

# کلاس ویتامین‌ها

نویسنده و کارگردان: سعید بختیاری  
(کارشناسی تغذیه و بهداشت مدارس استان همدان)

بنام خداوند ... خالق خویبها و نعمتها  
شما که هستید میهمان  
که دورید از فکر باطل  
لطفاً بسپارین گوشتون

اون خالق بی‌نیاز  
اون دورای سوت و کور  
هیچ گلی سر نمی‌زد  
اونوقت هیچکس نبودش  
چه جوری؟ آلاں میگم براتون

اون خالق بی‌نیاز  
به ابر اشاره‌ای کرد  
بارون را خاک پاشیدند  
خورشید در آمد آفتاب شد  
تو دل خاک بار افتاد  
جوونه سر بر آورد  
آواز بلبل اومد  
میوه خوب آوردند (مکث)

صدای زنگ در اومد (صدای زنگ مدرسه)

وضعیت دکور و نمای سن: یک کلاس درس

بنام خدای خوب و مهربون  
سلام به شما دوستان  
آدمای خوب و عاقل  
چیزی میگم براتون  
موزیک «راز خلقت ۱»

خدای دانای راز  
در زمونای خیلی دور  
که حشره پر نمی‌زد  
این شب و روز نبودش  
نه جاندار بود نه بیجان (مکث)  
موزیک «راز خلقت ۲»

خدای دانای راز  
یه فکر چاره‌ای کرد  
ابرایه هوباریدند  
زمین که پر آب شد  
رودخونه‌ها کار افتاد  
زمین نفس تازه کرد  
تامژده گل اومد  
غنچه‌ها میوه کردند

ابر و باد مه و خورشید و فلک کار افتاد  
اینا همه پیش در اومد



تا به عظمت خدا پی ببریم  
غافل نیست از فکر مخلوق یکدم

حالا با هم به کلاس میوه‌ها می‌رویم  
خداوند خالق علم و آدم

## «پرده باز و کلاس درس»

(بچه‌ها با شور و شوق و سر و صدا وارد کلاس می‌شوند و هر کدام سرجای خود قرار می‌گیرند.)  
بچه‌ها (میوه‌ها) وارد می‌شوند. گلابی که مبصر است آخر از همه وارد کلاس می‌شود.

سر و صدای بچه‌ها - صدای ضرب

مثل بچه‌های شایسته (بچه‌ها شلوغ می‌کنند)

گلابی (مبصر): یواش ... یواش آهسته  
گلابی (با عصبانیت روی میز می‌کوبد):

مرتب خوب و شایسته

گفتم یواش آهسته

بچه‌ها می‌نشینند و پیچ می‌کنند

هندوانه، هویج را هل می‌دهد و هویج می‌افتد.

هویج (با عصبانیت به هندوانه):

از رو نیمکت ولم میدی؟

آهای چرا هلم میدی

زودی ازم میرنجی

هندوانه: چقدر نازک نارنجی

سیب با شیطننت می‌خواهد مداد گلابی را بر دارد گلابی می‌گیرد.

چقدر تو ناقلایی

گلابی: آی سیب سرخ طلایی

سیب فوراً مداد را رها می‌کند، از درد دست ناراحت است.

انار یک گوشه‌ای ایستاده است.

بنشین نگیر بهونه

گلابی: انار دونه دونه

(سر و صدای میوه‌ها)

گلابی بطرف در می‌رود: هیس هیس همگی تون هیس

معلم با وقار وارد می‌شود. بچه‌ها (میوه‌ها) بلند می‌شوند.

گلابی: به به بوی گل اومد

همگی (میوه‌ها): خانم معلم اومد - به به بوی گل اومد - خانم معلم اومد.

شما همه محبوسید

خانم معلم: به به چقدر خوبید

تابلو رو خوب می‌بینید

بفرمایید بنشینید

همه با هم: همگی با هم می‌بنیم.

معلم: پس بفرمایید بنشینید (بچه‌ها می‌نشینند و سر و صدا راه می‌اندازند.)

معلم: سر و صدا در نیارید. سپس رو به مبصر: دفتر نمره رو بیارید.

گلابی (مبصر) دفتر را می‌آورد: بفرمایید این دفتر اسمها اینجایند تا آخر

(سر و صدای بچه‌ها)



معلم: سر و صدا می شنوم  
کی درسشو خوب حاضره  
گلایی: خانم ما بگیم؟  
خیار: خانم ما بگیم؟

معلم (رو به بچه ها): تو بگو هندوانه.

هندوانه بلند شده و جلو می آید:

خال دارم هندوانه  
من قرمز و آبدارم  
من هندونه خالدارم  
خیلی خواص دارم  
همگی: خیلی خواص داره

معلم: گندم خوشه طلا

گندم: من گندم خوشه نشین  
آرد میشم توی آسیاب  
آرد داره نشاسته  
جوانه ام مقوی  
خیلی خواص دارم  
همگی: خیلی خواص داره  
معلم: حالا تو بگو سیب سرخ طلایی  
سیب: سرخ و طلایی سیبم  
سیب قندی و گلابم  
منم بهترین غذا  
غذای جسم و روحم  
خیلی خواص دارم  
همگی: خیلی خواص داره  
معلم: حالا شما گلایی  
گلایی: منم یک گلایی  
دارم ویتامین آ، ب، ث  
من گلایی شاه میوه  
نیر و بخش شما هستم  
معلم: خیار سبز چمنی  
خیار: خیار سبز چمنم  
ویتامین آ دارم  
گل بسرم و سبزم

ساکت باشید بینم  
فایده بیشتری داره  
معلم: نه جونم  
معلم: نه جونم

شستشو میدم کلیه و مثانه  
عطشو بند میارم  
جلوه کوی و بازارم  
وقت گرفتن ندارم  
وقت گرفتن نداره

برکت روی زمین  
میشم نان و شیرینی ناب  
نشاسته پر فایده  
با ویتامین آ، ب، ثی  
وقت گرفتن ندارم  
وقت گرفتن نداره  
که خیلی نازقلایی  
خودم یه پا طیبم  
دوای قلب و پر آبم  
منم بهترین دوا  
پیش آدمها محبوبم  
وقت گرفتن ندارم  
وقت گرفتن نداره  
که خیلی هم بی تابی  
میوه خوب و نابی  
میوه ای هستم باهسته  
ازم بدی کی دیده؟  
باز بگم یا بیستم؟  
قلمی و نازک بدنی  
خوش رو و باب دهنم  
ب دارم و ث دارم توی بوستان پر بارم  
هر چی بگی میارزم



همگی: قلمی و سبزه

همه می خندند.

معلم: حالا نوبت هویجه

همگی: حالا نوبت هویجه

معلم: ساکت ... ساکت

هویج (ناراحت و لنگان لنگان)

منم هویج زردپوش

چشمها را پر نور می کنم

مقوی پوست و چشمها

بچه ها منو دوست دارن

خیلی خواص دارم من

همگی: خیلی خواص داره

معلم: انار یا قوت نشان

انار: انارم دونه دونه

بخودم خیلی می نازم

ویتامین ب، ث، ئی، دارم

انار دونه دونه

همگی: انار دونه دونه

معلم: گردوی باغستانی

همگی: خانم بریم گردو بازی

گردو: میوه من چهار مغز داره

ویتامین آ و ب دارم

مغز من فسفر داره

هر گردی که گردو نیست

همگی می خندند.

معلم در حالیکه به ساعت نگاه می کند بلند می شود: لطفاً ساکت. مطلب آخر طرز مصرف میوه های لذیذ و ویتامین های

عزیز و دلپسند است.

ویتامین ها را می سازیم

له نکتین روی زمین

یه هو با هسته نخورین

این حرفها را شنیدین

قصه ما هم همین

همگی: ماها که خیلی نازیم

ماها رو کال کال نخورین

هیچوقت نشسته نخورین

معلم: آی مهمونا فهمیدین

بچه ها: میوه خوب و شیرینه

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.