



پیشنهاد کتاب

با طولانی شدن قرنطینه بعید نیست که خیلی از والدین بازی و سرگرمی کم آورده باشند. از آنجا که این مشکل قبل از قرنطینه هم وجود داشته کتاب‌های زیادی تالیف و ترجمه شده‌اند تا بتوانند ساعت‌های سرگرم‌کننده‌ای برای بچه‌ها و پدر و مادرها بسازند. دو نمونه از این کتاب‌ها اینجا فهرست شده است.

چیستان‌های علمی

نویسنده: رزوا بیل
مترجم: کتایون صدرنیا
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

چیستان‌ها سرگرمی جدیدی نیستند اما در طول زمان و بین این همه بازی رنگارنگ توانسته‌اند زنده بمانند و نسل‌های مختلفی از کودکان را مشغول کنند. برای حل چیستان‌ها باید جور دیگری فکر کرد. در نتیجه تخیل کودکان حسابی فعال می‌شود. در این کتاب در هر صفحه یک چیستان جالب مطرح شده و در صفحه بعدی جوابش ذکر شده. اگر پیدا کردن نسخه فیزیکی کتاب برایتان سخت است می‌توانید نسخه پی‌دی‌اف آن را از کتابخوان قاقچه دانلود کنید.

۸۴ بازی برای درک عمیق‌تر: ریاضی، علوم، زبان، آموزی و برنامه‌ریزی

نویسنده: آگسیسلودوگ، ایمی سوان
مترجم: فرنوش فرهنگند
کتاب برای سن ۷ تا ۱۳ سال مناسب است و بازی‌های خلاقانه‌ای دارد که می‌تواند کودکان را ساعت‌ها سرگرم کند. فعالیت‌ها و بازی‌های این کتاب چند بعدی‌اند و به پرورش خلاقیت کودکان و نوجوانان کمک می‌کنند. هم مناسب معلم‌هایی است که می‌خواهند از روش خلاقانه‌تری در مدرسه استفاده کنند و هم به کار پدر و مادرهایی می‌آید که دوست دارند وقت بچه‌ها را با سرگرمی‌های مفید بپرکنند. لحن و زبان کتاب ساده است و خود بچه‌ها هم می‌توانند بدون کمک بزرگ‌ترها بازی‌ها را یاد بگیرند و انجام بدهند.



66

سفر رفتن،
شهر بازی، خرید
اسباب بازی و
کارهایی که برای
خوش گذراندن
انجام می‌دهیم
هزینه‌ای هم
روی دستان
می‌گذارند. کرونا
خیلی از تفریحات
هزینه‌دار را از
زندگی‌مان
حذف کرده و
توفیق اجباری
شده که کارهای
کم‌هزینه
یا رایگان را
جایگزین آنها
کنیم

مسابقه برگزار کنید

خیلی از اسباب بازی‌های سرگرم‌کننده کودکان گران است و شاید در این شرایط اقتصادی نتوانید آنها را تهیه کنید. اگر فامیل یا دوستی در نزدیکی‌تان دارید که بچه‌ای هم‌سن و سال بچه شما دارد می‌توانید روزهای تعطیل مراسم تعویض اسباب بازی‌ها و بازی‌های فکری را برگزار کنید. اگر این امکان در دسترس‌تان نیست با همان اسباب بازی‌هایی که در خانه دارید برای اهل خانه مسابقه برگزار کنید. مسابقه دarts، پالتی زدن، روپایی، بگ‌هند و فوره‌ند با راکت پینگ‌پنگ، مسابقه ساخت پازل‌ها به صورت سرعتی و خیلی چیزهای دیگر. به سبک مسابقات تلویزیونی چند مرحله در نظر بگیرید و برای هر مرحله جداگانه امتیاز بدهید. خوب است که روی تخته وایت‌برد یا یک کاغذ بزرگ اسم همه را بنویسید و امتیاز بدهید و در پایان برنده را مشخص کنید. یک مدال کوچک به



رنگ طلایی یا کاپ بخرید و به نفر اول اهدا کنید. با بالش و پتو و میز سکوی قهرمانی بسازید تا نفر اول روی سکو برود و جایزه‌اش را بگیرد.

امتیازات ویژه بدهید

هرچند صبور کردن در این روز و بستن چشم‌ها روی شلوغی و به هم ریختگی خانه خودش یک امتیاز ویژه از سوی والدین برای بچه‌هاست اما پا را فراتر بگذارید و در روزهای تعطیل اجازه کارهایی را به بچه‌ها بدهید که در حالت معمول نمی‌توانند آن را انجام دهند. درست مثل تعطیلات آخر هفته‌ای که در خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ می‌گذرانند و اختیارات بیشتری دارند. کمی از آن نظم و قانون همیشگی فاصله بگیرید.

به ساعت خواب و بیداری‌شان زیاد حساس نباشید و موقع غذا خوردن به آنها سخت نگیرید. ساعت‌های بازی با موبایل یا وسایل دیجیتال را برایشان کمی بیشتر کنید و خودتان هم کنارشان بازی کنید. با همسایه‌ها هماهنگ کنید و اجازه بگیرید که بچه‌ها چند ساعتی در روزهای تعطیل بازی‌های پرسرو صدا کنند. البته حواس‌تان باشد این ساعت‌ها با زمان استراحت بقیه یکی نباشد.



به تقویم توجه کنید

اگر تعطیلی به خاطر مناسبت ملی یا مذهبی است، برنامه روزتان را با توجه به همان مناسبت هماهنگ کنید. مثلاً هفدهم ربیع الاول که تولد پیامبر (ص) است فرصت خوبی است که خانه را با کمک بچه‌ها تزئین کنید، یک بپزید و با یک هدیه کوچک این مناسبت را به بچه‌ها تبریک بگویید. لباس خوب بپوشید، عکس بگیرید و خلاصه اعیاد و روزهای شاد را به شکل ویژه‌تری نسبت به همیشه برگزار کنید. اگر تولد یکی از اعضای خانواده نزدیک است در همین روز تعطیل برگزارش کنید. کلاً هم بیشتر از قبل به مناسبت‌های تقویمی توجه و سعی کنید دلیلی برای جشن گرفتن پیدا کنید. تقویم‌های ایرانی و جهانی پر از مناسبت‌هایی است که فکرش را هم نمی‌کنید.

از روز دختر و روز کودک که معمول است گرفته تا روز جهانی پاستا و روز هنرمند و ... حتی می‌توانید خلاق باشید و با توجه به اتفاقات خانه مناسبت‌های خودتان را بسازید.

هزینه‌دار را از زندگی‌مان حذف کرده و توفیق اجباری شده که کارهای کم‌هزینه یا رایگان را جایگزین آنها کنیم. مثلاً انجام آزمایش‌های ساده و بی‌خطر علمی می‌تواند گزینه خوبی برای پرکردن اوقات فراغت باشد. آزمایش‌هایی که با همان وسایل در خانه انجام می‌شوند و برای بچه‌ها حسابی هیجان‌انگیزند. ساخت اوریگامی با کاغذهای باطله توی خانه هم ساعت‌ها کودکان را سرگرم می‌کند.

خوبی‌اش این است که دنیای اوریگامی بسیار گسترده است و راهنماهای فراوانی به شکل فیلم و عکس در اینترنت برای آن پیدا می‌شود. پانتومیم بازی کردن و اجرای نمایش‌های خاکی که پیش‌تر به آن اشاره کردیم هم در دسته همین تفریحات می‌گنجد.



از تفریحات بی‌هزینه غافل نشوید

تفریحات خیلی وقت‌ها هزینه دارند. سفر رفتن، شهر بازی، خرید اسباب بازی و کارهایی که برای خوش گذراندن انجام می‌دهیم هزینه‌ای هم روی دست‌مان می‌گذارند. کرونا خیلی از تفریحات