

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به
خانواده‌های سرزمین پرشکوہم؛
ایران

خودآموز فرآموز تغذیه‌ی سالم

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ 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.



فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
۱۴	بازی‌ها
۱۵	میوه بازی
۱۷	کاشت و برداشت
۱۹	پانتومیم
۲۰	مسابقه آشپزی
۲۲	سفیر سلامت
۲۴	داستان‌ها
۲۵	روزی که استخوان، مریض شد!
۲۷	میوه‌های غمگین
۲۹	پیتر خرگوشه
۳۴	مثلث جالب
۳۷	پرتلاش‌ترین مرد
۳۹	خوردنی‌های پُرفایده
۴۲	دندان شیری
۴۴	نقاشی‌ها
۴۵	هرم غذایی
۴۶	پروتئین، برای سلامتی مفید است
۴۷	غلات، برای سلامتی من خوب است!
۴۸	شیر و پنیر خوب و مقوی
۴۹	ویتامین‌ها
۵۰	سبزی‌های تازه و مفید
۵۲	پویانمایی‌ها
۵۳	گوارش در بدن ما
۵۴	هرم غذایی، غذاهای ناسالم
۵۵	هرم مواد غذایی، گروه شیر و لبنیات
۵۶	راز تندرستی
۵۸	بازی‌های دیجیتال
۵۹	شریف آباد
۶۰	بهشت آشپزی
۶۲	دعا و نیایش
۶۴	منابع

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.

فرآموز، 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 فرآموز 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 فرآموز 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 فرآموزی 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 فرآموز، 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 فرزندان‌شان 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 دیجیتالی، 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 موردتوجه 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 قرارگرفته‌اند، 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 «گفت‌وگوهای 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.

۱۱

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 می‌برد؛ 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 معجون 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 مؤثر 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. باین‌حال 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 معرفی شده 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 رمزینهی پاسخ سریع (QR Code) طراحی شده است. شما می‌توانید با دانلود

اپلیکیشن رمزینہ خوان در سایت‌ها و برنامه‌های موجود و اسکن رمزینہ به وسیله‌ی دوربین گوشی‌تان مستقیماً وارد صفحه‌ی دانلود امن شوید و محتوای موردنظر را بر روی گوشی خود داشته باشید. برای دانلود اپلیکیشن رمزینہ خوان 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 را، 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

اهداف

- تقویت حافظه؛
- ارتقای سطح توجه، تمرکز و دقت؛
- رشد جسمانی و تقویت تحرک؛
- آموزش رعایت نوبت و مهارت صبر؛

زمان مورد نیاز



۱۵

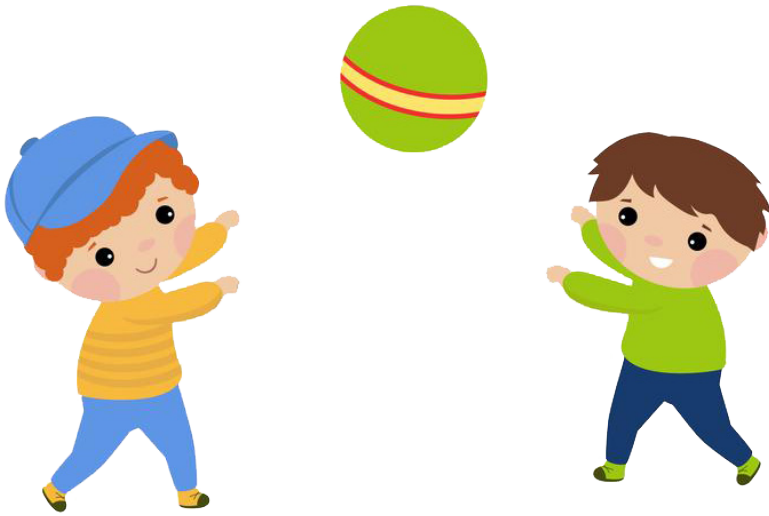
وسایل مورد نیاز



توپ پلاستیکی

اجرا

ابتدا هر یک از اعضا اسم یک میوه را برای خودشان انتخاب می‌کنند. سپس از نفر اول که به طور توافقی انتخاب می‌شود، بازی شروع می‌گردد. نفر اول توپ را در دست می‌گیرد و به طور اتفاقی اسم یکی از میوه‌های انتخاب شده را می‌گوید و توپ را به سمت بالا پرت می‌کند. آن فرد که اسم میوه‌اش گفته شد، باید به سمت توپ بدود و توپ را بگیرد. بعد از اینکه توپ را گرفت باید آن را به یکی از افراد آن محدوده پرتاپ کند و تلاش کند توپ به او برخورد کند. در صورتی که برخورد کرد، فرد دیگر توپ را بر می‌دارد و دوباره شروع می‌کند؛ اما اگر نخورد، همان نفر قبلی بازی را ادامه می‌دهد.



- از اینکه این بازی رو انجام دادی، چه احساسی داری؟
- فکر می‌کنی اگه قرار باشه دوباره بازی کنیم، چه میوه یا خوراکی رو
انتخاب می‌کنی؟
- فکر می‌کنی داشتن تحرک و خوردن غذای مناسب برای آدم‌ها، چقدر
ضروریه؟ و چرا برای ما آدم‌ها مهم است؟

بازخورد
از کودک

کاشت و برداشت

بازی شماره ۲

اهداف

- توجه به نعمت‌های خداوند و رشد گیاهان؛
- تقویت روحیه‌ی همکاری و مشارکت؛
- تقویت مهارت صبر کردن؛
- قدردانی از نعمت‌های خدا؛
- آموزش روش‌های صحیح ارتباط با طبیعت؛

۱۷

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال



زمان مورد نیاز



خاک



بطری آب معدنی



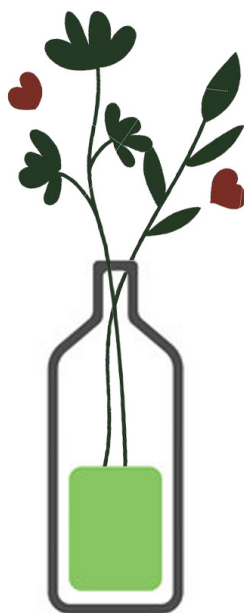
بذر گیاه یا هسته میوه

وسایل مورد نیاز

اجرا

یک بطری آب معدنی را از وسط نصف می‌کنید و ته آن چند سوراخ ایجاد می‌کنید. اگر در خانه گلدان کوچک دارید می‌توانید از همان استفاده کنید. مقداری خاک درون آن ریخته و بذر گیاه مورد علاقه‌ی خود (مانند شبدر، ریحان و هر آنچه در دسترس بود مانند جوانه‌ی عدس یا ماش) و یا هسته‌ی پرتقال یا نارنج را در درون آن می‌کارید.

روزی یکبار به آن آب داده و در معرض نور خورشید قرار دهید. به کودک خود و تمام اعضای خانواده بگویید که قرار است از گیاهان جدیدمان به نحو احسن مراقب کنیم تا محصول طبیعی دست خودمان را استفاده نماییم. در این حین والدین می‌توانند نحوه‌ی به عمل آمدن و کاشت و برداشت نعمت‌های خداوند مانند میوه، سبزی، برنج و.. را برای کودکان توضیح دهند.



- همانطور که ما آدم‌ها نیاز به تغذیه‌ی مناسب داریم، گیاهان هم به تغذیه‌ی کافی نیاز دارند. برنامه‌ی رسیدگی به گیاهت را توضیح میدی؟

- اگر بیش از حد یا کم به گیاهان رسیدگی شود، چه اتفاقی برای آنها می‌افتد؟

- فکر می‌کنی راز سرزندگی و شادابی گل‌ها چیه؟

بازخورد
از کودک

اهداف

- تقویت توانایی تخیل، خلاقیت و تصویرسازی؛
- بالابردن توان بارش فکری؛
- ارتقای اعتماد به نفس و خودباوری؛
- تقویت مشارکت و همکاری؛
- شناسایی غذاهای سالم و ناسالم؛



زمان مورد نیاز

اجرا

به کودک بگویید همه با هم می‌خواهیم این بازی را انجام بدیم. سپس به هر یک از اعضای خانواده بگویید یک غذای سالم و یک غذای ناسالم انتخاب کنند ولی اسم غذا را نگویند و هر موقع نوبتشان شد، باید آن را بدون کلام اجرا کنند و بقیه حدس بزنند منظور چه غذایی است! در ادامه لیستی از غذاهای سالم و ناسالم را آماده کنند و تاثیرشان را هم بنویسند. این فعالیت موجب شناخت بیشتر از غذاهای سالم و ناسالم می‌شود.

تو چه غذای سالمی انتخاب کردی؟ چرا؟

چند تا غذای ناسالم را نام ببر.

چند تا غذای سالم را نام ببر.

بازخورد
از کودک

اهداف

- تقویت توانایی تخیل، خلاقیت و تصویرسازی؛
- افزایش مهارت در فرایند بارش فکری؛
- تقویت اعتماد به نفس و خودباوری؛
- تقویت روحیه‌ی همکاری و مشارکت؛



زمان مورد نیاز

۲۰



خودکار



کاغذ به تعداد افراد

وسایل مورد نیاز

اجرا

والد به همراه کودک از قبل کارت‌هایی به تعداد اعضای خانواده آماده می‌کنند. کارت‌ها متفاوت هستند. کودک از اعضای خانواده می‌خواهد به صورت دایره بنشینند. سپس به هر کدام یک کارت داده می‌شود. روی هر کارت یک کلمه نوشته شده است. شرکت‌کننده‌ها باید فکر کرده و دستور تهیه و پخت غذا را بنویسند (دستور غذایی را بنویسند که آن ماده‌ی غذایی را داشته باشد).

کارت شماره ۱: سیب زمینی؛

کارت شماره ۲: گوشت قرمز؛

کارت شماره ۳: کاهو، کلم؛

کارت شماره ۴: نخود و لوبیا؛



- از این بازی چه یاد گرفتی؟

- کاهو و کلم در چه گروهی از مواد غذایی قرار دارند؟

- خوردن گوشت قرمز چه فایده‌ای برای بدن دارد؟

بازخورد
از کودک

اهداف

- تقویت حافظه؛
- افزایش توجه، تمرکز و دقت؛
- ارتقای روحیه همکاری و مشارکت؛
- تقویت بارش فکری و مهارت فکر کردن؛
- آموزش رعایت نوبت و مهارت صبر؛



زمان مورد نیاز

۲۲

اجرا

کودک از اعضای خانواده می‌خواهد به صورت دایره بنشینند. سپس کلمه‌ای می‌گوید که به عنوان خوراکی محسوب می‌شود و نفر بعدی بلافاصله باید کلمه‌ای بگوید که با آخرین حرف کلمه‌ی گفته شده‌ی نفر قبل شروع شود. به همین ترتیب بازی ادامه پیدا می‌کند. به عنوان مثال: کودک می‌گوید: کلمه، نفر بعدی باید بگوید: موز، نفر بعدی: زردآلو و به همین ترتیب بازی ادامه می‌یابد. کلمات تکراری نباشند و مربوط به مواد غذایی و خوراکی‌ها باشند.

- چه قدر از بازی لذت بردی؟

- خوردن میوه چه فایده‌ای برای بدن دارد؟

- زیاد خوردن میوه چه ضرری برای بدن دارد؟

باز خورد
از کودک



داستان حما



داستان شماره ۱

روزی که استخوان، مریض شد!

استخوان حالش خوب نبود. همه جایش درد می‌کرد. با خودش می‌گفت: من که دائماً استراحت می‌کنم، از جایم حرکت نمی‌کنم، پس چرا همه‌ی بدنم درد می‌کند. از فرق سرم تا نوک پایم تیر می‌کشد.

از دکتر رفتن خوشش نمی‌آمد. مدتی در رختخواب خوابید و از این طرف به آن طرف غلتید، اما بالاخره درد، کلافه‌اش کرد. مجبور بود پیش دکتر برود. با خودش فکر کرد که حالا اگر هم دکتر آمپول داد، آمپول را که به من نمی‌زنند. به ماهیچه می‌زنند. به من چه، خوب بزنند!

بالاخره تصمیمش را گرفت و رفت پیش دکتر. دکتر تا استخوان را دید گفت: آخر من چقدر بگویم باید شیر بخوری، باید سبزیجات بخوری. وگرنه انقدر ضعیف می‌مانی که هر روز یک جایت درد می‌گیرد. اگر این طوری پیش بروی، شاید یک روز خورد بشوی. مجبور می‌شوی سر تا پایت را با گچ و آتل ببندی.

تا اسم گچ و آتل‌بندی آمد، تن استخوان از ترس لرزید. گفت: نه نه ... گ...گ...گچ نمی‌خواد ... آتل نمی‌خواد. شیر می‌خورم سبزیجات می‌خورم.

استخوان رفت و به دستور دکتر عمل کرد و حسابی استراحت کرد. اما نصفه شب دوباره دردهایش شروع شد. از فرق وسط سرش تیر می‌کشید و تا همه جایش می‌رسید. دیگر صدای داد و فریادش بلند شد. هر چه سعی کرد دکتر نرود، نشد. با خودش گفت: هر کاری که می‌خواهد بکند بکند. باید خوب شوم.

رفت پیش دکتر و دوباره ماجرا را گفت. دکتر از شنیدن حرف‌های استخوان تعجب کرد. گفت چطور ممکن است با خوردن شیر و سبزیجات باز هم ضعیف باشی؟ شیر و

سبزیجات پر از کلسیم هستند و کلسیم باید حال استخوان را خوب کند!

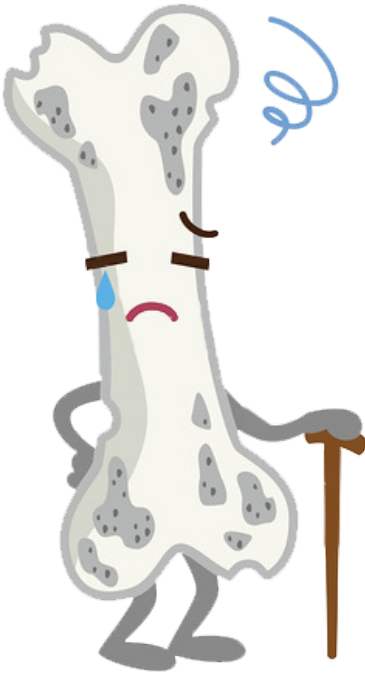
دکتر مدتی فکر کرد و بعد گفت: ببینم تو از صبح تا شب چکار می‌کنی؟

استخوان گفت بیشتر وقت‌ها روی صندلی می‌نشینم و با کامپیوتر بازی می‌کنم. اصلاً از جایم تکان نمی‌خورم.

دکتر با تعجب نگاهی کرد و گفت: بله بله، حالا فهمیدم.

اگر از صبح تا شب یک جا بنشینی و حرکت نکنی، هرچه شیر و کلسیم بخوری؛ هیچ فایده‌ای به حالت ندارد. یک استخوان وقتی حالش خوب می‌شود که از صبح تا شب حرکت و بازی کند، ورزش کند. فقط با حرکت و بازی و ورزش است که کلسیم‌های شیر استخوان را قوی می‌کند وگرنه همه‌ی آنها هدر می‌روند و هیچ کدامشان به درد نمی‌خورد.

استخوان فهمید برای قوی شدن هم غذای خوب لازم است هم بازی و حرکت و ورزش.



۱- استخوان برای قوی و محکم شدن به چه چیزهایی نیاز دارد؟

۲- شیر و سبزیجات چه فوایدی برای بدن ما دارند؟

۳- پیام داستان را بنویس.

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۲

میوه‌های غمگین

پیشی دنبال غذا بود. توی حیاط می‌گشت و بو می‌کشید که صدایی شنید. جلو رفت. یک عالمه میوه را دید که توی سطل آشغال گریه می‌کردند. پیشی پرسید: میوه‌ها! چرا شما توی سطل آشغال هستید؟ چرا این‌طور زخمی شدید و بی‌حال هستید؟

گلابی بزرگی که فقط یک گاز از آن خورده شده بود گفت: می‌خواهی بدانی؟ پس گوش کن تا برایت تعریف کنم. دیشب جشن تولد بود، همه جا را چراغانی کردند، یک عالمه سیب و گلابی و آلو و هلو آوردند. من و دوستانم توی صندوق میوه بودیم. اول ما را توی حوض ریختند. نمی‌دانی چقدر کیف می‌داد.

یک آلوی درشت از سلط زباله بیرون آمد و گفت: ما آب بازی کردیم بالا و پایین پریدیم و خندیدیم. وقتی آب بازی تمام شد، ما را توی سبدهای بزرگ ریختند.



یک هلوی درشت ولی نصفه، ناله‌ای کرد و گفت: پیشی جان، به من نگاه کن، بین چقدر زشت شده‌ام. دیگر یک ذره هم خوشحال نیستم چون حالا یک تکه آشغال هستم. بعد ادامه داد: ما توی سید بودیم. اول از همه مرا با یک دستمال تمیز خشک کردند، جوری که پوستم برق می‌زد. هلو گریه‌اش گرفت و نتوانست حرفش را تمام کند. سیب گفت: راست می‌گویند من هم توی سید بودم. بعد همی ما را خشک کردند و توی ظرف بلوری بزرگی کنار هم چیدند. نمی‌دانی چقدر قشنگ شده بودیم. وقتی مهمان‌ها آمدند همی به ما نگاه می‌کردند و به به می‌گفتند.

یک خیار زخمی از میان میوه‌ها فریاد زد: اما چه فایده؟ آن‌ها خیلی اسراف کار بودند هر کس یکی از ما را بر می‌داشت و فقط یک گاز می‌زد و دور می‌انداخت. یکی زیر پا، یکی زیر صندلی، یکی توی باغچه همه جا پخش شده بودیم. جاروی بیچاره ما را از این طرف و آن طرف جمع کرد. پیشی نگاهی به حیاط کرد. جارو کنار باغچه افتاده بود. معلوم بود از خستگی به این حال افتاده است. پیشی گریه‌اش گرفت و گفت: چه مهمانی بدی. من اینجور مهمان‌ها را دوست ندارم. بعد خودش را از لای در کشید و با ناراحتی بیرون رفت.

- میوه‌ها چه فایده‌ای برای بدن دارند؟

- اگر شما یک میوه باشی چه پیامی به دوستانت می‌دهی؟

- راجع به اسراف کردن با مامان و بابا حرف بزن.

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۳

پیتر خرگوشه

روزی روزگاری چهار خرگوش کوچک بودند که نام آنها فلاپسی، ماپسی، کاتن تیل و پیتر بود. آن‌ها با مادرشان در یک ساحل شنی، در زیر ریشه‌ی یک درخت صنوبر بسیار بزرگ زندگی می‌کردند. یک روز صبح خانم خرگوش به بچه‌هاش گفت: عزیزان من، ممکن است به مزارع اطراف بروید و تمشک بچینید، اما به باغ آقای مک گرگور نروید، پدر شما در آنجا شکار شد. اکنون بروید و شیپنت نکنید. من بیرون می‌روم.



سپس خانم خرگوش یک سبد و چترش را برداشت و به نزد نانا رفت، او یک قرص نان قهوه‌ای و پنج نان توت خریداری کرد. فلاپسی، ماپسی و کاتن تیل، برای جمع‌آوری تمشک به مزرعه‌های اطراف رفتند اما پیتر خرگوشه، که بسیار شیطان و بازیگوش بود، مستقیماً به طرف باغ آقای مک گرگور دوید و زیر نرده را فشار داد و وارد باغ شد.

اول کاهو و لوبیا خورد و سپس به سراغ تربچه‌ها رفت و سپس، احساس کرد که حالش خوب نیست و دل درد گرفته و به دنبال مقداری جعفری رفت. اما وقتی از کنار



بوته‌های خیار رد شد، چیزی ندید جز آقای مک گرگور! آقای مک گرگور روی دو دست و زانوهایش نشسته بود و کلم‌های جوان را از خاک بیرون می‌کشید، اما او از جا پرید و به دنبال پیتر دوید. یک چنگک را تکان داد و صدا زد: دزد را بگیرید.

پیتر وحشت کرده بود. او سراسیمه به باغ فرار کرد، زیرا راه بازگشت را فراموش کرده بود. او یکی از کفش‌هایش را در میان کلم‌ها و کفش دیگر را در میان سیب‌زمینی‌ها از دست داد. او چهار پا دوید و سریعتر رفت. اما ناگهان به سمت توری‌هایی که آقای مک گرگور روی توت‌فرنگی‌ها قرار داده بود رفت و دکمه‌ی بزرگ ژاکتش به اون تورها گیر کرد. پیتر یک ژاکت آبی داشت با یک دکمه‌ی بزرگ نقره‌ای که کاملاً هم نو بود. پیتر خرگوشه خیلی ترسیده بود شروع کرد بلند بلند گریه کردن.

چند گنجشک مهربون صدای گریه او را شنیدند، آن‌ها با هیجان زیادی به طرف او پرواز کردند و از او درخواست کردند که خودش را تکان دهد. آقای مک گرگور با سبکی که قصد داشت پیتر را در آن بیندازد، آمد. اما پیتر درست به موقع بیرون زد و کت

خودش را جا گذاشت و با عجله وارد انبار شد و به درون آبپاش پرید. اگر این همه آب در آن نبود، پنهان شدن در آن ایده‌ی خوبی بود. آقای مک گرگور کاملاً مطمئن بود که پیتر جایی در انبار است، شاید در زیر گلدان پنهان شده باشد. او با احتیاط شروع به برگرداندن آنها کرد و زیر هر کدام را نگاه کرد. در همان موقع پیتر عطسه کرد و از آب پاش بیرون پرید و آقای مک گرگور سعی کرد پای خود را روی پیتر بگذارد که از پنجره به بیرون پرید و سه گلدان از لبه‌ی پنجره افتاد.



پنجره برای آقای مک گرگور خیلی کوچک بود و او از دنبال کردن پیتر خسته شده بود. او دوباره به سراغ کار خود بازگشت. پیتر نشست تا استراحت کند. نفسش تنگ شده بود و از ترس می‌لرزید و هیچ ایده‌ای به ذهنش نمی‌رسید. همچنین او به خاطر نشستن در آبپاش خیس بود. بعد از مدتی او شروع به گشتن کرد و حواسش بود

که خطری او را تهدید نکند، سپس دری را روی دیوار پیدا کرد. اما قفل شده بود و زیر آن جایی برای فرار کردن یک خرگوش کوچولو و چاق وجود نداشت. موش کوچولویی



از سوراخی داخل و خارج می‌دوید و نخودفرنگی و لوبیا را برای خانواده‌اش می‌برد. پیتر از او راه خروج را پرسید، اما او نخود بزرگی در دهان داشت که نمی‌توانست جواب دهد. او فقط سرش را تکان داد. پیتر شروع به گریه کرد.

پیتر خرگوش سپس سعی کرد راه مستقیم را در پیش گیرد و به آن طرف باغ برود، اما بیشتر و بیشتر گیج شد. او به برکه‌ای رسید که آقای مک گرگور آب پاش‌های خود را در آنجا پر می‌کرد. گربه‌ای سفید به ماهی‌های طلایی داخل برکه خیره شده بود. او خیلی ساکت

نشسته بود اما هر از گاهی نوک دمش تکان می‌خورد. پیتر فکر کرد که بهتر است بدون صحبت با او برود. او در مورد گربه‌ها از پسر عموی خود شنیده بود.

او دوباره به سمت انبار برگشت، اما ناگهان کاملاً نزدیک به او، صدایی توجه او را جلب کرد. صدایی شبیه به بیل زدن و خراشیدن. پیتر زیر بوته‌ها پنهان شد. اما وقتی دید اتفاقی نیفتاد، او بیرون آمد و بر روی یک چرخ دستی سوار شد و به اطراف نگاه کرد. اولین چیزی که او دید آقای مک گرگور بود که با بیل پیازها را از خاک بیرون می‌آورد. پشتش به پیتر بود و آن طرف او در خروجی بود! پیتر بسیار بی سر و صدا از روی چرخ دستی پایین آمد و با سرعت از پشت بوته‌های تمشک، شروع به دویدن کرد. آقای مک گرگور او را در گوشه‌ای دید، اما پیتر اهمیتی نداد. پیتر دویدن را متوقف نکرد و پشت سرش را نگاه نکرد تا وقتی که به خانه خودش رسید. او آنقدر خسته بود که روی ماسه‌ی نرم کف خانه دراز کشید و چشمانش را بست. مادرش مشغول

آشپزی بود. او تعجب کرد که او با لباس‌های خود چه کرده است. این دومین ژاکت و کفش کوچکی بود که پیتر ظرف دو هفته از دستش داد! پیتر شب خیلی خوب نداشت و مادرش او را در رختخواب قرار داد و مقداری چای بابونه درست کرد و یک لیوان از آن را به پیتر داد! فلاپسی، مایسی، کاتن تیل برای شام نان و شیر و تمشک‌های خوشمزه داشتند.



- خلاصه‌ای از داستان را بنویس.

- تصویری از داستان را بکش.

- میوه و سبزیجاتی که پیتر می‌دید، چه چیزهایی بودند؟

- پیتر در خوردن چه چیزهایی زیاده‌روی کرد که دچار دل درد شد؟

- دنبال غذا در جای خطرناک رفتن و زیاده‌روی در خوردن برای پیتر، باعث دردسر شد. تا الان همچین دردسری برای تو ایجاد شده است؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۴

مثلث جالب

آرمین با شنیدن صدای خانم فراهانی که می‌گفت: آرمین... آرمین! به خودش آمد. انگار خوابش برده بود! خجالت کشید و با دستش چشم‌هایش را مالید و گفت: ببخشید خانم!

خانم فراهانی با تعجب پرسید: خوابیده بودی آرمین جان؟! آرمین با دستپاچگی گفت: نه... یعنی شاید یکمی!

خانم فراهانی ضربه‌ی آرامی به بینی آرمین زد و گفت: ولی چشم‌هایت چیز دیگری می‌گویند... دیشب دیر خوابیدی؟

آرمین سرش را پایین انداخت و گفت: بله خانم... دیشب پدرم برای من یک بازی فکری جدید خریده بود، من هم نشستم و با آن بازی کردم و دیر شد. مادرم چند بار به من گفت که باید زودتر بخوابی؛ ولی حُب بازی خیلی خوب بود!

خانم فراهانی لبخندی زد و گفت: پس معلوم شد چرا خواب‌آلود هستی! حالا برو آبی به صورتت بزن و بیا.

با برگشتن آرمین به کلاس، خانم فراهانی جلوی تخته ایستاد و گفت: بچه‌ها کدام یک از شما می‌داند ما در روز چه کارهایی انجام می‌دهیم؟ سروش دستش را بلند کرد و گفت: خانم به مدرسه می‌آییم تا درس بخوانیم.

علی از انتهای کلاس گفت: خانم اجازه، بازی می‌کنیم. امیرگفت: دوست پیدا می‌کنیم. خانم فراهانی که با دقت به پاسخ بچه‌ها گوش کرده بود، گفت: بله بچه‌های خوبم؛ کارهایی که شما گفتید و خیلی کارهای دیگر را ما در طول روز انجام می‌دهیم و همه‌ی این کارها به نیرو و انرژی نیاز دارد. به نظر شما این نیرو از کجا می‌آید؟

سعید جواب داد: خانم پدرم همیشه می‌گویند ما برای سالم ماندن و انجام دادن کارها به غذا و استراحت احتیاج داریم.

خانم فراهانی گفت: مرحباً پسر. کاملاً درست است! حالا به نظرتان چه غذاهایی مفید هستند؟ احسان گفت: غذاهایی که مامانمان می‌پزد.

علی با هیجان گفت: خانم، پدر من آشپز است و دست‌پختش عالی‌ه. کباب‌هایش حرف ندارد. همیشه می‌گویند بخور پسر؛ بخور که قوی شوی.

معلم در حالی که روی تخته‌ی کلاس یک مثلث می‌کشید، گفت: کسی می‌داند هرم غذایی چیست؟

همه به فکر فرو رفتند و به همدیگر نگاه می‌کردند. سروش کمی فکر کرد و گفت: خانم فکر کنم یک چیزهایی می‌دانم. اینکه چقدر از هر مواد غذایی باید بخوریم. درست است خانم؟

خانم معلم گفت: آفرین سروش. مثلاً شما که در حال رشد هستید، باید ۶ واحد نان و غلات و برنج بخورید. ۳ یا ۵ واحد سبزیجات مصرف کنید. میوه هم ۲ یا ۴ واحد.

علی با خنده گفت: چه مثلث خوشمزه‌ای. خانم فراهانی با لبخند گفت: بله. خوشمزه و مهم. مثل صبحانه خوردن که خیلی برای شماها که مدرسه می‌آیید و درس می‌خوانید، واجب هست.

آرمین در حالیکه خمیازه می‌کشید گفت: خانم من امروز وقت نکردم صبحانه بخورم. الان انرژی نداریم حرف بزنم؟

معلم دست کرد نوبی کیفیتش و یک مشت نخود و کشمش درآورد و به سمت آرمین آمد و گفت: بگیر آرمین جان، فعلاً اینها را بخور، کمی جان بگیری. ولی یادت باشه همیشه صبحانه بخوری حتی اگر دیر از خواب بیدار شدی. بعد رو کرد به همه‌ی بچه‌ها و گفت: با همه‌تان بودم. یک وقت بدون صبحانه مدرسه نیاییدها.

امیر گفت: خانم ما اصلاً صبحانه دوست نداریم. چرا باید صبحانه بخوریم. سروش گفت: نگاه کن آرمین را. حتی نای حرف زدن ندارد. باید صبحانه بخوری تا مغزت

خوب کار کند و بتوانی درس‌ها را خوب متوجه شوی.

خانم فراهانی خندید و گفت: علاوه بر این، صبحانه خوردن یا به‌طور کلی تغذیه‌ی مناسب داشتن مثل بقیه‌ی قانون‌هایی است که خدای مهربان برای ما گذاشته تا زندگی خوب و راحتی داشته باشیم. مثلاً درختان را آفرید تا هوای زمین را پاکیزه کنند، میوه‌ها و دانه‌ها و بعضی از حیوانات را آفرید تا انسان از آنها بخورد و گرسنه نماند. باران و برف را آفرید تا گیاهان رشد کنند و ما غذایی برای خوردن داشته باشیم و با خوردن آب شیرینی که از برف و باران در زمین جمع می‌شود بخوریم و تشنه نمانیم. پس ما هم وظیفه داریم از نعمتهایی که خدا داده برای حفظ سلامتی خودمان استفاده کنیم.

آرمین که به حرف‌های معلم با دقت گوش می‌داد توی دلش گفت: چه خدای مهربانی داریم که به فکر همه چیز هست. من هم از امشب زود می‌خوابم تا صبح سرحال باشم و بتوانم خوب و کامل صبحانه‌ام را بخورم.



- چرا آرمین خواب‌آلود بود و انرژی کافی نداشت؟

- درباره‌ی هرم غذایی چه چیزی فهمیدی؟

- تو از بین مواد غذایی چه چیزهایی را بیشتر مصرف می‌کنی تا با

انرژی و قوی‌تر باشی؟

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۵

پرتلاش‌ترین مرد

یک روز صبح من به همراه باباعلی برای گندن سبزی کوهی به صحرا رفتم. صحرا پُر بود از سبزی‌های تازه که اسم‌هایشان را بَلَد نبودم.

باباعلی یک سبد به دست من داد و گفت: دنبال من بیا پهلوان!

باباعلی هر سبزی‌ای را که می‌گند، اسمش را به من می‌گفت و آن را توی سبد می‌انداخت. سبد پُر شد. کمی احساس خستگی کردم. باباعلی گفت: اگر خسته شدی استراحت کن.

رفتم روی یک سنگ بزرگ نشستم، اما باباعلی استراحت نکرد و به سبزی گندن ادامه داد.

گندن سبزی‌ها که تمام شد، باباعلی گفت: بیا کمی هیزم جمع کنیم تا آتش درست کنیم، می‌خواهم یک چای کوهی خوشمزه برایت دم کنم که کیف کنی!

پروانه‌ها روی گلها و سبزه‌ها این طرف و آن طرف می‌پريدند. آنقدر دنبال آن‌ها کرده بودم که حساب نداشتم. دوباره برای استراحت نشستم روی سنگ و به باباعلی گفتم: باباعلی شما چقدر تلاش می‌کنید. خسته شُدید آخر. باباعلی خندید و گفت: نه بابا جان، خستگی چیه! آدم باید اهل کار و تلاش باشد!

باباعلی مشغول جمع کردن هیزم‌ها شد. من هم دنبال باباعلی رفتم و کمکش کردم. بعد باباعلی یک چای خوشمزه درست کرد که اسمش چای پونه بود و خیلی بوی خوبی داشت.

باباعلی کیسه‌ی پُر از سبزی را انداخت روی دوشش و تا خانه با هم حرف زدیم و خاطره تعریف کردیم. وقتی رسیدیم خانه، باباعلی عزیزجان را صدا کرد و گفت: بفرما

عزیزخانم، این هم سبزی کوهی تازه!

مامانم خسته نباشید گفت و کیسه‌ی سبزی‌ها را از دست باباعلی گرفت و بُرد توی آشپزخانه. عزیز جان گفت: خدقوت! حسابی زحمت کشیدید. امشب برای شام یک آش خوشمزه درست می‌کنم. بعد دستی روی سر من کشید و گفت: شما هم خسته نباشید نوهی پهلوانم!

من خوشحال شدم و شروع کردم به تعریف کردن از چیزهایی که در صحرا دیده بودم و حسابی از تلاش و زحمتهای باباعلی هم گفتم. مامان گفت: حاجی بابا از تنبلی خوشش نمی‌آید و همیشه کار می‌کند، درست مثل پیامبر و امامان مهربانان.

عزیزجان گفت: برای همین اینقدر قوی و سلامت است. ماشاءالله. باباعلی لبخندی زدند و گفتند: خب دیگر کمتر خجالتم بدهید.

مامان آرام در گوش من گفت: دوست داری تو هم مثل پیامبر، مثل امامان، مثل باباعلی، پُرتلاش و اهل کار باشی!؟

آرام گفتم: بله مامان. مامان با خنده گفت: پس بیا برویم سبزی‌ها را با هم پاک کنیم تا برای شام، عزیزجان یک آش خوشمزه و مقوی درست کنند. خندیدم و گفتم: باشه مامان.

آن روز من چای پونه و آش خوشمزه‌ای خوردم که به‌خاطر کار و تلاش باباعلی بود.

- اسم چند آش مقوی را از مادرت بیس و در یک فرصت مناسب با هم آش خوشمزه بپزید.

- اسم چایی که باباعلی آماده کرد چه بود؟ از بزرگترهایت بخواه راجع به فواید آن بگویند.

- به نظرت چرا باباعلی قوی و سلامت بود و می‌توانست خیلی خوب کار کند؟





داستان شماره ۶

خوردنی‌های پُر‌فایده

روزی از روزهای گرم تابستان، خرس قهوه‌ای و پدرش آقای قوی‌پنجه در جنگل سبز قدم می‌زدند و از بین درختان میوه می‌گذشتند. قهوه‌ای وقتی چشمش به میوه‌های خوش آب و رنگ افتاد، زبانش را دور دهانش چرخاند و گفت: پدر! می‌شود کمی میوه بچینیم و بخوریم؟

آقای قوی‌پنجه گفت: بله پسر! فکر خوبی است. اتفاقاً من هم گرسنه‌ام. به نظرت از کدام درخت شروع کنیم؟

قهوه‌ای به درختان میوه نگاهی کرد و گفت: اول از درخت انجیر.



قهوه‌ای و پدرش، به طرف درخت انجیر رفتند و چند دانه انجیر سیاه چیدند. آقای قوی‌پنجه گفت: پسر من دانستی انجیر سیاه فایده‌های زیادی دارد؟

قهوه‌ای گفت: می‌دانم که شیرین و خوشمزه است. اما فایده‌اش را نمی‌دانم!

آقای قوی‌پنجه خندید و گفت: انجیر بسیار مقوی است؛ برای محکم شدن استخوان‌ها خوب است؛ برای رفع تشنگی و سرماخوردگی هم مفید است. قهوه‌ای در حالی که از درخت، انجیرهای بیشتری می‌چید گفت: چه جالب!

وقتی آنها انجیرهایشان را خوردند، قهوه‌ای گفت: حالا برویم کمی گilas بچینیم. قهوه‌ای و پدرش به طرف درخت گilas رفتند.

قهوه‌ای پرسید: گilas هم به جز خوشمزه بودن خاصیتی دارد؟

آقای قوی‌پنجه گفت: بله، گilas برای قلب و حافظه مفید است.

قهوه‌ای و پدرش مقداری گilas چیدند و خوردند و دوباره به راه افتادند. فندق‌ی سنجابه روی شاخه‌ی درخت گردویی نشسته بود و گردو می‌خورد. او وقتی قهوه‌ای و آقای قوی‌پنجه را دید، از درخت پائین آمد و بعد از سلام و احوال‌پرسی چند گردو به آنها داد. قهوه‌ای و پدرش از او تشکر کردند. قهوه‌ای از پدرش پرسید: گردو چه خاصیتی دارد؟ فندق‌ی با خوشحالی گفت: من می‌دانم! مامان سنجابه می‌گوید گردو برای مغز مفید است و خوردنش باعث می‌شود بهتر فکر کنیم.

آقای قوی‌پنجه گفت: کاملاً درسته فندق‌ی جان! البته بچه‌ها، خاصیت میوه‌ها خیلی زیاد و متنوع است.

قهوه‌ای گفت: من خیلی میوه دوست دارم. چقدر خوب که میوه‌ها هم خوشمزه هستند، هم مفید.

آقای قوی‌پنجه گفت: همینطور است و ما باید خدا را به خاطر این همه میوه‌های خوبی که برایمان آفریده است، شکر کنیم. فندق‌ی گردوهای را که به قهوه‌ای و پدرش داده بود، برایشان شکست. قهوه‌ای و پدرش بعد از خوردن گردوها از او تشکر و

خداحافظی کردند.

آن‌ها در راه بازگشت به خانه، از سبزه‌زار گذشتند. آقای قوی‌پنجه گفت: قهوه‌ای جان! می‌دانستی علاوه بر میوه‌ها، سبزیجات هم انواع مختلفی دارند و خیلی پر خاصیت و مفید هستند؟

قهوه‌ای گفت: بله. مامان خرسی همیشه به من می‌گوید سبزی برای سلامتی خیلی خوب است.

آقای قوی‌پنجه گفت: امروز دیگر وقت نمی‌شود، اما یک روز دیگر با هم به سبزه‌زار می‌آییم؛ هم سبزی می‌چینیم، هم در مورد خواص سبزی‌ها با هم حرف می‌زنیم. چطور است پسرم؟

قهوه‌ای با خوشحالی گفت: خیلی خوب است پدر جان!

- چند تا از فواید خوراکی‌هایی که در داستان نامشان آمده است را بگو.

- از بزرگترها درباره‌ی انواع سبزیجات و موادی که خوردنشان برای سلامتی مفید است بپرس.

- با کمک بزرگترها یک برنامه‌ی غذایی خوب برای خودت بنویس.

بازخورد
از کودک



داستان شماره ۷

دندان شیری

محسن، در کلاس اول مدرسه‌ای نزدیک خانه‌شان ثبت نام کرده بود و هر روز به همراه مادرش به مدرسه می‌رفت. صبح یکی از روزها، محسن از رختخوابش بیرون آمد و یک راست رفت دستشویی. او همانطور که داشت دست و صورتش را می‌شست، متوجه شد دندان شیری جلویی‌اش لق شده است. خودش را توی آینه دید و هیجان زده رفت پیش مادرش و گفت: ماما بین دندان شیریم بالاخره لق شد و می‌خواهد بیفتد!

مادر صورت محسن را بوسید و گفت: چه خوب، این نشان می‌دهد که تو داری پسر بزرگی می‌شوی! محسن یک لحظه اخم کرد و پرسید: ماما اگر وقتی دارم غذا می‌خورم دندانم را قورت بدهم، چه می‌شود؟



مادر در حالیکه میز صبحانه را آماده می‌کرد به او گفت: من دعا می‌کنم دندانت را قورت ندهی و تو هم باید قول بدهی وقتی خواستی زنگ تفریح لقمه‌ای را که برایت آماده کرده‌ام بخوری، حتماً بسم‌الله بگویی تا دندانت اشتباهی نرود توی شکمت، اما همه‌ی ویتامین‌هایی که توی لقمه‌ات هستند به بدنت برسند و تو را قوی کنند.

محسن با خوشحالی نشست پشت میز. او و خانواده‌اش قبل از خوردن صبحانه دعا خواندند و بخاطر خوردنی‌های خوشمزه‌ای که روی میزشان بود، از خدا

تشکر کردند.

محسن بعد از خوردن صبحانه، کفش‌هایش را پوشید و در را باز کرد و جلوتر از مادرش از پله‌ها پایین رفت. آن‌ها هنوز وارد حیاط نشده بودند که مادر محسن از او پرسید: محسن جان، به نظرت چیزی یادت نرفته است که بگویی؟

محسن یک لحظه فکر کرد و گفت: چرا مامان الان یادم آمد! وقتی از در خانه بیرون می‌رویم، همیشه باید بسم‌الله الرحمان الرحیم بگوییم!

مادر سر محسن را نوازش کرد و گفت: آفرین پسر. همه‌ی ما آدم‌ها وقتی اسم خدا را می‌بریم و از خانه می‌رویم بیرون، تا وقتی برگردیم، خداوند مواظمان است و در آن روز، همه‌ی کارهایمان را هم بخاطر گفتن بسم‌الله، خوب انجام می‌دهیم. محسن قبل از اینکه در حیاط را باز کند، با خوشحالی بسم‌الله الرحمان الرحیم گفت و به همراه مادرش به طرف مدرسه حرکت کرد.

زنگ تفریح اول خورد. محسن احساس کرد گرسنه‌اش شده است. او و دوستش خوراکی‌هایشان را از توی کیفشان برداشتند و رفتند توی حیاط مدرسه. همین که محسن خواست لقمه‌اش را بخورد، یادش افتاد که مادرش سفارش کرده بود، وقت خوردن هر چیزی اول اسم خدا را ببرد. محسن آهسته بسم‌الله الرحمان الرحیم گفت و اولین گاز را به لقمه‌اش زد. ناگهان احساس کرد، دندان لقش از جا کنده شد و روی زبانش افتاد. محسن دندانش را توی دستش گرفت و به دوستش نشان داد. دوستش خندید و گفت: خوب شد وقتی لقمه‌ات را می‌خوردی، دندانت نرفت توی شکمت.

محسن به یاد حرف مادرش افتاد و به دوستش گفت: مامانم صبح برایم دعا کرد که اگر دندانم افتاد، آن را با غذا قورت ندهم.

محسن به طرف آب‌خوری رفت. دهانش را شست و با خوشحالی لقمه‌اش را تا آخر خورد و بعد از چند دقیقه زنگ به صدا در آمد و به همراه دوستش رفتند سر کلاس.

- محسن قبل از خوردن لقمه‌اش چه چیزی گفت؟

- چند تا از آداب مهم غذا خوردن را از بزرگترهایت بی‌رس و سعی کن آنها را رعایت کنی.

بازخورد
از کودک



نقاشی‌ها

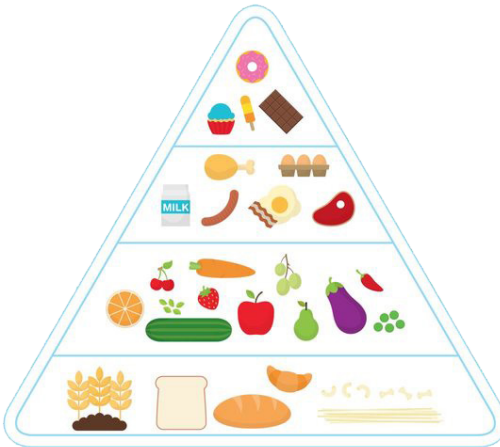


نقاشی شماره ۱: هرم غذایی

- تقویت مهارت فکر کردن؛
- افزایش دقت و توجه به جزئیات؛
- تحریک قوه‌ی خلاقیت و تخیل؛
- تقویت بارش فکری؛
- ارتقای روحیه‌ی همکاری و مشارکت در انجام فعالیت‌ها؛
- آشنایی با هرم غذایی و طبقات آن؛

۴۵

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال



اجرا

با کمک اعضای خانواده یک هرم غذایی ترسیم کرده و روی دیوار نصب کنید.

- چه قسمتی از نقاشی را تو انجام دادی؟
- تصاویری که کشیدی مربوط به کدام طبقه می‌شود؟
- آشنایی با هرم غذایی چه فایده‌ای دارد؟
- اگر بخواهی هرم غذایی را برای دوستانت توضیح بدی، چه چیزهایی می‌گویی؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۲: «پروتئین» برای سلامتی مفید است

- تحریک قوهی خلاقیت و تخیل؛

- تقویت روحیهی همکاری و مشارکت در انجام فعالیت‌ها؛

- آشنایی با مواد دارای پروتئین؛

- آشنایی با خواص مواد پروتئینی؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا



به کودک بگویید: گوشت و ماهی از انواع غذاهایی هستند که دارای پروتئین هستند. پروتئین به ما کمک می‌کند تا رشد کنیم و استخوان‌های محکمی داشته باشیم. همچنین پس از بیماری یا تصادف به بدن کمک می‌کند تا هر چه زودتر بهبود پیدا کنیم. آن وقت از کودک می‌خواهید آن چه را که در این زمینه متوجه شده است به صورت نقاشی ترسیم و دو جمله‌ی مناسب در موردش بنویسد.

۴۶

خودآموز ترسیم - نقاشی سالم

- اسم چند تا از مواد پروتئینی را بگو.

- مواد پروتئینی چه فایده‌ای برای بدن دارند؟

- کمبود مواد پروتئینی چه ضرری به بدن می‌رساند؟

- اسم چند تا غذا را بگو که در آن‌ها مواد پروتئینی استفاده شده است.

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۳: «غلات» برای سلامتی من خوب است!

- تحریک قوهی خلاقیت و تخیل؛

- تقویت روحیهی همکاری و مشارکت در انجام فعالیت‌ها؛

- آشنایی با مواد دارای غلات؛

- آشنایی با غلات و خواص آن‌ها؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

به کودک بگویید: غلات و حبوبات غذاهایی هستند که از گیاهان به دست می‌آیند. غلات سرشار از ویتامین و مواد معدنی هستند. هر عضو بدن ما به ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد تا سالم باشد و بتواند با میکروب‌ها مبارزه کند. گندم، برنج و ذرت از گیاهان هستند که به آن‌ها غلات گفته می‌شود. کشاورزان آن‌ها را در مزرعه پرورش می‌دهند. دانه، قسمتی از تخم این غلات است. دانه‌ها برای درست کردن غذا استفاده می‌شوند و خوردن آن‌ها برای سلامتی ما لازم است. حالا از کودک می‌خواهید تصاویری ترسیم کند که این موارد در آن وجود داشته باشد: (۱) مزرعه، گندم، کشاورز (۲) برنج، شالیزار، کشاورز





نقاشی شماره ۴: شیر و پنیر خوب و مقوی

- تحریک قوهی خلاقیت و تخیل؛

- تقویت روحیهی همکاری و مشارکت در انجام فعالیت‌ها؛

- آشنایی با مواد لبنی؛



زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

۴۸

به کودک بگویید: شیر و پنیر در گروه مواد لبنی قرار دارند و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که سلامتی چشم، پوست و موی ما را تأمین می‌کنند. شیر و پنیر دارای ویتامین D و ماده‌ی معدنی کلسیم هستند. این مواد به ما کمک می‌کنند تا استخوان‌ها و دندان‌های محکم داشته باشیم. در ادامه مادر از کودک می‌خواهد تصویر دو کودک را ترسیم کند که یکی از آن‌ها از این مواد استفاده کرده و دیگری استفاده نکرده است. آن وقت توصیه‌های بهداشتی را در مورد این تصاویر نوشته و برای دوستانش در گروه به اشتراک بگذارد.

- اسم چند تا از مواد لبنی را بگو.

- شیر و لبنیات چه ویتامین‌هایی دارند؟

- اگر به مقدار لازم از شیر و لبنیات استفاده نکنیم چه اتفاقی می‌افتد؟

- چند مورد از خواص و فایده‌های مواد لبنی را بگو.

باخورد
از کودک



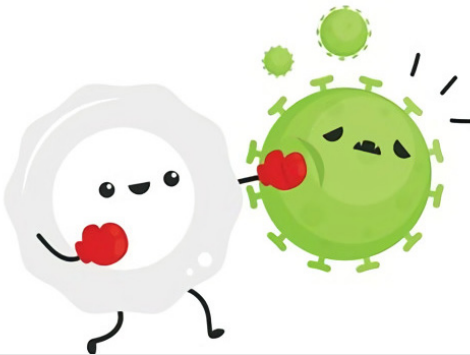
نقاشی شماره ۵: ویتامین‌ها

- تحریک قوه‌ی خلاقیت و تخیل؛

- تقویت روحیه‌ی همکاری و مشارکت در انجام فعالیت‌ها؛

- آشنایی با انواع ویتامین‌ها؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه



اجرا

به کودک بگویید: میوه سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. هر عضو بدن ما به ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد تا سالم باشیم و بتوانیم با میکروب‌ها مبارزه کنیم. میوه دارای قند طبیعی است که به ما انرژی می‌دهد. هم چنین سرشار از فیبر است که به بدن ما کمک می‌کند تا غذاهایی را که نیاز نداریم، دور بریزد. در ادامه از کودک می‌خواهید روی کارت‌های کوچک کاغذی، تصویری از یک میوه ترسیم کند و خواص آن میوه را پشت همان کارت بنویسد.

- مصرف میوه چه فایده‌ای برای بدن دارد؟

- بعضی از افراد خیلی زیاد میوه مصرف می‌کنند آیا کارشان درست است؟ چرا؟

- در زمان سرماخوردگی از چه میوه‌هایی بیشتر استفاده می‌کنیم؟

بازخورد
از کودک



نقاشی شماره ۶: سبزی‌های تازه و مفید

- تحریک قوهی خلاقیت و تخیل؛

- تقویت روحیهی همکاری و مشارکت در انجام فعالیت‌ها؛

- آشنایی با انواع سبزیجات؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه



اجرا

به کودک بگویید ما می‌توانیم ریشه و برگ سبزیجات را بخوریم. گل‌های بعضی از گیاهان هم مصرف غذایی دارند. هویج؛ ریشه‌ی گیاه است.

حالا از کودک می‌خواهید تصاویری ترسیم کند که این موارد در آن وجود داشته باشد:

۱) بشقاب، کاهو، کلم، خیار

۲) هویج، شلغم، سیب‌زمینی

در ادامه از کودک بخواهید در مورد خواص سبزیجات چند جمله بنویسد و برای بقیه بازگو کند.

- اسم چند تا از مواد لبنی را بگو.

- شیر و لبنیات چه ویتامین‌هایی دارند؟

- اگر به مقدار لازم از شیر و لبنیات استفاده نکنیم چه اتفاقی می‌افتد؟

- چند مورد از خواص و فایده‌های مواد لبنی را بگو.

بازخورد
از کودک

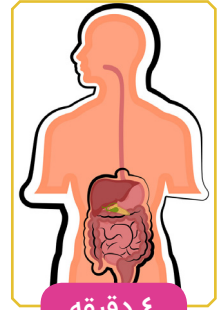


پویانمایی‌ها

۱- گوارش در بدن ما

این انیمیشن در مورد معرفی قسمت‌های مختلف دستگاه گوارش برای کودکان می‌باشد. اولین مرحله‌ی گوارش جویدن است و به همین ترتیب عمل بلعیدن، تأثیر بزاق دهان، نقش زبان، کار مری، معده، روده‌ی کوچک و در نهایت روده‌ی بزرگ شرح داده می‌شود.

طراحی، گرافیک زیبا و جذاب، شرح ساده و شیوا در مورد دستگاه گوارش و عملکرد آن از مواردی است که به یادگیری کودکان در این زمینه کمک می‌کند.



۴ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید یکی از دستگاه‌های مهم بدن دستگاه گوارش می‌باشد. این دستگاه از قسمت‌های مختلف تشکیل شده است و ما در این انیمیشن با عملکرد این دستگاه آشنا می‌شویم و این که غذاهای سالم بخوریم تا دستگاه گوارش سالم‌تری داشته باشیم.

۵۳

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- می‌توانی اولین مرحله‌ی گوارش را بگویی؟
- اسم دیگر لوله‌ی غذا است.
- اگر دستگاه گوارش نداشتیم، چه اتفاقی می‌افتاد؟
- کار روده‌ی بزرگ چیه؟
- ذرات غذا چند ساعت در معده می‌مانند؟



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

۲- هرم غذایی، غذاهای ناسالم

در این انیمیشن غذاهای ناسالم و تاثیرشان بر بدن معرفی و توضیح داده می‌شود. آبنبات، شکلات و کلوچه حاوی مقدار زیادی مواد قندی هستند. مصرف زیاد مواد قندی تمرکز را کم کرده و باعث می‌شوند خیلی زود عصبی شده و زود جوش بیارین. مواد قندی حتی باعث خراب شدن دندان‌ها می‌شوند. بعضی از خوراکی‌ها مثل چیپس و همبرگر حاوی چربی هستند و مصرف زیاد آن‌ها مشکلات قلبی را به دنبال دارند. با ورزش کردن و مصرف غذاهای سالم می‌توانیم سلامتی خودمان را حفظ کنیم.



گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید در این انیمیشن تو با طبقات هرم غذایی و تأثیر غذاهای سالم و ناسالم آشنا میشی. معرفی طبقات هرم غذایی و تأثیر غذاهای سالم و ناسالم توسط یک کودک در انیمیشن می‌تواند کودکان را تحت تأثیر قرار دهد.

۵۴

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- هرم غذایی به ما نشان می‌دهد که بدن ما ...
- خوردن حبوبات باعث می‌شوند ...
- بچه‌ها به چه مقدار لبنیات نیاز دارند؟
- ورزش کردن چه تاثیری بر بدن دارد؟
- در مصرف آبمیوه باید به چه چیزی توجه کنیم؟

خردآرزو نازآرزو - غذایی سالم



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

۳- هرم مواد غذایی، گروه شیر و لبنیات

داستان در مورد معرفی شیر، ماست، کشک، پنیر، دوغ و بستنی است که دکتر، پدر کامبیز در موردشان توضیح می‌دهد. در واقع یکی از مهمترین گروه‌های مواد غذایی در هرم غذایی مربوط به گروه لبنی می‌باشد که در این انیمیشن به زبان ساده برای کودکان توضیح داده می‌شود.



۴ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

به کودک بگویید در این انیمیشن پدر کامبیز در مورد تأثیر این گروه از مواد غذایی بر بدن توضیح می‌دهد.

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- شیر و لبنیات برای محکم شدن و و رشد لازم هستند.
- اگر به مقدار لازم از لبنیات استفاده نکنیم ...
- من از این داستان یاد گرفتم که ...



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

۴- راز تندرستی

این داستان از حکایت‌های پندآموز سعدی است، در مورد حضور حکیم بزرگمهر به اتفاق دو دستیار جهت کار طبابت در روستا به مدت یک هفته. در همان روزهای اول با کدخدای روستا آشنا شدند. دستیاران حکیم منتظر مراجعه‌ی مردم جهت درمان و مداوا بودند که کسی مراجعه نکرد. آن‌ها تصمیم گرفتند به اتفاق حکیم برای گپ زدن با مردم وارد روستا شوند و علت را جویا شوند. پس از گفت‌وگو، کدخدا و پیرمرد به آن‌ها گفتند ما در این روستا بیمار نداریم ...



۱۳ دقیقه

گفت‌وگوی قبل از تماشا

ما در این داستان می‌خواهیم ببینیم چه عواملی در سلامتی و تندرستی نقش مهم و اساسی دارند و این موارد را چه اندازه می‌توانیم در زندگیمان مدنظر قرار دهیم.

۵۶

گفت‌وگوی بعد از تماشا

- علت راز جوانی و تندرستی اهالی روستا چه بود؟
- پیامبر (ص) در مورد تندرستی و سلامتی چه فرموده‌اند؟
- خلاصه‌ی داستان را بنویس و برای بقیه بازگو کن.



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



بازی دیجیتال

قبل از شروع بازی ها سعی کنید بازی را نصب کرده و با محیط بازی آشنا شوید.
بعد در فرصتی مناسب کودک را تشویق به انجام این بازی ها کنید.



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 دست‌آموز بامزه مانند (گرهه، سگ، مرغ و خروس، اسب، الاغ و) و ارسال محصولات مزرعه‌ی خود با قطار به رقابت با دیگران بپردازید. به تولید صدها محصول متنوع مانند (سوهان، قرمه سبزی، کوفته تبریزی، آش دوغ، حلیم، شله زرد، آلوچه و لواشک، لبو، باقالی پلو، ترشیجات و) بپردازید. همچنین موسیقی سنتی و اصیل ایرانی، محیط‌های فوق‌العاده چشم‌نواز و بومی و حس شیرین زندگی روستایی را تجربه کنید.

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

گفت‌وگوی 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؟

گفت‌وگوی 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 تهیهی آنها نقش دارد برای دریافت انعام هم تلاش می‌کند و بیش از هفتاد مرحله دارد.

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.

گفت‌وگوی 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؟

گفت‌وگوی 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 بزرگ‌تره‌هایت بخوانی. این دعاها را یاد بگیر و با خدا گفت‌وگو 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.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

دعای کودکان از امت من
تا زمانی که مرتکب گناه
نشده اند مستجاب می شود

بخارج، ج ۹، ص ۳۵۷



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 صانعی، 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

.....

- شارتل 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)