

زندگی



یادداشت

پاییز

آیه طائمی

دیر گروه زندگی

اولین سالی که واقعاً پاییز و زیبایی هایش را درک کردم دقیقاً ۱۹ ساله بودم. آن سالی که هر صبحش را با جمله «آخ چون دیگه مدرسه ندارم» شروع کردم. آن سالها اصفهان زندگی می‌کردم و چهارباغ پر بود از برگ‌های زرد روی زمین. هدفونم را گذاشتم توی گوشم و قدم زدم.

حالا سال هاست که پاییز را دوست دارم و برای آمدنش روزشماری می‌کنم. اما راستش را بخواهید، به عقیده من پاییز یک فصل روی تقویم نیست که با روز اول مهرماه شروع شود. بعضی سالها تابستان و زمستان به هم متصل شدند و پاییزی نیامد. بعضی سالها، میانه‌های مهر یا اوایل آبان پاییز آمد.

امسال به نظر من، پاییز از اوایل آبان شروع شد. یک هو و بی مقدمه سر و کله‌اش پیدا شد و خرید زیر پوست شهر. همه‌مان یک روز صبح، به محض بیدار شدن، کمی به روبه‌رو خیره شدیم، پتو را تا جایی حوالی چانه بالا کشیدیم و با خودمان گفتیم، کاش می‌شد همین‌جا بمانم، چقدر زیر پتو خوب است. این صبح، همان اولین روز پاییز بود.

پاییز که می‌آید باید گوشه تلفن را بردارید و برنامه یک شب نشینی پنجشنبه بگذارید به صرف فیلم، چای، انار و گلپر. فردای آن شب هم کودکان را ببرید پارک، جنگل امنی، جایی رهایشان کنید در طبیعت، روی برگ‌های خشک شده بالا و پایین ببرند و بدوند؛ تا دل‌شان می‌خواهد بخندند و چیخ‌کشان همدیگر را دنبال کنند. یک املت دودی هم بخورید و برگردید به زندگی معمول اما نه به همان شکل معمول، بلکه با حال و هوای پاییز که هرروز یک تجربه جدید هدیه می‌دهد. انصاف نیست

با این پاییز مهربان خاطرهای خاص نسازیم و مثل همیشه بگذرانیمش. در این شماره به احترام رسیدن پاییز، هم فیلم پیشنهادی داریم، هم توصیه برای کودکان، پیشنهاد دسر و سوپ پاییزه هم داریم. اما اگر حس و حال لذت بردن از پاییز را ندارید و به نظرتان پاییز دلگیر است، بدانید که تنها نیستید، درست است که من باشم هم حس نیستم، اما حال‌تان را می‌دانم و عده‌ای اینجا مثل شما هستند.

زندگی همین است دیگر، عاشقان پاییز و آنها که آرزو می‌کنند کاش چرخ دنیا چور دیگری می‌چرخید و می‌توانستند پاییز را دوست داشته باشند، کنار هم و از بودن با هم لذت ببرند، باقی که می‌آید و می‌رود همه بهانه است.



امسال پاییز از اوایل آبان شروع شد. یک هو و بی مقدمه سر و کله‌اش پیدا شد و خرید زیر پوست شهر



کلاژها

چرا کلاژ نسازیم؟ با استفاده از برگ‌هایی که تغییر رنگ داده‌اند، می‌شود حیوانات مختلفی را با شیوه کلاژ ساخت. در این موارد تخیل کودکان را باز بگذارید.



پاییز و کودکی

برای آموزش درباره پاییز و تغییر فصل‌ها چه فعالیت‌هایی با کودکان‌تان می‌توانید انجام دهید

سما شکورزاده
نویسنده



فعالیت‌های زیادی وجود دارد که می‌توان در یک روز پاییزی تجربه کرد. در حالی که نیمی از برگ‌های درختان به زمین ریخته و باقی با تغییر رنگ جذابی

به ساقه‌ها مانده، انبوهی از فعالیت‌ها با برگ‌هایی که رنگ عوض می‌کنند، هوایی که خنک‌تر می‌شود و برگ‌هایی که زیر پا خش‌خش می‌کنند وجود دارد که کودکان عاشق‌اش خواهند شد. آموزش دادن به بچه‌ها درباره فصل‌ها، تغییرشان و مفهومی که برای آنها دارد، می‌تواند تبدیل به برنامه جالبی شود. در اینجا تعدادی از آن فعالیت‌ها را با هم مرور می‌کنیم.



تجربه‌های هیجان‌انگیز بیرون خانه
روی برگ‌ها بالا و پایین بپرید و خش‌خش آنها را زیر پایتان حس کنید. این یک بهانه خوب برای همه بچه‌ها است که هم در هوای تازه نفس بکشند و هم کمی فعالیت بدنی داشته باشند. اما حواس‌تان باشد که زیر کپه برگ‌های تیز و خطرناکی نباشد، چرا که ممکن است باعث آسیب و بریدگی شود. حتی می‌توانید یک هزارتو از برگ درست کنید و بگذارید بچه‌ها راه خروج را پیدا کنند؛ اینگونه ذهن‌شان را به خوبی می‌توانید به چالش بکشید.



طراحی، نقاشی و رنگ آمیزی

با طراحی کردن و بریدن برگ‌ها یا نقاشی کردن روی آنها کاردستی‌های جذابی می‌توان ساخت و با ساخت آنها می‌توانید به بچه‌ها رنگ‌های فصل‌ها را یاد بدهید. حتی می‌توانید شاخه‌ها یا برگ‌های افتاده را جمع کنید و به خانه بیاورید. رنگ‌های پاییزی همچنین فرصت فوق‌العاده‌ای برای صحبت درباره درختان همیشه بهار، انواع مختلف درختان و گل‌ها، چگونگی رشد مؤثر گیاهان در آب و هوای مختلف و چگونگی تغییر فصل‌ها بر اساس جایی که زندگی می‌کنید، است.



تقویم آب و هوا

تقویمی برای دنبال کردن آب و هوای روزانه بسازید. هر روز وضعیت آب و هوا را روی تقویم بکشید. بگذارید بچه‌ها به سلیقه خودشان سمبل هوای آفتابی، بارانی، ابری، برفی و مه‌آلود بسازند. آخر هر فصل تعداد روزهای آفتابی و بارانی و... را بشمارید و درباره آب و هوای رایج هر فصل صحبت کنید.

نوید شفعی
روانشناس



اما فصل به این زیبایی، باران و هوای مطبوع چرا باید دلگیر باشد؟ چرا با شروع پاییز عده‌ای غمگین می‌شوند؟

این یک اتفاق طبیعی است، همین غمگین شدن و تجربه غم و اندوه در روزهای پاییزی. دلیل اصلی این موضوع را می‌توان در طولانی بودن شب و زود تاریک شدن هوا دانست. اما یک اتفاق دیگر هم در پاییز زیاد می‌شود؛ آن افسردگی فصلی است.

به عقیده خیلی‌ها پاییز دلگیر است

راهکاری برای رهایی از افسردگی فصلی