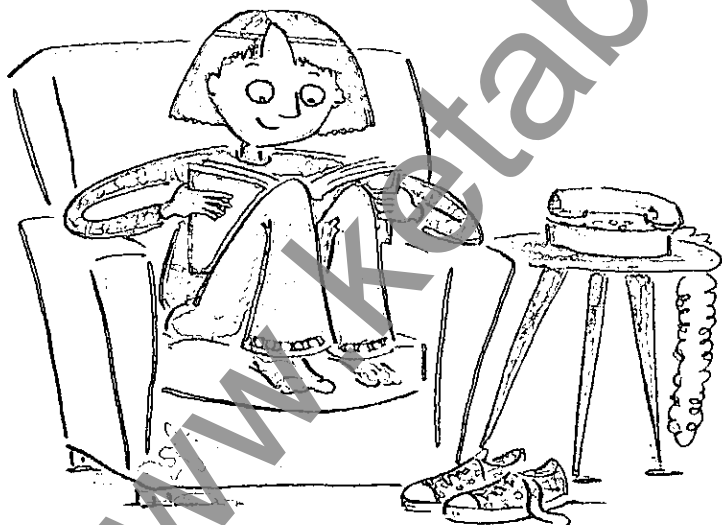


راهنمای دختر امروزی

# چطور تنها در خانه بمانیم؟



نویسنده: دوتی ریمر • تصویرگر: لارن اسکوتر • مترجم: زینب طاهری



سرشناسه	ریمر، داتی، Dottie, Raymer. ۱۹۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	چطور تنها در خانه بمانیم / نویسنده دوتی ریمر؛ تصویرگر لارن اسکوتر
مشخصات نشر	مترجم زینب طاهری.
مشخصات ظاهری	تهران: ایران‌بان، ۱۳۹۲.
شابک	۶۴ص: مصور.
وضعیت فهرست نویسی	۸-۱۲۶-۱۸۸-۶۰-۹۷۸
یادداشت	فیبا:
موضوع	عنوان اصلی: Staying home alone.C,2002.
موضوع	کودکان - حوادث - پیشگیری - ادبیات نوجوانان
موضوع	حوادث خانگی - پیشگیری - به زبان ساده
موضوع	آموزش ایمنی - ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده	شوپر، لورن، تصویرگر
شناسه افزوده	طاهری، زینب، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	Schueur, Lauren
رده‌بندی کنگر	HV ۶۷۵/۷۷۱:۹۶۱۳۹۲
رده بندی دیویی	۶۱۲/۳
شماره کتابشناسی ملی	



نویسنده: دوتی ریمر • تصویرگر: لارن اسکوتر • مترجم: زینب طاهری  
صفحه‌آرا: پرستو امیرعلی • لیتوگرافی: اعلیس • چاپ: دالاهو  
صحافی: دانشور • نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲ • شماره‌کان: ۱۰۰۰ نسخه  
قیمت: ۳۵۰۰ تومان

نشانی ایران‌بان: تهران - میدان فردوسی - ایرانشهر جنوبی - شماره ۵

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹-۸۸۳۰۱۴۵۳ نمابر

ایمیل: info@ibpublication.com

وب سایت: www.ibpublication.com

صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

خواننده‌ی عزیز:

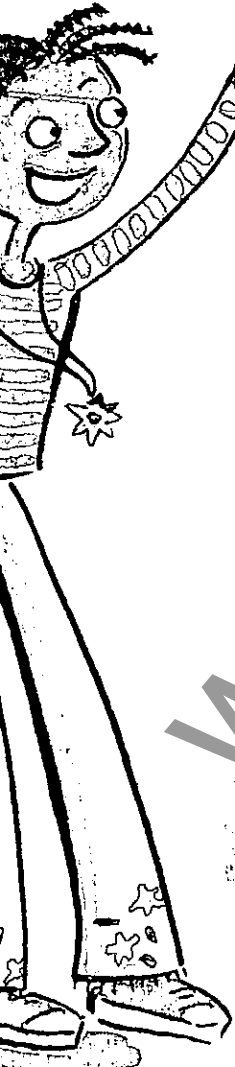
اکنون که بزرگ‌تر شده‌اید، ممکن است در—  
موقعیت‌هایی قرار بگیرید که مجبور شوید تنها بمانید. شاید  
در طول هفته در دو خانه‌ی متفاوت زندگی می‌کنید و این  
خانه از خانه‌ی خودتان ساکت‌تر است. ممکن است صدای زنگ  
در خانه نیز شما را بترساند و باعث سردرگمی در کارهایتان شود.  
یا آمادگی تنها ماندن در خانه را دارید یا ندارید، یا این که به این  
موضوع فکر می‌کنید.

هیچ احساسی مثل احساس راحتی هنگام تنهایی نیست. در این  
لحظات از دانسته‌های خود استفاده و آن‌ها را تمرین می‌کنید. هر  
چه بیشتر بدانید، هم اعتمادبه‌نفس‌تان بیشتر می‌شود و هم اعتماد  
والدیتان به شما بیشتر می‌شود.

در هر حال، این کتاب راهنمای خوبی برای شماست. نکته‌ها،  
آزمون‌ها و توصیه‌های خوب این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا  
احساس امنیت کنید و از تنهایی لذت ببرید. این کتاب را با والدیتان  
بخوانید تا هر دوی شما بدانید در موقعیت‌های غیرمنتظره چه باید  
بکنید.

با کمک یک‌دیگر برنامه‌ای داشته باشید و آن را اجرا کنید. این باعث  
می‌شود در تنهایی احساس کنید که همه چیز در کنترل شماست.

دوستان شما در دختران امروزی



## فهرست



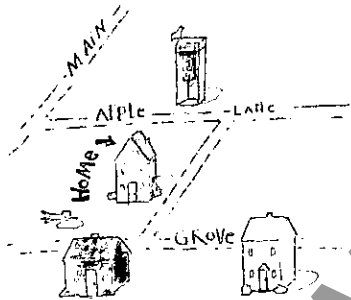
آماده‌اید؟... ۴  
آزمون: آماده‌اید؟  
قانون‌های خانه  
قانون‌های طلایی



آماده شوید... ۱۶

وسایل داخل جیب  
همسایه‌های خود را بشناسید  
مراقبت از کلید خانه  
متوجه شدید؟

هیچ جا مثل خانه‌ی خود آدم نمی‌شود



به خانه آمدن... ۲۸

انتخاب با شماست

من نمی‌ترسم... می‌ترسم؟

دعوی خواهر و برادرها

دارم از گرسنگی می‌میرم

دسرهای خوشمزه



مبارزه با بی‌حوصلگی... ۴۲  
آزمونی درباره‌ی زمان  
تفریح یک‌نفره  
در دسترس باشید



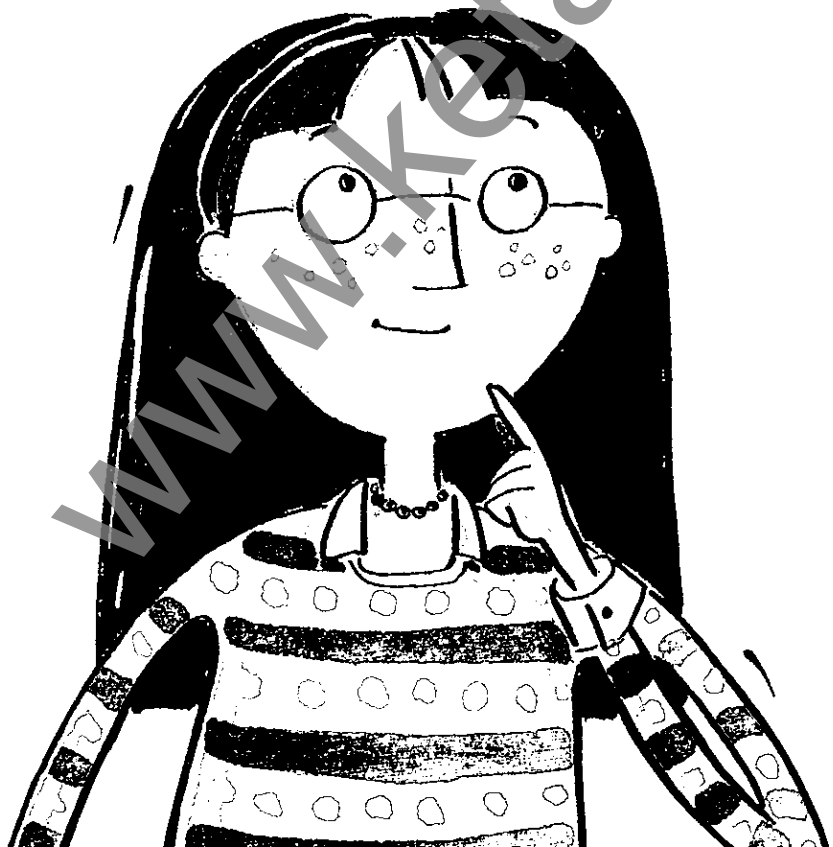
همه چیز در کنترل شما... ۵۲  
موقعی‌های دشوار و پردردسر  
شما چه می‌کنید؟  
آخ!

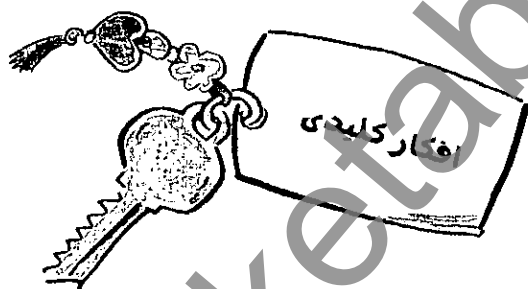


خوش به حالت... ۶۲



آماده‌اید؟





## درباره‌ی افکار تان حرف بزنید

با پدر و مادرتان، دور هم بنشینید. هر سؤالی که دارید، از آن‌ها بپرسید تا بفهمید آن‌ها چه انتظاری از شما دارند. هر چه بیشتر بدانید، آماده‌تر خواهید بود.

## آماده‌اید یا نه؟

آیا در مواقع بحرانی آرام و خونسرد هستید؟ یا موقعیت‌های بد شما را خلع سلاح می‌کنند؟  
چطور می‌توانید در موقعیتی پیش‌بینی‌نشده احساس راحتی و آرامش داشته باشید؟ به سؤال‌های زیر جواب دهید تا بفهمید.



۱. همراه مادرتان به خرید رفته‌اید. می‌خواهید تی شرتی را که از آن خوشتان آمده است، به او نشان دهید، اما مادرتان را نمی‌بینید. شما...

الف. به خریدتان ادامه می‌دهید. او دیر یا زود شما را پیدا خواهد کرد.

ب. همان‌جا می‌مانید. اگر آن‌جا آخرین مکانی بوده که مادرتان شما را آن‌جا دیده است، به زودی به آن‌جا بر خواهد گشت.

ج. در فروشگاه راه می‌روید و داد می‌زنید: «مامان، مامان، کجایی؟»

۲. نصفه شب بیدار می‌شوید و سایه‌ای روی دیوار می‌بینید. شما...

الف. به خودتان می‌گویید: «این فقط تخیل من است» و به تختتان برمی‌گردید.

ب. برق را روشن می‌کنید تا مطمئن شوید آن چیز، همان حوله‌ی حمامتان است که روی صندلی آویزان کرده‌اید.

ج. والدیتان را صدا می‌کنید.

