



۱۴

در شرایطی که هنوز با شیوع کرونا دست به گریبانیم

چه کارهایی برای تغذیه بهداشتی و سالم در محیط کار انجام دهیم؟

سالم تر کار کنید

کارآفرینان شرکت‌های دانش بنیان چطور بحران کرونا را تا به اینجا مدیریت کرده و چه برنامه‌ای برای مواجهه با موج دوم آن دارند؟

کارآفرینی با ماسک!

۱۵

فعالان حوزه گردشگری چطور با کرونا و معضلات آن کنار آمده‌اند و چه برنامه‌ای برای روزهای آینده دارند؟

سفر به سبک اینستاگرام



۱۶

زندگی

یکشنبه ۸ تیر ۱۳۹۹ :: شماره ۵۶۹۱



info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۷



#بزرگراه-شیخ فضل ا...
محمودی از تهران:

آسفالت بزرگراه شیخ فضل... به شدت فرسوده و خراب است و در بسیاری از بخش‌های این بزرگراه، چاله وجود دارد. بخش عظیمی از آسفالت این بزرگراه هم که دوباره آسفالت شده، پر از پستی و بلندی است. گویا این بخش‌ها درست و اصولی آسفالت نشده، مسؤولان بهتر است در این باره فکری کنند.



#ثبت-کنکور

صادقی از تهران:

چرا ماموران کنترل و ثبت کنکور شرکت‌های گاز، برق و آب و فاضلاب بدون لباس فرم و ارائه کارت شناسایی به منازل مشترکان مراجعه می‌کنند؟ با وجود اعتراض چندین باره هیچ ترتیب اثری در این مورد داده نشده است. مدیریت این سازمان‌ها اعلام می‌کنند به علت پیمانی بودن این افراد، این موارد از حیطه اختیارات ایشان خارج است.

جوابیه

در پی درج پیامی در روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۳/۲۶ با عنوان «شلوغی-مترو» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و امور بین الملل متروی شهر تهران و حومه با ارسال نمایی اعلام کرد: شرکت بهره‌بردار متروی تهران افتخار می‌کند که در این شرایط حساس با تمامی امکانات موجود و توان اجرایی خود برای افزایش سرویس‌دهی هر چه بیشتر و بهتر می‌کوشد تارضایت مسافران گرامی مترو را فراهم کند. این شرکت به منظور پیشگیری از شیوع ویروس کرونا، در تصمیمی آنی و هوشمندانه در اسفند ۹۸ با تشکیل ستاد مقابله با ویروس کرونا در مترو برای حفظ سلامت مسافران و همچنین کارکنان شرکت اقدامات مناسب و قابل توجهی در ایستگاه‌ها و قطارها انجام داده است؛ ازجمله کاهش سر فاصله حرکت قطارها در خط ۲ از ۳/۵ به ۳ دقیقه و در خط سه از ۷ به ۶ دقیقه که رضایت مسافران محترم را دربر داشته است. لازم به توضیح است که توسط پرسنل شرکت، تمامی ایستگاه‌ها و قطارها در همه خطوط در طول روز به شکل مرتب نظافت و ضد عفونی می‌شود. ان شاء... تا پایان سال جاری با ورود قطارهای جدید به شبکه متروی تهران و حومه، شلوغی ایستگاه‌های خطوط برطرف خواهد شد.



لیلا شوقی

جامعه

📍 تابستان امسال با سال‌های دیگر متفاوت است. به جز این که تابستان سال ۹۹ خیلی گرم‌تر از سال‌های قبل است و گرم‌تر هم خواهد شد، جولان یک ویروس میکروسکوپی کوچک در خیابان‌ها، تفریحگاه‌ها، سینماها و کلاس‌های آموزشی، نمی‌گذارد که تفریح‌کردن، شبیه به روزهای گرم سال‌های قبل باشد. حالا تفریح، در روزهایی که کرونا در کمین نشسته، سخت شده است. اینها اما به آن معنا نیست که نباید زندگی کرد و نفس تفریح و مسافرت را برید تا مبادا ویروس حمله کند. بچه‌های کوچکی که ماه‌ها دلشان گرم شرکت در کلاس‌های تابستانی بوده است و برای رسیدن تابستان لحظه شماری کرده‌اند، چه گناهی دارند؟ حالا که نمی‌شود کودکان را به پارک برد و در کلاس‌های تفریحی هم ثبت نام کرد، شما خانواده‌ها باید به فکر چاره باشید. برای تفریح داشتن و خوشگذرانی در زندان بیست، سی متری اتاق پذیرایی خانه هم می‌توان برنامه‌ها چید؛ برنامه‌هایی که البته همت خانواده‌ها را می‌طلبد. حالا امپهترین زمان است که تفریحاتی مناسب با سن بچه‌ها و حتی فرهنگ و آداب و رسوم شهرتان، در نظر بگیرید تا بهترین و به‌یادماندنی‌ترین تعطیلات تابستانی بچه‌ها را در روزهای کرونایی بسازید. این روزهای بیشتر کلاس‌های آموزشی به صورت آنلاین تشکیل می‌شود، اما شما بدون اینترنت و آموزش آنلاین هم می‌توانید سرگرمی مناسبی برای فرزندان فراهم کنید. فریده حمیدی، روان‌شناس کودک و نوجوان و مهدی علی‌اکبرزاده، مشاور وزیر آموزش و پرورش راهکارهای خوبی جهت ساختن اوقات فراغت به‌یادماندنی برای کودکان‌تان پیشنهاد می‌دهند.

سرگرمی‌های ساده کودکانه

اگر کودکان بین سنین دو تا ۹ سالگی قرار دارد، داستان باز است، زیرا می‌توانید با بازی‌های مختلف او را سرگرم کنید؛ بازی‌هایی که هم جنبه آموزشی دارند و هم روح کودکان را پرورش می‌دهد. **📍 نقاشی کنید:** شاید ساده‌ترین و پیش پا افتاده‌ترین کار برای سرگرم کردن فرزندان، نقاشی کردن باشد. بایک نقاشی ساده می‌توانید او را ساعت‌ها سرگرم کنید. می‌توانید مسابقه نقاشی راه بیندازید یا با نقاشی کشیدن برای فرزندان داستان‌های هیجان‌انگیز تعریف کنید. حتی می‌توانید این هیجان را به اوج خود برسانید؛ دیوارهای خانه را با کاغذ بپوشانید و از او بخواهید که کاغذ دیواری جدیدی را برای اتاق پذیرایی‌تان درست کند. حتی می‌توانید با نقاشی‌هایی که کودکان کشیده‌اند، یک نمایشگاه درست کنید و بعد، شما به عنوان پدر و مادر، نقاشی‌هایش را بخريد، هدیه‌ای که حتما با خوشحالی فرزندان همراه خواهد بود. **📍 ورزش کنید:** در آپارتمان کوچک‌تان هم می‌توانید ورزش کنید. با وسایل ساده، مانند کش، طناب، توپ تنیس و حلقه‌های بازی فرزندان؛ می‌توانید مسابقات ورزشی مهیج راه بیندازید؛ ورزش‌هایی که البته قرار نیست سروصدایی برای همسایه کناری یا طبقه پایین ایجاد کنید. می‌توانید با طناب‌هایی که روی زمین انداخته‌اید تمرین تعادل کنید یا می‌توانید با توپ‌های کوچک تنیس و عبور آنها از دیوارهایی که با بالش ساخته‌اید، دقت و تمرکز را تمرین کنید. برای هر مسابقه و بازی هم یک جایزه در نظر بگیرید تا علاقه فرزندان به رقابت را بیشتر کنید. **📍 داستان تعریف کنید:** می‌توانید برای فرزندان کتاب داستان بخوانید یا با شخصیت خودش یک داستان مشارکتی بنویسید؛ داستانی که شخصیت اول اوست و با مشارکت شما، می‌تواند جنبه آموزشی به خود بگیرد؛ داستان دنباله‌داری که هر روز با یک موضوع همراه است. حتی می‌توانید برای هر داستان، یک نقاشی بکشید و بعد یک کتاب داستان دستی خلق کنید. **📍 اردوی تابستانی راه بیندازید:** حتما که نباید اردو در جاده‌های سرسبز شمال یا داغ جنوب انجام شود. یک روز می‌توانید تور آشپزی راه بیندازید و به کمک فرزندان، سالاد، کیک یا شیرینی درست کنید. روز بعد هم می‌توانید با خرده پارچه‌ها و کامواها، یک عروسک پارچه‌ای درست کنید. برای روز بعد از آن هم می‌توانید تور آشنایی با گیاهان داشته باشید و در آخر تور، فرزندان را صاحب یک گلدان گوجه‌فرنگی کوچک کنید.

والدین و گذر از مصائب تابستان

برای این که بهترین تفریح را برای فرزندان بسازید، باید شما هم آموزش ببینید تا اگر می‌خواهید نقش پرورشی و آموزشی خود را ایفا کنید، بدانید که باید چه کار انجام دهید. نکاتی که البته زیاد هم سخت نیست. **📍 درست است، در کشورهای دیگر این نهاد‌های آموزشی هستند که آشنایی با وب و اینترنت را به کودکان و نوجوانان یاد می‌دهند، اما در ایران، به آموزش فضای مجازی برای کودکان، توجه کافی نمی‌شود.** شما به عنوان والدین باید

خانواده‌ها در این روزها با چه ترفند‌هایی می‌توانند فرزندان‌شان را سرگرم کنند؟

تفریح به وقت تابستان کرونایی



کم نیستند خانواد‌هایی که این روزها از پشت‌پا به عنوان محلی برای دورهمی و تفریح بچ‌ها استفاده می‌کنند/عکس ایرنا

کارگاه خانگی هنرآموزی برای نوجوانان

اگر فرزند نوجوان دارید، کارتان درآمده است. باید صبر و آموزش بیشتری را برای تابستان او به خرج دهید. شاید همراه کردن فرزند نوجوان‌تان که روزهای پرفراز و نشیب روحی و جسمی را می‌گذرانند، سخت باشد، اما شما می‌توانید او را هم با خود همراه کنید. **📍 آموزش مهارت‌آموزی:** حالا وقت آن است که اگر هنری دارید یا مهارتی می‌دانید، آن را به فرزندان بیاموزید. کار سختی نیست. اگر به عنوان پدر خانواده لوله‌کشی بلدید یا برقکاری یا نجاری می‌دانید، به پسر نوجوان‌تان آموزش دهید. اگر خیاطی می‌دانید، گلدوزی و شیرینی‌پزی بلدید و می‌توانید قالی ببافید، به فرزندان آموزش دهید. شاید هنری که امروز به او می‌آموزید، شغل آینده فرزندان‌تان شود. این تابستان بهترین زمان است تا او را برای آینده آماده کنید. همچنین سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور هم سیستم مهارت‌آموزی آنلاین و آفلاین طراحی کرده است تا نوجوان شما، با فیلم‌های مهارت‌آموزی، آموزش ببیند. **📍 درس بدهید:** درست است که تابستان است و مدارس هم تعطیل‌اند، اما این دلیل نمی‌شود که به فرزندان درس ندهید. تابستان کرونایی امسال، در شرایطی که کلاس‌های درس، نصفه و نیمه برگزار شدند،

جوانی به وقت آنلاین

همراه کردن جوانان، شاید از همراه کردن نوجوانان سخت‌تر هم باشد اما حالا که ویروس کرونا مهمان ناخوانده چندساله است، بهترین زمان است که روابط‌تان را با فرزندی که روزگار جوانی را سبزی می‌کند، بهبود دهید. **📍 از آینده بگویید:** حالا زمان آن است که فرزندان قدم‌هایی را برای زندگی آینده‌اش بردارد و تصمیمات مهمی بگیرد. پس با او صحبت کنید، تجربیات‌تان بگویید و پای درد دلش بنشینید تا از برنامه‌های او مطلع شوید. اگر لازم است، او را راهنمایی کنید و از علاقه‌ش جویا شوید. این راهکارها حتما برای این که بتواند بهترین تصمیم بگیرد، مفید خواهد بود. **📍 بازی کنید:** بازی آنلاین با دوستان می‌تواند گزینه مناسبی باشد. شاید نقش شما به عنوان والدین کم‌رنگ‌تر باشد، اما می‌توانید ناظر بازی کردن فرزندان‌تان با دوستان‌ش باشید؛

بهترین زمان برای درس دادن است. اگر ریاضیات‌تان خوب است یا زبان‌های انگلیسی، ترکی، عربی، کردی، چینی و فرانسه می‌دانید، برای فرزندان یک کلاس درس برگزار کنید. **📍 باهم کتاب بخوانید:** حالا زمان آن است که فرزندان را کتابخوان کنید. این روزها بسیاری از انتشاراتی‌ها کتاب‌های خود را آنلاین یا با تخفیف در اختیار مخاطبان‌شان قرار می‌دهند؛ پس می‌توانید یک کتاب نوجوانانه بخرید. کتابی که می‌تواند در طرح مسابقه کتابخوانی شما هم شرکت داده شود، تا هم شما کتاب بخوانید و هم فرزندان. صحبت کردن درباره کتاب می‌تواند برای شما و فرزندان ساعات خوبی را رقم بزند. اگر فرزند جوان دارید، می‌توانید وقت‌گذرانی با کتاب را با او هم تجربه کنید. **📍 مشارکت نوجوانانه:** حالا بهترین زمان است که با نوجوان‌تان صمیمی شوید. کار سختی نیست، در هر تصمیمی، از لباس پوشیدن، خرید و حتی دیدن برنامه‌های تلویزیونی از او سوال کنید. با فرزندان صحبت کنید و از او بخواهید که درباره تجربیات‌ش، حتی اگر کم باشد، بگوید. با این کار به نوجوان‌تان هویت و اعتماد به نفس می‌دهید. شنیدن صحبت‌های فرزندان و انجام کارها با همفکری او، حتما حس خوبی به او خواهد داد.

دوستانی که البته حتما نباید در شهر شما زندگی کنند؛ هر دوست و آشنای خانواده‌ای که به صورت آنلاین با شما در ارتباط است، گزینه خوبی است. با جمع خانواده هم می‌توانید بازی کنید؛ بازی‌های فکری بزرگسالانه، معمایی و حتی بازی‌های ورزشی. هرچند که باید مراقب باشید تا سقف بالای سر همسایه طبقه پایین، روی سرش نریزد. و الیبال، بدمینتون و تنیس، بازی کنید. در این بازی‌ها به صورت ناخودآگاه، فاصله اجتماعی هم رعایت می‌شود. **📍 سفر کنید:** اگر دوست و آشنایی در شهری دارید، بهترین زمان است که از او بخواهید با رعایت اصول ایمنی، ماسک، مواد ضد عفونی‌کننده و فاصله اجتماعی، از مناطق دیدنی شهرش، برای شما فیلم بگیرد. بعد از آن شما می‌توانید درباره داستان‌های تاریخی، اشخاص، معماری و حتی تغییراتی که برای آن منطقه اتفاق افتاده است، به مشورت بنشینید و یک ایران‌شناسی خاص آنلاین را برای روزهای کرونایی تجربه کنید.

معجزه می‌کند. اگر سن فرزندان بیشتر و در سن مدرسه است، می‌توانید با بازی‌های رمز و راز در به او آموزش دهید؛ بازی‌هایی که ترکیبی از بازی، تحرک، پازل و معما است. بازی‌های انتزاعی، بازی‌هایی که حس معمایی دارند و محتوای آموزشی آنها پنهان است، برای نوجوانان مناسب است. کار سختی نیست، حتی می‌توانید، مثلا با یک نمایش خانگی به فرزندان اصول درست و بهداشتی شستن دست‌ها را آموزش دهید؛ آموزشی که می‌تواند با نقاشی و عروسک بازی نیز همراه باشد.



یادداشت:

داوود نوری

کارشناس

حوزه جوانان

ضرورت تدوین پروتکل برای تفریحات سالم

📍 این روزها شرایط متفاوت است، به خاطر ویروس کرونا، سبک زندگی تغییر کرده؛ ویروس که شاید تا دو، سه سال دیگر هم همراه ما، باشد. حالا باید برای همه ابعاد زندگی و وجود ویروس کرونا، برنامه‌ریزی کرد. مساله تفریح هم یکی از نیازهای زندگی اجتماعی و لازمه زندگی افراد در یک جامعه است. همه اینها، توجه به برنامه‌ریزی در ابعاد کلان، سیاستگذاری و قانونگذاری را مهم جلوه می‌دهد. تا به حال اما هیچ پروتکلی برای تفریح افراد تنظیم و ارائه نشده است. موضوعی که توجه به آن می‌تواند به بالا بردن کیفیت زندگی کمک کند و به همین دلیل ستاد ملی مبارزه با بیماری کرونا باید هرچه سریع‌تر دستورالعمل‌هایی را برای تفریحات سالم تنظیم کند. درست است که برای بازگشایی کافه‌ها، رستوران‌ها و سینماها کارهایی انجام و پروتکل‌هایی ارائه شده است، اما برای مورد خاص تفریح، پروتکل ویژه‌ای وجود ندارد. این نیاز را نمی‌توان نادیده گرفت. برای ارائه یک پروتکل باید قواعد و هنجارهای اجتماعی، بهداشتی و درمانی را بررسی کرد و در نظر گرفت. نکته مهم در ایجاد یک سرگرمی، توجه به فضای شاد و مهیج است؛ بنابراین با توجه به ویروس کرونا باید برخورد‌ها، اطلاع‌رسانی‌ها و پروتکل‌ها متناسب باشد. سیاستگذاری‌هایی که دولت و نهادهای مرتبط باید انجام دهند و بعد با برنامه‌های مهیج، گرافیک ساده و جذابی به آموزش آنلاین نوجوانان بگذرانند؛ چرا که رعایت این دستورالعمل‌ها همراهی مردم، کودکان و جوانان را باهم طلب می‌کند.

تا پیش از این، سیستم آموزشی کشور، سیاستمداران و مدیران، با تردیدی و بدبینی به آموزش آنلاین نگاه می‌کردند. حالا اما با وجود ویروس کرونا، آموزش آنلاین تبدیل به تنها گزینه موجود شده است و بسیاری از نهاد‌ها، موسسات آموزشی و وزارتخانه‌ها از آن استفاده می‌کنند. امکان نادیده گرفته شده‌ای که به کمک زندگی امروز کرونایی آمده است. هرچند که در ابتدا، استفاده از این پدیده سخت با کم‌وکسری‌هایی همراه بود، اما بعد تجربه‌هایی که در این راه کسب شد، استفاده از آموزش آنلاین را راحت‌تر کرد. ویروس کرونا، به همه ما ثابت کرد می‌توان از فضای مجازی به شکل بهینه و مثبت هم استفاده کرد؛ البته اینها همه در شرایطی کاربرد می‌کند که برنامه‌ریزی صحیحی برای مدیریت استفاده از فضای مجازی صورت گیرد. بهترین کار این است که تفریحات آنلاین، بسته به نیاز و دغدغه جامعه ایرانی طراحی شود. البته در این زمینه کارهایی انجام شده، اما ظرفیت فضای مجازی بسیار زیاد است و هنوز هم می‌توان از قابلیت‌های بی‌شمار این فضا استفاده کرد. 📍