



## نُخود

● مریم اسلامی

من نُخودم، من نخودم  
می چرخیدم دور خودم  
تنها بودم، مویز رسید  
یه سنجِدِ تمیز رسید  
بادام آمد، آلو آمد  
برگه‌ی زرد آلو آمد  
کنار هم آجیل شدیم  
با همدیگر فامیل شدیم  
حالا برو با جیبِ پُر  
تو مدرسه ما را بخور



● تصویرگر: فریبا اصلی

## جورابِ سوراخ

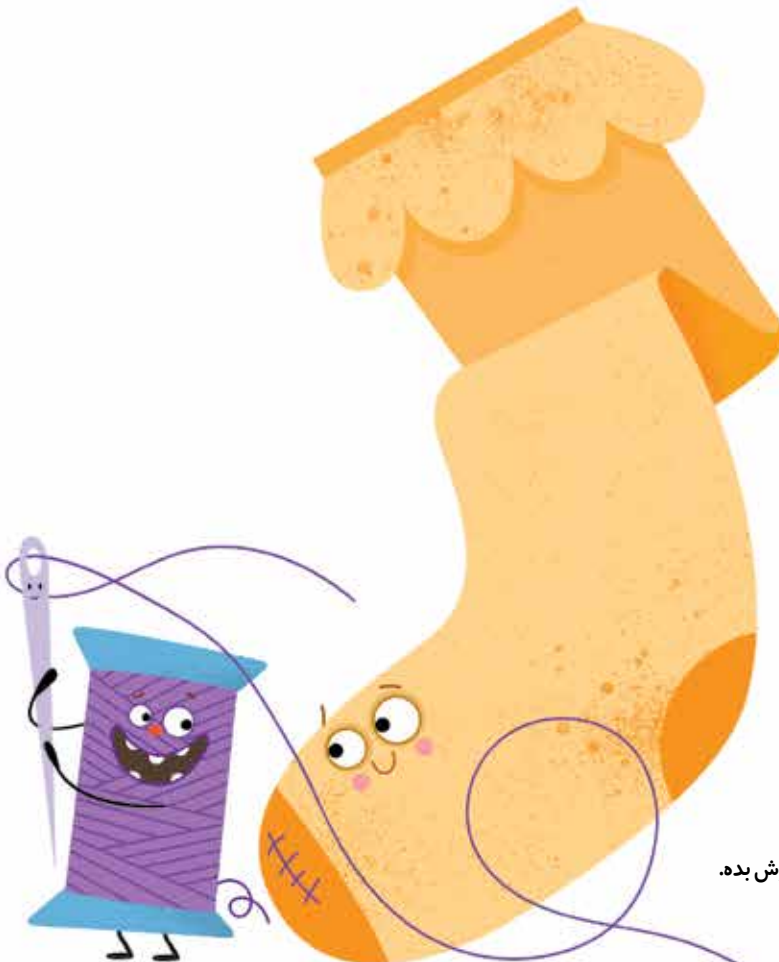
● سمیه بابایی

جوراب سوراخ من  
اُفتاده بود یه گوشه  
دلش می خواست پای من  
بازم اونو بپوشه

رفتم و فوری گفتم  
به یک نخ و به سوزن  
بیان دوتایی با هم  
جورابمو بدوزن



▲ به این شعر گوش بده.



# سیب خوش بو

● سعیده موسوی زاده

سیبم را بو کردم  
با بینی  
او پرسید: رنگم را می بینی؟  
به به به خوش رنگ است  
می بینم  
سیبم را از شاخه  
می چینم  
آهسته رویش را  
می شویم  
لپش را می بوسم  
می بویم



## کتاب پرنده

● طیبہ شامانی (طناز)

کتابه افتاد رو زمین  
داد زد و گفت: آخ کمرم  
انگاری صد تا شاپرک  
می چرخه باز دور سرم  
بچه ی توی این خونه  
قدر منو نمی دونه  
یه گوشه پرتم می کنه  
یا تو هوا می چرخونه  
کاشکی می شد که صبح زود  
مثل کلاغا پیرم  
کنار دوست و فامیلام  
به یک کتابخونه برم



▲ به این شعر گوش بده.

والدین و مربیان عزیز، پس از خواندن شعر نخود می توانیم درباره ی تغذیه سالم در مدرسه با کودک گفت و گو کنیم. بچه ها می توانند درباره ی این شعر نقاشی کنند.

