

ماجرای خانوادۀ آقای رضایی

خانه‌ی جدید ما

۲۶۲
کوله‌بسته
ضمیمه روزنامه شهرآرا ویژه کودکان مشهد
چهارشنبه ۱۴ آبان ۱۴۰۴



آفرین، چه با فرهنگ!

بعد از نام و یاد خدای بزرگ و مهربان سلام می‌کنیم به همه شما دوستاناران خوب نشریه کوله پشته که همیشه علاقه مند به آموختن کارها و رفتارهای خوب هستید. بچه‌های عزیز اگر نگاهی به تقویم انداخته باشید حتما دیده‌اید که امروز ۱۴ آبان، روز فرهنگ عمومی است.

حتما توی فیلم‌ها یا برخوردهایتان دیده‌اید یا شنیده‌اید که در مقابل کار خوبی، یک نفر به نفر دیگر گفته باشد چه با فرهنگ، بله فرهنگ یعنی ادب داشتن، احترام گذاشتن به دیگران و مهربان بودن و خلاصه در یک کلام فرهنگ یعنی باتربیت بودن. به همه رفتارهایی که همه مردم یک کشور انجام می‌دهند، فرهنگ عمومی می‌گویند. برای همین است که ما ایرانیان به خاطر داشتن فرهنگ عمومی مان مثل ادب و احترام و مهمان نوازی و پاکیزگی و خیلی رفتارهای خوب دیگر زبانزد همه جهان هستیم.

دوستان عزیز! فرهنگ یعنی اینکه ما تمیز باشیم و تمیزی را در همه جارعا رعایت کنیم. اینکه راست‌گو باشیم و خودمان را به گفتن حرف‌های نادرست و دروغ عادت ندهیم. همیشه در کارهایمان منظم باشیم و کسی را بادی ناراحت نکنیم و همان‌طور که دوست داریم با ما خوب رفتار کنند با همه خوب رفتار کنیم. بله همه شما هم این رفتارهای خوب را هر روز در برخورد با خانواده و دوستان و افراد جامعه انجام می‌دهید. پس آفرین به شما که با فرهنگ هستید.



طیبه ثابت

فهرست

- پرش رعد آسا ۱۱
- کمک به قرقری ۲۱
- شجاع در دل طبیعت ۳۱
- خانه‌ی جدید ما ۴۱
- فرنی سیب ۶۱
- تفاوت‌ها را پیدا کن ۷۱
- نگهبان آب ۸۱
- با دل و جان همدیگر را حمایت می‌کنیم ۱۰۱
- زنگ مطالعه ۱۲۱
- صندوق زیبا ۱۳۱
- استرس ممنوع! ۱۴۱
- درس بزرگ ۱۶۱

- صاحب‌امتیاز:
- شهر داری مشهد
- مدیر مسئول:
- سید میثم موسوی مهر
- سر دبیر:
- سید سجاد طلوع هاشمی
- دبیر ضماائم:
- ارژنگ حاتمى
- دبیر کوله پشته:
- طیبه سادات ثابت
- مدیر هنری:
- سید هاشم دقیق
- گرافیک و صفحه آرایی:
- ملک جمعی
- ویراستار:
- طیبه غلام‌زنايي

- پست الکترونیک:
- sabet@shahrara.com
- نشانی سایت:
- shahrara.news.ir/fa/kids
- پیام‌رسان روزنامه: ۰۹۰۴۶۵۸۰۶۰
- نشانی: خیابان کوهسنگی
- ابتدای کوهسنگی ۱۵
- دفتر مرکزی: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱
- داخلی مستقیم کوله پشته: ۳۷۲۸۸۸۸۱
- توزیع و امور مشترکین: ۳۷۲۸۸۸۸۱-۵
- داخلی ۴۷۱ و ۴۷۲



زنگ ورزش

پرش رعد آسا

سلام به دوستان پرانرژی و علاقه مند به ورزش و سلامتی. امروز می‌خواهیم با این حرکت ورزشی، به یک رعدوبرق تبدیل شویم. اگر آماده‌اید، با ما همراه شوید.

اول صاف بایستید، پاها کمی باز، دست‌ها کنار بدن. حالا یکی از پاها را مثل حالت آماده‌ی دویدن، کمی به عقب ببرید. با سرعت، پا را به جلو بیاورید و هم‌زمان پیرید بالا و دست مخالف را هم بالا بیاورید، طوری که انگار دارید در طوفان صاعقه می‌زنید. وقتی پایین می‌آیید، بلافاصله پانتان را عوض کنید و همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.

حرکت را سریع، پشت سرهم و با ریتم انجام دهید (مثلاً ۱۰ ثانیه با نهایت سرعت).

این حرکت باعث تقویت ران‌ها، شکم و بازوها می‌شود و سرعت عکس‌العمل بدنتان را بالا می‌برد؛ مثل یک قهرمان صاعقه‌ای!



نازنین صاهلان



کمک به قرقی *



لیلا خلیلی

من مثل یک رفیق	حیف است باشد او	بوقش پراز غم است	قرقی، دو چرخه ام
هستم کنار او	این جور تا ابد	چون روبه راه نیست	امروز پنچر است
امروز می شوم	قرقی بدون باد	این دور و بر ولی	بی باد و فِس فِسو
تعمیرکار او	قرقی نمی شود	تعمیرگاه نیست	طفک دم در است

* قرقی: یک پرنده چالاک و تیزپرواز





شجاع در دل طبیعت

اگر از آن دسته از تماشاگرانی هستید که به دیدن انیمیشن‌های پرماجرا علاقه مند هستید دیدن این انیمیشن را از دست ندهید. انیمیشن «یوز» یکی از تازه‌ترین و جذاب‌ترین آثار پویانمایی ایرانی است که با الهام از زیبایی و شکوه طبیعت ایران و به ویژه یوزپلنگ ایرانی ساخته شده است. این اثر تماشایی، داستانی پرهیجان از دوستی، شجاعت و حفاظت از طبیعت را روایت می‌کند. قهرمان اصلی داستان، یک یوز جوان و شجاع است که با خطرات گوناگونی روبه‌رو می‌شود؛ او در دل کویر از شکارچیان بی‌رحم گرفته تا به دست آوردن غذا با مشکلات فراوانی روبه‌رو می‌شود.

این انیمیشن از کیفیت بالای تصویرسازی، موسیقی و طراحی واقع‌گرایانه‌ی جانوران و مناظر ایرانی سرشار است. برای همین برای همه بچه‌ها و بزرگ‌ترها جذاب است. باید گفت: تماشای «یوز» فقط دیدن یک انیمیشن نیست، بلکه سفری است به قلب طبیعت ایران، جایی که هر لحظه پراز هیجان، احساس و اندیشه است.



طاها ظریف

نام:

یوز

کشور تولید:

ایران

نویسنده و کارگردان:

رضا ارزنگی

تهیه‌کننده:

احسان کاوه

سال تولید / اکران:

۱۴۰۴

ماجراهای خانواده آقای رضایی

خانه‌ی جدید ما

این قسمت: اسباب‌کشی

داستان



هم‌سن‌وسال ما در این مجتمع باشد که دوست جدیدمان بشود؟» کمی فکر کردم و با نگرانی گفتم: «راستش نمی‌دانم اگر باشد هم، بخواهد با ما دوست بشود. یادش به خیر، عصرها با بچه‌ها در حیاط خانه قبلی چقدر بازی می‌کردیم.» پروانه همان‌طور که نفس نفس می‌زد، جواب داد: «خوبی اینجا فضای بزرگ و پردرختشه. جون‌میده برای دوچرخه‌سواری.»

جواب دادم: «راستش پروانه، وقتی بابا از عوض کردن خانه گفت اولش همه‌ی ترسم این بود که مدرسه‌هم عوض بشه و از دوستان دور بشم.» پروانه خندید و گفت: «عین خودم!»

بالاخره پله‌ها تمام شد و وارد خانه شدیم و جعبه‌ها را در آشپزخانه گذاشتیم. پورا با چند تا اسباب‌بازی کوچک وسط‌ها ل سرش گرم بود. با پروانه به یکی از اتاق‌ها رفتیم. یک اتاق به رنگ آبی که در بالکن به آن باز می‌شد. داخل تراس رفتیم و از کنار نرده‌ها به فضای باز محل جدید زندگی‌مان نگاه کردم. به پروانه گفتم: «همه چیز از این بالا خیلی قشنگه.» جواب داد: «آره، اما باید بریم به مامان در چیدن وسایل کمک کنیم. بعد فرصت داریم همه جای این سیاره جدید را کشف کنیم.» خندیدم و گفتم: «پیش به سوی دنیای نو!»

من و پروانه بین دو تا جعبه که بابا روی صندلی عقب ماشین گذاشته بود، به سختی نشستیم. بودیم و با ذوق، پشت سر کامیون حمل اثاثیه، به طرف خانه جدید می‌رفتیم.

پوریا روی پای مامان خواب بود، من با دیدن تابلوی «مجتمع مسکونی» از هیجان با جیغ گفتم: «رسیدیم...» پوریا از خواب پرید و سرش را بلند کرد و اوهم جیغ کشید. بابا و مامان زدند زیر خنده. بابا بزرگ پیش از ما برای کمک در مجتمع منتظر ایستاده بود. دم در بلوک ۷ که رسیدیم، پیاده شدیم و نفسی تازه کردیم. کارگران در قسمت بار را باز کردند و یکی از آن‌ها بالا رفته و جعبه‌ها را یکی یکی و با احتیاط به دست کارگر پایینی می‌داد.

من و پروانه با ذوق جلورفتیم و خواهش کردیم یکی از جعبه‌های کوچک را به ما بدهند تا بالا ببریم. دونفری سریک جعبه را گرفتیم که مامان با صدای بلند گفت: «بچه‌ها مراقب پله‌ها باشید، نیفتید!»

چراغ‌های راه‌پله با ورود ما خود به خود روشن شد که ما با تعجب به هم نگاه کردیم. با غرور گفتم: «به افتخار ورود خانواده محترم رضایی چراغ راهرو روشن می‌شود!» و هر دو پقی زدیم زیر خنده. کارگرها با عجله و تندتند از کنارمان رد می‌شدند و نفس زنان جعبه‌ها و وسایل را بالا می‌بردند. پروانه گفت: «پیمان تو فکر می‌کنی بچه‌ای





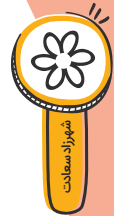


فرنی سیب

علی سرما خورده بود و گلویش درد می کرد. برای همین هم آن روز مدرسه نرفت. مادر گفت: «امروز برایت یک خوراکی خوش مزه درست می کنم که برای گلویت خوب است و مقوی هم هست.»

مادر مقداری آرد برنج را در قابلمه ریخت و یک لیوان شیر به آن اضافه کرد. مواد را با قاشق، هم زد تا حل شوند. بعد مقداری شکر اضافه کرد. وقتی شکر حل شد، قابلمه را روی گاز گذاشت. مواد که جا افتاد و کمی سفت شد، مقداری گلاب و هل اضافه کرد. بعد یک سیب را که از قبل رنده کرده بود، داخل قابلمه ریخت و دوباره مواد را هم زد.

وقتی فرنی کمی غلیظ شد، گاز را خاموش کرد. مقداری از فرنی را داخل ظرف ریخت تا علی بخورد. علی فرنی را خیلی دوست داشت. آن روز علی خوب استراحت کرد تا بتواند روز بعد به مدرسه برگردد. بچه ها! اگر مریض شدید، خوب استراحت کنید و غذاهایی را که ماماها برایتان درست می کنند بخورید تا زودتر خوب شوید.



چی لازم داریم؟

آرد برنج: ۳ قاشق غذاخوری

شیر: یک لیوان

شکر: ۳ قاشق غذاخوری

سیب شیرین: یک عدد

گلاب: یک قاشق غذاخوری

پودر هل: به میزان لازم





۱۴ آبان ۱۴۰۴
شماره ۲۶۲



ستاره خوشبختی

تفاوت‌ها را پیدا کن

پل‌های هوایی هر کجا ساخته شوند، فایده‌های زیادی دارند. یکی از مهم‌ترین فایده‌های پل‌های هوایی این است که افراد چه کوچک و چه بزرگ در امنیت و آرامش می‌توانند از یک طرف خیابان بی‌آنکه نگران تصادف با ماشین‌ها و دیگر وسایل نقلیه باشند، به طرف دیگر رفت‌وآمد کنند. با دقت به این پل هوایی تعداد ۹ تفاوت را پیدا کنید.



نگهبان آب



۲

وقتی داریم دست و صورتمان را با مسواک می‌زنیم، زیادی شیر آب را به حمام رفتنمان کوتاه باشد. باید حواسمان تمام شد، شیر را درست بسته باشیم تا می‌رویم، کمی طول می‌کشد تا آب گرم به در ظرفی ذخیره کنیم و بعداً برای گیاهان

۱

سلام!

من قطره‌ی آبم. بیایید با هم گشتی در شهر بزنیم و ببینیم چه کارهایی باعث می‌شود آب زیادی هدر برود و همراه هم راه حلی برای هدر نرفتن آب پیدا کنیم.



۶

اگر دلمان آب خنک می‌خواهد لازم نیست شیر آب را آن قدر باز بگذاریم تا آب لوله کم‌کم خنک و خنک‌تر شود. می‌توانیم یک پارچ آب در یخچال نگه داریم تا همیشه آب خنک داشته باشیم.



بهتر است موقعی که میوه و سبزی بگذاریم تا آب شست و شورا جمع برای گیاهان استفاده شود. وقتی باران می‌بارد هم می‌توانیم با کمی آب باران جمع کنیم و برای آب استفاده کنیم. بهتر است سر صبح به گیاهان آب بدهیم تا به خاطر نشوند.



V

کشاورزان باید از کاشتن محصولاتی که آب خیلی زیادی احتیاج دارند، دوری کنند و برای آب دادن به زمین‌ها از آب چاه استفاده نکنند، نه آب تصفیه شده. کارخانه‌ها هم برای تولید محصولاتشان بهتر است در جاهایی که به آب آشامیدنی احتیاج نیست، مثلاً برای خنک کردن لوله‌های شست و شوی فضای کارخانه‌ها و... از آب‌های تصفیه شده و بازیافت شده استفاده کنند.



۸



درست نیست ماشینمان را با آب لوله‌کشی بشوییم.
می‌توانیم با یک سطل آب و دستمال، ماشین را تمیز
کنیم یا برای تمیزکردن راه پله و حیاط، لازم
نیست شیلنگ برداریم همه جا را از بالا تا

پایین بشوییم. می‌توانیم
از جارو استفاده
کنیم.



۳

می‌شوئیم یا
از نگذاریم یا زمان
آن باشد که وقتی کارمان
چکه نکند. وقتی به حمام
شود می‌توانیم آب سرد را
آن استفاده کنیم.

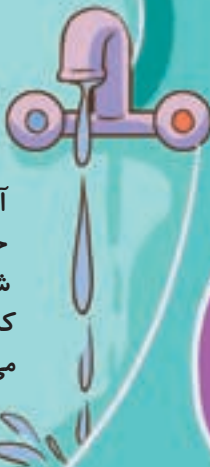


۴

مواظب باشیم
وقتی لوله یا شیر

آب خراب می‌شود، سریع

آن را عوض کنیم. لوله‌های پوسیده و شیرهای
خراب چکه چکه کلی آب را هدر می‌دهند.
شیرها و دوش‌های کم مصرف بخیریم تا آب
کمتری هدر برود. در مکان‌های عمومی
می‌شود از شیرهای چشمی استفاده کرد
که خود به خود بسته می‌شوند و آب
کمتری هدر می‌رود.



۵

می‌شوئیم، ظرفی زیر شیر
بگذاریم. این آب می‌تواند بعداً

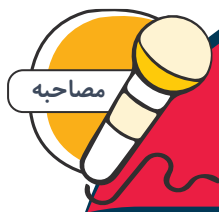
بگذاریم ظرفی زیر باران
بگذاریم به گیاهان
آب یا بعد از غروب
آب‌ها بخار



۸

بچه‌ها، سفر خوبی بود. کلی گردش کردیم و چیزهای جالب یاد گرفتیم.
خیلی خوب است به بقیه هم یاد بدهیم چطور جلوی هدر رفتن آب را بگیرند.





گفت و گو با دوقلوهای قهرمان:

با دل و جان همدیگر را حمایت می‌کنیم

بچه‌ها حتما خواهر و برادرهایی هم قد و قواره بالباس‌های شبیه به هم دیده‌اید که به آن‌ها دوقلو می‌گویند. زمان تولد دوقلوها خیلی به هم نزدیک است و شاید حدود چند دقیقه بیشتر نباشد.

هومن و هلسا خانچوپانی، ۱۰ ساله و دانش‌آموزان پایه پنجم مدارس امام حسین (ع)، خواهر و برادر دوقلویی‌اند که رشته تکواندو را از پنج سالگی زیر نظر پدرشان شروع کرده و اکنون صاحب کمر بند مشکی پوم ۲ و مقام‌آوران این رشته ورزشی رزمی هستند. گفت و گویی با آن‌ها داشتیم که در ادامه می‌خوانید.



هومن جان! دلیل اینکه این ورزش را انتخاب کردی، چه بود؟

پدرم که هم مربی من هستند و هم قهرمان زندگی‌ام، در ایجاد علاقه زیاد من به این رشته مؤثر بودند. من هم تازمانی که به سکوی اول المپیک برسم، این ورزش را ادامه خواهم داد. تاکنون هم توانسته‌ام مدال طلای مسابقات استانی ۱۴۰۴ و یک طلا و یک نقره کشوری هانگ مادانگ کشور را به دست آورم.

تا به حال در تمرینات آسیب هم دیده‌ای؟

آسیب؟ زیاد. تا دلتان بخواهد موقع مبارزه دچار ضرب خوردگی شده‌ام.

به نظرت این آسیب‌ها ارزشش را داشته است؟

با این رشته ورزشی صاحب سلامتی و روحیه بالا و اعتماد به نفس می‌شویم و می‌توانیم تا سطح جهانی و المپیک بالا برویم، پس کمی ضرب دیدگی و آسیب‌های جزئی، حتما ارزش رسیدن به این همه پیشرفت را دارد. البته برای رسیدن با آن سطح از پیشرفت، سخت‌کوشی و تلاش زیادی لازم است.

به چه فعالیت‌های دیگری علاقه مند هستی؟

به جز تکواندو، به صورت تفریحی در مدرسه، فوتبال هم بازی می‌کنم، اما با برنامه ریزی درست مراقبم درس و مشق منم خیلی خوب باشد. به دوستانم هم پیشنهاد می‌دهم ورزش کنند تا همیشه سلامتی جسم و روان داشته باشند.





حالاً نوبت به قهرمان بعدی ما، خواهر دوقلوی هومن می‌رسد؛

بعضی تصور می‌کنند

ورزش‌های رزمی برای

دخترخانم‌ها خطرناک یا خشن است. نظر تو

در این باره چیست؟

ورزش تکواندو و سبب آمادگی جسمانی بهتر و اعتماد به نفس بالاتر در دختران می‌شود و اصلاً خشن نیست، به طوری که به کسانی که دوستشان داریم این ورزش را پیشنهاد می‌کنم.

به جز تکواندو به چه ورزش دیگری علاقه داری؟

فوتبال را هم دوست دارم.

اگر روزی مربی تکواندو بشوی، دوست داری به شاگردان

خود چه چیز خاصی یاد بدهی؟

بهترین آموزش‌م برای شاگردانم فروتنی و رفتار و ادب پهلوانی خواهد بود.

هلسا جان! خواهر یا برادر دوقلو داشتن چه حس و حالی

دارد؟

بهترین حس دنیا را دارد.

اینکه برادرت حریف تمرینی توست، چه حسی

داری؟

حس خیلی خوبی دارم و یک حریف تمرینی خوب در همه حال و هر وقت که بخواهم در کنارم هست.

خب، حالا اگر یکی از شما دو نفر در تمرینات یا مسابقه

عقب بیفتد، حاضرید برای هم چه کاری انجام

بدهید؟

حتماً بادل و جان، همدیگر را حمایت، کمک و تشویق می‌کنیم.

هلسا جان! در هفته چقدر تمرین ورزشی داری؟

هفته‌ای دوازده ساعت تمرین دارم که برای مسابقات کشوری تعداد جلسات تمرینی را بیشتر می‌کنم.

تاکنون موفقیتی هم به دست آورده‌ای؟

بله، موفق شده‌ام مدال برنز مسابقات استانی ۱۴۰۴ و نشان نقره هانگ مادانگ کشور را کسب کنم.

ورزش در رشته تکواندو چه کمکی به تو می‌کند؟

این ورزش سبب تقویت هم‌زمان روح و جسم ما می‌شود و خیلی مفید است.

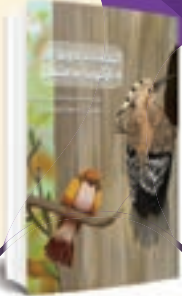


شاگرد پدر بودن چه حس و حال و فایده‌ای دارد؟ نظر ماما در باره کارهای تان چیست؟

من و هومن از این بابت خیلی حس خوبی داریم، زیرا در کنار پدرم حتی در خانه هم تمرین می‌کنیم، ماما هم خیلی خوش حال است که ما در کنار هم شاد هستیم و زندگی سالمی داریم.

زنگ مطالعه

معرفی کتاب



گنجشک باوفا و دارکوب بدجنس

نویسنده: علیرضا ملکی سورکوهی

ناشر: متخصصان، ۱۴۰۴

شهر قلم، ۱۳۹۸

داستان این کتاب درباره دوستی دو گنجشک به نام‌های حنایی و سینه سرخ است. آن‌ها هر سال قبل از رسیدن پاییز و سرد شدن هوا، شروع به جمع‌آوری آذوقه و ساخت لانه می‌کردند. آن دو همیشه قبل از آمدن زمستان باهم آذوقه جمع می‌کردند تا اینکه با ورود یک دارکوب چرب‌زبان به محل زندگی آن‌ها اتفاقات عجیبی به وجود آمد. اگر می‌خواهید بدانید چه اتفاقی برای دوستی آن‌ها افتاد باید خودتان کتاب را مطالعه کنید. این کتاب برای کودکان ۸ تا ۱۰ ساله مناسب است.



هانی و هانی

این کتاب درباره زندگی محمدرحیم متقی ایرانی، پسر بچه‌ای شیرازی در جنگ جهانی دوم زمان جنگ و آشوب و کمبود غذاست.

خیلی از بچه‌ها در آن دوران به خاطر سختی‌ها و بد بودن شرایط، نتوانستند مدرسه را ادامه دهند، اما او که از شاگرد زرنگ‌های کلاس بود. یک روز، وقتی محمدرحیم دید مردم برای پیدا کردن کفش خوب به درد سر می‌افتند و بیشترشان مجبورند کفش‌های بی‌کیفیت یا گران خارجی بپوشند، همان‌جا جرقه‌ای در ذهنش روشن می‌شود و با خودش فکر می‌کند که چرا باید کفش خوب فقط از خارج بیاید؟ خب دیگر وقتش است خودتان ماجراهای این جوان ایرانی را وقتی به همه کارخانه‌های کفش‌سازی دنیا رفت تا تجربه ساختن کارخانه کفش را به دست آورد، بخوانید. این کتاب برای کودکان ۸ تا ۱۱ ساله مفید است.



کتاب: محمدرحیم و کفش ملی

نویسنده: حمید عبدالهیان

ناشر: انتشارات خیال‌انگیز، ۱۴۰۴





صندوق زیبا

صندوق های قدیمی همیشه جالب اند. اگر دوست دارید برای خودتان یک صندوق زیبای همه کاره درست کنید، دست به کار شوید.

ابتدا کارتنی را به دلخواه انتخاب کنید. بخش بلندتر را برای در صندوق انتخاب کنید. با خودکار یا هر چیز دیگری روی در آن خط ایجاد کنید تا برای تا کردن، انعطاف پذیری بیشتری داشته باشد. حالا یک پاکت کاغذی را باز کنید و روی در بچسبانید. دقت کنید

که پاکت کاغذی از دو طرف در به اندازه ی دو یا سه سانتی متر اضافه داشته باشد. برای دو طرف صندوق دو نیم دایره به قطع صندوق برش دهید. آن ها را به دو طرف در بچسبانید. برای محکم شدن در صندوق، باقیچی پاکت اضافی را در فاصله های ۳ سانتی متر برش دهید تا به راحتی تا شود و به در بچسبد. در این مرحله، چوب بستنی های رنگ شده را مطابق شکل دور صندوق بچسبانید. از گل های مصنوعی که در همه خانه ها هست، برای تزیین آن استفاده کنید. دو طرف صندوق را به دلخواه رنگ کنید. حالا یک صندوق زیبای همه کاره دارید.



چی لازم داریم؟

چوب بستنی

قیچی

کارتن خالی

رنگ گواش یا آبرنگ

پاکت کاغذی بلا استفاده



استرس ممنوع!

کمیک



بچه ها! همه ی ما احساسات متفاوتی داریم. بعضی وقت ها خوش حال هستیم، بعضی وقت ها هم نه. بعضی وقت ها هم می ترسیم و استرس و اضطراب داریم. برای اینکه بتوانیم بعضی از این احساسات مثل اضطراب را کم کنیم، می توانیم درباره ی آن ها با بزرگ ترها یا دوستانی که می توانند کمک کنند، حرف بزنیم و از آن ها کمک بخواهیم. درست مثل کاری که علی انجام داد.







درس بزرگ

از قدیم ندیم گفته اند: عقل سالم در بدن سالم است. بگویید ببینم بچه های عزیز چطور می شود بدن سالم داشت؟ بله، درست است با ورزش با خواب و استراحت به اندازه و درست و از همه مهم تر غذای سالم و به اندازه خوردن.

هر بچه ای باید بداند که صبحانه نخورده سر کلاس نرود و حتما برای وقت هایی که در مدرسه مشغول فعالیت و تحصیل است، خوراکی های سالم ببرد تا در یادگیری درس ها دچار مشکل نشود. یکی از نکته های مهم که بچه ها گاهی وقت ها آن را رعایت نمی کنند، هله هوله خوری و مصرف خوراکی های ناسالم و غیر استاندارد است که دردسرها را برانگیزد.



اسم این پسر درس خوان و خوب متین عسکریان است. درس ها و اخلاق متین با همه مؤدبانه و مهربان است.

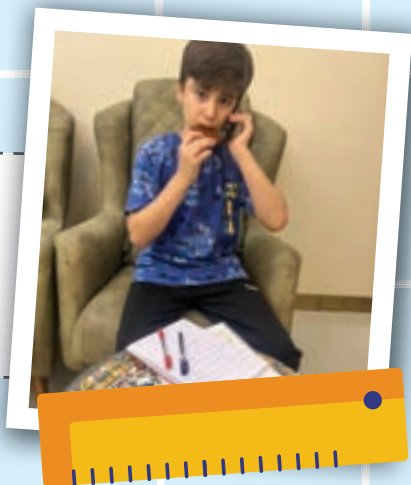


متین همیشه برای تغذیه ساعت های مدرسه اش، خوراکی های سالمی را که مادرش برایش می گذارد استفاده می کند.





ای وای مثل اینکه باز هم کلاسی اش به او لواشک
غیربهداشتی و بی نام و نشان تعارف کرده و او
نتوانسته است در مقابل این خوراکی وسوسه انگیز
نه بگوید.



خب، معلوم است خوراکی های غیراستاندارد و
غیربهداشتی چون درست تهیه نشده اند، آدم را به این
روزگار درمی آورند. طفلک متین خیلی گلودرد گرفته
است.

بیماری متین باعث شده است که چند روزی واقعا توی
رختخواب بماند و به مدرسه نرود و علاوه بر تحمل بیماری،
نگران اوضاع درس و مدرسه اش بشود و توی دلش بگوید که
عجب اشتباهی کردم خوراکی ناسالم خوردم.



خدا را شکر مثل اینکه داروهای دکتر نتیجه داده است
و حال متین بهتر شده است. متین دارد از دوستش درباره
درس های چند روزی که در کلاس درس غایب بوده
است، می پرسد.



باتشکر از عکاس محترم
مامان متین





تصویرگر: زهره افطاسی

