

تکنیکی برای سپری کردن یک اوقات فراغت توووو

قبلاً اون قدر درس و مشغله داشتیم که باید روزی سه تا آرام بخش قوی می خوردیم تا بخوابیم. الان اون قدر می خوابیم که باید سه تا آرام بخش قوی بخوریم تا بتونیم باز بخوابیم. چرا؟ چون کار دیگه ای نداریم. شما از پدر گرامی درباره اوقات فراغت پیرس، میگه ته تفریح مون این بود که تابستون بعد از کار تو کله پزی عمو، شب هامی رفتیم روی پشت بوم می خوابیدیم و صبح محض تنوع نردبون روز از زیر پای داداش می کشیدیم که بیفته دست و پاش بشکنه بخندیم. بعد از پدر شما، به نسل دیگه وارد دگود شدن که اگه معدل شون ۲۰ می شد تابستون و مثلاً اوقات فراغت شون، بعد از کار تو تعویض روغنی می رفتن خونه دایی با آتاری پسر دایی بازی می کردن. اگه هم معدل شون ۲۰ نمی شد می رفتن خونه دایی اما آتاری بازی کردن پسر دایی رو تماشا می کردن. نوبت رسید به نسل بعدی. اوقات فراغت شد کلاس رفتن از ۷ صبح! کلاس نجوم، ریاضی، اخترفیزیک، غواصی، بین کلاس ها چون وقتی برای تعویض لباس نبود با کپسول اکسیژن و لباس غواصی می رفتن کلاس ساز های زهی. یعنی هر چی ما مان بابای طرف یاد نگرفته و حسرتش رو داشت، بچه باید می رفت یاد می گرفت. اما الان... اوقات فراغت به جور عجیبی کش اومده و خسته کننده شده که بعد از کرونا باید چند وقت تعطیل کنن تا خستگی این اوقات فراغت خسته کننده از روح و جسم مون خارج بشه. لابد میگین خب اینا چه ربطی داشت به تکنیک های اوقات فراغت توووو؟ ربطی نداشت. خوندن همین مطلب سه دقیقه از اوقات فراغت تون رو سپری کرد دیگه، نکرد؟



«صفحه نوجوان»
روزهای فرد

رفقا سلام!
نه! این طوری نمیشه.
چقدر آخه؟ تا کی؟ بله! متوجهیم،
شرایط عوض نشده ولی خب تا کی می تونیم
رفقامون رو نبینیم و دور همی برگزار کنیم و راجع
به دغدغه ها و مسائل مون حرف نزنیم؟ برای همین تصمیم
گرفتیم تا اطلاع ثانوی، تلفنی با هاتون در ارتباط باشیم. اینم به جور شه.
شماره های ما رو که دارین؟ خودتون و دوست هاتون بهمون زنگ بزنین و
بگین این روزها دلتون می خواد راجع به چه موضوعاتی جلسه تلفنی
برگزاری کنیم؟ امروز، به نمونه از این دور همی ها رو می بینید.
شماره پیامک ۰۹۹۹۰۰۰۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۵۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰
تلفن تحریریه



عکاس: Ibarra Siapno

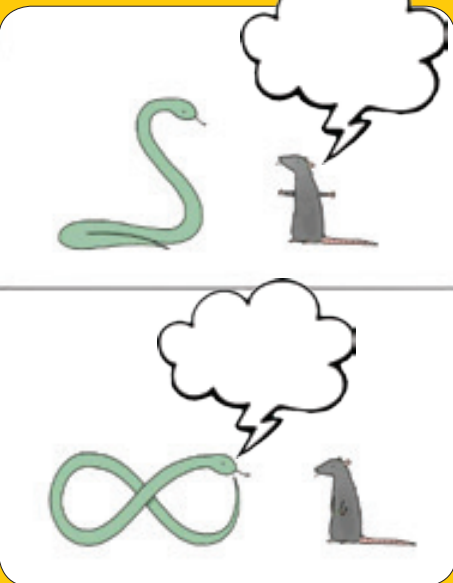
انعکاس رویاها

پیرس تا بگم

شوخی

مار و موش به هم چی میگن؟

اثر: liz climo



بامزه ترین دیالوگی را که به دست مان برسد
هفته بعد همین جا چاپ می کنیم

چطور برای امتحانات آماده شویم؟

امسال خیلی استرس امتحان هارو داریم. مدرسه همه اش تعطیل بود و چیز زیادی یاد نگرفتیم. چطور آماده امتحان بشم؟



نقیسه مشجری | کارشناس ارشد مشاوره

ماه رمضان را به شما تبریک می گویم و امیدوارم اوقات خوبی را بگذرانید. ممنونم که نگرانی ات را با ما در میان گذاشتی. در این ایام خیلی از دانش آموزان با این مسئله درگیر هستند و تنها شما این حس را نداری. از یک طرف کمی اضطراب کمک می کند تا برای امتحان آماده باشیم و تمرکز کنیم. از طرف دیگر به خاطر شرایط فعلی و تعطیلی مدارس تاحدی استرس طبیعی است ولی باید راه حل هایی پیدا کنیم تا استرس مان کمتر شود.

۱ برنامه ریزی کن

از همین امروز با توجه به تعداد کتاب های درسی و بخش های هر کتاب برای خودت برنامه ای تنظیم کن تا به مرور بتوانی درس هارو دوره کنی. هر جایی که سوالی برایت پیش آمد یا احساس کردی مطلب سخت است برای خودت یادداشت کن تا هم مشکل ات را برطرف کنی و هم روزهای نزدیک به امتحان آن قسمت را دوباره بخوانی.

۲ از دیگران کمک بگیر

قرار نیست همه دانش آموزان در همه درس ها بهترین باشند. هر کسی در بعضی از درس ها ضعیف است و در بعضی قوی تر. سعی کن در این دوران باقی مانده تا امتحانات ضعف های درسی ات را پیدا و با روش های مختلف آن هارو برطرف کنی. مثلاً اگر امکان دارد با معلم مدرسه ات ارتباط برقرار کن و از او بخواه آن قسمت را دوباره برایت توضیح بدهد یا از دوستانی که بلد هستند، بزرگ ترها و خواهر و برادر ت سوال کن. از کتاب های کمک درسی هم می توانی استفاده کنی و با حل تمرینات بیشتر خودت را قوی کنی. اگر به اینترنت دسترسی داشته باشی شاید بتوانی فایل های تدریس مباحث مختلف و نمونه سوالات سال های قبل را پیدا کنی.

۳ مدل یادگیری ات را کشف کن

باتوجه به تجربه سال های قبل سعی کن مدل یادگیری خودت را در درس های مختلف پیدا کن و تقویت کنی. مثلاً بعضی ها با چند بار خواندن یک مطلب با صدای بلند بهتر یاد می گیرند؛ بعضی با نوشتن از روی مطلب و خلاصه نویسی، عده ای با توضیح دادن برای دیگران، بعضی ها با حل تمرین های زیاد و نمودار کشیدن و رمز گذاشتن. سعی کن روش های مختلف را امتحان کنی تا مدل یادگیری ات کشف شود.

۴ با تمرکز درس بخوان

سعی کن برای درس خواندن یک مکان ثابت و آرام انتخاب کنی و از چیزهایی که حواست را پرت می کند، دور باشی تا بتوانی با تمرکز بیشتری درس بخوانی. اگر موقع درس خواندن فکر مزاحمی به سراغت آمد آن را در یک برگه یادداشت و زمانی را برای فکر کردن به آن تعیین کن تا از شرش خلاص شوی.

۵ به بدنت توجه کن

در کنار برنامه ریزی برای درس خواندن حواست به زمان های استراحت، تغذیه خوب، ورزش و خواب کافی هم باشد و اگر نشانه های بدنی استرس مثل تپش قلب، دل پیچه، گرفتگی عضلات و... به سراغت آمد سعی کن با تنفس عمیق و آرام، نوشیدن آب، قدم زدن و فکر کردن به امتحانات خوبی که قبلاً تجربه کرده ای، بر این حالات غلبه کنی.

۶ آرامش ات را حفظ کن

مطمئن باش با فکر کردن به نتیجه های خوبی که قبلاً گرفته ای، صحبت کردن با دوستانی که مثبت فکر می کنند و دوری از کسانی که بر نگرانی های تو اضافه می کنند و همچنین توکل بر خدای توانی آرامش خودت را حفظ کنی و در امتحانات موفق شوی.

گپی تلفنی با ۴ نوجوان درباره

تعطیلات اجباری و آثار خوب و بدش

اندر احوالات خانه نشینی!

نسترن رضوی | روزنامه نگار



شیوع ویروس کرونا و ادامه دار بودنش باعث تغییرات زیادی در زندگی و برنامه های همه شده است. برگزاری جلسه های دور همی جوانه هم از این قاعده مستثنا نیست اما نمی شد که از حال دوستان مان بی خبر بمانیم پس تصمیم گرفتیم دور همی مان را تلفنی برگزار کنیم. از بچه ها پرسیدیم این مدت را چطور گذراندند و مشغول چه کار هایی هستند، بعد از عادی شدن شرایط اولین کاری که انجام می دهند چیست و چه پیشنهادی برای ما دارند. شما هم برای این روزهای تان بگویید.

یک فیلم تخیلی ترسناک!

یگانه احمدی منش، ۱۷ ساله



شیوع کرونا، یک اتفاق غیر منتظره و شبیه فیلم های تخیلی دور از ذهن بود. نظم همیشگی زندگی مان را برهم زد و تعطیلی مدارس خیلی نگران مان کرد. کم کم اما عادت کردیم. مثلاً گرچه در خانه ماندن برایم خیلی سخت است ولی فرصتی شد که وقت بیشتری برای درس خواندن و کنکور بگذارم. به همین دلیل فکر می کنم اولین کاری که بعد از کرونا انجام می دهم یک برنامه تفریحی با دوستانم باشد. یکی از تجربه های خوبی که در این مدت داشتم آشنا شدن با کتاب های صوتی بود. به نظر من گوش دادن به آن ها به قدرت پردازش و تصویر سازی ذهنی ما کمک می کند. من کتاب «چشم هایش» از «بزرگ علوی» را شنیدم که علاوه بر خوانش خوبش، بسیار تاثیر گذار بود.

در تدارک جشن پس از کرونا

سید امیرعلی سیف زاده، ۱۲ ساله



قرار بود از طرف یکی از کلاس ها برنامه سفری داشته باشیم ولی به خاطر شرایط پیش آمده لغو شد. فکر می کردم کرونا به زودی تمام می شود و ما به برنامه مان می رسیدیم اما ماجرا ادامه دار شد. برای همین دیگر منتظر تمام شدن این شرایط نماندم و سعی کردم کار های مختلفی انجام بدهم. در کنار درس چند کتاب غیر درسی خواندم که بهترین آن هارو مان

خوشحالی نا پایدار

هستی شکوهی، ۱۶ ساله



آن اوایل معلوم نبود چه اتفاقی قرار است بیفتد و ما از این تعطیلی خوشحال بودیم اما وقتی قضیه جدی شد تعطیلات، آسیب زننده و تکراری بود. من سعی کردم از این فرصت بیشترین استفاده را ببرم. اولویتم درس خواندن بود برای همین با برنامه ریزی، درس های نیمسال اول را دوره کردم و برای شرکت در آزمون های آزمایشی آنلاین آماده شدم. همچنین زمانی را به انجام کار های هنری مثل آشپزی اختصاص دادم و حسابی سرگرم شدم. دو تا از کتاب های خوبی که در این مدت خواندم، «کوری» نوشته «ژوزه ساراماگو» و «شما عظیم تر از آنی هستید که می اندیشید» بود.

فرصتی برای رسیدگی به گیاهان

حسین منصوری، ۱۴ ساله



اول با خودم گفتم چقدر خوب

یعنی پنبه. پنبه یک گیاه به شدت حساس و آفت خورش ملس است. تقریباً از یک چهارم آفت کش های جهان و بیش از ۱۰ درصد سموم کشاورزی برای تولید پنبه استفاده می شود. ۲۰ درصد آلودگی آب های صنعتی در سراسر جهان مربوط به صنعت مد و فشن است. از طرفی ۱۰ درصد مقدار کربن منتشر شده در جهان از تولید پوشاک به وجود می آید چون کارخانه های پنبه رسی و رنگرزی مدام در حال مصرف انرژی و تولید گاز های آلاینده هستند. پایان داستان، توی کمد های ما ست؛ وقتی لباسی کهنه می شود و بدون تلاش برای نگهداری و ترمیم، آن را دور می اندازیم. ۸۵ درصد از کل پارچه و لباسی که هر سال دور ریخته می شود به زباله تبدیل می شود و شستن برخی از انواع لباس ها مقدار زیادی از پلاستیک را به اقیانوس ها می فرستد.



مریم ملی | روزنامه نگار

باورش سخت است این لباس های خوش آب و رنگ و شیک که پشت و پیرین ها می بینیم با عاملان آلودگی محیط زیست همدست باشند.

می خواهید بدانید چطور؟ لباس همیشه برای ما جزو چیزهایی به حساب می آید که قابل باز یافت است پس در دسری برای محیط زیست نادر دولی راستش را بخواهید همین زیاد خرید کردن و انبار کردن لباس های مختلف توی کمد، به نوعی به آلوده شدن محیط زیست و ضعیف شدن منابع طبیعی ربط پیدا می کند. انسان های امروزی ۶۰ درصد بیشتر از انسان های قرن گذشته لباس می خرند، ربطش چیست؟

یک پیراهن نخی معمولی را مجسم کنید. برای تولید همین لباس حدود ۷۰۰ گالن آب نیاز است. این مقدار آب برای این که یک نفر در مدت زمان ۳/۵ سال حداقل هشت فتنان آب در روز بنوشد، کافی است. برای تولید یک جفت شلوار جین حدود ۲۰۰۰ گالن آب لازم است و این برای نوشیدن هشت فتنان در روز به مدت ۱۰ سال کافی است.

شلوار جین و پیراهن هر دو از یک گیاه بسیار پر آب ساخته می شوند،