

ترس‌های محترم!

کافی است بفهمند از چیزی می‌ترسی، اولش با تعجب شروع می‌شود: «وا مگه موش (به‌جای موش، هر چیزی می‌توانید بذارید) هم ترس داره؟». بعد با تلاش برای ترس‌زدایی (!) از موضوع ترس، ادامه پیدا می‌کند: «آخه موش به این کوچیکی! نمی‌خوردت که! اون باید از تو بترسه». وقتی جواب نداد – که معمولاً هم نمی‌دهد چون ترس آدم‌ها هر قدر هم که غیر منطقی به نظر برسد، برای خودشان جدی است – شروع می‌کنند به شوخی و مسخره کردن. از آن بدتر وقتی است که به خیال خودشان برای ریختن ترس فرد مدنظر، او را در موقعیتی غیرواقعی قرار می‌دهند؛ مثلاً الکی داد می‌زنند «والای موش!» و وقتی طرف تا مرز سکنه پیش رفت، لبخند قهر مانانه‌ای می‌زنند و می‌گویند چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. فقط می‌خواسته‌اند به او کمک کنند با ترسش مواجه شود. ترس‌های آدم‌ها معمولاً ریشه‌دارند حتی اگر سابقه و دلیل‌شان برای ما واضح نباشد. مانمی‌توانیم با شوخی و اصرار و هر روش دیگری به دیگران کمک کنیم نترسند. از آن مهم‌تر، این کار اصلاً لازم هم نیست. هر کسی از چیزی یا چیزهایی – واقعا و حشتناک یا صرفاً به‌نظر خودش وحشتناک – می‌ترسد. این موضوع نه مایه خجالت است، نه مسخره و خنده‌دار. به ترس‌های همدیگر احترام بگذاریم.



نظر چند دانش‌آموز پایه نهم و دوازدهم درباره حضوری برگزار شدن امتحانات این مقاطع

خوب و بد امتحان حضوری با شرکت افتخاری ویروس!

الیه توانا | خبرنگار



همان‌طور که می‌دانید وزارت آموزش و پرورش اعلام کرده است امتحانات نوبت دوم دانش‌آموزان در پایه‌های هفتم، هشتم، نهم و یازدهم به‌شیوه غیرحضوری برگزار خواهد شد. بچه‌های نهم اما به‌خاطر انتخاب‌شده و هدایت تحصیلی و دوازدهمی‌ها به‌خاطر کنکور، باید سر جلسه حاضر شوند. از آن جایی که ویروس کرونا حالا حالاها قرار نیست دست از سرمان بردارد، علت این تصمیم مسئولان تا حدودی برای مان قابل درک می‌شود اما دانش‌آموزها هم حرف‌ها و نگرانی‌هایی دارند که بد نیست بشنویم. چهار مخالف امتحان حضوری و یک موافق، این موضوع را بررسی می‌کنند. (بچه‌ها به دلیل شخصی، تمایلی به چاپ‌شدن عکس‌شان نداشته‌اند)

● نگران خانواده‌مان هستیم

نگین | پایه دوازدهم، رشته تجربی

گفته‌اند مسائل بهداشتی در جلسه امتحان رعایت می‌شود ولی به‌نظر من امکان ندارد. برگه امتحان که دست‌به‌دست می‌شود، می‌تواند باعث انتقال بیماری شود. ارتباط بچه‌ها با هم قبل از امتحان و استفاده از سرویس بهداشتی را هم نمی‌شود به‌حساب نیاورد. به‌علاوه، ما ۱۲ تا درس داریم و این یعنی ۱۲ بار رفت‌وآمد در آلودگی. من با سرویس یعنی مینی‌بوس، می‌روم مدرسه. تعدادمان توی ماشین، زیاد است و کافی است فقط یک نفر ناقل باشد. می‌دانم که آزمون غیرحضوری هم مشکلات خودش را دارد ولی فکر می‌کنم بازماندنی درست و بالا بردن سرعت اینترنت، می‌شود مشکلات امتحانات غیرحضوری را کاهش داد. کنکور مهم است اما ما باید سالم باشیم که بتوانیم کنکور بدهیم. توی خانواده‌های مان افرادی با بیماری زمینه‌ای و سن بالا داریم و نگران سلامتی‌شان هستیم.

● **از نمرات کلاسی به‌جای آزمون پایان‌ترم استفاده کنید**
آریان ابراهیمی | پایه نهم
ما این‌روزها علاوه بر استرس امتحان، استرس ناقل شدن و مبتلا کردن عزیزان مان به بیماری را هم تحمل می‌کنیم. فرض کنید یک دانش‌آموز به‌طور سهوی مسائل بهداشتی را رعایت نکند، چرخه انتقال بیماری را چطور می‌شود کنترل کرد؟ دبیران مادر این مدت، کلاس‌های غیرحضوری را برگزار کرده‌اند و ما هم تکالیفی را انجام داده‌ایم که اگر به درس مسلط نبودیم، ازپسش بر نمی‌آمدیم. این‌ها می‌تواند روش خوبی برای ارزش‌یابی باشد تازه هنوز دو هفته وقت داریم و می‌توانند امتحان‌های بیشتری از مان بگیرند یا از نمره‌های ترم اول استفاده کنند.

● **روی امتحان تمرکز کنیم یا ماسک و دستکش؟**
عمل | پایه دوازدهم، رشته تجربی
ما بعد از ۱۲ سال درس خواندن، امسال قرار است ثمره زحمت‌مان را ببینیم؛ چطوری هم استرس امتحان نهایی

سبز انگشتی

چهره کمتر دیده شده آدامس!



مریم ملی | روزنامه‌نگار

همیشه جزو خوراکی‌های خوشمزه و محبوبی بوده که نمی‌شود از کنارش به‌راحتی گذشت. وقتی کسی به ما آدامس تعارف می‌کند، ساده نیست که نه بگوییم و دستش را رد کنیم اما همین طعم خوش و رایحه دوست‌داشتنی می‌تواند قاتل خیلی از جانداران باشد. اگر در طبیعت رها شود، حیوانات و پرند ه‌ها آدامس را به چشم غذا می‌بینند و آن را می‌خورند؛ این ماجرا می‌تواند حسابی برای‌شان گران تمام شود و بعد از مدتی آدامس باعث مرگ‌شان بشود اما اگر آن را نخورند و فقط مشغول بازی با آن بشوند هم در دسرساز است چون می‌تواند به دهان حیوان و نوک پرند ه بچسبد و برای‌شان مشکلاتی به‌وجود بیاورد. داستان برای ما‌هی‌ها خطرناک‌تر و جدی‌تر هم می‌شود، زمانی که آن‌ها آدامس دور انداخته ما انسان‌ها را می‌بلعند، به‌مرور در بدن‌شان سم تولید می‌شود. پلیمر آدامس بعداً به ذرات ریزی تبدیل و

وارد زنجیره غذایی خود ما می‌شود.

آدامس معمولی قابل بازیافت و بازگشت به طبیعت نیست و به‌دلیل ترکیباتش نوعی پلاستیک مصنوعی به حساب می‌آید. مقدار زباله‌ای که آدامس‌های جوده شده در دنیا تولید می‌کنند بیش از ۲۵۰ هزار تن در سال است که با این حساب آدامس بعد از ته‌سیگار جایگاه دوم زباله در جهان را به خودش اختصاص می‌دهد. از آن جایی که این خوراکی خوشمزه جزو خطرناک‌ترین زباله‌هاست، در بعضی کشور های دنیا مثل سنگاپور خرید و مصرفش فقط با مجوز پزشک امکان‌پذیر است.



منابع: صفحه مجمع‌فعالان محیط زیستی جهان در اینستاگرام، باشگاه خبرنگاران

برداشت نیلوفرآبی درویتنام



منبع: oltnews

پیرس تا بگم

عاشقی در نوجوانی



رضا شم‌آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان

۶۶ شما گفتین: در صفحه نوجوان از عاشق شدن در نوجوانی بنویسید، به‌خصوص برای دخترها.

شاید از دوست‌های تان شنیده باشید که عاشق شده‌اند و نمی‌دانند چه کار باید بکنند. ما انسان‌ها نیازهای مختلفی داریم؛ نیاز به‌بقا، تفریح و لذت داشتن در زندگی، آزادی و استقلال فردی و... نیاز به رابطه هم یکی از این نیازهای اصلی است که باید در سراسر عمر به آن توجه کنیم. درواقع مثل گلدان گلی است که باید در همهمزمان‌ها به

آن توجه کنیم و به آن آب‌دهیم و غذای لازم را بشمارا تامین کنیم. وقتی منطقی، خوب، موثر و به‌موقع از این گل و گلدان نگهداری کنیم، بهتر رشد می‌کند و اگر نور زیاد یا کم، آب زیاد یا کم و کود زیاد یا کم برایش در نظر بگیریم از بین می‌رود یا رشد خوبی ندارد. یعنی چطور؟ یعنی باید به دنبال رابطه‌های معنادار، خوب و موثر باشیم و ظرف روح‌مان را تغذیه کنیم. اگر خوب، موثر، به‌موقع و به‌قدر کافی به این ظرف رابطه توجه کنیم حال‌روانی‌مان بهتر می‌شود. اهمیت این نکته آن‌جا معلوم می‌شود که روان‌شناسان معمولاً می‌گویند هر زمانی حال‌تان خوب نیست بگریدید ببینید در گذشته‌ای نزدیک در چهار رابطه‌ای مسئله داشته‌اید.

● عشق سن‌وسال می‌شناسد؟

منظور از رابطه، هر نوع رابطه انسانی است؛ از یک رابطه خیلی کم مثل خریداز سوپرمارکت سرکوچه تا رابطه‌هایی در سراسر عمر مثل ارتباط با مادر که مهم‌ترین رابطه زندگی هر فرد است و بقیه افراد خانواده تا رابطه‌ای که منجر به ازدواج و زندگی مشترک می‌شود؛ همه این‌ها به‌منظور بر کردن این ظرف رابطه است. هر چقدر فرد مدنظر برای مان مهم‌تر باشد بیشتر باعث خشنودی ما و پر شدن و تغذیه ظرف رابطه مان می‌شود و در مقابل به همین میزان می‌تواند باعث ناخشنودی و حال بد- در زمان‌هایی که رابطه‌های خوبی نداریم- بشود. گاهی از این رابطه‌ها به‌عنوان عشق یاد می‌کنیم؛ مثل عشقی که به ازدواج می‌رسد، مثل عشق مادر و فرزند یا عشق بین دو دوست؛ معمولاً زمانی می‌گوییم عاشق هستیم که آن فرد در رابطه خیلی محکمی با ما ایجاد کند و ظرف رابطه ما را پر کند. حالا که کم‌وبیش با جایگاه عشق در زندگی آشنا شدیم، لازم است یادآوری کنیم که در دوران نوجوانی تجربه عشق با دیگر دوران‌های زندگی تفاوت‌هایی دارد. در این دوره، معمولاً هیجان‌ها غالب هستند که کار تشخیص عشق واقعی از غیر واقعی را برای مان سخت می‌کنند اما چرا؟

مغز مادر دوران نوجوانی در اوج تغییرات هورمونی قرار دارد؛ از جمله هورمون‌هایی که در تجربه عاشق شدن، نقش بازی می‌کنند مثل دوامین و سروتونین. میزان ترشح این هورمون‌ها خیلی راحت بالا و پایین می‌رود و احساسات ناگهانی به‌وجود می‌آورد. در نتیجه این بی‌ثباتی ممکن است در نوجوانی با توجه به تاثیرات هورمونی عاشق فردی شویم که بعدها در بزرگسالی باعث تعجب‌مان بشود. خب چه کار کنیم؟

لازم است با هیجانات مان آشنا شویم تا بفهمیم در هر لحظه کدام هیجان را داریم تجربه می‌کنیم و کدام هورمون دارد ترشح می‌شود که موجب هیجان و احساسات ناگهانی در ما می‌شود. این‌طوری می‌توانیم خودمان را بهتر مدیریت کنیم و شکست‌های عشقی را که در دوران نوجوانی مرسوم است، تجربه نکنیم. هیجان‌ها چیه هستند؟ هیجان‌های اصلی شامل شادی، غم، ترس، نگرانی یا همان اضطراب است که هیجان‌های دیگر معمولاً تعامل این‌ها به‌وجود می‌آیند. وقتی ما بتوانیم در لحظه از درون خود و این هیجان‌ها آگاه باشیم، می‌توانیم دلیل بروز آن‌ها را هم پیدا کنیم و تصمیمات منطقی‌تری بگیریم. چطور؟

خبر خوب این که تعادل بین هیجانات معمولاً گذر زمان تا اوایل سن جوانی، برقرار می‌شود و لازم نیست همیشه نگرانش باشیم. اما الان چه کار می‌توانیم بکنیم؟ با پذیرفتن بی‌تعادلی هیجانی، به‌بدتنظیمی آن‌ها تن‌ندهیم و مهارت‌های ارتباطی را تمرین کنیم. کلاس‌هایی که این مهارت‌ها را آموزش می‌دهند، مشاورها و کتاب‌های خودیاری در این زمینه می‌توانند به ما کمک کنند.

دیگر چه کار کنیم؟

سخت کوشی و تلاش و تمرکز روی ابعاد مختلف زندگی و تلاش برای ساختن آینده‌ای زیبا و منطقی؛ در ۱۰ سال آینده

می‌خواهم چگونه انسانی شوم، چه کارهایی من را به ایده‌آلم می‌رسانند و چه برنامهریزی‌هایی برای رسیدن به آن نیاز دارم.

❖ **در نهایت با توجه به این توضیحات پیشنهاد می‌کنیم اگر به کسی احساس علاقه کردید، حتماً با یک بزرگ‌تر قابل اعتماد در میان بگذارید.**