

# توصیه‌های طلایی به والدین

چگونه برای اوقات فراغت نوجوانان برنامه‌ریزی کنیم؟

۱ مکت

## زندگی تابستانی

معمولا والدین از مشاهده نوجوانانی که بعد از پایان امتحانات خرداد، هیچ برنامه‌ای برای گذراندن اوقات فراغت خود ندارند نگران می‌شوند. نگرانی‌ها ناشی از این است که والدین تصور می‌کنند فرزندانشان:

- ۱ هیچ‌بده‌ای برای چگونه گذراندن تابستان ندارند.
- ۲ حاضر به صحبت کردن درباره‌ی برنامه‌بودن خودشان نیستند.
- ۳ میلی به جست‌وجو و یافتن سرگرمی‌های مفید برای خودشان ندارند.

و همین اتفاق کافی است که والدین به محض پایان سال تحصیلی به دنبال کلاس‌های تابستانی برای فرزندانشان خود باشند. مشکل این است که بزرگسالان اغلب می‌توانند پتانسیل و استعداد زیادی را در نوجوان ببینند، اما نوجوان نمی‌تواند آن را درون خود ببیند یا حتی اگر استعدادی دارد به آن توجهی نشان نمی‌دهد. اگر کار به جایی برسد که نوجوان در مقابل برنامه روزانه‌ای که از طرف والدینش طراحی شده است، مقاومت کند، باید راه اوقات فراغت تابستانی را مسدود تلقی کند. برعکس اگر او این تصور را داشته باشد که خودش کنترل زندگی تابستانی را بر عهده دارد، بهترین انتخاب را برای استفاده از این اوقات خواهد داشت. در این نقطه است که والدین می‌توانند نقش راهنمایی و حمایت را به خوبی بر عهده بگیرند.

**اول** پر کردن تمام ساعات فراغت با ثبت نام در کلاس‌های متعدد، سبب خستگی جسمی و ذهنی می‌شود؛ بنابراین بهتر است در تابستان زمان خالی برای فرزندانش پیش‌بینی شود.

**دوم** خلاقیت ذهنی همواره مورد توجه فرزندانش است؛ بنابراین گاهی مواقع ممکن است خارج از برنامه‌های فراغتی نوجوانان به مسائل مورد علاقه خود بپردازند. در چنین مواقعی والدین زمینه را برای رشد خلاقیت فرزندانش فراهم کنند.

**سوم** فعالیت‌های بدنی، استرس و افسردگی را کاهش می‌دهد. در این میان بازی با همسالان و دوستان، بهترین گزینه است. پس والدین به این موضوع توجه داشته باشند.

**چهارم** کلاس‌های ورزشی، پرطرفدارترین گزینه‌های غنی سازی فراغت هستند. نکته مهم این است که والدین در انتخاب کلاس‌های ورزشی با فرزندانشان مشورت کرده و رشته‌ها را متناسب با توانایی جسمی نوجوان خود انتخاب کنند.

**پنجم** غنی‌سازی فراغت از طریق اشتغال هم می‌تواند لذتبخش باشد. البته والدین در این حوزه باید نظارت بیشتری داشته باشند و کسب‌وکاری را که مورد دلخواه فرزندانش و متناسب با استعداد آنهاست، انتخاب کنند.



عکس همشهری | امیر رستمی

## روش ورود به اوقات فراغت

اگر تمام فرصت‌های خالی نوجوانان را با کلاس‌های فوق العاده پر کنید فرصت کاوش را از او می‌گیرید. شاید تصور کنید با این کار او در مسیر مورد نظر شما باقی می‌ماند اما در واقع نوجوان دیگر فرصتی برای آزمودن راه‌های جدید نخواهد داشت. پس باید به این نکته‌ها توجه کنید:

- ۱ وقتی آنها یک برنامه را کنار می‌گذارند یا دیگر نمی‌خواهند یک کلاس را ادامه دهند، شما نباید احساس سرخوردگی کنید. بچه‌ها از سنین کم تا وقتی که نوجوانی خود را به پایان برسانند مراحل مختلفی را طی می‌کنند یا یک سرگرمی ماندگار پیدا می‌کنند در حالی که والدین آنها بیشتر نگران بوی هستند که برای این کلاس‌ها خرج کرده‌اند.
- ۲ گاهی اوقات نوجوانان با یک مشاور مدرسه یا مرکز هنری بیشتر ارتباط برقرار می‌کنند تا پدر و مادر خودشان. این مشاور می‌تواند نوجوان را در میان همسالان خودش ارزیابی کند و او را به نسبت سن و علائق گروهی آگاه کند.
- ۳ تعریف موفقیت برای والدین و شخص نوجوان متفاوت است. والدین کسب برترین رتبه را موفقیت به شمار می‌آورند در حالی که فرزند آنها تنها می‌خواهد در رشته‌ای خاص در میان گروهی از همسالان خود تجربه کسب کند. او ممکن است صرفاً قصد تفریح داشته باشد.

۲ مکت

## ۲ مکت

## روش ورود به اوقات فراغت

اگر تمام فرصت‌های خالی نوجوانان را با کلاس‌های فوق العاده پر کنید فرصت کاوش را از او می‌گیرید. شاید تصور کنید با این کار او در مسیر مورد نظر شما باقی می‌ماند اما در واقع نوجوان دیگر فرصتی برای آزمودن راه‌های جدید نخواهد داشت. پس باید به این نکته‌ها توجه کنید:

- ۱ وقتی آنها یک برنامه را کنار می‌گذارند یا دیگر نمی‌خواهند یک کلاس را ادامه دهند، شما نباید احساس سرخوردگی کنید. بچه‌ها از سنین کم تا وقتی که نوجوانی خود را به پایان برسانند مراحل مختلفی را طی می‌کنند یا یک سرگرمی ماندگار پیدا می‌کنند در حالی که والدین آنها بیشتر نگران بوی هستند که برای این کلاس‌ها خرج کرده‌اند.
- ۲ گاهی اوقات نوجوانان با یک مشاور مدرسه یا مرکز هنری بیشتر ارتباط برقرار می‌کنند تا پدر و مادر خودشان. این مشاور می‌تواند نوجوان را در میان همسالان خودش ارزیابی کند و او را به نسبت سن و علائق گروهی آگاه کند.
- ۳ تعریف موفقیت برای والدین و شخص نوجوان متفاوت است. والدین کسب برترین رتبه را موفقیت به شمار می‌آورند در حالی که فرزند آنها تنها می‌خواهد در رشته‌ای خاص در میان گروهی از همسالان خود تجربه کسب کند. او ممکن است صرفاً قصد تفریح داشته باشد.

**ششم** تابستان، فرصتی مناسب برای گذراندن اوقات با فرزندانش است. والدین از این موضوع غفلت نکنند و زمانی را برای گشت یا تفریح همراه با فرزندانش اختصاص دهند. این امر سبب تقویت عواطف بین پدر و مادر با فرزندانش می‌شود.

**هفتم** نوجوانان تمایل دارند با دوستان و همسالان خود برای تماشای فیلم به سینما بروند. والدین با یک تعامل صمیمی می‌توانند این فرصت را برای فرزندانش ایجاد کنند.

**هشتم** صله رحم یا همان دید و بازدید نباید فراموش شود. در شرایط کنونی که اکثر خانواده‌ها تک‌فرزند هستند، برگزاری مهمانی خانوادگی می‌تواند در تقویت روابط اجتماعی فرزندانش تأثیر گذار باشد.

**نهم** کتابخوانی گزینه خوبی برای غنی‌سازی فراغت تابستانی است. والدین از طریق معرفی یا هدیه دادن کتاب‌های مناسب می‌توانند در این امر به فرزندانشان کمک کنند.

**دهم** برخی از نوجوانان در تابستان مشغول درس خواندن هستند تا بتوانند در آزمون سراسری کنکور رتبه خوبی کسب کنند. والدین با ایجاد فضای آرام در خانه می‌توانند حامی فرزندانشان در این انتخاب باشند.

## فرهنگسرای‌های تهران

تهران ۲۴ فرهنگسرا دارد که در تمام سال میزبان برنامه‌های فرهنگی واجتماعی هستند

- ۱ فرهنگسرای دانش (جنوب استادبوم آزادی)
- ۲ فرهنگسرای ولاد (میدان نماز شهری)
- ۳ فرهنگسرای بهمن (بزرگراه بعثت)
- ۴ فرهنگسرای تهران (شمال استادبوم آزادی)
- ۵ فرهنگسرای مهر (بزرگراه تندگویان)
- ۶ فرهنگسرای خاوران (خیابان خاوران)
- ۷ فرهنگسرای امام\* (جماران)
- ۸ فرهنگسرای خاتم (خیابان پیراند)
- ۹ فرهنگسرای اخلاق (خیابان پیروزی)
- ۱۰ فرهنگسرای فردوس (فلکه دوم صادقیه)
- ۱۱ فرهنگسرای سلامت (میدان غدیر)
- ۱۲ فرهنگسرای سردار سلیمانی (بهاران) (یاغت آباد)
- ۱۳ فرهنگسرای امید (بالا تر از میدان شهدا)
- ۱۴ فرهنگسرای ابن سینا (خیابان ایران زمین شمالی)
- ۱۵ فرهنگسرای ملل (خیابان قیطریه)
- ۱۶ فرهنگسرای ارسباران (بالا تر از بل سیدخندان)
- ۱۷ فرهنگسرای اشراق (خیابان جشنواره)
- ۱۸ فرهنگسرای گلستان (خیابان گلستان)
- ۱۹ فرهنگسرای اندیشه (پایین تر از بل سیدخندان)
- ۲۰ فرهنگسرای سرو (شمال پارک ساعی)
- ۲۱ فرهنگسرای رویش (مهرآباد جنوبی)
- ۲۲ فرهنگسرای مترو (متح شمالی)
- ۲۳ فرهنگسرای رضوان (بهشت زهرا\*)
- ۲۴ فرهنگسرای یاریگران زندگی (خیابان ری)
- ۲۵ فرهنگسرای خانواده (یوسف‌آباد)
- ۲۶ فرهنگسرای رسانه (میدان قبا)
- ۲۷ فرهنگسرای رازی (خیابان قزوین)
- ۲۸ فرهنگسرای عطارد (بریانک)
- ۲۹ فرهنگسرای معرفت (شهران جنوبی)
- ۳۰ فرهنگسرای کار و تعاون (بزرگراه یادگار امام\* جنوب)
- ۳۱ فرهنگسرای نهج البلاغه (زرگنده)
- ۳۲ فرهنگسرای قرآن (خیابان قزوین)
- ۳۳ فرهنگسرای انقلاب اسلامی (خیابان کمیل)
- ۳۴ فرهنگسرای عزت (خیابان ۱۷ شهرویر شمالی)

**آگهی تجدید مناقسه انجام عملیات پشتیبان نظافت و رفت و روب در مواقع اضطراری، مناسبها و کمک رسانی به نواحی فاقد پیمانکار (۸-۱-۲۰۲۰)**

سازمان مدیریت پسماند

سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران در نظر دارد انجام عملیات پشتیبان نظافت و رفت و روب در مواقع اضطراری، مناسبها و کمک رسانی به نواحی فاقد پیمانکار را از طریق برگزاری مناقسه عمومی به شخص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. از علاقه مندان به شرکت در مناقسه دعوت به عمل می آید حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز از درج آگهی ضمن واریز مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال به شماره حساب ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ به شماره شبای ۱۰۰۸۴۳۴۷۴۷۱۸ به شماره شهر شعبه بهشت کد ۲۰۲، با در دست داشتن اصل فیش واریزی، اسناد، مهر و اطلاعات کامل شرکت جهت دریافت اسناد مناقسه به امور قراردادهای سازمان به نشانی ذیل الذکر مراجعه و نسبت به ارسال اسناد مناقسه از طریق پست پیشتر از ساعت اداری به دبیرخانه سازمان واقع در تهران، خیابان شهید رجایی، انتهای ۱۳ آبان، صالح آباد شرقی، کد پستی: ۱۸۸۲۷۵۴۱۴۱ سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران اقدام نمایند. محل بازگشایی و قرانت پیشنهادات در محل فوق الذکر می‌باشد. ضمناً در صورت وجود هرگونه سوال در خصوص موضوع مناقسه، ضمن تماس با معاونت هماهنگی و ارزیابی امور مناطق به شماره تلفن: ۵۵۰۲۱۹۰۰ موضوع را مطرح و پاسخ لازم دریافت گردد. ضمناً مواردی که در آگهی مناقسه درج نگردیده، تابع شرایط مندرج در اسناد مناقسه و سایر ضوابط جاری و مورد عمل سازمان و شهرداری تهران می‌باشد.

**توجه ۱:** کلیه اطلاعات مربوط به معاملات و قراردادهای منعقد در وبسایت شفاف سازی شهرداری تهران جهت اطلاع عموم شهروندان منتشر می‌گردد.

**توجه ۲:** کلیه مراجعین می‌بایست با رعایت پروتکل بهداشتی (داشتن ماسک) جهت دریافت اسناد اقدام نمایند. در صورت عدم رعایت پروتکل مذکور، سازمان از پذیرفتن اشخاص معذور می‌باشد.

**توجه ۳:** ضمناً کد اقتصادی ۴۱۱۴۷۹۹۶۶۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۰۴۹۲ متعلق به سازمان مدیریت پسماند می‌باشد.

ردیف	موضوع پروژه	مبلغ سپرده (ریال)	مدت (ماه)	توضیحات
۱	انجام عملیات پشتیبان نظافت و رفت و روب در مواقع اضطراری، مناسبها و کمک رسانی به نواحی فاقد پیمانکار	۸,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۶ ماه شمسی	۱- از جمله شرایط الزامی، دارا بودن گواهی صلاحیت ایمنی، صلاحیت پیمانکاری و کارت الکترونیکی پیمانکاران به شرح مندرج در اسناد مناقسه ۲- دارا بودن گواهینامه معتبر در رشته رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند از حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران

**حوزه معاونت خدمات شهری شهرداری تهران - سازمان مدیریت پسماند**

**آگهی مناقسه عمومی ۱۴۰۲ / ۳۰۲۳**

شهرداری منطقه ۱۱ در نظر دارد عملیات ذیل را از طریق مناقسه عمومی واگذار نماید.

بدینوسیله از اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقسه دعوت بعمل می آید:

ردیف	موضوع مناقسه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	سپرده شرکت در مناقسه (ریال)	مدت انجام خدمت	میزان ضمانت حسن اجرای تعهدات	شرایط مناقسی
۱	عملیات نصب داربست، آمیسیس و چادر در سطح منطقه ۱۱	۴۴,۶۹۵,۰۰۰,۰۰۰	۲,۲۳۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	ده درصد از مبلغ پیمان	دارای حداقل یک نمونه قرارداد مناقسه مشابه با شهرداری تهران و دارای کارت پیمانکاری معتبر و مرتبط با موضوع مناقسه باشند.
۲	عملیات آذین بندی و نورپردازی مناسبی میادین و معابر سطح منطقه ۱۱	۱۷,۳۱۴,۷۶۰,۰۰۰	۸۶۶,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	ده درصد از مبلغ پیمان	دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته تاسیسات و تجهیزات یا نیرو و دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور یا دارای گواهینامه معتبر و مرتبط از اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران و همچنین گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باشند.
۳	تهیه و نصب بنر، فلکسی و استیکر در منطقه ۱۱	۳۲,۲۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۶۱۴,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	ده درصد از مبلغ پیمان	دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر و مرتبط و دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور یا دارای گواهینامه معتبر و مرتبط از اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران باشند.
۴	عملیات رنگ آمیزی در سطح نواحی ۲ و ۱۱ منطقه	۱۲,۸۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۴۱,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	ده درصد از مبلغ پیمان	دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر و مرتبط و دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور یا دارای گواهینامه معتبر و مرتبط از اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران باشند.
۵	عملیات رنگ آمیزی در سطح نواحی ۴ و ۱۱ منطقه	۱۳,۰۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۵۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	ده درصد از مبلغ پیمان	دارای گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر و مرتبط و دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور یا دارای گواهینامه معتبر و مرتبط از اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری شهرداری تهران باشند.
۶	اجرای عملیات اصلاح هندسی پیانه معین و رفیوز خیابان پاسنور حداقل میدان پاسنور تا خیابان اردبیهشت	۲۰,۸۲۷,۲۲۰,۱۳۰	۱,۰۴۲,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	ده درصد از مبلغ پیمان	گواهینامه صلاحیت در رشته راه و ترابری یا اینجه با حداقل پایه ۵ (با ظرفیت آزاد کاری در شهر تهران) از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، همچنین نام پیمانکار باید در سامانه معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران (دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین کنندگان شهرداری تهران) قرار داشته باشد.
۷	عملیات پیاده رسازی و اصلاح نهر و جدول در محدوده خیابان قزوین	۳۰,۵۸۸,۴۵۷,۳۹۸	۱,۵۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه شمسی	۵ درصد از مبلغ پیمان	دارای حداقل رتبه ۵ در رشته راه و ترابری یا اینجه از سازمان برنامه و بودجه، و کارت پیمانکاری معتبر و مرتبط با موضوع مناقسه صادره از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، و همچنین گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی باشند.

مهلت پایان ارائه اسناد و ثبت پاکت: متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷ جهت دریافت، تکمیل و تحویل اسناد (ثبت پاکت های الف و ب) اقدام نمایند. ضمناً کلیه اسناد به صورت فایل PDF می‌باشد، لذا جهت دریافت اسناد توسط متقاضی همراه داشتن فلش مموری الزامی می‌باشد.

**(الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** امور قراردادهای شهرداری منطقه ۱۱ واقع در میدان قزوین، خیابان قزوین، شهرداری منطقه ۱۱، ساختمان شماره ۱، طبقه دوم.

**(ب) میزان سپرده نقدی و شماره حساب:** متقاضیان می‌بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقسه را مطابق جدول فوق بصورت ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر (صادر از بانکهای تهران) یا واریز نقدی به شماره حساب ۱۰۰۶۰۷۱۹۵۴ نزد بانک شهر شعبه خیابان قزوین اقدام نمایند.

**(ج) سایر شرایط ارائه اسناد:** شرکت در مناقسه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقسه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار خواهد بود. ضمناً مشروح شرایط مناقسه در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکتهای «الف» و «ب» دریافتی به صورت لاک مهر شده تحویل نمایند و هزینه انتشار این آگهی به عهده برندگان مناقسه خواهد بود. در صورت وجود هرگونه مغایرت بین آگهی مناقسه و اسناد و مدارک موضوع مناقسه، اولویت با اسناد و مدارک مناقسه می‌باشد.

**توضیحات ۱:** برندگان مناقسه موظفند HSE PLAN قرارداد مربوطه را به واحد HSE منطقه ارائه نمایند.

**توضیحات ۲:** هیچگونه پیش پرداختی در اسناد مناقسه پیش بینی نگردیده است.

**توضیحات ۳:** اسناد مناقسه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی [business.tehran.ir](http://business.tehran.ir) قابل رويت و دریافت می‌باشد. متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقسه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

تعهد به اجرای ضوابط بهداشتی، ایمنی و محیط زیست (HSE) و همچنین دستورالعمل ارزیابی عملکرد زیست محیطی پیمانکاران از الزامات پروژهها و خدمات می‌باشد.

**روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۱**

# پرویسیم

## هواوی پاک

### بخوانیم زندگی