

سلام نوجوانان عزیز

خوبین؟ خوشین؟ شب یلدا بهتون خوش گذشت؟ زمستون هم از راه رسید و تا چشم به هم بزیم بهار میشه. این روزها روانگار گذاشتن روی دور تند، پس که ساعت ها و فصل ها و سال ها به سرعت می گذرن. به نظر شما هم این طوره؟ تا حالا فکر کردین چه جوری میشه با این سرعت همراه شد؟ کم نیاورد؟ عقب نموند؟ اصلا میشه کاری کرد؟ نظراتون رو برامون بنویسید و راهکار تون برای استفاده بهتر از روزها و لحظه های زندگی رو با مادر میون بذارین.

شماره پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰
آیدی و شماره تلگرام ۳۹۱۵۰۲۱۵۲۰۰۹ - @zendegisalam
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۳۳۴۰۰۰

#حال خوب



سعید ۱۴ ساله میگه: «ذات نفس کشیدن و زندگی کردن، برای من یعنی حال خوب. غیر از این، من وقتی ناراحتم یا موسیقی گوش کردن و حرف زدن با دوست هام حال خوب میشه».

تکمیل بخش دهقان

یک نوجوان باید...



یک مهارت ضروری دیگه، یاد داشتن کار خونه است. آدم که همیشه توی سن نوجوونی نمی مونه. برای همین نوجوون ها باید آشپزی کردن و کار با ماشین لباس شویی و تمیز کاری رو در حدی که کارشون راه بیفته بلد باشن. درس خوندن به جای خود، توی این سن آدم باید کم کم یاد بگیره روی پای خودش بایسته. یک کار دیگه که باید به مرور تمرینش کنین، حل و فصل کردن مسائل ارتباطی بدون کمک بزرگ تر هاست؛ یعنی باید یاد بگیرین با تنش های بین فردی مواجه بشین و حلشون کنین. اگه قبلا از ترندهایی مثل قهر کردن و داد زدن برای حل مشکلات استفاده می کردین الان باید حرف زدن و بحث کردن رو یاد بگیرین. خب تو چقدر تا از این مهارت ها رو بلدی؟

یک نوجوان باید چه مهارت هایی بلد باشه؟ رئیس سابق دانشکده روان شناسی دانشگاه «استنفورد»، فهرستی از مهارت های ضروری دوره نوجوونی تهیه کرده که ما بعضی هاش رو این جا براتون می نویسیم. یک نوجوون باید بتونه با دیگران گفت و گو کنه؛ البته دیگران فقط به معنی دوست و مامان و بابا نیست بلکه شامل آدم های مختلف جامعه میشه؛ مثل فروشنده ها، تعمیر کار ها، راننده ها و بقیه. در واقع همه ما از بچگی یاد می گیریم با غریبه ها حرف نز نیم اما نوجوونی سنیه که باید غریبه خوب و بد رو از هم تشخیص بدیم و بتونیم با غریبه هایی که تعامل باهاشون ضروریه، ارتباط برقرار کنیم.

PV!

اگر نوجوان ها مدیر مدرسه شوند...

یک روز به جای مدیر مدرسه

تا به حال فکر کرده اید اگر شما جای مدیر مدرسه تان بودید، چه می کردید؟ کدام قوانین و برنامه ها را حذف و چه برنامه هایی را جایگزین شان می کردید؟ فکر می کنید مدرسه با وجود مدبری مثل شما چه حال و هوایی داشته باشد؟ در گزارش نوجوان این هفته با بچه ها درباره این که اگر آن ها جای مدیر مدرسه شان بودند، چه کار می کردند به گفت و گو نشستیم، با ما همراه باشید تا با نظرات «پارمیدا حیدر زاده طر قبه» ۱۲ ساله، «صبا فرهادیان» ۱۲ ساله و «فاطمه کاووسی» ۱۴ ساله آشنا شوید.



عکس: امید بیان

مدیر یعنی دوست بچه ها

«فاطمه کاووسی» می گوید: «به نظر من هم مدیر بودن کار سختی است چون نظارت روی همه بچه ها و معلم ها آسان نیست ولی اگر کسی واقعا این کار را دوست داشته باشد، می تواند برای جذاب بودنش کارهایی انجام دهد؛ مثلا من اگر مدیر بودم حتما به کارهای هنری مثل تئاتر اهمیت می دادم؛ بچه ها را به تماشای تئاتر می بردم یا توی مدرسه با بازی بقیه بچه ها تئاتر می ساختم. چون عاشق جشن و شادی هستم حتما هر چند وقت یک بار جشن برگزار می کردم، آن هم با یک و کلبه برنامه های شاد. کنار کلاس های درسی، شاهنامه خوانی به زبان ساده را هم می گذاشتم. یک قانون هم برای مشق کمتر تعیین می کردم تا بچه ها بیشتر تفریح کنند. برای لباس فرم و همه قوانین و ایده های دیگر هم نظر بچه ها را می پرسیدم تا همه راضی باشند. محور همه کارهای مدرسه بر اساس شادی و هیجان بچه ها خواهد بود چون بچه ها مدیر شادو مهربان می خواهند».

دمو کراسی تورور روشن

«صبا فرهادیان» می گوید: «مدیر مدرسه بودن، کار سختی است چون مدیر هایک عالمه وظیفه دارند و می خواهند مدیر بهتری باشند تا سطح مدرسه شان بالا برود، برای همین کلی کار اضافه انجام می دهند که خستگی اش برای بچه های مدرسه می ماند. ولی من اگر مدیر بودم، مدرسه رو می هوا بود، چون بیشتر قوانین را عوض می کردم تا بچه ها عاشق مدرسه شوند! امتحان را حذف می کردم تا بچه ها استرس نگیرند، کسی مجبور نبود سر کلاس هایی که دوست ندارد بنشیند. خلاصه هر کاری را که باعث خوشحالی بچه ها شود، انجام می دادم؛ مثلا حتما می رفتم سینما و شهر بازی و بازی می کردیم! اجازه می دادم لباسی غیر از فرم مدرسه بپوشند، پروژه های کلاسی مدرسه و کارهای عملی را هم بیشتر می کردم؛ مثلا نمایش عروسکی اجرامی کردیم. راستی حتما یک دیواره سنگ توی مدرسه درست می کردم که بچه ها هم از این ورزش لذت ببرند، چون خودم از چهار سالگی سنگ نوردی می کنم. من که مطمئنم بچه ها مدیری شبیه به من را خیلی دوست دارند».

مدرسه رو هوا بود!

«پارمیدا حیدر زاده طر قبه» می گوید: «مدیر مدرسه بودن، کار سختی است چون مدیر هایک عالمه وظیفه دارند و می خواهند مدیر بهتری باشند تا سطح مدرسه شان بالا برود، برای همین کلی کار اضافه انجام می دهند که خستگی اش برای بچه های مدرسه می ماند. ولی من اگر مدیر بودم، مدرسه رو می هوا بود، چون بیشتر قوانین را عوض می کردم تا بچه ها عاشق مدرسه شوند! امتحان را حذف می کردم تا بچه ها استرس نگیرند، کسی مجبور نبود سر کلاس هایی که دوست ندارد بنشیند. خلاصه هر کاری را که باعث خوشحالی بچه ها شود، انجام می دادم؛ مثلا حتما می رفتم سینما و شهر بازی و بازی می کردیم! اجازه می دادم لباسی غیر از فرم مدرسه بپوشند، پروژه های کلاسی مدرسه و کارهای عملی را هم بیشتر می کردم؛ مثلا نمایش عروسکی اجرامی کردیم. راستی حتما یک دیواره سنگ توی مدرسه درست می کردم که بچه ها هم از این ورزش لذت ببرند، چون خودم از چهار سالگی سنگ نوردی می کنم. من که مطمئنم بچه ها مدیری شبیه به من را خیلی دوست دارند».

چرا خون قرمز است ولی رگ ها آبی؟

آدم های گذشته تصور می کردند رگ خون آبی است و زمانی که از بدن بیرون می آید در تماس با اتمسفر زمین قرمز می شود. اما الان همه می دانیم که خون قرمز رنگ است. اما یک سوال؛ اگر خون قرمز است، چرا رگ هایمان از بیرون آبی دیده می شوند؟ باید بدانید خون انسان همیشه قرمز رنگ است. وقتی هم که از بدن بیرون می آید، رنگ آن تغییری نمی کند. اما از جایی که پوست امواج نوری را به شیوه متفاوتی منعکس می کند و نورهای آبی را بیشتر از رنگ قرمز منعکس می کند، رگ های بدن به رنگ آبی دیده می شوند. علاوه بر این ها، از آن جایی که پوست اطراف رگ ها قرمز تر از خود رگ هاست، آبی بودن رگ ها واضح تر از قبل دیده می شود. خون انسان قرمز است زیرا امولوا آهن است. ترکیب آهن با اکسیژن موجود در ریه ها، باعث می شود رنگ خون انسان قرمز پررنگ باشد. البته در بین موجودات چند جانور مثل بعضی خرچنگ ها و عنکبوت ها مقادیر زیادی مس در خون خود دارند. وقتی که این ماده با اکسیژن ترکیب می شود، خون آن ها رنگ آبی به خود می گیرد. بنابراین خون بیشتر این موجودات به رنگ آبی دیده می شود.



نه پلاستیک نمی خواهیم!

پلاستیک تقریباً در هر چیزی پیدا می شود؛ غذا، خودرو، تلفن، رایانه و... راه های ساده ای وجود دارد که می توان بخشی از پلاستیک ها را از زندگی حذف کرد.

یکی از آسان ترین راه ها این است که از گرفتن خودداری کنیم. به پیش خدمت رستوران بگویید شما به نی احتیاج ندارید و اگر تلفنی سفارش می دهید تاکید کنید برایتان نی نیاورند. با مغازه دار محله تان صحبت کنید پلاستیک های تمیز شما را بپذیرد و به بقیه مشتری هایش بدهد. اگر کیف های نازک و بزرگ با خود به خرید ببرید، می توانید به جای پلاستیک از آن ها استفاده کنید؛ کیف های نایلون یا پلی استر هم پلاستیکی هستند، کیف پارچه ای بهترین گزینه است. اگر به رستوران می روید و احتمال دارد بقیه غذای تان را به خانه ببرید، از قبل ظرف مناسبی بردارید تا بقیه غذا را در آن بریزید.

توسیه های بداندگشتی

کنترل قطار



خود را سفارشی سازی کنید، راه آهن را بهینه سازی کنید و با استفاده از مدل های ستاره به قطار تان سرعت بخشید تا زمانی که راه آهن شما به بزرگ ترین راه آهن جهان تبدیل شود. رانند قطار، از آن کارهایی است که در زندگی عادی برای همه ممکن نیست و اصلا کار بازی ها هم همین است؛ آن ها ساخته می شوند تا مآ تجربه های جالب و عجیب را از دست ندهیم. پس بازی «کنترل قطار» را دانلود کنید و در مواقع بیکاری از آن لذت ببرید؛ گرافیک اچ دی

و صداگذاری قوی، کنترل قطار را یکی از محبوب ترین بازی های اندروید کرده است.

معرفی بازی

- نام بازی: Train Conductor World
- سازنده: The Voxel Agents
- حجم: ۴۸ مگابایت

«Train Conductor World» یک بازی هدایت قطار است. شما در این بازی، کلی مسئولیت هیجان انگیز برعهده دارید؛ کنترل مسیر و ریل های قطار، توسعه شبکه راه آهن و مراقبت از ریل ها در برابر سقوط مواد منفجره. در این بازی با ماجراجویی در سراسر کره زمین، نقاط دیدنی و شگفت انگیز قاره اروپا را به هم متصل خواهید کرد. شما همچنین می توانید قطار

۳ بعدی های باور نگر دنی

«نیکولا چولبیچ»، هنرمند خودآموخته اهل صربستان، با مداد و ماژیک طراحی های سه بعدی زیبایی خلق می کند که تشخیص غیر واقعی بودنشان آسان نیست. بعضی از این طرح ها را با هم ببینیم. منبع: روزیاتو



گالری