

(قسمت دوم)



من می‌توانم

سعدیه روح‌نواز و محبوبه پورجم
تصویرگر: رضا مکتبی



حامد گفت: «مامان، من خیلی گرسنه‌ام شده است. دلم یک خوراکی خوش‌مزه می‌خواهد. چه چیزی می‌توانم بخورم؟»
مادر، در یخچال را باز کرد و گفت: «برو هدی را صدا کن، تا با هم توپک خرمایی درست کنیم.»

حامد صدای قار و قور شکمش را می‌شنید. دلش می‌خواست چیزی بخورد. به طرف آشپزخانه رفت. بیسکویت‌ها روی میز چشمک می‌زدند. دستش را دراز کرد تا یکی بردارد. مادر خندید و گفت: «قیافه‌ات شبیه پسر بچه‌های شکمو شده است.»

یک خوردنی خوش‌مزه در انتظار شماست

اگر دوست داری توپک خرمایی درست کنی، این مواد را آماده کن و با حامد و هدی همراه شو:

۱ چهار عدد خرمای بدون پوست و هسته

۲ چهار عدد بیسکویت ساده‌ی پودر شده

۳ ۲۵ گرم کره‌ی آب شده





حامد گفت: «یک آدم آهنی گرسنه!»
 هدی باقی مانده‌ی مواد داخل کاسه را هم قلقلی
 کرد و گفت: «اوهوم! یک آدم آهنی گرسنه‌ی قنّاد.»
 مامان گفت: «خدا را شکر که آدم آهنی واقعی
 نیستید. آن قدر توانمند هستید که کُلّی کار دیگر هم
 می‌توانید انجام بدهید. مثل الآن که با گفتنِ یک دو
 سه، همه‌ی ظرف‌ها شسته می‌شود.»
 حامد و هدی دو تا توپک در دهانشان چپاندند
 و به سمت ظرف‌شویی رفتند. کف‌بازی با ظرف‌ها
 شروع شد.

مادر همه‌ی مواد را با هم توی یک کاسه‌ی بزرگ
 ریخت. حامد و هدی بعد از شستن دست‌ها دودستی به
 جان مواد افتادند.
 هدی از فکری که به ذهنش رسید، خنده‌اش گرفت و
 گفت: «اگر توانستی بدون خم کردن انگشتانت شیرینی
 را ورز بدهی؟»
 حامد تمام تلاشش را کرد، اما نشد. یک‌دفعه از جا پرید
 و گفت: «حالا بیا بدون خم کردن زانوهایمان راه برویم.»
 حامد چند قدمی راه رفت. مادر بلند خندید و گفت:
 «شبيه آدم آهنی شدی.»



تا حالا به توانمندی‌هایی که خدا به
 شما داده است، فکر کرده‌اید؟
 با انجام فعالیت لبخند فرشته‌ها توانمندی‌هایت
 را دوباره به یاد می‌آوری. مطمئن باش از
 شمردن این توانایی‌ها ذوق‌زده می‌شوی.



فَعَالِيَّت لبخند فرشته ها

تصویرگر:
نجمه آقاخان

هر روز صبح که با طلوع خورشید از خواب بیدار می شوی، فرشته های خداوند به تو لبخند می زنند.

خداوند توانایی های مختلف جسمی و روحی را روز افزون به تو عطا می کند و تو می توانی از آن ها بهره ببری و باعث پیشتر شدنشان بشوی. در هر جای ایران اسلامی که زندگی می کنی، در یک روستای باصفا یا شهر، می توانی از آنچه خدا به تو داده است استفاده کنی. می توانی به خودت و دیگران فایده برسانی، توانمند، سلامت و پرتلاش باشی، ایران را آباد کنی و آینده ات را بسازی.



تولید گوشت قرمز:

گاهی به همراه پدرم، گوسفندان را به چراگاه می برم. من شغل پدرم را دوست دارم.



کتاب خوب خواندن:

روزی چند صفحه کتاب می خوانم.

پذیرش اشتباه:

اگر در حق کسی عمل اشتباهی انجام دادم، معذرت خواهی می کنم.



تولید صنایع دستی:

در کنار مادرم قالی می بافم و از تولید صنایع دستی لذت می برم.



خوش حال کردن دیگران:

برای خوش حال کردن دوستان و خویشاوندانم، گاهی برایشان هدیه درست می کنم.

محبت کردن:

خانواده و دوستانم را خیلی دوست دارم و به آن ها محبت می کنم.



تو کدام یک را انجام می دهی؟
می توانی آن ها را روی نقشه علامت بزنی.

در آینده ای نزدیک، تو و دوستانت با استفاده از همین توانایی هایتان ایران اسلامی را آبادتر خواهید کرد.

بازی های حرکتی شاد:

وقتی با خواهر و برادرها یا با دوستانم در حیاط خانه مان بازی می کنیم، خیلی خوش حال هستیم.



باغبانی:

در کنار خواهر و برادرم، علف های هرز باغچه را می کنم. و به درختان آب می دهم.



باغداری:

در نگهداری از نخل ها به پدرم کمک می کنم. خرما محصول بسیار مهم و باارزشی است.

دریای خزر

☀️ خوب صحبت کردن:
در خانواده نظراتم را به
خوبی و با آرامش بیان
می‌کنم.



☀️ کمک در خانه:

در خانه بیکار نیستم. به مادرم
در آشپزی و شستن ظرف‌ها
کمک می‌کنم.
☀️ نان خانه را من می‌خرم.
نان داغ خیلی خوش مزه
است.



☀️ پرورش مرغ و خروس:

غذا دادن به مرغ و خروس‌ها
را خیلی دوست دارم.



☀️ فرو بردن خشم:

موقعی که عصبانی
می‌شوم، سعی می‌کنم
زبانم حرف زشتی
نزند.



☀️ بخشیدن دیگران:

اشتباهات دیگران را
زود می‌بخشم.

☀️ پرستش و عبادت

خدای مهربان:
در کنار پدر و مادرم
نماز می‌خوانم.



خلیج فارس

روز دانش آموز مبارک! دوست خوبم،

این روز برای تو است.
در این روز می‌توانی شروع
جدیدی برای شکوفا کردن
توانمندی‌هایت
داشته باشی.

حالا خوب فکر کن و چند تا اثر
توانایی‌هایت را که تا امروز از آن‌ها
استفاده کرده‌ای اینجا بنویس.

دوست داری تا دو هفته‌ی دیگر
چه توانایی‌های جدید دیگری داشته باشی.
آن توانایی‌ها را اینجا بنویس. یکی از این
توانایی‌ها را انتخاب کن و تمرین کن تا در آن
به مهارت پرسی.

دوست خوبم! روشی که
در این چند روز برای ایجاد
مهارت استفاده کردی، به نظرت
مناسب بود؟ روش و نتیجه‌ی
کارت را برای ما بنویس.