جایی برای رفتن داری؟
– جا برای رفتن زیاد است. اما جایی برای ماندن وجود ندارد.
مایک لی

کودکانه /●/ به کوشش سمیه نظری

خرگوش دروغگو

یک خرگوش خاکستری بود که زیاد دروغ می‌گفت. او دوست داشت که همه حیوانات باور کنند او خرگوش عجیبی است.

خرگوش، روزی وارد جنگلی سبز و کوچک شد. همین‌طور که سرش را بالا گرفته بود و شاخ و برگ درختهای بلند را نگاه می‌کرد، یک سنجاب را دید.

سنجاب، مشغول درست کردن لانه‌ای توی دل تنه درخت بود.

خرگوش فریاد زد: سلام آقای سنجاب. کمک نمی‌خواهی؟

سنجاب عرق روی پیشانی‌اش را پاک کرد، جواب سلام خرگوش را داد و پرسید: تو چه کمکی می‌توانی بکنی؟

خرگوش دمش را تکان داد. دست‌هایش را به کمر زد و گفت: من می‌توانم با دندان‌ها و پنجه‌های تیزم، در یک چشم برهم زدن برای تو چند تا لانه بسازم. سنجاب حرف او را باور نکرد.

خرگوش گفت: عیبی ندارد. از من کمک نخواه! اما به همه بگو خرگوش خاکستری می‌توانست برایم لانه بسازد.

خرگوش خداحافظی کرد و به راهش ادامه داد. کمی که رفت، لاک‌پشت پیر را دید.

لاک‌پشت آرام به طرف رودخانه می‌رفت. خرگوش سلام کرد و پرسید: عمو لاک‌پشت! می‌توانم تو را روی دوشم بگذارم و زود به رودخانه برسانم.

لاک‌پشت، حرف خرگوش را باور نکرد. تنها جواب سلام را داد و شروع به حرکت کرد. خرگوش گفت: عیبی ندارد. خودت برو. اما به همه بگو، خرگوش خاکستری می‌توانست مرا به روی دوشش، با سرعت به رودخانه برساند.

خرگوش، باز هم به راه افتاد. هویجی از دل خاک بیرون آورد و گاز محکمی زد، ناگهان خانم میمون را دید که یکی- یکی، نارنگی‌ها را جمع می‌کند و در سبدی بزرگ می‌گذارد.

جلو رفت سلام داد. گفت: خانم میمون زحمت نکشید. من می‌توانم از حیوانات زیادی که دوستم هستند بخواهم همه نارنگی‌ها را جمع کنند و سبد را تا خانه شما بیاورند.

میمون هم حرف خرگوش خاکستری را باور نکرد. تنها جواب سلام را داد و بی‌اعتنا به کارش مشغول شد.

خرگوش گفت: عیبی ندارد. کمک نگیرید. اما به همه بگویید خرگوش خاکستری دوستان زیادی دارد که همه کار برایش انجام می‌دهند.

خرگوش، زیاد از خانم میمون دور نشده بود که جوجه دارکوبی را دید. جوجه، از لانه روی درخت به روی زمین افتاده بود. خرگوش به او سلام داد و پرسید: کوچولو! دوست داری پرواز کنم و تو را توی لانه‌ات بگذارم؟

جوجه دارکوب جواب سلام را داد و با خوشحالی گفت: «مادرم غروب به خانه بر می‌گردد. تا آن وقت حتماً، حیوانات بزرگ من را لگد می‌کنند. پس لطفاً مرا توی لانه‌ام بگذار.» خرگوش که فکر نمی‌کرد جوجه دارکوب این خواهش را بکند، دستپاچه شد و گفت: اما من الان خسته‌ام. نمی‌توانم پرواز کنم!

ناگهان بچه‌دارکوب با صدای بلند گریه کرد و گفت: اگر من را توی لانه‌ام نگذاری، به همه می‌گویم خرگوش خاکستری، نمی‌تواند پرواز کند.

خرگوش دستپاچه‌تر شد و گفت: باشد! گریه نکن! همین الان پرواز می‌کنیم.

او این را گفت و با یک دستش جوجه دارکوب را بغل کرد و با دست دیگرش ادای بال زدن را درآورد اما پرواز نکرد که نکرد. بعد از چند روز، وقتی همه اهالی جنگل ماجرا را فهمیدند، خرگوش خاکستری مجبور شد از آن جنگل کوچک برود. چون همه او را دروغگوی بزرگ صدا می‌زدند.

روزهای هفته

شنبه به رنگ پاییز
همیشه زرد رنگه
یکشنبه رنگ سبزه
مثل چمن قشنگه
دوشنبه نارنجیه
رنگ قشنگ خورشید
سه شنبه ها بنفشه
گل بنفشه خندید
چهار شنبه آبی رنگه
به رنگ آب دریا
پنج شنبه نیلی رنگه
چون آسمان شبها
جمعه به رنگ قرمز
مثل گلای زیبا
شادی کنید بچه ها
بازی کنید بچه ها

سفارش‌های دکتر سیب

سخنی با والدین

چه کار کنیم بچه چاقالو نشه؟!

سلام بچه‌های گلم.
اسم من دکتر سیب است. من هر هفته پیش شما می‌آیم و در مورد سلامتی و تندرستی با شما صحبت می‌کنم. در مورد این که چه غذاها و چه میوه‌هایی برای بدن مفید است و کدام غذاها و میوه‌ها ضرر دارد.
من دوست دارم همه‌ی شما بچه‌ها شاداب و سالم باشید و بتوانید بدوید، بازی کنید، بخندید، و خوشحال باشید.

/●/

چیکار کنیم بچه چاقالو نشه؟!

چاقی دوران کودکی تأثیر زیادی بر زندگی او دارد و خطر ابتلا به بیماریها را در او افزایش داده و باعث ایجاد مشکلات روحی و اجتماعی می‌شود. احتمال بروز چاقی در بزرگسالی در کودکان چاق زیاد است و همچنین خطر بیماریهایی مثل بیماری قلبی و سکته به همان نسبت زیاد است.

چرا کودکم چاق می‌شود؟

کودکانی که به طور مرتب بیشتر از نیازشان، انرژی دریافت می‌کنند و دچار اضافه وزن می‌شوند، اگر چنین روندی را تغییر ندهند، بیش از پیش چاق خواهند شد.

عوامل مختلف زیادی باعث عدم تعادل بین انرژی مصرفی و دریافتی می‌شود که برخی از آنها عبارتند از:

۱- عوامل ژنتیک: در برخی خانواده‌ها چاقی ارثی است. البته عوامل ژنتیک به تنهایی باعث چاقی نمی‌شود.

۲- عادات غذایی: امروزه افراد غذاهای سالم و مغذی مثل میوه، سبزی و غلات کامل (سبوس‌دار) را کمتر و غذاهای آماده و نوشابه را بیشتر مصرف می‌کنند. این مواد خوراکی دارای چربی و کالری بالایی هستند و سایر مواد مغذی در آنها کم است.

۳- فعالیت بدنی و ورزشی: تماشای تلویزیون و بازیهای کامپیوتری و ویدئویی در بین کودکان باعث کاهش تحرک بدنی در آنها شده است.

دست به کار شوید

پدر و مادر می توانند به کودک خود کمک کنند تا وزن خود را در حد طبیعی نگه دارد.

در دوران نوزادی، شیرخوارگی و زمان شروع غذای کمکی، می‌توانید از چاقی کودک پیشگیری کنید.

در سنین پایین باید به کودک میان وعده های مغذی و کم چرب بدهید و هر روز او را تشویق به انجام فعالیت بدنی (مثل انواع ورزشها) کنید.

می‌توانید به بچه‌های بزرگتر یاد بدهید که غذاهای سالم و مغذی را برای خود انتخاب کنند و ورزش های مفید انجام دهند. همچنین باید مدت زمان تماشای تلویزیون و بازی کامپیوتری یا ویدئویی را کاهش دهند. به آنها یاد دهید غذاهای سالم و مغذی را برای خود انتخاب کنند و ورزش‌های مفید را انجام دهند.

کودکان چاق چه باید بکنند

مسلماً کودکان چاق باید وزن‌شان را کم کنند. اول از همه باید عادات مصرف غذایی آنها اصلاح شود. برای این کار اول باید از خانواده شروع کرد. خانواده‌ها باید عادات غذایی را تغییر دهند و از خورن غذاهای فست فود و غذاهای نیمه پخته صنعتی خودداری کنند و فرصت فعالیت فیزیکی و ورزش را برای کودک به وجود بیاورند. رژیم یک مسئله مهم است که بر اساس راهنماهای موجود انجام می شود و کاملاً استانداد و علمی است. در کودکان زیر ۷ سال همانند بزرگسالان رژیم درمانی صورت نمی گیرد چون با توجه به سرعت رشد در این سن ممکن است آسیبهایی برای کودک به وجود بیاید و براساس دستورات سلامت و تغذیه رژیم به معنی رژیم درمانی نیست. انتخاب مناسب خوراکی و عادات درست غذایی خانواده و افزایش فعالیتهای فیزیکی و ورزش با حمایت خانواده توصیه می‌شود.

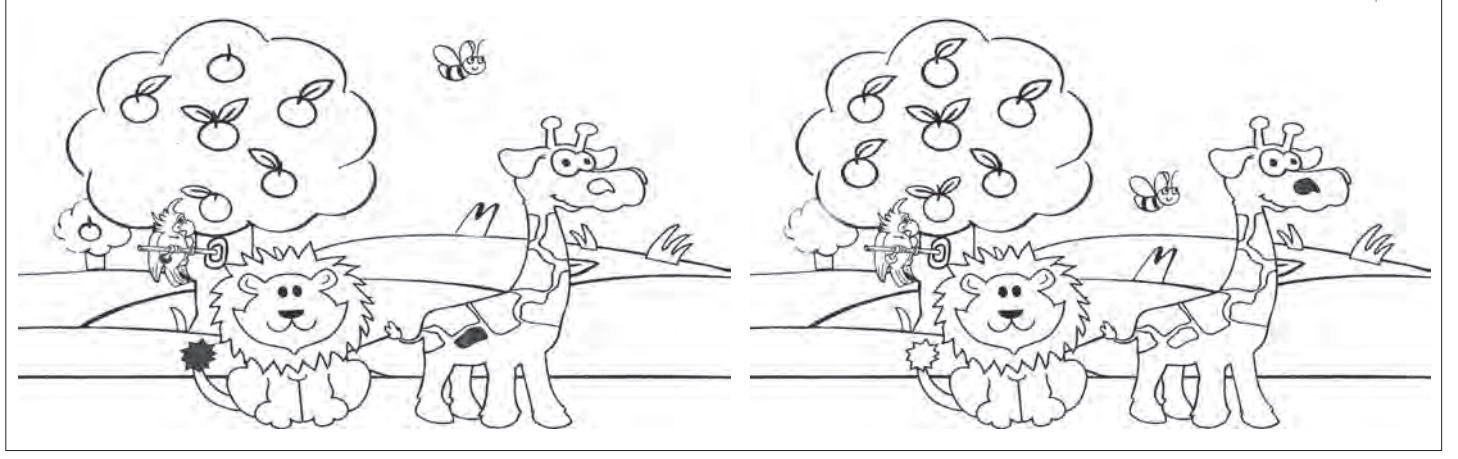
رژیم در کودکان ۷ سال به بالا

کودکانی که بالای ۷ سال دارند ممکن است در اثر چاقی در معرض خطر باشند. براساس استانداردهای سلامت علاوه بر موارد ذکر شده در بالا این کودکان می توانند تحت رژیم درمانی واقعی قرار بگیرند. این رژیم باید حتماً تحت نظر متخصص تغذیه و با توجه به شرایط کودک، عادات غذایی و شرایط خانوادگی و پیشینه کودک از هر نظرصورت گیرد. در رژیم هر فرد کالری مورد نیاز او را حساب می کنند و برحسب آن رژیم خاص را به فرد می‌دهند. منوی غذایی براساس شرایط جسمی و خانوادگی و عواملی که در اجرای رژیم مهم است در نظر گرفته می‌شود.

هر روز یه سیب یا دتون نره!

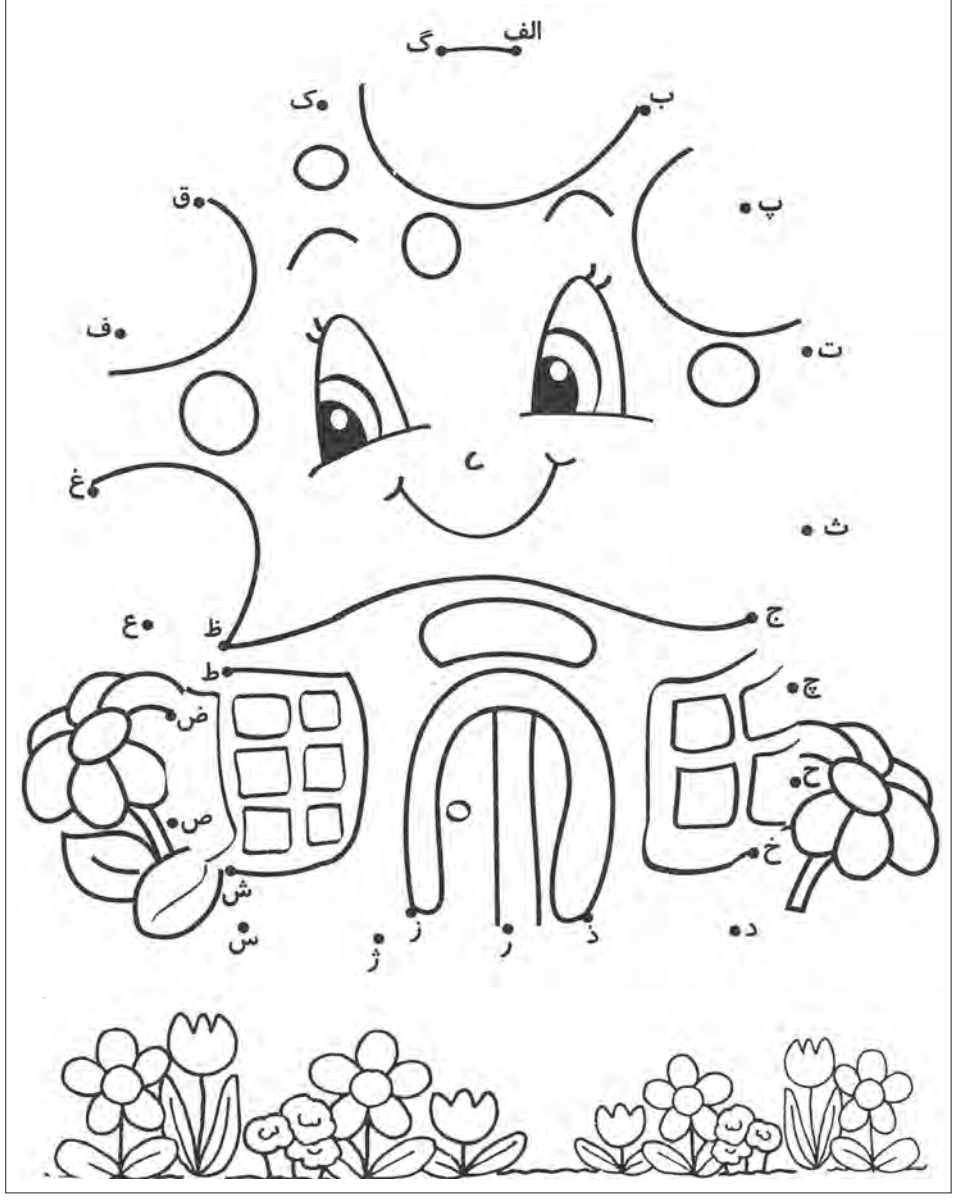
اختلاف تصاویر /●/

گلبرگم! در دو شکل زیر ۱۰ اختلاف وجود دارد. آنها را پیدا کن و شکلها را رنگ بزن.



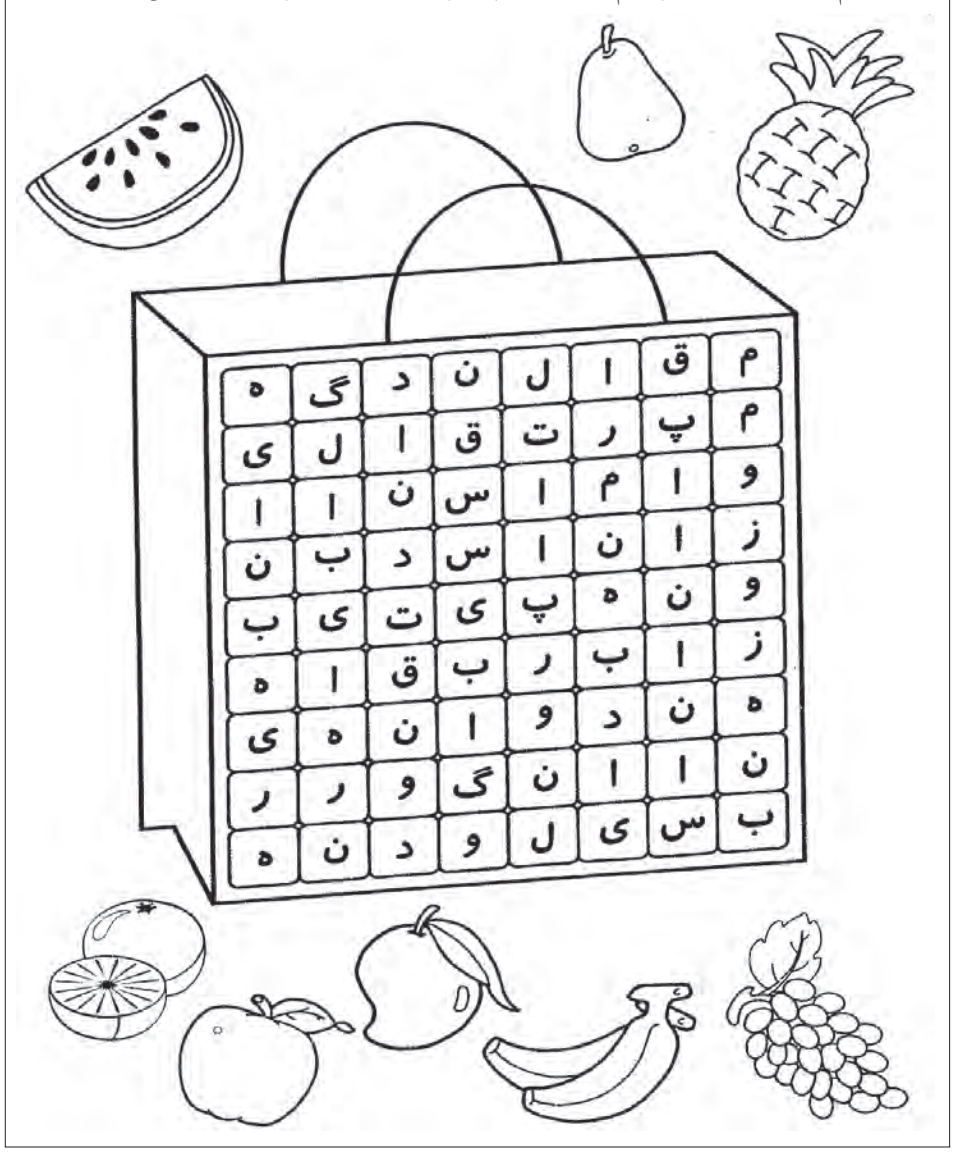
رنگ‌آمیزی کودکانه /●/

گل نازم! حروف الفبای زیر را به ترتیب به هم وصل کن و سپس شکل کامل شده را قشنگ قشنگ رنگ بزن.



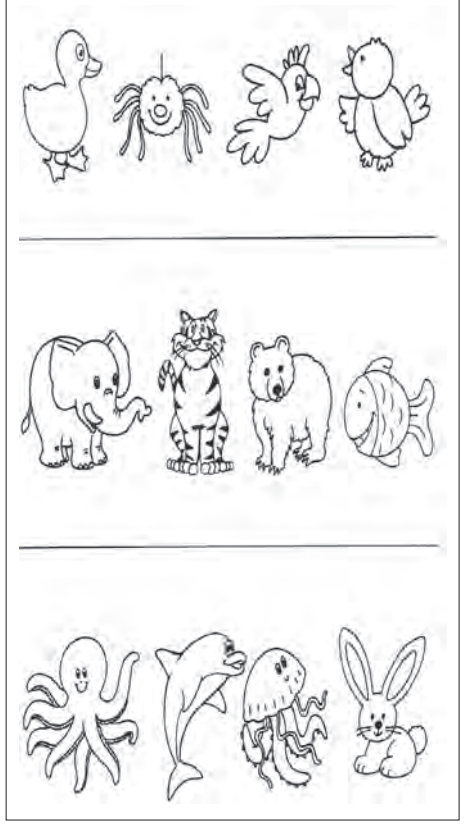
جدول کلمات /●/

بچه‌های گلم! به تصویر میوه‌ها نگاه کن و اسم آنها را در جدول پیدا کن و دورشان را خط بکش. اگر دوست داشتی آنها را رنگ بزن.



م	ق	ا	ل	ن	د	گ	ه
م	پ	ر	ت	ق	ا	ل	ی
و	ا	م	ا	س	ن	ا	ا
ز	ا	ن	ا	س	د	ب	ن
و	ن	ه	پ	ی	ت	ی	ب
ز	ا	ب	ر	ب	ق	ا	ه
ه	ن	د	و	ا	ن	ه	ی
ن	ا	ا	ن	گ	و	ر	ر
ب	س	ی	ل	و	د	ن	ه

دلبندم!
دور تصویری که با بقیه ناهماهنگ است خط بکش.



۳۲۵۰۲/۲
اجرای رنگ آمیزی
حرفه‌ای ساختمان
پلاستیک، روغنی، مولتی کالر، رنگ حرفه‌ای کناف
۰۹۱۷ ۶۹۹ ۰۹۷۰

از این به بعد خدمات ابرو و ناخن را به ما بسپارید
مرکز خدمات ابرو و ناخن نی‌ریز
در فضایی کاملاً منحصربه فرد
ارائه خدمات ابرو توسط ابروکار حرفه‌ای (تاتو، هاشور و...)
ارائه خدمات ناخن، ژلیش و کاشتهای دیزاین
آرایشگاه مینیاتور بلوار استقلال تلفن ۵۳۸۲ ۸۷۷۹
۳۳۴۸۲/۲