

من می‌تونم

من می‌تونم خوشرو باشم، بخندم
 بندای کفشامو خودم ببندم
 من می‌تونم شونه کنم موهامو
 تمیز کنم همیشه دندونامو
 من می‌تونم کمک کنم به مادر
 بازی کنم با خواهر و برادر
 همیشه گوش کنم به حرف بابا
 سپاسگزاری بکنم از خدا



من بلام

دست و سر و تنم را	من بلام بشویم
شلوار و پیرهنم را	عوض کنم مرتّب
لباس و کفش خود را	من بلام بپوشم
شانه زنم به موها	کنار آینه هر روز
بدون جنگ و دعوا	من بلام بخوابم
مثل مامان و بابا	بیدار شوم صبح زود
اتاق و تخت خوابم	همیشه جمع و جور است
روپوشم و جورابم	تمیز و آماده است
منظم و مرتّب	من بلام که باشم
همیشه خنده بر لب	همیشه پاک و خوشبو

میوه‌ها

خدا که مهربان است	خالق این جهان است
گذاشته در طبیعت	هزار هزار تا نعمت
میوه‌ی ترش و شیرین	ریز و درشت و رنگین
مثل خیار و هلو	طالبی و آلبالو
آلو و سیب و انار	لیموی ترش آبدار
انگور دانه‌دانه	خیار و هندوانه
بین مامان خریده	میوه‌های رسیده
خودت بشور و بیار	نه خیلی کم، نه بسیار
بخور از این میوه‌ها	بگو: «سپاس ای خدا»

نان و سبزی

بابا چه باسلیقه
تو باغچه، سبزی کاشته
لقمه‌ی نان و سبزی
برای من گذاشته

لقمه را زود گذاشتم
درون ظرف کوچک
همراه مادر بزرگ
رفتم به مهد کودک

مربی گفت: «آفرین!»
عجب میان وعده‌ای!
چه خوب که آورده‌ای
خوراکی ساده‌ای»

پرتقال



دوای سرماخوردگی بنده‌ام
به رنگ خورشید درخشنده‌ام
منم که کلی ویتامین ث دارم
مهموتون تا اول بهارم
هزار تا خاصیت دارم براتون
روزی یه پرتقال کنید نوش جون
میوه‌ی زیبا و خوش آب و رنگم
با ناخوشی‌ها همیشه می‌جنگم

سپاسگزاری

تابستان بود. هوا آفتابی بود. آب رودخانه صاف بود.
آدم عکس خودش را در آب دید و گفت: «آفرین به خودم! چه زیبا هستم!»
گل آفتابگردان عکس خودش را در آب دید و گفت: «آفرین به خودم! چه زیبا هستم!»
آهو عکس خودش را در آب دید و گفت: «آفرین به خودم! چه زیبا هستم!»
درخت آلبالو عکس خودش را در آب دید و گفت: «آفرین به خودم! چه زیبا هستم!»
فرشته‌ای در گوشِ آن‌ها گفت: «همه‌ی شما زیبا هستید؛ چون خدای دانا و توانا، شما را زیبا آفریده است.»
آدم و گل آفتابگردان و آهو و درخت آلبالو گفتند: «خدایا! سپاس‌گزاریم که به ما این همه نعمت داده‌ای. دوستت داریم ای خدای مهربان!»



آرزوی ابر تپلی

روزی بود، روزگاری بود. شهری بود پُر از دود. کارخانه‌ها دود می‌کردند، ماشین‌ها دود می‌کردند، بخاری‌ها دود می‌کردند. آسمان شهر آبی نبود، خاکستری بود. دیوارها رنگی نبود، خاکستری بود. ایوان خانه‌ها رنگی نبود، خاکستری بود.

مردم شهر خسته و با دل‌های پُر غصه در آن شهر خاکستری زندگی می‌کردند.

چون هوا آلوده بود، گاهی مدرسه‌ها تعطیل می‌شد. آن وقت بچه‌ها گوشه‌ی خانه می‌نشستند و دلتنگ می‌شدند برای دوستان، معلّم و مدرسه‌شان.

یک روز ابر تپلی از خواب بیدار شد و گفت: «چه کسی مرا صدا زد؟»

بچه‌ها از پشت پنجره‌ها گفتند: «سلام ابر تپلی! به ما نگاه کن!»

ابر تپلی پایین‌تر آمد و گفت: «سلام بچه‌ها! چه خبر شده؟!»

بچه‌ها گفتند: «ما خسته شدیم. می‌خواهیم بازی کنیم. به مدرسه برویم. این طرف و آن

طرف بدویم. ولی اجازه نداریم؛ چون هوا آلوده است. به ما کمک کن.»

ابر تپلی دلش سوخت و اشک‌هایش ریخت روی شهر. ابرهای دیگر که او را دیدند،

پرسیدند: «ابر تپلی! چرا گریه می‌کنی؟»

ابر تپلی گفت: «ببینید این بچه‌ها غمگین هستند. این شهر آلوده است.»

ابرها هم دلشان سوخت و اشک‌هایشان ریخت روی شهر. باران بارید؛ شُر و شُر و شُر.

باران، دودها را شست، غصه‌ها را برد و مدرسه‌ها را باز کرد.

مردم شاد شدند. بچه‌ها خندیدند. ابر تپلی آرزو کرد: «کاش خنده از روی لب بچه‌ها

نرود... کاش شهر دیگر خاکستری نشود!»

بچه‌ها! شهر شما چه رنگی است؟

