

# نواآموز

رشاد



وزارت آموزش و پرورش  
 سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
 دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی





وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی  
دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی

- ◆ ماهنامه‌ی آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
- ◆ برای دانش آموزان پایه‌های دوم و سوم دبستان
- ◆ دوره‌ی سی و نهم - تابستان ۱۳۹۵ - شماره‌ی بی‌دری: ۲۸۰
- ◆ مدیرمسئول: محمّد ناصری
- ◆ سردبیر: افسانه موسوی گرم‌رودی
- ◆ مدیر داخلی: زهرا اسلانی
- ◆ طراح گرافیک: فریبا بندی
- ◆ عکاس: اعظم لاریجانی

## خوب، مثل پاران

ای که دستت می‌رسد، کاری بکن  
پیش از آن‌که تو نیاید هیچ‌کار

سعیدی

انتخاب: عزت‌اله الوندی



◆ شورای برنامه‌ریزی:

مجید راستی، شهرام شفیعی، دکتر مهدی دوانی،  
محمّد کرام‌الدینی، محبت‌اله همتی

◆ نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، بلاک ۲۶۶

◆ صندوق پستی: ۶۵۸۱-۱۵۸۷۵

◆ تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۲۳۱ - ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸ - ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

◆ وبگاه: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)

◆ پیام‌نگار: [noamooz@roshdmag.ir](mailto:noamooz@roshdmag.ir)

◆ خوانندگان رشد نوآموز

شما می‌توانید قضاها، شعرها، نقاشی‌ها و مطالب خود را به  
مرکز بررسی آثار مجلات رشد به نشانی زیر بفرستید:

◆ نشانی: تهران، صندوق پستی ۶۵۶۷-۱۵۸۷۵

◆ تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

◆ شمارگان: ۹۵/۰۰۰ نسخه

◆ چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

۱ کله گنجشکی/یادها/روزهای مهم‌تر خردامه

۲ شعر ۴ کلاه شعبده باز

۶ خودرو ترترش

۸ نعمت خدا ۹ کار خوب، کار بد

۱۰ گول گلاب پاش ۱۲ صید بزرگ

۱۳ آلودگی چیست؟ ۱۴ سفر به شمال بخی

۱۶ ایران ما ۱۸ شعر

۲۰ لطیفه

۲۲ قصه ریزه ۲۴ بادکنک پرنده

۲۵ یاد گرفتیم... ۲۶ فیبر بخوریم

۲۸ تزیین جعبه‌ها و قوطی‌ها

۳۰ بازی و سرگرمی/من و جانوران

۳۲ معرفت کتاب

کار شما در سالنامه  
مجله رشد را دیدم. کار خوب است  
ممنونم. کارهای خوب را به  
مجله رشد بفرستید. عزت‌اله الوندی

کار شما در سالنامه  
مجله رشد را دیدم. کار خوب است  
ممنونم. کارهای خوب را به  
مجله رشد بفرستید. عزت‌اله الوندی

تصویرگر: سلیمه پاریان

تصویرگر روی جلد: رضا مکی



## یادها

امام خمینی (ره) با دوستانش به جلسه‌ی درس می‌رفتند. پیرزنی را دیدند که کنار رودخانه‌ی یخ‌زده لباس می‌شست. امام به او کمک کرد و لباس‌هایش را شست. بعد هم گفت: «هر وقت خواستی لباس بشویی، به خانه‌ی ما برو و با آب گرم لباس‌هایت را بشوی!»  
 ○ علی باباجانی

# کله گنجشکی

روزه گرفتن را دوست داری؟ می‌خواهی مثل بزرگ‌ترها روزه بگیری؟ پس به بزرگ‌ترها بگو سحر بیدارت کنند. آن وقت خوب سحری بخور. سعی کن تا ظهر چیزی نخوری! ظهر هم ناهارت را که خوردی دیگر تا افطار چیزی نخور! خیلی سخت است؟

البته روزه فقط این نیست که غذا نخوری. باید خیلی مراقب باشی که یک وقت حرف بد نزنی یا حرف بد نشنوی! روزه گرفتن یک جور تمرین است؛ تمرین برای خوب بودن؛ حتی اگر روزه‌ات کله گنجشکی باشد!

افسانه موسوی گرمارودی

## این ماه، این روزها

**۲ خرداد:** حضرت مهدی (عج) در پانزدهم ماه شعبان به دنیا آمده است. به همین خاطر ما در این روز جشن می‌گیریم. این روز بر شما مبارک باد!

**۳ خرداد:** سال‌ها پیش وقتی دشمنان به کشور ما حمله کردند، خرمشهر به دست آن‌ها افتاد؛ اما مردم خوب با فداکاری و شجاعت دوباره این شهر را از آن‌ها پس گرفتند.



**۱۴ خرداد:** امام خمینی (ره) در سال ۱۳۶۸، از دنیا رفت؛ اما یاد و خاطره‌اش همیشه برای مردم ایران زنده است.

**۱۵ خرداد:** در سال ۱۳۴۲، در روز عاشورا، امام خمینی (ره) بایک سخنرانی، جنایت‌های شاه را بازگو کرد. پس از آن شاه دستور داد تا ایشان را بازداشت کنند و تعدادی از مردمی را که اعتراض کرده بودند، کشت.

**۱۶ خرداد:** روز جهانی محیط زیست است. ما همگی خوب می‌دانیم چگونه باید از محیط زیست حفاظت بکنیم؛ مگر نه؟! حالا چقدر تا آن راه‌ها را بگو!

**۲۷ خرداد:** روز وفات حضرت خدیجه (س) است. خدیجه (س) همسر مهربان پیامبر (ص) بود که تمام دارایی‌اش را در راه اسلام خرج کرد.



○ تصویرگر: شیوا ضیایی

# همسایه‌ی ما

همسایه‌ی ما مرد خوبی است  
بابای من با او شده دوست  
یک بچه دارد هم قد من  
اما فقط یک بچه پر روست

\*\*\*

چَر می‌زند هی توی بازی  
ای کاش یک کم مهربان بود  
تا دوستی بین من و او  
مانند باباهایمان بود

\*\*\*

این بچه خیلی توی کوچه  
سر به سر من می‌گذارد  
اعصاب من را خرد کرده  
با کار زشت و حرف بدبد



# وزنه بردار



○ تصویرگر: شیوا ضیایی

○ سعیده موسوی زاده

یک مورچه توی اتاقم  
مسئول حمل و نقل بار است  
هر وقت که می بینم او را  
با حوصله مشغول کار است

او زور بازویش زیاد است  
یک وزنه بردار است انگار  
یک دانه را با وزن سنگین  
هُل می دهد بالای دیوار

او هیچ ابزاری ندارد  
نه پیل و نه بالا برنده  
ده مرتبه پایین می افتند  
تا می شود آخر برنده

# کلاه شعبده‌باز

○ طاهره ایبد

کلاه گفت: «همین الان هم این دور و برتان را نگاه کنید، سوسک و موش می‌بینید. یک چیز دیگر بگویید.»

– هویج!

– دمپایی!

– چتر!

کلاه گفت: «این چیزها را که هر شعبده‌بازی می‌تواند ظاهر کند. من که یک شعبده‌باز معمولی نیستم.»

– ماهی!

کلاه گفت: «چه چیزهای مسخره‌ای به ذهنتان می‌رسد،

کمی فکر کنید.»

یکی گفت: «درخت!»

بچه‌ها دور کلاه شعبده‌باز جمع شدند. کلاه با صدای بلند گفت: «من کلاه شعبده‌باز هستم. هر چیزی را که بخواهید، سه سوت، برایتان ظاهر می‌کنم.»

بچه‌ها از خوش حالی جیغ زدند. کیسه‌ی گشاد که همراه کلاه بود، گفت: «برای این که کلاه شعبده‌باز عزیز بداند که شما خیلی شعبده‌بازی دوست دارید، پول‌هایتان را بدهید.»

کیسه به طرف بچه‌ها رفت. بچه‌ها پول‌هایشان را به کیسه دادند. کلاه شعبده‌باز تعظیم کرد و گفت: «متشکرم، متشکرم!

حالا بگویید چه می‌خواهید تا من ظاهر کنم.»

– خرگوش! خرگوش!

کلاه گفت: «خرگوش؟! ...خرگوش که تکراری است.»

– موش... سوسک...



کیسه گفت: «استاد بزرگ! خواهش می‌کنم این کار را نکنید!»

کلاه گفت: «بچه‌ها دریا می‌خواهند، من هم دریا می‌آورم.»  
کیسه دوید جلو و گفت: «پس چند دقیقه صبر کنید!»  
به طرف بچه‌ها رفت و گفت: «بروید عقب!»  
بچه‌ها عقب رفتند. کیسه گفت: «عقب‌تر! عقب‌تر! اگر دریا عمیق باشد، همه‌تان غرق می‌شوید.»  
بچه‌ها که دور دور شدند، کلاه و کیسه پا به فرار گذاشتند.

کیسه گفت: «به نظر من که مسخره است. مگر نه بچه‌ها؟»  
بچه‌ها هم گفتند: «درخت نه! درخت نه!»

یکی گفت: «کوه!»  
بقیه‌ی بچه‌ها هم گفتند: «کوه! کوه!»  
کلاه قدم زد و گفت: «کوه؟! باشد کوه ظاهر می‌کنم.»  
کیسه دوید جلو و گفت: «نه! نه! این کار را نکنید! یادتان رفته سال‌ها پیش که یک کوه ظاهر کردید، چند تا سنگ از روی کوه پایین افتاد و بچه‌ها زخمی شدند؟! خطرناک است.»  
بعضی از بچه‌ها ترسیدند، گفتند: «کوه نه! نه!»

کلاه گفت: «پس چی؟»  
یکی گفت: «دریا! دریا!»  
کیسه بالا و پایین پرید و گفت: «وای دریا نه! اگر آب همه‌جا را برداشت؟ اگر همه غرق شدند؟»  
کلاه گفت: «نمی‌شود که هر چه بچه‌ها بگویند، بگوییم نه. من یک دریای پر از موج ظاهر می‌کنم.»



تصویرگر: عاطفه شفیعی راد

# خودروترشش

**۱: بعدش:** آنهایی که نزدیک رودخانه‌های بزرگ زندگی می‌کردند، روی تنه‌ی درختان می‌نشستند تا زودتر به جایی برسند.



**۲: اولش:** همه پیاده بودند و همه جا پیاده می‌رفتند.



**۳: بعدترش:** سورت‌مه ساخته شد. برای جاهای سرد و برفی، سوار سورت‌مه می‌شدند.



**۴: بعدترش:** چرخ، اختراع شد و ازآبه‌ها ساخته شدند. الاغ‌های وحشی، ازآبه‌ها را با سرعت حرکت می‌دادند.



**۵: بعدترترش:** یک خودروی کوچک ساخته شد که با بخار آب راه می‌رفت. این خودرو، وسیله‌ی سرگرمی امپراتور چین بود.



**۶: بعدترترش:** کالسکه ساخته شد. کالسکه‌ها اتاق داشتند؛ ولی خیلی آهسته حرکت می‌کردند.







# نعمت خدا

مادر گفت: «می‌خواهم آن را برای پرندگان بگذارم. نان یکی از مهم‌ترین نعمت‌های خداست. ما هیچ‌وقت نباید بگذاریم نان زیر پا بیفتد. اگر نان زیر پا بیفتد به نان بی‌احترامی می‌شود. پیامبر (ص) از ما خواسته نان را گرمی بداریم. خود ایشان هم خیلی به نان احترام می‌گذاشت. یک روز پیامبر دید که تکه نانی روی زمین افتاده. نزدیک بود پای همسرش روی آن تکه نان برود. پیامبر (ص) فوری خم شد و آن تکه نان را از روی زمین برداشت.»

طاها با مادرش برای خرید بیرون رفتند. مادر به طاها گفت: «پسرم! تا من سبزی می‌خرم، شما هم دو تا نان بخر!» طاها به نانوايي رفت. دو تا نان خرید. یک تکه‌ی خیلی کوچک از نان روی زمین افتاد. مادر طاها خم شد و آن تکه نان را از روی زمین برداشت. بعد آن را توی زنبیل انداخت. طاها گفت: «مامان این تکه نان خیلی کوچک است و حسابی هم خاکی شده است. دیگر کسی نمی‌تواند آن را بخورد، پس چرا آن را برداشتی و توی زنبیل انداختی.»





# کار بد، کار خوب

● مجید ملامحمدی

زید با عجله در کوچه می‌رفت که به یک پیرمرد برخورد.  
پیرمرد او را می‌شناخت. بلند گفت: «آهای زید! کجا با  
این عجله؟»

زید به او جوابی نداد. کنار یک درخت بزرگ نشست.  
خیلی ناراحت بود. پیرمرد جلو رفت و دست روی  
شانه‌اش گذاشت.

– زید! چرا ناراحتی؟

زید گفت: «من امروز به مادرم حرف بدی زدم. مادرم  
دلش سوخت و گریه کرد؛ ولی الان خیلی پشیمان شده‌ام.  
می‌ترسم خدا من را نبخشد.»

پیرمرد خندید و گفت: «امام باقر<sup>(ع)</sup> می‌فرماید  
چه قدر خوب است اگر آدم کار بدی  
می‌کند، بعد از آن، کار خوبی انجام بدهد  
تا اثر کار بدش از بین برود. بلند شو!  
برو و با یک کار خوب، جبران کن!»  
زید بلند شد. باید می‌رفت و  
مادرش را خوش حال می‌کرد.



○ تصویرگر: لادن هندی

قصه‌ها

# غول گلاب پاش

یگانه مرادی لاکه



تصویر گر: نسیمه محمدی

تابستان ۱۳۹۵

۱۰

گردن دراز گلاب پاش پیچ و تاب خورد. از لوله‌اش صدای «قوهو قوهو» آمد. قوری پرسید: «چرا این شکلی سرفه می‌کنی؟» گلاب پاش گردنش را صاف کرد و گفت: «چه کار قُتم؟ یه چیزی تو لوله‌ام قیر قُرده!» قوری گفت: «صبر کن ببینم چی توی لوله‌ات گیر کرده؟»

قوری روی قندان ایستاد. چشمش را به لوله‌ی گلاب پاش چسباند و گفت: «چیزی دیده نمی‌شود. خیلی تاریک است.» گلاب پاش با غصه گفت: «خواهش می‌کنم. یه قاری بکن!» قوری نفس عمیقی کشید و با تمام قدرت توی لوله فوت کرد. صدای عجیبی توی لوله پیچید. شکم گلاب پاش باد کرد. درش به هوا پرتاب شد. بوی گلاب همه‌جا پیچید و یک گلوله‌ی گرد و قلمبه روی زمین افتاد.

گلوله‌ی رنگارنگ دور خودش چرخید. دست‌وپا در آورد. سرش را بلند کرد و فریاد زد: «در خدمت‌گزاری حاضریم! من غول گلاب پاش هستم!»

قوری با تعجب به غول کوچولوی قلمبه نگاه کرد و پرسید: «تو چه جوری توی لوله‌ی گلاب پاش جا گرفته بودی؟» غول غش‌غش خندید و گفت: «من توی لوله نبودم، ته گلاب پاش خوابیده بودم. فقط پایم را لب لوله گذاشته بودم. آخر پایم خواب رفته بود!» گلاب پاش پرسید: «پس چرا حالا قه برداشتیش، صدام باقی نشد؟!»

غول گلاب پاش یک پایش را بالا گرفت

و گفت: «برای این که لنگه کفشم جا مانده! ولی مهم نیست. حالا زود یک آرزو بکن تا آن را برآورده کنم.» گلاب پاش گفت: «آرزو می‌کنم، صدایم باقی بشود.» غول گلاب پاش هرهر خندید و گفت: «قوری باید آرزو کند. چون او توی لوله فوت کرد و من را بیدار کرد.» قوری گفت: «باشد، من آرزو می‌کنم صدای گلاب پاش باز بشود.»

غول گفت: «نمی‌شود. این کار را نمی‌توانم بکنم. اگر می‌توانستم، خودم در را باز می‌کردم و بیرون می‌آمدم.» گلاب پاش آهی کشید و پرسید: «پس چه‌کار کنیم؟» غول جواب داد: «قوری می‌تواند دستور بدهد و خانه‌ی من را عوض کند.»

قوری گفت: «پس دستور می‌دهم که تو به خانه دیگری بروی.» غول گلاب پاش مثل فرفره چرخید و پرید. یک دقیقه بعد صدای خُر خُرش از لوله‌ی قوری شنیده شد! رنگ گل‌های قوری از ترس پرید. ولی گلاب پاش نفسش را جمع کرد و محکم توی لوله قوری فوت کرد.

شکم قوری بزرگ‌تر شد. درش به هوا پرتاب شد و غول روی زمین افتاد. تفاله‌ی چای‌هایی را که به کله‌اش چسبیده بود، تکان داد و گفت: «در خدمت‌گزاری حاضریم! من غول قوری هستم! زود باش گلاب پاش! یک آرزو کن! فقط یکی.» گلاب پاش آرزو کرد صدایش باز شود. غول خم شد و گفت: «چشم!» گلاب پاش دور خودش چرخید. دنگ و دونگ صدا داد و لنگه کفش از کله‌اش بیرون افتاد!

قوری چشم‌هایش را بست. درش را سفت نگه داشت. دلش نمی‌خواست که غول به شکمش برگردد. غول خندید. در حالی که شکمش از خنده بالا و پایین می‌پرید، گفت: «ترس! من آرزوی گلاب پاش را برآورده کردم. برای همین آزاد شدم. دیگر غول قوری نیستم.»

آن‌وقت لنگه کفشش را پوشید. خمیازه‌ای کشید و در حالی که دور می‌شد گفت: «ولی خیلی خوابم می‌آید، باید زودتر یک خانه برای خودم پیدا کنم. یک خانه‌ی بزرگ‌تر. شاید این دفعه بشوم غول کتری! یا آب پاش! چه می‌دانم، شاید هم شدم غول آفتابه!»

# صيد بزرگ

جعفر توننده جانی

قصه را ببین



تصویر گر: سعید نوروزی

# آلودگی چیست؟

● مجید عمیق

● جالب و خواندنی



وقتی ماده‌ی زیان‌آوری به هوا، خاک، زمین و آب وارد می‌شود، آلودگی ایجاد می‌کند. آن وقت می‌گوییم محیط زیست ما آلوده شده است.

خداوند نعمت‌های فراوانی به ما داده و هر چیزی

را در طبیعت بر اساس نظم آفریده است. پس اگر به نظم در طبیعت بی‌توجه باشیم، زمین را به خطر می‌اندازیم؛ مثلاً اگر درختان را قطع کنیم، بسیاری از موجودات زنده‌ای که در جنگل‌ها لانه می‌سازند، دیگر جایی برای زندگی نخواهند داشت. از طرفی با قطع درختان، هوای سالم را از دست خواهیم داد.

کارخانه‌ها با سوزاندن انواع سوخت‌های فسیلی، مانند نفت، گاز و ذغال‌سنگ، گازهای شیمیایی سمی و زیان‌آور را وارد هوا می‌کنند و انواع بیماری‌ها را در انسان و موجودات زنده ایجاد می‌کنند. یا وقتی برخی از کارخانه‌ها فاضلاب خود را در رودخانه‌ها تخلیه می‌کنند، آب‌ها آلوده می‌شوند و بسیاری از ماهی‌ها و سایر جانوران آبی می‌میرند.

استفاده از انواع کودهای شیمیایی در مزارع، نیز آب‌ها را آلوده

می‌کند. چرا که با بارش باران این مواد سمی، وارد رودخانه‌ها و دریاچه‌ها می‌شوند.

امروزه چرای بی‌رویه دام‌ها و از بین رفتن گیاهان باعث شده در بعضی مناطق، دیگر گیاهی برای نگهداری خاک و جذب آب وجود نداشته باشد و با اندکی باران، سیل جاری شود. همچنین ما برای ساختن انواع خانه‌ها و ساختمان‌ها، محل زندگی حیوانات را از بین می‌بریم. زباله‌هایی که در طبیعت می‌ریزیم نیز باعث آلودگی آب و خاک می‌شود.

**به نظر شما چگونه می‌توانیم از آلودگی محیط‌زیست جلوگیری کنیم؟**

# سفر به شمال یخی

نویسنده: احمد شهدادی  
طراح و ساخت عروسک‌ها:  
نجمه قاسم‌زاده عقیانی

جلوی این خورشید طلایی بخوابیم.  
**فوک کوچولو:** نه، خیلی کار دارم. باید از خیلی‌ها خدا حافظی کنم. مامان فوکی گفته آماده باشم. مهتاب که شد، می‌رویم. فوک پیر: پس! برو من خیلی خوابم می‌آید.

صحنه‌ی دوم: همان صخره‌ی یخی، شبی مهتابی. فوک پیر خوابیده، مامان فوک و بابا فوک سرشان را از چاله آب بیرون می‌آورند.

**فوک بابا:** آهای فوک پیر! ما داریم به شمال یخی می‌رویم. شما چه کار می‌کنی؟  
**فوک پیر:** چرا خبرم نکردید؟  
**فوک ماما:** خیلی وقت است فوک کوچولو را فرستاده‌ام تا شما را خبر کند.  
**فوک پیر:** فوک کوچولو مگر کاری به جز بازی هم بلد است؟! (فوک کوچولو بالا می‌آید).

**فوک کوچولو:** خودم به شما گفتم که ما داریم می‌رویم، ولی شما گفتید که خوابتان می‌آید. (فوک کوچولو کوله پشتی‌اش را بالا می‌کشد). من می‌توانم این

صحنه‌ی اول: صخره‌ای یخی، در دریای خزر. فوک پیر روی یخ‌ها در نور خورشید صبح خوابیده است. فوک کوچولو با دوستش کیلکا در چاله‌ی یخی صحبت می‌کند.

**فوک کوچولو:** ما فوک‌ها داریم به شمال یخی می‌رویم. این جا دارد هوا گرم می‌شود.

**کیلکا:** پس گردش دریایی چه می‌شود؟  
**فوک کوچولو:** تو با کیلکاهای دیگر می‌توانید دوستان خوبی بشوید.

**کیلکا:** آن‌ها خیلی بچه‌ننه ماهی هستند.  
**فوک پیر:** چه قدر حرف می‌زنید. (کیلکا فرار می‌کند).  
**فوک کوچولو:** دوستم ترسید. هر وقت شما را می‌بیند، فرار می‌کند.

**فوک پیر:** تا حالا کسی را دیده‌ای که با یک غذای خوشمزه دوست بشود؟!  
**فوک کوچولو:** با تو قهرم، فوک پیر! کیلکا دوست خوب من است!  
**فوک پیر:** بیا! قهر نکن! بیا روی برف‌ها





**فوک بابا:** من و مامان می رویم خانه بسازیم. تو هم بیا کمک کن!

**فوک کوچولو:** چشم! (نگران کوله پشتی است.)  
**فوک پیر:** من مواظبش هستم. قول می دهم او را نخورم. حالا او دوست من هم هست.

**فوک کوچولو:** پس تو فهمیدی که کیلکا همراه من است؟! (فوک پیر می خندد.)

**فوک پیر:** بگذار پیش خانواده ی خودش برود. (فوک پیر کوله پشتی را باز می کند و کیلکا خودش را به آب می اندازد.)

**کیلکا:** نمی آیی بازی کنیم؟

**فوک کوچولو:** الآن باید به مامان و بابا کمک کنم. باشد برای بعد. (کیلکا پیش پدر و مادرش می رود. فوک پیر می خوابد. فوک کوچولو هم به کمک مامان و بابا می رود.)

کوله پشتی را با خودم بیاورم؟

**فوک بابا:** (نگاهی به کوله پشتی فوک کوچولو می اندازد.) این همه! **فوک کوچولو:** هدیه است! دوستانم به من هدیه داده اند. چند تکه جلبک برشته که قورباغه کوچولو به من داده، آجیل های آبی را عروس دریایی برایم برشته کرده. خاله خرچنگ هم یک جفت دستکش داده... من می توانم کیلکارا هم با خودم بیاورم؟  
**فوک بابا:** نه! کیلکاها خودشان دارند می آیند، این جا برای آنها هم غذایی نمانده. (فوک بابا، فوک ماما، فوک کوچولو با کوله پشتی اش و فوک پیر با هم در آب پایین می روند.)

صحنه ی سوم: بر روی یک صخره ی یخی، فوک کوچولو دارد با کوله پشتی اش حرف می زند.

**فوک کوچولو:** (به کیلکا که در کوله پشتی اش است.) نترس! کسی نفهمیده! کیلکاها هم دارند با ما می آیند.

**فوک ماما:** با کی حرف می زنی، بیا برویم، چیزی نمانده برسیم.

**فوک کوچولو:** آمدم. (فوک کوچولو پایین می رود.)



صحنه ی چهارم: صخره های شمال یخی، مامان فوک، بابا فوک، فوک کوچولو و فوک پیر خسته، از چاله ی آب بیرون می آیند.

**فوک بابا:** رسیدیم.

**فوک پیر:** خوب است. آفتابش کم است؛ اما می چسبد.



# ایران ما

آذربایجان شرقی

مرقد امام  
(رضاع)

اصفهان

سیستان و بلوچستان

لرستان

خوزستان

فارس

شهر  
سوخته

اتل گلی

ایران ما مکان‌های زیبایی  
گوناگونی دارد. در این  
صفحه نمونه‌هایی از آن  
را آورده‌ایم. اسامی  
مکان‌ها و استان‌ها را  
به‌تصاویر آن‌ها وصل  
کن!

آرامگاه  
ابن سینا

خراسان رضوی

تابستان ۱۳۹۵

۱۶



بیستون



آبشار  
شوستر

مرقد  
دانیال نبی(ع)

کرمانشاه



سی و سه پل

همدان



خوزستان



حافظیه

آبشار بیشه

# اسم تو چیست؟

○ طیبه شامانی



بابا بزرگم سال‌ها قبل  
هر روز ما را پارک می‌برد  
همبازی ما بود و آن‌جا  
هم بستنی هم تاب می‌خورد

\*\*\*

الآن فراموشی گرفته  
از قبل چیزی یاد او نیست  
هر بار که می‌بینم او را  
می‌پرسد از من اسم تو چیست

\*\*\*

اسم خودم را مثل طوطی  
هی می‌کنم تکرار و تکرار  
با بخش کردن بیخ گوشش  
یک بار نه، ده‌بار، صدبار

\*\*\*

او بستنی می‌خواهد از من  
هر ساعت و هر روز و هفته  
خیلی برای من عجیب است  
این را چرا یادش نرفته؟

شهریار سحر خیز

# صندوق پستی

○ روجا صداقتی



صندوق پستی غصه دارد  
قلب بزرگ او زده زنگ  
آن رنگ زرد روشن او  
حالا شده بی حال و بدرنگ

نزدیک جدول ایستاده  
تنها شبیه یک مترسک  
توی دلش حتی نمانده  
یک پاکت پستی کوچک

حالا برای پستی نامه  
هر آدمی ایمیل دارد  
بی تمبر و پاکت می فرستد  
نامه به هر کی میل دارد



○ تصویر گر: عاطفه ملکی جو

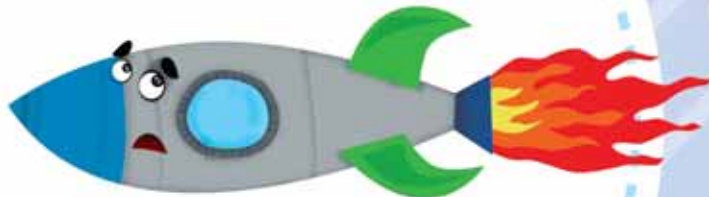
# لطیفه

علیرضا شفیعی فر



اولسی: چرا این جا زیر این  
آفتاب داغ ایستاده‌ای؟  
دومی: ایستادم تا عرقم  
خشک بشود.

رضا و برادر بزرگ‌ترش به باغ وحش رفتند. روی قفس  
یوزپلنگ نوشته بود: «تازه رنگ شده است.»  
رضا رو به برادرش کرد و گفت: «عجب! من تا الان فکر  
می‌کردم که خال‌های یوزپلنگ‌ها مال خودشان است.»



پسر: مامان! همسایه‌ی بغلی ما چه قدر پول دوست دارند!  
مادر: چه طور مگر؟  
پسر: نمی‌دانی سسر این که بچه‌ی کوچکشان یک سکه  
ناقابل قورت داده بود، چه سروصدایی راه انداخته بودند!

پسر: مامان! امروز خانم معلممان از من پرسید  
که برادر دیگری دارم که در آینده بخواند به  
مدرسه‌ی ما برود؟  
مادر: به‌به! چه معلم خوبی! چه قدر به تو  
توجه دارد. بعد که فهمید تو تنها فرزند  
خانواده هستی، چه گفت؟  
پسر: فقط گفت خدا را شکر!



جواب سرگرمی‌ها:  
جواب ۱: ج  
جواب ۲: نیمرو  
جواب ۴: ج

اولی: می دانی نفس عمیق باعث کشته شدن میکروب‌ها می‌شود؟  
دومی: بله! ولی نمی دانم چه طور می‌توان میکروب‌ها را مجبور کرد که نفس عمیق بکشند!



هواپیما: موشک جان! تو هم در هوا پرواز می‌کنی، من هم. تو هم دماغت نوک تیز است، من هم!  
موشک: خب؟  
هواپیما: پس چرا این قدر سرعت تو از من بیشتر است.  
موشک: تو هم اگر دمت مثل من آتش می‌گرفت، علتش را می‌فهمیدی.

اولی: پدر من آن قدر سریع می‌دود که زودتر از تیر کمانش به هدف می‌رسد.  
دومی: پدر من با تفنگ شلیک می‌کند؛ ولی خودش زودتر از گلوله به هدف می‌رسد.  
سومی: شماها که از سرعت چیزی نمی‌دانید. پدر من ساعت ۴:۳۰ تعطیل می‌شود؛ ولی ساعت ۳:۴۵ داخل خانه است.



تصویرگر: مهشید رجایی



# تولد

هدا حدادی

قارچ کوچک می‌خواست به جشن تولد برود؛ اما از کلاه سفید خودش خسته شده بود. پیش کلاه‌دوز رفت و گفت: «لطفاً یک کلاه قشنگ برایم بدوز.» کلاه‌دوز برای قارچ یک کلاه قرمز دوخت با خال‌خال‌های سیاه. قارچ آن را روی سرش گذاشت. خوشگل شد. خوش حال هم شد. اما تا توی جشن تولد رفت همه جیغ زدند و گفتند: فرار کنید! فرار کنید! قارچ سمی! و جشن تولد به هم ریخت.



# قصه‌های پری

● کلر ژوبرت

می‌کند، من برایش قصه‌ی پری می‌خوانم. امروز باید به مامان بزرگ بگویم زود کتاب‌های جدید برای من بفرستد. مامان قصه‌ی تکراری دوست ندارد.

مامان دیگر حوصله نداشت موهایم را شانه کند. می‌خواست کوتاهشان کند؛ کوتاه کوتاه. ولی من دوست داشتم بلند بلند باشند؛ مثل پری قصه‌ها.

هر چه کتاب قصه با پری مو بلند داشتم جدا کردم. به مامان نشان دادم و گفتم: «بین این‌ها چه قدر قشنگ‌اند!»

حالا قرار گذاشتیم صبح‌ها کمی زودتر بلند شویم؛ مامان که موهایم را شانه



● تصویر گر: سیمیه صمدی

# بادکنک پیروزانه

بازی، تبارازی

سپیده حامدی

بچه‌ها در دو گروه مساوی در دو طرف زمین والیبال می‌ایستند. هر گروه یک بادکنک و هر بازیکن یک روزنامه‌ی لوله شده در اختیار دارد. بچه‌ها در هر گروه باید تلاش کنند، بادکنک را به سمت گروه دیگری بیندازند. بعد از دو دقیقه و با سوت مربی، گروهی که در زمینشان بادکنکی نیست، برنده است.



# یاد گرفتیم...

علیرضا متولی

یادت هست در صفحه‌ی من و

سؤال‌هایم چه چیزهایی یاد گرفتیم؟

- هیچ سؤال‌ی بیخودی نیست؛ اما سؤال‌های خوب اهمیت بیشتری دارند. خیلی از اختراعات و داستان‌ها از سؤال‌های خوب به وجود آمده‌اند.
- یکی از کارهایی که ما را خوش حال می‌کند، دانستن پاسخ سؤال‌هایی است که دانشمان را زیاد می‌کنند.
- باید بدانیم که سؤال‌هایمان را از کی پرسیم، چه موقع پرسیم یا این که کجا و کی پرسیم.
- برای دانستن جواب بعضی از سؤال‌ها باید صبر کنیم تا قبل از آن، چیزهای زیادی یاد بگیریم.
- باید بدانیم که جواب خیلی از سؤال‌ها به درد ما نمی‌خورد. مخصوصاً وقتی در مورد زندگی مردم باشد؛ چون ممکن است سؤال ما فضولی باشد.
- دانش ما هنوز برای جواب دادن به خیلی از سؤال‌ها کم است. جواب خیلی از سؤال‌ها را فقط خدا می‌داند.
- بعضی از سؤال‌ها باعث کشف‌های تازه می‌شوند. با کشف تازه، زندگی بهتری می‌سازیم.
- سؤال کردن درباره‌ی دلیل بعضی از رفتارهای مردم، باعث می‌شود رفتارمان با آن‌ها بهتر شود.

تصویرگر: رضا مکتبی



# فیبر بخوریم

○ محمّد کرام‌الدینی



پس یادمان باشد:  
 ● در یک روز حتماً از میوه‌های تازه، سبزیجات یا لوبیا، نخود، باقلا و نان کامل سرشار از فیبر مصرف کنیم.

● همان‌طور که قبلاً گفتیم بهتر است از نان سفید کمتر استفاده کنیم.

● به مقدار کافی آب بخوریم تا فیبر در دستگاه گوارش به آسانی حرکت کند.

● برنج سفید را با برنج کامل (برنج قهوه‌ای) مخلوط کنیم تا مقدار فیبر آن بیشتر شود.

برای این که دستگاه گوارش ما خوب کار کند و قدرت دفاعی بدن ما را بالا ببرد، باید کنار ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها فیبر بخوریم؛ اما فیبر چیست؟ فیبر، مهم‌ترین بخش غذایی ما است. فیبر در بدن ما گوارش و جذب نمی‌شود؛ اما وجودش در غذاها اهمیت دارد.

## هر روز چند گرم فیبر نیاز داریم؟

یک پسر ده ساله به ۳۱ گرم و یک دختر ده ساله به ۲۶ گرم فیبر در روز نیاز دارد. با توجه به جدول شماره ۱ می‌توانیم مقدار فیبر مواد غذایی مختلف را پیدا کنیم.

## فیبر در چه غذاهایی وجود دارد؟

فیبر را می‌توانی در نان و برنج کامل (یادت هست قبلاً درباره‌ی نان کامل توضیح دادیم؟) و در میوه‌هایی مثل سیب، پرتقال، موز، انگور، هلو، گلابی، نخودفرنگی، سبزیجات، بادام، لوبیا، لپه و عدس پیدا کنیم.





## مقدار فیبر موجود در مواد غذایی

۶ تا ۹ گرم	نصف لیوان لوبیا
۵ گرم	نصف لیوان نخود فرنگی
۶ گرم	یک گلابی متوسط با پوست
۳ گرم	یک سیبزمینی متوسط با پوست
۴ گرم	۳۰ گرم بادام
۴ گرم	یک سیب متوسط با پوست
۳ گرم	یک پرتقال متوسط
حدود ۲ گرم	۱۰۰ گرم نان سفید
حدود ۱/۵ گرم	یک لیوان برنج سفید پخته شده
حدود ۵ گرم	۱۰۰ گرم نان سبوس دار
کمتر از ۱ گرم	یک لیوان ذرت بو داده

### فعالیت:

حالا دقت کنید که در روزهای گذشته چه قدر فیبر خورده‌اید؟  
با توجه به جدول، مقدار فیبر موجود در مواد غذایی مختلف را محاسبه کنید. ببینید دیروز و پریروز چه قدر فیبر خورده‌اید؟ آیا این مقدار فیبر برای شما کافی بوده است؟ چه مواد غذایی دیگری پیشنهاد می‌کنید تا مقدار فیبر غذایی شما به اندازه‌ای که احتیاج دارید، برسد؟



# تزئین جعبه ها و قوطی ها

طراح: فاطمه رادپور  
اجرا: حنا حبیبی



**وسایل مورد نیاز:** جعبه‌های مقوایی و قوطی‌های کوچک فلزی، پارچه‌های گوناگون، چسب مایع و قیچی.

یک جعبه‌ی کوچک مقوایی بردارید. کف آن را اندازه بگیرید، پارچه را به اندازه‌ی کف آن برش دهید. بعد کف جعبه را چسب بزنید و پارچه را به کف جعبه بچسبانید. برای داخل جعبه، اول دور و قد آن را اندازه بگیرید و پارچه را به اندازه‌ی آن برش دهید. دیواره‌ی قسمت داخلی جعبه را چسب بزنید و تمام آن را با پارچه بپوشانید. قسمت بیرونی جعبه را هم مانند داخل آن از پارچه بپوشانید. البته برای قسمت بیرونی، قد پارچه را کمی بیشتر بگیرید. قسمت اضافی را به داخل جعبه برگردانید و با چسب محکم کنید.

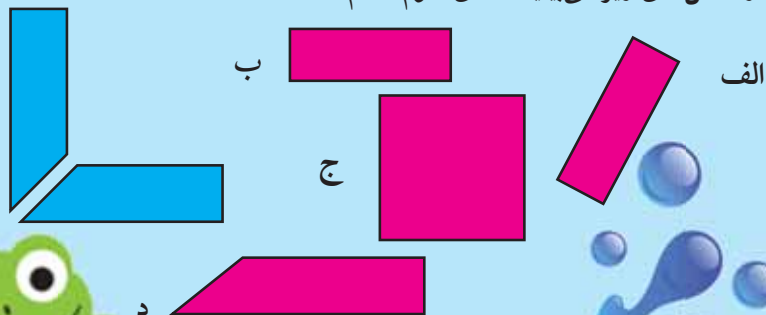
برای تزئین قوطی‌ها، اول آن‌ها را بشوید و خوب خشک کنید. برای پوشش و تزئین قوطی و جعبه‌می‌توانید از روش‌های دیگری مثل نقاشی، کلاژ، چسباندن انواع تصاویر و عکس هم استفاده کنید.



# بازی و سرگرمی

● علی حیدری

۱ یک تکه کاغذ مربع شکل را بریده‌ایم. آن را سه تکه کرده‌ایم که دو تا از آن‌ها را در شکل‌های زیر می‌بینید تکه‌ی سوم کدام است؟



جدول

● بهاره نیکخواه آزاد

۳

● همگی کلمه‌های این جدول با یک حرف شروع می‌شوند. آن را پیدا کن و جدول را به آسانی حل کن.

۱. خورش خوشمزه‌ای که با سبزی درست می‌شود.

۲. بازی که یک نفر چشم می‌گذارد و بقیه پنهان می‌شوند.

۳. عکس را در آن می‌گذارند.

										۱
										۲
										۳
										۴
										۵
										۶
										۷
										۸
										۹
										۱۰

چیستان

● سعیده موسوی زاده

۲

ابر سفید با خورشید  
تو تابه داشت می‌خندید  
نه سایه و نه روشن  
جلز و ولز تو روغن





# فک

بهار رضایی

من فک آبی خزری هستم. چون در دریای خزر زندگی می‌کنم، به من «فک خزری» می‌گویند.

من چشمان سیاه درشتی دارم. گوش‌هایم خیلی کوچک است و سیبل هم دارم! این سیبل‌ها به من کمک می‌کند تا وقتی گرسنه می‌شوم، ماهی‌های کوچولوی خوشمزه را پیدا کنم و بخورم؛ اما من مثل شما ماهی را با سبزی پلونمی‌خورم!

دست و پاهای ما شبیه باله‌های ماهی است؛ تا بتوانیم راحت در آب شنا کنیم. آخر ما شناگرهای ماهری هستیم. ما بیشتر در آب زندگی می‌کنیم. البته گاهی برای استراحت و آفتاب گرفتن به ساحل هم می‌آییم.

راستی نام دیگر من «شیر دریایی» است.



تابستان ۱۳۹۵

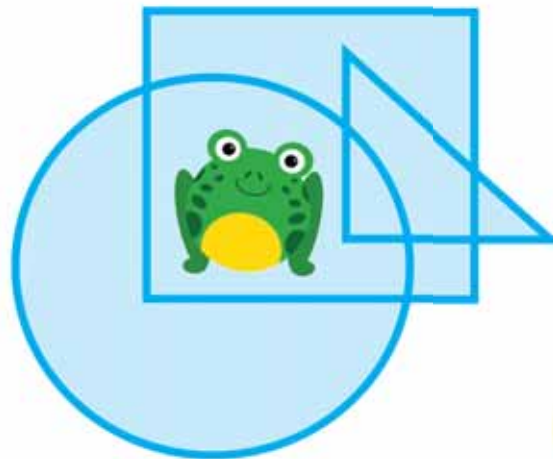


با شماره‌ی ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲ می‌توانی با ما تماس بگیری. یادت باشد نام و نام خانوادگی و شهر خود را بگویی.

علی حیدری

۴ قورباغه کجا قرار دارد؟

- الف) در دایره و در مثلث ولی بیرون مربع
- ب) در مثلث و در مربع ولی بیرون دایره
- ج) در دایره و در مربع ولی بیرون مثلث
- د) در مربع ولی بیرون دایره و بیرون مثلث



## پیام‌های رسیده

● **اصفهان** میترا اسحاقیان / کوثر زهرا خسروشاهی / آتنا صالحی / **اهواز** سپیده غرباوی ● **بانه** دانش آموزان کلاس سوم دبستان آزادی ● **تهران** امیررضا محبوبی / شهرزاد خستو / دانش آموزان کلاس سوم دبستان مهر آسا / دانش آموزان دبستان پسرانه صدر / آنسه شعبانی فرد / فاطمه ایارگر / ثمین کریمی / هانیه سلیمانی زاده ● **خدابنده (زنجان)** دانش آموزان دبستان دخترانه‌ی سما ● **خرمدشت (کوهپایان)** دانش آموزان دبستان ۲۲ بهمن ● **کاشان** فاطمه شریفی خواه / نرجس کاظم دخت / سلاله زهرا دهقانی / ریحانه جهین / عطیه قاسمیه / احله حلاج / فاطمه هاشمی مسگر ● **کرج** زهرا ابراهیم‌ناز / سلما امینی / سارا بهرامی / محدثه اسماعیل زاده / دانیال کمالی نژاد / علی پوریوسفی / یارسا سلطانیپور ● **کرمان** دانش آموزان کلاس سوم دبستان غیر دولتی مهر ● **کرمانشاه** ملیکا خانی ● **گرگان** دانش آموزان دبستان پسرانه معلم ● **زرنج (کرمان)** محمدرضا جباری ● **زربین شهر (اصفهان)** شیوا سادات سجادی نژاد / دانش آموزان دبستان تشیع علوی ● **شیراز** فاطمه حریفی / سید امیر حسین فتحعلی زاده ● **شهرری** دانش آموزان دبستان پسرانه مهر دانش ● **مصفا شهر (فارس)** فاطمه مرادی عبدالیوسفی ● **مرودشت** دانش آموزان دبستان شهید ایمانعلی صالحی ● **مشهد** دانش آموزان دبستان ریحانه / دانش آموزان دبستان امام حسن (ع) / ابوالفضل طاهری ● **نجف آباد (اصفهان)** علی ایزدی ● **نکاسید** امیرعلی حسینی ● **نیشابور** دانش آموزان کلاس سوم دبستان شهید علی درودی ● **نوشهر** محمدعلی خرمن دار ● **ورزنه (اصفهان)** مهسا حیدری ● **همدان** علی نوری زاده / مهدی نوریان / مبینا نوری / آتنا رجبی / سارا نجفی / هانیه مرادیان / نیما نوروزی / امیرمحمد رضایی / محمد صالح سیفی / سما سبحانی طاهرپور / هانیه کمالی / فاطمه حیدری / عباس پورحیدری / یونس سبحانی طاهرپور ● **یزد** علیرضا محبت ● ؟؟ هدیکا مبارکی / تینا شریفی



نام کتاب: آب آرام و دوستانش  
مترجم: شهاب‌الدین عباسی  
ناشر: مهاجر  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۰۲۴۱۴۰-۳



نام کتاب: آموس در سرزمین تاریکی  
مترجم: سید محمد مهدی شجاعی  
ناشر: نیستان  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۱۲۴۴۳-۵



نام کتاب: پرندۀ کوچولو و...  
مترجم: احمد تصویری  
ناشر: انتشارات روان‌شناختی روشنا  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۹۱۲۱



نام کتاب: خاله شمسی کجاست شیمپالو؟!  
نویسنده: فرهاد حسن‌زاده  
ناشر: نشر چکه  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۵۴۷۲۹۵-۸



نام کتاب: ایگیل پری نسیم  
مترجم: شادی دبیری  
ناشر: زعفران  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۵۳۴۰۴-۵



نام کتاب: تولد بابا بزرگ  
نویسنده: جعفر ابراهیمی شاهد  
ناشر: پیدایش  
تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۰۲۷۰



نام کتاب: مجموعه بعدتر ترش (جلد اول)  
نویسنده: علی اکبر زین‌العابدین  
ناشر: سیمای شرق  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۰۴۸۸۲



نام کتاب: بانای خرگوشه  
مترجم: رضا قربانی  
ناشر: آپرنگ  
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۷۵۷۵



نام کتاب: بلوطی که برگهایش را قورت داد  
نویسنده: اعظم بزرگی  
ناشر: علمی و فرهنگی  
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۷۸۶



نام کتاب: از ماهی قلدره ترس  
نویسنده: طوبا اورنگ  
ناشر: اورنگ آفرین  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۵۳۳۲۲۶



نام کتاب: آقای سه‌چرخه‌ای  
نویسنده: فاطمه فروتن  
ناشر: به‌نشر  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۰۶۲۰



نام کتاب: آب و تاب  
شاعر: سعیده موسوی‌زاده  
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۶۴۱۱۵



خوشتره و خورزنی

# سالاد یونانی

با کمک بزرگ ترها

مواد لازم:

- ماکارونی شکل دار پخته شده: ۳۰۰ گرم
- خیار متوسط خرد شده: ۲ فنجان
- گوجه فرنگی گیلاسی نصف شده: ۲ فنجان
- پنیر صبحانه خرد شده: ۱ فنجان
- زیتون سبز یا سیاه خرد شده: نصف فنجان
- پیاز متوسط: ۱ عدد
- روغن زیتون: نصف فنجان
- سرکه فرمز یا سرکه سیب: ۳ قاشق غذاخوری
- نعنا خشک: نصف قاشق چای خوری
- نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

• زهرا اسلامی

ماکارونی پخته و آبکشی شده را می‌گذارید تا کمی سرد شود. پیاز را هم به شکل حلقه‌ای خرد کنید. همه‌ی مواد لازم را با ماکارونی مخلوط کنید. در آخر، روغن زیتون، سرکه، نمک و فلفل را هم به آن اضافه کنید.

نوش جان

خرگوش کوچولو اسباب بازی‌اش را روی زمین رها کرده بود. مامان خرگوشی افتاد و تمام لوبیاهای پخش شدند. به خرگوش کوچولو کمک کن بیست تا لوبیا را پیدا کند.

