



فصل دوم

بهداشت



درس سوم

خرس کوچولو

خرس کوچولو، بارها شنیده بود که «میکروب‌ها» موجودات خطرناک هستند.
به همین دلیل، تصمیم گرفت با آن‌ها بجنگد.

یک روز، صبح زود، چوبی برداشت و به راه افتاد. در راه به یک بچه گنجشک رسید.
نگاهی به او کرد و گفت: «من می‌خواهم با میکروب‌ها بجنگم. تو آن‌ها را اینجا نمیده‌ای؟». گنجشک جواب داد: «این طوری که نمی‌شود؛ تو باید...».

اماً خرس کوچولو به بقیه‌ی حرف‌های او گوش نکرد. رفت تا به بچه فیل رسید. پرسید:
«تو میکروب‌ها را این طرف‌ها نمیده‌ای؟ من می‌خواهم با آن‌ها بجنگم». بچه فیل گفت:
«اگر می‌خواهی با میکروب‌ها بجنگی، باید اول دست‌های را خوب بشویی».

خرس کوچولو که از حرف‌های بچه فیل هم چیزی نفهمیده بود، ناراحت و بی‌حصوله





به راه افتاد. کمی بعد، خسته و گرسنه زیر درخت نشست تا استراحت کند. بالای درخت یک کندوی عسل بود. خرس کوچولو ناچشمی به کندو افتاد، خوشحال شد و از درخت بالا رفت. عسل‌ها را با همان دست‌های کشیش خورد و با خودش گفت: «حالا خیلی خسته‌ام. فردا می‌آیم و با میکروب‌ها می‌جنگم».

روز بعد، خرس کوچولو بیمار شد و دیگر نتوانست به جنگ میکروب‌ها برود. مادرش به او گفت: «عزیزم، اگر اول از من می‌پرسیدی که میکروب‌ها کجا هستند و چه طور می‌شود با آن‌ها جنگید، به تو می‌کفتم. تو باید بدانی که میکروب‌ها در دست‌های کشیف زندگی می‌کنند. پس برای جنگیدن با آن‌ها، بتر است همیشه خود را پاکیزه نگه داری و دست‌هایت را قبل از غذا خوردن بشوی. حالا هم باید استراحت کنی نا دوباره سالم و شاداب شوی».



نگاه کن و بگو



۲



۱



۴



۳





درست، نادرست

۱. میکروب‌ها موجودات خطرناکی هستند.
 ۲. خرس کوچولو همه‌ی حرف‌های بچه‌فیل را فهمیده بود.
 ۳. برای جنگیدن با میکروب‌ها بهتر است همیشه خود را پاکیزه نگه داریم.



واژه‌سازی

- بی ادب کسی است که ادب ندارد.
 - بی حوصله کسی است که حوصله ندارد.
 - بی کار کسی است که کار ندارد.



حالاتو بگو

- بی هدف کسی است که ندارد.
 - بی اهمیت چیزی است که ندارد.

به کلمه های زیر توجه کن و بگو :

 - بی هنر یعنی
 - بی سلیقه یعنی
 - بی سواد یعنی

بیاموز و بگو



در پایان پیشتر جمله‌ها نقطه (.) می‌گذاریم مانند :

■ میکروب‌ها موجودات خطرناکی هستند.

■ من می‌خواهم با میکروب‌ها بجنگم.

در پایان بعضی از جمله‌ها علامت پرسش (?) می‌گذاریم. مانند :

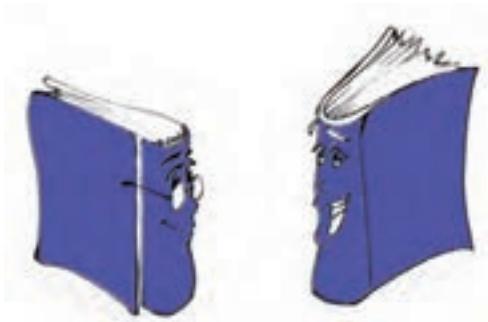
آیا میکروب‌ها موجودات خطرناکی هستند؟

امروز هوا سرد است؟

حالات و بگو



چه جمله‌هایی در درس با علامت پرسش (?) به کار رفته است؟ آن‌ها را با صدای بلند و پرسشی بخوان.



کتاب خوانی



۱. تازه‌ترین کتاب داستانی را که خوانده‌ای، نام بیر.

۲. کدام قسمت داستان برایت جالب بود؟ برای گروه خود، تعریف کن.

حکایت



راه سلامتی

روزی پزشکی نزد پیامبر (ص) رفت و گفت: «مدّتی است که مردم برای درمان، پیش من نمی‌آیند و من بی کار مانده‌ام. مگر چه اتفاقی در این شهر افتاده است؟».

پیغمبر (ص) با مهربانی فرمودند: «مردم این شهر، تندrst و سالم هستند؛ زیرا به آنان چیزهایی را سفارش کرده‌ام و مردم هم به سفارش‌های من عمل می‌کنند».

پژشک پرسید: «ای رسول خدا، چه سفارش‌هایی به مردم کرده‌اید؟».

پیامبر گرامی (ص) فرمودند: «به مردم گفته‌ام، تا گرسنه نشده‌اند، چیزی نخورند. هنگام گرسنگی نیز به اندازه بخورند و پیش از سیر شدن، دست از غذا بکشند».

پژشک، کمی به فکر فرو رفت و سپس گفت: «آری، به راستی که راز تندrstی مردم، در همین است».

(بازنویسی شده از: گلستان سعدی، باب سوم)

* به نظر شما، چرا مردم آن شهر، همیشه تندrst و سالم بودند؟

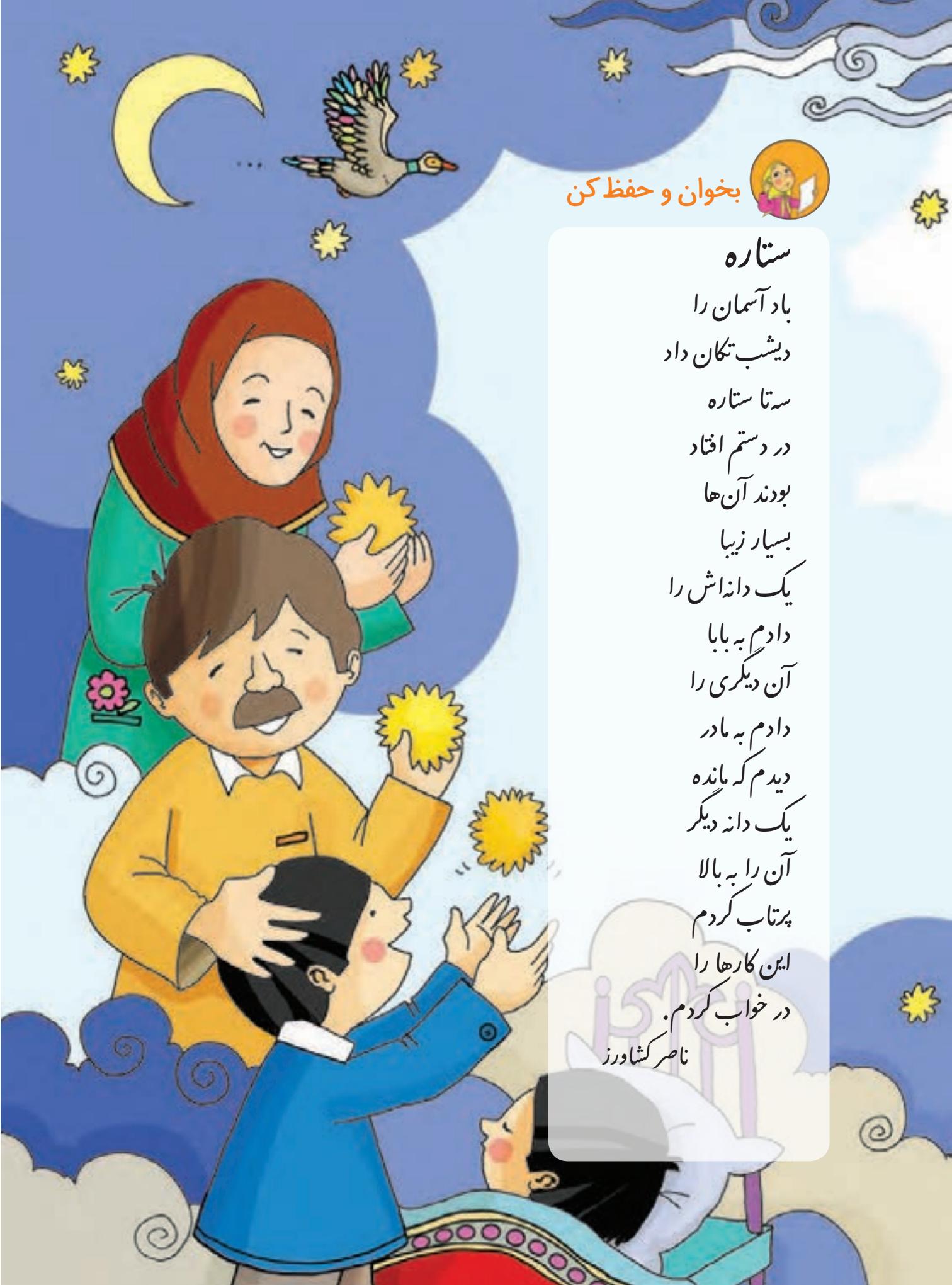


بخوان و حفظ کن



ستاره

باد آسمان را
دیش تکان داد
ستا ستاره
در دستم افتاد
بودند آنها
بسیار زیبا
یک دانه اش را
دادم به بابا
آن دیگری را
دادم به مادر
دیدم که مانده
یک دانه دیگر
آن را به بالا
پرتاپ کردم
این کارها را
در خواب کردم.
ناصر کشاورز





مدرسه‌ی خرگوش‌ها

بچه‌خرگوش‌ها، منتظر معلم بودند. معلم با سبد هویج وارد شد، سلام کرد و پرسید:

«بچه‌ها، فکر می‌کنید چرا خدا به ما گوش داده است؟».

پشمالو دستش را بلند کرد و گفت: «برای اینکه صدای‌ها را بشنیم».

آموزگار لبخند زد و پرسید: «اگر گوش نداشتم، چه می‌شد؟».

دُم‌پنبه‌ای جواب داد: «هیچ صدایی را نمی‌شنیدیم».



چه خرگوش‌ها در سکوت،
متظاهر پرسش بعدی بودند که چشم قرمزی
پرسید: «اگر صدای‌ها را نمی‌شنیدیم، چه
اتفاقی برای ما می‌افتاد؟».

این بار، خاکستری جواب داد:
«خطرهایی برای ما پیش می‌آمد؛ مثلًا،
صدای روباه‌ها و شغال‌ها را نمی‌شنیدیم».
برفی ادامه داد: «از خیلی چیزها هم
لذت نمی‌بردیم؛ مثل صدای پرنده‌ها و
سرودخواندن پچه‌ها».

آموزگار ادامه داد: «پس، داشتن



گوش‌های سالم، خیلی مم است. بچه‌ها، آیا می‌دانید چه باید بکنیم تا گوش‌های ما سالم باشند؟».

دُم‌پنبه‌ای جواب داد: «باید از آن‌ها خوب مواظبت کنیم و همیشه آن‌ها را تمیز نگه داریم».

زنگ مدرسه که به صدا درآمد، معلم گفت: «بچه‌ها، این هویج‌ها جایزه‌ی شماست که فکر کردید و پاسخ‌های خوبی دادید».

چند دقیقه بعد، بچه‌خزگوش‌ها هویج در دست، با خوشحالی از کلاس بیرون رفتند.



نگاه کن و بگو



درست، نادرست



۱. داشتن گوش‌های سالم، اهمیت زیادی ندارد.
۲. اگر صدایی را نمی‌شنیدیم، خطرهایی برای ما پیش می‌آمد.
۳. اگر گوش نداشتیم، از شنیدن صدای پرنده‌ها لذت نمی‌بردیم.
-۴

واژه‌سازی



به کلمه‌های قرمز هر دسته توجه کن، معنای آن‌ها مثل هم است.

این کلاس، تمیز است.
این کلاس، پاکیزه است.

آن کودک، خوشحال است.
آن کودک، شاد است.

او از بچه‌ها مراقبت می‌کند.
او از بچه‌ها مواظبت می‌کند.
او از بچه‌ها نگهداری می‌کند.

این ماشین، آهسته می‌رود.
این ماشین، آرام می‌رود.
این ماشین، یواش می‌رود.

* حالا تو در کلمه‌های زیر، هم معنی‌ها را پیدا کن و بگو.
پاسخ، اول، تلاش، خیلی، جواب، آغاز، کوشش، بسیار

بیاموز و بگو



به این کلمه‌ها توجه کن.
لطفاً، حتماً، معمولاً، مثلاً، فعلاً
این شکل «اً» در پایان کلمه‌ها صدای «ـن» می‌دهد.

حالا تو بگو



.....
.....

بازی و نمایش



بخوان و بیندیش «چغندر پربرکت» را به صورت نمایش در کلاس اجرا کنید.

بخوان و بیندیش



تمیز باش و عزیز باش

حنایی پاکیزگی و نظافت را دوست نداشت، همیشه برهایش بُر از گرد و خاک بود. برندۀ‌های همسایه، همه از بوی بد او، ناراحت بودند و از دستش شکایت می‌کردند. یک روز حنایی داشت از کنار لانه‌ی پرطلا رد می‌شد. ناگهان صدای پرطلا به آسمان رفت و گفت: «وای، وای چه بوی بدی! چه شکلی! به من تزدیک نشو!».

حال خالی که همسایه‌ی او بود، گفت: «حنایی، تو چرا مثل همه، گودال آبی پیدا نمی‌کنی و خودت را در آن نمی‌شوی؟».

حنایی، تَّش را خاراند و گفت: «من دوست ندارم به حمام بروم، از شستن بَدم می‌آید».





حنایی، هر روز، به بازی می‌رفت و کثیف‌تر از روز قبل به لانه برمی‌گشت. بعد هم در لانه می‌نشست و شروع می‌کرد به خاراندنِ تَنَشْ.
... کم کم پرهای حنایی شروع کرد به ریختن. روزها می‌گذشت و پرهای او، کم و کمتر می‌شد.

حال خالی که همسایه و دوستش بود، خیلی غُصّه می‌خورد و به او می‌گفت: «حنایی جان! برو خودت را بشوی. کم کم همه‌ی پرهایت می‌ریزد و زشت می‌شوی».

اما حنایی به این حرف‌ها گوش نمی‌کرد یک روز خال خالی، پرندۀ‌های همسایه را جمع کرد و ماجرا را برای آن‌ها تعریف کرد. پرندۀ‌ها نشستند و فکر کردند. فکر کردند و فکر کردند، تا اینکه راهی پیدا کردند.

همه با هم به لانه‌ی حنایی رفتند. بدون اینکه او بداند، فوراً او را با نوک‌هایشان بلند کردند و شروع کردند به پرواز کردن. حنایی هرچه تلاش می‌کرد و بال و پر می‌زد، فایده‌ای نداشت. سرانجام به گودال آب رسیدند و حنایی را انداختند توی گودال. او خواست از گودال آب بیرون بیاید که دوستش خال خالی را روی‌بروی خودش دید.

حنایی دوباره خواست از گودال بیرون بیاید که خال خالی با صدای بلندی گفت: «به به، چقدر زیبا و خوشگل شدی، آفرین، حالا زود خودت را بشوی و بیا که همه منتظر تو هستند». حنایی با شنیدن این حرف، خودش را خوب شُست. بعد هم به کمک پرندۀ‌های دیگر به لانه برگشت. حنایی وقتی دید همه با او مهریانی می‌کنند و به او آفرین می‌گویند، تصمیم گرفت که پس از این، زودزود به حمام برود تا همیشه پاکیزه و پیش همه عزیز باشد.

❖ درک و دریافت

۱. در ابتدای داستان چرا همه از حنایی، دوری می‌کردند؟
۲. برای اینکه سالم و تندrstت بمانی، چه کارهایی انجام می‌دهی؟