

العدد الخامس - تموز - ٢٠١٥

خطوات صغيرة





بسم الله الرحمن الرحيم

العدد الخامس من مجلة خطوات صغيرة، حاولنا أن نقدم من خلاله ما يوافق اهتماماتك في الشعر والأدب والعلوم. نتمنى أن تكون رحلتك معنا ممتعة ومفيدة.

قصيدة الشجرة ص ٣
الكتكوت وفطيرة الذرة ص ٤

لنتعلم الإنكليزية معاً ص ٩
الأرنب وقالب الزبدة ص ١٠

نادين والهرم الغذائي ص ٦
الشهب والنيازك ص ٨

قصيدة مدرستي ص ١٨
أنا طفل من سوريا الجميلة
ص ١٩

صديقنا نجم البحر ص ١٤
تعالوا نرسم الفيل ص ١٦

فريق خطوات

لمياء سليمان- هاني آصف شويخ- مجد منصور- أحمد العبد الله- نور العبد الله- هبة الحسن

الشجرة

شعر: سليم عبد القادر

ما أجمل الشجرة خضراء مزدهرة
بثمارها جادت ما أكرم الشجرة

في ظلها الحاني طفل وبستاني
جلسا يقولان : ما أجمل الشجرة

إن مرّ انسانٌ في الظهر تعبان
مدّت له ظلٌّ ورمّت له ثمرة

كم جاء عصفورٌ في الحر مذخور
في حضنها اختبأ والأمن قد غمره

وتظلّ في ذكرٍ لله، أو شكرٍ
فالله أبدعها من بذرة ثمرة



الكنكوت وفطيرة الذرة

قصة: هبة الحسن
الفكرة من التراث العالمي

في مزرعة صغيرة عاشت دجاجة لطيفة مع فراخها الصغار، أكبر الفراخ سناً فكر في عيد الأم أن يفاجئ والدته بفطيرة لذيذة من الذرة، ولأن يده صغيرتان ولا يستطيع طحن الذرة قرر الاستعانة بأحد الجيران في المزرعة.

طرق الكنكوت الصغير باب البقرة اللطيفة وسألها المساعدة، لكن البقرة اعتذرت منه فهي لا تريد لبيتها أن يتسخ ولذلك لن تتمكن من مساعدته، وهنا قرر أن يطلب المساعدة من الكلب الذي اعتذر بدوره لأنه يحب أن يأكل الطعام دون أن يشارك في إعداده. لم يبأس الفرخ الصغير، فذهب إلى بيت القط ليطلب منه المساعدة، لكن القط فاجأ الفرخ الصغير بالصراخ وقال له:

- كنت نائماً وأحلم بطعام لذيذ، لماذا طرقت الباب وأيقظتني.

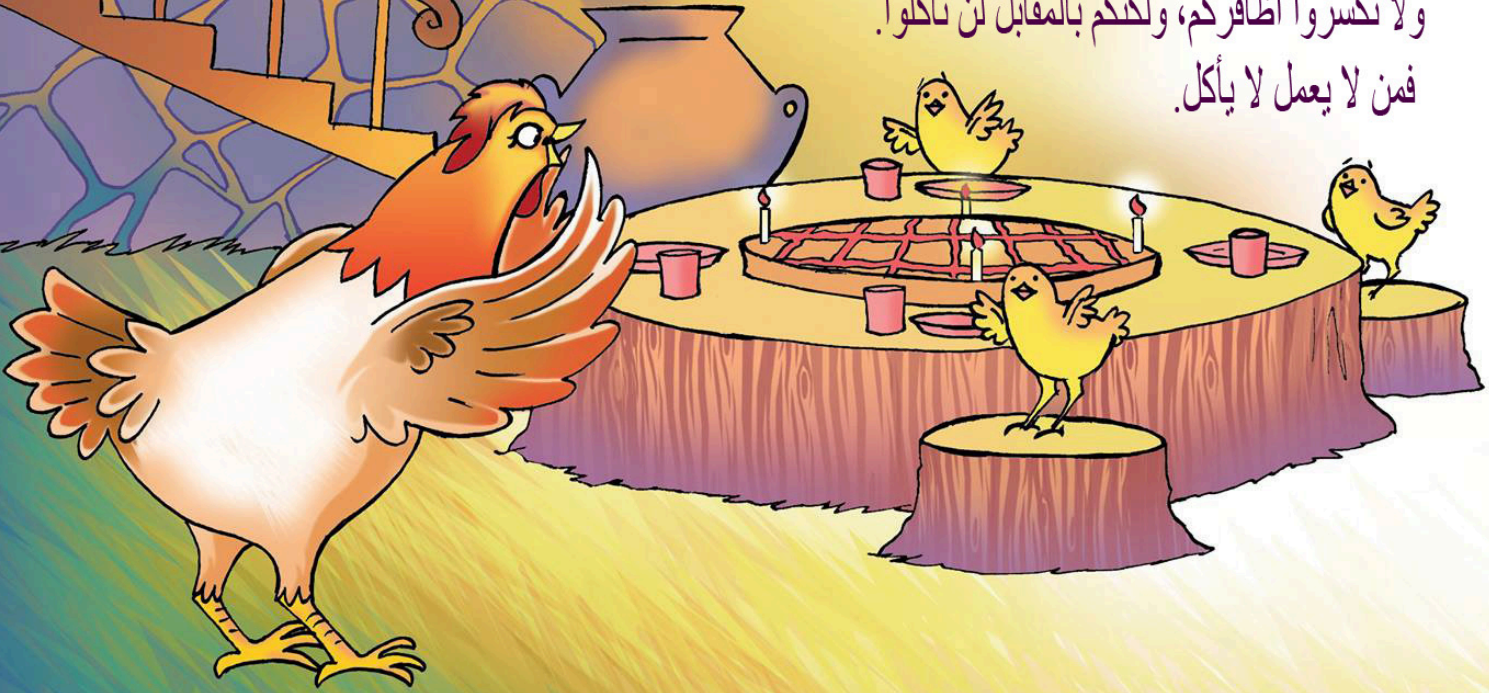
شعر الفرخ الصغير بالتعب، لكنه واصل السير حتى وصل إلى أبعد نقطة في المزرعة، باتجاه بيت الطاووس، كان الطاووس لطيفاً جداً حين استقبل الفرخ لكنه اعتذر بدوره لأنه لا يستطيع أن يطحن الذرة خوفاً على أظافره الجميلة.

عاد الفرخ إلى منزله وهو يشعر بالحزن الشديد
وقرر أن يعدل عن الفكرة، لكن إخوته الصغار أحاطوا به وشجعوه على المبادرة، ووعدوه بالمساعدة
في صنع الفطيرة.

وبالفعل بدأ الصغار بطحن الذرة، وكانت هذه المرحلة الأصعب ثم عملوا على
إحضار المكونات الأخرى للفطيرة وعجنها ثم وضعها في الفرن.
وفي المساء حين بدأت رائحة الطعام بالنفاذ إلى بيوت الجيران، عادت الأم إلى المنزل
لتجد صغارها يتحلقون حول الطاولة وأمامهم الفطيرة اللذيذة ففرحت بها فرحاً
شديداً وشكرتهم عليها.

وفي هذه الأثناء سمعت العائلة الصغيرة طرقاتاً على الباب ففتح الفرخ الصغير
ليجد على باب منزله كلاً من البقرة والقط والطاووس.
رحب بهم بلطف، ولكنه اعتذر عن تقديم جزء من الفطيرة لأي منهم
قائلاً:

- يمكنكم أن تكملوا نومكم أو تحافظوا على بيوتكم نظيفةً
ولا تكسروا أظفاركم، ولكنكم بالمقابل لن تأكلوا.
فمن لا يعمل لا يأكل.



نادين والهرم الغذائي

قصة: هبة الحسن

نادين طفلة في الثامنة، تحب الحلوى والوجبات الجاهزة



وتكره الخضروات، على عكس أخيها سامي الذي

يحرص على أن يكون طعامه متوازناً يحافظ به على نمو سليم، يكثر سامي من الخضار والفواكه والبروتينات، ويأكل القليل من السكريات.

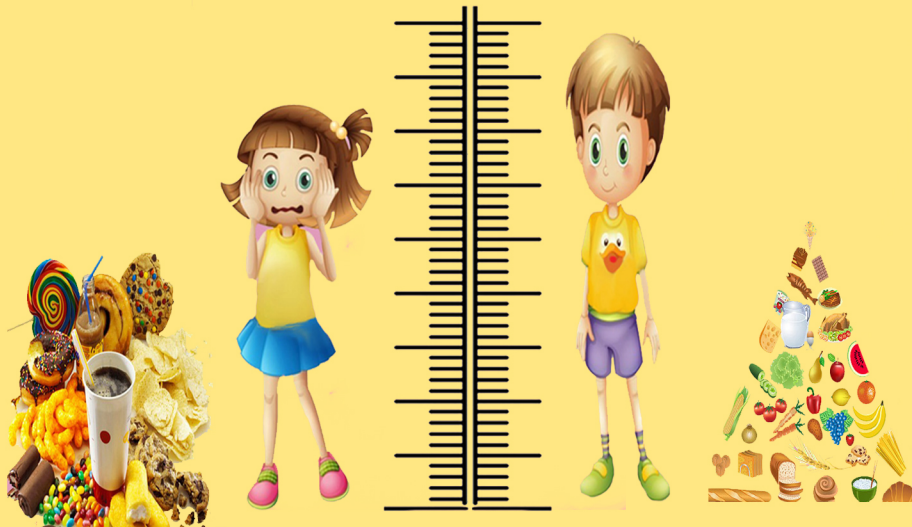


وذات صباح قررت أمهما أن تأخذهما إلى الطبيب للتأكد من سلامة نموهما، وهنا كانت المفاجأة..

حيث اكتشفت نادين أن سامي الذي يصغرها بعام، أطول منها، وأفضل نمواً. لم تفهم نادين كيف حدث ذلك، إلى أن أخبرها

الطبيب أن عليها تناول الخبز والحليب والخضروات والفاكهة لتتو نمواً سليماً، وتتجنب الإكثار من الحلوى والسكريات.

أدركت نادين مقدار خطئها، وقررت الالتزام بنصائح الطبيب



صارت ندين تساعد صديقاتها في التعرف

على الطعام الصحي

الهرم الغذائي: هو دليل مبسط
للتعرّف على البرنامج الغذائي الصحي

الطعام الذي يجب الإكثار منه
في قاعدة الهرم



الفواكه غنية بفيتامين C والبوتاسيوم
والألياف، ويفضل أن تؤكل مقطعة،
لأن العصائر تفقر للألياف.

من المهم أن يحتوي طعامنا على
نسبة من الحليب ومشتقات الألبان
لأنها غنية بعناصر ضرورية للجسم
مثل الكالسيوم والبروتين وفيتامين دال.

اللحوم والبقوليات تمدنا بالبروتين
وفيتامين ب والحديد، وهي ضرورية
لصحة الجسم، أما الدهون والسكريات
فعلينا تناول القليل منها.

الخبز والمعكرونة والحبوب الكاملة
كالقمح تحتوي كميات كبيرة من
العناصر الغذائية التي لا غنى
للجسم عنها.

الخضروات تزود جسم الإنسان
بالفيتامينات والمعادن والألياف،
وتنقسم الخضروات إلى ٥ أنواع حسب
قيمتها الغذائية.



النيازك والشهب

النيازك: هي أجسام تنتمي للمجموعة الشمسية، بقيت في الفضاء بعد تشكل الكواكب.



تتجذب الكتل الصخرية نحو الأرض بفعل الجاذبية الأرضية ، وترتفع درجة حرارتها حين تدخل الغلاف الجوي لكوكبنا، فإما أن تحترق وتتلاشى وتسمى الشهب أو يصل جزء منها إلى سطح الأرض وتسمى النيازك.



حزام الكويكبات: هو أهم

مصادر النيازك، وهو عبارة عن مساحة شاسعة تقع بين مداري المريخ والمشتري تحتوي العديد من الكتل الصخرية.

يصل إلى الأرض يومياً من الفضاء ملايين من الكتل الصخرية، ولكن معظم هذه الكتل الصخرية مجرد شهب لا تؤثر على الأرض، أما ما يعتبر منها نيزكاً فعدده قليل.





desk



diaper



لنتعلم
الإنكليزية
معاً



deer



daisy



dime

Word puzzle: find the words that start with letter d

dog, duck, doll, desk, drum, door

D	A	D	U	C	K	D
O	O	L	D	I	X	O
L	W	I	O	A	G	O
L	K	R	G	D	H	R
B	I	R	D	G	A	B
C	A	T	E	E	C	D
G	H	U	C	K	O	R
U	I	C	R	A	B	U
D	E	S	K	X	B	M

Match the word to right picture given below



DRUM



DOG



DINOSAUR

DOLPHIN

DUCK

DEER



الأرنب وقالب الزبدة

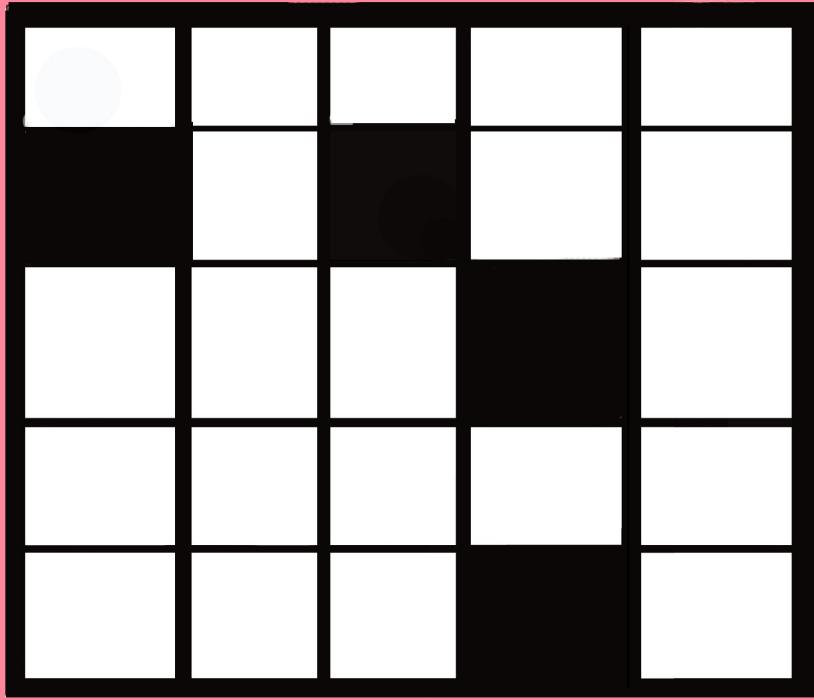
قصة من التراث الأمريكي

في غابة جميلة، يقيم أرنبٌ صغيرٌ مع مجموعة من الحيوانات الطيبة، بجوار الغابة قرية فيها حقلٌ ذرة شهية زرعه الإنسان واعتنى بها، وكانت الحيوانات تتمنى لو تستطيع أكل شيء من هذه الذرة اللذيذة. وفتت الحيوانات عند حدود القرية تتأمل الحقل، وتفكر بطريقةٍ تحصل فيها على ما تشتهيهِ منها.





كلمات متقاطعة



عمودي: ١- نذهب بها إلى أي مكان

٢- تُصنع منه القهوة

٣- طريق مرتفع للسيارات

٤- مذياع

٥- آلة موسيقية (معكوسة)

أفقي:

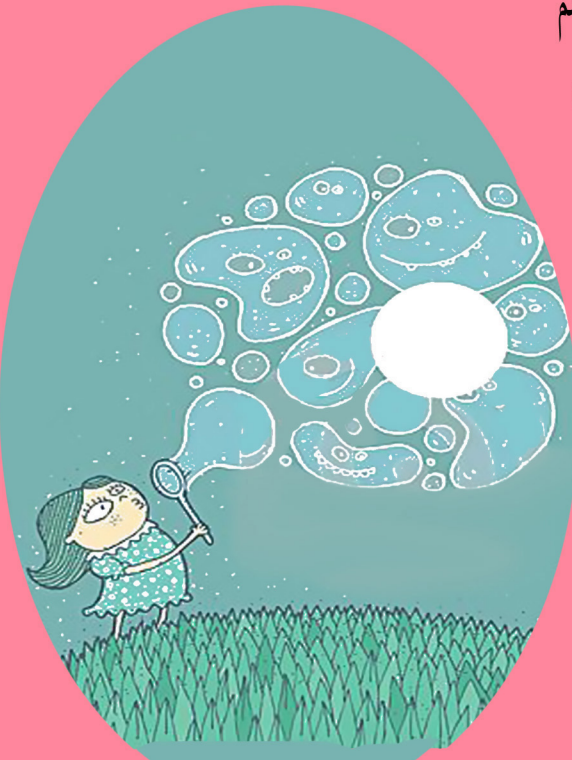
١- يكتب عليها المعلم في الصف

٢- عملة أجنبية

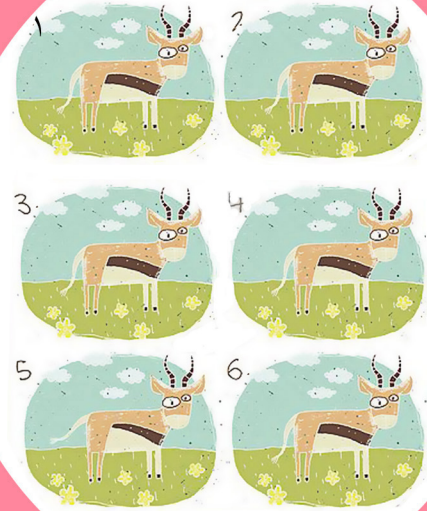
٣- والد والدي

٤- أكبر بلد في العالم

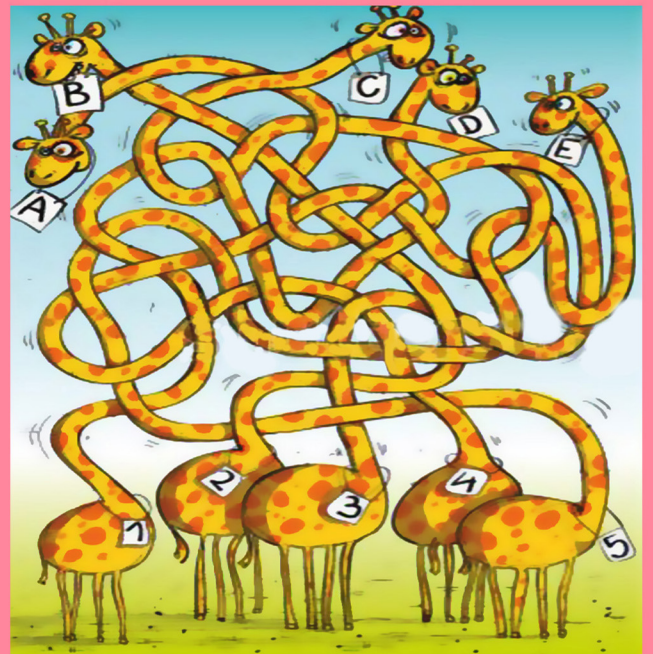
٥- ضياء (معكوسة)



تسالي



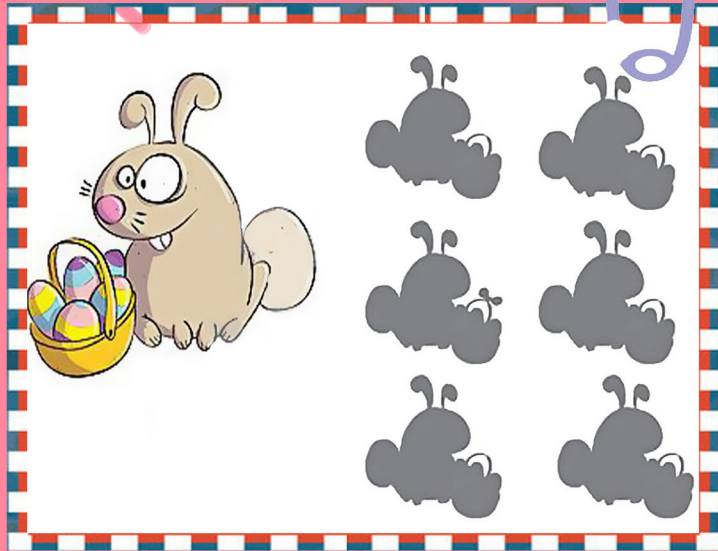
الصورة في الأعلى، تضم ٥ صور متماثلة، وواحدة مختلفة أين هي؟



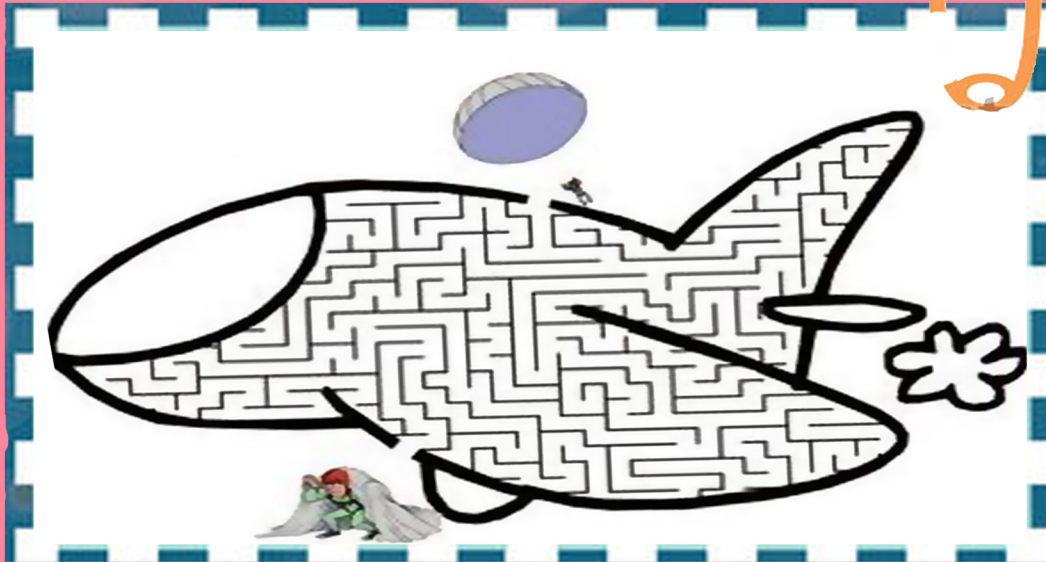
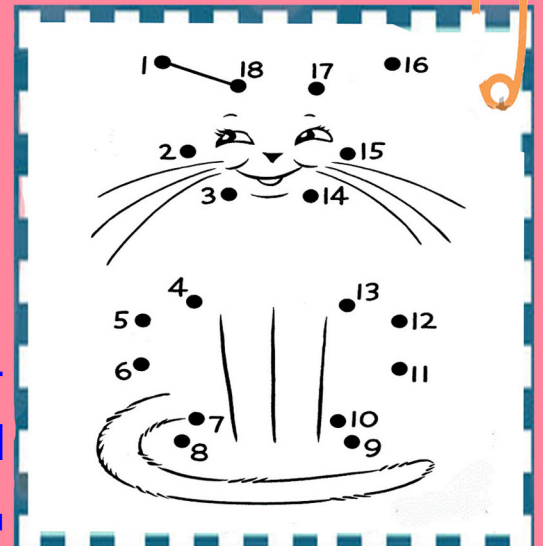
لكل زرافة رقم محدد على جسدها، وبطاقة تحملها بفمها، هل بإمكانك تتبع كل رقم لتصل إلى البطاقة المناسبة؟

هناك ظل واحد مختلف حاول العثور

عليه



من فضلك،
تابع تسلسل
الأرقام في
الصورة،
ماهو الحيوان
الذي قمت
برسمه.



يحاول نبيل إيجاد منفذ للمظلي
ليصل إلى صديقه على الأرض
مخترباً
الطائرة.

من فضلك ساعد
نبيل في
حل لغز المتهامة.



بين الصورتين عشرة فوارق
هل بإمكانك العثور عليها؟



صديقنا نجم البحر



نجم البحر هو حيوان بحري، ينتمي إلى اللافقاريات (خالية من العمود الفقري). يتكون هذا الحيوان من قرص مركزي له خمسة أذرع قد تزيد إلى ستة أو تقل إلى أربعة في بعض الأحوال، وقد تصل إلى ٤٠ ذراعاً كما في الأنواع الأمريكية.

ويوجد منه ١٥٠٠ نوعاً.



يعيش نجم البحر في أعماق متفاوتة من المياه المالحة.

يتغذى على أنواع عديدة من الرخويات البحرية ومفصليات الأرجل والديدان ..
ويعتبر البطليونس والمحار من الوجبات الشائعة بالنسبة لنجم البحر.



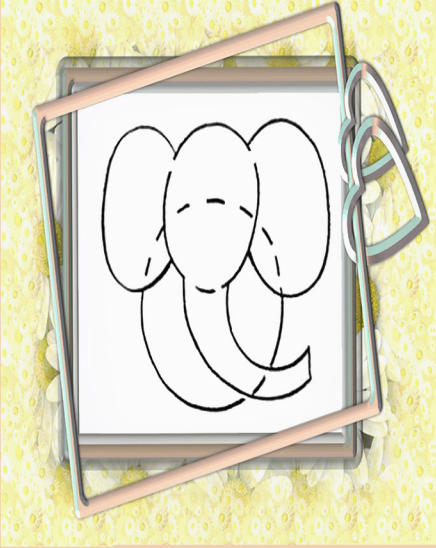
هناك بعض الأنواع من نجم البحر لديها القدرة على التجدد لتعويض الأذرع المفقودة منها بأذرع جديدة.

وللقيام بعملية التجدد في الغالب يكفي وجود القرص المركزي للجسم، ولكن بعض الأنواع منه تستطيع بوجود ذراع واحد فقط القيام بعملية التجدد ثم النمو لحيوان كامل.

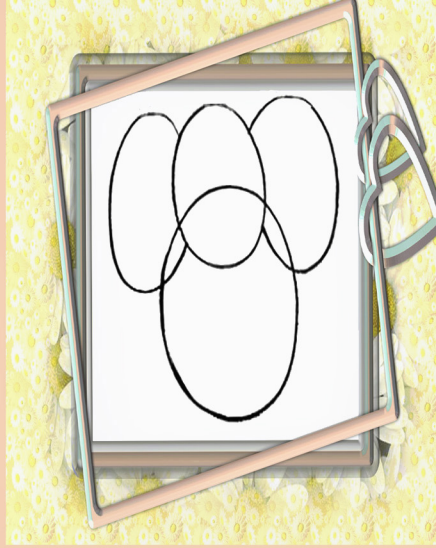


تعالوا نرسم الفيل

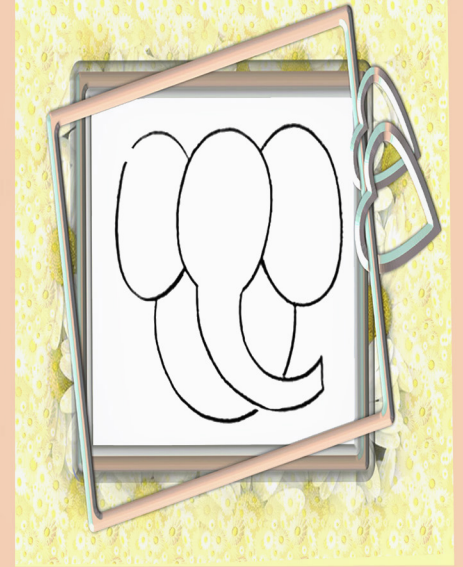
مارأيكم أن نحاول معاً رسم الفيل، هذا الحيوان الضخم بخطوط بسيطة ستتمكنون معنا من رسمه.. هيا لنجرب.



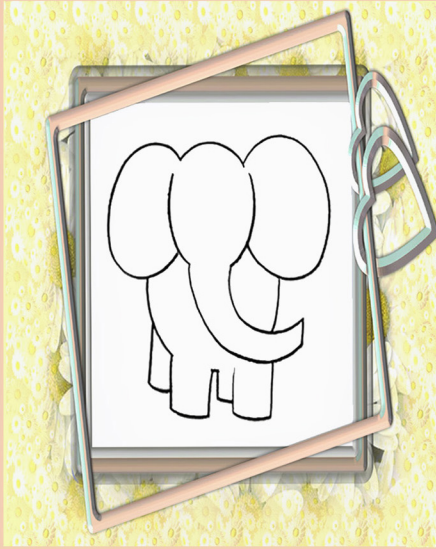
الخطوة الثانية



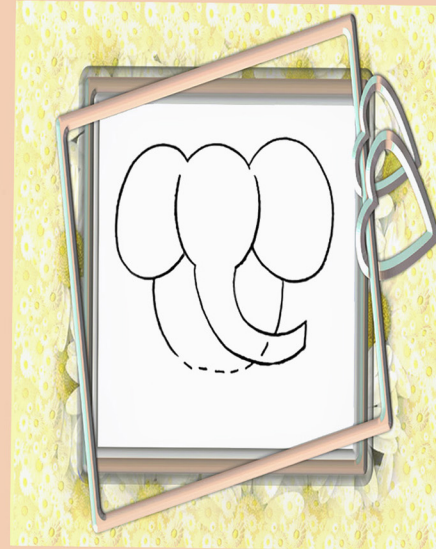
الخطوة الأولى



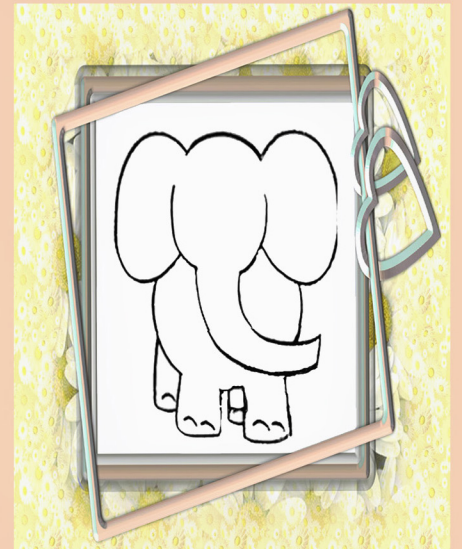
الخطوة الثالثة



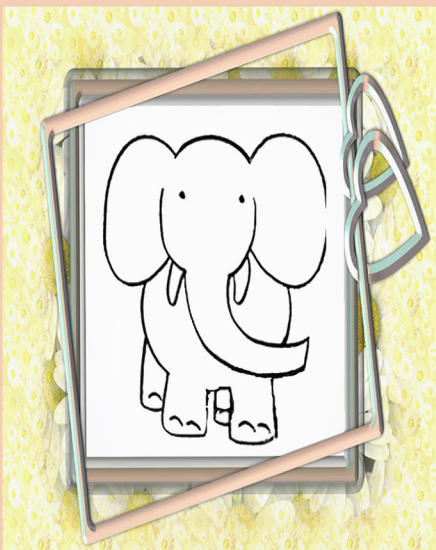
الخطوة الخامسة



الخطوة الرابعة



الخطوة السادسة



الخطوة السابعة

بإمكانك الآن بعد إنجاز الخطوة السابعة إعادة رسم الفيل وتلوينه، ومن الجميل أن تشارك به أصدقاءك.

الأفيال حيوانات ثدية، عاشبة.
وهي نوعان : ١- الفيل الأفريقي
٢- الفيل الآسيوي.
تعتمد صغار الفيلة على الأمهات
حوالي ٣ سنوات.
وتعيش الفيلة ما يقارب ٧٠ عاماً.

هيا نصنع دمي الجوارب

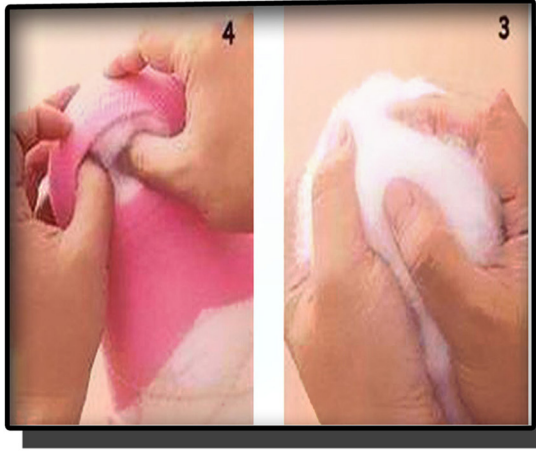
لصناعة دمية جميلة من الجوارب

يلزمنا:

١- زوج من الجوارب

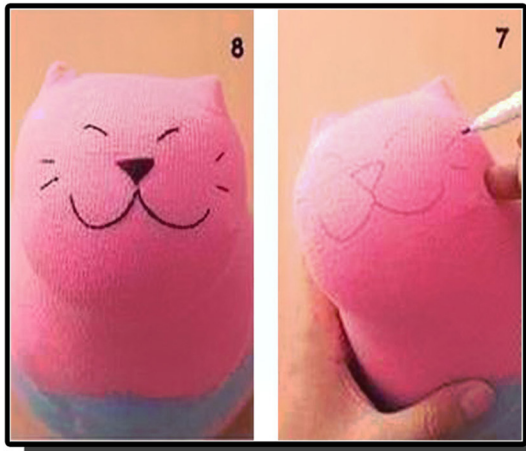
٢- قطن أو «دكرون» أو أي مادة مماثلة

٣- خيوط ٥- قلم للتلوين



٣- خذ قسماً من القطن واجعله على شكل كرة كما في الصورة .

٤- قم برفع الطرف الجانبي للجوارب باتجاه الأعلى ثم قم بحشوه.



٧- جاء دور قلم التلوين في رسم ملامح دميته

الجديدة، لابد أنك ستكون أكثر سعادة حين تشارك بها أصدقاءك.



١- ابدأ بحشو الجوارب حشواً متجانساً

٢- اترك رأس الجوارب بدون حشو



٥- اطلب من الدتك مساعدتك بخياطة فم الجوارب .

٦- قم بمجانسة القطن المحشو بحيث تحافظ من خلال ذلك على شكل الدمية.

مدرستي

شعر: حنين هاني شويخ



طفل دخل مدرسته
أصبح بلبلًا وقال:



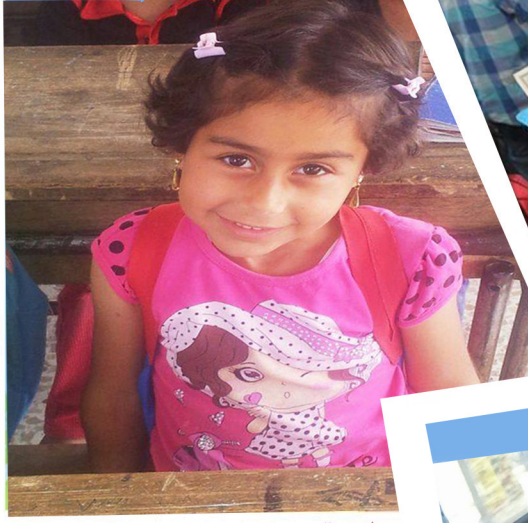
أهلاً .. أهلاً يامدرستي
تشرق فيك شمس الحب



عبرنا معك يامدرستي
أنت حلم يجري حول المستقبل
يامدرستي .. يامدرستي



أنا طفل من سوريا الجميلة



فاطمة اسماعيل العمر - ٦ سنوات
مدرسة خطوات - إدلب



أكرم
جباري
مدرسة سمات وي



يارا موصللي - مدرسة سمات وي



زهير احمد - ٨ سنوات
مدرسة خطوات - إدلب



زينه علي بجعة



قصي أحمد الخسيس



عبد الحي حمود - ٦ سنوات
مدرسة خطوات إدلب



shuwhana1@gmail.com

<https://www.facebook.com/khotoatsgera?fref=ts>