

روان‌ساز



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





https://www.roshdmag.ir/319
ارتباط با مرکز بررسی آثار



کانال مجله‌ی رشد نوآموز:
@roshd_noamooz
در پیام‌رسان شاد منتظر شما هستیم.

به نام خدا

نوآموز

۲

اللهم صل على محمد
و آل محمد
و عجل قبریهم



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

بیشتر بین چیزی که اُمت من به سبب آن
به بهشت می‌روند تقوای الهی و حسن
خلق است.
بحار الانوار، ج ۶۱

♦ ماهنامه‌ی آموزشی و تربیتی

♦ برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم ابتدایی

♦ دوره‌ی چهارم ♦ آبان ۱۴۰۲

♦ شماره‌ی پی‌درپی ۳۴۵

♦ مدیرمسئول: محمد صالح مذنبی

♦ سردبیر: نفیسه نجفی قدسی

♦ مدیر داخلی: مریم سعیدخواه

♦ ویراستار: سعیده نادرپور

♦ مدیر هنری: کورش پارسا نژاد

♦ طراح گرافیک: نگین حاج زوار

♦ شورای برنامه‌ریزی: غلامرضا حیدری ابهری،

حسن دولت‌آبادی، محمدعلی ارجمند،

محمد رضا رشیدی

• نشانی دفتر مجله:

تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۷۰

• صندوق پستی: ۶۵۸۱-۱۵۸۷۵

• تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۳۱

• امور مشترکین: ۰۲۱-۷۷۶۳۳۲۰۸

• نامبر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

• چاپ و توزیع: شرکت افست

تصویرگر جلد: مرجان حیدری

تصویرگر تقویم:
نبیسه آفاغانی زادی

شماره روزی جلد: الله فتحی

۱) چی بخورم! چی نخورم!

۲) شعر

۴) جشن روز پ

۱۲) قصه‌ی تصویری

۱۴) بازی رنگی

۱۵) آینده‌ی سپرما

۱۶) رنگ نقاشی

۱۸) آواز دسته جمعی

۲۰) ماجراهای سعید و لاک

۲۳) پنج گروه مقوی

۲۴) سؤال‌های رگباری نوشتن

۲۶) گردشگری در شهر قم

۲۸) سرگرمی

۳۰) فیل کوچولو چطور
مرتب و منظم شد؟

۳۲) نقاشی‌های شما

خانواده‌ی مجلات رشد همه‌ی
تلاش خود را کرده است تا این
مجله در دسترس عموم
دانش‌آموزان قرار گیرد و
همه‌ی کودکان و نوجوانان میهن
عزیز اسلامی‌مان امکان تهیه‌ی
آن را داشته باشند.

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

• وبگاه:

www.roshdmag.ir

• شما می‌توانید قصه‌ها، شعرها، نقاشی‌ها و
مطالب خود را به مرکز بررسی آثار
به نشانی زیر بفرستید:

• نشانی مرکز بررسی آثار:
تهران، صندوق پستی

۱۵۸۷۵-۶۵۶۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۷۷۲

روز دانش‌آموز
روز مبارزه با استعمار جهانی

شهادت شهید فهمیده
روز بسیج دانش‌آموزی

وفات حضرت مصوم(س)

ولادت امام
حسن عسکری(ع)

ولادت حضرت
زینب(س)
و
روز پرستار

روز کتابخوانی



آبان

آبان

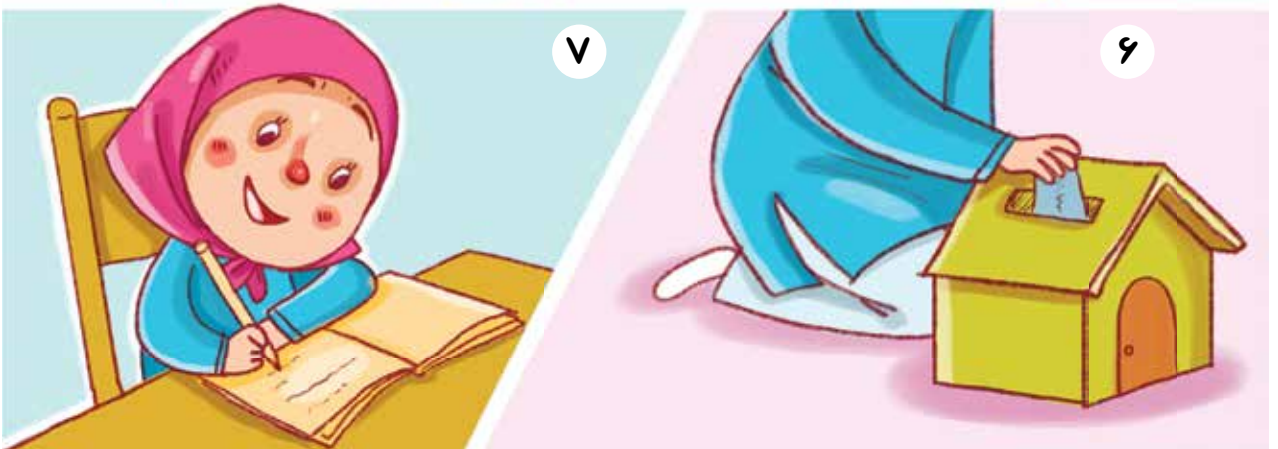
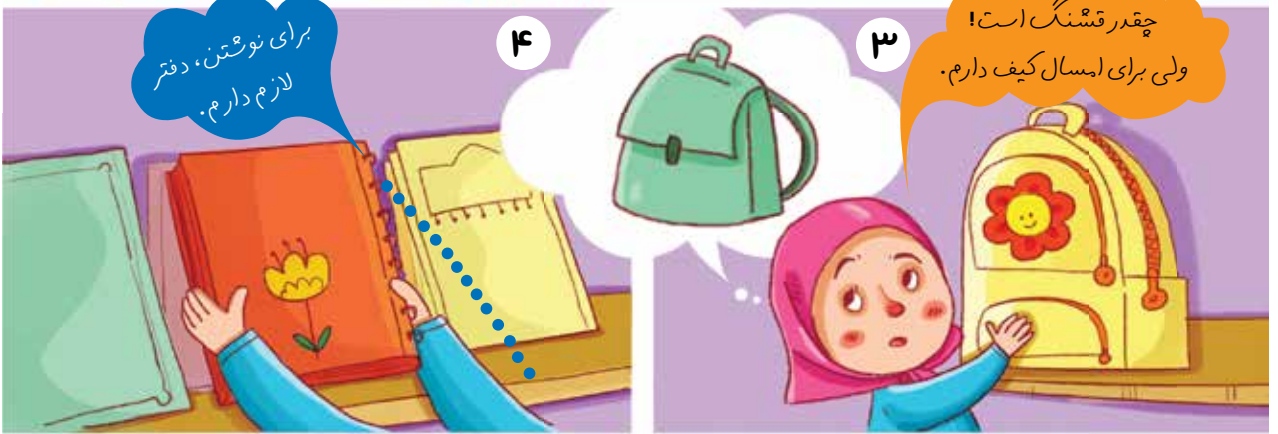
آبان

آبان

آبان

آبان

چی بفرم؟ چی بفرم؟



دوست عزیزم، قصه‌ی ما یک تجربه‌ی جدید را به شما نشان می‌دهد. امیدوارم از دیدن و خواندن آن لذت ببرید.



نسرین شهبازی

تصویرگر: نجمه آقا خانی زادی



کلاس مهربان

صدایم کرده الان
کلاس مهربانم
به سویش آمدم که
پیرسم، تا بدانم

برای کشف دنیا
من و تو در تلاشیم
کنار هم محال است
که بی انگیزه باشیم

دلیم انگیزه دارد
سرم اندیشه دارد
نهال دانش من
در اینجا ریشه دارد



$$2+3=5$$



منیره هاشمی

داداش و کتاب

روی کتاب داستانم
عیبی ندارد خط کشیده
عیبی ندارد چند دفعه
از صبح روی آن پریده

این کارها یعنی که خیلی
او داستان را دوست دارد
داداش من شبها سرش را
روی کتابم می گذارد



اکرم السادات
هاشمی پور

خانگی فرشته‌ها

من به قم رسیده‌ام
با پدر و مادرم
مستقیم از ایستگاه
آمدیم تا حرم

عمه جان حرم پر از
یاکریم و زائر است
مثل اینکه خانه‌ات
مقصد مسافر است

در نماز مادرم
لحظه‌ها پر از دعاست
خانه‌ات برای من
خانه‌ی فرشته‌هاست

رشد

۳

آبان ۱۴۰۲



جشن روز

پ قصه‌های پونه و پیمان

محتوای این داستان از کتاب‌های درسی پایه‌های دوّم و سوّم ابتدایی انتخاب شده است:
پایه‌ی دوّم: الگویابی، تقریب دورقمی، دقیقه در ساعت
پایه‌ی سوّم: شجره‌نامه، واحد اندازه‌گیری مایعات، تبدیل زبان گفتاری به نوشتاری، آشنایی با حضرت زینب (س)

سرش را تکان داد و گفت: «هر کس زودتر دست و صورتش را بشوید، اوّل می‌گوید.» پیمان دوید توی دستشویی و بعد از چند لحظه داد زد: «من شستم. قرار است هفته‌ی بعد توی مدرسه جشن داشته باشیم.» و بعد دوید بیرون. پونه داشت در گوش مامان چیزی می‌گفت. مامان خندید و گفت: «چه جالب! جشن در هر دو مدرسه! به چه مناسبت؟» پیمان گفت: «جشن تولّد است. اما نمی‌گویم تولّد کی. اوّل اسمش حرف ز دارد.» پونه هم گفت: «من هم نمی‌گویم به چه مناسبت. یک روز مهم است که اوّلش حرف پ دارد.» مامان نگاهی به تقویم انداخت. لبخندی زد و گفت: «فکر کنم فهمیدم. حالا باید چه کار کنیم؟» پیمان گفت: «کلی کار هست. قرار است توی کلاس برای همه‌ی بچه‌ها شربت درست کنیم. من مسئول این کار شدم.» مامان گفت: «چه عالی! فکر کنم شربت با طعم پرتقال خوب باشد. برو یک کاغذ و مداد بیاور تا ببینیم برای پذیرایی از همه‌ی بچه‌ها چقدر شربت باید درست کنیم.»

پونه و پیمان دویدند توی خانه. کیف‌هایشان را زمین گذاشتند و رفتند پیش مامان. پیمان تندی گفت: «یک خبر مهم!» پونه بلند گفت: «من هم یک خبر مهم دارم!» مامان خندید و به آن‌ها گفت: «اوّل سلام!» دوتایی گفتند: «بیخشید، سلام.» مامان گفت: «سلام به روی ماhtان.» حالا یکی یکی خبرهایتان را بگویید ببینم چه شده. پیمان گفت: «قرار است...»، که یک‌دفعه پونه پرید وسط حرفش و گفت: «اوّل من می‌گویم.» پیمان اخم کرد و گفت: «نه خیر! اوّل خودم می‌گویم!» مامان





مامان: خب بگو ببینم، در کلاس چند نفر هستی؟
پیمان: با آقا معلم ۳۶ نفر.

مامان: من چند وقت پیش، شربت پرتقالی خریده بودم
که هر بطری یک لیتری آن برای درست کردن
۵ لیوان شربت کافی بود.
پیمان کمی فکر کرد، اما نمی دانست لیتر چیست
و چه کاربردی دارد؟

به پیمان کمک کنید تا متوجه مفهوم لیتر شود.
لیتر :

پیمان: یعنی برای ۳۶ نفر باید چند تا بطری از
آن شربت ها تهیه کنیم؟
مامان: باید تقریب بزینم.
شما هم در حساب تقریب عدد ۳۶ به پیمان
کمک کنید.

۳۶ بین دو دسته‌ی ده‌تایی و قرار دارد. و به نزدیک‌تر
است. پس تقریب ۳۶ می‌شود
حالا با هم تعداد بطری‌ها را حساب کنیم.
..... و و و و و
پس بطری شربت باید تهیه کنند.

سخت است مامان. شما کمکم می‌کنید؟» مامان پونه را
در بغل گرفت و گفت: «بله حتماً! هر چیزی که دوست
داری برای خانم یا آقای پ بنویسی، به من بگو. من
کمکت می‌کنم که آن را به یک نامه‌ی درست و حسابی
تبدیل کنی.» پونه خوش حال شد. دوید و یک کاغذ و
مداد آورد. بعد شروع کرد به نوشتن حرف دلش به
گیرنده‌ی نامه.

پیمان و مامان مشغول حساب و کتاب شدند. پونه
هم با دفتر و کاغذهایش مشغول شد. عصر که شد،
با خوش حالی بیرون آمد و گفت: «ببینید چی درست
کردم!» مامان با لبخند به کاغذی که توی دست پونه
بود نگاه کرد و گفت: «فکر کنم پاکت نامه است. حالا
قرار است چی داخلش بگذاری؟» پونه جواب داد:
«یک نامه برای همان کسی که گفتم. همان کسی که
اول اسمش پ دارد.» بعد با ناراحتی گفت: «ولی خیلی

سلام خانم خوب؟
 ما در مدرسه جشن داریم و خانم‌ها را دعوت کرده ایم. لطفاً نامه بنویسید برای
 شما و همکارانتان.
 من خیلی شما را دوست دارم و از شما ممنونم.
 برای اینکه وقتی ما مریض هستیم از ما پرستاری می‌کنند
 وقتی ماماها و آقایان ما بیمارستان بروند پرستار روزی چند بار
 می‌روند و قرص‌ها و سوزن‌ها می‌زنند و آکیوشن می‌زنند
 البته من چون کم سن بودم نمی‌توانستم نوبت بیمارستان
 بروم.
 اینارو ماماها برایم تعریف کرده
 من این روزها به شما تبریک می‌گویم و آرزوی کنم همیشه
 خانم‌ها خوب باشید.
 دانه وقتتون منم می‌گیرم

این نامه را پونه خانم برای پرستاران اختصاصی نوشت.
 اما نامه‌اش یک مشکل کوچک دارد.
 شما به پونه کمک کنید تا متن نامه را به صورت فونشناری
 کند و آن را برای پرستارهای مهرورز بنویسد.

A large sheet of lined paper with horizontal lines and a dashed midline, intended for handwriting practice.



پاکت نامه بسازیم

ماندانا واحدی



گاهی اوقات برای فرستادن یک یادداشت یا نامه به کسی، به یک پاکت نامه نیاز داریم. یک پاکت نامه‌ی زیبا، یادداشت یا نامه را خواندنی‌تر می‌کند. پس بیایید با هم آن را درست کنیم.

وسایل مورد نیاز: مقوای بزرگ (۲۰×۳۹ سانتی متر) ● مقوای کوچک (۱۸×۱۳ سانتی متر) ● دو برگ کاغذ سفید (۱۶×۹ سانتی متر) ● قیچی ● چسب ● خط‌کش ● نخ کنف

- ۱ ● مقوای بزرگ را به سه قسمت ۱۳ سانتی متری تقسیم و نقطه گذاری می‌کنیم.
- ۲ ● با استفاده از خط‌کش، نقطه‌های مشخص شده را تا می‌زنیم. تا خوب خط بیافتد.
- ۳ ● حالا مقوای را کامل باز می‌کنیم. از سمت عرض مقوای نقطه‌ی وسط آن را علامت می‌زنیم. از طول مقوای هم در هر دو طرف ۳ سانتی متر را مشخص می‌کنیم و برش می‌زنیم.
- ۴ ● مقوای کوچک را بر می‌داریم، وسط طول آن را مشخص می‌کنیم. از آن دو سانتی متر به سمت داخل علامت می‌زنیم. مانند تصویر خط می‌کشیم و برش می‌زنیم.
- ۵ ● مقوای کوچک را روی گوشه‌ی پایین مقوای بزرگ می‌چسبانیم تا یک جیب درست شود.
- ۶ ● یکی از کاغذهای سفید را در وسط پاکت و دیگری را درون جیب مقوایی قرار می‌دهیم.
- حالا پاکت شما آماده است. می‌توانید هر چه را می‌خواهید، روی کاغذهای سفید بنویسید.
- در آخر، با نخ کنف پاکت خود را زیباتر کنید.



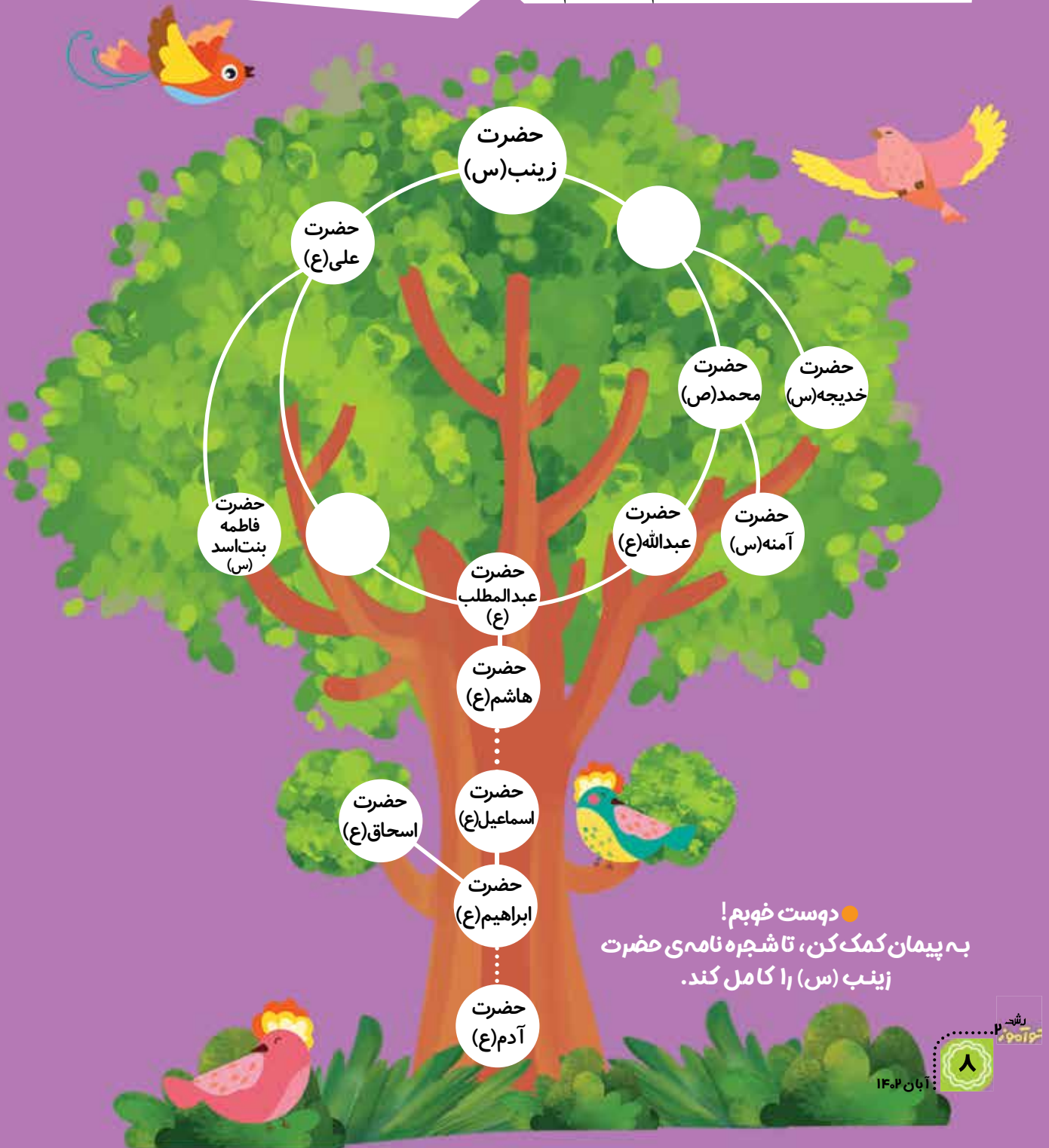
روش ساخت کاردستی را اینجا ببین.



نکته: سعی کنید اندازه‌ها را دقیق و درست نشانه گذاری کنید تا پاکت شما زیبا و شکیل به نظر برسد.

پ روز کی است.» بابا که داشت کتاب می خواند، سرش را بالا آورد و پرسید: «معلوم هست شما دو تا چه می گوید؟» مامان گفت: «الان معلوم می شود. چون این یک کار را شما باید زحمت بکنی. من دیگر خسته شده ام.» پیمان با خوش حالی دوید توی اتاق و با مقوایی بزرگ و ماژیک و کلی لوازم دیگر برگشت. پیش بابا نشست و شروع کرد به توضیح دادن. آن دو آن قدر پای مقوا نشستند و نوشتند که مامان و پونه خوابشان برد.

پونه و پیمان و مامان تا شب مشغول انجام کارهای جشن بودند. شب، بعد از شام، پیمان گفت: «یک کار دیگر هم مانده.» مامان که خیلی خسته بود گفت: «دیگر چه؟» پیمان گفت: «باید یک روزنامه دیواری درست کنیم و شجره نامه ی همان کسی را که گفتیم، در آن بنویسیم.» پونه داشت با کنجکاوی گوش می کرد. پیمان رو به پونه گفت: «اگر می خواهی بررسی کیست، نمی گویم! تا روز جشن نرسد نمی گویم!» پونه اخم کرد و جواب داد: «حُب نگو! من هم نمی گویم روز



● دوست خوبم!
به پیمان کمک کن، تا شجره نامه ی حضرت
زینب (س) را کامل کند.

دبستان شهید میرباقری



پونه و پیمان و دوستانشان روزشماری می کردند تا جشن فرا برسد. بالاخره زمان جشن فرا رسید. پیمان روزنامه دیواری اش را آماده کرده بود. وسایل شربت را هم بابا روز قبل به مدرسه برده بود. پونه هم نامه اش را آماده کرده بود و توی پاکتِ ساخته‌ی دست خودش، گذاشته بود. قرار بود یک نفر به مدرسه‌ی آن‌ها بیاید و بچه‌ها نامه‌هایشان را به او بدهند. صبح روز جشن، پونه و پیمان خوش حال و خندان به مدرسه‌هایشان رفتند. پیمان دم در به پونه گفت: «وقتی برگشتم، می‌گویم جشن ما برای چی بود.» بعد دوید و رفت. پونه لبخندی زد و زیر لب گفت: «من شجره‌نامه‌ات را خواندم اما تو نامه‌ی من را نخواندی! می‌دهمش به بابای یکی از بچه‌ها که پ است!» پیمان وارد مدرسه شد. همه‌جا آذین‌بندی شده بود. توی حیاط به بچه‌ها شیرینی تعارف می‌کردند. او به ساعتش نگاه کرد؛ ۸:۴۵ را نشان می‌داد. قرار بود تا ۲۰ دقیقه‌ی دیگر جشن شروع شود.

توی کلاس پیمان، آقا معلّم گفت: «بچه‌ها، قرار است یک نمایش با هم ببینیم. شاید قبلاً این نوع نمایش را ندیده باشید. به این نوع نمایش، پرده‌خوانی می‌گویند.» بچه‌ها شروع به پیچ‌پیچ کردند. یکی گفت: «آقا ما یک بار دیده‌ایم.» دیگری گفت: «آقا یعنی روی پرده یک چیزی نوشته که ما باید آن را بخوانیم؟» آقا معلّم خندید و گفت: «عجله نکنید. تا چند دقیقه‌ی دیگر خودتان متوجه می‌شوید.» در همان لحظه، صدای آقای ناظم از بلندگو آمد: «بچه‌ها با رعایت نظم و انضباط، پشت سر معلمان به سالن نمایش بیایید. جشن دارد شروع می‌شود.» بچه‌ها با خوش حالی از کلاس بیرون دویدند. آقا معلّم سرش را به نشانه‌ی درک بازیگوشی و پراثری بودن شاگردانش تکان داد و پشت سر آن‌ها راه افتاد.

زمان شروع جشن را روی این ساعت نشان بده.





نَقَالَ که چوبی در دست داشت، با چهره‌ای خندان
آمد روی سکوی اجرا. چند بار کف دست‌هایش
را به هم زد و شروع کرد:

به نام خالق زمین و زمان
به نام مهربان‌ترین مهربان
سلام من به روی ماه شما
به خنده و شادی تان بچه‌ها
غنچه‌ی خنده باز زد جوانه
پر از فرشته شد تمام خانه
خانه نگو، بهار مهربانی
بهشت خوش‌رویی و خوش‌زبانی
چه خانه‌ی ساده و با صفایی
چه خانواده‌ای، چه بچه‌هایی
خانه‌ی زهرا و علی است اینجا
یک روز خوب و با شکوه و زیبا
یک اتفاق تازه افتاده است
خدا به آن دو دختری داده است
چه دختری مثل فرشته زیبا
با عظمت درست مثل دریا
ساده و مهربان شبیه باران
پر از امید و عشق و نور ایمان
شبیه مادر شده است کم‌کم
بزرگ می‌شود صبور و محکم
بزرگ می‌شود عاقل و عالم
بزرگ، مثل یک کوه مقاوم
نامگذاری شده بچه‌های هشیار
روز تولدش روز پرستار

محمدعلی ارجمند



شد. فکر کنم تا الان خودت فهمیده باشی جشن ما برای چه بود.» پونه لبخندی زد و گفت: «به قول مامان، اوّل سلام! تو هم فهمیدی که جشن ما چه بود؟» بعد دوتایی بلندبلند خندیدند.

زنگ آخر که خورد، پیمان همراه دوستانش با خوش حالی از مدرسه بیرون دوید. آن روز به همه خوش گذشته بود. پیمان در راه از دوستانش جدا شد و به طرف مدرسه‌ی پونه رفت. پونه دم در ایستاده بود. پیمان دوید سمت او و گفت: «بالاخره وقتش





۲

معصومه ربیعی
تصویرگز: شهرام شیرزادی



۱



۳



۵



۴



یک، دو، حالا بدو



امروز نوبت بازی با توپ‌های کوچک و رنگی است.
یک بازی که هم سرگرم کننده است و هم تقویت کننده تعادل، تمرکز و عضله‌های پا.
پس شروع کنیم!

بازی

عازمه فردوسی پور

انزلی

در این بازی روی یک پا می ایستی. یک نفر که هم گروهی ات است، بیرون بازی می ایستد و با اشاره رنگ‌ها را نشانت می دهد. اگر او به رنگ قرمز اشاره کرد، توپ قرمز را داخل ظرف قرمز بینداز. اگر رنگ آبی را نشانت داد، توپ آبی را داخل ظرف آبی بینداز.



بازی را با پای دیگر ادامه بده.
برای هیجان بیشتر بازی و قدرت تمرکز، می توانی جای رنگ‌ها را برعکس کنی. توپ قرمز در ظرف آبی و توپ آبی در ظرف قرمز.





آینده‌ی سبز ما

فائزه خوشدل

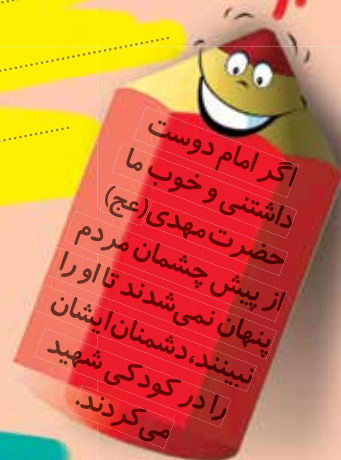
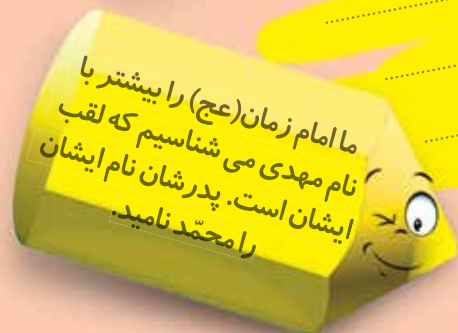
قسمت دوم

پاسخ سؤال‌های زیر داخل مدادهایی شبیه هم نوشته شده‌اند. آن‌ها را پیدا کن و در مقابل سؤال بنویس.



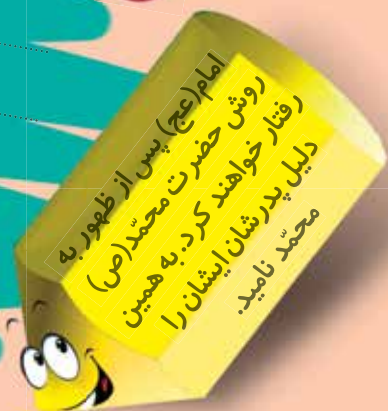
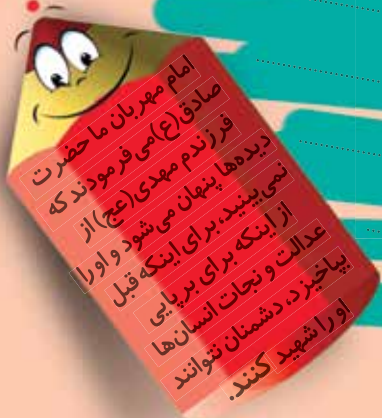
وقتی امام زمان (عج) به دنیا آمدند، پدرشان چه نامی برای ایشان برگزید؟

۱



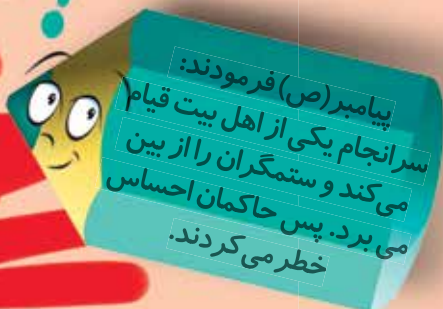
امام زمان (عج) چه خطری برای حاکمان و پادشاهان داشتند که آن‌ها می‌خواستند ایشان را شهید کنند؟

۲



چرا امام زمان (عج) غیبت کرده و از دیده‌ها پنهان شده‌اند؟

۳





زنگ نقاشی

❁ الهام جمشیدی مهر
❁ تصویرگر: میثم موسوی

بازیگران اصلی: دو هم‌کلاسی به نام‌های آرمان و امیرحسین

آرمان کمی فکر می‌کند. به سمت دیگر کلاس می‌رود و دفترش را توی سطل آشغال می‌اندازد. امیرحسین می‌دود و دفتر را از توی سطل برمی‌دارد و گرد و خاکش را پاک می‌کند.

- صبر کن!

- دیگر حوصله‌اش را ندارم!

امیرحسین ورق می‌زند.

- این که نصف بیشترش خالی است!

- خوب که چی؟

- نمی‌خواهی بیشتر تمرین کنی؟

آرمان [بابی حوصلگی]:

- تا حالا چه فایده‌ای داشته؟

امیرحسین [با تعجب]:

- هیچ فایده‌ای نداشته؟!

- تو که جای من نیستی! همیشه نقاشی‌ات خوب

بوده. من هر چه می‌کشم کج و کوله است.

امیرحسین دفتر آرمان را به او می‌دهد. کیف

و دفتر خودش را برمی‌دارد و دست آرمان را

آخرین زنگ مدرسه می‌خورد. معلم با بچه‌ها خداحافظی می‌کند و از کلاس بیرون می‌رود. آرمان، امیرحسین و هم‌کلاسی‌هایشان از پشت نیمکت‌ها بلند می‌شوند. آرمان کوله‌پشتی‌اش را برمی‌دارد و رو به امیرحسین می‌گوید:

- خوب شد تمام شد! از زنگ نقاشی بیزارم!

امیرحسین با ذوق جواب می‌دهد:

- ولی من عاشق روزهایی‌ام که نقاشی داریم!

آرمان:

- ببینم امروز چی کشیدی؟

امیرحسین نقاشی‌اش را نشان می‌دهد. همه

به سمت او می‌چرخند و از نقاشی‌اش تعریف

می‌کنند. بچه‌ها با هم خداحافظی می‌کنند و

می‌روند.

آرمان [با ناراحتی]:

- هر قدر هم که نقاشی بکشم، نقاشی تو کجا

و نقاشی من کجا؟

او به سمت پنجره می‌رود. دفتر نقاشی‌اش را

به سمت پنجره می‌برد.

- اصلاً از پنجره می‌اندازمش بیرون...!

امیرحسین:

- نه! اگر بخورد توی سر کسی چه؟!



می‌گیرد و او را می‌برد.

آرمان:

- کجا می‌رویم؟

امیر حسین:

- می‌خواهم چیزی نشانت بدهم.

امیر حسین و آرمان یکی دو بار به این طرف و آن

طرف صحنه می‌روند (که نشان بدهند دارند به

خانه می‌روند).

امیر حسین می‌ایستد.

آرمان:

- چقدر خانه‌تان نزدیک خانه‌ی ماست!

امیر حسین لبخند می‌زند. در (خیالی) خانه را با

کلید باز می‌کند و می‌گوید:

- یک دقیقه صبر کن! الان برمی‌گردم.

اواز صحنه خارج می‌شود (مثلاً به داخل خانه‌شان

می‌رود) و با یک بغل پر از دفتر برمی‌گردد.

آرمان:

- چه کار می‌کنی؟

امیر حسین دفترها را زمین می‌گذارد و یکی از

آن‌ها را به دست آرمان می‌دهد.

- نگاه کن!

آرمان دفتر را ورق می‌زند. اوّل با

بی‌میلی، اما کم‌کم با علاقه‌ی

بیشتری نگاه می‌کند. دفتر اوّل را که

می‌بیند، امیر حسین دوّمی را در

دستش می‌گذارد.

آرمان [هیجان زده]:

- این همه؟

امیر حسین دفتر سوّم را به او می‌دهد.

امیر حسین:

- تازه کجایش را دیده‌ای؟

آرمان با هیجان بیشتری ورق می‌زند و بقیه‌ی

دفترها را هم تندتند نگاه می‌کند.

- چقدر تمرین کرده‌ای تو پسر!

امیر حسین می‌خندد.

- تازه این نصفش است! در تمرین‌هایم حواسم

به نکاتی که خانم معلم می‌گوید هم هست.

- شوخی می‌کنی! این تازه نصفش بود؟!

آرمان با عجله دفترها را برمی‌دارد و در دستان

امیر حسین می‌گذارد و به سمت بیرون صحنه

می‌رود.

امیر حسین:

- حالا کجا با این عجله؟

آرمان:

- باید تمرین کنم...! تمرین...! خداحافظ...!

و سریع از صحنه خارج می‌شود.

امیر حسین هم پشت سر او خوش حال و

خندان می‌دود.

معلم گرامی! از همراهی شما برای اجرای این نمایشنامه در کلاس درس متشکریم.





آواز دسته جمعی

❁ لیلی باقی پور

❁ تصویرگر: سمیه محمدی

شب تماس تصویری بگیر و با مامان بزرگت حرف بزن.»
گلدونه ذوق کرد.
نیکی خانم گفت: «شب‌هایی که نوبت (شیفت) من است، ساعت ۹ شب شعر می‌خوانیم. شعر کرونا.»
بعد هم چشمکی زد و رفت.
گلدونه یک شب در میان که نوبت نیکی خانم بود، زنگ می‌زد و شعر کرونا را می‌خواند:

«آهای آهای کرونا

ای غول بی سر و پا

زن‌ها رو گریون کردی

مردا رو حیرون کردی

دکانا رو تخته کردی

الهی که بمیری

بری دیگه برنگردی

بری دیگه برنگردی»

چند روز بعد، حال مادر بزرگ گلدونه بهتر شد و به خانه برگشت.

یک شب که کنار مادر بزرگش دراز کشیده بود،

گفت: «چطور است به نیکی خانم زنگ بزنیم؟»

مادر بزرگ گفت: «پیشنهاد خوبی است.»

گلدونه در ماشین نشسته بود. ماسکی به صورتش داشت. از پشت شیشه‌ی ماشین، خانم پرستار را دید. خانم پرستار بطری آب و ظرف میوه را از توی ماشینش برداشت. گلدونه را که دید ماسک خود را پایین آورد و به نشانه‌ی شوخی، انگشت شستش را روی بینی گذاشت و انگشت‌های دیگرش را تکان داد. گلدونه خنده‌اش گرفت. شیشه را پایین کشید و سلام کرد.

خانم پرستار گفت: «سلام. اینجا چه کار می‌کنی؟»
گلدونه با ناراحتی گفت: «مامان بزرگم باید بستری شود! کرونا گرفته است. مامانم رفته کارهای بستری شدن او را انجام دهد.»

خانم پرستار لبخندی زد و گفت: «زود خوب می‌شود. غصه نخور.»

گلدونه گفت: «اگر چند روز نبینمش خیلی دلم تنگ می‌شود. مامانم هم نمی‌گذارد به ملاقاتش بیایم.»

خانم پرستار گفت: «بله، نمی‌شود شما به بخش بیاید اما...»

بعد، شماره تلفنش را داد و گفت: «من پرستار بخش کرونا هستم. اسمم نیکی است. ساعت ۹

جواب سرگرمی‌ها
صفحه ۲۹ و ۲۸

بازی و
ریاضی

بیست بار
۵، ۱۵، ۲۵، ۳۵، ۴۵، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵
۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۵، ۷۵، ۸۵
، ۹۵

بازی و
منطق



جدول

پرسش خوب
نصف علم است



بگردو
بجاک



بگردو
بجاک



رشد
۲۰۲۰

آن‌ها با او تماس گرفتند. خانم سالمندی تلفن را برداشت. مادر نیکی خانم بود. او گفت: «نیکی خانم بستری شده و حالش خوب نیست.»

گلدونه خیلی غصه خورد. مادر بزرگ گفت: «برایش دعا کن! او شجاع است. از کرونا نمی‌ترسد.»

آن شب گلدونه و مادرش تصمیم گرفتند برای نیکی خانم کاری انجام دهند. آن‌ها با هم، فکری کردند؛ یک فکر بکر!

گلدونه با مادرش به بیمارستان رفتند. از رئیس بیمارستان اجازه گرفتند تا کاری انجام دهند. آن شب باران می‌بارید اما مانع کارشان نشد. هر دو در حیاط بیمارستان ایستادند و با بلندگو شعر کرونا را خواندند:

«آهای آهای کرونا...»

قطره‌های باران به شیشه‌ها می‌خورد. کم‌کم زن‌ها و مردهایی که لباس‌های سفید و سرمه‌ای داشتند و بعضی از مریض‌ها که لباس‌های صورتی و سفید پوشیده بودند، از پشت پنجره‌ها سرک کشیدند.

نیکی خانم با ماسک اکسیژن بر صورت در پشت یکی پنجره‌ها ایستاده بود. گلدونه نیکی خانم را صدا زد.

نیکی خانم ماسکی اکسیژن را برداشت. سخت نفس می‌کشید و رنگش پریده بود. نمی‌توانست حرف بزند. به سختی انگشت شستش را روی بینی خود گذاشت و انگشت‌های دیگرش را تکان داد. گلدونه خندید. او هم خندید.

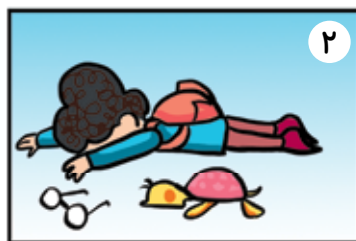
باران شدید شد. قطره‌های باران روی شیشه‌ها می‌کوبیدند. اتاق نیکی خانم خاموش شد و او دیگر دیده نمی‌شد. گلدونه و مادرش در زیر باران، دست‌هایشان را بالا بردند و دعا خواندند.



قسمت دوم

ماجراهای نو

ترگس نیرومند و فاطمه اروجی
تصویرگر: فاطمه زهرا تجرد







*رایانک یا تبلت



آند لار جانی
نصرتیز نجمه آفاخانای زادی

پنج گروه مقوی

اگر

هر غذای

خوش مزه‌ای، مقوی و کامل
هم باشد، عالی می‌شود! غذای
کامل کمک می‌کند قوی شویم،
رشد کنیم، بدویم، بازی کنیم،
فکر کنیم و خوب درس
بخوانیم.

چرا غذای می‌خوریم؟

غذا برای بدن مثل سوخت برای ماشین است. اگر غذای خوبی بخوریم، مواد مورد نیاز بدنمان تأمین می‌شود. مواد غذایی کامل و مقوی کمک می‌کنند استخوان‌ها، دندان‌ها، پوست، و ماهیچه‌ها سالم‌تر باشند و قسمت‌های مهم بدن مثل مغز و قلب نیز کارشان را به خوبی انجام دهند.

پنج گروه غذایی

پنج گروه غذایی وجود دارند؛ گروه اول، پروتئین‌ها، مثل گوشت و تخم‌مرغ. گروه دوم، لبنیات، مثل شیر و ماست. گروه سوم، غلات، مثل نان و برنج. گروه چهارم، میوه‌ها و سبزی‌ها، مثل سیب و هویج. گروه پنجم، قندها و چربی‌ها، مثل شیرینی و کره. این دسته‌بندی کمک می‌کند ما غذای کاملی را برای خودمان آماده کنیم. بهتر است روزانه مقداری از هر پنج گروه غذایی را مصرف کنیم، چون هر گروه غذایی نقش خاص خود را در بدن انجام می‌دهند.

بشقاب رنگارنگ

خوردن همه نوع غذا برای سلامتی مهم است. هر گروه غذایی برای بخش‌هایی از بدن مفید است. غلات انرژی مورد نیاز را برای انجام کارها تأمین می‌کنند. با مصرف لبنیات دندان‌هایمان سالم می‌مانند و استخوان‌هایمان قوی می‌شوند. میوه‌ها و سبزی‌ها

ویتامین‌هایی دارند که هم برای قلب و مغز مفیدند و هم به بدن کمک می‌کنند با بیماری‌ها بهتر مبارزه کند. پروتئین‌ها برای رشد بدن و خون‌سازی اهمیت دارند. چربی‌ها و قندها هم منبع انرژی هستند. این نکته را بدانیم که نباید از همه‌ی گروه‌های غذایی به یک اندازه مصرف کنیم. باید میوه‌ها و سبزی‌ها را بیشتر و چربی‌ها و قندها را کمتر مصرف کنیم.

به اندازه بخور

برای مناسب‌ماندن وزن بدن، نباید پرخوری یا کم‌خوری کنیم. هر گروه غذایی را باید به مقدار کافی و در زمان مناسب استفاده کنیم تا همیشه سالم، شاد و سرحال باشیم و بتوانیم با انرژی بالا درس بخوانیم و به همه‌ی کارهایمان برسیم.

به نظر تو کدام‌یک از گروه‌های غذایی را باید بیشتر مصرف کنیم؟ می‌توانی از بشقاب غذایت عکس بگیری و با هم‌کلاسی‌هایت در این مورد بحث کنی.



سؤال‌های آگباری نوشتن

چرا پدر بزرگ نوشتن نتوانست به سؤال‌های او جواب دهد؟
تصویرگز: میثم موسوی

علی زراندوز

عشایر برای پیدا کردن زمین‌های مناسب پرورش حیواناتشان، محل زندگی خود را تغییر می‌دهند. آنان تابستان‌ها به بیلاق یا مناطق سردسیر و زمستان‌ها به قشلاق یا مناطق گرمسیر می‌روند. در ضمن، آن‌ها در چادرهای زیبایی زندگی می‌کنند که می‌توان قبل از کوچ کردن به راحتی جمع و در جای جدید، دوباره برپا کرد. پدر بزرگ که حسابی از این وضع کلافه شده بود، گفت: «ولی نوشتن سؤالش را از من ...» نوشتن که تازه افتاده بود روی دور سؤال کردن، باز پرسید: «هنوز هم در کشور ما عشایری هستند که در تابستان و زمستان کوچ کنند؟» مادر بزرگ جواب داد: «البته، ولی در حال حاضر، بیشتر عشایر کشور یکجانشین شده‌اند، یعنی دیگر کوچ نمی‌کنند، ولی هنوز عشایری هم هستند که نیمی از سال را کوچ می‌کنند.» پدر بزرگ که دیگر طاقتش تمام شده بود، به مادر بزرگ گفت: «چرا به من اجازه نمی‌دهی جواب سؤال‌های نوهی گلم را بدهم؟» مادر بزرگ همان‌طور که به تلویزیون نگاه می‌کرد، گفت: «چون می‌خواهی فوری بروی سراغ خاطره‌ی

نوشتن در اخبار کلمه‌ای شنیده و آن را در دفترش یادداشت کرده بود تا معنی‌اش را از پدر بزرگ پرسد. پدر و مادر نوشتن هر دو سر کار می‌رفتند و وقتی به خانه برمی‌گشتند، آن قدر خسته بودند که حوصله‌ی سؤال‌های رگباری او را نداشتند. وقتی پدر بزرگ دید نوشتن دفتر به دست از اتاقش بیرون آمد، روزنامه‌ای را که داشت می‌خواند کنار گذاشت و دستی به سبیلش کشید؛ این یعنی آمادگی پاسخ دادن به سؤال‌های نوه‌اش را داشت. نوشتن پرسید: «بابا بزرگ، عشایر یعنی چه؟» مادر بزرگ که مشغول تماشای تلویزیون بود، به جای پدر بزرگ جواب داد: «به افراد کوچ‌نشینی که در طبیعت زندگی می‌کنند و برای تأمین زندگی خود و پرورش دام، در طول سال از جایی به جای دیگر می‌روند، عشایر می‌گویند.» پدر بزرگ که می‌خواست کلی مقدمه‌چینی کند و بعد کم‌کم سراغ تعریف کلمه‌ی عشایر برود، با تعجب به مادر بزرگ نگاه کرد، اما دیگر دیر شده بود چون سؤال‌های پشت‌سرهم نوشتن از مادر بزرگ، ادامه داشت. نوشتن پرسید: «کوچ رو یعنی چه؟» این بار هم قبل از اینکه پدر بزرگ بتواند خودش را پیدا کند، مادر بزرگ گفت: «معمولاً با تغییر فصل‌ها،

آن چند تا پشه تبدیل شده است به شکار چند تا پلنگ گرسنه! احتمالاً از پارسال تا حالا هم شکار پلنگ‌ها تبدیل شده به شکار یک گله خرس وحشی! پدربزرگ به نشانه‌ی عصبانیت و اعتراض، دوباره روزنامه‌اش را باز کرد و خودش را سرگرم مطالعه نشان داد. نوشین و مادربزرگ هم ریزریز می‌خندیدند و اصلاً متوجه نشدند که پدربزرگ، در پشت صفحه‌های روزنامه، لبخند رضایت‌آمیزی می‌زند زیرا در فکر و خیالش، در حال شکار یک گله خرس وحشی و عصبانی بود!

مأموریت و روزی که ماشینت در کوه و کمر خراب شد و اینکه عشایری که در آنجا زندگی می‌کردند، تا زمان تعمیر شدن ماشینت، تو را پیش خودشان بردند.» پدربزرگ با تعجب پرسید: «خب چه اشکالی دارد تجربه‌ی یک روز زندگی در میان عشایر را برای نوه‌ی گلم بگویم؟» مادربزرگ گفت: «چون پنجاه سال قبل این خاطره را برایم تعریف کردی، گفתי آنجا پشه زیاد بود و تو چند تا پشه‌ی چاق و چله را شکار کردی. اما هر بار که خاطره‌ات را تعریف می‌کنی پشه به حیوان دیگری تبدیل می‌شود. پارسال در عروسی دختر خواهرم که این خاطره را تعریف کردی، دیدم شکار





گردشگری در شهر قم

رضیه افضل زاده ✨ تصویرگزار ریحانه کمالی ✨

مسجد جمکران



- بچه‌ها! کدامتان برای خواندن انشای خود با موضوع «آخرین سفری که رفتید» داوطلب می‌شود؟
مریم دستش را بالا برد.

- مریم خانم، شما درباره‌ی سفر به کدام شهر نوشتید؟
- خانم اجازه! درباره‌ی سفرمان به قم نوشتم؛ همین هفته‌ی پیش رفته بودیم.
- پس بفرمایید شروع کنید.

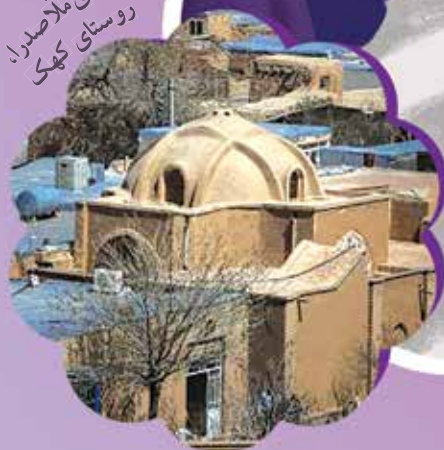
«چشم‌هایم را می‌بندم. نسیم خنکی صورتم را می‌نوازد. باورم نمی‌شود وسط صحن حرم، و خدمت حضرت معصومه (س) هستم. از کاشان که به سمت قم راه افتادیم، مسیر کاملاً کویری و خشک بود. نام روستای فردو توجهم را جلب کرد. پدرم گفت: نزدیکی‌های این روستا یکی از اصلی‌ترین نیروگاه‌های هسته‌ای کشورمان قرار دارد و به همین دلیل است که نامش برایمان آشناست. فاصله‌ی زیادی از کاشان تا قم نیست و دو سه ساعته می‌رسیم. به اقامتگاهمان می‌رویم. مادرم از ما می‌خواهد وضو بگیریم. بعد همگی به حرم می‌رویم. یادم هست که حتماً از طرف دوستان و معلمانم زیارت کنم و به حضرت معصومه (س) سلام بدهم. مادرم می‌گوید عالمان بزرگ ساکن قم، هر گره‌ای که در کارشان باشد به حرم می‌آیند و از حضرت معصومه (س) کمک

حرم حضرت معصومه (س)



رشد
۹۰۱۰۰

خانه‌ی ملاصدرا،
روستای کهک



می‌خواهند. پدرم می‌گوید آرامگاه بزرگان و عالمان و انسان‌های مشهور زیادی در حرم است؛ کسانی مثل آیت‌الله بهجت، شهید مطهری، پروین اعتصامی و شهید مظفری‌نیا هم‌رزم و محافظ حاج قاسم.

موزه‌ی این آستان مقدس، در کنار حرم قرار دارد. از آنجا هم دیدن می‌کنیم و چیزهای مختلفی می‌بینیم؛ چیزهایی مثل سکه‌های قدیمی، سنگ‌های قیمتی و کتاب‌های تاریخی.

از موزه که بیرون می‌آییم، صف طولانی عزاداران را می‌بینیم. جلوی صف عزاداران، آقایان و پشت سر آنها خانم‌ها حرکت می‌کنند. سینه‌زنی و عزاداری دل‌هر زائری را بارانی می‌کند.

خودمان را برای نماز به مسجد جمکران می‌رسانیم. آنجا هم بعد از نماز عزاداری می‌کنیم و بعد از ناهار به روستای کهک می‌رویم. خانه‌ی ملاصدرا، از دانشمندان و فیلسوفان بزرگ ایرانی، در این روستاست. هوای این روستا خیلی پاک و تازه است. آخر سر، شهر قم را با دعا برای ظهور امام عصر (عج) ترک، و آرزو می‌کنیم خیلی زود دوباره زائر حرم حضرت معصومه (س) شویم.

سرگرمی

مجید عمیق
بازی و ریاضی



وقتی عدد یک تا صد را می نویسد چند بار عدد پنج را در عددهایتان می بینید؟

جالب و خواندنی

مجید عمیق

اثر انگشت



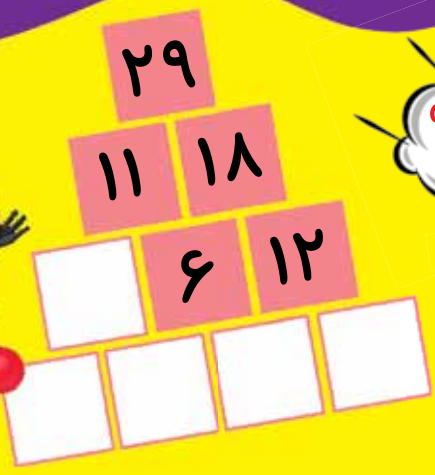
نوک انگشت اشاره را با خودکار آبی، رنگ کن و انگشتت را اینجا بزن تا اثر انگشت خودت را ببینی.

حتماً تا حالا به پوست سر انگشت هایتان دقت کرده اید و خط‌های بسیار ظریف حلقه‌ای، دایره‌ای و کمانی شکل را دیده‌اید. به این خط‌های اثر انگشت می‌گویند. خداوند انسان‌ها را طوری خلق کرده است که هر کس اثر انگشت مخصوص خودش را داشته باشد. از اثر انگشت برای شناسایی افراد استفاده می‌شود. مثلاً قفل بعضی از تلفن‌های همراه با اثر انگشت صاحب آن‌ها باز می‌شود. یا موقع رأی دادن، رأی‌دهندگان با زدن انگشت جوهری خود روی برگه رأی، اثر انگشتشان را ثبت می‌کنند. امروزه در بسیاری از مکان‌ها برای شناسایی افراد، از اثر انگشت استفاده می‌شود.



بازی و ریاضی

مجید عمیق



آیا می‌توانید جاهای خالی را با عددهای درست پر کنید؟ (هر کدام از عددهای بالایی حاصل جمع دو عدد پایینی‌اش است). خیلی خوب فکر کنید تا موفق شوید.





محمدعلی ارجمند ❁



حرف‌های تکراری را حذف کن.
حالا حرف‌های باقی‌مانده را به ترتیب از بالا به پایین و از چپ به راست کنار هم قرار بده تا رمز را کشف کنی.
رمز جدول قسمتی از سخن پیامبر (ص) دانای اسلام است.

.....نصف علم است.



ده افتلاف در این دو تصویر وجود دارد. آن‌ها را پیدا کن.



❁ تصویرگر: مصطفی احمدی





تصویرگر: مصطفی احمدی

فیل کوچولو چطور

مرتب و منظم شد؟

علی زراندوز

بود پدرش که به خانه آمد، راه‌حلی برای این مشکل تازه، یعنی بی‌نظمی مادرش پیدا کند. پدر فیل کوچولو که به خانه آمد، طوری لباس‌ها و جوراب‌هایش را در خانه پخش و پلا کرد که فیل کوچولو اعصابش به هم ریخت. او تازه متوجه شده بود که همیشه وقتی از مدرسه به خانه می‌آمد و وسایل و لباس‌هایش را در خانه پخش و پلا می‌کرد، پدر و مادرش چه

فیل کوچولو بعد از بازی با دوستانش به خانه برگشت. او دید مادرش برعکس همیشه، ریخت و پاش اتاق او را جمع نکرده است. تعجب کرد و تعجبش وقتی بیشتر شد که از مادرش پرسید ناهارش را کجا گذاشته و مادرش جواب داد: «نمی‌دانم! در آشپزخانه گذاشته‌ام. اگر خوب بگردی، حتماً پیدایش می‌کنی.» فیل کوچولو که عادت داشت هر روز ناهارش مرتب و منظم روی میز چیده شده باشد، حسابی گیج شده بود. او بعد از کلی جست‌وجو، ناهارش را که با شلختگی درون یکی از کابینت‌های آشپزخانه گذاشته شده بود، پیدا کرد. فیل کوچولو آن روز فهمید بی‌نظمی او به مادرش هم سرایت کرده، تا حدی که مجبور شد کلی لباس و ملحفه و پارچه را کنار بزند تا بتواند جلوی تلویزیون بنشیند! او امیدوار



حالی پیدا می‌کردند! موقع شام که شد، خیلی طول کشید تا بتواند تکه‌ای نان پیدا کند و بخورد. دلش برای روزهایی تنگ شده بود که تنها جای به هم ریخته، بی‌نظم و شلخته‌ی خانه، اتاق خودش بود. وقتی فیل کوچولو شامش را خورد، کلی گشت تا توانست لیوانی تمیز

پیدا کند که آب بخورد. دوباره یاد روزهایی افتاد که مادر و پدرش با دیدن اتاق به هم ریخته، لباس‌های در هم مچاله شده و اسباب‌بازی‌های پخش و پلائی او حرص می‌خوردند و چندین بار درباره‌ی فایده‌ی داشتن نظم و ترتیب در زندگی به او می‌گفتند؛ اما آن موقع‌ها فیل کوچولو اصلاً به حرف‌های مادر و پدرش توجه نمی‌کرد و دوست داشت پدر و مادرش هر چه زودتر دست از سرش بردارند تا او بتواند به بازی کردنش ادامه دهد. او حالا خیلی دلش می‌خواست کمی از حرف‌های آن‌ها را به خودش یادآوری کند! اما خب، فیل کوچولو که خودش سال‌ها بی‌نظم و شلخته بود، نمی‌توانست



پدر و مادرش را به خاطر بی‌نظمی‌شان نصیحت کند. تنها کاری که توانست انجام دهد این بود که به اتاقش برود و با هر سختی و دشواری که بود، آنجا را مرتب کند. مرتب کردن اتاق که تمام شد، فیل کوچولو هم حسایی خسته شد. اما از دیدن اتاقی که همه‌ی وسایل،

اسباب‌بازی‌ها، کتاب‌ها و دفترهایش در آن مرتب و منظم چیده شده بودند، حس و حال خوبی پیدا کرد. تازه پی برد که حق با مادر و پدرش بوده است و وجود نظم و ترتیب حال همه را خوب می‌کند. فیل کوچولو خسته، با زحمت و بعد از کلی جست‌وجو، متکا و پتویش را از میان وسایل به هم ریخته‌ی بیرون اتاقش پیدا کرد و در اتاق خود، که حالا برعکس صبح همان روز، تنها جای مرتب و منظم خانه بود، به خواب رفت! وقتی پدر و مادر فیل کوچولو مطمئن شدند او خوابش برده، با هم شروع به صحبت کردند. پدر فیل کوچولو گفت: «مثل اینکه راهکار جغد دانا، مؤثر بود و کوچولوی ما هم نظم و ترتیب را یاد گرفت.» مادر فیل کوچولو در حالی که با نگرانی به آشپزخانه و اتاق‌های به هم ریخته نگاه می‌کرد، گفت: «ولی چند روز طول می‌کشد ریخت و پاش امروز را جمع کنیم.» پدر فیل کوچولو، به بچه‌اش که خواب بود، نگاه کرد و گفت: «در عوض، برای همیشه از جمع کردن ریخت و پاش او راحت شدیم و حالا ما هم یک بچه‌ی مرتب و منظم داریم!»





نقاشی‌های شما



محمد یاسین احمدی،
۸ ساله از قزوین



آیلین زنگی آبادی،
۹ ساله از تهران



ریحانه ابومعاش،
۹ ساله از تهران



زینب رحیمی،
۹ ساله از مشهد

❁ امیر عباس مهدی پور
۹ ساله از تهران

امیر عباس
(به نام خدا))
مهدی پور

این صندلی عزیز ترین صندلی دنیا است. البته قافه اش خیلی معمولی است. مثل همه صندلی‌ها چهار تا پایه دارد. نه تاپ می‌خورند. نه راه می‌روند. نه حرف می‌زنند. فقط وقتی ما آن جون روی آن می‌نشیم، یک دفعه دهنش ترمی شود. اصلاً هر چه را بگویم ترمی می‌دهد و قبول می‌کند. ضسگی‌های ما آن را از تنش بیرون می‌کند. ما آن را به زبانی بهر د ما آن که روی آن می‌نشیم یاد خاطرات ترمی می‌افتد و بیخنده می‌زند. و برای من تعریف می‌کند مثلاً یک بار تعریف کرد که من برای اولین بار چگونه به او ما آن گفتیم. با تعریف کردن این خاطرات ما آن هفتادم می‌خندد و زبانی ترمی شود و به همتا دلیل است که من این صندلی را دوست دارم.

❁ تصویرگر:
ریحانه اسکندری





دسر* میوه و تخم شربتی

طرز تهیه:

- ۱ ● توت فرنگی را با پشت چنگال خوب له کنید تا به صورت پوره درآید. این کار را می‌توانید با کمک بزرگ‌ترها با استفاده از غذاساز یا مخلوط‌کن هم انجام دهید.
- ۲ ● تخم شربتی را جداگانه در آب خیس کنید تا پف کند.
- ۳ ● پوره میوه را با شیر، تخم شربتی خیس خورده، وانیل و یک قاشق عسل در یک ظرف بریزید و خوب هم بزنید.
- ۴ ● دسر (پی‌غذا) را در لیوان بریزید و روی آن را بپوشانید و به مدت دو ساعت در یخچال قرار دهید.
- ۵ ● در آخر، روی دسر (پی‌غذا) را با تکه‌های میوه تزیین کنید.

نوش جان!

به جای توت فرنگی می‌توانید از هر میوه‌ی دیگری که در خانه دارید، مثل موز استفاده کنید.

چیزهایی که لازم داریم:

- توت فرنگی، نصف لیوان
- تخم شربتی، سه قاشق چای خوری
- شیر، نصف استکان
- عسل، یک قاشق غذاخوری
- وانیل، نوک قاشق چای خوری



شما می‌توانید برای زیباتر شدن دسر مواد را لایه لایه روی هم بریزید.

*دسر: پی‌غذا

زینب و فاطمه و پریمه می خواهند از بالای پله ها به پایین بیایند. در پایان مسیر کسی برنده است که سیب های بیشتری جمع کرده باشد.

