



ویژه نامه هفتگی
کودک روزنامه قدس، دوره جدید



پنجشنبه ۱۸ مهر ۱۳۹۸

۱۱ صفر ۱۴۴۱ / ۱۰ اکتبر ۲۰۱۹



www.qudsonline.ir

۳

چه مرد بزرگی!

۲

دانستنی‌هایی درباره خواب

۷

نفر اول



آینده را باید ساخت

هفته ملی کودک گرمی باد

دانستنی‌هایی درباره خواب

نویسنده: مریم قدسی راد



ما بیشتر خواب‌های خود را در این مرحله می‌بینیم. این سه مرحله هر ۹۰ دقیقه در خواب اتفاق می‌افتد و ممکن است در هر فرد بیش از ۶ بار این چرخه خواب در او تکرار شود.

آیا حیوانات هم می‌خوابند؟

تمام حیوانات همانند انسان به خواب نیاز دارند، اما میزان خواب در حیوانات با یکدیگر متفاوت است. بعضی از آن‌ها ممکن است همانند انسان خوابی طولانی داشته باشند، اما بعضی از آن‌ها ممکن است در طول روز و در زمان‌های مختلف خواب کوتاهی را تجربه کنند.

چطور یک خواب خوب را تجربه کنیم؟

چه کارهایی انجام ندهیم

- بازی‌های کامپیوتری
- خوردن چایی و قهوه و شکلات
- روشن نگه داشتن چراغ‌های خانه

چه کارهایی انجام بدهیم

- داشتن یک برنامه زمانی مشخص برای خوابیدن
- انجام فعالیت ورزشی در طول روز
- حمام کردن قبل از خواب

را برای مطالعه بیشتر و یا کار بیشتر کاهش دهیم، بهتر است اجازه دهیم تا مغز در حین خواب اطلاعات را تجزیه و تحلیل کند و سپس بعد از یک خواب مناسب و کافی به درس و کار خود ادامه دهیم.

چقدر خواب برای ما مفید است؟

هر کودکی که بین ۶ تا ۱۲ سال سن دارد، باید به طور متوسط بین ۹ تا ۱۲ ساعت خواب کافی داشته باشد. اگر سن کودک از این کمتر باشد، مقدار خواب مورد نیاز او بیشتر می‌شود.

چرخه خواب چیست؟

چرخه خواب به طور کلی دارای سه مرحله است. مرحله اول: در این مرحله خواب انسان سبک است و انسان به راحتی صداها را تشخیص می‌دهد.

مرحله دوم: خواب عمیق می‌شود و ضربان قلب بسیار آهسته است. در این مرحله درک صداها و اتفاقات خارج برای انسان بسیار سخت و دشوار است. مرحله سوم: در این مرحله چشم‌ها به سرعت حرکت می‌کند و ضربان قلب بسیار نامنظم می‌شود و بالا و پایین می‌رود. به این مرحله REM (رم) گفته می‌شود.

همه‌ی ما انسان‌ها در طول شبانه روز ساعتی را در خواب هستیم. بعد از یک روز کار و فعالیت به رختخواب می‌رویم و بعد از چند دقیقه چشم‌های ما سنگین می‌شود و به خواب عمیقی فرو می‌رویم و وقتی که چشم‌هایمان را باز می‌کنیم صبح شده است و این چرخه طبیعی هرروز برای ما تکرار می‌شود.

هنگامی که می‌خواهیم، اگرچه بخشی از بدن ما در حال استراحت است، اما سایر اعضا سخت مشغول کار هستند.

به طور مثال: ماهیچه‌های بدن دوباره ساخته می‌شوند، سلول‌ها دوباره ترمیم می‌شوند و پروتئین‌های بیشتری تولید می‌کنند.

این امر موجب می‌شود مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها افزایش یابد. همچنین مغز در حین خواب مشغول پردازش اطلاعات، برقراری ارتباط بین رویدادها، احساسات و خاطرات است. خواب کافی و با کیفیت به ما کمک می‌کند تا چیزهای بهتری را به یاد داشته باشیم و روز بعد هوشیار و با انرژی‌تر باشیم.

اگر در طول شبانه‌روز خواب کافی نداشته باشیم، توانایی مغز و سایر اعضا کاهش می‌یابد و بدن مقاومت لازم برای مقابله با انواع بیماری‌ها را از دست می‌دهد. بنابراین به جای آنکه خواب خود

چه مرد بزرگی!

نویسنده: لیلا خیامی
تصویرگر: زهرا احسانفر

که کنار اتاق گذاشته بود. چند تکه نان و یک شیشه عسل توی سینی بود. مرد با خودش گفت: حالا چه کار کنم؟ چه جوری با این غذای کم از میهمان‌ها پذیرایی کنم؟ توی همین فکرها بود که امام با مهربانی گفت: سینی را بیاور و به من بده. من خودم غذا را بین همه تقسیم می‌کنم. مرد نگاهی به صورت امام انداخت. دلش آرام شد و با خودش گفت: مطمئنم امام همه چیز را می‌داند. او خودش می‌داند باید چه کار کند و سینی را برداشت و جلوی امام گذاشت. امام به سینی کوچک نگاه کرد و لبخندی زد و گوشه‌ی لباسش را روی سینی نان و عسل پهن کرد و شروع کرد به خواندن دعا. دعا که تمام شد امام دست برد زیر لباسش و تکه‌ای از نان را برداشت و رویش عسل گذاشت و به یکی از کاروانی‌ها داد. بعد تکه‌ای دیگر و باز هم تکه‌ای دیگر. آن قدر که همه نان و عسلشان را گرفتند. آن وقت امام لباسش را از روی ظرف نان و عسل برداشت. مرد به سینی نگاه کرد. خیلی عجیب بود هنوز سینی پر از نان و شیشه پر از عسل بود. امام لبخندی زد و تکه‌ای نان برداشت و رویش عسل گذاشت و به دست مرد داد و گفت: بفرمایید خودتان هم همراه ما غذا بخورید. مرد تکه‌ی نان را گرفت و با چشم‌های پر از اشک از امام تشکر کرد و در حالی که همراه بقیه نان و عسل می‌خورد با خودش گفت: چه معجزه‌ای، چه اتفاق جالبی، چه مرد بزرگی!

کاروان امام رضا(ع) توی راه بود تا به مرو برسد. همه منتظر بودند به یک آبادی برسند. در همین موقع یکی از کاروانی‌ها داد زد: نگاه کنید، مردی دارد به طرف ما می‌آید.

کاروانی‌ها با دیدن مرد حسابی خوشحال شدند. مرد داشت با عجله به طرف کاروان می‌آمد. او نزدیک و نزدیک‌تر شد و داد زد: این کاروان امام است؟ همه جواب دادند: بله. مرد درحالی که از خوشحالی گریه می‌کرد، گفت: می‌خواهم امام را ببینم. امام تا این را شنید جلو رفت و او را بغل کرد. مرد اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: می‌دانستم نزدیک هستید. خبرش را شنیده بودم. آمده‌ام تا شما را دعوت کنم چند ساعتی به خانه‌ی من بیاید. می‌توانید آنجا استراحت کنید. خانه‌ی من نزدیک است.

امام با مهربانی گفت: چه خوب. راه خانه‌ات را نشانمان بده. مرد با خوشحالی به راه افتاد و کاروان هم پشت سرش رفت تا به خانه‌ی کوچکی رسید.

امام می‌دانست مرد با این خانه‌ی کوچکی که دارد نمی‌تواند از همه‌ی کاروانی‌ها پذیرایی کند، اما نمی‌خواست دل مرد را بشکند برای همین چیزی نگفت و وارد خانه شد. بقیه‌ی اهل کاروان هم یکی یکی وارد شدند و به ترتیب کنار هم نشستند. خانه حسابی شلوغ شد. مرد آن قدر خوشحال بود که حواسش نبود غذا به اندازه‌ی کافی ندارد.

حالا وقت پذیرایی از میهمان‌ها بود. او با عجله رفت سراغ سینی کوچکی



کاروانسرا

نویسنده: مرجان اسماعیلی
تصویرگر: الهه صادقیان



اتاق‌ها و اصطبل هم در آن وجود داشته است که مسافران و حیوانات بتوانند در آنجا استراحت کنند.

کاروانسراها معمولاً از سنگ و خشت ساخته می‌شدند و در جاهایی که هوا سرد بوده است کاروانسرا سر پوشیده بوده و داخل آن جایی برای آتش درست کردن وجود داشته تا داخل اتاق‌ها گرم باشد و در جاهایی که هوا گرم بوده است در کاروانسرا جایی برای عبور باد ساخته بودند که به آن بادگیر می‌گفتند و وقتی که باد از داخل آن می‌گذشته هوای داخل را خنک می‌کرده است. در کاروانسراها مسافران از جاهای مختلف با هم آشنا می‌شدند و چیزهای زیادی درباره زندگی یکدیگر یاد می‌گرفتند و یا از اتفاقات و اخبار جاهای دیگر باخبر می‌شدند. مثلاً می‌فهمیدند که کدام وزیر برکنار شده است و یا کجا جنگ شده است. درست مثل اخبار رادیو و تلویزیون. آن‌ها بعضی وقت‌ها برای همدیگر قصه تعریف می‌کردند و قصه‌های جدید یاد می‌گرفتند.

در کاروانسراها موجب می‌شد مسافران چیزهای زیادی یاد بگیرند. کاروانسرا جای خوبی بوده است مگر نه؟ در کشور ما کاروانسراهای زیادی وجود دارند مثلاً کاروانسرای «قصر بهرام» در نزدیکی تهران، کاروانسرای «زین‌الدین» در شهر یزد، کاروانسرای «نیک پی» در استان زنجان و کاروانسراهای میاندشت در استان سمنان. اگر روزی از یک کاروانسرا دیدن کردید داخل اتاق‌ها و حیاط آن بروید و سعی کنید با خودتان تصور کنید که اگر در زمان‌های قدیم همراه یک کاروان بودید با چه کسانی ملاقات می‌کردید؟ با آن‌ها در مورد چه چیزهایی صحبت می‌کردید و از آن‌ها چه سؤالاتی می‌پرسیدید؟

سلام بچه‌ها. امروز می‌خواهم شما را به جایی ببرم به نام کاروانسرا. کاروانسرا به معنای جایی برای استراحت و ماندن کاروان است. کاروان در قدیم به معنای گروهی از مردم که با اسب و یا شتر و الاغ به سفرهای تجاری یا زیارتی می‌رفتند، گفته می‌شده است.

به دلیل اینکه در زمان‌های قدیم ماشین، قطار و هواپیما وجود نداشته است مردم با اسب، شتر و الاغ به سفر می‌رفته‌اند برای همین هم سفرها در آن زمان خیلی طولانی می‌شد و گاهی مسافران مجبور بودند یک ماه در سفر باشند.

چون سفرها خیلی طولانی بود، جایی لازم بود تا مسافران و چهارپایانی که بار آن‌ها را با خود می‌بردند، بتوانند در بین راه استراحت کنند برای همین در آن زمان‌ها کاروانسراها را ساختند. می‌توان گفت کاروانسراها مثل هتل یا مسافرخانه‌های امروزی بوده‌اند.

مسافران نه تنها در آنجا استراحت می‌کردند، بلکه از دست دزدها و حیوانات درنده نیز در امان بودند.

کاروانسراها از معماری‌های مهم و ارزشمند در کشور ما هستند و در بسیاری از شهرها و در فاصله بین شهرها ساخته شده‌اند. شکل کاروانسراها در

مناطق مختلف مانند بیابان یا کوهستان با هم فرق داشته است، اما معمولاً مربعی یا مستطیلی بوده‌اند با یک حیاط در وسط آن.





به پنگوئن کمک کنید تا به فنجان برسد



با چند حرکت ساده
یک نقاشی زیبا بکشیم



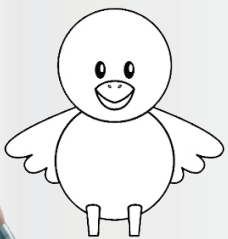
۱



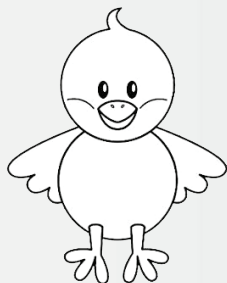
۲



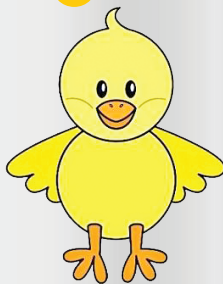
۳



۴



۵



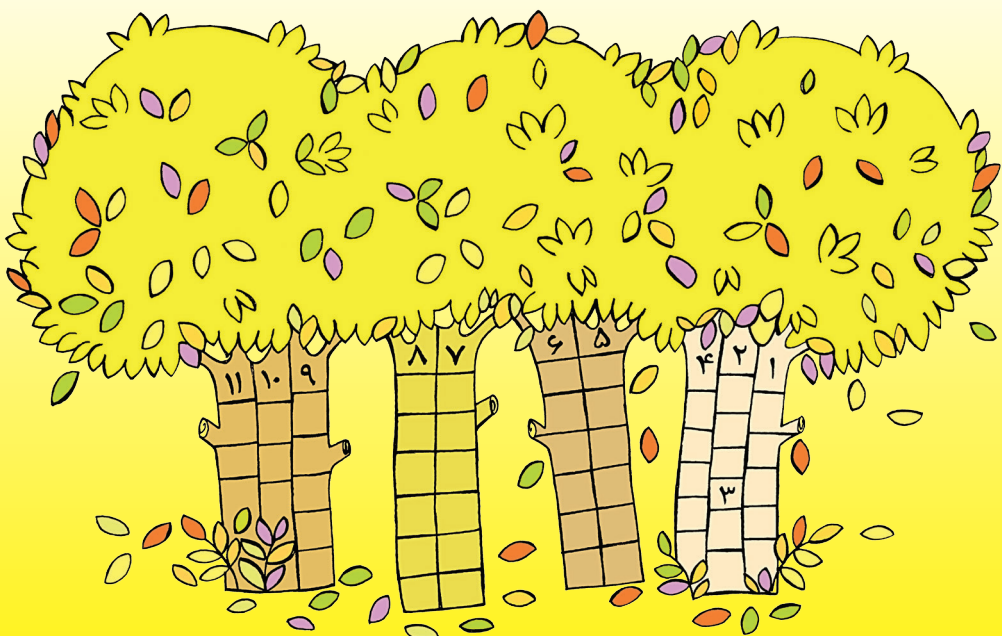
۶



جدول

طراح جدول و تصویرگر: سمیرا زرقانی

- ۱ - مرکز استان فارس
- ۲ - رنگ احتیاط در چراغ راهنمایی
- ۳ - اولین عدد زوج
- ۴ - هم به معنی دستور است و هم هدایت ماشین را بر عهده دارد
- ۵ - شبیه گیلان است
- ۶ - نام دیگر سنگ پشت
- ۷ - شاعر شاهنامه
- ۸ - صاحب گله‌ی شتر
- ۹ - مقبره ابوعلی سینا در این شهر است
- ۱۰ - نام اسب رستم
- ۱۱ - شب نیست!



موش شکمو

مریلا موژان از دبیرستان نمونه فاطمیه ناحیه یک مشهد

کرد، گفت: آن قدر نوشابه خوردی که یکی از دندان‌هایت پوسیده شده، تو می‌توانی دوغ بخوری یا دمنوش‌های گیاهی مصرف کنی، ورزش کنی تا سالم بمانی. برای موشی دستور غذایی نوشت و دارو تجویز کرد.

موشی پس از یک هفته حالش خوب شد و چون لاغر شده بود به راحتی از سوراخش خارج شد، دست‌هایش را بالا برد و گفت: خدا را شکر، چه روز قشنگی، به خورشید سلام کرد و به آسمان لبخند زد.

در همان لحظه یک تکه پیتزا را داخل سطل آشغال دید، با عجله به سمت آن رفت ولی همین که خواست آن را بخورد

به یاد روزی افتاد که بیمار شده بود و درد می‌کشید.

پیتزا را دور انداخت و گفت: سلامتی من بالاتر و بهتر از تمام غذاهای چرب و فست فود است.

موش کوچولو دلش می‌خواست صبح تا شب بخورد. مهم نبود چرب و چیلی باشد یا شور یا شیرین یا تند، او فقط می‌خواست بخورد برای همین یک روز حالش بد شد. از جایش که بلند می‌شد، سرش گیج می‌شد و می‌افتاد.

خواست نزد قورباغه طیب برود اما آن قدر چاق و خپل شده بود که نمی‌توانست از سوراخش خارج شود، به همین خاطر ناراحت شد و زارزار اشک ریخت و گریه کرد. مورچه‌ای از کنار سوراخ موشی می‌گذشت که صدای گریه او را شنید.

داخل سوراخ رفت و گفت: دوست عزیز چرا گریه می‌کنی؟ موشی گفت: حالم خوب نیست و نمی‌توانم پیش دکتر بروم. مورچه گفت: ناراحت نباش من پزشک را پیش تو می‌آورم و فوری او را آوردم.

پزشک موشی را معاینه کرد از او خون گرفت و آزمایش‌های مختلف خون را انجام داد.

فهمید موشی به خاطر پر خوری غذاهای چرب و شور، قند و چربی خورش بالا رفته و فشارخون گرفته، وقتی دندان‌های موشی را نگاه



شما هم بنویسید

سلام بچه‌ها. شاید شما هم استعداد نوشتن شعر، داستان، خاطره یا هر چیز دیگری را دارید اما تا امروز استعداد خودتان را کشف نکرده اید. حالا وقت کشف استعداد شماست. پس دست به کار شوید اگر هم الان چیزی به ذهنتان نمی‌رسد، داستان زیر را کامل کنید و از راه‌های زیر برای ما ارسال کنید. همچنین نظراتتان را می‌توانید با ما در میان بگذارید.

روابط عمومی: ۳۷۶۶۲۵۸۷ (۰۵۱)

ارتباطات مردمی: ۳۷۶۱۰۰۸۶ (۰۵۱)

شماره پیامک: ۳۰۰۰۴۵۶۷

آدرس: مشهد، بولوار سجاد، نبش سجاد ۱

آن روز ظهر زهرا کوچولو حسابی گرسنه اش بود اما وقتی به خانه رسید از ناهار خبری نبود برای همین حسابی عصبانی شد و ...

نفر اول

مترجم: زهرا زمانیان



خرگوش کوچولو قرار بود به مدرسه‌ی جدیدی برود. او خیلی عصبی بود، از خودش پرسید: چگونه می‌توانم دوستان جدیدی پیدا کنم؟ بعد هم فکر کرد: شاید اگر در همه چیز اول باشم، همه من را دوست داشته باشند. اولین روز مدرسه، خرگوش کوچولو خیلی زود بیدار شد. او می‌خواست اولین کسی باشد که به مدرسه می‌رود. اما وقتی به مدرسه رسید، زنبور، گربه و جغد قبل از او رسیده بودند. او با خودش فکر کرد: مجبورم تلاش کنم تا در چیز دیگری اول باشم.

چند هفته بعد، تولد خرگوش کوچولو بود و همه‌ی کلاس تولد او را با یک کیک جشن گرفتند. خرگوش کوچولو تصمیم گرفت تا از همه‌ی بچه‌های کلاس بیشتر کیک بخورد اما سگ تیزپا بیش از همه کیک خورد. آن روز بعد از خوردن کیک، وقت درس ریاضی، خرگوش کوچولو به طرف تخته‌سیاه رفت و سعی کرد تا مسئله‌ی ریاضی را به سرعت حل کند. او مطمئن بود که می‌تواند در ریاضی بهترین باشد، اما جغد کوچولو مسئله را زودتر از او حل کرد. خرگوش دوباره شکست خورده بود.

خرگوش با خودش فکر کرد: فهمیدم! روز ورزش نزدیک است. من آن قدر تمرین می‌کنم تا در مسابقه‌ی دو اول بشوم. خرگوش کوچولو هر روز بعد از مدرسه تمرین می‌کرد. اما روز مسابقه، به جای او لاک‌پشت در مسابقه اول شد. چقدر عجیب!

خرگوش کوچولو با ناراحتی فکر کرد: دوباره دوم شدم. چند روز که گذشت، در مدرسه مسابقه‌ی هنر برگزار شد. خرگوش تلاش کرد تا بهترین نقاشی را بکشد، اما سگ بهترین نقاشی را کشید.

چند هفته از شروع مدرسه گذشته بود. آن روز نوبت درس انشا بود. خرگوش کوچولو تصمیم گرفته بود طولانی‌ترین انشا را بنویسد، اما گربه‌ی احساساتی طولانی‌ترین انشا را نوشت. خرگوش دوباره شکست خورده بود. او خیلی غمگین بود برای همین در حالی که سرش پایین بود، با قدم‌هایی آهسته به سمت میزش رفت. او ناگهان زد زیر گریه و گفت: من نمی‌توانم توی هیچ چیز نفر اول باشم، هیچ کس نمی‌خواهد با من دوست شود.

زنبور، لاک‌پشت، سگ، گربه و جغد کنار او رفتند تا خرگوش را آرام کنند. آن‌ها گفتند: نیازی نیست برای اینکه ما را تحت تأثیر قرار دهی در همه چیز اول باشی، تو الان هم دوست ما هستی و ما خیلی دوستت داریم. حالا خرگوش کوچک بیشترین تعداد دوست را دارد چون او با همه کلاس دوست است.

بالاخره خرگوش کوچک نفر اول شد!

کتابخانه



ناروال! دوست خیالی یا واقعی؟ نویسنده: عاطفه جویینی

همه‌ی ما تصویری از تک‌شاخ که اسب است توی ذهنمان داریم. اما تاحالا فکر کرده‌اید چیزهای دیگری هم می‌توانند تک‌شاخ باشند؟ مثلاً چی؟ مثلاً یک نهنگ کوچک! بله همین طور است.

امروز می‌خواهم شما را با ناروال، تک‌شاخ دریا آشنا کنم. ناروال یک نهنگ بامزه است که در دریا زندگی می‌کند و یک شاخ هم روی سرش دارد، خودش بهش می‌گوید: «دندان عاج!». ناروال، دوست ژلی است، اما یک دوست خیالی! ناروال معتقد است که خیالی نیست، واقعی است. او از ژلی می‌خواهد که

ثابت کند خودش خیالی است یا واقعی؟ ناروال و ژلی از آن دوست‌های باحالی هستند که یک گروه معرکه برای خودشان راه انداخته‌اند تا با بقیه‌ی حیوانات دریا دوست بشوند، کتاب می‌خوانند و داستان خودشان را می‌سازند و میهمانی رفتن را دوست دارند.

کتاب «ناروال تک‌شاخ دریا» یک مجموعه کتاب چندجلدی است که داستان‌های خواندنی دارد. اگر دلتان می‌خواهد لحظاتی را زیر دریا با یک نهنگ تک‌شاخ و عروس دریایی بگذرانید، حتماً این کتاب را بخوانید. این شما و این هم ناروال و ژلی!



لیوان نو

نویسنده و تصویرگر: نیکو ناصرزاده

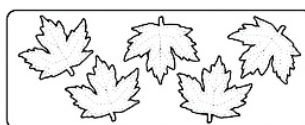
نانا یک لیوان جدید خریده بود. بدو بدو و جلوتر از مامان وارد خانه شد و وسط فرش توی حال نشست. جعبه‌ی لیوانش را با عجله باز کرد و لیوان را از توی آن درآورد. لیوان به خاطر نور زیاد چشم‌هایش را تنگ کرد و یک‌وَری به نانا نگاه کرد و لبخندی زد. نانا گفت: سلام! تو لیوان منی! البته لیوان نتوانست جواب او را بدهد چون او حرف نمی‌زد. نانا لیوان را برد توی آشپزخانه تا بشوید. لیوان از صدای جیر جیر تمیزی‌اش خوشش آمد. با خودش گفت: فکر کنم الان توی من چای می‌ریزد شاید هم شیر کاکائو داغ. اما نانا بعد از شستن لیوان آن را پر از آب کرد و مستقیم رفت توی اتاقش. لیوان را گذاشت کنار دفتر نقاشی و در جعبه‌ی آبرنگش را باز کرد. قلم‌مو را برداشت و توی لیوان چرخاند! لیوان قلقلکش آمد و قاه قاه خندید.



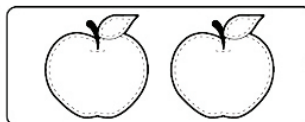
دور خوردنی‌های مفید را خط بکشید



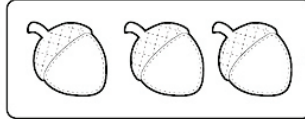
هر عدد باید به کدام خانه وصل شود؟



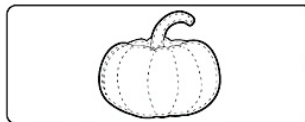
۱



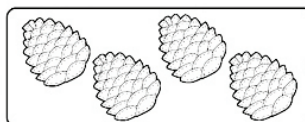
۳



۲



۴



۵