



یک بسته برنامه فراغتی برای کودکان و نوجوانان در ایام قرنطینه

تابستان کرونایی بچه‌ها را به بطالت نگذرانید

جاذبه گرفته تا نقاشی‌های «بک‌لایت». چنین تنوعی از فناوری و آثار در یک موزه خطای دید، در دنیا کم‌نظیر و حتی بی‌نظیر است.

علوم بهداشتی را مطالعه کنید. همراه بچه‌ها در فضای مجازی برنامه‌های آموزشی بهداشتی را ببخوانید. معمولاً این در گاه‌ها همه چیز را در بر می‌گیرند، چگونه ضدعفونی‌کننده‌های دست میکروب‌ها را می‌کشند؟

■ خوردنی‌های خلاق و بیکنیک خانگی را فراموش نکنید

بختن نان، کیک و شیرینی، آشپزی یک آموزش عالی برای روش‌اندازه‌گیری، ترکیب مواد تشکیل‌دهنده و البته درست کردن چیزهای خوشمزه است. دستور آشپزی برای کودکان را جست‌وجو کنید. آشپزی با کودکان یکی از آموزشی‌ترین درس‌هایی است که می‌توانید به آنها بدهید. پیتزا درست کنید. با تهیه مقداری مواد اولیه تهیه پیتزا و وسایلی که در خانه دارید، می‌توانید پیتزای خانگی خود را به هر سبکی که دوست دارید، بپزید. چقدر خوشمزه شود، مهم نیست مهم آن است که پیتزا دستپخت شماست.

یک بیکنیک داخل خانه داشته باشید. از گنجه یک زیرانداز یا حتی ملحفه بردارید. آن را در اتاق نشیمن بپهن کنید. هر غذایی که آماده دارید، بردارید و از یک بیکنیک خانگی لذت ببرید. مورچه و مگس هم مزاحمتان نمی‌شوند! شما حتی می‌توانید هم‌زمان بازی‌های مختلف ذهنی یا غیره مانند مار و پله انجام دهید. برای شرکت دادن بچه‌ها در تدارکات می‌توانید از آنها بخواهید به نوبه خود چیزی را برای این بیکنیک خانگی یا خود بیاورند. بازی، اسباب‌بازی، شکلات و... حتی می‌توانید از آنها بخواهید وسایلی لازم را کنترل کنند و اگر وسیله‌ای فراموش شده است، آن را یادآوری کنند.

فیلم‌ها یا کلیپ‌های کوتاه بسازید. نحوه ساخت و ویرایش

فیلم را به نوجوانان خود آموزش دهید. برای آموزش نحوه بسیاری از خانواده‌ها اطلاعاتی از امکانات مجازی بازدید زنده از مکان‌های دیدنی ندارند. به همراه بچه‌ها از امکانات موجود برای بازدید مجازی از گالری‌ها، نمایشگاه‌ها و آکواریم‌ها استفاده کنید. شما و خانواده می‌توانید با استفاده از تور دیجیتال از معروف‌ترین موزه‌ها و از نقاط دیدنی کشور خود دیدن کنید. این یک تمرین عالی برای کودکان از لحاظ افزایش اطلاعات جغرافیایی آنهاست. برخی بلاگ‌هاش با برنامه بازدید به‌صورت مجازی در ترتیب داده‌اند. یک «وب‌کم» در بسیاری مکان‌ها تعبیه شده تا مراجعان بتوانند در هر زمان از محل‌های موجود به‌صورت مجازی بازدید کنند.

با انجام یک تور در مزرعه مجازی از حیوانات مزرعه و موارد دیگر بازدید کنید و نکات مفیدی به فرزندانتان آموزش دهید. یک گزارش پررنگ از حیوانات ایجاد کنید. از کودکان بخواهید چند تا از حیوانات اسباب‌بازی‌اش را بیاورد و یک حیوان انتخاب کند. سپس هر آنچه را که در باره آن حیوان می‌اند، ذکر کند. شاید بتوانید از روی کتاب‌هایی که دارید یا با استفاده از اینترنت به فرزندتان حقایق جدیدی را در مورد آن حیوان نشان دهید. سامانه تور مجازی ۳۶۰ درجه آکواریم به شما امکان می‌دهد با خانواده به تماشای انواع ماهی‌ها و موجودات دریایی در هر ساعت از روز بپردازید. برای مشاهده و خواندن عجایب جهان می‌توانید به درگاه‌های مربوطه رجوع کنید.

در مورد پرندگان تحقیق کنید. می‌توانید از فرزندتان بخواهید پنج نوع پرند را شناسایی کرده و سپس در مورد آنها تحقیق کند. در مورد حشرات اطلاعات کسب کنید. در کنار بچه‌ها وارد درگاه‌های مرتبط با علوم جانوری و بخش حشرات شوید، تا در خصوص دنیای وسیع حشرات اطلاعات جالب و جذابی کسب کنید. به‌طور مجازی به قطبین و آلاسکا سفر کنید. شما حتی می‌توانید با استفاده از فضای مجازی یا کتب مربوطه همراه بچه‌ها یک مطالعه در مورد آب و هوا انجام دهید. درباره جریان‌ات، توده‌های هوا و موارد دیگر اطلاعات کسب کنید. مسلماً برای بچه‌ها تجربه جالبی خواهد بود. از اولین پارک جادویی استای دیدایران بازدید کنید. در این موزه (هم‌پاک) شما یک رؤیای واقعی و البته جادویی را تجربه خواهید کرد. از نقاشی‌های سه بعدی گرفته تا تالار آینه، از اتاق‌های «هی‌نهایت» که اندازه آن با مجسمه‌های چندبعدی، از اتاق‌های



شیوا سلطان‌آلینا



بختن نان، کیک و شیرینی. آشپزی یک آموزش عالی برای روش اندازه‌گیری، ترکیب مواد تشکیل‌دهنده و البته درست کردن چیزهای خوشمزه است. دستور آشپزی برای کودکان را جست‌وجو کنید. آشپزی با کودکان یکی از آموزشی‌ترین درس‌هایی است که می‌توانید به آنها بدهید. پیتزا درست کنید. با تهیه مقداری مواد اولیه تهیه پیتزا و وسایلی که در خانه دارید، می‌توانید پیتزای خانگی خود را به هر سبکی که دوست دارید، بپزید.

چقدر خوشمزه شود، مهم نیست مهم آن است که پیتزا دستپخت شماست.

یک بیکنیک داخل خانه داشته باشید

بازی پیدا کردن گنج را اجرا کنید. این بازی بسیار آسان است و بسته به تعداد وسایلی موجود در آن، ممکن است مدتی ادامه یابد. ۱۰ تا ۲۰ چیز را در اطراف خانه مخفی

کنید تا بچه‌ها چند ساعت با آنها مشغول شوند. می‌توانید

پس از پیدا کردن اشیاء جایزه‌ای را هم برای آنها تعیین کنید. این جایزه می‌تواند یک کاپ قهرمانی باشد که با مقوا یا اشیای بلااستفاده در منزل با کمک خود بچه‌ها درست کرده‌اید. بازی دیگری که می‌توانید با بچه‌های کوچک انجام دهید آن است که وسایلی خانه‌که بی خطر باشند را روی میز

بازیمین بچینید و از آنها بخواهید اشکال شبیه هم از نظر

رنگ یا شکل را در یک گروه مرتب کنند.

با دانه‌های برنج نقش اشکالی که می‌خواهند را درست کنند. حتی می‌توانید اسباب‌بازی‌های کوچک یا جوایز

دیگری را نیز درون برنج مخفی کنید و او مجبور است آنها

را پیدا کند.

بازی لپ‌لی انجام دهید. اگر آپارتمان‌نشین نیستید،

می‌توانید یک بازی لپ‌لی سرگرم‌کننده در خانه یا حیاط



بسیاری از خانواده‌ها اطلاعی از امکانات مجازی بازدید زنده از مکان‌های دیدنی ندارند. به همراه بچه‌ها از امکانات موجود برای بازدید مجازی از گالری‌ها، نمایشگاه‌ها و آکواریم‌ها استفاده کنید. شما و خانواده می‌توانید با استفاده از تور دیجیتال از معروف‌ترین موزه‌ها و از نقاط دیدنی کشور خود دیدن کنید. این یک تمرین عالی برای کودکان از لحاظ افزایش اطلاعات جغرافیایی آنهاست. برخی بلاگ‌هاش با برنامه بازدید به‌صورت مجازی در ترتیب داده‌اند. یک «وب‌کم» در بسیاری مکان‌ها تعبیه شده تا مراجعان بتوانند در هر زمان از محل‌های موجود به‌صورت مجازی بازدید کنند.



ویرایش فیلم‌ها از برنامه‌هایی مانند «امووی» یا «پارات» استفاده کنید. داشتن مهارت در مدرسه و هم در دنیای واقعی یک مهارت معنی‌دار است! چه کسی می‌داند؟ شاید آنها حتی بخواهند کانال خود را راه‌اندازی کنند. **■ کودکان را تشویق به بازی‌ها و سرگرمی‌های متنوع کنید** پانتومیم بازی کنید. بدون حرف زدن، فقط شما و خانواده‌تان چیزی را بازی کنید. این بازی یک بازی دارویی ضدکسالت و حوصله‌سرفتنگی کلاسیک می‌باشد. چهره خود را بکشید. اگر می‌خواهید کار را ساده کنید، این تصویر را می‌توان با مداد رنگی یا مازیک درست کرد، اما اگر می‌خواهید این کار را برای بچه‌ها جذاب‌تر کنید، به سراغ وسایلی غیرمتعارف‌تر بروید: آب‌نبات، ماکارونی، دکمه یا هر چیز دیگری که می‌توانید پیدا کنید! تصویر شب را نقاشی کنید. مقداری بوم، برس و رنگ یا مدادرنگی و دفتر نقاشی تهیه کنید و تصویر یک منظره یا آسمان را در شب پرستاره نقاشی کنید.

سبک آموزش



به درس، یادگیری و آموزش فرزندان ادامه دهید

خانه، مدرسه دوم بچه‌هاست!

در فضای مجازی درگاه‌هایی هستند که اقدام‌به برگزاری چالش کتابخوانی کرده‌اند. می‌توانید با جست‌وجو در اینترنت و از تباط رایگان با چنین درگاه‌هایی، به چالش کتابخوانی بپیوندید؛ البته مشروط بر آن که برای خرید کتاب‌ها هزینه بپردازید. حتی می‌توانید با کتاب‌هایی که در خانه دارید مسابقه کتابخوانی برای بچه‌ها برنامه‌ریزی کنید و بر حسب سرعت اتمام کتاب یا بازگو کردن خلاصه هر کتاب برای آنها جایزه هم پیش‌بینی کنید. به کتاب خواندن کودکان گوش دهید. هنگام خواندن صدای آنها را ضبط کنید و بعداً برای خودشان پخش کنید. هم سرگرم‌کننده است و هم با نحوه خواندن خود آشنا می‌شوند.

یک باشگاه کتاب را راه‌اندازی کنید. خواندن در این روزها بسیار مهم است، اما برای هیجان‌انگیزتر کردن مطالعه، به یک باشگاه کتاب آنلاین بپیوندید که فرزند شما هم بتواند نظرات خود را در خصوص کتاب‌های مختلفی که خوانده است با بقیه به اشتراک بگذارد. با تاپی عبارت «باشگاه کتابخوانی» چندین سایت در این خصوص در دسترس شما قرار می‌گیرد. ساعات پخش قصه‌ها در فضای مجازی را استخراج کنید و برای بچه‌ها برنامه شنیدن داستان‌های مجازی صوتی را پیش‌بینی کنید. کسانیکه به فراگیری یا تقویت شنیداری زبان انگلیسی علاقه‌مندند، می‌توانند به داستان‌هایی به زبان انگلیسی که برخی درگاه‌های آموزش زبان منتشر می‌کنند، گوش کنند.

به یادگست‌ها گوش دهید. تعداد زیادی یادگست کودک و نوجوان و بزرگسال وجود دارد. کمی بررسی کنید و ببینید کدام یک برای خانواده شما بهترین است! در سایت کتابخانه ملی کودکان و نوجوانان یادگست‌های داستانی متعدد و با صدای گویندگان خوش صدا بارگذاری شده است. زبانی دیگر را تمرین کنید. به فایل‌های صوتی سایر زبان‌ها (مانند روسی، عربی، اسپانیایی و غیره) به آرامی گوش دهید. برای تمرین تلفظ تکرار کنید. شما می‌توانید برای فرزندانتان را دیو اینترنتی کودکان را تنظیم کرده تا در زمانی از روز به این رادیو یادگست‌های آن گوش دهند. اکت‌ها، قلم‌ها و کاغذها را بیرون بیاورید. ما در مورد ایمیل صحبت نمی‌کنیم. ما در حال صحبت کردن در مورد نامه قدیمی هستیم. نامه‌ای را برای کسی که دوستش دارید، مانند مادر بزرگ و پدر بزرگ، دوستان مدرسه یا یکی از اعضای خانواده خود که دور از خانه زندگی می‌کنند، بنویسید. نوشتن افکار نیز روشی کلاسیک برای گذر زمان است.

با هم مصاحبه کنید. مصاحبه مهارت مهمی است. شما و فرزندتان می‌توانید با پرسیدن سوالات از یکدیگر و یادداشت‌برداری شروع به مصاحبه حضوری یا هم کنید. اگر فرزند شما علاقه نشان می‌دهد، می‌تواند با تماس با مادر بزرگ یا اعضای خانواده و مصاحبه با آنها از طریق تلفن، آن را به سطح بالاتری ببرید.

در خانه کارتهای حروف یا کلمات درست کنید، یا از بچه‌ها بخواهید شکل گیاهان و حیوانات یا محل‌های مختلفی که دوست دارند را بکشند، سپس آنها را نام ببرند. یا می‌توانید چنین وسایلی بازی را از فروشگاه‌ها تهیه کنید. می‌توانید صدای آنها را موقع خواندن با تلفن همراه ضبط کنید و بعداً برای خودشان پخش کنید. فرم‌های پرسش و پاسخ، اشکال و حیوانات مختلف و پرسشنامه‌های اینچینی را از اینترنت



به یادگست‌ها گوش دهید. تعداد زیادی یادگست کودک و نوجوان و بزرگسال وجود دارد. کمی بررسی کنید و ببینید کدام یک برای خانواده شما بهترین است! در سایت کتابخانه ملی کودکان و نوجوانان یادگست‌های داستانی متعددی با صدای گویندگان خوش صدا بارگذاری شده است. ساعات پخش قصه‌ها در فضای مجازی را استخراج کنید و برای بچه‌ها برنامه شنیدن داستان‌های مجازی صوتی را پیش‌بینی کنید. کسانیکه به فراگیری یا تقویت شنیداری زبان انگلیسی علاقه‌مندند، می‌توانند به داستان‌هایی به زبان انگلیسی که برخی درگاه‌های آموزش زبان منتشر می‌کنند، گوش دهند. یادگست‌های آموزش پهرموند شود.

در ایام قرنطینه کرونایی که از ماه‌ها پیش آغاز شده است، نباید به برنامه مدرسه‌های بچه‌ها خدشه‌ای وارد شود. یکی از راه‌های مدیریت کارآمد در محیط‌خانه، حفظ و رعایت برنامه آموزشی و درسی بچه‌ها از مهدکودک تا مدرسه می‌باشد و در کنار آن نباید از کتابخوانی و سایر فعالیت‌های آموزشی غفلت کرد. همیشه می‌گفتند مدرسه خانه دوم بچه‌هاست، اما حالا خانه تبدیل به مدرسه دوم بچه‌ها شده است.



فضایی برای یادگیری و برنامه آموزشی در گوشه‌ای از اتاق درست کنید. این کار بچه‌ها را آسان‌تر می‌کند. اما یادگیری در خانه را تعیین کنید. چه با یک میز در اتاق یا روی میز آشپزخانه باشد. داشتن یک فضای کاری در واقع می‌تواند به بچه‌ها کمک کند تا برای یادگیری بهتر تمرکز کنند. در بین برنامه‌های آموزشی به آنها وقت تنفس یا تجدید قوا هم بدهید. در سال تحصیلی جاری بیشتر درس به‌صورت مجازی تدریس شدند و احتمالاً برخی بچه‌ها در برخی درس‌ها اشکال یا ابهام دارند. چنانچه برای جبران این موضوع برای آنها برنامه آموزشی تعیین می‌کنید که برای برخی از بچه‌ها چندان جذاب نیست، باید برای زمان استراحت آنها هم تمرکز کنید و پیش‌بینی داشته باشید. پس از چند کار آموزشی، حتماً به زمان بازی هم توجه کنید. یک کتاب رمان به‌عنوان یک مؤلفه آموزشی فوق‌برنامه را شروع کنید. وقتی خواندن آن به تمام‌رسید، بچه‌ها بخواهید یک داستان بلند را به‌عنوان یک پروژه جدید بنویسند. آنها می‌توانند با مراجعه به سایت‌های مختلف آموزشی برنامه‌های تحصیلی درس‌سال تحصیلی آتی را مطالعه کنند. والدین می‌توانند مراجعه به سایت‌های پرسش و پاسخ به سوالات علمی زمینه پاسخ فراموش کنید. با مراجعه به درگاه‌های اینترنتی می‌توانید از محتوای سایت‌های علمی در مقوله یادگیری و خواندن آن به‌کام‌رسید، بچه‌ها بخواهید یک آزمایش علمی استفاده کنید و برنامه‌های علوم و آزمایشات علمی تماشا کنید. حتی می‌توانید آزمایش‌های مختلف مواد موردنیاز

را به‌ترمن کنید. به یک برنامه آموزشی هنر و صنایع دستی مجازی یا در تلویزیون بپیوندید. در فضای مجازی به‌صورت شبانه‌روزی و تلویزیون هر روز صبح و بعد از ظهر درس هنر و صنایع دستی رایگان ارائه می‌شود. شما می‌توانید لیست وسایلی موردنیاز، به‌صرفریش و رنگ خوراکی دارید، می‌توانید تثنی از آن کف درست کرده و آن را در حمام قرار دهید و همراه کودک نوپای خود با استفاده از رنگ‌های خوراکی بازی با رنگ‌ها انجام دهید. وقت‌شادی برای فرزندتان خواهد بود. یخکم بستنی یخی درست کنید. ساختن یخکم بستنی یخی سرگرم‌کننده است. مخصوصاً که می‌توانید طعم میوه‌های مختلف که بچه‌ها دوست دارند را امتحان کنید.

ساختن و تولید یک باغ گیاه خانگی یا گلخانه کوچک داخل شیشه را شروع کنید. شما می‌توانید با استفاده از پوسته‌های تخم‌مرغی به‌عنوان گلدان یک باغ گیاه خانگی راه‌اندازی کنید یا یک گلخانه کوچک را از گوزه‌های شیشه‌ای یا سفالی درست کنید. برای آموزش می‌توانید از درگاه‌های مربوطه استفاده کنید.

مهارت‌های فنی خود را افزایش دهید. تمام چیزهایی که لازم است در مورد فنی خانه بدانید در فضای مجازی موجود می‌باشد. کافی است اگر واقعاً روی مهارت‌های خود تمرکز دارید، ابزار موردنیاز را تأمین کنید. افزایش مهارت فنی به‌نوعی کاردرمانی در منزل محسوب می‌شود؛ مانند باز کردن لوله‌های گرفته، تعمیر لقی در کابینت یا تعویض مغزی شیر آبی که چکه می‌کند.

صابون دست خود را بسازید. آیا تاکنون یک پروژه را در قالب «خودت انجام‌ده» اجرا کرده‌اید. یک تجربه جالب در این خصوص تهیه صابون دست‌ساز خودتان است که می‌توانید در فضای مجازی دستورالعمل آن را فراگیرید.

ترجمه با جرح و تعدیل بر گرفته از سایت:

PARADE.COM

نویسنده: اِسفَانی اَسمانسکی