



### برف با طعم در پی!

سلام به رفقای خوب صفحه جوانه. هفته ای که گذشت، هفته هیجان انگیزی بود از این نظر که بچه های ساکن مشهد و یکی دو شهر دیگه کشور، روزهای برفی و شادی رو تجربه کردند. اتفاق مهم دیگه، جشنواره فیلم فجر بود که به خوبی و خوشی تموم شد و سیمرغ ها هم به سلامتی به خونه شون رسیدند. اما اگه فیلم هارو پیگیری کرده باشید، می دونید که جشنواره امسال با سال های گذشته کمی فرق داشت. چیزی که این جشنواره رو متمایز می کرد، حضور پررنگ کلی نوجوان هنرمند و مستعد در فیلم ها بود، نوجوان هایی که امیدواریم توی جشنواره آینده، جزو نامزدها و برنده های سیمرغ باشند. اما برای این که بعد از این روزهای رنگارنگ، هیجان خنومون افت نکنه فردا بیست و چهارم بهمن، یک خبرایی هست. فوتبالیها! فرمز! آبیها! کلاه و بوق و پرچم دم دستتون؟ فردا هشتاد و چهارمین دربی پایتخت برگزار می شه. به امیدیک بازی پرنرزی و پرگل، بریم سروقت مطالب امروز جوانه!

## چی کار کنم نمره هام خوب بشه؟

«چرا نمره هام خوب نمی شه؟ من روزی ۱۱ ساعت درس می خونم!» وقتی آدم روزانه به طور مثال پنج ساعت برای درس خوندن وقت می داره، به همین اندازه هم از خودش توقع داره. اما مسئله این جاست که پنج ساعت توی اتاق بودن و کتاب به دست گرفتن به معنی ۵ ساعت درس خوندن نیست. آدم این وسط گاهی چرت می زنه، گاهی می ره تو عالم رویا و زمانی رو هم به گشت و گذار توی اینترنت می گذرونه.

پس برای نمره خوب گرفتن، اولین قدم اینه که ساعات مفید درس خونندن رو دقیق حساب کنی و زمان های پرت رو از ش کم کنی. این طوری دیگه احساس نمی کنی که به اندازه کافی کاری نداری و نتیجه زحماتت رو نگرفتی.

### دشمن یک: حواس پرتی

قدم بعدی به حداقل رسوندن زمان های تلف شده است. عوامل پرت کننده حواس، کم نیستند و خیلی هم چموش و ناقلات تشریف دارن! برای گیر انداختن شون به جای یادداشت شون کن، چک کردن صفحات شخصی اینترنتی، صدای تلویزیون، فکر کردن به خاطرات گذشته و اتفاقات مدرسه و برنامه های آینده و کلا هر چیزی غیر از درس. وقتی فهرست آماده شد، سعی کن برای هر کدامشون راه حلی پیدا کنی. می تونی برای خودت قانون تعیین کنی که مثلاً تا یک فصل از کتابت رو تموم نکردی و نتونستی اون رو برای خودت توضیح بدی، نباید بری سراغ موبایل حتی در حد یک چک کردن کوتاه. اگه عوامل پرت کننده حواس، خارج از اتاق اتفاق میفته می تونی با اعضای خانواده به جلسه صمیمانه بزاری و از شون خواهش کنی در مدتی که مشغول



### دشمن دو: استراحت نکردن و خودگویی های منفی

یه نکته مهم دیگه برای خوب درس خوندن و خوب نمره گرفتن، استراحت. بعضی ها یکسره و بی وقفه درس می خونن و فکر می کنن این طوری از وقتشون استفاده بهتری می کنن، در حالی که استراحت کافی باعث عملکرد بهتر مغز می شه. بعضی کارشناسان آموزشی معتقدند به ازای هر ۴۵ دقیقه، ده دقیقه استراحت لازمه. حالا این زمان ممکنه برای افراد مختلف متفاوت باشه؛ مهم استراحت کردنه، تو می تونی با توجه به شناختی که از خودت داری قانون خودت رو داشته باشی. یکی دیگه از دشمن های سرسخت خوب درس خوندن، خودگویییه. «من از ریاضی متنفرم. نمی تونم یادش بگیرم و هر چی می خونم نمی فهمم». این خودگویی ها فقط تورو خسته و بی انگیزه می کنن و وقتی رو که باید به درس خوندن بگذرنی به خودشون اختصاص میدن. بنابراین تو اگه به نقطه ضعف ها واقف خیلی عالی. فقط باید به جای غر زدن به کاری براش بکنی؛ مثلاً از به دوست کمک بگیری، از معلمت بخوای زمان بیشتری برات در نظر بگیره یا روش توضیح دانش رو عوض کنه.



#حال خوب

حال خوب یعنی خیالت راحت باشه که بچی اون بالا همه جوره حواسش بهت هست!

### نریچه

## شگفتی هایی از دنیای حیوانات

### همنوع خوار مهربان



بعضی از حیوانات تمام یا بخشی از گونه همنوع خود را می خورند! نه این که خیلی گرسنه باشند و شرایط غیرعادی باشد بلکه این کار در مورد خیلی هایشان عادی و طبیعی است. اما حتی همنوع خوارها هم به مر اقبیت نیاز دارن. خرچنگ هایی که نزدیک منافذ گرمایی اقیانوس آرام در عمق ۳۵۰۰ متر زندگی می کنند، بعضی مواقع یکدیگر را می خورند. اما در فیلمی که از زندگی این خرچنگ ها ضبط شده، اتفاق عجیبی به چشم خورد. یک زیست شناس متوجه شده این خرچنگ ها گاهی یکدیگر را تیمار می کنند؛ آن ها با کتری های روی پوست یکدیگر را می خورند، چیزی که تا قبل از این فقط در شامپانزه ها دیده شده است.

### پدر باردار

اسب دریایی یکی از آن حیواناتی است که اگر از اسم عجیب و قیافه عجیب ترش بگذریم، باز هم چیزهایی برای تعجب کردن دارد. مثلاً این که اسب های دریایی جنس نرشان، وضع حمل می کنند! و دیگر این که اسب دریایی به سمت بالاشنمی کند اما مثل این که خیلی حال و حوصله شنا کردن ندارد چون بیشتر اوقات بدون حرکت باقی می ماند؛ این حالت را به صورت گیر دادن دم چسبیده خود در لایه لایه جان هاو جلبک های دریایی انجام می دهد و با همین حرکت در مقابل دشمنان استتار می کند. یک ویژگی جالب دیگر اسب دریایی این است که چشم هایش مستقل از سر به طرفین حرکت می کنند و این طوری می تواند دائم مراقب دشمنان باشد و حواسش به غذاایش هم باشد.

### حلزون رویین تن

در اعماق اقیانوس هند حلزونی زندگی می کند که زرهی سخت بر تن دارد. بدن فلس مانند این حلزون از سولفید آهن ساخته شده است، به در ست متوجه شدید آهن. علت تشکیل لایه فلزی روی بدن این حلزون نوع خاصی از باکتری است که روی بدن آن زندگی می کند و باید بگوییم که هیچ موجود زنده دیگری روی زمین وجود ندارد که بدنش به این شیوه حاوی آهن باشد و همین مسئله باعث شده که این حلزون آبی نوعی خاصیت مغناطیسی هم داشته باشد. هم چنین این حلزون بر روی پوسته سختش، فلس هایی دارد که کارشان منحرف کردن سلاح دشمن است؛ برخی مارهای شکارچی، نیزه هایی را به سمت شکار هایشان پرتاب و از این طریق نوعی سم به داخل بدنشان تزریق می کنند.

### مورچه سریع السیر

نوع خاصی از مورچه وجود دارد که می تواند با سرعت ۲۳۳ کیلومتر بر ساعت حرکت کند. حمله این نوع مورچه در حدود ۰/۱۳ ثانیه طول می کشد؛ نه به مهاجم فرصت حمله می دهد و نه به شکار مجال فرار. اگر فکر می کنید این مورچه های کوچک خطری ندارند در اشتباه هستید. زمانی که به داخل لانه این مورچه ها وارد می شوید باوقتی که این موجودات در مورد دشمنی خاص نگران هستند، همه شان شروع به پریدن و جهیدن به اطراف و البته به سمت دشمن می کنند و بدنیست بدانید که نیششان هم در ست مثل زنبور هادر دناک و خطرناک است.

منابع: مجله همشهری دانستنی ها، وبسایت دیجیاتو

حرف های ما رو دنبال کنید  
و باهامون حرف بزنید.  
تلفن ما: ۰۵۱-۳۷۱۳۴۰۰۰  
شماره پیامک ما: ۲۰۰۰۹۹۹  
و آدرس تلگرامی مون:  
@zendegiisalam

## برنده های جشنواره برفی

دوستان خوب! اگه یادتون باشه هفته پیش به مسابقه ترتیب دادیم به اسم «جشنواره برفی جوانه» و ازتون خواستیم از برف بازی ها و آدم برفی ها تون عکس بگیرید و برای ما بفرستید تا بهتون جایزه بدیم. جوانه این هفته به قولش وفا کرده و ضمن چاپ بهترین عکس های ارسالی و انتشار عکس ها در صفحه اینستاگرام و کانال تلگرامی «زندگی سلام»، جایزه هاتون رو هم آماده کرده! این هم فهرست برنده ها به همراه عکس های قشنگشون.



احمدیان



اشکان محمودی



زینب موحدیان



حسین زاده



داوود فتحي

### کله بیک

## به نوجوانان خوشبین باشین

