

وقتی بچه‌ها یک صدا گفتند:

خدا حافظ تابستان عزیز

۴

۳۵۵

کوله‌پشته

ضمیمه روزنامه شهرآرا ویژه کودکان مشهد

۲۶ شهریور ۱۴۰۴

چهارشنبه



سلام به ماه مهر! ماهِ مهربان



طیبه نفیسی

بعد از نام و یاد خدای خوب و مهربان و شکر برای همه نعمت‌های بی‌شمارش، سلام می‌گوییم به شما بچه‌های عزیز و دوست داشتنی که وجودتان پر از شور و شوق و شادی و کنجکاوی است و پا به هر کجا که می‌گذارید، روح سبز و رنگارنگ زندگی را به آنجا می‌برید.

قبل از هرسختی لازم است که شروع سال تحصیلی جدید را به همه تبریک بگوییم و از خالق هستی بخواهیم که شما را در کسب علم و ادب و اخلاق یاری کند تا برای خود و وطنتان فردی مفید و ارزنده باشید.

بله دوستان عزیز، زمان در گذراست. انگار همین هفته پیش بود که داشتیم درباره استفاده درست از اوقات فراغت و تعطیلات تابستانی با هم صحبت می‌کردیم. حالا پاییز در *چشم‌برهم زدن از راه رسیده است و دوباره فصل درس خواندن و یاد گرفتن نکات خوب تازه است. چه خوب است برای اینکه هیچ وقت احساس شکست یا خدای ناکرده احساس ناامیدی نکنیم، از همین اول سال تحصیلی جدید همه کارها و تکالیفمان را سر وقت انجام بدهیم. می‌پرسید چطور؟ خیلی ساده است.

بعد از برگشتن از مدرسه و یک استراحت کوچک و خوردن یک نوشیدنی یا میوه، به سراغ کارهای مدرسه‌مان برویم و به ساعات بعد نیندازیم. آفرین به شما بچه‌های زیر و زرنگ.

*در چشم‌برهم زدن: به سرعت. خیلی زود



فهرست

- دیوار جادویی ۱۱
- سربه‌هوا ۲۱
- پرنده‌ی کارتنی ۳۱
- خداحافظ تابستان عزیز ۴۱
- سالاد سیب و خیار ۶۱
- بازگوش‌های باغچه ۷۱
- حواست را جمع کن ۸۱
- بزرگ‌ترین پیروزی خود را ۹۱
- اعتماد به نفس می‌داند ۱۰۱
- دو کتاب دوست داشتی ۱۲۱
- مدرسه می‌تواند شیرین باشد ۱۳۱
- کنار هم یا شادی ۱۴۱
- خواهران مهربان ۱۶۱

- صاحب‌امتیاز:
- شهر داری مشهد
- مدیر مسئول:
- سید مینم موسوی مهر
- سر دبیر:
- سید سجاد طلوع هاشمی
- دبیر ضمانت:
- ارژنگ حاتمی
- دبیر کوله پشتی:
- طیبه سادات ثابت
- مدیر هنری:
- سید هاشم دقیق
- گرافیک و صفحه آرایی:
- ملک جمعی
- ویراستار:
- طیبه غلام زبایی

- پست الکترونیک:
- sabet@shahrara.com
- نشانی سایت:
- shahrara.news.ir/fal/kids
- پیام‌رسان روزنامه: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰
- نشانی: خیابان کوهسنگی
- ابتدای کوهسنگی
- دفتر مرکزی: ۱۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
- داخلی مستقیم کوله پشتی: ۲۷۸
- توزیع و امور مشترکین: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱
- داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲



آتش‌نشان شجاع شهرمان به شهادت رسید

پرواز یک قهرمان

از خود گذشته وارد کارگاه پراز دود و آتش شد، اما همان وقت سقف انبار فرو ریخت و قهرمان قصه‌ی ما زیر آوار و آتش ناپدید شد.

همکارانش پس از خاموش کردن آتش و نجات جان گرفتار شده‌ها، به سختی پس از ساعت‌های پیکر دوست شهیدشان را که روحش در جنگ با آتش خشمگین به آسمان پرواز کرده بود در زیرزمین محل حادثه پیدا کردند. حالا دو دختر هفت و دوساله آتش‌نشان شهید «رضا فخریان» می‌دانند پدر جوان و شجاع خود را در راه نجات مردم از دست داده‌اند. پدری که برای همیشه افتخاری بزرگ برای آن‌هاست که باز خودگذشتگی، در دل شعله‌های آتش به دنبال نجات زندگی دیگران بود، اما دوستان خوب بیایید به هم قول بدهیم تا می‌توانیم با رعایت نکات ایمنی از جان قهرمانان شهرمان پاسداری کنیم و این عزیزان شجاع و مهربان را با خطر روبه‌رو نکنیم.

ظهر جمعه‌ی یک روز گرم تابستانی بود، همان زمانی که بسیاری از بچه‌ها با پدر و مادرشان مشغول استراحت یا تفریح بودند؛ دود بخش زیادی از آسمان شهرمان را سیاه و زشت کرده بود. آتش‌ترسناکی که به دلیل بی‌احتیاطی عده‌ای فرصت کرده بود از دنیای سیاهی بیرون بیاید زبانه می‌کشید و هرچه دم‌دستش بود به خاکستر تبدیل می‌کرد.

همه منتظر قهرمانان بودند تا بیایند و کسانی را که میان دود و آتش گیر کرده بودند نجات دهند و آتش وحشی را خاموش کنند.

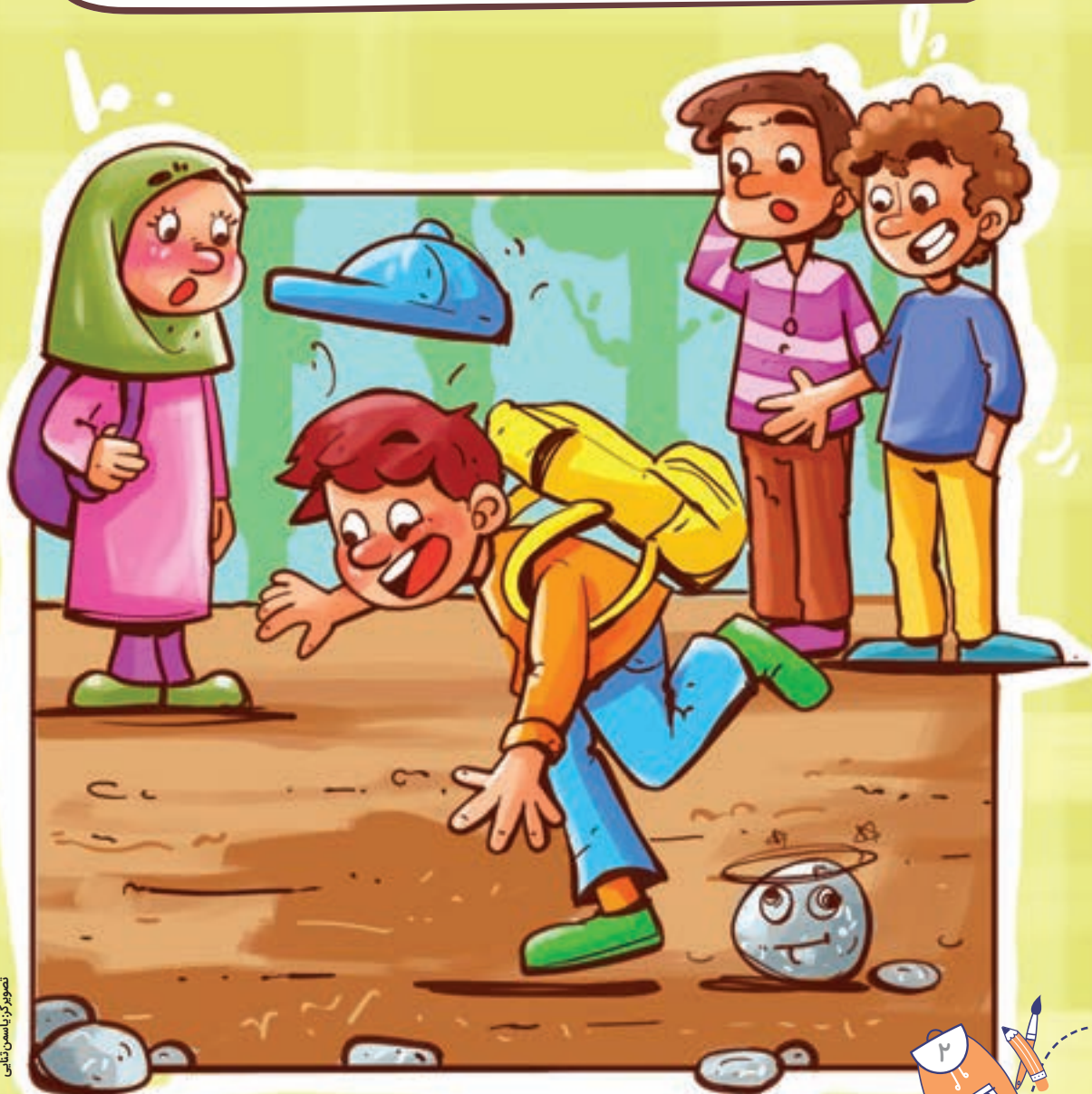
بالاخره ماشین‌های قرمز و بزرگ آتش‌نشانی آژیرکشان سر رسیدند. قهرمانان با عجله پیاده شدند و شروع به خاموش کردن آتش بزرگ انبار کارگاه چوب و مبیل کردند. همه با نگرانی منتظر بودند تا افرادی که داخل انبار گیر افتاده‌اند نجات پیدا کنند. یکی از آتش‌نشانان شجاع و



سربه هوا



فکر زحل و مریخ	هی خاک و خلی کردم	این دفعه ی اوّل نیست	زشت است که اوضاعم
در فکر فضا بودم	شلوار سیاهم را	پیش همه می افتم	هر روز همین باشد
بد جور زمین خوردم	بد شد که ندیدم باز	خوب است برای خود	می خواهم از این لحظه
چون سربه هوا بودم	سنگ سر را هم را	فکری بکنم کم کم	چشمم به زمین باشد





پرنده‌ی کارتنی



بچه‌های عزیز! شما با جعبه‌های خالی چه کار می‌کنید؟
حتماً آن‌ها را در کیسه‌ی بازیافت خشک می‌اندازید!
هیچ می‌دانید شما با جعبه‌ها و کارتن‌های خالی خیلی
چیزهای قشنگ می‌توانید درست کنید؟
اگر دوست دارید پرنده‌ای درست کنید که هر وقت
دست به آن بزنید حرکت کند، دست به کار شوید.
ابتدا کارتن را باز کنید و مطابق شکل پرنده‌ای که در
تصویر است، یک بدن پرنده، دو بال، دو پا و چهار
نیم دایره به اندازه‌ی سه سانتی متر بکشید. بعد با کمک
یک بزرگ‌تر با دقت دور بدن پرنده‌ای را که کشیده‌اید،
با قیچی ببرید. نوک پرنده را با ماژیک قرمز، رنگ کنید.
سپس با ماژیک مشکی دور بال و روی آن را خط بکشید.
سپس بال و پا را به پرنده بچسبانید. در این قسمت
دو نیم دایره را روی هم بچسبانید. دو چوب باریک یا
شاخه‌ی درخت چهار سانتی متری یک اندازه را به دو
طرف نیم دایره‌ها بچسبانید و بعد هم پاهای پرنده را به
نیم دایره‌ها بچسبانید. حالا شما پرنده‌ای دارید که بایک
تکان کوچک به راحتی حرکت می‌کند.

چی لازم داریم؟

جعبه یا کارتن‌های خالی

شاخه‌ی باریک درخت

یا چوب کبریت

رنگ گواش و ماژیک مشکی

چسب حرارتی

قیچی یا کاتر





وقتی بچه ها یک صدا گفتند:

خدا حافظ تابستان عزیز



«جانمی! سه ماه تعطیلی دیگه!» عمو تابستان آهی کشید و سرش را خاراند و گفت: «نه، از این خبر نیست. چرخ دو چرخه م پنچر شده. این اوّل صبحی هم که دو چرخه سازی ها باز نیستن. تا صبر کنم دو چرخه سازی باز بشه، حسابی دیرم می شه.» رضا لبخند زنان گفت: «پس ما اینجا چی کاره ایم؟!» عمو تابستان با تعجب گفت: «تو مگه دو چرخه سازی بلدی؟!» رضا که لبخندی بر لب داشت، سری تکان داد و جواب داد: «معلومه که بلدم. همه ی تعطیلات رو توی دو چرخه سازی کار کردم. مثل آب خوردنه.» بعد هم آستین های تی شرتش را بالا زد و مثل دکترها که مریض را معاینه می کنند، نگاهی به چرخ دو چرخه انداخت و گفت: «اوضاعش خیلی خرابه. باید حتماً جراحی بشه.» آن وقت دوید سمت خانه تا ابزارهایش را بیاورد. خیلی طول نکشید که چرخ دو چرخه ی عمو تابستان باز شد و رضا دست به کار شد. اما آن جورهایی که فکر می کرد، پنچرگیری مثل آب خوردن نبود. بدون کمک آقای تعمیرکار یک کمی سخت بود. جلیل برای اینکه به رضا کمک کند، سریع گوشی اش را درآورد و گفت: «قبلاتوی یک سایت، درباره ی پنچرگیری دو چرخه خونده بودم. همین جاست. پیدااش کردم. اینجا روش پنچرگیری رو نوشته.» و با صدای بلند شروع کرد به خواندن. مجید هم که کل تابستان را مشغول کتاب و مجله خواندن بود، با خوش حالی گفت: «من هم خیلی چیزها درباره ی دو چرخه خوندم. می تونم کمکتون کنم.» و نشست کنار رضا و شروع کرد به توضیح دادن چیزهایی که خوانده بود. اطلاعات توی سر مجید و رضا و آموزش هایی که آقای تعمیرکار به رضا داده بود، کار خودشان را کردند. بالاخره هر جوری بود، بچه ها پنچری چرخ دو چرخه ی عمو تابستان را گرفتند. دو چرخه که دوباره

پاییز که کم کم از راه برسد، وقت رفتن تابستان می شود. عمو تابستان هم راه افتاده بود که برود. عمو تابستان درخانه اش را بست و سبد پر از سیب را جلوی دو چرخه اش بست و راه افتاد که برود. همین جور که ویژ و ویژ از بین کوچه ها می گذشت، چشمش به بچه ها افتاد که داشتند ته کوچه توپ بازی می کردند. یک لحظه ایستاد و دیلینگ دیلینگ، زنگ دو چرخه اش را زد. بچه ها تا صدای زنگ دو چرخه را شنیدند، دست از بازی برداشتند و سر کوچه را نگاه کردند. تا عمو تابستان را دیدند، شاد و هورا کشان به سمتش دویدند: «هورا، هورا! عمو تابستان اومده!» عمو تابستان لبخند زنان برایشان دست تکان داد و فریاد زد: «نیومدم، دارم می رم. دیگه وقت رفته. خاله پاییز کم کم از راه می رسه.» بچه ها تا این را شنیدند، تندتر سمت دو چرخه و عمو تابستان دویدند. جلیل داد زد: «خدا حافظ عمو تابستان، ممنون به خاطر همه ی میوه های خوش مزه.» مجید نفس نفس زنان گفت: «ممنون برای گرمای قشنگ خورشیدت.» رضا هم که پشت سر بقیه و آهسته تر می دوید، فریاد زد: «از همه مهم تر، ممنون برای تعطیلی هات.» عمو تابستان با مهربانی برای بچه ها سر تکان داد و ویژ و ویژ با دو چرخه اش از سر کوچه رد شد. اما هنوز خیلی نرفته بود که صدایی از چرخ جلویی دو چرخه اش بلند شد. صدایی مثل فیس و فیس! عمو تابستان ترمز زد و از دو چرخه پیاده شد. بعد هم نگاهی به چرخ جلویی دو چرخه انداخت. چرخ بد جوری پنچر شده بود! عمو تابستان دستی به سرش کشید و گفت: «وای، حالا چی کار کنم؟! پنچر کردم! دیرم می شه!» بچه ها که از سر کوچه داشتند عمو تابستان و دو چرخه اش را نگاه می کردند، دوان دوان جلو آمدند و پرسیدند: «چی شد عمو تابستان؟ نکنه پشیمون شدی! شاید می خوای برگردی!» رضا با هیجان گفت:





جلوی دوچرخه‌اش برداشت و توی جیب
بچه‌ها انداخت و رکاب زد و رکاب زد و ویژ
و ویژ با دوچرخه‌اش رفت. عموتا بستان
رفت و بچه‌ها برایش دست تکان دادند
و گفتند: «خدا حافظ تابستان عزیز».

رو به راه شد، عموتا بستان با خوش حالی پرید
روی ترک و گفت: «ممنون بچه‌ها به خاطر
کمکتون. خوش حالم که روزهای تعطیلات
چیزهای زیادی یاد گرفتم. امیدوارم تا وقتی
برمی‌گردم، خیلی چیزهای جدید یاد گرفته
باشین.» بعد هم سه تا سیب از داخل سبد





سالاد سیب و خیار

هانیه داشت به مادر نگاه می کرد که سیب های قرمز را پوست می گرفت. هانیه پرسید: «برای چی سیب رو ورق ورق می کنین؟» مادر گفت: «می خوام یک سالاد جدید درست کنم که تا حالا نخوردیم.» هانیه با تعجب گفت: «سالاد با سیب؟!» مادر خندید و گفت: «خیلی هم خوش مزه می شه.» بعد هم به هانیه گفت که ماست و سیر و نمک و فلفل را بیاورد. بعد سیب ها را داخل ظرف ریخت و چند تا خیار هم حلقه ای برید و اضافه کرد. کمی شوید و پیازچه را هم ریز کرد و به سالاد اضافه کرد. بعد از هانیه خواست که مقداری نمک و فلفل و سیر رنده شده را به ماست اضافه کند. وقتی سس آماده شد، آن را به سالاد اضافه کردند. مادر مقداری از سالاد را داخل ظرف ریخت تا هانیه امتحان کند. این سالاد خوش مزه ترین سالادی بود که هانیه خورده بود. بچه ها، با میوه های این فصل سالادهای زیادی می شود درست کرد. این سالادها برای روزهای گرم خیلی مفیدند. پس حتماً امتحان کنید.



چی لازم داریم؟

سیب: ۲ عدد

خیار: ۳ عدد

ماست: به اندازه ی لازم

نمک و فلفل: به اندازه ی لازم

سیر: یک حبه

شوید: به اندازه ی دلخواه

پیازچه: به اندازه ی دلخواه





بازیگوش‌های باغچه

دوستان زبر و زرنگ و علاقه‌مند به سرگرمی‌های «بگرد و پیدا کن»، در مقابل شما یک باغ پر از درختان انگور زیباست. با کمی ریزینی و دقت در تصویر زیر، باید بتوانید شش زنبور و هفت پروانه‌ی بازیگوش را از لابه‌لای شاخ و برگ‌ها پیدا کنید.



حواست را جمع کن

شرح بازی: برای این بازی به یک تاس و به تعداد بازیکنان مهره نیاز داریم. بازی با تاس شش شروع می شود. برنده کسی است که زودتر مسیر را طی کند و به نقطه ی پایانی برسد. هدف این بازی آموزش نکاتی درباره ی رفتار با افراد غریبه ای است که سر راه بچه ها قرار می گیرند. بچه ها بازی می کنند و همراه بازی یاد می گیرند در برخورد با یک ناشناس باید به چه چیزهایی توجه داشته باشند تا هم از خودشان مواظبت کنند و هم رفتار درستی داشته باشند.



پایا

رسی
بودی
ر



۲۵

۲۴

۲۳

۲۲

۲۱

۲۰

۱۹

۱۰

۹

۸

۷

۶

۵

۴

۳

۲

۱

هر وقت تاس چهار آوردی، حرکت کن.



آفرین که از غریبه خوراکی قبول نمی کنی. سه خانه برو جلو.

چت کردن کار بچه های کوچک نیست. چه کار خطرناکی! چت کردن با غریبه را تمام کن و دو خانه به عقب برگرد.

چه کار خوبی می کنی فاصله ات را با غریبه حفظ می کنی و اجازه نمی دهی زیاد به تو نزدیک شود. به خانه ۲۲ برو.



چرا این قدر ترسیدی؟ اگر غریبه نکن. همه ی غریبه ها که خطرناک نیستند. یک بار تاس نریز و آرام و مواظب باش.

با ما همراه شو تا یاد بگیری وقتی با یک غریبه روبه رو شدی، باید چطور رفتار کنی. تاس بریز و شروع کن.

یک بار تاس نریز.

شروع





آفرین که
زود باور نیستی و حرف های
عجیب و غریب غریبه را باور
نمی کنی. دو خانه برو جلو.

نه

وای!
حواس کجاست!؟
چرا این قدر سرت
توی گوشی است!؟
یک غریبه زیادی به تو
نزدیک شده است. زود
به خانه ی ۴۰ برگرد.

به خانه ی آخر بازی
دی. چه خوب که با ما همراه
و یاد گرفتی با غریبه ها چطور
فتار کنی. تو برنده شدی!

آفرین که سعی می کنی با
غریبه ها مؤدب باشی و بیخودی سروصدا
و بی ادبی نمی کنی. همه که دزد نیستند!
سه خانه برو جلو.

چی!؟
غریبه می خواهد تو
را به زور با خودش
ببرد!؟ یک بار تاس
نریز و فریاد بزن و از
بقیته ی مردم کمک
بگیر.



چه کار خطرناک و
بدی! بی اجازه پای
لپ تاپ بردارت
نشستی?
به خانه ی ۱۹ برگرد.



آفرین که به حرف
غریبه گوش نمی دهی و با او جایی
نمی روی. دو خانه برو جلو.



یک غریبه دارد در
فضای مجازی مزاحمت می شود?
آفرین که به بزرگ ترها می گویی و
از آن ها کمک می خواهی.
۴ خانه جلو برو.



نه



یک خبرنگار کوچک:

بزرگ‌ترین پیروزی خود را اعتماد به نفسم می‌دانم

شجاعت یک خبرنگار

از کودکی به دلیل اینکه
علاقه‌ی فراوانی به باخبر
شدن از رویدادها و اخبار
داشتم زمانی که پدرم اخبار را
دنبال می‌کرد من هم کنارش
می‌نشستم و با دقت گوش
می‌کردم و از طرفی هم برایم
جالب بود که چگونه اخبار
دقیق و درستی در اختیار
مردم بگذارم. از کلاس
دوم ابتدایی وارد این حرفه
شدم و قصد دارم این حرفه
شریف را با قدرت ادامه دهم
تا بتوانم خبرنگار شجاعی
مانند خانم «سحر امامی»
باشم.

بچه‌ها، در دنیای امروز، اخبار و اطلاعات مسیر بسیاری از
تصمیم‌های آدم‌ها را تعیین می‌کند. مثلاً شما برای رفتن
به سفر، ابتدا وضعیت آب‌وهوا را از رسانه‌ها پیگیری
می‌کنید.

یسنا فیروزی، یازده‌ساله و دانش‌آموز مدرسه علی دهقانان
است. او با گذراندن کلاس‌های فن بیان اکنون خبرنگار
خبرگزاری دانش‌آموزی پاناست و البته در کنار حرفه
خبرنگاری موفقیت‌های دیگری نیز
کسب کرده است. گفت وگویی ما
بایسنا را بخوانید.



شبنم کرمی



عقل سالم در بدن سالم

علاوه بر کار خبر، در طرح علمی جابرین حیان موفق شدم جزو نفرات برتر مدرسه بشوم و در کنار آن به عنوان سفیر سلامت و عضو گروه سرود از مدیرکل آموزش و پرورش لوح تقدیر دریافت کنم. از آن پس تلاشم را در زمینه علوم بیشتر کردم. کتاب های زیادی خواندم که سبب شد بتوانم محیط اطرافم را بیشتر بشناسم. به نقاشی بسیار علاقه مندم، کتاب خواندن را هم خیلی دوست دارم. در رشته ورزشی کاراته هم توانسته ام مسابقات پیش سطح ۱ و پیش سطح ۲ را با مدال طلا سپری کنم و در مسابقات ورزشی بین مدارس هم لوح سپاسی از مدرسه دریافت کرده ام که همین انگیزه ادامه ورزشم شده است. معتقدم که عقل سالم در بدن سالم است. به همین دلیل شنا و والیبال را هم به طور حرفه ای دنبال می کنم.

دانش بیشتر = زندگی راحت تر

بزرگ ترین پیروزی خود را همان اعتماد به نفسم می دانم. همیشه با قدرت خواسته ام را بیان می کنم و در مدرسه جلو پا نصد نفر دانش آموز همیشه اجرا داشته و در مراسم مختلف مجری بوده ام. بدون اینکه خجالت بکشم جلوی دیگران می توانم حرف بزنم که یکی از بهترین اجراهایم مراسم اول سال تحصیلی گذشته بود. معتقدم دانش بیشتر مساوی است با زندگی راحت تر.

علاقه مندم به بالاترین سطح در خبرنگاری برسم و بتوانم دانشم را به دانش آموزان آموزش دهم و استعداد های زیادی را در این زمینه کشف کنم و این حرفه را به بچه های فامیل هم توصیه کرده ام.

اما بعضی وقت ها پیش آمده است که در حال اجرا ناگهان تپق بزنم و دانش آموزان بخندند، اما برایم زیاد مهم نیست و من هم با خنده ی آن ها می خندم و سعی می کنم همه چیز را طبیعی جلوه دهم.

مهارت خوب سخن گفتن و خوب نوشتن برای یک مجری و خبرنگار واجب است.

برای آرزوهایم می جنگم

در درس هایم همیشه شاگرد اول هستم و با برنامه ریزی درست و دقیق می توانم به همه کارهایم رسیدگی کنم. سعی می کنم روزی دو تا چهار ساعت کتاب بخوانم که بیشتر آن ها رمان و زندگی نامه افراد موفق است. از پدر و مادرم و معلم پایه اولم سرکار خانم عابدی و معلم پایه چهارم سرکار خانم باوندی و حاج آقا پژمان فرو مشاور مدرسه ام آقای توکلیان قدر دانی می کنم که راه درست را به من نشان دادند.

از شغل خبرنگاری آموختم که ذهن پویا و فعالی داشته باشم و برای آرزوهایم بجنگم، شاید برخی مخالف کار من باشند و نتوانند به توانایی ام اعتماد کنند، اما خودم با تلاش ثابت می کنم می توانم. یکی از اخبار مهمی هم که تا کنون تهیه کرده ام درباره اجرای یک خواننده موسیقی سنتی در آرامگاه فردوسی بود.



دیوار جادویی

سلام بچه های پرانرژی و سرحال که جنب و جوش و ورزش را دوست دارید.
امروز می خواهیم با هم یک حرکت متفاوت انجام دهیم.
فکر کن یک دیوار جادویی جلویت قرار دارد. حالا تصور کن اگر خیلی دیوار را فشار
دهی، تکان می خورد!



پاهارا محکم بگذار روی زمین، دست هایت را بگذار روی دیوار و با همه قدرت فشار بده،
انگار که می خواهی دیوار را جابه جا کنی. این فشار را در هر بار ۱۰ ثانیه نگه دار و تحمل کن.
توجه کن که در زمان هل دادن، پاهایت سر نخورد و جابه جا نشود.
هر بار که این کار را انجام می دهی، دست ها و شانه هایت قوی تر می شوند و مثل قهرمان ها
می شوی.





چند نکته آموزنده

مدرسه می تواند شیرین باشد



فصل درس و کتاب و مدرسه از راه رسیده است و صدای هیاهوی بچه ها در مدرسه گوش نواز است. بچه ها با شور و شوق به مدرسه می روند تا در کنار آموزش درس های جدید و دوستان جدید، یک سال به تجربیات خود اضافه کنند، اما دیده می شود که بعضی از بچه ها از آمدن سال تحصیلی جدید زیاد خوش حال نیستند می دانید چرا؟ جواب ساده است چون احتمالاً در طول دوره طولانی تعطیلات تابستانی، ذهن و بدن آن ها به یک جور بی نظمی عادت کرده است. خوب پس باید چه کار کرد؟ باز هم می گوئیم جواب روشن و ساده است. به این چند توصیه دوستانه گوش دهید:

- اگر سروقت بخوابید، صبح ها سر حال هستید. سعی کنید خودتان مسئول سروقت خوابیدن خودتان باشید و زمان خواب و بیداریتان را مدیریت کنید.
- گرسنه و خسته به مدرسه نروید. این حالت ها باعث می شود برای یادگیری تمرکز نداشته باشید و کسل و خسته باشید.
- استرس ممنوع! وقتی سر کلاس به درس گوش می دهید و سؤالی برایتان پیش می آید همان جا پرسید تا بعد دچار اضطراب نشوید.
- روز اول با احساس خوب به مدرسه بروید و به نکته های مثبت و امید بخش مثل دوستان خوب، معلم خوب و یک روز خوب فکر کنید.
- حواس پرتی ممنوع! چون بعد از یک مدت طولانی استراحت، ذهن شما دوباره با شروع سال تحصیلی، باید منظم و مسئولیت پذیر شود، همه حواستان را جمع کنید تا به مشکل «وای فراموش کردم» برخورد نکنید.
- یادتان باشد اگر رفتن یا برگشتن از مدرسه شما را دچار استرس می کند حتماً با بزرگ تر خود مطرح کنید.



کنار هم با شادی

دوستان عزیز! همان طور که می دانید، خانواده یک کانون گرم و صمیمی است که بچه ها در کنار پدر و مادرشان با آرامش و آسایش زندگی می کنند و برای اینکه انسان خوبی باشند، تربیت می شوند.

ما در خانواده تنها نیستیم و همیشه کسی هست تا هر وقت لازم بود، از او کمک بگیریم. یکی از چیزهایی که در خانواده مهم است، احترام گذاشتن به بزرگ ترهاست. پیامبر (ص) و امامان (ع) به ما یاد داده اند که باید به بزرگ ترها احترام بگذاریم. ما باید قدردان خانواده و بزرگ ترها باشیم و حواسمان به رفتارهایمان باشد تا کنار هم با احترام و شادی زندگی کنیم.



مرجان اسماعیلی



۱

قراره جمعه بریم
خونه ی دایی. من و پدرتون
می خواستیم با شما
صحبت کنیم...

۲

علی جان! امان داره
صحبت می کنه. اول به مامان گوش کن،
بعد به بازی ادامه بده.

۳

عه! بیخشین،
اصلاً حواسم نبود.

۱

مادر بزرگ!
امروز من ظرفارو می شورم.
شما خیلی خسته شدین.

۲

ممنونم نوه گلم.
دستت درد نکنه که
این قدر به فکر من هستی.

۱

آرش جان شنیدی!
صداش خیلی زیاده! پدر بزرگ رو
اذیت می کنه. کمش کن لطفاً.

۳

صداش
کم باشه، کافیه
پسرم، ممنونم.

۲

اگه پدر بزرگ
اذیت می شه که خاموشش
می کنم، بعداً بازی می کنم.

۳

مشکلی پیش نیامد
اگه دیرتر برسم.
در عوض به شما کمک کردم.

۱

مامان! می خواین
کمکتون کنم؟

۲

ممکنه
دیرت بشه
پسرم، خودم
می برم.





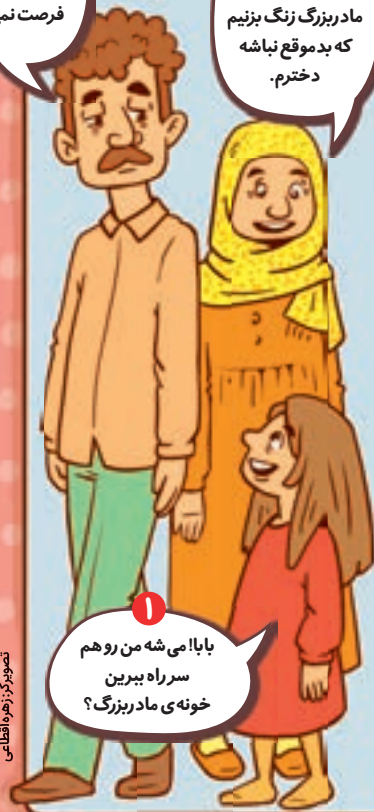
۱ بابا اداره کارهای اداره رو انجام میده. بیا از این اتاق بپریم.

۲ بهتره بریم پیش مامان تا کار بابا تموم بشه.



۲ مونا جان! من باید برم جایی کار دارم. فرصت نمی شه.

۳ مونا جان! هر وقت خواستی بری، باید اول به مادر بزرگ زنگ بزنییم که بد موقع نباشه دخترم.



۱ بابا! می شه من رو هم همراه ببرین خونه ی مادر بزرگ؟

۱ اگه بتونیم تا هفته دیگه...

۳ نازنین جان! خوب نیست وسط حرف بقیه بپریم. اجازه بده بابا حرفش تموم بشه، بعد با هم صحبت می کنیم.

۲ مامان، مامان! می شه فردا ببریم کیف بخریم؟

۴ ببخشین... آخه می خواستم زودتر بگم، یادم نره!



۲ آفرین پسر گلم!

۱ امیر! من شب بهت زنگ می زنم. پدر بزرگم بعد از چند وقت اومده پیشمون، نمی تونم الان زیاد حرف بزنم. باید قطع کنم دیگه.





خواهران مهربان

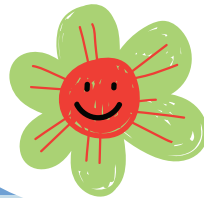
ماه دوست داشتنی مهر از راه رسیده است. خیلی از بچه‌هایی که از یک هفته قبل با شور و شوق رفتن به کلاس بالاتر و دیدن هم‌کلاسی‌های قدیم و پیدا کردن دوستان جدید، وسایل مدرسه‌شان را مهیا کرده‌اند حالا به مدرسه می‌روند. بچه‌های از راه رسیده است و تابستان و گرمایش جای خود را به باد و سرمای پاییزی می‌دهد. پاییز با تمام زیبایی‌هایش از راه رسیده است اما با مهربانی خود زندگی را گرم کنیم. بچه‌ها درست است با گرمای مهربانی، می‌شود در همه فصل‌ها، دل‌هایی گرم داشت درست مثل دوتا خواهری که امروز با آن‌ها آشنا می‌شوید.



اسم این دختر حدیثه عسکریان است. این هم خواهر کوچولیش حسناست. حدیثه کلاس پنجم و حسنا کلاس اول است. این دو خواهر توی مهربانی مثل زردنی هستند می‌دانید چرا؟ بهتر است خودتان ببینید.



از نظر حدیثه، خانواده یک نعمت بزرگ است و برای شکر نعمت خدای مهربان باید با خانواده مهربان بود. برای همین وقتی مامان مشغول کارهایی مثل آشپزی یا رخت شویی است او خانه را مرتب و جارو می‌کند. حسنا هم برادر کوچکش محمد حسین را با اسباب بازی‌ها سرگرم می‌کند. آفرین به این همکاری خوب و ارزشمند!





به به! خواهرها مشغول آماده کردن لباس های فرم مدرسه شان هستند. حدیثه به حسنامی گوید که خیلی مراقب باشد توی مدرسه و سرزنگ نقاشی، لباس فرمش مازیکی و رنگی نشود که مادر برای شستش به دردرس نیفتد.



توی هر مدرسه تعداد زیادی دانش آموز درس می خوانند. اگر قرار باشد دفترها و کتاب ها اسم نداشته باشند و کتابی گم بشود می دانید چه می شود؟ این صحبت دختر مهربان خانواده عسکریان است وقتی دارد اسم و فامیل حسنا را روی برچسب می نویسد و روی دفترش می زند.



هرکسی باید با لیوان و بطری آب خودش، آب بخورد. این وسایل شخصی است برای اینکه بیمار نشویم، باید این مسائل بهداشتی را رعایت کنیم.



اگر بین ساعت های درسی که زنگ تفریح را می زنند، لقمه یا خوراکی های تغذیه ای خود را نخوریم و گرسنه یا تشنه باشیم، درس را خوب نمی فهمیم. پس چه خوب است که همان اول صبح خوراکی های زنگ تفریح را فراموش نکنیم.

باتشکر از عکاس محترم
مامان حدیثه و حسنا



