



فصل دوم

بهداشت



درس سوم

خرس کوچولو

خرس کوچولو بارها شنیده بود که «میکروب‌ها» موجودات خطرناکی هستند. به همین دلیل، تضمیم 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...».

اما 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 دست‌هایت را خوب بشوی».

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





به راه افتاد. کمی بعد، خسته و گرسنه زیر درخت نشست تا استراحت کند. بالای درخت یک کندوی عسل بود. خرس کوچولو تا چشیش به کندو افتاد، خوش حال شد و از درخت بالا رفت. عسل ها را با همان دست های کشیش خورد و با خودش گفت: «حالا خیلی خسته ام. فردا می آیم و با میکروب های جنگم».

روز بعد، خرس کوچولو پیمار شد و دیگر توانست به جنگ میکروب ها برود. مادرش به او گفت: «عزیزم، اگر اول از من می پرسیدی که میکروب ها کجا هستند و چه طور می شود با آن ها جنگید، به تو می گفتم. تو باید بدانی که میکروب ها در جاهای کثیف زندگی می کنند. پس برای جنگیدن با آن ها، بحتر است همیشه خود را پالکیزه نگه داری و دست هاییت را قبل از غذا خوردن بشوی. حالا هم باید استراحت کنی تا 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.
-۴



واژه‌سازی

- بی‌ادب کسی است که ادب ندارد.
- بی‌حاصله کسی است که حوصله ندارد.
- بی‌کار کسی است که کار ندارد.



حالات و بگو

- بی‌هدف کسی است که ندارد.
 - بی‌اهمیت چیزی است که ندارد.
به کلمه‌های زیر توجه کن و بگو :
.....
.....
.....
- بی‌هنر یعنی
 - بی‌سلیقه یعنی
 - بی‌سواند یعنی

بیاموز و بگو



در پایان بیشتر جمله‌ها نقطه (.) می‌گذاریم مانند:

- میکروب‌ها موجودات خطرناکی هستند.
- من می‌خواهم با میکروب‌ها بجنگم.

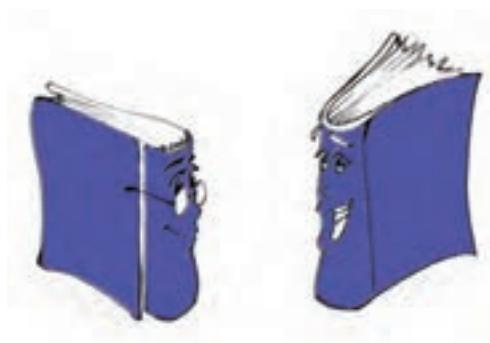
در پایان بعضی از جمله‌ها علامت پرسش (?) می‌گذاریم مانند:

- 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 کردند و مردم هم به سفارش‌های من عمل می‌کنند».

پزشک پرسید: «ای رسول خدا، چه سفارش‌هایی به مردم کردند؟».

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».

پزشک 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 ب تکان داد
سه تا ستاره
در دستم افتاد
بودند آن ها
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
پرتا ب 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؟».

پشمalo دستش را بلند کرد و گفت: «برای اینکه صدایها را بشنویم».

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

دُمپنه‌ای جواب داد: «هیچ صدایی را نمی‌شنیدیم».



بچه خرگوش‌ها در سکوت، منتظر پرسش
 بعدی بودند که چشم قرمزی پرسید: «اگر صدایها
 رانی شنیدیم، چه اتفاقی برای ما می‌افتد؟».
 این بار خالکستری جواب داد: «خطرهایی
 برای ما پیش می‌آمد؛ مثلًا صدایِ روباه‌ها و
 شغال‌هارانی شنیدیم».
 برفی ادامه داد: «از خیلی چیزها هم لذت
 نمی‌بردیم؛ مثل صدای پرنده‌ها و سرود خواندن
 بچه‌ها».



آموزگار ادامه داد: «پس داشتنِ گوش‌های سالم خیلی مهم است. بچه‌ها آیا می‌دانید چه باید
بکنیم تا گوش‌های ما سالم بمانند؟».

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 شیاست که فکر

کردید و پاسخ‌های خوبی دادید».

چند دقیقه بعد، بچه‌خراش‌ها هویج در دست، با خوش حالی از کلاس بیرون رفتدند.



نگاه کن و بگو



درست، نادرست



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

واژه‌سازی



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

این کلاس تیز است.
این کلاس پاکیزه است.

آن کودک خوشحال است.
آن کودک شاد است.

او از بچه‌ها مراقبت می‌کند.
او از بچه‌ها مواظیبت 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 «-ن» می‌دهد.

حالات 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 پرهاش پُر از گرد و خاک بود. پرنده‌های 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 تنّش را خاراند و گفت: «من دوست ندارم به حمام بروم، از شست و شو بدم می‌آید».





حنایی هر روز، به بازی می‌رفت و کثیفتر از روز قبل به لانه برمی‌گشت. بعد هم در لانه می‌نشست و شروع می‌کرد به خارا ندن تَشْ. ... 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 غصه 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 حال 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. 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 حال خالی را رو به روی خودش دید.

حنایی دوباره خواست از گودال بیرون بیاید که حال خالی با صدای بلندی گفت: «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 مهربانی 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؟