونه بود؟
راستش خیلی ساده نیس و مثل هر مهارت دیگه ای به
کمی تمرین نیاز داره. نمونه بودن با بخور و خواب
و تنبلی و بی نظمی اصلا جور در نییاد. الان
می خواهیم به خونه یه دختر نمونه
بریم.



اسم این دختر خانم
نازنین زاهد ابوالحسنی است
که پایه شومه



جمع و جور کردن تخت خواب یه
کار شخصیه که همه باید خود شون
انجام بدن تا همیشه محل استراحت
و خواب تمیز و مرتب باشه.





نازنین هم توی درساش موفقه هم
توی رفتار و ادبش. نازنین همیشه تکالیفش
روزود انجام میده تا واسه آخر شب نمونه.



او خیلی هنرمنده و همیشه زبانه های
خونگی شون را که قابل بازیافتن از هم جدا
می کنه یعنی با کارتن های وسایل تو خونه که
دور ریختنی اند برای خودش کار دستی های
قشنگ و جالب درست می کنه.



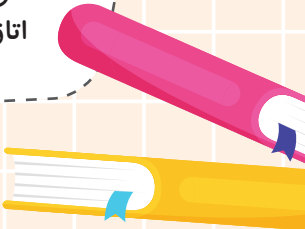
نازنین هنوز به سن تکلیف نرسیده
که نماز خوندن بهش واجب شده باشه، اما
بلده نماز بخونه و معمولاً با خدا بعد از نمازش
راز و نیاز می کنه و به خاطر اینکه به او نعمت های
فراوانی داده تشکر میکنه.



نازنین می دونه و باور داره که خدای
مهربون از کارهای خوب خوش حال میشه. برای
همین با اجازه مامان و باباش داره توی اسباب کشی به
خونه جدیدشون، در بسته بندی وسایل کوچک
اتاق خودش به خانواده کمک می کنه.



باتشکر از عکاس محترم
خاله نازنین





تصویرگر: زهره افطالی