با ما در ارتباط باشید

info@shahrara.com — رایانامه
۳۰۰۰۷۲۸۹ — پیامک
۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰ — پیام رسان
۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ — تلفن

آب و فاضلاب

محمدحسین| در شهرک رجایی و باهنر بعضی خانواده‌ها به‌خاطر ضعف مالی و ترس از اینکه چاهشان پر نشود و خرجی روی دستشان نگذارد، بیشتر فاضلاب خود را رها می‌کنند در کوچه و خیابان که بوی نامطبوعی را ایجاد می‌کند. باید برای اجرای سریع‌تر طرح اگو در این محدوده، تدبیری اندیشیده بشود. اوضاع بهداشت در منطقه خوب نیست. با این شرایط کرونایی بدتر هم می‌شود.

۰۹۱۵...۸۴۲| در این دوران بحرانی و اسفبار چرا نظارتی بر مشاغل حساس همچون نانوایی‌ها نیست؟ چرا همه کارکنان نانوایی از ماسک استفاده نمی‌کنند؟ بهتر نیست سازمان بهداشت شماره تلفنی برای گزارش تخلف این مشاغل اختصاص بدهد؟

تامین اجتماعی

شهروند| بعد از چهار ماه برای من یک‌میلیون و ۲۰۰هزار تومان در اواخر خرداد واریز شده. سه ماه اردیبهشت، خرداد و تیر واریز نشده است. به‌خدا با خانمم سر بی‌پولی و بیکاری، مدام دعوا می‌کنیم. زندگی‌مان در آستانه فروپاشی است.

اصغرا| لطفا پیگیری کنید کی بیمه بیکاری اردیبهشت واریز می‌شود. پولی که برای فروردین واریز کردند، یک روز هم توی حسابمان نماند؛ چون خیلی وقت است بیکاریم و مدام از این و آن قرض گرفته‌ایم.

رضا| چرا این‌قدر اذیت می‌کنید؟ ماهی ۸۰۰هزار تومان پول بیمه از ما کم می‌کنند. اگر یک روز هم تاخیر داشته باشیم، جریمه می‌شویم اما موقع پرداخت بیمه بیکاری که می‌شود، قصه فرق می‌کند. بنده اسفند بیکار شدم. گفتند شماره‌حساب بدهید. ۱۰بار هم بررسی کردیم، شماره درست بود. بعد پیامک آمده است که شماره‌حساب اشتباه است. دوباره رفتم بررسی کردم، درست بود. باز یک شماره شبا و حساب دیگر داده‌ام اما تا الان چهار ماه است که خبری از واریزی نیست.

یوسف| ببخشید، کارگران ساختمانی که نه سبد معیشتی دارند نه وام، نه بیمه بیکاری، جزو اقشار جامعه نیستند؟ چه کسی به فکر ماست؟

علی| ما که کارگریم، بیشتر از نصف ماه را نمی‌توانیم کار کنیم. توان پرداخت هزینه بیمه را هم نداریم. من گچ‌کار، مستاجر و متاهل هستم. آیا ما را جزو کارگران ساختمانی حساب نمی‌کنید؟

آبروان| از وزیر محترم کار بخواهید به من و امثال من که زیر خط فقر هستیم و تحت‌نظر هیچ نهادی هم نیستیم، توجه کنند. پیش خدا گم نخواهد شد. رفتم بیمه سلامت، دفترچه‌های خانواده را تعویض کنم، گفتند باید برای هرنفر ۴۸۴۰۰تومان بدهی. من یک کارگر بیکار با سه نفر تحت تکفل از کجا بیاورم؟

دولت

۰۹۰۲...۹۶۱| بی‌تدبیری در بازگشایی‌های بی‌موقع کسب‌وکارها که باعث تحریک مردم برای خروج از خانه شد، مجددا کرونا را برگشت داد. چرا تاوان این بی‌تدبیری‌ها را مردم باید بدهند؟ موقع آن نرسیده است که مجلس و قوه قضائیه ورود کنند؟

قلندری| مردم به‌خاطر فشارهای اقتصادی و بیماری کرونا افسرده هستند. کمک کنید تا مردم انگیزه بگیرند؛ چند کاروان شادی راه بیندازید.

شهرداری

۰۹۱۵...۲۴۸| کرونا با هیچ‌کس تعارف ندارد، حتی رفتگران. لطفا به خیابان‌های رسالت، مقداد، طبرسی‌شمالی، نظام‌دوست، محبی، شهرک مهرگان، ناصری، ۲۲بهمن، خواجه‌ربیع و یوسف‌زاده مراجعه کنید و از رفتگران بپرسید: «آیا هر روز به شما دستکش، ماسک و مایع ضدعفونی‌کننده می‌دهند؟ آیا از سه ماه پیش تا الان تست کرونایی از شما گرفته‌اند؟ جواب منفی خواهد بود. قابل توجه مسئولان خدمات‌شهری!

۰۹۰۳...۵۱۲| تور دروازه‌های زمین چمن مصنوعی خیابان طبرسی‌شمالی ۱۲ پاره است. لطفا رسیدگی کنید.

کرونا

تاج گلی| چرا با قرمز اعلام شدن وضعیت مشهد، ستاد کرونا و بهداشت، مساجد را موظف نمی‌کنند که از برگزاری مراسم تعزیه و ختم خودداری کنند؟

بانک

امین| من روز سیزدهم ماه سهامم را فروختم به بانک تجارت. شماره شبا و شماره حسابم با شماره هویتی همخوان بود. تا امروز اما حتی یک ریال به‌حساب من نیامده است. مردم چه گناهی کرده‌اند که چنین رفتاری می‌بینند؟

گرانی

شهروند| زوج‌های جوانی هستند که اجاره‌نشین‌اند و چون صاحبخانه اجاره را بیشتر کرده است، کوچ کرده‌اند به منزل والدین.

کاظم محمودزاده| با اینکه مسئولان می‌دانند ۶۰درصد خانوارها درآمد مناسبی ندارند، مدام می‌گویند ماسک و مایع ضدعفونی. بابا مردم ندارند. ماسک از ۷۵۰۰ تا ۲۰۰۰۰تومان!

مخاطبان ارجمند روزنامه شهرآرا! ضمن سپاس و قدردانی از همکاری شما با **«باشگاه مخاطبان»** و در راستای ارج نهادن به جایگاه شما عزیزان در رسانه خودتان، به اطلاع می‌رساند به‌تازگی لینکی با عنوان **«شهروند خبرنگار»** در سایت **«شهرآرانیوز»**، راه‌اندازی شده است تا مشکلات، انتقادها، پیشنهادها و دیدگاه‌های شما در عرصه وسیع‌تری دیده شود و با پیگیری‌های بعدی خبرنگاران روزنامه به نتیجه برسد. به همین منظور از شما همراهان همیشگی می‌خواهیم با ارسال تصاویر و ثبت دیدگاه‌های خود ما را یاری کنید. جدا از اینکه تصاویر و پیام‌های ارسالی شما به نام خودتان در **سایت نشریه، کانال باشگاه مخاطبان و صفحه جامعه روزنامه** منتشر خواهد شد، پایان هر ماه به سه نفر از عزیزانی که **بهترین عکس‌ها یا پیام‌ها** را ارسال کرده باشند، شش ماه اشتراک رایگان شهرآرا هدیه می‌شود.

متفاوت دیده شوید
۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۵۲۷

شهرآرا
روزنامه شهر امید و زندگی
۲شنبه
۳۰ تیر ۱۳۹۹
۲۸ ذی‌القعده ۱۴۴۱
شماره ۳۱۵۶
SHAHRARANEWS.IR

اوقات فراغت پشت سد کرونا

گزارشی از کلافگی والدین، بیکاری دانش‌آموزان و عملکرد متولیان در تابستان امسال



عکس: داوود بهگام | شهرآرا

فرزانه شهامت
f.shahamat@shahraranews.ir

گزارش روز

«بیشتر روز بیکارم.» این حکایت فاطمه نه‌ساله و بسیاری از کودکان و نوجوانانی است که امسال، تابستانی پر از بی‌حوصلگی را در چهاردیواری خانه، تجربه می‌کنند. خیز کرونا و اعمال محدودیت‌های مجدد، خوشی‌های هرساله مثل رفتن به شهربازی، مهمانی، خرید، کلاس تابستانی و سفر را تقریبا به‌طور کامل از آن‌ها گرفته است. مادر فاطمه می‌گوید تمام تلاشش را برای سرگرم کردن تک‌فرزندش انجام می‌دهد؛ مثلا به او بافتنی یاد داده است. کتاب خودآموز خوش‌نویسی هم تهیه کرده است، با این حال تمام این ابتکارها فقط بخشی از روز را پر می‌کند و همچنان، با معضل بیکاری فرزندش و زیاده‌روی او در تماشای تلویزیون، مواجه است.

همه‌چیز تعطیل است؟

این شهروند که مایل به بیان نام خود نیست، در تماس با ما، گله‌اش را از آنچه بی‌برنامگی آموزش‌وپرورش در فصل تابستان می‌خواند، این‌طور بیان می‌کند: در شبکه شاد، آگهی شروع برنامه‌های تابستانی آموزش‌وپرورش را دیدم. عنوان‌های جذابی داشت؛ مثل مهارت‌های هویتی، فرهنگی، حرفه‌ای و اشتغال‌زایی. خوشحال شدم. با مدرسه دخترم که دولتی و در ناحیه ۲ آموزش‌وپرورش است، تماس گرفتم و با معاون مدیر صحبت کردم. از کلاس‌های مجازی اوقات فراغت پرسیدم و راهنمایی خواستم. خانم معاون گفت: «قرار است برای بچه‌هایی که درسشان ضعیف است، کلاس جبرانی بگذاریم»؛ فقط همین. راستش تمام ارتباط مدرسه با اولیا بعد از تمام شدن امتحانات خرداد، در حد پیام مدیر مدرسه بود که خبر برگزاری کلاس‌های حضوری انجمن خوش‌نویسان را داد.

یکی دیگر از والدین دانش‌آموزان وقتی از موضوع گزارشمان مطلع می‌شود، وای کشداری می‌گوید و با بیان اینکه از شیطنت‌های «مهدی» در خانه عصبی شده است، اضافه می‌کند: پسرم، سیزده‌ساله است و در مدرسه‌ای غیرانتفاعی در ناحیه ۶ آموزش‌وپرورش درس می‌خواند. امروز هم به مدرسه‌اش سر زدم و روی تابلوهای اعلانات را نگاه کردم. سایت مدرسه را هم دیدم. هیچ خبری نبود. هر سال از اواسط خرداد، برنامه‌های کلاس‌های اوقات‌فراغت اطلاع‌رسانی می‌شد، اما امسال انگار همه‌چیز تعطیل است و دانش‌آموزان کاملا رها شده‌اند.

این مادر پیگیری‌هایی را که تا الان انجام داده است، این‌طور فهرست می‌کند: «به بهانه تغییر مدرسه پسرم در سال تحصیلی جدید، کانال‌ها و سایت‌های چند تا از مدارس برند مشهد را نگاه کردم. در هیچ‌کدام اطلاعیه‌ای برای برنامه‌های اوقات فراغت ندیدم. به یکی از مدارس شاهد که در نزدیکی منزلمان است، زنگ زدم. معاون مدرسه گفت «آموزش‌وپرورش به ما اعلام کرده است کلاس‌هایی تابستانه هست اما آن‌ها جدی نگفتند. ما هم جدی نگرفتیم.» به یکی از کانون‌های فرهنگی‌تربیتی تلفن زدم. مسئولش گفت ظرفیت برگزاری کلاس داریم اما والدین و مدارس همراهی نکرده‌اند. وقتی پرسیدم چطور اطلاع‌رسانی کردید که من به‌عنوان ولی دانش‌آموز خبر ندارم، تلویحا گفت که کرونا برای کسی دل‌ودماغ نگذاشته است. آخر این هم شد جواب؟»

به گفته این مقام مسئول، با استناد به آمار هفته دوم تیر، حدود ۵۰هزار دانش‌آموز استان در کلاس‌های اوقات‌فراغت مراکز زیرمجموعه این اداره‌کل شرکت کرده‌اند که کمتر از ۴درصد از جمعیت یک‌میلیون و ۳۰۰هزار نفری دانش‌آموزان خراسان رضوی را شامل می‌شود.

او با اشاره به جمعیت ۱۰۰هزار نفری‌ای که پارسال جذب طرح اوقات فراغت تابستان استان شدند، اضافه می‌کند: به‌طور طبیعی کیفیت برگزاری کلاس‌ها به‌صورت مجازی با حضوری تفاوت دارد و این موضوع در کاهش استقبال خانواده‌ها موثر بوده است. مقایسه کشوری نشان می‌دهد که خراسان رضوی از نظر میزان استقبال، وضعیت بهتری از دیگر استان‌ها دارد. پیش‌بینی می‌کنیم امسال تا پایان کلاس‌ها در هفته اول شهریور، حدود ۷۵هزار نفر جذب شوند.

> در هفته دوم تیر، حدود ۴درصد دانش‌آموز استان در کلاس‌های اوقات‌فراغت مراکز اداره‌کل آموزش‌وپرورش شرکت کرده‌اند

زرقامی با تاکید بر اینکه کلاس‌ها به‌صورت مجازی و در بستر شبکه شاد برگزار می‌شود، در پاسخ به تمهیدات احتمالی برای والدینی که برای استفاده از این بستر با مشکل مواجهند، می‌گوید: تا الان گزارشی درباره مشکل دسترسی متقاضیان نداشته‌ایم.

او با اذعان به تغییر نکردن عناوین دوره‌های آموزشی نسبت‌به پارسال، بیشتر بار خلاقیت در دوره‌ها را بر دوش مربیان می‌داند و درمورد هزینه برگزاری کلاس‌ها می‌گوید: شهریه کلاس‌ها براساس مصوبه شورای آموزش‌وپرورش شهرستان و آیین‌نامه مالی پایگاه اوقات فراغت، تعیین می‌شود. در برخی پایگاه‌ها با پیشنهاد مربیان، کلاس‌ها به‌صورت رایگان یا با نصف بهای پارسال برگزار می‌شود.

به گفته وی، شهرستان‌هایی که وضعیتشان از نظر شیوع کرونا سفید شود، با تایید شورای آموزش‌وپرورش و ستاد کرونای شهرستان اجازه دارند ۲۰درصد تعداد جلسات را در پایان دوره به‌صورت حضوری برگزار کنند.

کلاس‌هایمان ارزان است

تاخیر در اجرای تابستانه اوقات‌فراغت، در برنامه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان نیز مشاهده می‌شود. مدیرکل کانون، این تاخیر را ناشی از شیوع موج دوم کرونا می‌داند و می‌گوید: برداشت ما این بود که کرونا می‌رود. خودمان را برای آغاز دوره‌های حضوری از ابتدای تیر آماده کرده بودیم ولی شیوع مجدد کرونا، کارهایمان را به تاخیر انداخت. درحال تهیه تیزر اطلاع‌رسانی هستیم.

ابراهیم زره‌ساز با اشاره به فعالیت‌های مجازی ۴۰مرکز کانون در استان اضافه می‌کند: در موج اول بیماری، مربیان کانون، اعضا را به گروه‌هایشان در واتس‌آپ و تلگرام اضافه کردند و با تهیه چندهزار کلیپ، به بچه‌ها آموزش دادند. سپس از آن‌ها خواستند که نمونه کارهایشان را بفرستند. از این تجربه استفاده کردیم و دوره‌های تابستان را در فضای اسکای‌روم برگزار کردیم. کار با آن ساده‌تر از شبکه‌های اجتماعی است، نیازی به نصب برنامه نیست و ارتباط بچه‌ها با استاد، زنده و تصویری است.

او درمورد هزینه کلاس‌ها آن‌هم در شرایطی که کرونا، اقتصاد خانواده‌ها را دچار چالش کرده است، می‌گوید: هزینه برخی دوره‌های تخصصی کانون با استادان مجرب و شناخته‌شده، در حد ۳۰هزار تومان و کمتر تعیین شده است تا کودکان و نوجوانان بیشتری جذب شوند. این مبلغ هم برای اینکه کلاس‌ها جدی گرفته شود، اخذ می‌شود. عضویت یک‌ساله در کانون با انواع خدمات ارائه‌شده، فقط ۱۵هزار تومان هزینه دارد.

زره‌ساز در پاسخ به این سوال که محتوای دوره‌ها متناسب با شیوع کرونا، چه تغییری کرده است، می‌گوید: قبول داریم که جریان زندگی با کرونا تغییر کرده است. برای والدین و فرزندان، در دوره‌ای با عنوان «حال خوش زندگی»، مباحث آموزشی در نظر گرفتیم تا بدانند چطور با مشکلات ناشی از کرونا کنار بیایند.

به گفته وی، تعداد آثار داخلی و خارجی دریافت‌شده در مسابقه نقاشی بین‌المللی «دست‌های پاک» با موضوع کرونا به دبیری خراسان رضوی به بیش از ۵هزار اثر رسیده است و تا پایان مرداد، همچنان فرصت دارد. تعداد کسانی که جذب کلاس‌های تابستانه کانون در استان شده‌اند، سوال دیگری است که پاسخ به آن را به پایان تیر و اتمام فرایند ثبت‌نام موکول می‌کند.

افت ۳۰درصدی آموزش‌های فنی‌وحرفه‌ای

نخستین ماه تابستان به انتهای خود نزدیک می‌شود و متولیان اوقات فراغت، همچنان درحال برگزاری جلسات هماهنگی و برنامه‌ریزی هستند. آن‌طور که مدیرکل فنی‌وحرفه‌ای خراسان رضوی می‌گوید، در هفته سوم تیر، جلسه‌ای در سطح مدیران آموزش‌وپرورش استان با این اداره‌کل، برگزار و پیشنهاد شد ظرف یک هفته، تفاهم‌نامه همکاری در زمینه اوقات فراغت، منعقد شود و محتواهای آموزشی تولیدشده با شبکه شاد در اختیار دانش‌آموزان قرار بگیرد.

افشین رحیمی با تقسیم مراکز تحت پوشش این اداره‌کل به دو مرکز دولتی و خصوصی، درمورد تاثیر کرونا بر آموزش‌های این مراکز، می‌گوید: میزان آموزش‌های ارائه‌شده در چهار ماهه نخست پارسال، ۴۴هزار و ۱۷۷نفر-دوره بود که به دلیل شیوع کرونا با کاهش ۳۰درصدی به ۳۰هزار و ۹۴۶نفر-دوره رسیده است.

به گفته وی بخش دولتی، مجری برگزاری دوره‌های تخصصی مهارت‌افزایی و طولانی‌مدت مثلا هجده‌ماهه است. این دوره‌های رایگان، به دلیل کرونا تعطیل نشده‌اند و فعلا به‌صورت مجازی برگزار می‌شوند.

مدیرکل فنی‌وحرفه‌ای استان ادامه می‌دهد: بیشتر مخاطبان برنامه‌های تابستانه اوقات فراغت، دانش‌آموزان هستند و بخش خصوصی، آموزش آن‌ها را برعهده دارد. با وجود مشکلات اقتصادی ناشی از کرونا، ثبت‌نام در آموزشگاه‌های فنی‌وحرفه‌ای آزاد استان از ۳۱تیر تا ۶مرداد مصادف با هفته ملی مهارت، با ۳۰درصد تخفیف انجام می‌شود.

رحیمی با اشاره به راه‌اندازی سامانه «آموزش مجازی آموزشگاه‌های فنی‌وحرفه‌ای آزاد خراسان رضوی»، از مردم می‌خواهد که برای آگاهی از فهرست و نشانی آموزشگاه‌های دارای تخفیف و رشته‌های ارائه‌شده، به سامانه v-skill.ir مراجعه کنند.

غنی کردن اوقات‌فراغت و بایدهایی که فراموش کرده‌ایم

اعظم زوار
مشاور خانواده و نوجوان

دیدگاه

واقعیت این است که امسال با حضور کرونا، این مهمان ناخوانده، بار اصلی آموزش و پر کردن اوقات فراغت فرزندان، روی دوش خانواده‌ها افتاده است. محدودیت‌های ناشی از کرونا، برخی آسیب‌ها مثل افراط در استفاده فرزندان از شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های آنلاین را تشدید و به پای ثابت گله‌های والدین تبدیل کرده است.

قبل از اینکه به پدرها و مادرها چند پیشنهاد کلی را برای برنامه‌ریزی اوقات‌فراغت تابستان بدهیم، باید توجهشان را به یک اصل خیلی مهم جلب کنیم؛ اینکه اگر در خانواده، ارتباط میان زن و شوهر و والدین با فرزندان دچار چالش باشد، تمام این توصیه‌ها در حد حرف باقی می‌ماند.

واقعیت این است که بسیاری از خانواده‌ها، پیش از آمدن کرونا مشکلاتی داشتند و درگیر تعارضاتی بودند که با رفتن به سر کار، مهمانی و... روی آن سرپوش می‌گذاشتند. حالا با قرنطینه‌ای اجباری، چالش ارتباطات خانوادگی مانند یک زخم سر باز کرده است و خواهی‌نخواهی تاثیر خود را روی رفتار بچه‌ها و شکل گذراندن اوقات‌فراغتشان نیز می‌گذارد.

«حوصله‌ام سر رفته.» والدین این جمله آشنا را با چاشنی نق زدن به‌ویژه با کرونایی شدن تابستان، روزی چندمرتبه از بچه‌هایشان می‌شنوند و از اینکه دائم راه‌حل بدهند، مستاصل می‌شوند. شاید تعجب کنید اما گام نخست برای برخورد با این کلافگی فرزندان به‌ویژه در سنین ۱۳ تا ۲۰سال، این است که والدین، نگاه خودشان را به کرونا عوض کنند.

اگر پدر و مادر هنوز کرونا و مشکلات ناشی از آن را به‌عنوان یک واقعیت نپذیرفته باشند و در مرحله خشم یا ناراحتی به‌سر ببرند، جواب‌هایی که به فرزندانشان می‌دهند، چیزهایی مشابه این جملات است: خب، می‌گویی چه‌کار کنم؟ مگر فقط خانواده ما درگیر این مشکلات است؟ از صبح تا شب توی خانه نشسته‌ای. خدا را شکر کن که این مریضی سراغ ما نیامده است.

به جای این پاسخ‌های حال‌خراب‌کن، کافی است حرف‌های فرزندتان را بشنوید و ناراحتی یا عصبانیتش را درک کنید. مثلا بگویید «تو حق داری؛ این تابستان چیزی نبود که انتظارش را داشتی. دلت می‌خواست بیرون بروی و بازی کنی اما نمی‌توانی.» مطمئن باشید پیشنهادهای حساب‌شده‌ای که بعد از این همدلی‌های واقعی می‌دهید، با همراهی فرزندتان مواجه می‌شود.

گام دوم این است که دلیل گرایش فرزندتان به فضای مجازی را بفهمید. تلفن همراه برای همه ما جذاب است و برای بچه‌ها به‌ویژه در سنین یادشده، جذاب‌تر.

آن‌ها اینستاگرام و بازی‌های آنلاین را به‌دلیل ماهیت ارتباط‌پذیر و فضای زنده‌اش دوست دارند. وقتی خلأهای ارتباطی و عاطفی در خانه فراوان باشد، یا فرزند به‌دلایلی که نیاز به واکاوی دارد، دچار اضطراب شود، میلش به حضور در فضای مجازی افزایش پیدا می‌کند. هروقت به‌عنوان پدر و مادر از خودتان می‌پرسید که چرا فرزندم سرش را از گوشی بیرون نمی‌آورد و با ما ارتباط نمی‌گیرد، بلافاصله این سوال را مطرح کنید که چرا باید بیرون بیاورد؟ برای گفت‌وگو با چه کسی و درمورد چه موضوعی؟

وقتی فضای خانه برای فرزند شاد و جذاب نیست و والدین فقط تحکم و نصیحت را بلد هستند، شما هم اگر جای فرزندتان بودید، از فضای مجازی بیرون نمی‌آمدید.

این پیشنهادهای ساده را هم برای غنی کردن وقت فراغت فرزندتان امتحان کنید:

از فرصت تابستان برای آموزش مهارت‌هایی که دوست دارد، استفاده کنید؛ از پنچرگیری ماشین و آموزش علائم راهنمایی‌ورانندگی گرفته است تا درست کردن دسر.

از جذابیت جادوییِ بازی‌های گروهی استفاده کنید. بازی‌هاییِ که وسیله خاصی هم نمی‌خواهد؛ مثل منچ، گل یا پوچ، نقطه‌بازی و...

به حریم شخصی فرزندتان احترام بگذارید و اجازه بدهید زمان مشخصی از روز یا هفته را برای خودش سپری کند.

کلاس‌های کانون پرورش‌فکری کودک و نوجوان را از دست ندهید.