

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به
خانواده‌های سرزمین پرشکوہم؛
ایران

خودآموز فرآموز تغذیه‌ی سالم

کتاب کار با کودکان ۱۰ تا ۱۳ سال

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

دکتر لیلا جباری

مریم ایوبی‌راد

فاطمه نورشرق

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از آزاده نوروزیان، مهرداد احمدی شهرابی و محدثه زمانی

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانیار بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشار این کتاب در نشست شماره ۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶
شورای چاپ و نشر شهرداری تهران به تصویب رسیده است.



مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانتر شدن تربیت کودک در سایه‌ی این پیشرفت‌ها، رنگ باخته است و در هجوم داده‌های متنی، صوتی و تصویری و همه‌گیری شبکه‌های مجازی، آنچه سهل‌الوصولتر از قبل شد، آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی متعدد بود و نه تربیت کودک سالم، شاد و بهنجار.

در این دهکده‌ی آنلاین جهانی، والدین در مسیر پروراندن کودک خود، تنها تر از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده‌ی یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمداً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعدتاً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به‌تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌های افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

مبرهن است که هر جامعه‌ای، چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند و بدون شک هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی هم نیست که فارغ از تأثیر خانواده به وجود آمده باشد. پدر و مادر، بهترین الگوها هستند و کودک آداب و رسوم، نحوه‌ی برخورد و ارتباط با محیط و بسیاری از واکنش‌های اجتماعی را از والدین می‌آموزد. خانواده تحت شرایط صحیح، کودکان را آماده می‌سازد تا توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کنند و به‌عنوان افراد بالغ، نقش‌های سودمندی را در جامعه به عهده گیرند؛ اما در خانواده‌های ناسالم، میزان بروز رفتارهای پرخطر بیشتر است. در چنین شرایطی و برای مصون نمودن جامعه از آسیب‌های روزافزون، باید نظام‌های اجتماعی و سیاسی برای آموزش والدین گام‌هایی بردارند. این گام‌ها شامل آموزش‌های فرزندپروری به والدین، تسهیل دسترسی به مراکز ارائه‌ی خدمت و مشاوره، ایجاد زیرساخت‌های محلی، تقویت آموزش رسمی و ... است.

یکی از این نهادهای اجتماعی که می‌تواند در ارتقای سطح سلامت روان شهروندان جامعه و به‌تبع آن خانواده‌ها نقش ایفاء کند، شهرداری‌ها می‌باشند، امروزه شهرداری‌ها در بسیاری از کشورهای دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته، یکی از ارکان اساسی تأمین حفظ و ارتقای سلامت شهروندان آن جامعه محسوب می‌شوند. در حال حاضر شهرداری تهران نیز با راه‌اندازی اداره کل سلامت (در سطح ستاد)، ادارات سلامت (در سطح مناطق) و خانه‌های سلامت (در سطح محلات)، قدم‌های اساسی و زیربنایی را به‌منظور ارتقای سطح سلامت شهروندان به ویژه در ابعاد اجتماعی و روانی آن برداشته است. اجرای ویژه‌برنامه‌های مختلف آموزشی سلامت‌محور، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی، تشکیل کانون‌های اجتماع‌محور و جذب همکاری‌های دولتی و غیردولتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که در این راستا در حال اجرا می‌باشد. با توجه به گسترش آسیب‌های اجتماعی و ضرورت آموزش شهروندان به ویژه کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اداره کل سلامت شهرداری شهر تهران نسبت به راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان با عنوان فرآیند در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآیند، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآیند متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموده، آشنا و مرتبط با مباحث روانشناسی و مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد. مربیان در این مراکز در محیطی شاد، خلاق و بانشاط با بهره‌گیری از روش‌های مختلف نظیر بازی، نمایش، نقاشی، شعر، قصه‌گویی، بارش افکار، بحث و گفت‌وگوی آزاد و... مهارت‌های رفتاری را به گروه هدف آموزش می‌دهند.

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآیند بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآیندی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآیند، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی و کاربردی پرورش فرزندان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع

ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است. در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپروری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل بر بازی، داستان، نقاشی، انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپروری، هدف از فعالیت‌های گردآوری‌شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپروری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

بنا به مراتب، بسته‌ی حاضر با عنوان خودآموز تغذیه‌ی سالم، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین گشته، موجبات رضایت شما والدین عزیز را فراهم سازد. آرزوی قلبی ما پرورش فرزندان سالم، بهنجار، شاد و پرتلاش در سراسر ایران است که این مهم قطعاً با همراهی پدران و مادران عزیز دست‌یافتنی است.

سخنی با والدین

والد عزیز؛ بسته‌ی خودآموزی که هم اکنون در حال مطالعه‌ی آن هستید، دربرگیرنده‌ی مجموعه‌ای از فعالیت‌ها شامل بازی، داستان، نقاشی، پویانمایی و بازی‌های دیجیتال، برای ارتقای مهارت‌های ضروری به‌منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی فرزندان می‌باشد. تیم تألیف این محتوا در تلاش بوده‌اند با انتخاب فعالیت‌های ساده، آسان، مؤثر و البته کاربردی، راهنمای ارتقای مطلوبی برای والدین آماده نمایند. از این‌رو عمده‌ی فعالیت‌های موجود در این راهنما، توسط نگارندگان، مشاهده یا اجرا شده‌اند و با حصول اطمینان از کارایی آنان به کتاب اضافه شده‌اند.

یکی از مهم‌ترین مباحثی که از ابتدا مورد توجه تیم تألیف بود، مخاطب‌پسند بودن فعالیت‌هاست؛ به‌گونه‌ای که همه‌ی والدین گران‌قدر، فارغ از میزان سواد بتوانند این فعالیت‌ها را در محیط خانه عملیاتی نمایند. همچنین از آنجایی که این فعالیت‌ها انتخابی بوده و هر کدام به‌واسطه‌ی اثربخشی خود در این کتاب قرار گرفته‌اند، لازم است متذکر شویم که اجرای مطابق شیوه‌نامه آن‌ها بسیار مهم است. برای هر فعالیت، بنا

به استلزامات، شیوه‌نامه اجرایی نوشته شده که بهتر است والدین در هنگام تعامل با فرزندان از آن پیروی کنند. یکی از قسمت‌های موجود در شیوه‌نامه، بخش «گفتگوهای قبل و بعد از فعالیت» هست که مستقیماً بینش و نگرش کودک شما را هدف می‌گیرد و ذهن کودک را برای دریافت محتوای مدنظر، قبل از مشاهده یا اجرای فعالیت و تثبیت آموخته‌ها، پس‌از آن آماده می‌سازد؛ لذا لازم است نکاتی که به کودک می‌گویید، در گستره‌ی مواردی باشد که در این قسمت به آن اشاره شده است. برخی از والدین ممکن است در هنگام مطالعه‌ی فعالیت‌ها با خود بیندیشند که چه هدفی در آموزش این مورد وجود دارد؟ پاسخ این ابهام والدین نیز در بخش «اهداف» آمده است. به این صورت که برای عمده‌ی فعالیت‌ها، اهداف مورد انتظار از اجرای آن نوشته شده است. والدین حتی با توجه به اهداف، می‌توانند برخی از فعالیت‌ها را جدی‌تر دنبال بکنند.

یکی از دغدغه‌های والدین برای انجام فعالیت‌های آموزشی متنوع و اثربخش در منزل، عدم وجود لوازم موردنیاز است. بدین‌منظور تیم تألیف محتوا، با توجه به این دغدغه‌ی بجا، فعالیت‌هایی را انتخاب نموده است که با استفاده از لوازم موجود در منزل، بتوان آن فعالیت را اجرا نمود.

ممکن است در نگاه اول برخی از فعالیت‌ها برای والدین، فاقد اثربخش و جذابیت باشند! در اینجا لازم است بگوییم که فرزندان شما حتماً دیدگاه متفاوتی با شما خواهند داشت. شاید برخی از فعالیت‌ها برای شما جذاب نباشد، ولی یقیناً اگر مطابق شیوه‌نامه اجرا شوند، مشاهده خواهید کرد که فرزندان با جدیت آن را انجام داده و از انجام آن نیز لذت می‌برند؛ لذتی توأم با آموختن. اما نکته‌ی مهم در اینجا این است که همه‌ی اهداف آموزشی، چه در این راهنما و چه در سایر کتب، زمانی به نتیجه خواهند رسید که با معجون‌ی سحرآمیز ترکیب شوند؛ و آن معجون چیزی نیست جز ارتباط مثبت والد - فرزند. با اطمینان می‌گوییم که این مورد، تسهیل‌کننده‌ی هر آن چیزی است که برای آینده‌ی زیبای فرزندان ترسیم کرده‌اید. در کتاب ویژه والدین، مطالب زیادی برای نیل به این ارتباط موثر و مثبت آورده شده است. همچنین فعالیت‌های این کتاب نیز به‌گونه‌ای انتخاب شده‌اند که به‌صورت ناخودآگاه این ارتباط والد-فرزندی را مثبت و مؤثرتر سازد. با این حال اگر کوشش مجدانه‌ی شما برای ساخت این ارتباط نیز بدان اضافه شود، بی‌شک رضایت دوطرفه‌ی شما چندین برابر خواهد شد. پس لطفاً برای اجرای این فعالیت‌ها، زمانی ویژه‌ای را در نظر بگیرید و در این زمان،

فارغ از دنیای مجازی و متعلقات آن، صرفاً به کودک دل‌بند خود توجه کنید و تمام متغیرهای مزاحم و مختل‌کننده‌ی این توجه را به‌صورت موقت نادیده بگیرید.

برخی از فعالیت‌ها به‌صورت مستقیم و برخی به‌صورت غیرمستقیم به آموزش مهارت مدنظر ما می‌پردازند. در صورتیکه نسبت به اثربخشی یک فعالیت شک کردید، لطفاً یک بار آن را انجام دهید (در کتاب ویژه‌ی والدین به اثربخشی و اهمیت هر کدام از فعالیت‌ها اشاره شده است). پس از انجام می‌بینید که اثرات اجرای آن، بسیار بیشتر از عدم انجام است. شما صرفاً با اجرای این فعالیت، کودک را در معرض آموختن توأم با لذت قرار می‌دهید؛ امر مهمی که عمدتاً محقق نمی‌شود. پس یادمان باشد که کمترین اثر این راهنما، غنی‌سازی محیطی است؛ یعنی مهیا کردن محیطی روانی و فیزیکی برای فرزندان تا کمی بیشتر با شما باشد و از اینکه کنار شماست، لذت ببرد. از سوی دیگر، انجام این فعالیت‌ها، یعنی توجه مؤثر و مطلوب به فرزندان. فرزند شما این «توجه» را درک می‌کند و مطمئن باشید که به آن پاسخ دلگرم‌کننده‌ای خواهد داد.

پویانمایی (انیمیشن) و بازی‌های دیجیتال معرفی‌شده در این راهنما، فیلترهای معمول برای اینکه مناسب خانواده باشند را گذرانده‌اند و شما می‌توانید با اطمینان آن‌ها را با کودکان خود مشاهده و اجرا کنید. البته فضای مجازی مملو از نسخه‌های متفاوت از یک انیمیشن یا بازی است و یا ممکن است پیدا کردن آن برای شما دشوار باشد. از این‌رو برای آنکه مسیر کوتاه‌تری را برای دانلود بازی دیجیتال یا انیمیشن طی کنید و همچنین از دانلود نسخه‌های نامناسب جلوگیری شود، برای هر کدام از این موارد یک رمزینگی پاسخ سریع (QR Code) طراحی شده است. شما می‌توانید با دانلود اپلیکیشن رمزینگی‌خوان در سایت‌ها و برنامه‌های موجود و اسکن رمزینگی به‌وسیله‌ی دوربین گوشی‌تان مستقیماً وارد صفحه‌ی دانلود امن شوید و محتوای موردنظر را بر روی گوشی خود داشته باشید. برای دانلود اپلیکیشن رمزینگی‌خوان می‌تواند عبارت «QR» را در کافه‌بازار جستجو کنید و اولین برنامه‌ی پیشنهادی را نصب نمایید.

مجدداً با قدردانی از تمامی والدین، صبوری و همت مضاعف در کار با فرزندان راه، از مهمترین ویژگی‌های پدر و مادر ایرانی می‌دانیم و امید آن داریم که در هنگامه‌ی شکوه و سعادت، جدیت توأمان خود را در کاربست این راهنما به میدان آورید.



بازی‌ها

خوراکی سالم، دندان سالم

اهداف

- تقویت مهارت تخیل و افزایش خلاقیت
- توجه به محیط پیرامون
- استفاده از وسایل دورریختنی
- توجه به خوراکی‌های مورد استفاده و تأثیر آن بر روی دندان‌ها

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

۱۵



مقوا



چسب



تصویر دندان



پوسته خوراکی

وسایل مورد نیاز

اجرا

روی کاغذ عکس دندان را بکشید و از کودکان بخواهید پوسته شکلات یا بیسکویت و مواد غذایی که برای سلامتی مضر هستند بچسبانید و روی دندان دیگر مواد غذایی مفید را بچسبانند.



باز خورد از کودک

- در روز چند بار مسواک می‌زنی؟

- فکر می‌کنی مسواک زدن چقدر برای سلامت دندان‌ها ضروریه؟ راه دیگه ایی هم

برای مراقبت از دندان‌ها می‌شناسی؟

- میدونی ذرات خوراکی و غذاها چطور بین دندان‌ها میمونه و چقدر به دندان‌ها

آسیب میزنه؟

- فکر می‌کنی اثر همه خوراکی‌ها بر روی سلامتی دندان‌ها یکسانه؟ مثلاً شیرینی

و میوه کدام برای سلامت دندان‌ها مضرتر هستنند؟

خبرنگار

اهداف

- تقویت اعتماد به نفس و خودباوری
- ارتقای مهارت فکر کردن
- تقویت بارش مغزی
- تحریک تفکر خلاق و تخیل

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

به کودک بگویید: از طریق این بازی می‌خواهیم در مورد وزن بالا و چاقی در بعضی از افراد اطلاعاتی کسب و جمع‌آوری کنیم. سپس از کودک سؤال می‌کنید که خبرنگاران چه کارهایی انجام می‌دهند؟ آیا دوست داری خبرنگار باشی؟

آن وقت از کودک می‌خواهد به عنوان خبرنگار با اعضای خانواده در مورد وزن بالای بعضی افراد و چاقی مصاحبه کند و پاسخ‌های آن‌ها را جمع‌آوری نماید. در ادامه کودک با کمک خانواده دلایل چاقی و وزن بالا را آماده و به صورت نوشتاری برای دوستانش در گروه کلاسی به اشتراک بگذارد.



بازخورد از کودک

- به عنوان خبرنگار چه احساسی داشتی؟
- آیا دوست داری در آینده خبرنگار باشی؟ چرا؟
- یک خبرنگار باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟
- در چه زمینه‌های دیگری می‌خواهی اطلاعات کسب کنی؟
- چه عواملی باعث چاقی می‌شوند؟

مدیر شرکت تبلیغاتی

اهداف

- ارتقای روحیه همکاری و مشارکت
- تقویت بارش مغزی
- ایجاد اعتماد به نفس و خودباوری
- تقویت تعامل و ارتباط بیشتر کودک و خانواده

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

با کودک در مورد محصولات لبنی و پروتئینی صحبت کرده و خواص آن‌ها را با هم بررسی کنید. هم چنین در مورد این که این مواد در کدام سطح از هرم غذایی قرار دارند، گفتگو کنید. آن وقت از کودک بخواهید به عنوان مدیر شرکت تبلیغاتی، برای فروش بیشتر محصولاتشان تبلیغ کند و در تبلیغاتش در مورد خواص این مواد صحبت کند در ادامه تمام اعضای خانواده این بازی را انجام می‌دهند.
(به نوبت اعضای خانواده مدیر شرکت می‌شوند و محصولات تولیدی را تبلیغ می‌کنند).

۱- محصولات لبنی

۲- محصولات پروتئینی

در پایان هرکس از تبلیغات بهتر و جدیدتری استفاده کرده جایزه دریافت می‌کند.



بازخورد از کودک

- چند مورد از محصولات پروتئینی را نام ببر.

- محصولات پروتئینی چه خواصی دارند؟

- اگر به اندازه از محصولات لبنی استفاده نکنیم چه مشکلاتی برایمان پیش می‌آید؟

- در تبلیغات برای محصولات لبنی و پروتئینی به چه چیزهایی اشاره کردی؟

پانتومیم

اهداف

- تقویت روحیه همکاری و مشارکت
- افزایش اعتماد به نفس و خودباوری
- ارتقای تعامل و ارتباط بیشتر کودک و خانواده
- تقویت مهارت فکر کردن، توجه و تمرکز

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

با کودک در مورد انجام این بازی صحبت کنید و به او بگویید ما از این طریق می‌خواهیم یک بازی بی‌کلام داشته باشیم. همه باید به حرکات توجه کرده و حدس بزنند تو چه می‌گویی! سپس همه‌ی اعضای خانواده می‌نشینند و کودک حرکات بی‌کلامی را انجام می‌دهد که شرکت‌کننده‌ها باید آن را حدس بزنند. برای این که بازی هیجان بیشتری پیدا کند، اعضای خانواده می‌توانند به نوبت این کلمات را بازی کرده و بقیه حدس بزنند. کودک چاق - کم تحرک - کودک لاغر بدغذا - ورزشکار - میوه‌ی سالم - سلامتی

بازخورد از کودک

- به نظرت برای این که بدن سالم و قوی داشته باشیم باید چه کارهایی انجام دهیم؟
- خوردن فست فود چه مضراتی دارد؟
- ورزش کردن چه تاثیری برای بدن دارد؟



حکایت‌های

داستان شماره ۱

هدیه تولد



روز تولد آرمان، میهمانان یکی یکی وارد خانه شدند و هرکدام هدیه‌ای برایش آوردند. هدیه عمو حمید بزرگتر از بقیه بود. آرمان بی‌صبرانه منتظر بود هدیه‌های تولدش را باز کند. مامان کیک را روی میز گذاشت و شمع را روشن کرد. بچه‌ها با هم شعر تولدت مبارک را خواندند. آرمان چشم به کادوی عمو حمید دوخته بود و در دل دعا می‌کرد هر چه زودتر شعرخواندن تمام شود. او بعد از بریدن کیک، با خنده گفت: آخ جون؛ نوبتی هم که باشد، نوبت باز کردن هدیه‌ها است! و دست گذاشت روی هدیه عمو حمید و به سرعت بازش کرد. روی جعبه، عکس هواپیمای جتی بود که همیشه دلش می‌خواست آن را داشته باشد. با خوشحالی پرید بغل عمو حمید و او را بوسید. در جعبه را باز کرد. کلی قطعه جدای از هم دید که باید به یکدیگر وصل‌شان می‌کرد. بلافاصله مشغول سر هم کردن قطعه‌ها شد، اما هر چه سعی می‌کرد آنها سر جای خودشان قرار نمی‌گرفتند.

پدر گفت: آرمان جان ببین دفترچه راهنما ندارد؟

آرمان به داخل جعبه نگاهی انداخت، اما دفترچه‌ای در کار نبود. عمو حمید دست به کار شد، شاید بتواند قطعه‌ها را سر هم کند ولی بی‌فایده بود. دایی منصور بادی به غیغه انداخت و گفت: بروید کنار؛ این کار، کار خودم است.

اما او هم نتوانست جت را سر هم کند. آقا جون گفت: باید دفترچه راهنما داشته باشد. وسیله به این پیچیدگی را که شما نمی‌توانید سر هم کنید!

خانم جون گفت: خوب مادر جان شما که سر در نمی‌آوردی، چرا همان جا ندادی تا خودشان درستش کنند؟!

هر کدام از مهمان‌ها نظری می‌داد و هر لحظه خنده‌ای که روی لبان آرمان بود، کم رنگ‌تر می‌شد. او با ناراحتی گفت: حتماً باید دفترچه باشد؟ چرا خودمان نمی‌توانیم این قطعات را به هم وصل کنیم؟

عمو گفت: خوب برای اینکه ما سازنده آن نیستیم؟

آرمان ابروهایش را گره زد و گفت: پس چرا توانستیم بازی جورچینی را که خاله سارا برایم خریده بود درست کنیم. آن را هم ما نساخته بودیم!؟

عمو لبخندی زد و گفت: خوب بعضی وسایل ساده هستند و همه می‌توانند با کمی دقت آن را سرهم کنند، اما بعضی چیزها پیچیده هستند و برای ساختن و استفاده کردن آن احتیاج به دستور العمل داریم.

آرمان که هنوز قانع نشده بود گفت: آقای معلم می‌گوید بدن انسان خیلی پیچیده است، ولی ما خیلی راحت از بدنمان استفاده می‌کنیم و دفترچه راهنما هم نداریم!

آقا جون لبخندی زد و گفت: چه کسی گفته ما دفترچه نداریم؟

آرمان به آقا جون نگاه کرد و با تعجب پرسید: پس دفترچه ما کجاست؟

آقا جون گفت: دین، دفترچه راهنمای ماست و ما طبق دستورات آن زندگی می‌کنیم. دین به ما یاد می‌دهد برای استفاده درست از بدنمان و حفظ سلامتی خودمان چی بخوریم، چطوری بخوریم، چه زمانی بخوریم و کی بخوابیم و دستورات خوب دیگری که اگر از آنها استفاده کنیم، همیشه قوی و سالم و پُرانرژی هستیم.

خانم جون گفت: در دین آمده است قبل از اینکه گرسنه نشدیم، غذا نخوریم و قبل از سیر شدن هم دست از غذا خوردن بکشیم.

آرمان: چرا؟ من دلم می‌خواهد غذایی را که خیلی دوست دارم، زیاد بخورم.

خانم جان گفت: معده ما طوری ساخته شده است که برای هضم غذا باید جای خالی داشته باشد، اگر پُر خوری کنیم، معده سنگین می‌شود و نمی‌تواند کارش را درست انجام بدهد، برای همین خیلی‌ها همیشه معده درد دارند و باید مرتب قرص بخورند. آرمان گفت: مامانم پادم داده‌اند وسط غذا آب نخورم.

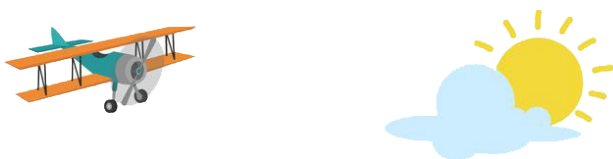
آقا جون گفت: آفرین پسر گلم، خدا برای همه اعضاء بدن ما دستورات مخصوصی داده است که با رعایت آنها، در واقع به دفتر راهنمای خودمان عمل می‌کنیم و همیشه می‌توانیم آدم موفق و سالم و سرحالی باشیم.

آرمان گفت: حالا خوب متوجه شدم، تا دفتر راهنمای جت نباشد، نمی‌توانم با آن بازی کنم. یعنی هیچ راهی نیست آقا جون؟

آقا جون به عمو حمید گفت: ان‌شاءالله فردا برو از صاحب فروشگاه، دفتر راهنمایش را بگیر، حتماً آنجا جا مانده است.

آن شب آرمان با امید اینکه عمو حمیدش دفتر راهنمای جت را برایش می‌آورد، خوابید. فردا عمو دفترچه را از فروشگاه گرفت و با آرمان طبق دستوراتی که تویش نوشته شده بود قطعات جت را به هم وصل کردند. بعد از پایان کار عمو جت را به سمت او گرفت و گفت: بفرما این هم از هواپیمای شما!

آرمان در حالی که هواپیما را می‌گرفت، گفت: ممنون عمو جان. جشن تولد دیروزم را خیلی دوست داشتم. عمو اشاره‌ای به جت کرد و گفت: به خاطر این؟ آرمان گفت: هم به خاطر این و هم به خاطر این که فهمیدم ما آدم‌ها هم دفترچه راهنما داریم!



بازخورد به فرزندتان

- آرمان چه رفتار خوبی داشت که مادرش به او یاد داده بود؟
- درباره بدن و دستگاه گوارش چه می‌دانی؟ دوست داری درباره آنها تحقیق کنی؟
- تو هم دوست داری طبق دفترچه راهنمای انسان، با بدنت رفتار کنی؟

داستان شماره ۲

عدس پلوی سوخته



چشمانم دیگر دارد آلبالو گیلان می‌چیند، از بس تمرکز کردم تا بالاخره شاید این مرحله را ببرم و به مرحله‌ی بعدی بروم. اما نمی‌شود که نمی‌شود. هر چه جلوتر می‌روم فقط اعصابم خردتر می‌شود.

سر تبلتم فریاد می‌کشم: «آه... برو دیگه...»

صدای مادر را از بیرون اتاق می‌شنوم. آخ. مادر برگشتند اما من هنوز پای تبلت هستم.

مادر صدایم می‌زنند: ستایش... ستایش خانم، کجایی مامان؟!

جواب می‌دهم: بله مامان، آمدم، توی اتاق هستم.

سریع بلند می‌شوم، اما چشمانم سیاهی می‌رود. نزدیک است با کله بروم توی گل‌های قالی از بس به صفحه تبلت خیره شده‌ام. چشمانم را کمی می‌مالم و بیرون می‌روم. چه بویی هم می‌آید. فکر کنم غذای همسایه سوخته است.

مادر دست به سینه و با کمی قیافه اخم کرده روبرویم ایستاده است. دست پاچه می‌گویم: سلام مامان جان، چه زود برگشتید.

مادر نگاهی به ساعت می‌اندازد و دوباره به من نگاه می‌کنند و می‌گویند: زود؟! گفته بودم که دو ساعت بیرون کار دارم، الانم دوساعت گذشته است.

چشمانم گرد می‌شوند و انگار که فنر سرم در رفته باشد، به سرعت نور به سمت ساعت می‌چرخد. زیر لب می‌گویم: چی؟! دو ساعت گذشته؟! یعنی من دو ساعت توی اتاق داشتم با تبلت بازی می‌کردم؟! نفسی می‌کشم و با خودم غرغر می‌کنم و می‌گویم: بخاطر همان است که چشمانم دارد از کاسه در می‌آید!

مادر با ناراحتی می‌گویند: دخترم مگر قرار نبود ساعت یک زیر غذا را خاموش کنی؟! غذا که سوخته است! حالا ناهار باید بجای عدس پلو، گشنه پلو بخوریم.

با شرمندگی می‌گویم: وای مامان ببخشید! اصلاً متوجه نشدم چطوری ساعت گذشت، من فقط رفتم چند دقیقه استراحت کنم و یک کم با تبلت بازی کنم، بعد بروم ظرف‌ها را بشویم و زیر غذا را خاموش کنم.



مادر سری به چپ و راست تکان می‌دهند و می‌گویند: میوه‌هایی که شسته بودم تا بخوری همین جا مانده‌اند که! رحمی به آن معده‌ات نکنن مادر. حتماً تا الان صدای آن هم در آمده

با ناراحتی سر تکان می‌دهم و می‌گویم: فرصت نشد.

مادر ادامه می‌دهد: یعنی بازی با تب لت واجب‌تر از سلامتی‌ات بود؟ عزیز دلم باید یک فکر اساسی برای خودت بکنی. حالا «بخشید» هم که دل ما را سیر نمی‌کند. بابا و سعید هم الان از راه می‌رسند. تا من لباس عوض می‌کنم فکر کن ببین باید چه غذایی درست کنیم؟!

همانطور که به سمت آشپزخانه می‌روم می‌گویم: بخشید. خب اگر می‌شود زنگ بزنیم از بیرون غذا بیاورند.

مادر از داخل اتاق می‌گویند: خودت بهتر می‌دانی بابا غذای بیرون را دوست ندارد. بعد هم فکر می‌کنم تا غذا بیاورند دیر می‌شود. تازه بخاطر سهل انگاری‌ات، ناهار امروز با شماست!

همانطور که لیوان شربت سکنجبین را برای مادر آماده می‌کنم، می‌گویم: باشد، خب؛ من می‌توانم الان املت با رب، یا نیمرو درست کنم. اشکالی ندارد؟!

مادر همانطور که وارد آشپزخانه می‌شوند و لیوان شربت را از دستم می‌گیرند، با خنده می‌گویند: اشکالی ندارد، هم پروتئین بدنمان تأمین می‌شود، هم گرسنگیمان برطرف می‌شود. پس زود زنگ بزن به بابا که سر راه، نان هم بگیرند.

چشمی می‌گویم و به بابا زنگ می‌زنم. تا بابا و سعید برسند، املت مخصوص را آماده می‌کنم. به قول مامان از گرسنگی صدای معده‌ام و شکم در آمده و دائم قار و قور می‌کند. یک دانه خرما می‌گذارم توی دهانم و می‌گویم: ببخشید معده جان که زیادی خالی‌ات گذاشتم و حواسم به تو نبود.

چند دقیقه بعد بابا و سعید وارد می‌شوند. همگی مشغول خوردن غذا می‌شویم. بابا می‌پرسد: عجب خوشمزه شده. چی ریختی توی غذا؟ من با خوشحالی می‌گویم: جدی بابا؟ هیچی نریختم. فقط هی صلوات فرستادم و دعا کردم که خوشمزه شود و شما دوست داشته باشید و داداش سعید از اینکه غذای مورد علاقه‌اش سوخته، ناراحت و عصبانی نشود. مادر می‌گوید: پس راز دستپخت خوبت را فهمیدم.

باز خورد به فرزندتان

- چرا ستایش فرصت نکرده بود میوه‌هایش را بخورد؟
- ستایش به جای عدس پلو چه چیزی درست کرد؟ درباره فواید عدس و تخم مرغ بیشتر مطالعه کن.
- تو می‌توانی آشپزی کنی؟ اسم غذاهایی که مفید هستند و دوستشان داری را بنویس.
- از مادرت بپرس برای اینکه غذاهایش خوشمزه شود چه کارهایی انجام می‌دهد؟

داستان شماره ۳

تمشک وحشی



توی جنگل، دایی احمد ظرف پُر از عسل را بالای سرش می‌برد تا پریسا ببیند، پریسا هم با اشاره چشم‌هایش، سبدهایی را که پُر از تمشک کرده است، به دایی نشان می‌دهد. دایی و پریسا سبدها و ظرف عسل را برمی‌دارند و به سمت خانه مادربزرگ راه می‌افتند. پریسا به دایی احمد می‌گوید: شما چطور می‌توانی این همه کار انجام بدهی؟

دایی می‌پرسد: کدام این همه کار؟

پریسا دست‌هایش را توی هوا تکان می‌دهد و می‌گوید: همین تمشک‌ها و عسل‌هایی که پرورش می‌دهی! دایی با صدای بلند می‌خندد. دستی به سر پریسا می‌کشد و موهایش را حسابی به هم می‌ریزد. پریسا دوباره روسری‌اش را محکم می‌کند و می‌گوید: خب چرا می‌خندی دایی؟

دایی در حال خنده می‌گوید: آخر من هیچ کدام از این کارها را انجام ندادهام. تمشک‌ها وحشی هستند و عسل را هم زنبورهای وحشی خودشان درست می‌کنند!

پریسا آرام می‌پرسد: وحشی؟



دایی ادامه می‌دهد: بله وحشی، یعنی هیچ آدمی آنها را نکاشته و پرورش نداده.

پریسا با چشم‌های گرد شده می‌گوید: یعنی چه؟ اگر کسی از آنها مراقبت نکرده، پس چه طور رشد کرده‌اند؟ اصلاً زنبورها چطوری عسل درست می‌کنند؟

دایی می‌گوید: پریسا جان خیلی از کارهای دنیا بدون دخالت آدم‌ها انجام می‌شود. مثلاً فقط زنبورها بلدند چطوری از شهد گل‌ها عسل بسازند یا خیلی از گیاهان خودشان از دل خاک رشد می‌کنند، حتی گاوهای آقاجان هم خودشان بچه‌شان را شیر می‌دهند، بدون اینکه من یا آقاجان کمکی به آنها بکنیم.

پریسا که توی فکر بود، قدم‌هایش را تندتر کرد تا به دایی برسد و پرسید: آخر از کجا یاد گرفته‌اند؟ دایی خندید و گفت: معلوم است! کسی که همه چیز را ساخته، خودش توی گوش‌شان گفته چطور زندگی کنند و وظیفه‌شان چه است! می‌دانی الان وظیفه ما چیست؟

پریسا کمی فکر کرد. دایی ادامه داد: وظیفه ما مراقبت از سلامتی خودمان و محیط زیست مان است. می‌دانی چقدر خوردن این چیزهای طبیعی، مفید هستند. باید مراقب جنگل‌ها باشیم مراقب حیوانات باشیم و از چیزهای طبیعی که خدا برایمان آفریده بخوریم تا کمتر مریض شویم.

پریسا با هیجان گفت: حالا فهمیدم آقاجان چرا انقدر سرحال هستند. این را هم خدا به آقا جان یاد داده؟ دایی خندید و گفت: بله.. ماشاءالله آقاجان مثل جوان بیست ساله است. حالا کمی سریعتر راه بیا تا هوا تاریک نشده برسیم خانه.

پریسا همین‌طور که دنبال دایی احمد می‌رفت به درخت‌های اطرافش نگاه کرد. از لابه لای شاخه درخت‌های صنوبر، صدای بلبل بلند شد. پریسا با خودش فکر کرد حتماً این آواز زیبا را هم خدا به بلبل‌ها یاد داده است.

بازخورد به فرزندان

- چه چیزهای طبیعی و وحشی در طبیعت هستند که خوردنشان مفید است؟

- تا حالا از گیاهانی که در طبیعت می‌روید، استفاده کرده‌اید؟

- پیام داستان را بنویس.

داستان شماره ۴

زندگی خوب با قرآن



نیمه شهریور ماه بود. پدر ساره وقتی به خانه برگشت با خوشحالی گفت: امروز رفتن مان به کنیا قطعی شد، تا یک ماه فرصت داریم کارهایمان را انجام دهیم.

ساره پرسید: پس تکلیف مدرسه من چه می شود؟

مادر گفت: حُب آنجا هم می روی مدرسه!

ساره گفت: آخه من زبان کنیایی بلد نیستم و دوستی هم ندارم که بفهمد چه می گویم.

پدر خندید و گفت: ساره جان مأموریت کاری است دیگر. یک سال است داری کلاس زبان می روی برای چنین روزی، چاره ای نداریم جز اینکه با شرایط جدید بسازیم! ان شاء الله با اخلاق خوبی که داری، خیلی زود دوست هم پیدا می کنی!

روز بعد ساره با ناراحتی از مدرسه به خانه برگشت. مادرش پرسید: چرا ناراحتی ساره؟

ساره جواب داد: مامان من دوست ندارم به کنیا بیایم. تا دیروز نگران دوست پیدا کردن بودم. اما امروز نگران غذایی که باید آنجا بخوریم هم هستیم. آرزو می گوید خارج غذای درست و حسابی وجود ندارد و باید با خودمان کنسرو ببریم.

مادر خندید و گفت: نه عزیزم. آنطوری که آرزو می گوید نیست. الان روی بسته بندی غذاها نشان حلال ثبت می شود. می توانیم با دیدن این علامت بفهمیم کدام غذاها مخصوص ما مسلمان هاست و برای سلامتی ضرری ندارد.

ساره گفت: واقعاً؟ چه خوب. خیالم راحت شد.

یک ماه بعد ساره و خانواده اش به کشور کنیا سفر کردند و در یکی از خانه های پایتخت مستقر شدند. ساره در مدرسه ای که بعضی شاگردانش مثل او خارجی بودند، ثبت نام کرد. معلم ها به زبان انگلیسی درس می دادند و ساره با ادامه کلاس های زبانش به صورت مجازی، کم و بیش می توانست درس هایی را که معلم می داد بفهمد. ساره توی مدرسه هیچکس را نمی شناخت، اما خیلی زود با زبان ایما و اشاره توانست

با هم کلاسی‌هایش ارتباط برقرار کند. او هر روز مقداری انجیر توی کیفش می‌گذاشت و زنگ‌های تفریح به دوستان جدیدش می‌داد. ساره می‌دانست که در قرآن سوره‌ای به اسم تین وجود دارد که خداوند در آن به انجیر و زیتون قسم خورده است. پدرش همیشه به او می‌گفت، قرآن نوع زندگی کردن درست را به ما یاد می‌دهد و ما با آموزش‌های کتاب خدا می‌توانیم هر جا که هستیم در کنار مردم با صلح و دوستی و رفاقت و مهربانی زندگی کنیم.

یکی از دوستان ساره اسمش آنا بود و خانه‌اش در مسیر خانه ساره بود. آن‌ها هر روز با هم به مدرسه می‌رفتند. آنا زبانش کمی می‌گرفت و بعضی از بچه‌ها به او می‌خندیدند.

ساره می‌دانست که نباید هیچ کس، انسانی را مسخره کند. او با مهربانی به دوستانش تذکر داد که دست از کارشان بردارند. آنا از اینکه ساره حمایتش کرده بود، خیلی خوشحال شد. ساره درس ریاضیش خوب بود. او بعد از ظهرها به دو سه نفر از هم کلاسی‌هایش که در این درس ضعیف بودند، ریاضی یاد می‌داد و کمکشان کرد امتحانشان را خوب بدهند.

چند ماه از آمدن ساره به مدرسه می‌گذشت. معلم از بچه‌ها خواست تا از نظر خودشان بهترین فرد کلاس را معرفی کنند.

آنا دستش را بالا برد و گفت: ساره. چون در این مدت ساره نه با کسی دعوا کرده و نه کسی را مسخره کرده است. من خیلی او را دوست دارم.

مگی از آخر کلاس دستش را بالا برد و گفت: بله. من هم ساره را معرفی می‌کنم. من و ماری و آنژلا ریاضی‌مان خوب نبود، ساره هر روز بعد از ظهر با ما ریاضی کار کرد و توانستیم در اولین امتحان نمره خوبی بگیریم.

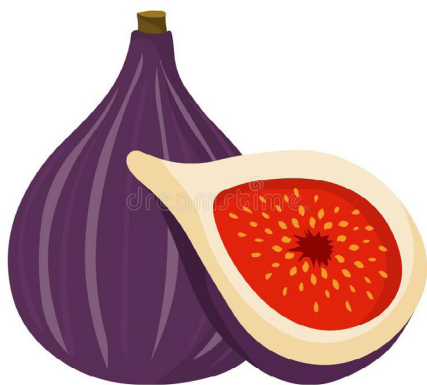
ماری گفت: بله خانم. تازه خوراکی خوشمزه‌ای هر روز با خودش می‌آورد مدرسه و از آن به ما هم می‌دهد. بعد رو کرد به ساره گفت: اسمش چی بود؟
ساره خندید و گفت: انجیر.

معلم و بچه‌ها برای ساره دست زدند. معلم از او خواست چند جمله برای آنها حرف بزند و بگوید که چطوری این همه ویژگی خوب دارد. ساره که هنوز خوب نمی‌توانست به انگلیسی صحبت کند، رفت پای تخته و گفت: از همه شما ممنونم. می‌توانم یک

شعر خوب درباره انجیر بخوانم؟ البته به زبان فارسی. معلم سرش را تکان داد و گفت: بله حتماً.

ساره شروع کرد به خواندن:

تو خیلی مهربانی، خدایا از تو ممنون
قسم خوردی به انجیر، قسم خوردی به زیتون



دو تا میوه که خیلی مقوی و لذیذند
مفید و خوب و خوشرنگ، پر از رازند و ریزند

درون میوه‌ای ریز، خدای پاک و دانا!
انرژی فراوان چه شکلی می‌شود جا؟!

خدای نازنینم، که خوب و بی نیازی
فقط تو می‌توانی چنین چیزی بسازی

دوباره بچه‌ها برای او دست زدند و ساره از اینکه توانسته بود دوستان خوبی پیدا کند خوشحال بود.

بازخورد به فرزندتان

- ساره چطور دختری بود؟
- زیتون به چه معناست؟
- خلاصه‌ی داستان را بنویس و برای بقیه بازگو کن.

داستان شماره ۵

کوهنوردی با پدربزرگ



پدربزرگ آمد بالای سر امیرعلی و آرام تکانش داد و گفت: بابا جان؛ نمی‌خواهی بلند شوی؟ کم‌کم باید راه بیافتیم. امیرعلی پرسید: مگر صبح شده است؟

پدربزرگ سجاده‌اش را جمع کرد و گفت: بله، اگر می‌خواهی همراه من بیایی کوه، زودتر آماده شو.

امیرعلی از پنجره اتاق نگاهی به بیرون انداخت و گفت: آقا جان هنوز که هوا تاریک است! پدربزرگ گرمکنش را پوشید و گفت: اگر تصمیمت برای رفتن جدی است، باید تنبلی را کنار بگذاری، اگر هم که نمی‌خواهی بیایی، من تنهایی می‌روم!

امیرعلی سریع بلند شد و گفت: معلوم است که تصمیمم جدی است.

پدربزرگ گفت: پس بجنب، قبل از طلوع خورشید باید راه بیافتیم.

امیرعلی همچنان دوست داشت بخوابد، ولی به خاطر رسیدن به هدفش که فتح قله کوه بود، باید قید خواب و راحتی را می‌زد. او بعد از خواندن نماز صبح، سوار ماشین پدر بزرگ شد. هوا تاریک بود و نسیم خنکی را روی پوستش حس می‌کرد.

امیرعلی گفت: آقا جان شما فکر می‌کنید من چون هنوز خیلی بزرگ نشده‌ام، نمی‌توانم تا نوک کوه بروم؟

پدربزرگ گفت: مسئله بزرگ شدن نیست. من هم اولین باری که رفتم کوه، مثل تو ده سالم بود. اما ما غذاهای مقوی می‌خوردیم. دوره شما فرق کرده. همه‌اش چیپس و پفک و... می‌خورید. نمی‌دانم خودت چه فکر می‌کنی؟

امیرعلی به فکر فرو رفت؛ او مطمئن نبود که می‌تواند پدر بزرگ را تا انتهای مسیر همراهی کند. ولی با خودش عهد کرده بود تمام تلاشش را به‌کار بگیرد.

هوا تقریباً روشن شده بود که آنها به دامنه کوه رسیدند. امیرعلی تا کوه را دید با صدای بلند گفت: من آمده‌ام تو را فتح کنم!

پدربزرگ از اعتماد به نفس او خوشش آمد و گفت: پس برویم که کوه منتظر ماست.

امیرعلی با تمام سرعت به سمت جلو حرکت کرد. پدربزرگ او را صدا زد و گفت: اگر با این سرعت حرکت کنی وسط راه کم می‌آوری و دیگر نمی‌توانی ادامه بدهی!



امیرعلی گفت: من می‌خواهم زود به بالای کوه برسم!

یک ساعتی گذشت. پس از رفتن مسیر طولانی، صدای قار و قور شکم امیرعلی بلند شد؛ او دستی به شکمش کشید و گفت: آقا جان من گرسنه هستم. پس کی قرار است صبحانه بخوریم؟

پدر بزرگ گفت: من همیشه صبحانه‌ام را بالای کوه می‌خورم.

امیرعلی گفت: تا آن بالا برسیم من از گرسنگی می‌میرم.

پدر بزرگ به تخته سنگی اشاره کرد و با خنده گفت: نترس. آدما اگر بخاطر پرخوری نمیرند، از نخوردن نمی‌میرند. حالا بیا اینجا بنشینیم و چیزی بخوریم.

امیرعلی کوله‌اش را باز کرد و از آن چند تکه نان و خامه عسلی و مقداری پنیر و گردو بیرون آورد و گفت: بفرمایید. چیپس و تخمه و میوه هم آورده‌ام که بعداً می‌خوریم.

پدر بزرگ گفت: مگر آمده‌ایم تفریح که این همه خوردنی با خودت آورده‌ای؟

امیرعلی دومین تذکر را از پدر بزرگ گرفته بود و احساس می‌کرد در رسیدن به هدفش دچار مشکل شده است. پدر بزرگ لب و لوچه آویزان امیرعلی را دید و گفت: من هم وقتی اولین بار آمدم کوه، مثل تو کلی خوراکی با خودم آورده بودم، ولی

بعدها فهمیدم باید موقع کوهنوردی خوراکی‌های سبک مثل لقمه‌های حاضری و گردو و کشمش و کمی هم میوه با خودم ببرم تا هم بارم سبک باشد و هم انرژی کافی برای کوهپیمایی داشته باشم. آخر پنیرو خامه کجا؟ گردو و کشمش و انجیر کجا؟ تازه چییس و پفکر هم که آورده‌ای!!

آن‌ها بعد از خوردن صبحانه دوباره به راهشان ادامه دادند. مسیر تقریباً صخره‌ای شده بود. ماهیچه پاهای امیرعلی که مقداری وزن اضافه داشت گرفته بود و به کندی قدم بر می‌داشت. او چند بار به پدر بزرگ گفته بود کمی استراحت کنند، اما قبول نکرده بود. امیرعلی متوجه اشتباه خودش شده بود که اول صبح نباید با آن سرعت حرکت می‌کرد. برای چندمین بار من و من‌کنان گفت: می‌شود کمی استراحت کنیم؟ پدر بزرگ عرق‌های پیشانی‌اش را پاک کرد و جواب داد: قبل از اینکه خورشید به وسط آسمان برسد، باید این گردنه‌ها را رد کنیم، چون گرمای آفتاب اذیتمان می‌کند.

امیرعلی در حالی که نفس‌نفس می‌زد گفت: من خیلی خسته شده‌ام! پدر بزرگ گفت: سرعت تُوُند اول صبح، تو را خسته کرده است. در حد آب خوردن وقت استراحت داریم!

امیرعلی با خوشحالی روی تخته سنگی نشست و بطری آبش را تا آخر سر کشید.

پدر بزرگ به امیر علی گفت: پسرم کمی ورزش می‌کردی الان برای امروز انقدر زود به زود خسته نمی‌شدی؟ حالا موافقی حرکت کنیم؟

امیرعلی خسته بود و از ادامه راه منصرف شده بود و رسیدن به همان‌جا را برای خودش موفقیت می‌دانست. با خجالت گفت: نمی‌شود برگردیم؟

پدر بزرگ گفت: اما هدف ما که اینجا نبود، ما باید به نوک کوه برسیم.

امیرعلی گفت: آنجا هم شبیه همین‌جا است، چه فرقی دارد؟

پدر بزرگ گفت: فرقی این است که آنجا نوک کوه است و هدف تو هم رسیدن به قله بود.

امیرعلی گفت: آخر خیلی سخت است، هر چه هم بالاتر می‌رویم سخت‌تر می‌شود!

پدر بزرگ گفت: همه این سختی‌ها ارزش رسیدن به آنجا را دارد، ولی اگر فکر می‌کنی دیگر نمی‌توانی جلوتر بروی، همین نزدیکی‌ها اقامتگاهی است، تو را می‌برم آنجا و خودم به تنهایی بقیه راه را ادامه می‌دهم و بعداً برمی‌گردم پیشت.

پیشنهاد پدر بزرگ امیرعلی را مردد کرده بود. از یک طرف توان حرکت کردن نداشت و از طرف دیگر هم دلش می‌خواست به قله کوه برسد. او بر سر دو راهی سختی

قرار گرفته بود. لحظه‌ای چشمانش را بست و خودش را بالای کوه تصوّر کرد. همین فکر باعث شد بلند شود و به راهش ادامه دهد. آن‌ها گردنه‌های باریک و تنگ را یکی‌یکی پشت سر گذاشتند و رسیدند به مناظر زیبا و سرسبز. امیرعلی محو زیبایی و طبیعت آنجا شد و دوربین فیلمبرداری کوچکی را که از دایی احمدش قرض گرفته بود، از کوله پشتی‌اش بیرون آورد و مشغول فیلمبرداری شد. یک لحظه سنگ‌ریزه‌ها از زیر پایش شروع کردند به حرکت. امیرعلی سعی کرد جای پای محکمی پیدا کند. اما بدنش خم شد و دوربین از دستش سُرخورد و توی دژ افتاد. همان لحظه دست قوی پدر بزرگ بازویش را گرفت و او را به عقب کشید. امیرعلی خیلی ترسیده بود. او محکم چسبید به پدر بزرگ و سعی کرد جلوی گریه‌اش را بگیرد.

پدر بزرگ با مهربانی سرش را نوازش کرد و گفت: الحمدلله به‌خیر گذشت، اما باید بیشتر حواست را جمع کنی! جواب دایی احمد را هم خودم می‌دهم.

آن‌ها بعد از مقداری راه رفتن، تقریباً به نوک کوه رسیدند و چند قدم بیشتر با هدف فاصله نداشتند. امیرعلی باور نمی‌کرد سختی‌های مسیر تمام شده است. آن بالا همه چیز زیبا بود. هوای تمیز و دلچسبی داشت و گل‌های وحشی رنگارنگی از زیر تخته سنگ‌ها روئیده بود. امیرعلی از نوک کوه به مسیری که آمده بودند نگاه کرد. او توانسته بود گردنه‌ها و سربالایی‌ها را پشت سر بگذارد و از همه مهم‌تر بر کشمکش‌های درونی که وسوسه‌اش می‌کرد تا مقصد نرود، پیروز بشود. امیرعلی نفس عمیقی کشید و با صدای بلند و با تمام وجود فریاد کشید: ای کوه، من بالاخره توانستم تو را فتح کنم.

بازخورد به فرزندتان

- چرا امیرعلی به راحتی پدربزرگش نمی‌توانست کوه پیمایی کند؟
- پدربزرگ چرا با خودش انگور و انجیر و میوه آورده بود؟
- تا حالا به کوه رفته‌ای؟ چه مقدماتی برای آن لازم است؟





تقارير



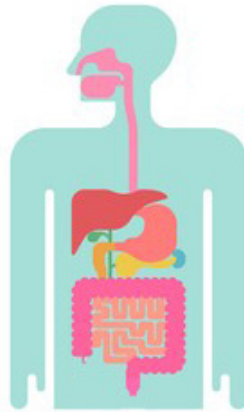
نقاشی شماره ۱: دستگاه گوارش انسان

- آشنایی با قسمت‌های مختلف دستگاه گوارش
- افزایش دقت و توجه

اجرا

والد و کودک در مورد قسمت‌های مختلف دستگاه گوارش از جمله معده، روده، کبد، لوزالمعده و... و کارکردشان صحبت می‌کنند. سپس مادر از کودک می‌خواهد با کمک هم تصویری از دستگاه گوارش ترسیم کنند و قسمت‌های مختلف دستگاه را نشان دهند. آن وقت کودک در مورد هر یک از قسمت‌های دستگاه گوارش توضیح دهد.

۳۹



- قسمت‌های مختلف دستگاه گوارش را نام ببر.
- برای این که معده‌ی سالمی داشته باشیم باید چه کار کنیم؟
- چگونه باید از دستگاه گوارشمان مراقبت کنیم؟
- خوردن چه غذاهایی ممکن است به دستگاه گوارش آسیب بزند؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۲: هرم غذایی

- تقویت روحیه همکاری و مشارکت
- افزایش سطح توجه و تمرکز
- تقویت بارش مغزی و تفکر خلاقانه

اجرا

مادر در مورد هرم غذایی این گونه برای کودک توضیح می‌دهد: هرم غذایی نشان دهنده گروه‌های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می‌گیرند. این هرم ۴ طبقه یا سطح دارد که مواد غذایی در این طبقات قرار می‌گیرند. این هرم که به شکل مثلث است، از پایین به بالا مواد غذایی در طبقات قرار می‌گیرند در واقع این مواد بر اساس ارزش غذایی که دارند در این طبقات جای می‌گیرند. این طبقات از پایین به بالا عبارتند از:

- ۱- طبقه گروه نان و غلات: این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو است.
 - ۲- طبقه گروه میوه‌ها و سبزی‌ها - انواع ویتامین‌ها، انواع املاح و فیبر
 - ۳- طبقه گروه شیر و لبنیات- گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ
 - ۴- گروه متفرقه: این گروه شامل انواع مواد قندی و چربی‌ها است.
- بعد از ارائه این محتوا، مادر از کودک می‌خواهد با تمام اعضای خانواده این هرم غذایی را در سایز بزرگ (A۳) ترسیم کرده و در منزل نصب کنند.

۴۰

- هرم غذایی یعنی چه؟
- هرم غذایی چند طبقه دارد؟
- چرا غذاها طبقه بندی می‌شوند؟
- اگر خواص هر یک از مواد غذایی را نمی‌دانستیم چه اتفاقی برای بدنمان می‌افتاد؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۳: پروتئین‌ها

- آشنایی با انواع مواد پروتئینی و خواص آن‌ها
- افزایش توجه و تمرکز
- تقویت مهارت‌های حرکتی

اجرا

در مورد مواد پروتئینی از جمله گوشت، ماهی، لوبیا، تخم مرغ و خواص آن‌ها با کودک گفتگو کنید. از او بخواهید خواص مواد پروتئینی را برای شما بگوید. در ادامه از او بخواهد که این اطلاعات را به صورت نقاشی ترسیم کند.



۴۱

- مواد پروتئینی چه نقشی در سلامتی بدن دارد؟
- چه موادی می‌شناسی که پروتئین دارند؟
- کمبود مواد پروتئینی برای بدن چه ضررهایی دارد؟
- در مورد خواص مواد پروتئینی یک پیام بنویس.

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۴: من خلاقم

- تقویت اعتماد به نفس و خودباوری
- تقویت مهارت فکر کردن و تفکر واگرا
- تقویت توجه، تمرکز و دقت
- تحریک تفکر خلاق و تخیل

اجرا

کودک با هرم غذایی و مواد غذایی طبقات آن آشنایی نسبی دارد. والد به او می‌گوید: خودت را معلم فرض کن و تصویر این گروه‌های غذایی را ترسیم کن و آن‌ها را برای ما توضیح بده.

۴۲



- دو مورد از مواد لبنی را نام برده و خواص آن‌ها را بگو.
- یک انشا در مورد مواد متفرقه و خواص آن‌ها بنویس.

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۵: تناسب اندام

- تقویت مهارت در بارش فکری و تخیل
- تقویت مهارت دیداری- حرکتی
- افزایش توجه، تمرکز و دقت
- آشنایی با مفهوم تناسب اندام

اجرا

با کودکان در مورد معنی و مفهوم تناسب اندام و عادت‌های غذایی مناسب برای داشتن سلامتی صحبت کنید و در این زمینه به این موارد اشاره داشته باشید.

- تناسب اندام یعنی رشد و وزن مناسب داشتن.

- عادت‌های غذایی مناسب: خوردن صبحانه به اندازه کافی، کم مصرف کردن نمک، دیر شام نخوردن، خوردن غذاهای خانگی، ورزش روزانه، به اندازه مصرف کردن غذاهای چرب و خیلی شیرین.

سپس از کودک بخواهید فکر کند و افرادی را با این مشخصات نقاشی کند: فردی با تناسب اندام، فرد چاق، فرد لاغر.

آن وقت با همکاری و مشورت اعضای خانواده برای هریک از تصاویر ترسیم شده بنویسد هرکدام از این افراد کدام یک از موارد عادت‌های غذایی مناسب را رعایت کرده‌اند!

- آیا تو تناسب اندام داری؟

- برای این که تناسب اندام داشته باشی، باید چه کار کنی؟

- ورزش چه تاثیری در سلامتی دارد؟

- چند تا از عادت‌های غذایی مناسب را بگو.

- چند تا از عادت‌های غذایی نامناسب را بگو.

بازخورد
از کودک



بوسانین گلی

۱- دکتر تغذیه

این داستان در مورد آقای دکتر تغذیه است که به خاطر عادت‌های غذایی نامناسب وزن بالایی داشته است. با توجه به این که در زمینه‌ی درسی دانش آموز فعال و درس خوانی بوده است ولی به ورزش و تحرک داشتن، استفاده از غذاهای مناسب توجه نداشته است. به همین دلیل با درس خواندن و دکتر شدن در رشته تغذیه تصمیم می‌گیرد عادت‌های غذایی مناسب داشته باشد؛ از جمله: ورزش روزانه، کم مصرف کردن نمک، خوردن صبحانه به اندازه کافی، خوردن غذاهای خانگی به جای خوردن غذاهای بیرون.



گفتگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید با دیدن این انیمیشن با عادت‌های غذایی مناسب آشنا می‌شویم. مفهوم و معنی تناسب اندام را یاد می‌گیریم. تأثیر ورزش در تندرستی را می‌بینیم. ارائه بیان ساده و علمی در مورد عادت‌های غذایی مناسب، داشتن تناسب اندام (رشد مناسب و وزن مناسب) از ویژگی‌های بارز و تاثیرگذار این داستان می‌باشد.

۴۵

گفتگوی بعد از تماشا

- تناسب اندام یعنی چه؟
- چند تا از عادت‌های غذایی مناسب را بگو و اینکه آیا تو برنامه غذایی داری؟
- برای تنظیم برنامه غذایی از چه کسی راهنمایی می‌خوای؟
- دکتر تغذیه برای داشتن تناسب اندام چه توصیه‌ای کرد؟



برای دائلود انیمیشن، رمزینۀ پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید

۲- سلطان شکرستان

انیمیشن در مورد پادشاه و وزن بالای او می‌باشد. او تصمیم می‌گیرد که با تأسیس تنبل‌خانه و پرداخت تنبلانه شرایطی فراهم آورد که وزن خودش و افراد چاق با ورزش و رژیم غذایی مناسب کم شود.

شخصیت‌های این داستان به کودکان در مورد تأثیر ورزش در کاهش وزن، متناسب شدن اندام، استفاده از غذاهای مفید و تأثیر مخرب غذاهای فست فودی اطلاعات مفیدی می‌دهد.



۴ دقیقه

گفتگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید در این انیمیشن با سلطان شکرستان آشنا می‌شویم که از وزن بالای خودش رضایت نداشته و تصمیم می‌گیرد با تأسیس تنبل‌خانه به اتفاق چند نفر از ساکنین شکرستان به مدت یک ماه در آن جا رژیم بگیرد و با ورزش کردن به وزن متعادل برسد. رژیم برایش سخت است و تاب و تحمل این شرایط را ندارد.

۴۶

گفتگوی بعد از تماشا

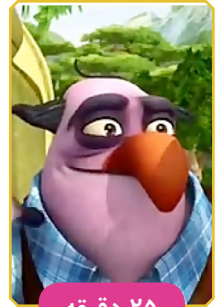
- چرا پادشاه تصمیم گرفت رژیم بگیرد؟
- برای رژیم گرفتن چه پیشنهادی داد؟
- چرا در ۱ ماه فقط توانست ۱ کیلوگرم کم کند؟
- سلطان شکرستان در ابلاغیه چه چیزی درج و نوشته بود؟



برای دانلود انیمیشن، رمزینۀ پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید

۳- رستوران جنگل ۲

داستان در مورد سالگرد افتتاح رستوران جنگل بوده و غذاهایی که طبخ می‌شود، سلامتی اهالی جنگل را در نظر می‌گیرد. گرگ و دوستانش برای اینکه رستوران جنگل در زمینه‌ی طبخ غذا معروف نشود، از نوعی اسپری استفاده کردند و آن‌هایی که از این غذاها استفاده کردند صدا و پوستشان تغییر کرد. تحقیقات دکتر جنگل نشان داد که ...



۲۵ دقیقه

گفتگوی قبل از تماشا

در این انیمیشن با تأثیر غذاهایی مثل بورانی اسفناج، سوپ و غذاهای دیگری که ارزش غذایی بالایی دارند و در سلامتی اهالی جنگل رستوران موثر است، آشنا می‌شویم و این که غذاهای ناسالم ممکن است در قسمت‌های مختلف بدن اثر بدی داشته باشند.

۴۷

گفتگوی بعد از تماشا

- اسفناج در کدام طبقه از هرم غذایی قرار گرفته است؟
- چه عاملی باعث شد که پوست بعضی از حیوانات تغییر کرد؟
- غذاهای رستوران جنگل چه ویژگی‌هایی داشت که همه دوست داشتند از آن غذاها بخورند؟
- غذاهای ناسالم چه تاثیری بر بدن دارند؟
- تو بورانی اسفناج دوست داری؟
- تحقیق کن ببین بورانی اسفناج چه خاصیتی دارد؟



برای دائلود انیمیشن، رمزینۀ پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید

۴- فست فود

این انیمیشن در مورد یک بیماری است که اکثر مردم شکرستان به آن مبتلا شده‌اند. چند نفر از بزرگان شهر از ننه قمر درخواست می‌کنند مشکل پیش آمده را ریشه یابی کند. ننه قمر دست به کار شده و متوجه می‌شود که اکثر مردم شهر دیگر در منزل غذا نمی‌خورند و به رستوران فرصت که فقط فست فود دارد، می‌روند. ننه قمر علت اصلی بیماری را حذف سبزیجات و حبوبات می‌داند و به همه توصیه می‌کند که سبزیجات و حبوبات را از سبد غذایی حذف نکنند.



۱۶ دقیقه

گفتگوی قبل از تماشا

داستان این انیمیشن در مورد مبتلا شدن به بعضی از بیماری‌ها در اثر استفاده‌ی زیاد از فست فود، حذف حبوبات و سبزیجات است که می‌تواند تأثیر بسزایی در رژیم‌های غذایی مناسب برای کودکان ارائه دهد. با مشاهده‌ی این انیمیشن می‌خواهیم با مضرات فست فود و حذف بعضی از مواد مثل حبوبات و سبزیجات آشنا شویم.

۴۸

گفتگوی بعد از تماشا

- چه عاملی باعث شد که ننه قمر دست به تحقیق بزند؟
- نتیجه‌ی تحقیقات ننه قمر چه بود؟
- چرا همه‌ی مردم شهر به رستوران فرصت می‌رفتند؟
- علت اصلی بیماری چه بود؟
- آیا تو هم به فست فود علاقه داری؟ خوردن زیاده از حد فست فود چه ضررهایی دارد؟



برای دانلود انیمیشن، رمزینۀ پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید



بازی‌های دیجیتال



بازی شماره ۱: شريف آباد



شريف آباد بازی جذاب و سرگرم کننده‌ای است که در آن شما می‌توانید لذت باغبانی، کشاورزی و دامداری را زیر انگشتان خود لمس کنید. با نگهداری از حیوانات دست آموز بامزه مانند (گره، سگ، مرغ و خروس، اسب، الاغ و) و ارسال محصولات مزرعه خود با قطار به رقابت با ديگران بپردازيد. به توليد صدها محصول متنوع مانند (سوهان، قرمه سبزی، کوفته تبریزی، آش دوغ، حلیم، شله زرد، آلوچه و لواشک، لبو، باقالی پلو، ترشیجات و) بپردازيد. همچنین موسیقی سنتی و اصیل ایرانی، محیط‌های فوق‌العاده چشم نواز و بومی و حس شیرین زندگی روستایی را تجربه کنید.

۵۱

به کودک بگوئيد تو در این بازی می‌توانی نقش یک کشاورز را بازی کنی و در کاشت و برداشت محصولات و همین طور فروش آن‌ها نقش مهمی داشته باشی.

گفتگوی قبل
از بازی

- از کاشت گندم راضی بودی؟ چه قدر برداشت کردی؟
- فکر می‌کردی که کاشت و برداشت محصولات تا این اندازه زحمت داشته باشد؟
- به خاطر این همه نعمت، چه قدر از خدا تشکر کردی؟
- مراقب هستی که با اسراف نکردن، زحمت کشاورزها را هدر ندهی؟

گفتگوی بعد
از بازی



بازی شماره ۲: بهشت آشپزی



بازی بهشت آشپزی آشنایی کودکان با غذاهایی است که ارزش غذایی بالایی داشته و پخت اکثر غذاها بر اساس طبقات هرم غذایی می‌باشد. این غذاها سنتی می‌باشد. کودک علاوه بر اینکه خودش در تهیه آن‌ها نقش دارد برای دریافت انعام هم تلاش می‌کند و بیش از هفتاد مرحله دارد.

۵۲

به کودک بگویید خودت در این بازی غذاهای سنتی را آماده کرده و جایزه و پاداش دریافت می‌کنی. تهیه و پخت غذاهای سنتی بر اساس هرم مواد غذایی، تلاش کودک برای پخت، سرعت عمل در تهیه و دریافت پاداش از مواردی است که در این بازی با آن مواجه خواهی شد.

گفتگوی قبل
از بازی

- چه غذاهایی را تهیه کردی؟

- می‌توانی تصور کنی که مادر نیز برای پختن غذاها، به همین اندازه زحمت می‌کشد؟

- اگر غذایی را دوست نداشتی، چه رفتاری از خود نشان می‌دهی؟

گفتگوی بعد
از بازی

دعا و نیایش

طبق فرموده امام علی علیه‌السلام و امام صادق علیه‌السلام دعا در این زمان‌ها به در پایان، متن این دعا و نیایش را با فرزند خودتان بخوانید:

طبق فرموده امام علی علیه‌السلام و امام صادق علیه‌السلام، دعا در این زمان‌ها به استجابت نزدیک است: بعد از نماز، هنگام تلاوت قرآن، قبل از اذان صبح، بعد از طلوع فجر، بعد از ظهر و بعد از مغرب، قبل از بلا و سختی‌ها، شب عید قربان و اول رجب، روز عرفه، نیمه شعبان، شب عید فطر، ماه مبارک رمضان، روزهای جمعه.

می‌توانی این دعاهای خوب را همراه بزرگ‌ترهایت بخوانی. این دعاها را یاد بگیر و با خدا گفتگو کن. خدا صدا و دعای تو را که پاک و خوب هستی، دوست دارد.

خدای مهربانم از تو ممنونم به خاطر اینکه من را به‌خوبی خلق کرده‌ای و به من توان شجاعت را عطا کرده‌ای.

خدای عزیز و دانا کمک کن تا با حفظ سلامتی خودم، بتوانم از تو شکرگزاری کنم.

خدایا من سعی می‌کنم غذاهایی که برای سلامتی بدن و روح لازم است را بشناسم و از آنها استفاده کنم.

غذای بدن، همان غذاهای مفیدی است که تو برایمان خلق کرده‌ای و غذای روح همان کتابی است که تو برایمان نازل کرده‌ای. من را یاری ده تا بهترین تغذیه را برای جسم و روح خودم انتخاب کنم.

خدای عزیزم کمک کن تا از خوراکی‌های حرام و ناسالم و مضر دوری کنم.

خدای مهربانم من می‌دانم اگر اشتباهی از من سر زد، تو من را می‌بخشی و مثل همیشه دوستم داری.

خدایا بر پیامبر مهربانت و خاندان عزیزشان درود بفرست و من را از پیروان ایشان قرار بده.



منابع

- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از مثنوی مولوی. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از گلستان و ملستان. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، مصطفی رحماندوست، نگین فراهانی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های چهارده معصوم (ع). موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از آثار شیخ عطار. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از سندبادنامه و قابوسنامه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، زهرا موسوی، محمد میرکیایی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از مرزبان‌نامه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از کلیله و دمنه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذربیدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی، مرتضی ممیز. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از قصه‌های قرآن. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، محرم آقازاده. ۱۳۹۳. خیلی نزدیک، کمی دور: مهارت‌های زندگی: تفاهم و همدلی. مرآت
- محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی، لیلا سلیقه‌دار، مرتضی مجدفر. ۱۳۹۳. دنیای من، دنیای تو: مهارت‌های زندگی: روابط بین فردی و ارتباط مؤثر. مرآت
- لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر، محرم آقازاده. ۱۳۹۲. سیب‌هایی سر راه مهارت‌های زندگی: تصمیم‌گیری. مرآت
- محرم آقازاده، مرتضی مجدفر، ابراهیم اصلانی، لیلا سلیقه‌دار. ۱۳۹۲. ویندوز جدید زندگی! مهارت‌های زندگی: مهارت زندگی در دنیای امروز. مرآت
- لیلا سلیقه‌دار، محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر. ۱۳۹۲. عبور از دیوارهای بلند مهارت‌های زندگی: مهارت رودرویی با بحران‌های زندگی. مرآت
- مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار، محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی. ۱۳۹۲. اندیشه نو، زندگی متفاوت مهارت‌های زندگی: مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تفکر نقاد. مرآت
- محرم آقازاده، لیلا سلیقه‌دار، مرتضی مجدفر، ابراهیم اصلانی. ۱۳۹۲. یک شهر، یک سقف مهارت‌های زندگی: مهارت شهروندی. مرآت
- رضاعلی نوروزی، مریم صاعی، آسیه حسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۴. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا

- ابراهیم اصلانی، محرم آقازاده، مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار. ۱۳۹۲. گره‌گشایی در روز روشن مهارت‌های زندگی: تعارض و حل مسئله. مرآت

- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک سازگار. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۴۰۰. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا

- رضاعلی نوروزی، نگین درخشنده، مریم همت. ۱۳۹۲. داستان‌های فکری برای کودکان ایرانی (مجموعه‌ی ۱۰ جلدی). نشر آموخته

.....

- شارنل بارتل. ۱۳۹۶. صد و یک بازی نشاط آور برای بچه های ۶ تا ۱۰ سال، ترجمه: حسین فدایی حسین، تهران: نشر صابرین.

- فاطمه بدرطالعی. ۱۳۹۴. بازی های محلی ایران برای کودکان و نوجوانان، تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان .

- اسماعیل جعفری. ۱۳۹۷. دایره المعارف بازی کودکان، تهران، نشر ندای سینا.

- پترا رایین هارد. ۱۳۹۱. ۲۵۰ بازی ۵ دقیقه ایی با بچه ها در خانه و مهد و مدرسه، ترجمه: اکبر قندی ، تهران: نشر قدیانی.

- شاندو واردا. ۱۳۹۷. ۱۰۱ بازی خانوادگی، ترجمه: منصوره اصلانی. تهران: نشر صابرین.

- جی کی چن، امیلی ایزبرگ، مارا کرچوسکی. ۱۳۹۳. پروژه طیف (تجربه ها و فعالیت هایی برای افزایش هوش های چندگانه در کودکان پیش دبستانی). ترجمه: علی اکبر ابراهیمی، احمد عابدی. اصفهان: نشر نوشته.

- جان گاتمن. ۱۳۹۱. پرورش هوش هیجانی در کودکان. ترجمه: حمیدرضا بلوچ، تهران، نشر رشد.

- استنلی گرین اسپن. ۱۳۹۴. کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان. ترجمه: اکرم کرمی، تهران: نشر صابرین.

- سایت بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای به آدرس (www.ircg.ir)

- سامانه‌ی دستیار چندرسانه‌ای خانواده؛ کدومو به آدرس (www.kodoumo.ir)

- مرجع تحلیل تربیتی انیمیشن‌ها به آدرس (www.chikhoobeh.com)

- سرویس اشتراک ویدئو به آدرس (www.aparat.com)

- مرجع پخش زنده و آرشیو شبکه‌های صدا و سیما به آدرس (www.telewebion.com)

- سایت دانلود برنامه و بازی برای اندروید؛ کافه بازار به آدرس (www.cafebazaar.ir)