ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج‌شنبه • اول آذر ۱۳۹۷
۱۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ • ۲۲ نوامبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۶۹
۱۱۹۲

زندگی سلام

یک سوال مهم از کودکان: می‌دانید در موقعیت‌های خطرناک، چطور باید از خودتان مراقبت کنید؟

دوری از خطر نه به آزار!

بخش مهمی از مسئولیتِ مراقبت از بچه‌ها در برابر سوءاستفاده و آزار، به عهده ما بزرگ‌ترهای دلسوز است و بخش مهمی از این مسئولیت، آموزشِ چگونگیِ رفتار در موقعیت‌های خطرناک به کودکان و نوجوان‌هاست. مهم است ما بزرگ‌ترها از طریق گفت‌وگو در قالب نقاشی و بازی و نمایش، بچه‌ها را درباره خطراتی که ممکن است سلامت جسمی و روحی‌شان را به خطر بیندازد، آگاه کنیم و به آن‌ها آموزش دهیم در چنین موقعیت‌هایی، چگونه رفتار کنند. قرار نیست بچه را بترسانیم و جهانِ ذهنی‌اش را ناامن کنیم، بلکه باید جدی و واضح درباره خطراتِ دنیای پیرامون به کودک هشدار دهیم و برای مراقبت از خود، قوی و آماده‌اش کنیم. امروز با هم، تعدادی از موقعیت‌هایی که می‌تواند برای کودکان خطرآفرین باشد و برخورد درست در این شرایط را با هم مرور می‌کنیم. اگر بزرگ‌سال هستید، می‌توانید با قیچی کردنِ این صفحه و نصب در اتاق کودک یا دیوار کلاس و راهروی مدرسه، بچه‌ها را آگاه کنید و اگر کودک هستید، مهم است با مرور این موقعیت‌ها، برای نشان دادن واکنش مناسب در چنین شرایطی آماده شوید و حسابی از خودتان مراقبت کنید.

۱ اگر قرار است با تاکسی تلفنی به مدرسه، کلاس یا باشگاه بروید، سوارِ هر خودرویی که ادعا کرد تاکسی تلفنی است نشوید.

۲ اگر بعد از مدرسه و کلاس و باشگاه، منتظر پدر و مادر هستید اما شخصی از راه رسید و گفت از طرف مامان و بابا به دنبالتان آمده، حتی اگر آشنای خانوادگی بود، همراهش نروید.

۳ اگر در پارک و محله، مشغول بازی بودید و خانم یا آقای سالمندی از شما کمک خواست تا خریدهایش را برایش ببرید، فقط تا نزدیک در همراهی‌اش کنید، هرگز داخل ساختمان یا خانه نروید و سریع به خانه برگردید.

۴ اگر بیرون از خانه هستید و شخصی، غریبه یا آشنا، پیشنهاد داد همراهی‌اش کنید تا حیوان‌خانگیِ ملوس یا اسباب‌بازیِ قشنگش را به شما نشان دهد، هرگز اعتماد نکنید، نروید و سریع به خانه برگردید.

۵ اگر بیرون از خانه، غریبه‌ای دست‌تان را گرفت با فریاد جلب توجه کنید و از دیگران کمک بخواهید.

۶ هرگز با غریبه‌ها در آسانسور تنها نمانید.

۷ هرگز درِ خانه را روی غریبه‌ها باز نکنید. اگر در خانه تنهایید، به آدم پشت در نگویید تنها هستید. این دروغ نیست، این مراقبت از خود است.

۸ وقتِ بازی‌های آنلاین رایانه‌ای یا گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی، هرگز با کسی چت نکنید. حتی اگر عکسِ کودکانه‌ای داشت و حرف‌های جالب می‌زد.

۹ یادتان باشد بخشی از بدنتان که با لباس زیر پوشانده می‌شود، اعضای خصوصی شما هستند و هیچ‌کس غیر از پدر و مادر و پزشک، آن‌هم بعد از اجازه گرفتن، حق ندارد دست به اعضای خصوصی بدنِ شما بزند، آن‌ها را ببیند یا درباره‌اش حرف بزند. اگر چنین اتفاقی، حتی توسط آشناهای خانوادگی افتاد، بلند بگویید «نه» و محل را ترک کنید و موضوع را بدون خجالت به مامان و بابا بگویید.

۱۰ اگر کسی اذیت‌تان می‌کند اما تاکید دارد این موضوع، یک «راز» است و نباید به کسی بگویید وگرنه آبرویتان می‌رود و پدر و مادرتان دعوایتان می‌کنند، حرف‌هایش را باور نکنید، نترسید، شما رازدارِ کسی نیستید، حتما موضوع را به مامان و بابا بگویید.

تصویرساز: سعید مرادی

جدول سخت [شماره ۴۷۶]

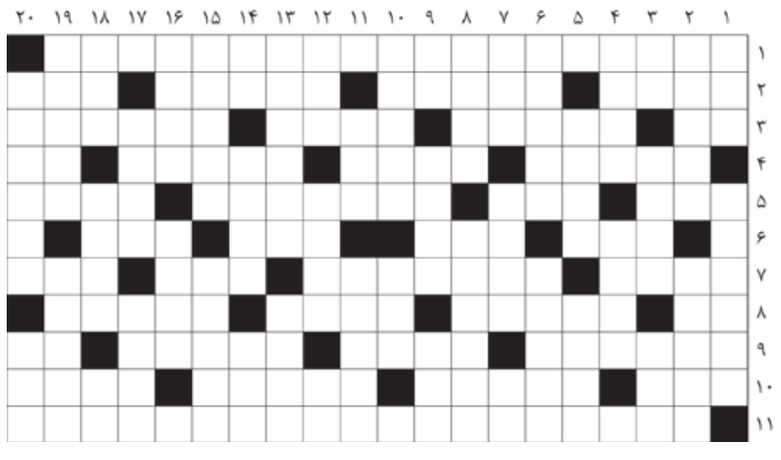
طراح جدول: بیژن گورانی

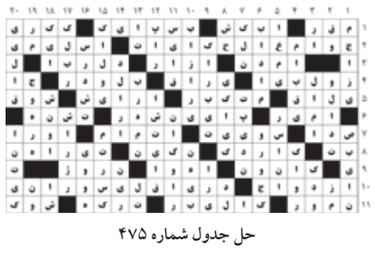
افقی

۱- شاعر و نویسنده سرشناس ادبیات آلمان و خالق رنج های ورتر جوان ۲- عجله و تندی - قسمت درونی بینی - روشن کردن - چه بسیار ۳- خط کش مهندسی - از قبایل قدیمی اعراب - رودخراسان شمالی - کتابی از ادموند اسپنسر انگلیسی ۴- آگهی تبلیغاتی - ژرفنا - از آثار ماکسیم گورکی، نویسنده روسی - بسیار خوب ۵- از عناصر تشکیل دهنده هموگلوبین - فتنه ها - همسایه کلمبیا و برزیل - هجران ۶- قوم مغول - دیدنی در ارتش - لکه خورشیدی - از اندام تنفسی بدن ۷- نهم عربی - زودتر از دیگران به کاری اقدام کردن - پدران - بازی و سرگرمی ۸- احداث آن موجب رونق کشاورزی است - آگاهی در زمینه احکام شرعی - استاندار قدیم - اعشاری ۹- شهری در استان خراسان رضوی - بسیار بخشنده - ادویه‌ای با عطر و طعم دلپذیر - بندگی ۱۰- حدنهایی - خوراکی از تخم مرغ - گل آپارتمانی زیبا - اسب بارکش ۱۱- از چهره های سرشناس شعر معاصر کشورمان و سراینده مجموعه های چمن لاله و خط خون.

عمودی

۱- پرستش - طلب باران از خداوند ۲- راه و روش - سقز ۳- همه چیز را جمع می بندد - از القاب اشرافی زنان اروپا - دستی ۴- از درختان جنگلی شمال ایران - گندیدگی ۵- از بحور شعر فارسی - قناعت پیشه ۶- ناگواری - دیگ دهان گشاد ۷- لغزنده - پسادست - پیشوند فعل مضارع ۸- با تفنگ پرتاب می‌شود - نویسنده آلمانی رمان سوار بر اسب سفید ۹- توپ چوگان - بنیانگذار روانشناسی عمومی - نسبت دو زن با یک شوهر ۱۰- تهیه کردن - منفک ۱۱- دارای نوک بسیار باریک - انگشت نما ۱۲- روکفشی - مدافع موکل - حرف دهن کجی ۱۳- دستگاه تهویه تابستانی و زمستانی - بنیانگذار مکتب روانشناسی تحلیلی ۱۴- تکرار یک حرف - فرمانده گله گرگ ها - رودی در لهستان ۱۵- دریاچه‌ای در افریقای جنوبی - فیلمی ساخته آلفرد هیچکاک با بازی کری گرنت و اینگمار برگمن ۱۶- میوه‌ای آبدار - رهسپار ۱۷- فضای ذهنی - شجاع ۱۸- درخت افکن - دفعه، بار - ضمیر غائب ۱۹- وضع موجود - پیشوای دینی زرتشتی ۲۰- بخش مراقبت‌های ویژه در بیمارستان - نیرومند.





حل جدول شماره ۴۷۵

جدول متوسط [شماره ۷۲۶۵]

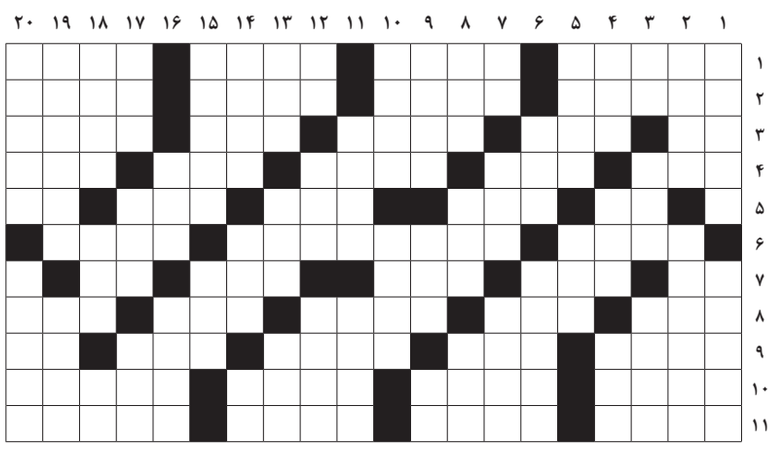
طراح جدول: مریم احمدی

افقی

۱- برخورد - قطعی - فریاد - سخن ۲- کولاک - ویران - عمق - گوناگونی ۳- مساوی عامیانه - فرزندزاده - پاسخ - نادان - بی بدیل ۴- پدر آذری - واحد شمارش چهارپایان - بیشه - مقدار اندک - جدید بیگانه ۵- نفس خسته - اگزما - ماست چکیده - رفیق - آفت گندم ۶- ناتنی - وارث - نقاش ۷- طاقچه - فرشته - رسول - پول خارجی - ساز شاکی ۸- لایه سوراخ شده - برنامه نقد آثار سینمایی - پستانداری همه چیزخوار و بومی آمریکای شمالی - نقره - پسر ۹- برقرار - رودمرزی - رهایی بخش - دفعه - عنصری غیرفلزی از گروه هالوژن ها ۱۰- زمانه - یکای پول برخی از کشورهای جهان - بیهوده - شتر مرغ آمریکایی ۱۱- شاخه علمی - کوره - نوعی پارچه نفیس - سردسیر

عمودی

۱- از نام های قرآن کریم - گیرنده امواج ۲- چهره - از دیاد ۳- مخفف اگر - حدید - مقاصد ۴- بذر - پشیمانی - گله ۵- درخشان - تقویت امواج رادیویی ۶- متحیر و درمانده - تضمین ۷- مغز - فلز گلوله - علامت صفت عالی ۸- تنگی و فشار - پسوند حفاظت - از سوزنی برگان ۹- زلال - درشت و خشن - همه ۱۰- لسان - کمر ۱۱- فوق - وسیله ای برای پرواز انفرادی ۱۲- قهوه ای روشن - سلاح کاشتنی - درودگر ۱۳- قلعه کوچک - بالا پوش - روز ۱۴- سرایت - پیرایش درخت - تکرار حرف ۱۵- نگارخانه - زینت ۱۶- سگ بیمار - پیامبر نقاش ۱۷- کتاب ها - طناب - نظر ۱۸- موسس اتحاد جماهیر شوروی - از ادات پرسش - برج داستانی ۱۹- نوعی اختلال رشدی که با رفتارهای ارتباطی کلامی غیرطبیعی مشخص می‌شود - بیدار نشده ۲۰- دستیار - خزانه



حل جدول شماره ۷۲۶۴