

باشگاه مغز
Brain Gym



ردیف سنی: ۴ تا ۸ سال

تولید و انتشار: گروه نشریات
موسسه آموزشی و پژوهشی

چاپ نهم

باشگاه مغز خودگان ۲

مؤلفان: دکتر نازا رضایی، دکتر خالد اختیاری



ketabTala

فهرست مطالب

۳ **ترب و حافظه کاری**

۱۱ **سرعت و دقت عملی حرکات دست و چشم**

۱۸ **مبارزه با شیخ و انگشت پستی**

۲۵ **پردازش دیداری نشانی و انتقال**

۳۲ **ترب و حافظه کاری**

۴۰ **سرعت و دقت عملی حرکات دست و چشم**

۴۷ **مبارزه با شیخ و انگشت پستی**

۵۴ **پردازش دیداری نشانی و انتقال**

۶۱ **پایه اول**

باشگاه مغز خودکام ۲

موسسه تخصصی ترب و یادگیری، تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، تهران، پلاک ۱۰۰، تهران، پلاک ۱۰۰
 شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸
 آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، تهران، پلاک ۱۰۰
 سال تأسیس: ۱۳۸۵

ناشر: مهرسا

ناشر همکار: مهرماه نو

مؤلفان: دکتر نازا رضایی، دکتر حامد اختیاری

ویراستار: سمیه حیدری

مدیر تولید: معصومه گرشاسبی

مدیر هنری: محسن فرزادی

طراح گرافیک: نایماز کاویانی

تصویرگر: سمیرا مختاری

تصویرگر جلد: حمید خلوشی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۹۰-۹۶-۱

نوبت و سال چاپ: نهم - ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: سازمان انتشارات، خیابان ولیعصر، تهران، پلاک ۱۰۰

پلاک ۱۰۰، تهران

واحد فروش: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

واحد تولید: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

www.mehrsam.com

۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

مقدمه برای والدین

مغز شگفت‌انگیزترین عضو بدن ما انسان‌هاست که اسرار متعددی در ساختار و عملکردهای خود به صورت پنهان دارد. هر بار که در دنیای تحقیقات، یکی از اسرار مغز کشف می‌شود، شناخت این عضو را چالش‌برانگیزتر از گذشته می‌سازد. یکی از موضوعاتی که همواره مورد علاقه‌ی محققان بوده است، نحوه‌ی شکل‌گیری، تکامل و تغییر ساختارهای مغزی در طول عمر است که مبدأ زمانی اولیه‌ی آن سه هفته بعد از لقاح تعیین شده است. در ادامه‌ی دوران روپایی و جنینی، بخش‌های مختلف ساختار عصبی مغزی شکل می‌گیرد و سلول‌های عصبی با سرعت بسیار بالایی تولید می‌شوند. در زمان تولد و سپس تا اواخر دو سالگی نوزاد، سرعت تولید سلول‌های عصبی و برقراری ارتباطات بی‌دریغ عصبی (سیناپس)، به اوج خود می‌رسد و سپس با سرعت کم‌تری ادامه می‌یابد. اما در کنار این فرایند تکثیر، نیرویی در جهت مخالف نیز شروع می‌شود تا سیناپس‌های اضافی را هرس کند و در مقابل آن‌هایی را که مهم و ضروری هستند، تقویت نماید. اگرچه این اتفاقات در طول عمر به‌طور مستمر جریان دارد، اما وقوع آن‌ها در برخی از دوره‌های زمانی به‌ویژه دوران کودکی و سال‌های پیش از دبستان، بسیار حساس و بحرانی می‌شود. در صورتی که فرایندهای تکثیر و هرس در این سال‌ها به‌طور موثر رخ ندهد، توانمندی‌های مغزی کودک در بزرگسالی در سطح پایین‌تری قرار خواهد داشت. یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند بر کیفیت و کمیت فرایندهای تکثیر و هرس اثر بگذارد، انجام تمریناتی است که بخش‌های مختلف مغز را فعال می‌کند.

مجموعه‌ی باشگاه مغز، چند سالی است که تلاش نموده است تا با ارائه‌ی مجموعه‌های متعدد تمرینی و آموزشی، با ترویج فرهنگ مراقبت از مغز و انجام ورزش‌های مغزی (اصطلاحی رایج برای تمرینات مغزی)، به ارتقای سطح سلامت مغز و عملکردهای مغزی افراد جامعه کمک کند. با تکیه بر تجربیات موفق که در طی این سال‌ها کسب نمودیم، اکنون تیم باشگاه مغز گامی تازه در حوزه‌ی کودک برداشته، تا بتواند سهمی هرچند کوچک در پرورش و رشد مغز کودکان سرزمین‌مان ایفا کند. امید است تا بتوانیم این بار نیز همچون گذشته، این مسیر را با موفقیت و سربلندی به سرانجام برسانیم.

دکتر نازارضاپور، دکتر حامد اختیاری

با باشگاه مغز کودک آشنا شویم:

در ادامه‌ی تجربه‌ی موفق ما در تألیف مجموعه‌ی چهار جلدی باشگاه مغز بزرگسال و با توجه به نیاز کشور در راستای تولید ابزارهای کمک آموزشی در حوزه‌ی تقویت عملکردهای مغزی کودکان، طراحی و تألیف مجموعه‌ی باشگاه مغز کودک برای سنین پیش‌دبستانی و دبستانی (۴ تا ۸ سال) از سال ۹۷ آغاز شد که کتاب پیش‌رو، جلد دوم از نخستین سری این مجموعه است. تمرینات این مجموعه در سه سطح آسان (جلد اول)، متوسط (جلد دوم) و دشوار (جلد سوم) طراحی شده که می‌تواند در هر دو صورت وابسته (هر سه جلد) و یا مستقل (یک و یا دو جلد) مورد استفاده قرار گیرند. این تمرینات با هدف فعال‌سازی و تقویت هشت عملکرد مغزی زیر طراحی شده است:

- توجه:** توانایی مغز در انتخاب و تمرکز بر روی اطلاعات و اتفاقات مهمی که در محیط وجود دارند، مانند تمریناتی که در آن کودک باید به دنبال پیدا کردن تصاویر الگو باشد.
- حافظه‌ی کاری:** توانایی مغز در نگهداری و به‌خاطر آوردن فوری اطلاعاتی است که یاد گرفته می‌شود. مانند تمریناتی که در آن کودک باید تصاویری را به‌خاطر بسپارد.
- سرعت پردازش:** توانایی مغز در نشان دادن واکنش سریع به اتفاقاتی که در محیط اطراف رخ می‌دهد، مانند تمریناتی که در آن کودک باید سرعت عمل داشته باشد.

- ۱ **هماهنگی حرکات دست و چشم:** نوبتی مغز در ایجاد هماهنگی بین حرکات دستها و چشمها، مانند تمریناتی که در آن کودک باید شکلی را مطابق شکل رنگ کند.
- ۲ **مهار پاسخ:** نوبتی مغز برای متوقف کردن موضوع یک رفتار، مانند تمریناتی که در آن کودک باید جهتها را برعکس بگوید.
- ۳ **انعطاف پذیری:** نوبتی مغز برای انعطاف یا تسلسل حدید و منفر محیطی، مانند تمریناتی که در آن کودک باید مسیری را بهطور یکی در میان در بین اشکال رسم کند.
- ۴ **بردازش‌های دیداری فضایی:** نوبتی مغز در درک و یادگیری اطلاعات مکانی، مانند تمریناتی که در آن کودک باید بر اساس جهت‌های راست و یا چپ پاسخ دهد.
- ۵ **استدلال:** نوبتی مغز برای پیدا کردن قواعد منطقی برای حل مسأله، مانند تمریناتی که در آن کودک باید الگوی مشخصی را در نوبتی تصاویر پیدا کند.

جدول زیر، معماری عملکردهای مغزی فعال شده در جلد دوم را نشان می‌دهد. تعداد مثلث‌ها نشان‌گر درجه‌ی سختی تمرینات هستند که در این حشد در سطح متوسط قرار دارند. این درجه‌بندی بدان منظور است تا توانمندی‌های کودک را پایه‌یله افزایش دهد.

پله	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
توجه				▲▲				▲	
حافظه‌ی کاری				▲▲				▲	
سرعت پردازش			▲▲					▲	
هماهنگی حرکات دست و چشم			▲▲					▲	
مهار پاسخ		▲▲					▲		
انعطاف‌پذیری		▲▲					▲		
پردازش‌های دیداری فضایی	▲▲					▲			
استدلال	▲▲					▲			

عملکردهای مغزی فعال شده در جلد اول
(سطح متوسط)

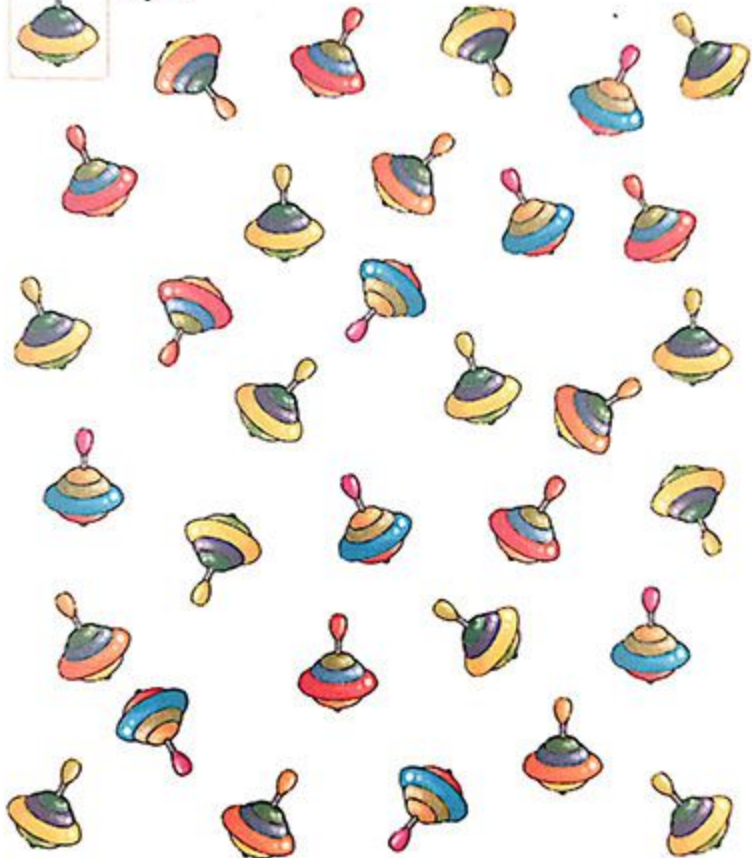
توصیه‌هایی برای والدین برای استفاده از جلد دوم:

- اگر کودک تمرینات جلد اول را انجام داده است، بهتر است والدین میزان راهتمایی و کمک را در این جلد کمتر کنند و اجازه دهند، کودک با استقلال بیشتری تمرینات را انجام دهد.
- بهتر است والدین بعد از انجام هر پله، پاسخ‌های کودک را با پاسخ‌نامه مقایسه کنند و پیشرفت کودک را به‌صورت کلامی مورد تشویق قرار دهند. تشویق و بازخوردهای کلامی مثبت برای کودکان بسیار واجب و ضروری است.
- والدین در انجام تمریناتی که نیاز به تقاضی و یا رنگ‌آمیزی دارد، کودکان را آزاد بگذارند تا کودک با خلاقیت خود آن‌ها را انجام دهد.
- بهتر است والدین مجموعه کتاب‌های باشگاه مغز بزرگسال را تهیه نموده و مطالعه کنند. این کار می‌تواند درک بهتری از تمرینات باشگاه مغز کودک به آن‌ها بدهد.
- برای آنکه انجام تمرینات برای کودکان لذت‌بخش‌تر شود، می‌توان برخی از تمرینات را (مانند نامیدن برعکس تصاویر) به‌صورت گروهی انجام داد. این روش می‌تواند انگیزه‌ی کودک را برای ادامه‌ی تمرینات افزایش دهد.

توجه و حافظه‌ی کاری



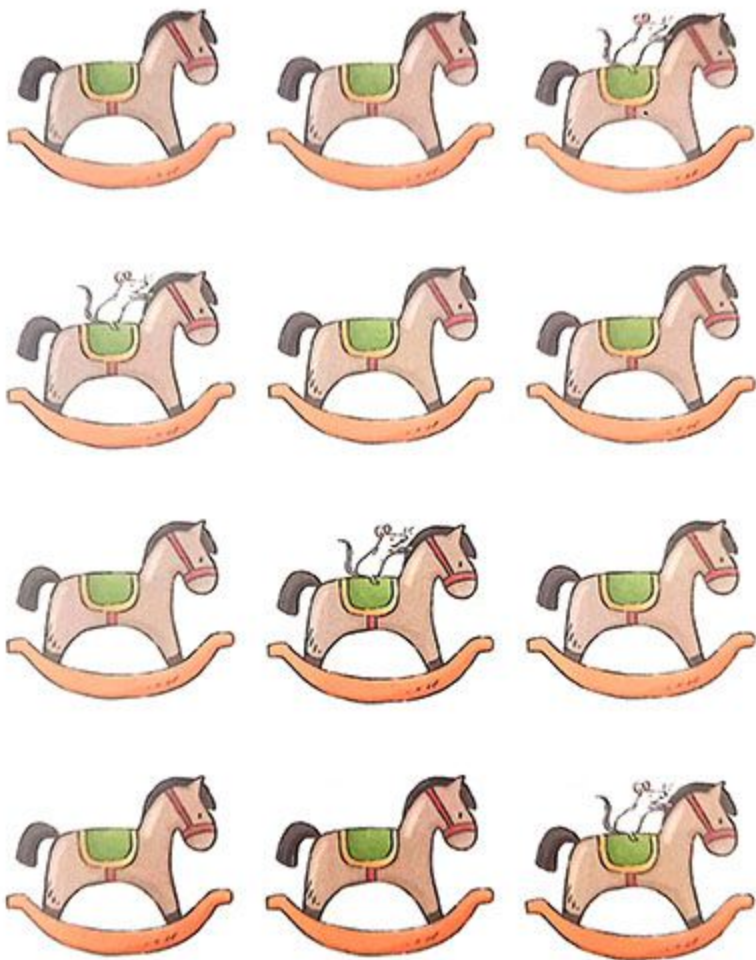
فرره‌هایی را که از نظر رنگ شبیه فرره‌ی الگو هستند، پیدا کن و دورشان خط بکش.



اینجا اتاق بازی مهد کودک است و بچه‌ها بعد از خوردن ناهار خوابیده‌اند. بین تصویر بالا و پایین ۹ تفاوت وجود دارد. آنها را پیدا کن.



بچه موشی خیلی دوست دارد که با اسب‌های چوبی بازی کند. با دقت نگاه کن که بچه موشی روی کدام یک از اسب‌های چوبی سوار شده است تا بتوانی در صفحه‌ی بعد جای آن‌ها را به خاطر بیاوری.



حالا بدون این که به سنجیدی قبل نگاه کنی، از ۱ تا ۱۰ با صدای بلند بشمار و سپس دور اسب‌هایی را خط بکش که بچه سوارشان شده بود.



با دقت به اسباب‌بازی بچه‌ها در مهدکودک نگاه کن تا بتوانی بعداً آن‌ها را به خاطر بیآوری.

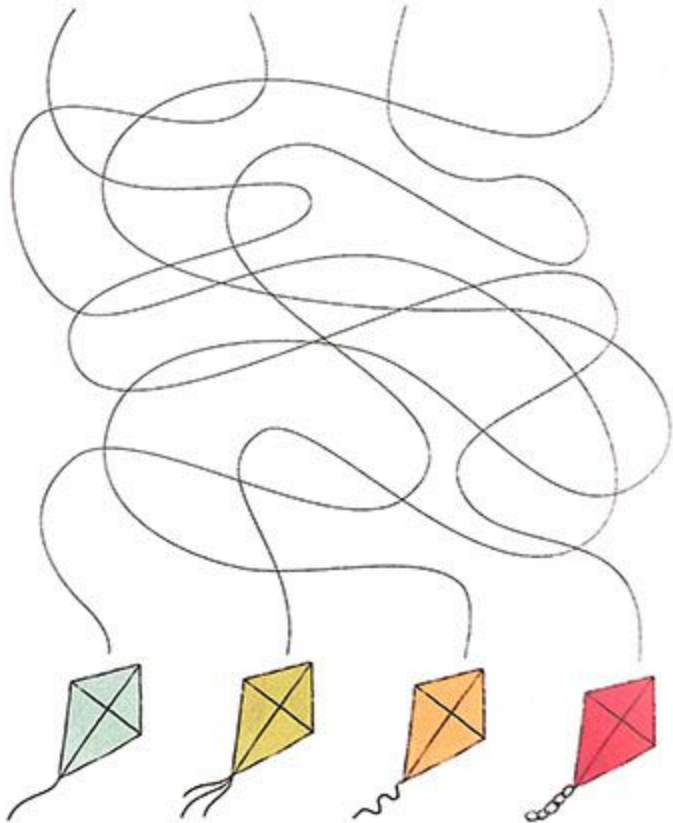


اسباب‌بازی مورد علاقه‌ات را
تفاسی و رنگ کن.

• حالا بدون این که به صفحه‌ی قبل نگاه کنی، از ۱ تا ۱۰ با صدای بلند بشمار و سپس دور اسباب‌بازی‌هایی را که دیده
بودی، خط بکش.



مسیر هر بادبادک را دنبال کن تا پیدا کنی هر بادبادک برای کدام رنگ از بچه‌ها است.





مجموعه‌ای باشکوه مفرز کودکان، برای
والدین و معلمان است که ماور دارند. یادگیری
و مسیری برای کودکان باید در کنار هم باشد. ما در این
مجموعه به دنبال آن هستیم تا به کودکان یاد دهم چگونه از
مشکلهای ساده و مفرد خود مانند توجیه و جابجایی استفاده کرده
و تمرینات این مجموعه را حل کنند. تمریناتی که به صورت هدف دار،
پله پله و به تدریج از آسان به دشوار پیوسته شده اند و در هر پایه کودک
را با چالش جدیدی مواجه می سازد. در این کتاب، شخصیت‌های
کارناز، منوچهر، امین، بیله موطنی و بیله پشلی هم به کمک ما
آمده اند تا بتوانند کودک را در این مسیر آموزش دهند. اگر شما
هم مثل ما ماور دارید که سن کودکی بهترین سن برای
رشد و ارتقای مهارت‌های مغزی است. پس در
این مسیر با ما همراه شوید.

مجموعه کتاب‌های باشکوه مفرز کودکان



ویرایش: ۱۳۹۶

