



سنونو

مجلة تعليمية ترفيهية للطفل





فهرس المجلة

- 3 كلمة السنونو
- 4 عالمي بالألوان
- 5 قصص قصيرة
- 6 بلدي
- 7 لفّ الدنيا
- 8 تعلم
- 9 تعلم
- 10 تعلم
- 11 من تراث الشعوب
- 15 ع صنو الشمعة
- 16 ناجحون
- 17 هل تعلم
- 18 علوم
- 19 فكر و فخر
- 20 فكر و فخر
- 21 فكر و فخر
- 22 صاحب قرار
- 23 اسماء وصفات
- 24 لكل سؤال جواب
- 25 قصتي
- 26 نشيد
- 27 قصة مصورة
- 28 لوحة وفنان

الى أحبتي وأطفالي ..
أطفال سوريا والعالم ..
لكم يسعدني أن أدخل بيوتكم وقلوبكم ..
أن تقلب صفحاتي بأناملكم البريئة حاملة
شينا من العلم والمعرفة وأن أونسد
وحدتكم وأزرع البسمة على شفاهكم.
أحبائي .. سنعمل معا على تحقيق أحلامنا
وصناعة مستقبلنا ونشر السعادة والخير
والمحبة.
لأحزنوا .. فانا سأكون معكم دوما أنا طائر
السنونو طائر الحب والريح. سنخلق معا
نحو مستقبل مشرق. لبنى بيوتنا ومدارسنا
ونزرة شوارعنا وحدائقنا وننشر المحبة في
كل سوريا ..

سنونو

مجلة سنونو للأطفال
مجلة نصف شهرية للأطفال
تصميم وتحرير سورينون

العدد صفر - السنة الأولى
sununomag@gmail.com
www.sununomag.com
fb.com/sununomag



السنونو (Swallow) طائر صغير ورشيق له جناحان طويلان قويان وساقان صغيران وله منقار كبير،

وهو نوع من الطيور المهاجرة، تتراوح أطوالها من 18 إلى 20 سم.

تبني طيور السنونو أعشاشها في السقوف العالية للأبنية القديمة.

يقطن السنونو على الحشرات. يعيش ويتواجد السنونو عادة كزوجين ذكر وأنثى ويطيران مترافقين.

يبني السنونو عشه من الوحل والقش ويلصقه في سقوف المنازل.

تضع أنثى السنونو أربع بيضات وتكون البيضات منقطة عادة.

يهاجر السنونو عبر دول سوريا وجنوب أوروبا والبحر الأبيض المتوسط على شكل

أسراب مكونة من 60 إلى 80 طير ويذهب إلى أوروبا ليتكاثر هناك.



السنونو والطيور الأخرى

كانت يا مآكات في قديم الزمان فلاح في قرية صغيرة ينثر بذور القنب

في حقله، حيث يقوم السنونو وبعض الطيور الأخرى بالتقاط طعامهم.

قال السنونو: احذروا من هذا الرجل.

أجابته الطيور: لهاذا؟ .. ماذا يفعل؟

أجابهم السنونو: "إنه ينثر بذور القنب، احرصوا على التقاط كل

البذور، وإلا ستندمون".

لم تصخ الطيور لكلام السنونو. فنبتت شجيرات القنب وشكلت حبالاً،

والحبال تشابكت لتصنع شبكاً محكمة، والعديد من الطيور التي

استهزأت بكلام السنونو علققت في الشبكات المتشكلة من القنب، فقال

السنونو: لقد أخرتكم بهذا مسبقاً !!

الحكمة: دمر بذور الشر، وأنها ستنتهي لتصل إلى تدميرك.



الغراب والسنونو

احتل الغراب عش السنونو، وطرده بعيداً عنه. ومضى السنونو

حزيناً، منكسراً، يبحث عن مكان، يبني فيه عشه.

راه البلبل، وعرف بالأمر، فقال: أنت مخطئ، ليس الحل أن

تبني عشاً جديداً بل يجب أن تسترد عشك.

تنهد السنونو وقال: من الصعب أن أستعيد عشى، إن

الغراب أقوى مني.

فرد البلبل قائلاً: لكن عشرة سنونوات أقوى من الغراب.

في اليوم التالي، فوجئ الغراب بأكثر من مئة سنونو ينقضون

عليه، فترك عش السنونو، وولى هارباً.

الحكمة: تكونوا بدأ واحدة ولن يقدر أحد أن يأخذ حق فرداً منكم.



أفاميا



أفاميا مدينة أثرية سورية تقع شمال غرب محافظة حماة قرب قلعة المضيق. تحتوي أفاميا على آثار من العصور الهلنستية والرومانية والبيزنطية والإسلامية. كانت أفاميا مركزاً حضارياً هاماً بالمنطقة منذ القرن التاسع قبل الميلاد. أطلق عليها عدة أسماء منها بارونكا، فرنكا، بيلا.

وقعت المدينة تحت سيطرة الحثيين منتصف القرن التاسع قبل الميلاد، كما خضعت لفترة لسيطرة الإمبراطورية الفارسية.

في سنة 333 قبل الميلاد سيطر عليها الإغريق ودخلت في الفترة الهلنستية، وجاء هنا تأسيسها الفعلي على يد الملك سلوقس الأول نيكاتور، وقد حازت في هذه المرحلة اسم أفاميا، الذي أطلقه عليها الملك سلوقس تكريماً لزوجته أباميا.

كان قد أعيد بناء أفاميا مع ثلاث مدن أخرى هي أنطاكية واللاذقية وسلوقية لجلب المستوطنين الإغريق إليها، والتي شكّلت ما عُرِفَ باسم التترابولس السوري أو الشقيقات الأربع.



ظلت أفاميا طوال العصر الهلنستي والعهد الروماني ثاني أهم مدن سوريا بعد أنطاكية، واشتهرت المدينة في هاتين الحقبتين بالزراعة التي شهدت تطوراً كبيراً في ريفها والمروج المحيطة بها، كما أصبح تجارها من أثري الأثرياء وباتت مدينة غنية ومزدهرة.

أصاب زلزالان المنطقة في عامي 526 و528م، وتسبباً بأضرار في أفاميا. ظلت أفاميا بعد ذلك ومنذ القرون الميلادية الأولى مدينة رومانية، وذلك إلى أن بدأ الفتح الإسلامي لبلاد الشام في القرن السابع الميلادي، استولى عليها الصليبيون وضمت إلى إمارة أنطاكية ثم استرجعها نور الدين زنكي بعد أن دمرت المدينة تدميراً كاملاً بالزلازل الذي أصابت المنطقة بين 1157 م حتى 1170 م.

تميزت مدينة أفاميا بشارعها الرئيسي الممتد بطول 1.774 متر والتي تنتصب على جانبيه الأعمدة الحلزونية الرائعة بطول الشارع وقد أعيد ترميمه بشكل جيد. بالإضافة إلى المسرح والأغوار والكاتدرائية والكنائس والقصر ولوحات الفسيفساء والعديد من الآثار المنتشرة في أرجاء المكان.

المانيا

العاصمة: برلين.

عدد السكان: 81 مليون مواطن.

اللغة الرسمية: الألمانية.

المساحة: 357,168 كم مربع.

مقارنة: ضعف مساحة سوريا تقريباً.

الموقع: شمال وسط أوروبا.



ألمانيا مسكونة منذ القدم بقبائل جرمانية متعددة، في البداية توحدت ضمن مملكة الفرنجة بقيادة شارلمان، ثم انضوت في الإمبراطورية الرومانية. وفي العصور الوسطى تفتت ألمانيا لدويلات كثيرة جداً، ومع نشوء مملكة بروسيا بالقرن التاسع عشر بدء توحيد الدويلات الألمانية بقيادة بسمارك حتى نشوب الحرب العالمية الأولى، خسرت ألمانيا الحرب وخسرت مليونين إنسان.

في محاولة لتعويض خسائر الحرب العالمية الأولى نشأت عدة تحركات ثورية وسياسية في ألمانيا حتى ظهر قائد شاب اسمه أدولف هتلر استطاع الاستيلاء على الحكم بعد أن أنشأ الحزب النازي العنصري الذي يؤمن بتفوق العرق الآري الألماني على بقية أعراق البشر. سيطر هتلر بالقوة على ألمانيا وحكمها بديكتاتورية وقرر توسيع إمبراطوريته فنشبت الحرب العالمية الثانية، استطاع هتلر في البداية احتلال معظم دول أوروبا، ولكن توحد أمريكا وفرنسا وبريطانيا والإتحاد السوفييتي وعدة دول اوربية أخرى تحت مسمى الحلفاء في وجهه أدى إلى هزيمته وتم تقسيم ألمانيا إلى دولتين، شرقية وغربية وتم بناء جدار برلين ليفصل بين الدولتين.



بعد تدهور وضع الإتحاد السوفييتي تم هدم الجدار وتوحدت الألمانيتين في تشرين الأول 1990. ألمانيا اليوم تملك خامس أقوى اقتصاد في العالم.

اقتصاد

الصناعات الرئيسية: من أكثر الدول تقدماً من الناحية التكنولوجية، تنتج الحديد والصلب والفحم والإسمنت والكيماويات والآلات والمركبات، والإلكترونيات، والأغذية والمشروبات، وبناء السفن، والمنسوجات.

المنتجات الزراعية: البطاطا والقمح والشعير والشمندر السكري والفواكه. والملفوف كما تربي الأبقار والخنازير والدواجن.



1
tree



leaves 2



leaves 5



seeds 4



3 apples

6 7

5 8



2 1 4 3 10 9

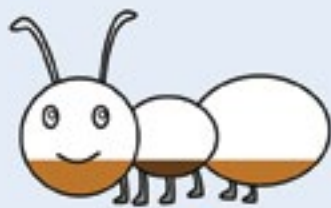
APPLE



B



تلوين Coloring



Ant



Boy



Car



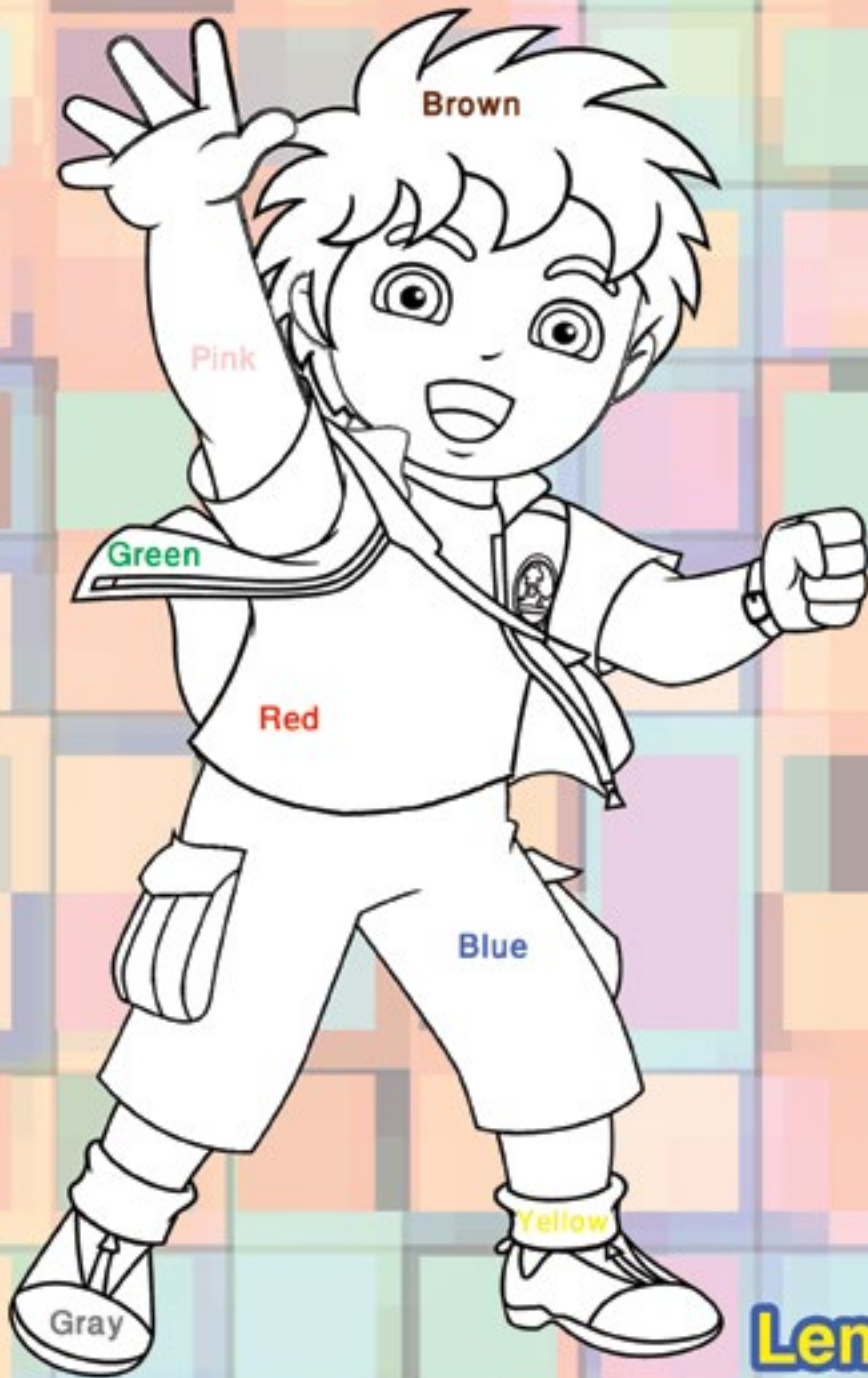
Duck

ضع الشكل المناسب في المربع
Put the appropriate shape in the box



Hello
my name is

مرحباً
اسمي هو



اكتب اسمك
ليتعرف عليك
صديقك الجديد

لوّن له صورته

وقدم له
المثلجات
بنكهة الليمون



Lemon ice cream

الأمير السعيد

الكاتب أوسكار وايلد

حكاية من التراث الإنكليزي



في موضع عال من المدينة فوق عمود عال يقف تمثال الأمير السعيد، كان مكسواً بالكامل برفائق الذهب، وكانت عيناه حجريه براقيه من الزفير، وثمة ياقوتة حمراء كبيرة تلمح على مقبض سيفه.

ذات ليلة خلق طائر سنونو صغير فوق البلدة، كان سره قد سبقه في العجدة لكنه تأخر لأنه أراد أن يبقى أطول مدة مع صديقه العصفور. فقال مع نفسه: ترى أية سأهبط؟ أرجو أن تكون المدينة معدة لذلك ثم رأى التمثال على عموده الشامخ، سأهبط هناك.. إنه مكان جيد وهناك الكثير من الهواء النقي، ثم حط بيه ساقى الأمير السعيد بالضبط... ونظر حوله وقال لنفسه: لدي الآن غرفة نوم ذهبية، فاستعد للنوم، لكنه ما إن وضع رأسه تحت جناحيه حتى سقطت قطرة من الماء عليه، أي شيء غريب هذا! لا توجد سحابة واحدة في السماء.. النجوم لامعة متألقة.. وبرغم هذا السماء تمطر.. إن الطقس في شمال أوبو غريب حقاً، هنا سقطت قطرة أخرى فوقه، ما نفع التمثال إن لم يستطع منع الأمطار؟ .. يجب أن أبحث عن فتحة مدفأة، فتعباً للطيران.. هنا سقطت قطرة تالفة عليه فرفح رأسه للأعلى ليرى.. فماذا رأى؟! .. كانت عينا الأمير السعيد مغروقتيه بالدموع التي كانت تنهمر على خديه الذهبية، وكان وجهه جميلاً متألئاً في ضوء القمر حتى أن السنونو شعر بالشفقة. وقال: من أنت؟ فأجابه التمثال: أنا الأمير السعيد. سأله السنونو: لماذا تبكي إذن؟ لقد أغرقتني بالماء.



قال التمثال: حبه كنت حياً ولي قلب إنسان لم أكن أعرف الدموع يوماً، كنت أعيش في قصر لا أسمع للحرز بدخول قلبي. كان هناك سور عال حول القصر، لكنني لم أحاول قط أن أرى ما وراء هذا السور. كان رفاقي يطلقون علي اسم "الأمير السعيد" وقد كنت بالفعل سعيداً، كنا نحشمت وكنا مت، والآن وضعوني في هذا الموضع العالي كي أرى كل القبح والبؤس والشقاء في مدينتي، وبالرغم من أن قلبي مصنوع من الرصاص فإنه ليس بوسعي إلا أن أبكي.



وتابع التمثال كلامه : بعيدا في شارع ضيق يوجد بيت صغير إحدى نوافذه مفتوحة ومنها أرى امرأة جالسة إلى منضدة وجهها نحيل منك ويدها ملينتان بتقوب الإبر لأنها خياطة، إنها تطرز ثوبا لوصيفة الملكة في حفل الرقص القادم، وفي الفراش يرقد ابنها المريض المحموم ويطلب الدواء، وليس لدى أمه ما تعطيه إياه إلا ماء النهر لذا أيعها السنونو الصغير.. هلا طرت إليها وأعطيتها الياقوتة الموجودة على مقبض سيفي؟

أجابه السنونو : إن أصدقائي ينتظرونني وعلني أن ألق بهم.

قال الأمير : أيعها السنونو الصغير.. هلا بقيت معي ليلة واحدة وصدرت مبعوثي؟ إن الصبي محموم وظمآن.. والأم حزينة.

قال السنونو : إن الطقس هنا بارد للغاية، لكنني سوف أبقى معك ليلة وأكون مبعوثك، وهكذا التقط السنونو الياقوتة من مقبض السيف وحملها في منقاره وحلق فوق أسقف البيوت، ومدّ فوق القصر وسمع صوت حسناء تقول لخطيبها : أتمنى أن يكون ثوبي جاهزا للحفل الراقص.. لكنه الخياطة كسولة.

طار السنونو فوق النهر وفي النهاية بلغ المنزل ونظر إلى داخل الغرفة، كان الصبي يتقلب في فراشه والأم نائمة، طار إلى الداخل ووضخ الياقوتة على المنضدة بجوار الأم، ثم حلق فوق الفراش ليحلب بعض الهواء إلى جيبه الطفل الملتعب.

وعند عودته قال السنونو : هذا غريب ! إنني أشعر بالدفء بالرغم من أن الطقس بارد.

قال الأمير : هذا لأنك قمت بعمل الخير.

نام السنونو وعندما أشرقت الشمس ذهب إلى النهر استحمام واستعد ثم عاد إلى الأمير السعيد وقال له : أنا سأنتقل الآن.

قال الأمير : أيعها السنونو.. أيعها السنونو الصغير.. هلا مكثت معي ليلة أخرى؟

رد السنونو : علني الرحيل فهم ينتظرونني.

قال الأمير : أرى شابا يعيش في سقيفة، له حيان حاطتان، وهو يحاول إنهاء كتابة مسرحية لمسرح المدينة، لكنه البرد يمنعه من الاستمرار في الكتابة، لا نار في السقيفة والتعب يجعله يفقد الوعي.. هلا اقتلعت عيني وحملتها له فعياني مصنوعتان من الزفير التميم، ولسوف يبيعهما للصائغ ويتناج طعاما وخطبا ومن ثم ينهي كتابة مسرحيته.



قال السنونو وهو يبكي: أيها الأمير العزيز.. ليس بوسعي أن أفعل هذا.
قال الأمير: أيها السنونو.. أيها السنونو الصغير.. افعل ما أمرتك به.
هكذا وجد السنونو نفسه مرغماً على انتزاع الزفير، وحلق نحو غرفة الكاتب، ووضع الزفير على مكتبه
وخرج، رفع الكاتب رأسه فوجد قطعة الزفير على مكتبه فصرخ فرحاً الآن يمكنك أن أنهي مسرحيتي، وبدا
مسرحياً جداً.
في الصباح التالي قال السنونو: عليّ أن أودعك.

رد الأمير السعيد: أيها السنونو.. أيها السنونو الصغير.. ألا تبقى معي ليلة أخرى؟
قال السنونو: إنه الشتاء، ولسوف يأتي الجليد
سريعاً، أيها الأمير العزيز يجب أن أتركك.
قال الأمير: في المبداء تحبّ هنالك بائعة ثقب
صغيرة، لقد سقط الثقب منها في ماء المطر،
ولسوف يضرها أبوها بسبب هذا.. إنها تبكي..
رأسها الصغير عار وقدمها حافيتان.. خذ
عيني الأخرى وأعطها لها. قال السنونو:
سأبقى ليلة أخرى.. لكنه لو انتزعت عينك
الوحيدة الباقية ستصير أعمى تماماً.



رد الأمير السعيد: أيها السنونو الصغير.. افعل ما أمرتك.
ومع تم انتزاع الزفير وانطلق إلى حيث بائعة الثقب الصغيرة.. وألقى الجوهرة في كفه، صاحت الفتاة: يا
لها من قطعة زجاج جميلة! وانطلقت نحو البيت وهي تضحك، عاد السنونو إلى الأمير وقال له: أنت الآن
أعمى.. ولسوف أبقى معك إلى الأبد.
رد الأمير السعيد: لا أيها السنونو الصغير.. يجب أن تذهب إلى بلاد دافنة.
قال السنونو: بل سأبقى معك إلى الأبد.



قال الأمير: أيها السنونو الصغير العزيز..
طهر فوق المدينة واخبرني بما تراه هناك،
فطار السنونو فوق المدينة ونأى الأغنياء في
قصورهم بينما الفقراء يتسولون أمام
الأبواب، وطار فوق الأزقة ونأى وجوه
الأطفال الجياع البيضاء الشاحبة، وتحت
الجسر رأى طفليه ينامان وقد احتضنا
بعضهما طلباً للدفء، وهما جائعان!

عاد السنونو إلى الأمير يخبره بما رأى.. قال الأمير السعيد: أنا مغطى برقائق الذهب، أنتزحها واحدة تلو الأخرى، أعطيها للناس الذين يحسبون أن الذهب سيجعلهم أكثر سعادة، التقط السنونو ورقة تلو الأخرى من الذهب يحملها إلى الفقراء، حتى ازدادت وجوه الأطفال تورا واحوا يضحكون ويلعبون، في حين صار الأمير السعيد يعاديا كئيب المنظر، ثم جاء الثلج وبعده الجليد، فبدت الشوارع كأنها هي من فضة، وارتدى الجميع الفراء، ازداد شعور السنونو



البائس بالبرد ولكنه لم يرد أن يفارق الأمير. فقط ناح يحاول أن يتدفأ بتحريك جناحيه.. لكنه في النهاية عرف أن موته قريب.. استجمع قواه وطار إلى كتف الأمير وقال له: وداعا أيها العزيز.. هل لي أن أتم برك؟ قال الأمير السعيد: يسعدني أنك ذاهب أخيرا أيها السنونو الصغير، لكن أرجو أن تقبلني لأنني أحببك. رد السنونو: لست ذاهبا إلى أصدقائي لكنني قد أموت؟ وقبل الأمير ثم هوى ميتا عند قدميه، في هذه اللحظة دوى صوت شرخ مخرب مع داخل التمثال كأنها تحطم شيء، الحقيقة أن قلب الأمير الرصاصي انشطر إلى نصفيه.

في الصباح شاهد العمدة وأعيان البلدة التمثال فقالوا: ربا ما أقبح الأمير السعيد ولم يعد مكسوا بالذهب والجواهر، إنه ليس أفضل حالا من الشحاذية خذوا التمثال أذبيوه لنصنع تمثالا آخر، وسيكون هذا التمثال لي. تخاصم وتعارك الأعيان فيما بينهم وكل منهم يريد صنعة تمثال لنفسه.. ولاحظ العمال أن القلب لا ينصهر لهذا تخلصوا منه في القمامة حيث اجتمع مع جثة السنونو.



قال الخالق جل جلاله ملائكته: هاتوا لي أسماء شينيه في تلك المدينة، وحادت الملائكة للخالق تعالى بقلب التمثال الرصاصي وجثة. فقال الخالق ملائكته: لقد أحسنتم الاختيار لأنه في حدائق جنتي سوف يغرد هذا الطائر للأبد.. وفي مدينتها الذهبية سيستبج هذا الأمير السعيد بحمدي.



ع ضوء الشمعة

In the light of candle

أنا جود سأعلمكم هنا كيف تشكّلون
من ظلال أيديكم أشكالاً لكائنات مختلفة



إسحق نيوتن (Isaac Newton)

مكتشف قانون الجاذبية

عالم إنجليزي يعد من أبرز العلماء في الفيزياء والرياضيات وأحد رموز الثورة العلمية، وصنّف قوة الجاذبية الكونية. ولد في 4 كانون الثاني 1643 في مدينة ولستروب في مقاطعة لينكنشاير بإنجلترا.

درس الثانوية في مدرسة "جراثام" وفي العام 1661 التحق بكلية ترينيتي في كمبريدج.

وبعد حصوله على الشهادة الجامعية، لزم البيت مدة عامين، تفرّغ خلالها للحساب، العدسات، وقوانين الجاذبية.

في عام 1703 أصبح نيوتن رئيساً للأكاديمية الملكية، ولقبته الملكة آن بالفارس.

لم يتزوج مطلقاً، وتوفي في 31 آذار عام 1727 في لندن.



إنجازاته:

في عام 1668 صنع نيوتن أول تلسكوب عاكس، اكتشف نيوتن أنّ الضوء الأبيض مكوّن من 7 ألوان هي ألوان الطيف.

قصة تفاحة نيوتن:

هل يستطيع أحد أن ينسى قصة "نيوتن والتفاحة" تلك القصة الشهيرة التي على أثرها تمكّن "نيوتن" من اكتشاف قانون الجاذبية.

كيف؟

عندما نظر نيوتن إلى التفاحة التي سقطت عليه من الشجرة التي كان جالساً تحتها، استخدم عقله، وقال لنفسه:

"لابدّ من أن تكون هناك قوانين طبيعية تحكم عملية السقوط هذه"



هل تعلم؟

أن 79% من وزن الدماغ هو ماء .

أن عين النعامة أكبر من دماغها .

أن المحيط الأطلسي أكثر ملوحة من المحيط الهادئ .

أن البطر يحتوي على فيتامين B12 .

أن الشمس تفقد سنوياً ما يقارب الـ 360 مليون طن من وزنها .

أكثر الفيتامينات الموجودة في الفواكه تتجمع في القشور .

أن الليمون يحتوي على سكر أكثر من ما يحتويه الفريز .

أن التفاح يساعدك لتكون صاحبياً أكثر .

أن الفيل هو الوحيد بين الثدييات الذي لا يستطيع القفز .

أن الفريز هو النبات الوحيد الذي توجد بذوره خارجه .





أنا **بيبينو** سأحدثكم اليوم عن الدماغ تحمل في رأسك كيلو ونصف من الخلايا التي تتحكم في كل شيء تفعله، ما يتيح لك التفكير والتعلم والإبداع والشعور بكل شيء وينظم تنفسك ونبضات قلبك، هذا المركز الرائع للتحكم هو دماغك. هذه التركيبة المذهلة للدماغ دفعت بعالم شهير للقول: "أكثر الأمور تعقيداً اكتشفها الإنسان في هذا الكون هي الدماغ".

سأتركك مع أصدقائي ليحكوا لك عن **دماغك المذهل**



اكتشف العلماء مؤخراً أن جسمك ينتج مادة كيميائية بعد وقت قليل من التمرين تجعل دماغك أكثر قابلية للتعلم، لذا إن كان لديك وظيفة مدرسية وواجهت بعض الصعوبة بها، إخرج والعب بعض التمارين الرياضية ثم حاول مرة أخرى، ستجد نفسك قادراً على حل وظيفتك بسهولة.



أختك الصغيرة قرب المدفأة، لديك ثولان لتفعل شيئاً، تصل إشارة من عينيك، عقلك يحسب بسرعة كيف وأين ويبلي سرعة ستعترض طريق أختك، يأمر عضلاتك بالتحرك، هي بأمان الآن، إنها سرعة الدماغ.



قدرة الدماغ العالية على التمييز فأنت لا يمكنك دغدغة نفسك لأن المخ يفرق بين لمستك ولمسة الآخرين



أياً كان ما تفعله فإن دماغك يولد ما يكفي من الكهرباء لإضاءة مصباح كهربائي

تتغير تركيبة خلايا دماغك و تتطور في كل مرة تتعلم فيها شيئاً جديداً ومع كل فكرة جديدة وكل ذاكرة جديدة. فالرسائل المرسله المتواصلة عن "المعلومة الجديدة" تشكل اتصالات جديدة.



نحلة تستقر على قدمك، الخلايا الحسية في جلدك ترسل المعلومات إلى الحبل الشوكي والدماغ بسرعة، ثم يستخدم الدماغ الخلايا العصبية الحركية لنقل الرسالة مرة أخرى من خلال الحبل الشوكي إلى قدمك لزعزعة النحلة بسرعة، الخلايا العصبية الحركية يمكن أن توصل هذه المعلومة بسرعة 322 كيلو متراً

ابحث عن أسماء الفواكه والخضار داخل هذا الجدول
وركب الحروف المطبقة للكشف كلمة السر



ع	س	ع	ع	ع	ع
ي	ك	ن	ز	ع	ع
ا	ر	ب	ر	ر	ك
ر	ز	ا	ن	ا	س
م	و	ز	و	ف	ر
!	ع	ا	ص	ة	و
ن	ب	ر	ن	ق	ك
ب	ا	ذ	ن	ع	ك



الفيتامينات مواد كيميائية عضوية تتطلبها جسم الإنسان بكميات قليلة جداً ليبقى بصحة جيدة فجسم الإنسان لا ينتج فيتامينات لذا يحصل عليها الإنسان من خلال أنواع معينة من الطعام وجسم الإنسان يتطلب 13 نوع مختلف من الفيتامينات.



فيتامين A: الجزر، السبانخ، اللفت.

فيتامين B1: الشوفان، عباد الشمس، الرز الأسمر، الكرنب، القرنبيط، البطاطا، الليمون.

فيتامين B2: المكسرات، البقوليات، الخضروات ذات الأوراق الخضراء.

فيتامين B3: الخضراوات الورقية، الطماطم، الجزر، البلح.

فيتامين B5: البقوليات والخضراوات الورقية.

فيتامين B6: ثمار الأفوكادو، الموز.

فيتامين B7: السلق، التوت.

فيتامين B9: السبانخ، اللفت، الخس، الفاصولياء، البازلاء الفريز.

فيتامين B12: الكبد واللحوم الحمراء.



فيتامين سي: الجوافة، الكيوي، البروكلي، الفريز، البرتقال، الليمون، الكرفون، البندورة، الأناناس، البطيخ.

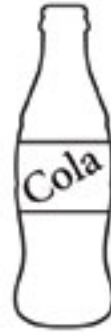
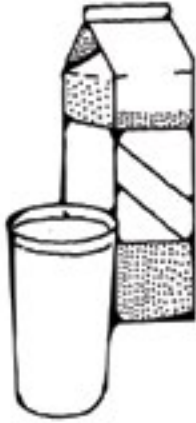
فيتامين D: هو الفيتامين الوحيد الذي يستطيع الجسم أن يصنعه بواسطة التعرض لأشعة الشمس التي تتفاعل مع الكالسيوم والفوسفات في الجسم لتشكل فيتامين D.

فيتامين E: المكسرات، الزيتون، الفاصولياء.

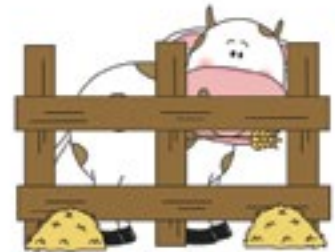
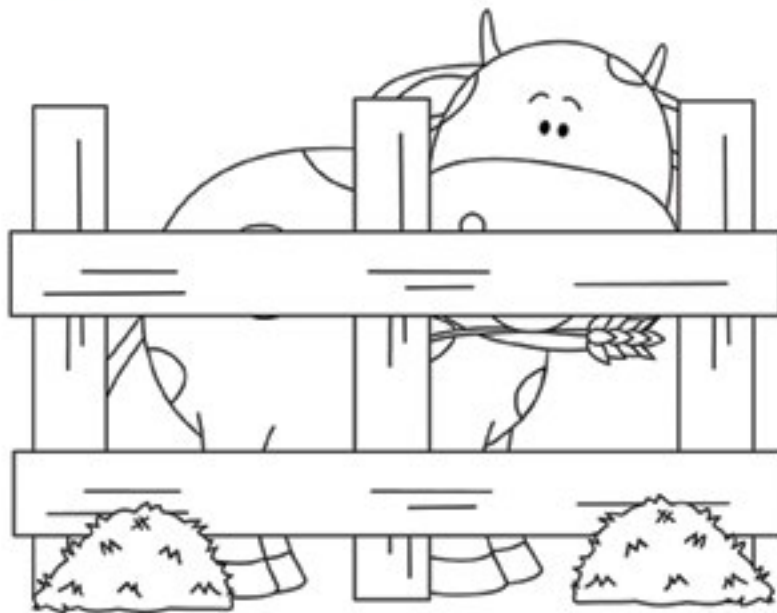
فيتامين K: السبانخ، السلق، الكرنب، الجرجير، الأفوكادو، الكيوي، فول الصويا.



ضع دائرة حول صور الأطعمة الصحية

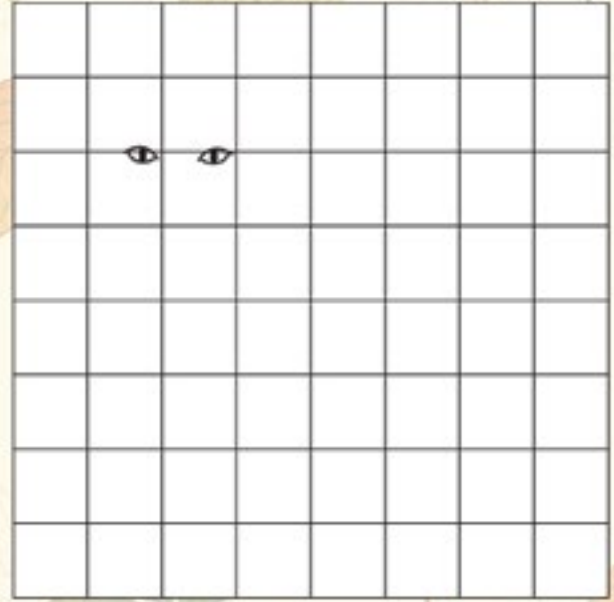
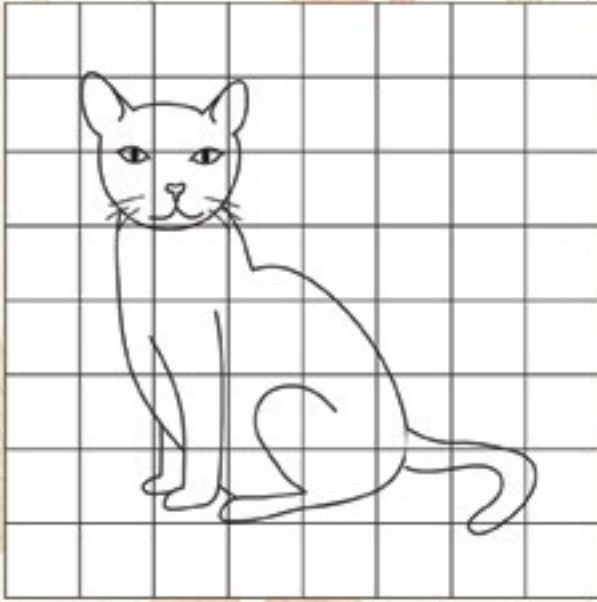


لون صورة هذا المصدر الهام من مصادر الغذاء الصحي



بإمكانك أن تبدأ الرسم

اعتمد على المربعات في نقل معالم الصورة



إنها "هايدي" الصغيرة تلعب مع العصفور
هناك خمسة فوارق بين الصورتين حاول أن تجدها



ضع إشارة ✓ في المربع الذي يعبر عن قرارك لتسجيل أفعالك في دفتر مذكراتك

طلب مني والدي عندما كنت الهوا أن أذهب معه إلى السوق لنشتري الخضار فهل أقول له:

أقول له سأذهب يا أبي
وأتابع لعب عندما أعود



لا أستطيع فعندي واجب
مدرسي علي أن أنهيه.

نادت لي أمي وسالتني أن أقوم بنشر الغسيل، فهل أقول لها:

لا أستطيع يا أمي فظهري
بؤلمني وأتهرب من نشره.



في الحال يا أمي
وأقوم بنشر الغسيل
بشكل جيد وأحرص
على نظافته

أتى موزع البطانيات إلى المركز، وطلب من الذين لا يملكون غطاء التوجه إليه، وأنا لدي أغطية فماذا أتصرف:

أشكر الله على
وجود من يساعدنا.
وأتبع الفرصة
لمن لا يملكون
أغطية ليحصلوا
عليها



أتصرف وكأني لا أملك بطانية
فأخفيها في مكان ما وأتوجه
لأستلم غطاء جديد ونظيف

وأنا لعب الكرة، ركلتها فأصابت جارنا بكتفه فأتسوخ بالغبار لذل علي أن:

أكمل لعب الكرة
وكأه شيئاً لم يحدث
كي لا يضيع وقت اللعب



أذهب إليه في الحال، أعتذر له
وانفض الغبار عن كتفه
وأحاول الانتباه في المرة التالية

إجمع الأحرف الأولى من اسمائنا باللغة الإنكليزية
لتعرف الكلمة الإنكليزية التي تصف أفعالنا:



اكتب الأحرف داخل المربعات
لتعرف ماهي الكلمة التي تصف هؤلاء الأصدقاء

									L
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

سمسوم يجيب على أسئلة الأصدقاء،

لماذا يأخذ
المطر شكل
قطرات

في الغيوم يكون الماء عبارة عن بخار (قطرات صفييرة جدا) ، وعندما تتصادم هذه القطرات الصغيرة تلتصق (خاصية الماء) وتشكل قطرات اكبر ، وطبعاً يزيد وزنها ، وعند بلوغها وزن معين فإن الجاذبية تتمكن من سحبها نحو الأسفل ولذلك للمطر دائماً نفس الشكل.

لماذا لا يطير
الدجاج

في الحقيقة انهم يستطيعون ولكن بشكل سيء ولزمن قصير جداً فمنذ آلاف السنين كان أسلافهم يطرون بقوتهم الكاملة فمن المعروف انه يمكنهم الطيران بفضل عظامهم الخفيفة والجيوب الهوائية. كما أنهم يملكون الكثير من القواسم المشتركة مع الطيور الأخرى لكن من أول محاولة يعرف الدجاج أنه لم يخلق للطيران فيعود الى الحظيرة.

لماذا شكل
خلية النحل سداسي

لان الشكل السداسي هو الاكثر اقتصاداً في الشمع بين جميع الأشكال التي تكمل بعضها هندسياً.. والنحل حريص جداً على الاقتصاد في الشمع لأن الرطل الواحد يكلفه في الصنع ما بين 5 إلى 25 كيلو من العسل.

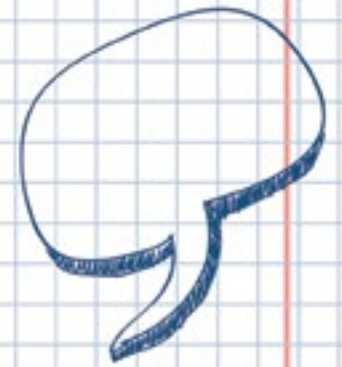
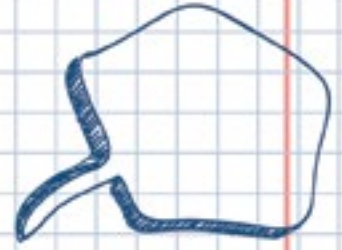
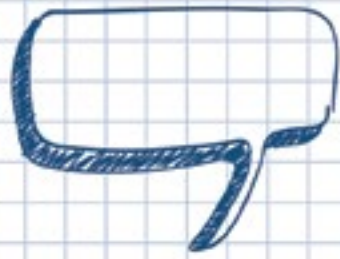
كيف يصنع
الزجاج

من الطرق الشائعة لتصنيع الزجاج هي خلط كميته كبيره من الرمل مع كميات قليلة من الجير و الصودا و تسخينه حتى يصبح كتله من السائل عالي اللزوجة ، يتم بعدها تشكيله بطريقة معينة و من ثم يبرد ليكون زجاجاً .

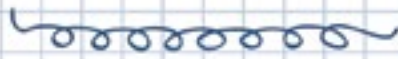
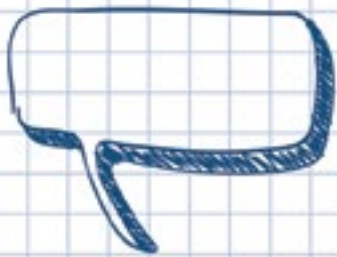
لماذا علينا عدم
هدر الورق

يصنع الورق من الخشب ومن مواد نباتية أخرى مثل ندف القطن أو لحاء الشجر . يتحول الخشب أو سائر المواد الأخرى إلى عجينة ورقية عن طريق تليينها بواسطة الماء . تتحول العجينة الورقية بعد ذلك إلى رقائق ، تجفف الرقائق وتقطع إلى أوراق. لذا علينا أن نحاول قدر الإمكان عدم هدر الورق والاستهتار باستهلاكه بشكل غير منظم لنخفف قدر الإمكان من إتلاف غابات الأشجار ولنحمي عالمنا.

ارسم قصتك وأرسلها لنا مع الموزع



AB
FGH



T
U
V
W
X
Y
Z

رقم هاتف

العنوان

الاسم

إقطع الورقة وارسلها لنا مع الموزع بصدى المعلومات



صديقتي من ورق

أركضُ أَلعبُ حَولَ البَيتِ
أَمسِكُ بَيدَي طَرفِ الخَيطِ

عَلَي طَيرِي أَكثَرُ .. أَكثَرُ
وَانثَري فَوَقي بَعضَ السَّكَرِ

أَربَعُ أَلوانِ، تَحوي
كَالطَيرِ البَاشِقِ تَهوي

تَارَة تَبرمُ .. تَارَة تَلوي
وَعيونَ الأَطفَالِ تَروي

طَيرِي عَلَي طَائِرتِي
إدفعي عَنَّا كُلَّ الغَيمِ

فاحضَني نَورَ الشَّمسِ
وَامسَحي عَنَّا بَردَ الأَمسِ



قبعة الصديق





➤ "Touching The Sky"

لوحة لـ "دونالد زولان" و هو رسام الأطفال الأشهر في أميركا ولد عام 1937 وتوفي عام 2009.

بدأ زولان الرسم عندما كان في الثالثة من عمره، أكمل أول لوحاته الزيتية في عمر 8 أعوام، تخرج من جامعة شيكاغو للفنون.

نمت سمعة دونالد كفنان متميز وبخاصة لوحاته الرائعة للأطفال والتي أكسبته شهرة عالمية. حيث فاز 6 مرات بجائزة أفضل لوحة في أميركا. يقول زولان:

"يسعدني جداً أن التقط لحظات الأطفال الثمينة في اكتشاف الحياة للمرة الأولى بفرح وتساؤل وبراءة"

