

## کدام وسایل سیسمونی را می توان به صورت دست دوم تهیه کرد؟

خرید سیسمونی گاهی با تجملات و مخارج بالا همراه می شود. با توجه به گرانی و برای کاهش هزینه ها بهتر است برخی وسایل را به صورت کار کرده بخرید.ببینیم کدام وسایل سیسمونی را می توان به صورت دست دوم تهیه کرد؟

■ تخت و کمد از وسایلی است که می توان آن را استفاده شده خرید. رنگ ، طرح و پارچه تخت را می توانید با سلیقه خودتان و هماهنگ با رنگ و دکور اتاق کودک تغییر دهید.

■ گهواره هم وسیله ای است که فقط چندماه مورد استفاده قرار می گیرد به همین دلیل می توانید این وسیله را نو نخرید.

■ با تهیه کربر دست دوم و عوض کردن روکش و تزئینات آن می توانید در هزینه ها صرفه جویی کنید.

■ کالسکه از کاربردی ترین وسایل سیسمونی است که قیمت بالایی دارد در خرید کالسکه کار کرده دقت کنید روکش پلاستیکی ،محافظ کودک و آفتاب گیر داشته باشد. چرخ ها و بدنه آن باید سالم باشند، تکیه گاه آن به حالت خوابیده در بیاید تا نوزاد بتواند راحت دراز بکشد.

■ صندلی ماشین را نیز می توان به صورت کار کرده تهیه کرد. دقت کنید صندلی تا خردسالی قابل استفاده باشد، نشیمن گاه آن سفت نباشد و کمربندهای محکم داشته باشد.

■ صندلی غذا را هم می توان به صورت کار کرده تهیه کرد. داشتن پایه و میز محکم برای امنیت و راحتی کودک مهم است.

# کوچولوهای سپرده گذار

سوزنچی کاشانی روزنامه نگار

من و خانوادهام مدت ها بود که با ولخرجی های برادر کوچکم به فکر راهی برای جلوگیری از این ولخرجی ها و آموزش درست پس انداز به او بودیم. روش های زیادی را امتحان کردیم ولی هیچ یک نتیجه ای نداشت و آخر همه این راه ها به بن بست می رسید؛ گویا پول خرج کردن در نظر برادر ۱۰ ساله ام جذاب تر بود و در واقع نمی توانستیم مفهوم پس انداز را آویزه گوشش کنیم. خلاصه چشمان او از آب نمی خورد و او آخر هم کار خودش را می کرد. اما پدرم بسیار امید داشت و می گفت از این ستون به آن ستون فرج است! بالاخره بعداز زحمات فراوان و تحقیق های بسیار متوجه شدیم که برخی از بانک ها طرح های جالبی را برای ترغیب کودکان و نوجوانان به پس انداز کردن ایجاد کرده اند که مزایای بسیاری نیز دارند. آن جا بود که فهمیدم به دلیل این که علم در این زمانه پیشرفت کرده و همه چیز الکترونیکی شده، معلوم است که دیگر بچه ها از

### بررسی و مقایسه کلاس های اوقات فراغت ورزشی در مشهد

# هر ورزش چقدر آب می خورد؟!

فاطمه سوزنچی کاشانی روزنامه نگار

تعطیلات تابستانی شروع شده و اغلب والدین به فکر ثبت نام جگر گوشه های خود در کلاس های تابستانی و مخصوصاً کلاس های ورزشی هستند. چند روز پیش پای صحبت یکی از مادران دغدغه مند نشسته بودم که چند فرزند قد و نیم قد داشت و گویا با تعطیلی مدارس، این بچه ها در خانه بند نمی شدند و آرامش اهالی خانه را برهم می زدند. این مادر مهربان که به فکر سپری کردن اوقات فراغت دلبندان خود به بهترین شکل ممکن و همچنین پرورش استعداد های آن ها بود، به شدت از قیمت کلاس های تابستانی می نالید و ازپس این هزینه ها بر نمی آمد؛ در واقع این هزینه ها برای او فوزبالا قوزی شده بود و ازطرف دیگر توان تحقیق و جست وجو جهت پیدا کردن کلاس های ورزشی با قیمت کمتر را نداشت؛ همچنین نمی دانست چه کلاسی برای فرزندانش مناسب تر است. من نیز که به نظرم سوژه داغی برای دخل و خرج پیدا کرده بودم، شال و کلاه کرده و درپی یافتن کلاسی مناسب به راه افتادم تا بلکه بتوانم هم به این مادر باتدبیر و هم به سایر والدینی که نگران اوقات فراغت فرزندانشان هستند و می خواهند نورچشمانشان به بهترین شکل از این ایام استفاده کنند، کمکی کرده باشم. اگر شما هم برای جگر گوشه های خود به دنبال کلاس ورزشی مناسب هستید، این گزارش را از دست ندهید؛



#### اهمیت ورزش برای کودکان

کودکان هنگامی که ورزش می کنند، صبر و پشتکار را می آموزند و یاد می گیرند که چگونه با دیگران همکاری کنند و اجتماعی شوند. درواقع آن ها به وسیله ورزش کردن با مهارت های زندگی آشنا می شوند. علاوه براین کودکانی که ورزش می کنند عملکرد دستگاه گردش خون و قلبشان به خوبی تنظیم شده و حجم تنفسی آنها یک و نیم برابر کودکانی است که ورزش نمی کنند؛ همچنین ورزش یکی از راه های بهبود عملکرد ریه ها، جلوگیری از تجمع چربی در رگ ها، کنترل قندخون، کنترل وزن، کمک به ساخت و تقویت اسکلت استخوانی و کنترل فشار خون می باشد. از همه اینها که بگذریم، به دلیل زندگی ماشینی، کم تحرکی و مصرف غذاهای نامناسب در این زمانه، ممکن است کودکان دچار چاقی و یا دچار مشکلاتی در آینده مانند دیابت، فشارخون بالا، چربی، بیماری های قلبی عروقی، بلوغ زودرس، ناهنجاری های قامتی ... شوند. پس باوجود این شرایط، یکی از راه های بسیار مهم جهت جلوگیری از این مشکلات، ورزش است.

#### کدام ورزش برای فرزندم مناسب تر است؟

انتخاب ورزش بسیار مهم است؛ شما باید ورزشی را برای فرزند خود انتخاب کنید که با سن او متناسب باشد و کودکتان نیز به آن علاقه نشان داده و از آن لذت ببرد. کودکان ۴ تا ۶ سال می توانند ورزش های جهشی را انجام دهند ولی توانایی حرکتی و تعادلی آنها کامل نیست؛ بنابراین توانایی هندبال شرکت در ورزش های حرفه ای را ندارند. کودکان بالای ۶ سال به دلیل این که مهارت های حرکتی آن ها تقویت می شود، می توانند ورزش های گروهی انجام دهند. ورزش مناسب این سن شنا، توپ بازی، طناب بازی و دوچرخه سواری است. کودکان ۷ تا ۱۰ سال به دلیل این که تعادل و حرکشان بهبود یافته، می توانند ورزش های ژیمناستیک، شنا، بیس بال، تنیس و دوچرخه سواری را انجام دهند. و اما کودکان بالای ۱۰ سال به دلیل اینکه سطح درک، توانایی یادگیری، تعادل، توانایی انجام حرکات پیچیده و... در آنها افزایش یافته، می توانند در ورزش های سازمان یافته شرکت کنند. بنابراین ورزش هایی مانند فوتبال، والیبال، دوومیدانی، ژیمناستیک و

پرورشی است. همچنین این بانک در تلاش است که مفاهیم بانکی و پس اندازی را از طریق آموزش به زبان ساده، به کودکان در مقاطع تحصیلی پیش دبستانی و دبستان بیاموزد؛ برای دبیرستانی ها نیز سعی شده مفاهیم مالی و بانکی با روش های مدرن آموزشی تعلیم داده شود.

#### حساب آرزو (بانک ملی)

حساب آرزو یک حساب کوتاه مدت است که والدین می توانند برای فرزند زیر ۱۸ سال خود، آن را افتتاح کنند. کسانی که این حساب را برای فرزند خود افتتاح کنند می توانند عضو کانون جوانه های بانک ملی شوند و از آموزش های این سایت مانند آموزش مفاهیم بانک و پول و اقتصاد و همچنین بازی ها و مسابقات مربوط به آن استفاده کنند. به پولی که در این حساب کوتاه مدت جمع می شود، سود اضافه می شود و اگر این حساب قرض الحسنه باشد در قرعه کشی نیز شرکت داده خواهد شد. علاوه براین به مبلغی که در حساب مانده باشد نیز امتیاز داده می شود. همچنین یکی دیگر از مزایای این حساب این است که به والدین دارندگان این حساب وام می دهد تا فرزندان بتوانند بدون استفاده از پولی که در حسابشان است و درواقع با پولی که وام داده می شود، آرزوهایشان را برآورده کنند.

این گونه ورزش ها می تواند حرکات بدن آن ها را هماهنگ کند.

#### فواید و مضرات شنا

شنا یک ورزش کامل محسوب می شود و فواید زیادی دارد. ازجمله این که این ورزش باعث تثبیت فشارخون، افزایش تحمل در انجام فعالیت ها، تنظیم شدن تنفس، مدیریت وزن، کاهش استرس و... می شود. شنا باوجود فایده های بسیار زیادی که دارد، ممکن است آسیب های مقطعی مانند عفونت گوش، بیماری های شدید گوش و حلق و بینی، سینوزیت، برخی از بیماری های نای و ریه و برخی از بیماری های پوستی را ایجاد کند. بنابراین اگر این ورزش را برای فرزند خود انتخاب می کنید، حواس تان باشد که حتما نکات بهداشتی را رعایت کند تا گرفتار این آسیب ها نشود.

#### مزایای ژیمناستیک برای کودکان

ژیمناستیک ورزشی پایه است و مربیان ورزشی توصیه می کنند که افراد از دوران کودکی آن را شروع کنند. این ورزش باعث هماهنگی عضله و استخوان و همچنین افزایش رشد قد می شود؛ بنابراین اگر می خواهید فرزندتان در آینده ورزشکار موفقی شود، حتماً باید ژیمناست کار نیز باشد. علاوه براین، تمرینات ژیمناستیک به کودک کمک می کند تا رشد جسمی و ذهنی خوبی داشته باشد، کار تیمی و دیگر مهارت های اجتماعی را بیاموزد و اعتماد به نفس او افزایش پیدا کند.

#### فواید ورزش های رزمی برای کوچولوها

هنرهای رزمی به دلیل داشتن قواعد معین باعث می شود که کودک منظم بار بیاید، تمرینات فیزیکی و انجام مبارزه باعث تخلیه فشارهای عصبی و خصوصیات منفی در کودک می شود و حرکت های این ورزش باعث هماهنگی دست و چشم می شود. از مزایای دیگر این رشته ورزشی این است که فرزند شما از سلامت فکری و ذهنی برخوردار می شود، مسئولیت پذیر بار می آید و سیستم ایمنی وی تقویت می شود.

#### مظنه کلاس های ورزشی

بعد ازاین که فهمیدم برای سنین مختلف چه ورزش هایی مفید است و همچنین با فواید چند رشته ورزشی آشنا شدم، تصمیم گرفتم برای انجام مهم ترین رسالتی که برعهده گرفته بودم، یعنی درآوردن نرخ های بعضی از کلاس های ورزشی، اقدام کنم. از آن جا که بازار این کلاس ها در این فصل داغ شده، مسئولان هم نامردی نکرده و به افزایش قیمت ها پرداخته اند تا بلکه به نان و آبی برسند؛ اما در این گوشه و کنار مردمان خیری نیز یافت می شدند که برخی از کلاس های ورزشی را به صورت رایگان در بعضی از مساجد برگزار می کردند که البته تعداد آنها بسیار بسیار اندک بود. در جدول زیر نرخ های بعضی از کلاس های ورزشی را آورده ام تا با این قیمت ها آشنا شده و بهتر بتوانید باتوجه به نیاز و علاقه فرزند خود جهت انتخاب کلاسی مناسب اقدام کنید. البته حواس تان باشد که باید غیر از هزینه کلاس، مبلغی را نیز برای وسایل ورزشی مربوطه کنار بگذارید که البته هزینه وسایل هم ناچیز نبوده و بار سنگین دیگری بر دوش تان می گذارد. لیکن سلامتی فرزندان بزرگ ترین ثروت است و ناچارا باید این هزینه ها را نیز به جان بخرید.

نام ورزشگاه	ارمغان	آستان قدس	دانشگاه فردوسی
تعداد جلسات	قیمت	تعداد جلسات	قیمت
فوتبال	-	۱۵	۲۵۳ هزار تومان
فوتسال	۱۰	۱۵	۲۵۳ هزار تومان
والیبال	۱۰	۱۵	۲۴۵ هزار تومان
بسکتبال	۱۰	۱۵	۲۰۴ هزار تومان
هندبال	-	۱۵	۱۶۷ هزار تومان
تنیس روی میز	۱۰	۱۵	۲۰۶ هزار تومان
شنا	۱۱	۱۲	۲۴۶ هزار تومان
تکواندو	۱۰	۱۵	۱۴۸ هزار تومان
جودو	-	۱۵	۱۴۸ هزار تومان
کاراته	-	۱۵	۱۴۸ هزار تومان
کونگ فو	-	۱۵	۱۴۸ هزار تومان
ووشو	-	۱۵	۱۴۸ هزار تومان
دفاع شخصی	۱۰	۱۵	۱۴۸ هزار تومان
ژیمناستیک	۱۰	۱۵	۱۷۴ هزار

## دخلوخرج

شنبه یکم تیر ۱۳۹۸ - شماره ۲۲

## آموزش

