

مربی: بهاره رستگار



تعادلی

بچه های زرنگ و ورزشکار، یک بازی ساده و شاد براتون آوردیم. وقتی این بازی را انجام می دهید، تعادل، دقت، تمرکز و عکس العمل شما زیاد می شود.

وسایل مورد نیاز: لیوان های یکبار مصرف و توپ های رنگی ابتدا روی زمین بایستید و لیوان های یکبار مصرف را سمت جلو و عقب، راست و چپ قرار دهید و توپ ها را روی لیوان بگذارید سعی کنید یک پا را بالا گرفته و تعادل خود را حفظ کنید و توپ های روی لیوان را بیندازید این کار را با هر دو پا انجام دهید. لذت ببرید، شاد باشید.



بازی در خانه

نویسنده: فاطمه رضوانی



سلام بچه های نازنین

عیدتون مبارک. حال دلتون شاد. امروز می خوام یکی از حیوانات دریایی فوق العاده زیبا و عجیب و غریب رو بهتون معرفی کنم. من اسب دریایی هستم. پله بچه های عزیز اسب دریایی. برخلاف نام من یک ماهی هستم. بدلیل شباهت سر من به سر اسب و زندگی من دریا به من اسب دریایی می گویند. من شکم و ندارم و غذای خود را توسط پوزه خرطوم می شکم که یک گوشه ای آرام و ساکت می نشینم. تا به من نزدیک شود، شکار می کنم و می مکم. من میگو را خیلی دوست دارم، اما بعضی اوقات ماهی هم می خورم. خیلی از دوستان به اشتباه فکر می کنند من از پدرم متولد می شوم. در صورتیکه مادرم تخم ها را به پدرم می دهد. تا لحظه به دنیا آمدن من که دو تا سه هفته طول می کشد، در کیسه خود نگهداری و مراقبت کند. من پر روی صخره های مرجانی و در زیر جلبک ها و در مناطقی که هوا گرم است، زندگی می کنم. دشمن اصلی من خریچنگ است، اما انسان ها هم به دلیل خاصیت دارویی که در طب سنتی داریم، مرا شکار می کنند. خوب دوستان گل، حالا با من آشنا شدین.

محیط زیست

آشپزی

کارشناس: معصومه سالاری

مواد لازم

رشته کادایف ۲۰۰ گرم
کره ۱۰۰ گرم
پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم
مواد شریعت: شکر (لیوان)
آب (لیوان سرخالی)
پودر هل (قاشق چایخوری)
زعفران دم کرده (قاشق چایخوری)



کنافه پنیری

ابتدا کره را ذوب می کنیم و اجازه می دهیم کمی خنک شود سپس رشته های کادایف ن را با دست از هم باز کرده کره را آفیه کرده با دست خوب مخلوط می کنیم. در ظرف مناسب ابتدا نیمی از رشته ها دو ریخته و فشرده می کنیم، پنیر پیتزا را روی اول پخش کرده و بقیه رشته ها را اضافه می کنیم و مجدد فشرده می کنیم. سپس در فر ۱۹۰ درجه به مدت ۴۵ دقیقه می گذاریم. در این فاصله برای درست کردن شربت همه مواد را مخلوط کرده و روی حرارت قرار می دهیم وقتی ک شکر حل شد و از اطراف شروع کرد به ریز جوش زدن خاموش می کنیم. بعد از پخت ناه شربت خنک را روی آن ریخته و آماده سرو هست.

جدول



- ۱- طلائست
- ۲- سوره مورچه
- ۳- شب نیست
- ۴- رود کوچک
- ۵- سقف خانه
- ۶- دو ضربدر پنج
- ۷- بیستمین سوره قرآن
- ۸- مخالف آره