



ویژه نامه مخصوص کرونا و کودک



به نام او که نامش دوا و یادش شفاست،

نشریه کروناک

ویژه نامه تخصصی خانواده برای کودکان و مادران

هیئت تحریریه:

- حاجیه پورعبداللہی نوید، زہرا تاجدینی، سمیہ حاجی حسینی، ناهید
دمرچلی، سحر رضایی، نرگس رضایی، سارا زنجانی، زہرا ساعی عارف،
معصومہ سیدی، صفیہ غفوری، سمیرا فیضی، آزادہ گردپور، شیوا مشرف پور،
مہسا ولی محمد.

انتخاب عکس و طراح جلد: عادل نوروزی.

ہماہنگی گروہ تحریریه و جانشین سردبیر: جمیلہ ماجولانی.

تہیہ شدہ برای کلاس «کارگاہ نشریہ نگاری» زیر نظر و بہ پیشنهاد، طراحی
و ویرایش استاد «الناز معتمدی» - دانشگاہ علمی کاربردی فرهنگ و ہنر

واحد ۱ - تہران - سال تحصیلی ۹۸-۹۹ - ترم دوم

ارتباط با ما:

CORONADAK98@GMAIL.COM

آنچه در این نشریه میخوانید:

- ۲ سخن سردبیر 
- ۳ ماجرای کرونا! 
- ۵ بهتر است یاد بگیریم 
- ۹ شعری برای خواندن 
- ۱۰ هشتگ کرونا 
- ۱۲ با هم بسازیم 
- ۱۳ آی قصه قصه قصه 
- ۱۷ با هم بپزیم 
- ۱۹ جدول 
- ۲۰ آیا می‌دانید؟ 
- ۲۳ باهوشا بیان اینجا! 
- ۲۴ بخوانیم و بدانیم 
- ۳۰ پای حرف‌های او 
- ۳۱ بیا بازی! 
- ۳۳ دکتر سلام 
- ۳۶ چوب جادو 
- ۴۲ خانهٔ خلاقیت 
- ۴۷ مسابقه و جایزه 
- ۴۹ دستیار کوچک سردبیر 

کودکان، سرمایه‌های باارزش جامعه هستند و نسل آینده ما را تشکیل می‌دهند. بر همین اساس، کودکان برای نشاط امروز خانواده‌ها و جامعه و برای نسل فردا می‌توانند نقش بسزایی داشته باشند و مسلماً نیازمند حساسیت‌های مخصوص به خود هستند که این مهم، باید با نگرش و شناخت و درک بیشتری از سوی خانواده‌ها و مسئولین جامعه همراه باشد.

امروزه، کارها و برنامه‌هایی برای کودکان، در جامعه ما و جهان صورت گرفته است تا کودک بتواند ضمن حفظ سلامتی روحی و جسمی، هم در آرامش و امنیت و هم در امر پرورش و تربیت و شناخت استعدادها مطرح و درک شود.

از سویی، این روزها با توجه به همه‌گیری ویروس کرونا اقداماتی در همه حوزه‌ها انجام شده است.

توجه به این دو امر مهم: یعنی کودکان و کرونا، سبب تصمیم بر انتشار مجله‌ای درباره این دو موضوع و پیوند آن با هم شد. اقدامی در راستای برقراری آرامش و امنیت برای کودکان و حمایت از آنها و همچنین آموزش و همیاری بیشتر و تبادل نظر با والدین برای ایجاد بستری مناسب برای کودکان در این روزهای حساس کرونایی است.

دلیل نام‌گذاری «کرونادک» نیز به همین امر باز می‌گردد. این نام در واقع دارای ایهام است و دو معنا و مفهوم دارد. نخست تلفیق کرونا و کودک با هم و دوم دک کردن و شکست دادن کرونا و طی کردن این دوران؛ که امید است بدون آسیب برای همه کودکان جهان باشد.

آرزو داریم توانسته باشیم، مطالبی درخور کودکان و خانواده در این دوران تهیه کنیم تا شاید لحظاتی از شادی و آرامش در قلب‌ها تجلی کند.



به امید سلامتی کودکان و نابودی کرونا

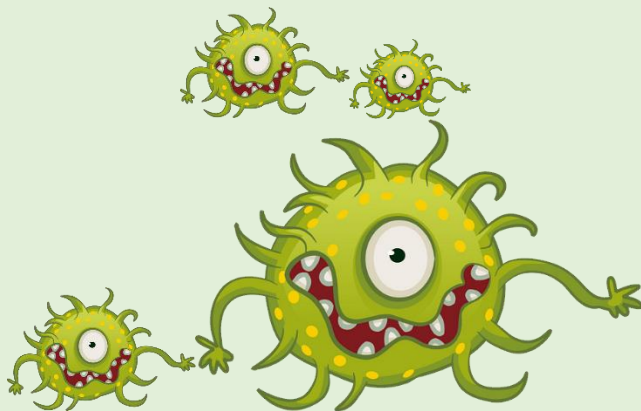


ماجرای کرونا!



بچه‌های قشنگ من!

امروز می‌خوام براتون قصه بگم، قصه از چند تا ویروس تنها بگم، این ویروس کوچولوهای ما که خسته شده بودند از غم‌ها، دلشون می‌خواست سفر کنند، از تنهایی فرار کنند، کلی نشستن و فکر کردن تا خفاش رو پیدا کردن، یک روز پریدن رو بال خفاش تا که برن چین باهاش، چند روزی رو تو راه بودن تا که به ووهان رسیدن، طفلکی‌ها کلی خوش بودن، دنبال مردم بودن، از این دست به اون دست می‌پریدن، کلی با هم می‌خندیدن، اما عزیزای دلم بعد از دو هفته ویروس کوچولوهای ما فهمیدن روی دست هر کسی پریدن مخصوصاً اون‌هایی که بهداشت رو رعایت نمی‌کردن، دست‌هاشون رو نمی‌شستن، موقع عطسه جلوی دهنشون رو نمی‌گرفتن اون‌ها مریض شدن، سرفه می‌کنند، تب می‌کنند و بعضی وقت‌ها سخت نفس می‌کشند.





بچه‌ها، ویروسک‌های ما خیلی دلشون گرفت چون فهمیدن مردم ازشون می‌ترسن و وقتی اسم اون‌ها میاد نگران می‌شن، کلی غصه خوردن، اون‌ها نمی‌خواستن به کسی آسیب برسوند، اون‌ها فکر می‌کردند مثل خانواده‌هاشون، آنفولانزاها، می‌تونند با آدم‌ها باشن، ولی بالاخره تصمیم گرفتند که به مردم کمک کنن و با هم یک قول و قرار مهم گذاشتن، با هم عهد بستن که تا زمانی که واکسنشون بیاد اون‌ها بتونن راحت پیش آدمای بیان و هیچکس ازشون نترسه، روی دست‌هایی که قشنگ با آب و صابون شسته می‌شه نپرن، تو جاهای خلوت نرن، روی دهانی که ماسک داره، روی دست‌هایی که ضدعفونی می‌شه نپرن، بچه‌های قشنگم قانون مهم اونا این شد:

هرکسی که دستاشو خوب بشوره
از چشم ویروسک قایم می‌مونه





بهتر است یاد بگیریم



این روزها اطلاعات ضد و نقیض زیادی دربارهٔ کرونا به اشتراک گذاشته شده، بنابراین لازم است مراقب باشیم که از منابع درست، اطلاعات و توصیه‌های لازم را دریافت کنیم. در ادامه به فزاینده‌ای از بایدها و نبایدهای کرونایی خواهیم پرداخت که بهتر است آن را یاد بگیریم.



رعایت اصول اخلاقی



باید

راجع به بیماری کرونا با کودکان صحبت کنیم.

نباید

منطقه یا قومیت خاصی را به این بیماری ربط دهیم. یادمان باشد که برای ویروس‌ها نژاد یا جمعیت خاصی مهم نیست.

باید

در مورد افرادی که به ویروس مبتلا شده‌اند صحبت کنیم.

نباید

افراد ناقل را طوری خطاب کنیم که گویی عمداً مبتلا شده‌اند و لایق سرزنش هستند.



نباید

شایعات تأیید نشده را تکرار یا منتشر کنیم و از الفاظ اغراق آمیز که ایجاد ترس می کنند، استفاده کنیم.

رعایت برنامه غذایی مناسب



باید

از برنامه های غذایی مناسب برای کودکان و نوجوانان استفاده کنیم. تخم مرغ، شیرکم چرب، پنیر کم چرب، نان و غلات سبوس دار، میوه و سبزی، مکمل ویتامین D جزو مواردی هستند که بهتر است در رژیم غذایی گنجانده شوند.

نباید

برنامه خواب منظم برهم بریزد؛ زیرا کمبود خواب، تأثیر منفی بر تقویت سیستم ایمنی و تنظیم فشار خون و در نتیجه پایین آمدن ایمنی بدن و بالارفتن امکان ابتلا به بیماری وجود دارد. خواب کافی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود.

باید

نوجوانان از منابع غذایی حاوی آهن و روی مثل گردو، بادام، پسته، فندق، جگر، ماهی و حبوبات استفاده کنند. البته قوی شدن بدن به معنای پر خوری یا خوردن موارد خاص نیست.



باید

برنامهٔ منظم ورزشی داشت و از عدم تحرک پرهیز کرد. ورزش یکی از راه‌های افزایش ایمنی بدن می باشد.

رعایت اصول اجتماعی متناسب با دوران کرونا



باید

رعایت فاصلهٔ دو متری از دیگران داشت.

باید

مرتب دست‌ها را شست؛ خصوصاً قبل از خوردن غذا زیرا خطر انتقال ویروس را کاهش می‌دهد.

نباید

حضور در اجتماعاتی نظیر رستوران‌ها و پارک‌ها داشت. زیرا این حضور خطر ابتلا را افزایش خواهد داد. بهتر است برای پرکردن اوقات فراغت کودکان از راه‌های جایگزین استفاده کرد.



نحوه انتقال آگاهی دربارهٔ کرونا به گونه‌ای باشد که کودکان دچار اضطراب نشوند. باید به آنها اجازه داد تا استرس خود را به صورت کامل با والدین مطرح کنند.



به ایشان اطمینان بدهیم که در صورت رعایت نکات بهداشتی آسیبی به آنها نمی‌رسد. البته باید والدین اول از همه به رعایت این اصول پایبند باشند. در غیر این صورت الگوپذیری کودکان ممکن نخواهد بود.

در پایان اشاره به این نکته خالی از لطف نخواهد بود که برای مبارزه با این بیماری حفظ روحیهٔ بانشاط والدین کمک مؤثری به کودکان و نوجوانان خواهد بود.





شعری برای خواندن



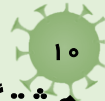
مادر و پدرهای نازنین، شعر زیرا را که آقای دکتر علی اصغر
دیندار از پزشکان و مدافعان سلامت سروده‌اند با کودکان بخوانید و
لذت ببرید. در ضمن فراموش نکنید همین حالا از کودکان خود
بخواهید تا برای سلامت همهٔ فرشتگان کادر درمان دعا کنند.



گفتم کرونا آمده از چین و زووهان
آلوده شده شهرِ قم و مرکزِ سوهان
شاید کرونا آمده ایران که بگوید
بهداشت مهم است رعایت بکنینان
بیخود نروید جایی اگر، کار ندارید
رفتید اگر، ماسک به صورت بزنینان
با آب و کمی مایع صابون بشوید
دستان لطیف خودتان را، و خیزینان



وقتی که رسیدید به هم، روی نبوسید
بوسیدنتان هیچ! به هم دست ندینان!
در جمعی اگر عطسه زدید و گُخه کردید
سر را به گریبان و کُنالچه ببرینان
در لحظهٔ پر وسوسهٔ پول شمردن
انگشت به آب لب و لوچه نجشینان
در سینه اگر گشته نفَس‌های شما تنگ
با زور به حلقِ کسِ دیگر ندَمینان
روزانه در این مدت اگر دوش نگیرید
بیش از خودِ ویروسِ خطرناکترینان
بازار خرافاتِ وطن یکسره داغ است
بی فایده اسپند بر آتش نکشینان
تا کم نشده زحمتِ ویروس از ایران
با وحشتتان، جانبِ دریا ندَونان



هشتگ کرونا

شیوا مشرف پور

#کرونا و کودکان

این روزها بازار فضای مجازی داغ داغ است. سری به #کرونا و کودکان زدیم تا ببینیم چه پیام‌های کوچک بهداشتی‌ای می‌توانیم برای کودکان بیاییم.





چگونه با کودکان درباره کرونا صحبت کنیم؟

چند توصیه بهداشتی مهم برای کودکان

ماندن در خانه



شستشوی مکرر دستها
با مایون یا مایع دستشویی



توجه به توصیه‌های
بهداشتی والدین



لمس نکردن وسایل عمومی
مثل نرده‌ها و نیمکت‌ها



استفاده از دستکش و زل با اسبیری
شده‌لونی کننده در خارج از خانه



دور ماندن از افرادی که علائمی
مثل تب، عطسه و سرفه دارند



ممانعت از لمس صورت و چشم، پیش
از شستشوی کامل دست‌ها



۱

اطلاعات واقعی و موثق را متناسب با سن کودکان به آنها ارائه دهید
اطلاعات درست و لحظه را برای کودک مرزبندی و مدیریت کنید. برای نوجوانان جزئیات و حقایق بیشتری
را روشن کنید اما در مورد کودکان، بیشتر نکات آموزشی را یادآوری کنید

۲

نرس، استرس و اضطراب را به کودک منتقل نکنید.
جلوی کودکان درباره ویروس کرونا صحبت نکنید. اگر والدین اضطراب داشته باشند این حس به کودکان
منتقل می‌شود. به آن‌ها اطمینان دهید که اوضاع تحت کنترل است. هدف نهایی از صحبت با فرزندان،
ایجاد حس اطمینان و آرامش در درون آنهاست

۳

کودک را ترغیب کنید احساساتش را بیان کند و شما هم پذیرای احساسات او باشید
سعی نکنید مدام به کودکان بگویید «نگران نباش» و «چیزی نیست». در عوض، اجازه دهید و حتی از
او بخواهید احساساتش را بیان کند و شرایط او را درک کنید. احساس کودک را انکار نکنید و آن
را بی‌ارزش ندانید

۴

نوجه کودک به اخبار، بخصوص اخبار مربوط به کرونا را گاه‌به‌گاه
اجازه ندهید کودکان در معرض اخبار مربوط به ویروس کرونا قرار بگیرند. جلوی آنها درباره این اخبار
و آمار مربوط به شیوع و مرگ و میر بیماری صحبت نکنید. با انجام فعالیت‌های جذاب، ذهن آنها را از
مساله بیماری و مرگ‌ومیر دور نگه دارید

۵

توصیه‌های بهداشتی را معطوف و مختص مساله کرونا نکنید
توصیه‌های بهداشتی لازم را با روش‌های متنوع به کودکان یادآوری کنید و این
توصیه‌ها را صرفاً معطوف به شرایط کنونی نکنید

رفتار با کودکان در بحران کرونا

اگر کودکان شما دچار نگرانی شده‌اند. بکوشید
با همراهی یکدیگر به نگرانی‌هایشان بپردازند.
به خاطر داشته باشید بچه‌ها رفتار و احساسات
بزرگترها را زیر نظر می‌گیرند و آن رفتار را برای
مدیریت احساسات خودشان در مواجهه با
سختی‌ها الگو قرار می‌دهند.



#Coronavirus

#COVID19



#Coronavirus

#COVID19



دوست دارید با هم یه نقاب
خرگوشی درست کنیم؟





آی قصه قصه قصه

ماهیة پور عبداللہی

آدینگ مسافر فورشید

به نام خدای شما بچه‌ها

به نام خدای گل و لاله‌ها

یکی بود یکی نبود، زیر گنبد کبود، یک پسر مهربون و دانا به نام آدینگ بود که شش سال داشت و به همراه پدر و مادر و خواهرش گوهر و برادرش دُرهان در یکی از روستاهای دور ایران، زندگی می‌کرد.

پدرش صیاد بود و مادرش سوزن‌دوزی می‌کرد و آنها را به یکی از مغازه‌های شهر می‌برد و می‌فروخت.

این روستا یک معلم دلسوز و فداکار به نام آقای آذرخش داشت که همهٔ اهالی و بچه‌ها او را آقا معلم صدا می‌کردند.

آقا معلم یک روز صبح که به روستا آمد، همهٔ اهالی را جلوی مدرسهٔ روستا که فقط یک کلاس داشت جمع کرد تا دربارهٔ موضوع مهمی با آنها صحبت کند.

همهٔ اهالی جمع شدند و آقا معلم بعد از مقدمه‌ای گفت: «به تازگی یک اتفاق نادر و کم‌سابقه‌ای در جهان رخ داده و ویروس خطرناکی به نام کرونا باعث بیماری و از دست رفتن تعداد زیادی از مردم جهان شده است.»

تعدادی از بچه‌ها، از جمله آدینگ پرسید: آقا معلم ویلوس چیه؟

آقا معلم، گفت: «ویروس‌ها موجودات ریزی هستند که مانند میکروب‌ها با چشم دیده نمی‌شوند و فقط دانشمندان با وسایل

مخصوصی به نام میکروسکوپ الکترونی، در آزمایشگاه‌ها قادر به دیدن آنها هستند؛ اما ویروس‌ها هم از میکروب‌ها بسیار کوچکتر و هم خیلی خطرناک‌ترند و اگر اصول بهداشتی رعایت نشود، ویروس کرونا از طریق وسایل و دست‌های آلوده، پس از ورود به بدن انسان، او را به بیماری سختی دچار می‌کند و دوباره از همان شخص بیمار، در اثر معاشرت و رفت و آمدهای روزانه به چندین نفر دیگر منتقل می‌شود.

گوهر پرسید: «آقا معلم ویروس کرونا چگونه از بین می‌رود؟»

آقا معلم جواب داد: «به نظر برخی از دانشمندان، کرونا ممکن است در اثر اشعه‌های خورشیدی و دمای بالای ۶۰ درجه از بین برود.»
بعد ادامه داد: «فعلاً کسی اطراف غار ماه‌نشان نره، چون به نظر می‌رسد اولین بار این ویروس از خفاش‌ها به انسان منتقل شده است.»

پس از حرف‌های آقای معلم بچه‌ها و همه اهالی از کوچک و بزرگ بسیج شدند و با کمک و راهنمایی آقا معلم، کارهایی برای پیشگیری از کرونا کردند. از قبیل: چسباندن اعلامیه در جاهای پر رفت‌وآمد، گذاشتن آب و صابون در مکان‌های خاص، دوختن ماسک توسط مادر آدینگ و تعدادی از دختران و زنان روستا و ...

اما کار به اینجا ختم نشد، در ذهن آدینگ غوغایی بود یک روز که آقا معلم برای گرفتن کتاب‌های قصه به خانه پدر و مادر آدینگ رفته بود، دید آدینگ در میان انبوهی از ساقه و برگ درخت موز و مقداری نم‌د نشسته و تا آقا معلم را دید رفت و قلکش را آورد و به آقا معلم داد و گفت: «لطفاً این دفعه که به شهر رفتید برای من تعدادی بادکنک بزرگ بخرید.»

آقا معلم: «واسه چی؟»

آدینگ جواب داد: «آقا معلم یادتونه من به شما گفتم من وقتی بزرگ شدم، می‌خوام فضاانورد بشم و به ستاره‌ها دست بزنم؟»

آقا معلم گفت: «البته که یادمه ... خیر باشه آدینگ بگو ببینم چی تو فکرته؟»

آدینگ گفت: «آقا معلم، من می‌خوام، بالن بسازم.»

آقا معلم اشاره به وسایل دور و بر آدینگ کرد و گفت: «با اینا؟»

آدینگ جواب داد: «بله آقا معلم اگه شما هم کمک کنید. من در قصه‌هایی که آجی گوهر برام نقل کرده دیدم بالن چه شکلیه... من با همین نمد و ساقه‌ها و برگ‌های درخت موز بالن درست می‌کنم و برای اینکه خیلی زیاد بره اون بالا، بادکنک‌ها را هم به بالای اون وصل می‌کنم.»

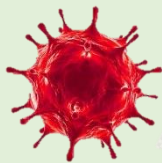
آقا معلم گفت: «خب حالا فرض کنیم این بالن درست شد، با این بالن می‌خوای چی کار کنی؟»

آدینگ جواب داد: «آقا معلم، اون روز خودتون گفتید که نور زیاد خورشید که بالای ۶۰ درجه باشه، ویلوس کرونا را نابود می‌کنه خب من با این بالن مثل تو قصه‌ها، میرم پیش خورشید خانوم مهربون میگم به روز زیاد بتابه تا ویلوس کرونا از بین بره ...»

آقا معلم که متعجب مونده بود، گفت: «آدینگ جان، تو هم خیلی مهربونی و هم خیلی عاقل، و حتی بیشتر وقت‌ها از سن خودت زیاد می‌فهمی... اما گرمای بیش از حد خورشید اکثر موجودات روی زمین را نابود می‌کنه... و گیاهان و جانوران و انسان‌های زیادی تلف می‌شوند، هم اینقدر که به فکر کمک به دیگران هستی، نشون میده تو یک قهرمانی. اما همه کارهای توی قصه‌ها، به راحتی امکان‌پذیر نیست. پس بهتره تو آدینگ عزیز، و همه بچه‌ها به حرف‌هایی که بزرگترها و پزشکان درباره رعایت بهداشت و موارد پیشگیری تکرار می‌کنند خوب عمل کنی و نگران هیچ چیز نباشی، چون همه دانشمندان در سراسر دنیا در تلاشند تا به زودی دارو و واکسن لازم برای از بین

بردن کرونا را کشف کنند تا اون روز تنها کاری که از شما بچه‌ها و ما
بزرگترها برمی‌آید رعایت کامل بهداشت است.»
آدینگ که با شنیدن صحبت‌های آقا معلم متوجه واقعیت شده بود
از آقا معلم تشکر کرد و قول داد هشدارهای آقا معلم و بزرگترها را
فراموش نکنه.





با ہم پیڑیم



شکلات آلمانی



2. کره و پودر کاکائو روی حرارت قرار داده تا کره اب شود



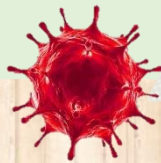
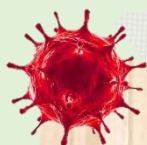
مواد لازم، بیسکویت پتی پور ۱۰ گرم، تخم مرغ ۴ عدد، شکر ۲/۱ پیمانه، پودر کاکائو ۴/۱ پیمانه، گردو خرد شده ۲/۱ پیمانه، کره ۲۰ گرم



3،شکر را به کره و پودر کاکائو اضافه کرده
وهم میزنیم تا شکر حل شود



4، تخم مرغ را به مواد اضافه کرده و چند دقیقه روی حرارت قرار می دهیم



6 بیسکوییت‌های خرد شده را هم اضافه کرده و هم می‌زنیم



5 گردوی خرد شده را هم اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم



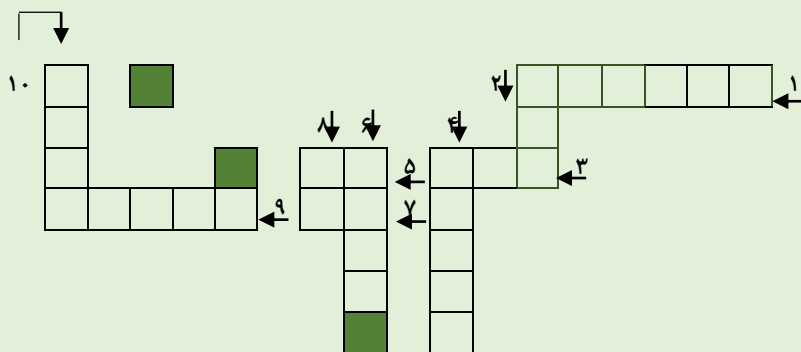
و در آخر با پودر نارگیل تزئین کرده و برش دهید، نوش جان



7، داخل قالب را سلفون کشیده و مواد را ریخته، و 3 ساعت داخل یخچال فریزر قرار دهید



جدول



۱. انسان فداکار در زمان کرونا

۲. متضاد زمان لالایی

۳. کشیدنی ساده

۴. غلط‌ها را پاک می‌کند.

۵. یکی از علایم کرونا

۶. کسی که همدم و همصحبت ندارد.

۷. یکی از اعداد

۸. یکی از میوه‌ها که با آن مربا هم درست می‌کنند.

۹. شویندهٔ عزیز این روزها

۱۰. وقتی کرونا، دم بریده شود!





آیا می‌دانید؟

ماچیه پور عبداللہی

۱- آیا می‌دانید نام ویروس‌ها براساس ساختار ژنتیکی آنها انتخاب می‌شود، تا در ساخت تست‌های تشخیصی و واکسن‌ها، تسهیل ایجاد شود؟

۲- آیا می‌دانید که بیماری کرونا ویروس یک بیماری حاد تنفسی است و علت نام‌گذاری آن هم به دلیل همه‌گیری جهانی این ویروس در سال ۲۰۲۰-۲۰۱۹ است؟



۳- آیا می‌دانید که انتقال ویروس کرونا، از طریق تماس با قطره‌های تنفسی است که با سرفه‌های فرد مبتلا، در محیط پخش می‌شود؟



۴- آیا می‌دانید که ویروس کرونا، از طریق سرویس بهداشتی نیز، قابل انتقال است؟

۵- آیا می‌دانید که منبع اولیه انتشار خانواده ویروس کرونا، خفاش‌های نعل اسبی هستند؟

۶- آیا می‌دانید که تب بالا، سرفه های خشک، گرفتگی بینی و بی‌اشتهایی از علائم اولیه ابتلا به ویروس کروناست؟

۷- آیا می‌دانید ویروس کرونا بیشتر از قسمت‌های بالایی تنفسی، ریه‌ها را درگیر می‌کند؟



۸- آیا می‌دانید که در دوران شیوع کرونا، باید فضاهای مشترک حتی‌الامکان دارای تهویه مناسب بوده و پنجره‌ها جهت گردش هوا باز باشند؟



۹- آیا می‌دانید انتقال بیماری کرونا به طور مستقیم از فردی به فرد دیگر بسیار شدید و خطرناک است؟

۱۰- آیا می‌دانید که افراد بالای ۶۰ سال، افراد دارای بیماری قلبی، ریوی، سرطانی، بیماران خاص و زنان باردار بیشتر از همه در معرض خطر ویروس کرونا هستند؟

۱۱- آیا می‌دانید که در دوران کرونا، نیاز نیست هر روز لباس‌هایتان را بشویید، بلکه آنها را کنار در آویزان کنید و اجازه دهید دور از محیط زندگی بماند؟

۱۲- آیا می‌دانید مایع دستشویی ضدویروس یک تبلیغ است، و همان پودر و مایع شستشوی معمولی برای شستن البسه کافی است؟

۱۳- آیا می‌دانید ویروس‌ها به خودی خود، نه می‌توانند در محیط زنده بمانند و نه تکثیر شوند، این ویروس‌ها زمانی زنده و تکثیر می‌شوند که وارد یک سلول زنده دیگر شوند؟

۱۴- آیا می‌دانید که در برخی مبتلایان کرونا، آسیب‌های عصبی می‌تواند به حدی باشد که به صورت همیشگی فرد مبتلا، بخشی از توانایی ذهنی و شناختی خود را از دست بدهد؟

۱۵- آیا می‌دانید که استرس تا ۵ برابر سیستم ایمنی را پایین می‌آورد؟ پس در این دوران آرامش را از خود و اطرافیانتان دریغ نکنید.



باهوشا بیان اینجا!



فکر کن و جواب بده!

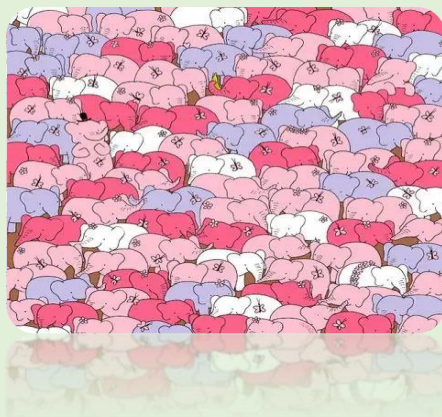
۱. سیاه هست ولی زاغ نیست پرنده است ولی کلاغ نیست؟
۲. آن چیست که در آب هم بیفتد خیس نمی‌شود؟
۳. غذای ناهار مخصوص ایرانیان در روز قدس چیست؟
۴. آن چیست که در گوش و چشم هست ولی در دهان نیست؟
۵. آن چیست که من می‌روم و او می‌ماند؟

نگاه کن و جواب بده!

عکس زیر اگر گفתי عکس چیه؟ در یک صفحه از مجله این عکس کامل آمده! اگر گفתי در چه صفحه‌ای؟



اگر قلب رو بین فیل‌ها پیدا کردی!





بخوانیم و بدانیم



بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ در شرایط سیال قرار دارد. بزرگسالان می‌توانند به کودکان اطمینان دهند که حتی تغییر شرایط، مثلاً اقدامات احتیاطی خاص، فقط برای این است که آسیبی به هیچ یک از ما وارد نشود.

به کودکانتان بگویید بزرگسالان در حال تلاش هستند تا آسیبی به آنها وارد نشود.

دکتر روگرز می‌گوید: «مهم است کودکان بدانند که افراد بزرگسال بسیاری سخت در تلاش هستند تا اطمینان یابند که این بیماری افراد زیادی را بیمار نکند.» می‌توانیم به آنها بگوییم که افراد واقعاً باهوشی در این زمینه سخت در حال تلاش هستند، و مدارس بسته شده چون بزرگسالان این تصمیم را گرفتند تا از همه محافظت شود.»

دکتر روگرز می‌گوید: «کودکان همیشه هم متوجه نمی‌شوند که رفتارشان تغییر کرده است، یا چرا این اتفاق رخ داده است.» «بچه‌ها به بزرگسالان نیاز دارند تا به آنها در درک و بیان احساساتشان به شیوه سالم کمک کنند.»

بزرگسالان باید گفتگو را با بچه‌های خود آغاز کنند و آنها را ترغیب کنند تا افکار و احساسات خود را بیان کنند. درباره همه احساساتی که یک کودک ممکن است داشته باشد صحبت کنند. دکتر روگرز می‌گوید: «برخی کودکان ممکن است از این که بیمار شوند، به شدت احساس نگرانی کنند. ممکن است برخی کودکان از این که



مدرسه نمی روند خوشحال باشند یا ممکن است دلشان برای دوستانشان تنگ شود.» از کودکان بخواهید اگر در این مورد احساسی دارد، یا هر احساس دیگری که دارد، حرف بزند.»

عادات بهداشتی صحیحی داشته باشید

برای بزرگسالان، انجام صحیح مسائل بهداشتی و الگوسازی صحیح آن برای کودکان، مانند شستشوی مداوم دست‌ها، بهترین راه برای واداشتن کودکان به انجام آن است.

روگرمز می افزاید: «بزرگسالان می توانند به کودکان بگویند که مثلاً می خواهم دست‌هایم را بشویم و می خواهم آهنگ الفبا را بخوانم.» یا بزرگسالان می توانند بگویند «وای، بینی‌ام را لمس کردم. باید بروم دست‌هایم را بشویم.»

لازم است که کارها مستمر باشد و به کودکان یادآوری شود که پس از بازی بیرون از منزل یا پیش از صرف غذا دست‌هایشان را با آب گرم و صابون بشویند و سعی کنند چشم‌ها، بینی و دهان خود را لمس نکنند.

وی اعتقاد دارد: «این‌ها عادات‌های سلامت بلند مدتی هستند که کودکان برای همیشه به خاطر خواهند داشت.»

برای کمک به کاهش اضطراب ناشی از ویروس کرونا، با کودکان صحبت کنید.

«این فرصتی است که به کودکان کمک شود تا یاد بگیرند وقتی در مورد مسائل احساس نگرانی می کنند، باید با دیگران صحبت کنند.» شما می توانید به کودک بگویید «وقتی احساس اضطراب می کنی، در مورد آن با بزرگترها صحبت کن، زیرا آن‌ها غالباً می‌توانند به تو کمک کنند»

روگزرز پیشنهاد می کند به شیوه‌ای کنجکاوانه به نگرانی‌های کودکان رسیدگی کنید. می‌توانید بگویید: «بیشتر بچه‌ها از این ویروس چندان بیمار نمی‌شوند؟ سپس می‌توانید اطلاعاتی در اختیار آن‌ها قرار دهید. همچنین، بزرگسالان باید درک کنند که کودکان ممکن است به روش‌های متفاوتی به استرس پاسخ دهند. کودکان ممکن است بدرفتاری کنند، وابسته‌تر شوند، گیج شوند، عصبی و پرتکاپو شوند، سخت‌گیرتر شوند، بدخلق یا زودرنج شوند.

کودکان توجه زیادی به نحوه صحبت کردن بزرگسالان در مورد ویروس کرونا دارند.

دکتر روگزرز می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید مدنظر داشت این است که کودکان از بزرگسالان برای درک جهان استفاده می‌کنند. به همین دلیل کودکان بسته به نحوه صحبت کردن بزرگسالان اطرافشان با آن‌ها، کم و بیش دچار اضطراب می‌شوند.» کودکان و نوجوانان به یک نحو به کمک بزرگسالان نیاز دارند تا اهمیت این شرایط را درک کنند.

وی اعتقاد دارند «کودکان همچنین تجربه چندانی برای درک موضوعی مانند کووید - ۱۹ ندارند». «آنها واقعاً به بزرگسالان نیاز دارند تا اطلاعات را برای آن‌ها تفسیر کنند.»

دکتر روگزرز همچنین یادآوری می‌کند که بچه‌ها غالباً در مقایسه با آنچه بزرگسالان متوجه می‌شوند، نسبت به اتفاقات اطرافشان هوشیاری بیشتری دارند.

دکتر می‌گوید: «بدانید که بچه‌ها اغلب به صحبت‌های بزرگسالان گوش می‌کنند، حتی زمانی که این گونه به نظر نمی‌رسد.» «بهترین

کار این است که مستقیماً با خود آن‌ها صحبت کنند و تا آن جا که می‌توانند به آن‌ها قوت قلب بدهند.»

«والدین و کارکنان می‌توانند به کودکان یادآوری کنند که تمام کارکنان بیمارستان کودکان لس آنجلس (Children's Hospital Los Angeles) آموزش‌های مربوط به مقابله با شرایطی مانند این را پشت سر گذاشته‌اند و می‌دانند چگونه از کودکان مراقبت کنند.»

«کارکنان ما دارای تجربه بسیار زیادی در زمینه مراقبت از افراد هستند. ما می‌توانیم به کودکان بگوییم که برای درمان برنامه داریم و می‌دانیم باید چه اقداماتی را انجام دهیم.»

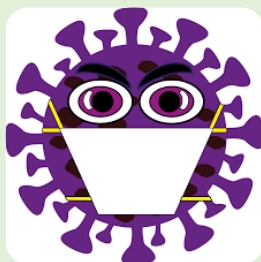
همینطور مهم است که بزرگسالان به کودکان کمک کنند تا راهی برای غلبه بر احساساتشان پیدا کنند. در این جا چند ایده ذکر شده است:

با یک بزرگسال مورد اعتماد صحبت کنند. 🧑🏻

نفس عمیق بکشند. 🧑🏻

نقاشی کنند. 🧑🏻

در مورد احساساتشان داستان بنویسند. 🧑🏻



دکتر روگرز می‌افزاید: «کودکان اغلب از حواس پرتی به عنوان یک روش مقابله ای استفاده می‌کنند و این می‌تواند کارساز باشد، اما بزرگسالان همچنان باید به آن‌ها کمک کنند تا در مورد احساسات خود دربارهٔ اتفاقاتی که در زندگی‌شان رخ می‌دهد صحبت کنند». باید به کودکان بزرگتر، جوانان و بزرگسالان یادآوری شد که به راحتی می‌توان از طریق رسانه‌های آنلاین به اطلاعات نادرست و یا هراس‌افکن دست یافت و اینکه بچه‌ها برای کشف منابع معتبر اطلاعات و یادگیری مدیریت استفاده از صفحات به کمک نیاز دارند.

حقایق دقیق و متناسب با سن کودکان را درباره ویروس کرونا ارائه دهید.

بزرگسالان باید پیش از صحبت با کودکان، حقایق را درک کنند و آماده باشند که اطلاعات دقیق را به روشی قابل فهم برای کودکان توضیح دهند.

«کودکان باید بدانند که بیشتر بچه‌ها نسبت به کووید - ۱۹ آسیب‌پذیر نیستند.»

«بزرگسالان می‌توانند به کودکان بگویند که بیشتر آن‌ها بر اثر گرفتن این ویروس فقط اندکی بیمار می‌شوند. این جملات به آن‌ها کمک می‌کند تا کمتر دچار اضطراب شوند.»

از آن جا که کووید - ۱۹ بسیار جدید است، دانشمندان دقیق نمی‌دانند که چرا در تعداد کمتری از کودکان علائم ویروس ظاهر می‌شود، یا علائم خفیف‌تری دارند، و اینکه بیشتر کودکان نسبت به بزرگترها در معرض خطر کمتری بوده و به خاطر این ویروس خیلی کمتر بیمار می‌شوند.

دکتر روگرز اضافه می کند: «بزرگترها همچنین می توانند با بچه ها در مورد «صاف کردن منحنی» صحبت کنند، به این معنی که بیشتر در خانه می مانیم تا مانع از انتشار میکروب ها شویم و مطمئن شویم که افراد بیمار کمک لازم را از پزشکان و کارکنان مراقبت های بهداشتی دریافت می کنند.»

از خودتان هم مراقبت کنید.

دکتر روگرز توصیه می کند که «بزرگسالان هم باید در این دوران استرس را مراقب خودشان باشند.»

«ممکن است برخی بزرگسالان در مورد خود یا خانواده هایشان نگرانی های خاصی داشته باشند.»

لازم است که بزرگسالان به سلامت احساسات خودشان هم اهمیت بدهند تا بتوانند از کودکانشان بهتر پشتیبانی و محافظت کنند.»



پای حرف‌های او

مهسا ولی‌محمد

سلام. میشه خودت را معرفی کنی؟

سلام. اسم من موناست و ۱۲ سالمه. 🧐

چند ساله که مشغول دستفروشی سر چهارراه هستی؟

حدود سه سالی هست که با بچه‌ها میایم اینجا. 🧐

چه کارهایی انجام دادی؟

– دستفروشی، شیشه ماشین پاک کردن، اسفند دود کردن، همه چی دیگه. 🧐

این چند وقت که کرونا اومده، میزان درآمدت تغییر کرده؟

– آره خیلی، چون دیگه اکثر مردم شیشه‌های ماشینشون بالاست و نمی‌خوان با ما ارتباطی داشته باشند که یه وقت کرونا بگیرند، برای همین تا می‌ریم طرفشون میگویند نه. 🧐

توی این مدت کسی هم مزاحم کار شما شد بخاطر کرونا؟

– مزاحم که همیشه هستند بعضی وقتا مأمورا میان گیر میدن. اما اینکه به خاطر کرونا بیان سراغمون نه. 🧐

با توجه به اینکه کرونا خیلی خطرناکه و شما هم همه‌اش در خیابان هستین، مأموری، نهادهی یا سازمانی اومد تا مواد ضدعفونی به شما بدهد؟

– نه بابا، مأموری به ما چیزی نداد، فقط چند باری مردم بهمون ماسک و دستکش دادن، یه بار هم یکی الکل آورد زد به دستامون. 🧐

خانواده یا اطرافیان هم کرونا گرفتن؟

بعضی وقتا سرفه می‌کنیم ولی فکر نکنم تا حالا گرفته باشیم. 🧐



آنچه برای این بازی نیاز

دارید:

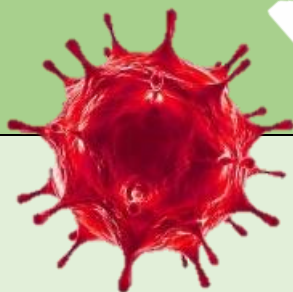
تعدادی نوار چسب رنگی (چند
رنگ برای سرگرمی بیشتر)
فضای باز



نحوه بازی:

کف اتاق فضای بازی را تمیز کنید. قسمتی از نوارچسب را به صورت مسیر مستقیم یا منحنی شکل برای راه رفتن بچسبانید. شما می توانید از رنگ های مختلف استفاده کنید و قوانین منحصر به فردی برای چگونگی راه رفتن کودکان روی آنها داشته باشید.

به عنوان مثال، اگر نوار آبی باشد، بچه ها باید یک دستشون روی دست دیگرشون باشه و راه بروند، یا اگر آن نوار سبز باشد، باید لنگان لنگان راه بروند. کودک باید قوانین را دنبال کند و تنها روی نوارهای رنگی راه برود نه روی زمین. اگر پایش از روی نوارها رد بشود از بازی خارج می شود. کودکی که بتواند کل مسیر نوارهای رنگی را بدون اینکه پایش با زمین برخورد کند طی کند برنده بازی است.



آنچه برای این بازی نیاز دارید:

تعدادی لیوان یک‌بار مصرف

یک میز

یک توپ پینگ پونگ

آب



نحوه بازی:

مانند تصویر بالا چند لیوان یک‌بار مصرف را پر از آب کنید و کنار هم بچینید. یک توپ پینگ پونگ را روی لیوان اول قرار دهید. حالا از کودک بخواهید تا به سمت آن فوت کند و توپ را با قدرت فوت کردن بر روی لیوان‌ها تا انتها حرکت دهد.



آنچه برای این بازی نیاز دارید:

هدفون

یک دوست



نحوه بازی:

در یک گروه دو نفره یکی از اعضای گروه هدفون را روی گوشش می‌گذارد و با صدای بلند آهنگ گوش می‌دهد و نفر دوم از بین چند کارت که عبارت و جملات روی آن‌ها نوشته شده است، یکی را انتخاب می‌کند و آن را با لب و بدون صدا می‌خواند. بعد از هر بار خواندن عبارت، هم گروهی شما باید عبارت را حدس بزند و آن را بگوید. این کار را به قدری تکرار کنید تا هم گروهیتان به عبارت درست برسد. برای هیجان بیشتر بازی می‌توانید یک زمان محدود برای حدس عبارت مشخص کنید.



دکتر سلام



محققان مؤسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران با توجه به تحقیقات انجام شده به این پرسش پاسخ داده‌اند که علانم مبتلا به کووید-۱۹ در کودکان چیست؟



در این مطلب آمده است: در بیشتر مطالعات، سن شروع بیماری در کودکان از ۱،۵ تا ۱۷ سال گزارش شده است که بیشتر این کودکان بیمار، ارتباط نزدیکی با افراد آلوده به این ویروس داشته‌اند. همچنین مطالعه انجام شده بر روی اطلاعات افراد مبتلا به ویروس کرونا نشان می‌دهد که یک درصد از این افراد زیر ۱۰ سال بوده‌اند. کودکان آلوده ممکن است بدون علامت باشند یا علائم تب، سرفه خشک و خستگی را نشان دهند. تعداد معدودی از آنها علائم تنفس فوقانی از جمله گرفتگی و آبریزش بینی داشته‌اند.

این محققان می‌گویند: در برخی از بیماران مبتلا، علائم گوارشی از جمله ناراحتی در شکم، حالت تهوع، استفراغ، درد شکم و اسهال

گزارش شده است. در مطالعه‌ای دیگر، ۸۰ درصد از کودکان سابقه تماس با افراد مبتلا یا سفر به مناطق پر خطر را داشته‌اند و شایع‌ترین علامت ابتلا در این کودکان تب (۸۰ درصد)، سرفه (۶۰ درصد)، گلودرد (۴۰ درصد)، گرفتگی بینی (۳۰ درصد) و عطسه و آبریزش بینی (۲۰ درصد) بوده است.

کرونا در کودکان نسبت به بزرگسالان خفیف‌تر است

تازه‌ترین تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان مبتلا به کرونا، مدت کمتری در بیمارستان بستری هستند و حتی کمتر علائمی مانند تب، سرفه یا تنگی نفس را تجربه می‌کنند. این یافته‌ها تحقیقات اولیه چین را تأیید می‌کند که نشان داده بود کودکان به صورت خفیف‌تری به کووید-۱۹ مبتلا می‌شوند و علائم متفاوتی دارند.

نتیجه اصلی این تحقیق ثابت کرده بود که کودکان نیز به کرونا مبتلا می‌شوند، تنها تعداد کمتری به درمان شدید نیاز دارند. این گزارش حاکی از این است که بیش از ۶۰ درصد از ۱۲۵ کودک که به شدت بیمار و یا بحرانی شده‌اند در سن ۵ سال و کمتر بودند. ۴۰ نفر از آنها نیز نوزادان زیر ۱۲ ماه بودند.

نظریه مورد قبول در این تحقیق این است که اکثر بچه‌ها ریه‌های سالم‌تری نسبت به بزرگسالان دارند. بزرگسالان به احتمال زیاد در طول زندگی خود بیشتر در معرض آلودگی بوده‌اند و مبتلا به بیماری کرونا و ویروس شدید می‌شوند، علاوه بر اینکه عامل افزایش سن با تضعیف سیستم ایمنی بدن همراه است.

کارشناسان می‌گویند که ممکن است سیستم ایمنی بدن کودکان به همان اندازه که سیستم ایمنی بزرگسالان واکنش نشان می‌دهد،

حمله‌ای به ویروس نداشته باشند. پزشکان دریافته‌اند که برخی از بزرگسالان آسیب دیده نه تنها توسط خود ویروس بلکه با واکنش ایمنی تهاجمی بدن نیز مواجه می‌شوند که باعث ایجاد التهاب مخرب در اندام‌های بدن شده است.



خب بچه‌ها بریم همه با هم دست‌ها مون رو بشویم یا الکل و ژل ضد عفونی بزیم و بیایم ببینیم جواب معماهای صفحه ۲۳ چی بوده؟

جواب شماره ۱ - دود

جواب شماره ۲ - سایه

جواب شماره ۳ - روز قدس روز جمعه آخر ماه مبارک رمضان است و چون همه روزه هستند اصلاً غذا نمی‌خورند.

جواب شماره ۴ - حرف ش

جواب شماره ۵ - رد پا

عکس چشم‌های کروناویروس بود دیگه! در صفحه ۲۷ عکس کاملش آمده!



این روزها همه خانواده ها برای بچه هاشون نیازمند
 یک چوب جادویی هستند که تکانش دهند و همه
 مشکلاتشان را حل کنند. می خواهید بدانید خانواده
 ماهر چطور از این چوب جادویی استفاده می کنند؟



یک راه حل جادویی برای شکست بی حوصلگی



ماهور خیلی وقته که توی خونه است، برای همین مثل قبل
 حوصله نداره. البته توی خونه با مامان و بابا کلی بازی می کنه؛

اما موقعی که باید بره سر درس‌هاش خیلی کم حوصله است و اصلاً دلش نمی‌خواد بره سراغ کتاب و دفتر.

برای همین بابای ماهور که حالا خودش هم توی خونه است و بیشتر کارهاش رو توی خونه انجام می‌ده، تصمیم می‌گیره برای این همه بی‌حوصلگی ماهور فکری بکنه. چیزی که بیشتر از همه ماهور رو سر حال میاره؛ و اون هم مسابقه دادنه.

خب بابا فکر می‌کنه که چطوری می‌شه این مسابقه دادن و رسیدن به درسا و کارها و رو باهم جور کرد؟ «مثلاً خیلی باحال می‌شه اگر من و ماهور، فهرستی از کارهایی که باید امروز انجام بدیم رو بنویسیم. بعد با هم قرار بذاریم و ببینیم کی می‌تونه همه کارهای لیست خودش را تا قبل از عصر، خوب انجام بده.»

برای این مسابقمون یک داور هم لازمه. پس مامان مسئولیت داوری رو به عهده می‌گیره. مامان می‌گه: «مسابقه که بدون جایزه نمی‌شه! من برای برنده یک جایزه خوب دارم.»

بابا اعلام می‌کنه: «خب پس ما از فردا قراره با هم و کنار هم، توی خونمون مسابقات دنباله‌دار» کی همه کارهاش رو انجام می‌ده» داشته باشیم.»

ماهور اسم مسابقه رو روی یک مقوا می‌نویسه و می‌زنه به دیوار خونه. قراره اسم برنده هر روز رو روش بنویسن. آخر هفته هم، قهرمانی که بی حوصلگی رو شکست داده مشخص می‌شه.

شما برای شکست دادن بی‌حوصلگی این روزهای خودتون و بچه‌ها چیکار می‌کنین؟

باهم، کنار هم در مدرسه خانگی



برای ماهر و خانواده‌اش هم مثل بقیه خانواده‌ها این تعطیلات طولانی و استثنایی شده.

چیزی که مامان و بابای ماهر رو بابت این تعطیلات طولانی نگران کرده این که ماهر درسای قبلی رو فراموش نکنه. چون قبلاً که مدرسه می‌رفت درسای توی کلاس دوره می‌شد و معلم بهشون اشاره می‌کرد. اما الان چی؟

برای همین، مامان و بابا تصمیم گرفتن همراه با ماهر یه برنامه‌ای بریزن برای این که ماهر بتونه در کنار اوقات فراغتی که تو این روزها داره، کمی هم درس‌های قبلیش رو مرور کنه.

این مرور درس از مرور درس‌های معمولی متفاوت‌تر. چون که قراره ماهور در نقش معلم برای مامان و بابا باشه و درس رو براشون توضیح بده. به سؤالی مامان و بابا هم قراره جواب بده، پس ماهور باید خوب به درس مسلط باشه.

۳ تا نیم ساعت قراره که ماهور معلم باشه و بین هر کدوم هم زنگ تفریح دارن که قراره توش معلم و دانش‌آموزها با هم کنار هم خوراکی بخورن و کلی بگن و بخندن.

شما چه برنامه‌ای داشتین برای این که بچه‌ها درس‌های قبلی رو مرور بکنن؟

وقت مشترک با فرزند، از جنس مدرسه



این روزها ماهور هم مثل همهٔ بچه‌ها نباید مدرسه بره و تو خونه موندگار شده. حالا دیگه غیر از تکلیف، بار آموزش هم افتاده روی دوش والدینش. مامان ماهور همین جوری هم با تکلیف انجام دادن ماهور مشکل داشت؛ اما حالا دیگه با شرایط جدید نگرانی از جنگ و دعوا سر تکالیف، مامان رو حسابی به هم ریخته بود. حالا دیگه ماهور هر وقت دلش می‌خواست از خواب بیدار می‌شد و بازی می‌کرد و اگه مامان می‌گفت تکالیفی که خانم فرستاده رو انجام بده، موکول می‌کرد برای بعد از بازی، فیلم دیدن، بازی با موبایل، غذا خوردن و ... تا شب این ماجرا ادامه پیدا می‌کرد.

مامان و بابا تصمیم گرفتن با ماهور صحبت کنن و یه برنامه‌ریزی دقیق برای این موضوع داشته باشن. یه جدول زمانی درست کردن که براساس ساعت‌های روزی تنظیم شده بود. چهار تا چهل و پنج دقیقه رو برای انجام تکالیف و خوندن درس‌ها در طول روز با نظر ماهور و مامانش انتخاب کردند؛ اما شرط این بود که این چهار زمان تا قبل از تاریکی هوا انتخاب بشه. بعد هر روزی که بدون مشکل و تاخیر، و طبق برنامه‌ریزی تکالیف انجام می‌شد، یه بازی باحال سه نفره با هم داشته باشن. فیلم ببینن، پانتومیم بازی کنن، کمپینگ کنن توی خونه و کلی کارای هیجان انگیز دیگه ...

برنامه شما برای این روزا چیه؟

چالش عبور از چالش تعطیلی مدارس!



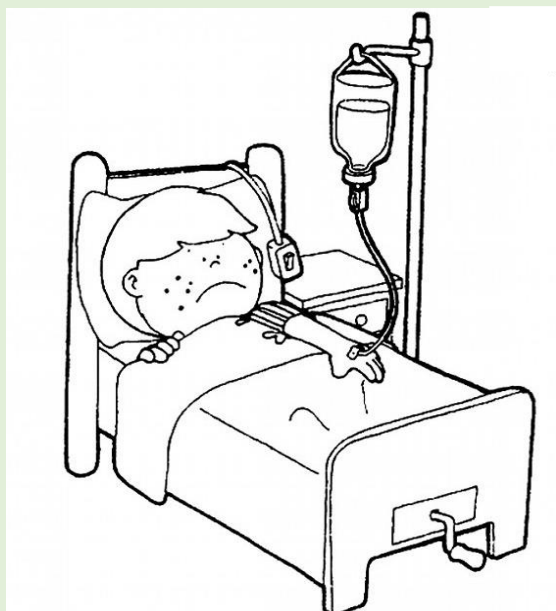
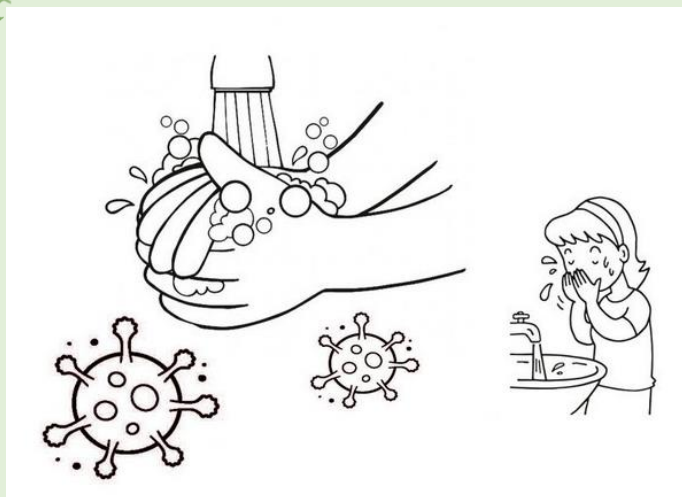
دادن انگیزه به ماهر برای هر روز درس خواندن نیاز به خلاقیت زیادی داشت. مامانش برایش یه تخته وایت برد خریده بود و گذاشته بود توی اتاقش. ماهر هر روز درس‌هایی که خانم معلمشون برایشون می‌فرستاد و می‌خوند و بعد با مامانش کلاس درس درست می‌کردن. بیشتر روزها ماهر می‌خواست معلم مامانش بشه و چیزهایی که یاد گرفته رو به مامانش یاد بده. گاهی اوقات هم یهو شیطون می‌شد و همه سؤال‌ها رو اشتباه جواب می‌داد تا معلمش یه بار دیگه برایش توضیح بده. درسشون که تموم می‌شد ماهر زنگ کلاس رو می‌زد و دوتایی با هم می‌دویدن توی آشپزخونه تا خوراکی‌هاشونو بخورن و بعد هم با هم بازی کنن.

شما تا الان چه برنامه‌ای برای این تعطیلات طولانی داشتن؟

بچه‌ها بیاید براتون ماجرای ارسلان رو تعریف کنم! ارسلان یک پسر خوب و مهربانه! اما کرونا را جدی نمی‌گیره! یک شب خواب دید که کرونا آمده سراغش و ...

وای نگم براتون! صبح که باشد شروع کرد به کشیدن چند تا نقاشی که بزنه روی در و دیوار اتاقش تا یادش بمونه کرونا رو همیشه باید جدی بگیره! ولی مداد رنگی‌هایی که در خانه داشت کافی نبود که آنها را رنگ کنه! از اونجایی که در خانه ماندن به رنگ کردن نقاشی‌هاش اولویت داره! نقاشی‌هاش رو فرستاد برای شما در این مجله تا شما با مدادرنگی‌های خودتون اون رو رنگ کنید و اگر دوست داشتید همگی قیچی کنید و بزنید روی دیوارهای اتاقتون! بچه‌ها یادتون باشه شما هم اگر مواظب نباشید خدای نکرده مریض می‌شید!







راستی بچه‌ها دوست دارید با کاغذ و تا یا همون اورنگامی یک ماسک کاغذی بامزه برای خودتون درست کنید؟ اگر علاقه دارید میتونید به لینک زیر مراجعه کنید و فیلمش را دانلود کنید و با فیلم مرحله به مرحله جلو برید. حتماً از نتیجه بسیار خوشتون خواهد آمد.

فیلم آموزش ماسک به روش کاغذ و تا



سخنی با مادر و پدرها درباره نقاشی کودکان:

نقاشی کشیدن کودکان نشانه رشد آنهاست. نقاشی تمام کودکان زیباست گرچه ممکن است نقاشی یک کودک با هارمونی و دیگر از روی بی دقتی باشد.

روانشناسان به طرق مختلف درباره کودکان تحقیق کرده‌اند که یکی از مهمترین آنها تجزیه و تحلیل نقاشی‌های کودکان است. نقاشی، کودک را در مراحلی که حواث اطراف خود را دسته‌بندی و عرضه می‌کند و روند تکامل یافته‌ای را از زمان خط خطی کردن ساده تا زمانی که خطوط معنی دار و مبتنی بر قوانین پرسپکتیو و شالوده منطقی را رسم می‌کند می‌توان چیزی شبیه خواب و رویا معنی کرد. نقاشی مانند خواب و رویا به کودک فرصت می‌دهد اطلاعات و اعمالی را که از دنیای بیرون کسب می‌کند از هم جدا و سپس آنها را دوباره تنظیم کند

توصیه روان‌شناسان به شما این است که همیشه با گفتن این جمله که چه نقاشی زیبایی، کودکان را تشویق کنید اما به او دروغ نگویید زیرا کودکان می‌توانند متوجه تشویق بی‌جا شوند.

نظر خود را صادقانه در مورد انتخاب رنگ‌ها و محل قرار گرفتن آدم‌ها و اشیاء بیان کنید و به او بگویید که می‌تواند بهتر نقاشی کند.

نقاشی‌های کودکان معمولاً کمی دور از حقیقت است. ممکن است آدمک نقاشی او ۴ انگشت و خورشیدش قرمز باشد. دلیل آن هم این است که کودکان آنچه را می‌دانند می‌کشند نه آنچه را می‌بینند. برای آنها خانه همیشه سقف تیزی مثلثی دارد. سعی

نکتید حقیقت را به آنها بفهمانید. دستشان را آزاد بگذارید تا آنچه را می‌خواهند بکشند. اگر خودشان موافقاند شما می‌توانید به نقاشی آنها گل یا خانه بیفزایید. اگر بخواهید حقیقت را به آنها نشان دهید ممکن است از نقاشی زده شوند









دستیار کوچک سردبیر



سلام

مامان و باباها و بچه‌ها!

من شایلین شگری هستم.

به تازگی کلاس چهارم دبستانم را به پایان رساندم و به کلاس پنجم می‌روم، علاقه زیادی به شاهنامه‌خوانی دارم. به همین خاطر برای شما دو فایل صوتی آماده کردم. در صورتی که روی لینک زیر کلیک کنید می‌توانید آنها را دانلود نمایید و گوش دهید. اگر صدای من را به گوش فرزندان‌تان برسانید شاید آنها نیز به شاهنامه‌خوانی در این ایام که فراغت بیشتری دارند علاقه نشان دهند.

بخش اول شاهنامه خوانی

بخش دوم شاهنامه خوانی

این روزها خیلی از بچه‌ها به خصوص بچه‌های کوچکتر ممکن است در خانه خسته شوند و از شما بخواهند برایشان نقاشی کنید. من برایتان طرح‌های ساده‌ای را آماده کردم که با آنها می‌توانید به کودکان‌تان نقاشی بیاموزید. در صورت تمایل روی لینک زیر کلیک کنید و مجموعه نقاشی‌های من را دانلود کنید و از آنها برای نقاشی کشیدن استفاده نمایید.

نقاشی با شایلین

اگر هم پیشنهاد یا انتقادی دارید می‌توانید از طریق ایمیل مجله به گوشم برسانید.



ما بچه‌های این سرزمین به زودی با رعایت بهداشت، زدن ماسک و رعایت فاصله اجتماعی از یکدیگر کرونا را شکست خواهیم داد.

ما امیدواریم و برای آن تلاش می‌کنیم.

از پزشکان و پرستاران و کادر درمان متشکریم که برای سلامت ما می‌کوشند.

هر شب برای سلامتی آنها دعا می‌کنیم.

از پدران و مادران نیز می‌خواهیم برای آینده ما بکوشند و بیشتر از قبل کرونا را جدی بگیرند. ماسک بزنند، نکات بهداشتی را رعایت کنند تا در آینده حسرتی در دل ما بچه‌ها نماند.

در کنار هم شاد و خندان به روزهای خوشی خواهیم رسید.



