



فصل دوم

بهداشت





## خرس کوچولو

خرس کوچولو، بارها شنیده بود که «میکروب‌ها» موجودات خطرناکی 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 ندیده‌ای؟». گنجشک جواب داد: «این طوری که نمی‌شود؛ تو باید...».

اما خرس کوچولو به بقیه‌ی حرف‌های او گوش نکرد. رفت تا به بچه‌فیلی رسید. پرسید: «تو میکروب‌ها را این طرف‌ها ندیده‌ای؟ من می‌خواهم با آن‌ها بجنگم». بچه‌فیل گفت: «اگر می‌خواهی با میکروب‌ها بجنگی، باید اول دست‌هایت را خوب بشویی».

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





به راه افتاد. کمی بعد، خسته و گرسنه زیر درختی نشست تا استراحت کند. بالای درخت یک کندوی عسل بود. خرس کوچولو تا چشمش به کندو افتاد، خوش حال شد و از درخت بالا رفت. عسل‌ها را با همان دست‌های کثیفش 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 می‌گفتم. تو باید بدانی که میکروب‌ها در جاهای کثیف زندگی می‌کنند. پس برای جنگیدن با آن‌ها، بهتر است همیشه خود را پاکیزه نگاه‌داری و دست‌هایت را قبل از غذا خوردن بشویی. حالا هم باید استراحت کنی تا دوباره سالم و شاداب شوی».







## 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.
- بی‌حوصله کسی است که حوصله ندارد.
- بی‌کار کسی است که کار ندارد.



## حالا تو بگو

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

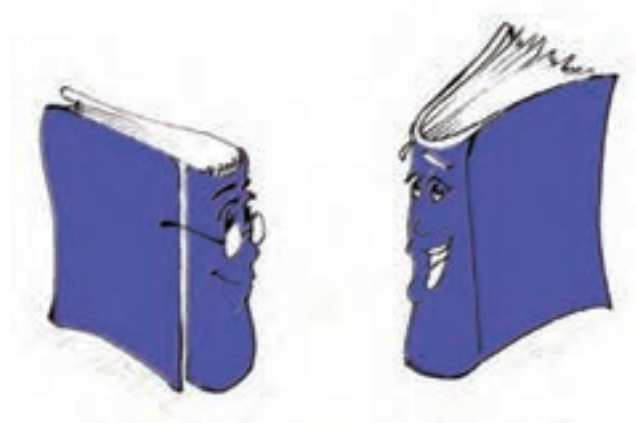
امروز هوا سرد است؟



## حالا تو 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 ببر.

۲. کدام قسمت داستان برایت جالب بود؟ برای گروه

خود، تعریف کن.



## راه سلامتی

## حکایت

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

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

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

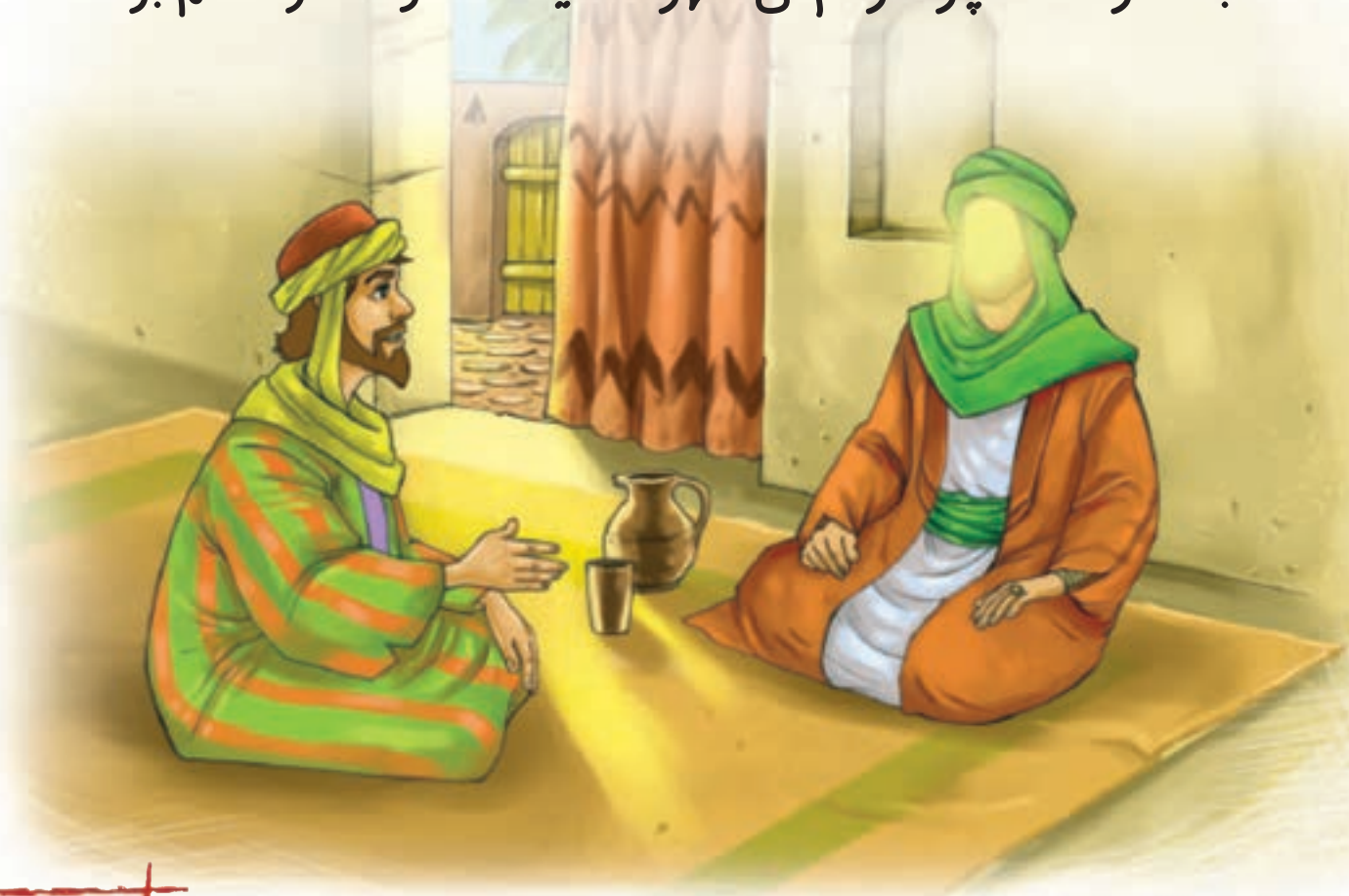
پیامبر گرامی (ص) فرمودند: «به مردم گفته‌ام، تا گرسنه نشده‌اند، چیزی نخورند. هنگام گرسنگی نیز به اندازه بخورند و پیش از سیر شدن، دست از غذا بکشند».


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

(بازنویسی شده از: گلستان سعدی، باب سوم)

\*\*\*

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





بخوان و حفظ کن

ستاره

باد آسمان را

دیشب تکان داد

سه تا ستاره

در دستم افتاد

بودند آن‌ها

بسیار زیبا

یک دانه‌اش را

دادم به بابا

آن دیگری را

دادم به مادر

دیدم که مانده

یک دانه دیگر

آن را به بالا

پرتاب کردم

این کارها را

در خواب کردم.

ناصر کشاورز





## مدرسه‌ی خرگوش‌ها

بچه‌خرگوش‌ها، منتظرِ معلّم بودند. معلّم با سبدِ 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 صداها را بشنویم.»  
آموزگار لبخند زد و پرسید: «اگر گوش نداشتیم، چه می‌شد؟»  
دُم‌پنبه‌ای جواب داد: «هیچ صدایی را نمی‌شنیدیم.»



بچه خرگوش‌ها در سکوت، منتظر پرسش  
بعدی بودند که چشم‌قرمزی پرسید: «اگر  
صداها را نمی‌شنیدیم، چه اتفاقی برای ما  
می‌افتاد؟».

این بار، خاکستری جواب داد: «خطرهایی  
برای ما پیش می‌آمد؛ مثلاً، صدای روباه‌ها و  
شغال‌ها را نمی‌شنیدیم».

برفی ادامه داد: «از خیلی چیزها هم  
لذت نمی‌بردیم؛ مثل صدای پرنده‌ها و  
سرودخواندن بچه‌ها».



آموزگار ادامه داد: «پس، داشتن 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 شماست که فکر کردید و پاسخ‌های خوبی دادید.»  
چند دقیقه بعد، بچه‌خروگوش‌ها هویج در دست، با خوش حالی از کلاس بیرون رفتند.



## نگاه کن و بگو



## درست، نادرست



۱. داشتن گوش‌های سالم، اهمیّت زیادی ندارد.
۲. اگر صدایی را نمی‌شنیدیم، خطرهایی برای ما پیش می‌آید.
۳. اگر گوش نداشتیم، از شنیدن صدای پرنده‌ها لذّت نمی‌بردیم.
۴. ....



## واژه‌سازی

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

این کلاس، تمیز است.

این کلاس، پاکیزه است.

آن کودک، خوش حال است.

آن کودک، شاد است.

او از بچه‌ها مراقبت می‌کند.

او از بچه‌ها مواظبت می‌کند.

او از بچه‌ها نگه داری می‌کند.

این ماشین، آهسته می‌رود.

این ماشین، آرام می‌رود.

این ماشین، یواش می‌رود.

\* حالا تو در کلمه‌های زیر، هم‌معنی‌ها را پیدا کن و بگو.

پاسخ، اوّل، تلاش، خیلی، جواب، آغاز، کوشش، بسیار



## بیاموز و بگو

به این کلمه‌ها توجه کن.

لطفاً، حتماً، معمولاً، مثلاً، فعلاً

این شکل «ا» در پایان کلمه‌ها صدای «ن» می‌دهد.



## حالا تو بگو

.....

.....



## بازی و نمایش

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



## تمیز باش و عزیز باش

حنایی پاکیزگی و نظافت را دوست نداشت، همیشه پَرهایش 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 پَرطلا رد می‌شد. ناگهان صدای پَرطلا به آسمان رفت و گفت: «وای، وای چه بوی بدی! چه شکلی! به من نزدیک نشو!».

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

حنایی، تَنَش را خاراند و گفت: «من دوست ندارم به حَمّام بروم، از شست‌وشو بَدَم می‌آید».





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

خال خالی که همسایه و دوستش بود، خیلی غصه می خورد و به او می گفت: «حنایی جان! برو خودت را بشوی. کم کم همه ی پرهایت می ریزد و زشت می شوی».

اما حنایی به این حرف ها گوش نمی کرد، پس یک روز خال خالی، پرنده های همسایه را جمع کرد و ماجرا را برای آنها تعریف کرد. پرنده ها نشستند و فکر کردند. فکر کردند و فکر کردند، تا اینکه راهی پیدا کردند.

همه با هم به لانه ی حنایی رفتند. بدون اینکه او بداند، فوراً او را با نوک هایشان بلند کردند و شروع کردند به پرواز کردن. حنایی هرچه تلاش می کرد و بال و پر می زد، فایده ای نداشت.

سرانجام به گودال آب رسیدند و حنایی را انداختند توی گودال. او خواست از گودال آب بیرون بیاید که دوستش خال خالی را روبه روی 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 شست. بعد هم به کمک پرنده های دیگر به لانه برگشت. حنایی وقتی دید همه با او مهربانی می کنند و به او آفرین می گویند، تصمیم گرفت که پس از این، زود زود به حمام برود تا همیشه پاکیزه و پیش همه عزیز باشد.

## ❖ درک و دریافت

۱. در ابتدای داستان چرا همه از حنایی، دوری می کردند؟

۲. برای اینکه سالم و تندرست بمانی، چه کارهایی انجام می دهی؟