به نام خدای مهربان

سخن سردبیر

ما اینجا هستیم تا در کنار شما راهی رو آغاز کنیم تا آینده‌ای روشن تر داشته باشیم. این چراغ روشن قراره در آینده در دستان شما باشه، تا تاریکی های بسیاری رو روشن کنه. پیش‌آگاهی شاید اون چیزی باشه که امروز لازم داریم تا با اون فردایی روشن‌تر بسازیم.

کودک آگاه به کودکی گفته می‌شه که از افکار، احساسات و کارهای خودش و همچنین تأثیر اون‌ها بر جهان اطرافش آگاه هست.
هدف ما این هست که با در اختیار قرار دادن مطالب آموزشی، نگاهی آگاهانه‌تر و اجتماعی‌تر رو برای رشد شما ارائه بدیم و مسیر آگاهانه زیستن رو بسازیم.

فتانه عسگری

«تو از لحظه‌ای که می‌فهمی (از لحظه آگاهی) آغاز می‌شوی.»

دکتر رضا علیزاده.م

۲ ماینکرافت جذاب — ویهان میمند
۶ در مورد حیوون خونگی بیشتر بدونیم — دیانا دیده‌بان
۸ تاریخچه خالکوبی یا تتو — فاطمه عسگری
۱۰ تتو یا خالکوبی: سلامت و بهداشت — دکتر مروارید کمالی
۱۲ تتو یا خالکوبی از نگاه روانشناسی — نفیسه نوروزی
۱۴ حکایت پهلوان و کبودی زدن — فاطمه عسگری
۱۶ تلسکوپ وب یک ماشین زمان — حورا ناصری
۱۸ چطوری یه برنامه‌نویس بشیم؟ — نیوشا ناظری‌نیا
۲۰ دنیای یه مهندس کامپیوتر — سولماز حسن‌زاده
۲۲ آشنایی با ساز هارپ (چنگ) — مهناز جعفری
۲۶ فایده‌های شطرنج برای ذهن نوجوون‌ها — محمد صباحی
۲۸ گفتگو با برادران قهرمان شطرنج باز البرزی — فاطمه عسگری
۳۲ فوتبال دستی انسانی — فرزانه عسگری
۳۴ نگاهی به دنیای میکروب‌ها — آرزو ابراهیمی
۳۶ چطور یه داستان کوتاه بنویسیم! — فتانه عسگری
۳۸ جوهر رؤیا — بهشته خادم شریف

کودک آگاه

سال اول، شماره اول، پاییز ۱۴۰۴ (۹+ سال)

قیمت: ۳,۰۰۰,۰۰۰ ریال (سیصد هزار تومان)

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: فتانه عسگری
سردبیر: فتانه عسگری
مدیر اجرایی و دبیر شورای نویسندگان: دکتر مروارید کمالی
روابط عمومی: الهام علی **مترجم:** بهشته خادم شریف
ویراستار و دبیر بخش ادبی: فاطمه عسگری
امور کامپیوتری: مهندس سولماز حسن زاده
مدیر هنری: فریدون حقیقی
طراحی گرافیک و صفحه بندی: فریدون حقیقی، رسا تاسه

چاپ: چاپ و انتشارات آوای آرامش
تیراژ: تیراژ ۱۰۰ نسخه
شماره مجوز نشر: ۹۷۵۲۹
اعضای هیات تحریریه: دکتر مروارید کمالی / نفیسه نوروزی محمد صباحی / مهندس سولماز حسن‌زاده / بهشته خادم شریف / مهناز جعفری / فاطمه عسگری / فتانه عسگری / آلاله هراتی‌زاده / سیمین ظریفیان

ارتباط با ما:
ایمیل: koodake.agah@gmail.com
سایت: http://www.koodake-agah.ir
دفتر نشریه: استان البرز، کرج، فلکه اول رجائی شهر، ابتدای خیابان مطهری، ساختمان سپیده، پلاک ۱۷۴ طبقه اول
تلفن: ۰۲۶۳۴۴۶۹۵۶۵ - ۰۹۱۲۳۹۵۶۵۹۷

ماینکرافت جذاب

ماینکرافت یه بازی مناسب برای کودکان و نوجوون‌ها هست. یه طراحی ساده و محیط دوستانه داره، که بازیکنا رو به خودش جذب می‌کنه.

ویهان میمند / گیمرِآماتوری که میره چهارم

ماینکرافت بخاطر زبان و فرهنگش یه بازی ویدئویی خیلی معروف و جهانی شده. این بازی به ۱۰۰ زبان مختلف دنیا ترجمه شده و به خاطر سادگی گرافیک و اجرای بازی، بازیکنا از همه‌جای دنیا می‌تونن به راحتی با اون بازی کنن.

ماینکرافت مالِ شرکت **«موجنگ استودیوز»** هست. این بازی رو فردی به اسم **«مارکوس پرسون»** اهل کشور سوئد، ساخته و در سال ۲۰۱۱ پخش کرده.

ماینکرافت یه بازی تموم نشدنی با یه دنیای باز هست که در اون شما می‌تونین بلوک‌های مختلف رو جمع کنین و از اون‌ها برای ساختن ساختمان‌ها، ابزارهای مختلف و... استفاده کنین. بازیکنا می‌تونن منابع طبیعی رو به دست بیارن، منابع تولید کنن و دنیای خودشون رو هرطور که می‌خوان بسازن.

در این بازی، با موجوداتی مثل: اسلایم‌ها، اسکلت‌ها، زامبی‌ها و اژدهاها... رو به رو می‌شید. برای بقا در این بازی، باید با استفاده از منابع و وسایلی که دارین، برای خودتون سلاح و دفاع‌های قوی بسازین و در برابر این موجودات مقاومت کنین.

حالت‌های مختلف بازی ماینکرافت

حالت بقا Survival Mode

در این حالت، بازیکنا باید در یه دنیای واقعی‌تر و پرخطر قرار بگیرن. اون‌ها باید منابع جمع کنن، غذا بخورن، ابزارها و سلاح‌ها رو بسازن و در برابر موجودات خطرناک مبارزه کنن. بازیکنا باید برای بقا تلاش کنن، از آسیب‌هایی مثل گرسنگی، آتش و موجودات خطرناک دوری کنن.

حالت خلاقیت Creative Mode

در این حالت، بازیکنا به منابع و ابزارهای زیادی دسترسی دارن و می‌تونن با آزادی کامل دنیای ماینکرافت خودشون رو مثل: ساختمون‌ها، آثار هنری، ماشین‌آلات پیچیده و ایده‌های خلاقانه‌شون بسازن.

حالت ماجراجویی Adventure Mode

در این حالت، بازیکنا می‌تونن دنبال ماجراجویی برن. اون‌ها می‌تونن داستان‌ها، معماها، چالش‌ها رو تجربه کنن.

حالت چندنفره Multiplayer Mode

در این حالت، بازیکنا می‌تونن به هم وصل بشن. اون‌ها می‌تونن با هم همکاری کنن و باهم ساختمون بسازن، ماجراجویی کنن و یا در چالش‌ها شرکت کنن.

در مورد حیوون خونگی بیشتر بدونیم

دیانا دیده بان / جانورشناس آماتوری که میره هفتم

نگهداری از حیوون خونگی تجربه‌ی جالب و پر از عشق و محبت هست. حیوون‌ها هم، احساس دارن و باید به سلامت اون‌ها اهمیت بدین. قبل از این‌که تصمیم بگیرین یه حیوون خونگی بخرین یا یه حیوون خونگی رو بپذیرین و اون رو به خونه بیارین، باید با آگاهی و مطالعه این کار رو انجام بدین. نگهداری از یه حیوون خونگی همیشه این‌طوری نیست که فکر کنین یه موجود بامزه کنار شما هست! نکته‌های مهمی وجود داره که قبل از داشتن حیوون خونگی باید بدونین.

در این شماره می‌خوایم در مورد سگ‌ها حرف بزنیم.

- چه نژادی انتخاب کنین؟
- بدونین عمر اون نژاد چند ساله؟
- چه جایی برای زندگی اون مناسبه؟
- هزینه‌ی مراقبت از اون چقدره؟
- چه اندازه به پیاده روی روزانه نیاز داره؟
- چطور مراقب سلامت و تغذیه‌ی اون باشین؟
- خوبی‌ها و عیب‌های نگهداری حیوون خونگی چیه؟

آوردن سگ تصمیم بزرگ و مهمی هست. این تصمیم نباید به‌سرعت و بدون تحقیق گرفته بشه. وقتی سگی رو به خونه می‌آرین، مسئولیت نگهداری اون به مدت زیادی با شما هست. نژادهای خاص می‌تونن ۱۰ تا ۱۳ سال یا بیشتر زندگی کنن. حیوون کوچک شما می‌تونه تبدیل به یک حیوون بزرگ بشه که بعضی وقتا ممکنه مزاحم زندگی‌تون بشه؛ با بالا رفتن سن، نیازهای حیوون خونگی هم تغییر می‌کنه و باید از اون‌ها اطلاع داشته باشین. پس باید بدونین تا کی می‌تونین ازش نگهداری کنین و هزینه‌هاشو بدین. قبل از آوردن سگ، باید به این نکته‌ها توجه کنین.

سن مناسب توله سگ برای به سرپرستی گرفتن و نگهداری، باید حداقل ۴۵ تا ۶۰ روزه باشه. این سن برای تربیت اون و عادت‌های غذا خوردنش مناسب هست. نژادهایی مثل شیتزو، پامرانین، گلدن رتریور، لابرادور و پاگ به دلیل طبیعت آروم و مهربونشون برای افرادی که برای اولین بار سگ نگهداری می‌کنن، انتخاب‌های خیلی خوبی هستن.

این نژادها معمولاً سازگاری بالایی دارن و آموزش دادن به اون‌ها آسون‌تر هست. باید بدونین بعضی نژادها به فضای باز و بزرگ و فعالیت زیاد نیاز دارن، در حالی که بعضی نژادهای کوچیک‌تر برای زندگی در آپارتمان مناسب‌تر هستن. قبل از آوردن سگ، باید بررسی کنین که قوانین محل زندگی شما اجازه نگهداری از سگ رو می‌ده یا نه. بعضی مجتمع‌ها و ساختمون‌ها مقرراتی در این مورد دارن.

آیا می‌تونین حیوون رو با خودتون به مسافرت ببرین؟ یا پیش کسی بزارین تا مراقبش باشه؟

خیلی از جاهای عمومی و هتل‌ها، ویلاها، وسایل نقلیه عمومی، اجازه حمل حیوون رو نمی‌دن. یا برگه قانونی اجازه می‌خوان و هزینه می‌گیرن. مراکز نگهداری حیوون‌ها هم هزینه می‌گیرن.

قبل از این‌که حیوون خونگی داشته باشین، باید واقعاً به این فکر کنین که چقدر آماده هستین تا از اون نگهداری کنین. بسیاری از مردم اشتباه می‌کنن و به همین دلیل هست که متاسفانه خیلی از حیوون‌های خونگی در خیابون‌ها رها می‌شن. حیوون‌های خونگی نیاز به توجه و مراقبت زیادی دارن، وقتی اونا رو رها می‌کنین توانایی مراقبت از خودشون رو ندارن و آسیب می‌بینن. اگر زمان کافی برای اون‌ها ندارین، آوردن حیوون خونگی فکر خوبی نیست.

تهیه وسایل حیوون خونگی

بهتره قبل از اومدن حیوون خونگی‌تون به خونه، تمام وسایل مورد نیاز اون رو آماده کنین. شما می‌تونین از دامپزشکا یا مراکز نگهداری اون‌ها بپرسین که چه وسایلی نیاز هست و چه غذایی برای اون مناسبه. و هزینه هاشو بدونین.

Tattoo تتو یا خالکوبی از نگاه روانشناسی

نفیسه نوروزی / کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

انسان به دلیل چندبعدی بودنش نیازهای زیادی داره، و در کنار اون برای بقاء خودش تصمیم گرفته که موجودی اجتماعی هم باشه. انسان دارای مراحل مختلف رشدی هست، که در هر سنی ویژگی های خاصی برای اون ارزشمند می شه، این مسئله که در جهان اثرها (اثرگذاری و اثرپذیری) قرار داریم، هم سبب آسیب و هم سبب رشد شده.



یکی از نیازهای پایه‌ای انسان، که البته در سنین بلوغ، به یکی از بالاترین حدهای خودش می‌رسه، نیاز به توجه و تایید طلبی هست. نگاه پررنگ دیگران، اون‌قدر پراهمیت می‌شه که جای تفکر و انتخاب فرد رو می‌گیره.

به دلیل افزایش میزان و تغییر در نوع هورمون‌ها در سن بلوغ، بخش هیجانات در مغز فعال‌تر می‌شه. البته نکته‌ی مهم دیگه این‌که، افراد در این سنین دچار بحران هویتی هم هستن. (بحران بلوغ و بحران هویتی و...) این‌که من کی هستم؟ و قراره چه‌کار کنم؟ تمام این استرس‌ها و فشارها برای بدن، می‌تونه باعث تصمیمات و انتخاب‌های جذاب یا غیر جذاب بشه.

به دلیل وضعیت حساس روان در این سنین، تاثیر جامعه و اکثریت، روی افراد، بالا هست. یکی از رفتارهایی که به شکل نمایشی، بویی از یک رنگی و شبیه دیگران بودن و توجه طلبی داره، زدن «تتو» هست. نوشته، متن یا طراحی روی بدن، که به صورت غیر مستقیم نوعی ابراز خود هست، این‌که ببینید من هم مثل شما ها بزرگ شدم، می‌تونم، منم خواستنی و به روز هستم. می‌شه لطفاً «من رو بپذیرید و من رو دوست داشته باشید؟»

Tattoo تتو یا خالکوبی: سلامت و بهداشت

دکتر مروارید کمالی / پزشک و پژوهشگر

Think Before You Ink

Tattoo به سوراخ کردن پوست با سوزن همراه با وارد کردن جوهر رنگی درون پوست می‌گن. امروزه میلیون‌ها نفر در سراسر جهان Tattoo می‌کنن. Tattoo به یه ترند جهانی محبوب هنر بدن در کشورهای صنعتی تبدیل شده. امروزه Tattoo بخش عمده‌ای از مد رایج در بین جوانان هست. سازمان بهداشت جهانی گزارش داده بیشترین تعداد حدود (۳۰ تا ۴۰ درصد) در آمریکا و اروپا ثبت شده.

متأسفانه، گزارش شده که جوهرهای Tattoo باعث واکنش‌های نامطلوبی مثل التهابات پوستی، عفونت‌های پوستی، واکنش‌های حساسیتی، واکنش‌های جسم خارجی، بیماری‌های منتقله از راه خون، واکنش‌های پوستی به تصویربرداری، بیماری‌های خودایمنی و سرطان‌ها می‌شن. این مسئله، موضوع کیفیت و ایمنی جوهرهای Tattoo و نحوه ساخت اون رو مطرح کرده. Tattoo ، علاوه بر رنگدانه موجود در جوهر، دارای موادی شیمیایی هست که برای پخش یکنواخت رنگدانه در پوست به کار می ره.

رنگدانه‌های Tattoo شامل موادی مثل: سیاه (ترکیبات آهن‌دار)، سفید (ترکیبات تیتانیوم‌دار، روی، سرب)، قهوه‌ای (آهن)، قرمز (کادمیوم، ترکیبات آهن‌دار، جیوه)، بنفش (کبالت، منگنز)، نارنجی (کادمیوم، سلناید)، زرد (کادمیوم، سرب)، سبز (کبالت، کروم، سرب)، آبی (آلمونیوم، مس، نیکل).



علاوه بر رنگدانه، جوهرهای Tattoo دارای موادی هستن که کار اون‌ها پخش یکنواخت رنگدانه در پوست هست. انواع سمی اون‌ها باعث تحریک پوست، سرطان پوست یا مسمومیت تدریجی و مزمن هستن.

در طول Tattoo ، جوهر در هر سانتی‌متر مربع در عمق ۱ تا ۳ میلی‌متر به پوست تزریق می‌شه. حدود



یک سوم جوهر در لایه بیرونی و قابل مشاهده پوست باقی می‌مونه و حدود یک چهارم اون از طریق لنف به غدد لنفاوی منطقه‌ای یا از طریق خون به سایر اندام‌ها مهاجرت می‌کنه. در حالی که رنگدانه لایه بیرونی پوست با پوسته‌ریزی از بین می‌ره رنگدانه درون پوستی توسط انواع گویچه‌های دفاعی به داخل بدن جذب می‌شه.

فایده‌ی شطرنج
برای ذهن نوجوون‌ها

محمد صباحی / مربی و داور بین المللی شطرنج

اگه به دنبال یه بازی هستین که سرگرم‌کننده و جذاب باشه و به یادگیری شما کمک کنه، حتما شطرنج رو امتحان کنین! همه فکر می‌کنن شطرنج فقط برای استادای بزرگ هست، اما در واقعیت، هر کودکی می‌تونه بازی کنه و فایده‌های شطرنج، بیشتر از یه بازی هست.

شطرنج ذهن شما رو تشویق می‌کنه که به آینده فکر کنین و بهتون یاد می‌ده با اعتماد به نفس با شکست‌ها کنار بیاین. همچنین مغزتون رو تقویت می‌کنه و ارتباط‌تون رو با دیگران بیشتر و بهتر می‌کنه. بهترین قسمتش؟ وقتی بازی می‌کنین بهتون خیلی خوش می‌گذره؛ حتی متوجه نمی‌شین که در حال تقویت کردن ذهن‌تون هستین.

یکی از بزرگترین فایده های شطرنج، اینه که مهارت‌هایی رو به شما یاد می ده که بتونین:

- **اطلاعات رو بسنجین**
  (برای خودتون سبک و سنگین کنین)
- **از قبل برنامه‌ریزی کنین**
- **تصمیمات هوشمندانه بگیرین**

این مهارت‌ها برای حل کردن مسائل و مدیریت کردن اتفاق‌های روزمره لازم هستن. پژوهشگرها گفتن مطالعات تصویربرداری مغز، نشون داده که شطرنج قسمت‌های مختلفی از مغز، مخصوصاً قسمت‌هایی که مسئول برنامه‌ریزی و حافظه هستن رو فعال می‌کنه. در آینده، ذهن شطرنج‌بازا تقویت می‌شه و بهتر کار می‌کنه و به بازیکنا اجازه می‌ده موقعیت‌ها رو به سرعت بسنجند، نتیجه رو پیش‌بینی کنن و تصمیم‌های بهتری بگیرن.

شطرنج علاوه بر تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری، به شما کمک می‌کنه تا تمرکزتون بیشتر بشه و در کارهایی که زمانبندی داره موفق‌تر بشین. چون تمرکز خیلی اهمیت داره.



فوتبال دستی انسانی

معرفی بازی‌ها و سرگرمی‌های برون‌مرزی

فرزانه عسگری

فوتبال‌دستی انسانی یه بازی گروهی و بسیار هیجان‌انگیز هست که الهام‌گرفته از فوتبال‌دستی هست. در این بازی، به جای آدمک‌های کوچیک روی میله‌ها، خود بازیکن‌ها درون زمین بازی قرار می‌گیرن و محدودیت حرکتی مثل همون آدمک‌ها دارن. این بازی در سال‌های اخیر به‌ویژه در آمریکا و اروپا به عنوان یک فعالیت ورزشی و سرگرمی در مدارس، جشنواره‌ها، و کمپ‌های نوجوون‌ها بسیار محبوب شده.

قانون‌ها و نحوه‌ی بازی

۱. زمین بازی

زمین معمولاً یک مستطیل هست که دورش بسته شده. (با تور یا دیواره بادی) که دو دروازه در دو طرف اون قرار داره.

بازیکن‌ها در ردیف‌های مختلف می‌ایستن و هر ردیف به وسیله‌ی یک طناب یا نوار مشخص می‌شه.

۲. بازیکن‌ها

هرتیم حداقل ۷ و حداکثر ۹ بازیکن داره.

بازیکن‌ها باید در ردیف خودشون بمونن و فقط اجازه دارن به سمت چپ و راست حرکت کنن (مثل آدمک‌های فوتبال‌دستی).

۳. توپ

توپ معمولاً یک توپ فوتبال سبک هست.

بازی با قرارگرفتن توپ در وسط زمین شروع می‌شه.

۴. هدف بازی

مثل فوتبال معمولی، هدف این هست که توپ وارد دروازه‌ی حریف بشه.

تیمی که بیشترین گل رو در زمان مشخص بزنه، برنده اعلام می‌شه.

۵. قانون‌های بازی

- دست‌زدن یا برداشتن توپ با دست ممنوع هست (فقط پاها می‌تونه توپ رو لمس کنه.)
- بازیکن‌ها باید ثابت تو ردیف خودشون بمونن و نباید جاشون رو ترک کنن.
- برخورد بدنی با بقیه بازیکن‌ها و هل‌دادن مجاز نیست.
- بیرون رفتن توپ یا خطاها طبق قوانین محلی یا تصمیمات برگزار کننده بازی تعیین می‌شه.
- بازیکنای هر میله باید با همدیگه به صورت عرضی حرکت کنن و هیچ بازیکنی (بجز دروازه‌بان) مجاز نیست در محدوده‌ی مشخص شده‌ی خودش، حرکت به جلو یا عقب داشته باشه.
- بازیکنا و دروازه‌بان نمی‌تونن از دستاشون استفاده کنن. اگه استفاده کنن باید یه ضربه‌ی پنالتی به سود حریف زده بشه و بازیکنی که خطا کرده یه کارت زرد می گیره.
- اولین خطا یک کارت زرد.
- دومین کارت زرد، یه امتیاز از تیم بازیکنی که خطا کرده کم می شه.
- سومین خطا (کارت زرد) تبدیل به کارت قرمز و بازیکن اخراج می شه.

فایده‌های این بازی

تقویت همکاری تیمی: بازیکن‌ها مجبورن با هم هماهنگ بشن چون نمی‌تونن آزادانه حرکت کنن.

تمرکز زیاد و واکنش سریع: بازیکن‌ها باید دائماً آماده دریافت توپ از هر طرف باشن.