سلام کودکانه

یک کار خوب

سلام. امروز وقتی با مامان می‌رفتیم خرید دیدم یک تکه نون وسط کوچه افتاده. مامان همیشه می‌گه باید به نون احترام بذاریم. من نون رو برداشتم و بوسیدم. هنوز تازه بود. نون رو برای پرنده‌ها ریز کردم و ریختم کنار دیوار. مامان که دید من این کار رو کردم صورتم رو بوسید و گفت: «آفرین هستی جون! کار خیلی خوبی کردی.»

ارسال نقاشی، قصه خاطره، عکس و ...

۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

۲۰۰۰۹۹۹

شعر

کوهنوردی

کوه بلندی زیر پایم
یک آسمان پاک و زیبا
با کوله پشتی روی پشتم
من می روم بالای بالا

پایانِ این راه پر از شیب
یک قلّه سرد و سفید است
من می رسم تا قله کوه
این معنی سعی و امید است

با این که من یک بچه هستم
وقتی بخواهم می توانم
به به چه احساس قشنگی
بین زمین و آسمانم

عفت زینلی

سرگرمی

بگرد و پیدا کن

نازنین می‌خوادیک خوراکی سالم و خوشمزه بخوره بهش کمک کنین و خوراکی‌هایی رو که می‌تونه بخوره، بهش وصل کنین.

تصویر سازی ها : سعید مرادی

گفت و گو

می خواهم یک روز قهرمان جهان شوم!

امیرمحمد ورزشکار حرفه‌ای هست که امسال تابستان موفق شد مدال برنز بخش انفرادی نونهالان در مسابقات ایروبیک ژیمناستیک باشگاه‌های کشور رو بگیره. امیرمحمد در کنار ورزشکار بودن، خیلی مودب و خوش‌برخورده. اون برای ما از رشته ورزشی‌اش و از این که چطوری شد سراغ اون رفت و چه کارهایی برای موفقیتش انجام داد گفت. اگه دوست داری تو هم یه روزی ورزشکار موفقی بشی، خوندن حرف های امیرمحمد می‌تونه برات مفید باشه.

خودت رو معرفی کن.

امیرمحمد مبارکی هستم و در بخش انفرادی نونهالان مسابقات باشگاه‌ها موفق شدم مدال برنز رو کسب کنم.

از بچگی به ورزش علاقه داشتی؟

من از بچگی به ورزش علاقه داشتم چون مامانم مربی مهدکودک بود، منم با ژیمناستیک به خاطر کار مامانم آشنا شدم و از شش سالگی ورزش ژیمناستیک رو به طور حرفه‌ای شروع کردم.

چی شد که به این رشته علاقه پیدا کردی؟

اولش من فقط ژیمناستیک کار می‌کردم ولی با این که ژیمناستیک خوب بود و دوستش داشتم اما خسته شدم. بعد از عوض کردن باشگاهم به کمک آقای محمدپور، با مربی جدیدم آقای فارمد و ایروبیک ژیمناستیک آشنا شدم. خیلی از این رشته خوشم اومد برای همین دیدم بهتره اون رو به طور جدی ادامه بدهم.

چقدر طول کشید که بتونی مدال بگیری؟

حدود دو سال طول کشید که با تشویق های مربیم و بچه های تیم تونستم موفق بشم، مامان بابام هم توی این دو سال خیلی بهم کمک کردند.

توی این مدت چقدر تمرین کردی؟

بیشتر تمرین ذهنی داشتم و هفته‌ای سه روز برای تمرین می‌رفتم سالن. نزدیک به مسابقات هم با مربیم روزی هفت، هشت ساعت تمرین داشتم.

لحظه ای که مدال گرفتی چطوری بود؟

اصلا نمی تونستم حرف بزنم. توی دلم خدا رو شکر کردم و دوست داشتم برم با خانواده تماس بگیرم و بهشون بگم که سوم شدم.

به نظرت بدون برنامه‌ریزی میشه موفق بشیم؟

نه اصلا چون برای رسیدن به هدف هم علاقه مهمه هم تلاش و برنامه ریزی.

الگوی خاصی بین ورزشکارا می شناسی که بخوای مثل اون آدم موفق بشی؟

دوست دارم توی جهان نفر اول بخش انفرادی این رشته ورزشی باشم و خب دنیل بالی توی رشته ایروبیک الگوی من هستش.

چقدر توی ورزش اخلاق مداری مهمه؟

برای من اخلاق حرف اول رو میزنه چون بدون اخلاق نمیتونی ورزشکار خوبی باشی برای همین مثلا من سعی می کنم تا اذان میگن سریع نماز اول وقتم رو بخونم.

مرجان ساعدی

قصه

سوغاتی مامان بزرگ

مریم لپ‌های مامان بزرگ را بوسید. مامان بزرگ از روستا آمده بود. بقچه سوغاتی‌ها را زمین گذاشت.

مریم رفت و روی پای مامان بزرگ نشست. مامان بزرگ دستی به بقچه زد و گفت:

- برات یه سوغاتی قشنگ آوردم.

مامان گفت:

- مریم بیا این لیوان آب رو برای مامان بزرگ ببر.

مریم از روی پاهای مامان بزرگ بلند شد و رفت لیوان آب خنک رو آورد. بعم هم کمی با اسباب بازی‌هایش بازی کرد اما چشم از بقچه برنداشت. با خودش گفت:

- یعنی مامان بزرگ برام چی آورده؟

بعد لبخندی زد و گفت:

- شاید یه ببعی کوچولو برام آورده!

این را گفت و یواشکی به بقچه دست زد و بقچه را قلقلک داد تا ببعی بخندد، اما بقچه تکان نخورد. مریم با خودش گفت:

- ببعی نیست شاید گل های باغچه اش رو برام آورده!

سرش را نزدیک بقچه کرد و آن را بویید. بوی گل نمی داد. مامان بزرگ که مریم را نگاه می کرد خنده اش گرفت و گفت:

- ای وای یادم رفت سوغاتی مریم رو بدم!

بعد گره بقچه را باز کرد و از توی بقچه یک پیراهن چین چینی بیرون آورد و گفت:

- ببین برات چی دوختم، بپوش ببینم اندازه است. تازه روی پیراهن یک ببعی با چند تا گل هم گلدوزی کردم.

مریم پیراهن را گرفت و به ببعی که داشت گلی را بو می کرد، نگاه کرد. پیراهن را پوشید و چرخید. مریم و ببعی با هم چرخ خوردند و خندیدند.

عارفه رویین

بیا بازی

بازی جزیره

تا حالا خودت و دوستاتو تو یه جزیره تصور کردی؟ اگه با دوستات تو یک جزیره گیر بیفتی و به خاطر جزرومد، روز به روز آب اطراف اون جزیره بالا و بالاتر بیاد چه کار می کنی؟ اگه دوست داری واکنش خودت و دوستاتو تو چنین شرایطی امتحان کنی، یک بار تو مهمونی یا جشن تولد، پیشنهاد «بازی جزیره» رو بهشون بده.

می خوای بدونی که این بازی چه جوریه؟ با چسبوندن چندتا روزنامه به هم یک جزیره درست می کنین، یک آهنگ می‌ذارین پخش بشه و همگی دور تا دور جزیره‌ای که ساختین، مشغول چرخیدن می‌شین و حواستون به اینه که کی آهنگ قطع میشه! با متوقف شدن آهنگ همه باید جمع بشن تو جزیره و هیچکی نباید بیرون بمونه. هربار قسمتی از روزنامه رو جدا می کنی تا جزیره‌تون کوچیک و کوچیک‌تر بشه. این وسط نکته مهم اینه که شما نباید تحت هیچ شرایطی اجازه بدین خودتون یا دوستاتون خارج از جزیره بمونین. در جریان بازی اتفاق‌های جالبی براتون میفته. پیشنهاد می‌کنم برای این که این هیجان رو تجربه کنین حتما یک بار این بازی رو امتحان کنین.

راضیه قلی‌زاده

فرفره

صفحه‌ای برای ۵ تا ۱۰ ساله ها

روزهای زوج

«زندگی سلام»