



سلام



شنبه قشنگی که

با فرره قشنگ تر می شه

سلام آقا پسر ها و دختر خانم های خوب و خلاق. حالتون خوبه؟ از خدای مهربون برای همه تون، تن سالم، دل شاد و لب خندون طلب می کنم. باز هم روز شنبه رسید و ما فرره ای ها با یک عالمه مطالب خوندنی و سرگرم کننده، قصه و شعر و دانستنی ها، به خونه هاتون اومدیم. لبخند بزنید، بخونید، یاد بگیرید، شاد باشید و از امروز، یک روز خوب و رنگی برای خودتون بسازید. دوستتون دارم!



دانستنی ها

صبحانه یادت نره!

بچه ها! صبحانه مهم ترین وعده غذایی روز برای همه ستین، به خصوص کودکان هست. می دونستید بهترین زمان صبحانه خوردن، نیم ساعت بعد از بیدار شدن از خوابه؟ دکترها معتقدند کودکانی که صبحانه کامل می خورن، از بقیه تمرکز بیشتری توی کاراشون دارن. ضمن این که اگه می خوابید عضلات قوی داشته باشید، دست های قوی برای مشق نوشتن و پاهای قوی برای فوتبال و لی لی، باید حتما صبحانه بخورید. انواع نان، غلات آماده صبحانه مانند برشتوک با شیر، کره و مربا، خامه و عسل، پنیر و گردو و تخم مرغ، بهترین انتخاب ها برای یک صبحانه مقوی و خوشمزه است. اگه یکی دو میوه مثل سیب، پرتقال یا موز هم در کنار صبحانه میل کنید، ویتامین مورد نیاز بدنتون هم تامین می شه. بعضی بچه ها هم به جای صبحانه سرد، عاشق خوردن صبحانه های گرم مثل حلیم، عدسی یا ماکارونی هستند. اگر شما هم صبح ها، میل بیشتری به صبحانه های گرم دارید، می تونید با مامان و بابا صحبت کنید تا براتون این مدل صبحانه رو حاضر کنند ولی هر گز بدون صبحانه، به مهد کودک و مدرسه نرید. آفرین.



شعر

ازدهای مهربان

یک ازدهای مهربان است،
در گوشه ای از خانه ما
او می شود بیدار هر سال،
در فصل یخبندان و سرما
در روزهای سرد و برفی،
آن ازدهای بامحبت
هی از دهانش می فرستد،
توی اتاق ما حرارت
فصل زمستان است بیرون-
توی اتاق ما بهاری ست
چون ازدهایی در اتاق است،
آن ازدها نامش «بخاری ست»!

شاعر: عفت زینلی

شعر

ابر خوشمزه

گر به دلش غذا می خواست
اینور و اونور می دوید
به آسمون نگاه که کرد
یه ابر چاق و چله دید
ابر سیاهی بود که داشت
یک دونه دم بادو تا گوش
دلش می خواست دست بزنه
گر به به ابر مثل موش
یک دفعه ابر غرشی کرد
صدایی داشت شبیه شیر
صدارو که گر به شنید
ترسید و شد یک دفعه سیر

شاعر: عفت زینلی



قصه

سوپ پونه



پونه از خواب که بیدار شد، مثل هر روز اول به آشپزخانه رفت و مادر را صدا زد. مادر در آشپزخانه نبود. به اتاق مادر رفت. مادر آرام خوابیده بود. کنار تخت ایستاد و دستش را روی گونه مادر کشید. مادر چشمانش را باز کرد. پونه گفت: «مامان خوابی؟ پاشو صبح شده. پاشو تنبل!» مادر گفت: «حالم خوب نیست. بگذار یک کم بخوابم.» پونه گفت: «مریض شدی مامان؟ سرت درد می کند؟ قرص بیاورم بخوری؟» مادر گفت: «چیزی نیست عزیزم. قرص خورده ام. یک کم استراحت کنم، خوب می شوم.» پونه دوباره گونه مادر را نوازش کرد و به چشم های بسته مادر نگاه کرد. بعد از صبحانه، پونه دوباره پیش مادر رفت. «هنوز خوابی مامان؟» مادر چشمانش را نیمه باز کرد و لبخند کوچولویی زد. پونه گفت: «می خواهی برایت سوپ پیزم؟ از همان خوشمزه ها که خودت همیشه می پزی.» مادر گفت: «خودم بلند می شوم.» و دوباره چشمانش را بست. پونه قابلمه را با زحمت از توی کابینت پایین بیرون آورد؛ تا نصفه آب کرد و روی گاز گذاشت و شعله را روشن کرد. بعد رفت روی چهارپایه و از توی فریزر بالای یخچال، یک تکه مرغ برداشت و توی قابلمه گذاشت. یک پیاز کوچولو هم پوست کند و درسته توی قابلمه انداخت. به اتاق مادر برگشت. مادر هنوز خواب بود. دهانش را نزدیک گوش مادر برد و آهسته گفت: «مامان رشته کجاست؟» مادر با چشمان بسته گفت: «بالای کابینت سمت چپی.» پونه رشته را توی قابلمه ریخت و تند پخت پیش مادر برگشت. بازوی مادر را تکان داد. «مامان نگفتی هویج کجاست؟» مادر گفت: «چند دفعه می پرسی؟ توی جامپوهای یخچال.» پونه به آشپزخانه برگشت.



نویسنده: محمود برآبادی
تصویر گر: الهام عطایی آذر

خلاقیت

حوصله ت سررفته؟ نقاشی زمستانی بکش

آهای بچه های نقاش و هنرمند! ده روز از فصل سرد و سفید زمستان گذشت. این روزها که هوا سرده، ممکنه اجازه نداشته باشید روزها برای بازی از خونه بیرون برید یا مامان و بابا، ترجیح بدهند شب ها به جای پیاده روی و گشت و گذار، توی خونه بمونید تا سردتون نشه و سرما نخورید. و همه این ها باعث بشه حوصله تون حسابی سر بره. خب این که غصه نداره. خودتون باید خودتون رو سرگرم کنید. امروز مشق هاتون رو که نوشتید، زود بند و بساط نقاشی رو پهن کنید و یک نقاشی زمستانی قشنگ بکشید. می تونید از هر ابزار نقاشی که دوست دارید، حتی انگشت هاتون استفاده کنید و آخر کار، از نقاشی قشنگتون عکس باکیفیت بگیرید و برای شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ تلگرام کنید تا توی همین صفحه چاپ بشه و کلی خوشحال بشید. این هم چند تا ایده، برای نقاشی زمستانی. ببینید و لذت ببرید.

