

# تفریح کوچک پاییزی

یا دمنوش خوشمزه بردارید  
و بزنید به دل طبیعت و  
صبحانه‌تان را توی طبیعت  
قشنگ پاییزی بخورید.  
البته یادتان باشد لباس گرم  
بردارید چون پاییز است و یک  
دفعه باد و باران و سرما بی‌خبر  
می‌رسد. بی‌خودی هم کلی  
خرت و پرت همراهتان نبرید.  
شما دارید می‌روید فقط یک  
صبحانه بخورید و برگردید. بالش  
و پتو و گاز چند شعله و جالباسی و  
این جور چیزها لازم نیست.

## حسابی خوش بگذرانید

سعی کنید در همین تفریح چند ساعته حسابی خوش  
بگذرانید. می‌توانید از طبیعت قشنگ عکاسی کنید یا  
یک توپی با خودتان ببرید و کمی ورزش و بازی کنید.  
اگر صدای خوبی دارید، آواز خواندن توی طبیعت کار  
جالبی است. خودتان را حسابی خالی کنید و فریاد  
بزنید. البته اگر به پارک سر کوچه رفتید، بهتر  
است این کار را نکنید. دور و برتان پر از خانه است  
که شاید همه صاحب‌خانه‌ها از آواز شما خوششان  
نیاید. اگر به کوه می‌روید، سنگ‌های جور و واجور  
برای خودتان جمع کنید و اگر به جاهای پر درخت  
می‌روید، جمع کردن میوه کاج و برگ‌های قشنگ  
می‌تواند جالب باشد.

حتماً حسابی سرتان توی  
درس و مشق است. البته  
امیدوارم از آن بچه‌هایی  
نباشید که همه درس  
و مشقشان را جمع  
می‌کنند که روز آخر  
هفته بنویسند. چون اگر  
آخر هفته‌ها بیکار باشید،  
می‌توانید کمی وقت برای تفریح  
کردن بگذارید. به خصوص الان  
که پاییز شده و هوا حسابی دارد  
خنک می‌شود و همه جا پر از  
منظره‌های قشنگ است. سعی  
کنید یک برنامه‌ریزی خوب برای

آخر هفته داشته باشید. با بزرگ‌ترها در این باره  
صحبت کنید. شاید بعضی از شما بگویید که ما تفریح  
می‌کنیم؛ پشت رایانه و گوشی تلفن و کلی بازی  
رایانه‌ای داریم. اما این که نشد تفریح! باید یک  
تکانی به خودتان بدهید و راه بیفتید و بروید بیرون تا  
کمی هوا به سرتان بخورد. مطمئناً این جوری مغزتان  
بهتر کار می‌کند و توی درس و مشق هم وضعتان بهتر  
می‌شود. پس تنبلی را کنار بگذارید و آماده شوید.

## یک تفریح کوچک آخر هفته‌ای

یک تفریح کوچک آخر هفته خیلی وقتتان را  
نمی‌گیرد. می‌توانید صبح زود بیدار شوید و نفری یک  
ساندویچ نان و پنیر آماده کنید و یک فلاسک چای