مقدمه برای والدین

مغز انسان عملکردهای خارق‌العاده‌ای دارد که شناخت و کشف هر یک از آن‌ها سهم قابل‌توجهی در طراحی انواع ابزارها و روش‌هایی داشته که در پی ارتقای این عملکردها بوده‌اند. صرف‌نظر از تفاوت در محتوا و شیوه‌ی استفاده از این ابزارها و روش‌ها، همه‌ی آن‌ها سعی دارند تا با فعال نمودن عملکردهای متعدد مغزی، توان مغز را در پردازش، یادگیری و مدیریت موثر اطلاعات ورودی افزایش داده و سرعت انطباق آن را با تغییراتی که در محیط رخ می‌دهد، بهبود بخشند. یکی از مهم‌ترین این روش‌ها، انجام تمرینات مغزی است که امروزه برای همه‌ی سنین به‌ویژه سنین خردسالی (پیش از ورود به دبستان) استفاده می‌شود. در این تمرینات، افراد به تدریج یاد می‌گیرند که چگونه برای حل چالش‌های پیچیده، از عملکردهای مغزی خود به طور موثر استفاده کنند. برای مثال بر روی یک تصویر هدف تمرکز کنند و سایر تصاویر مزاحم را نادیده بگیرند و یا این‌که چگونه اطلاعات را در حافظه‌ی خود ذخیره کنند. **از آنجا که کودکان از توان یادگیری بسیار بالایی برخوردار هستند، انجام این نوع تمرینات می‌تواند برای تقویت عملکردهای مغزی آن‌ها در سنین بالاتر، بسیار مفید و تاثیرگذار باشد.**

مجموعه باشگاه مغز، چند سالی است که تلاش نموده 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 موفقی 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 تارا رضاپور، 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 سوم 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 می‌توانند 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:

۱ **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.

۲ **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 به خاطر بسپارد.

۳ **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.

۴ **هماهنگی حرکات دست و چشم:** توانایی مغز در ایجاد هماهنگی بین حرکات دست‌ها و چشم‌ها، مانند تمریناتی که در آن کودک باید شکلی را مطابق الگو رنگ کند.

۵ **مهار پاسخ:** توانایی مغز برای متوقف کردن به‌موقع یک رفتار، مانند تمریناتی که در آن کودک باید جهت‌ها را برعکس بگوید.

۶ انعطاف‌پذیری: توانایی مغز برای انطباق با شـرایط جدید و متغیر محیطی، مانند تمریناتی که در آن کودک باید مسـیری را به‌طور یکی‌درمیان در بین اشکال رسم کند.

۷ پردازش‌هـای دیداری‌فضایـی: توانایی مغز در درک و یادگیری اطلاعات مکانی، مانند تمریناتی که در آن کودک باید بر اسـاس جهت‌های راست و یا چپ پاسخ بدهد.

۸ استدلال: توانایی مغز برای پیدا کردن قواعد منطقی برای حل مساله، مانند تمریناتی که در آن کودک باید الگوی مشخصی را در توالی تصاویر پیدا کند.

جدول زیر، معماری عملکردهای مغزی فعال‌شده در جلد سوم را نشان می‌دهد. تعداد مربع‌ها نشان‌گر درجه‌ی سختی تمرینات هستند که در این جلد در **سطح دشوار** قرار دارند. این درجه‌بندی بدان منظور است تا توانمندی‌های کودک را پله‌پله افزایش دهد.

عملکردهای مغزی فعال‌شده در جلد اول (سطح دشوار)	پله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
	توجه	■				■■			
	حافظه‌ی کاری	■				■■			
	سرعت پردازش		■				■■		
	هماهنگی حرکات دست و چشم		■				■■		
	مهار پاسخ			■				■■	
	انعطاف‌پذیری			■				■■	
	پردازش‌های دیداری‌فضایی				■				■■
	استدلال				■				■■

توصیه‌هایی برای والدین برای استفاده از جلد سوم:

۱ اگر کودک تمرینات جلد اول و دوم را انجام داده، بهتر اسـت والدین میزان راهنمایی و کمک را در این جلد به کم‌ترین سـطح برسـانند. سرعت کودک در انجام تمرینات این جلد، اهمیت دارد.

۲ تمرینات جلد سوم در بالاترین سطح دشواری و پیچیدگی است. بنابراین اگر کودک دچار اشتباه می‌شود، والدین نباید با بازخوردهای منفی او را ناامید کنند. تشویق و بازخوردهای کلامی مثبت برای کودکان بسیار واجب و ضروری است.

۳ والدین در انجام تمریناتی که نیاز به نقاشی و یا رنگ‌آمیزی دارد، کودکان را آزاد بگذارند تا کودک با خلاقیت خود آن‌ها را انجام دهد.

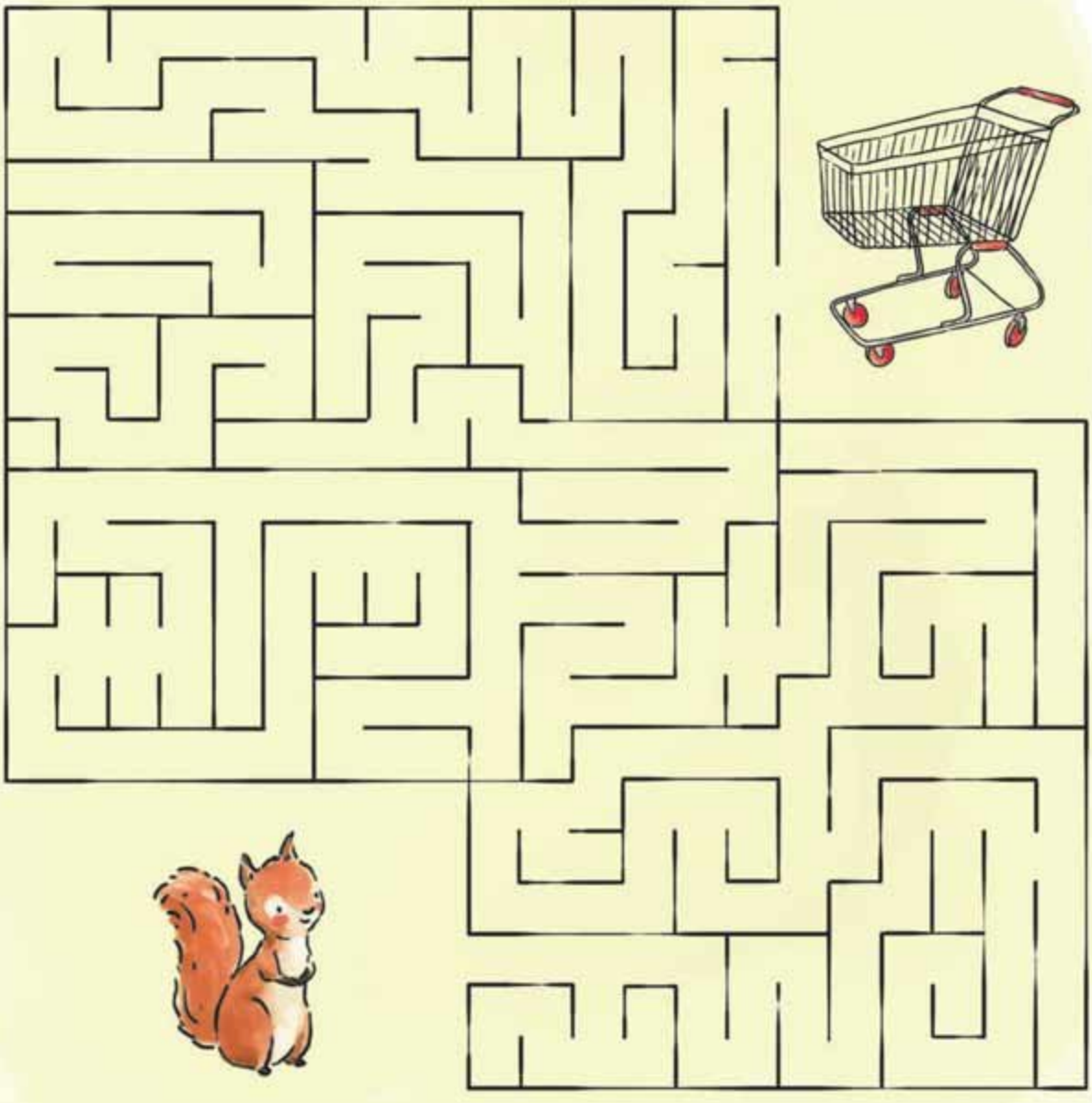
۴ بهتر است والدین مجموعه کتاب‌های باشگاه مغز بزرگسال را تهیه نموده و مطالعه کنند. این کار می‌تواند درک بهتری از تمرینات باشگاه مغز کودک به آن‌ها بدهد.

۵ اگر کودک در انجام تمرینات مربوط به یک پله خسته شد، حتماً انجام تمرین‌ها متوقف شود و بعد از یک وقفه‌ی زمانی و استراحت، دوباره حل تمرینات ادامه یابد.

۶ بعد از پایان تمرینات این جلد، والدین می‌توانند برای ادامه‌ی انجام تمرینات مغزی از مجموعه کتاب‌های گردو برای کودکان استفاده کنند.

۵ موشی‌ها و پیشی‌ها امروز برای خرید به فروشگاه آمده‌اند. بین تصویر بالا و پایین ۱۱ تفاوت وجود دارد. آن‌ها را پیدا کن.

۲ مامان سنجابی برای خرید به فروشگاه آمده است. او را به چرخ خرید برسان تا بتواند خریدش را شروع کند.



پله ۴ پردازش دیداری فضایی و منطق

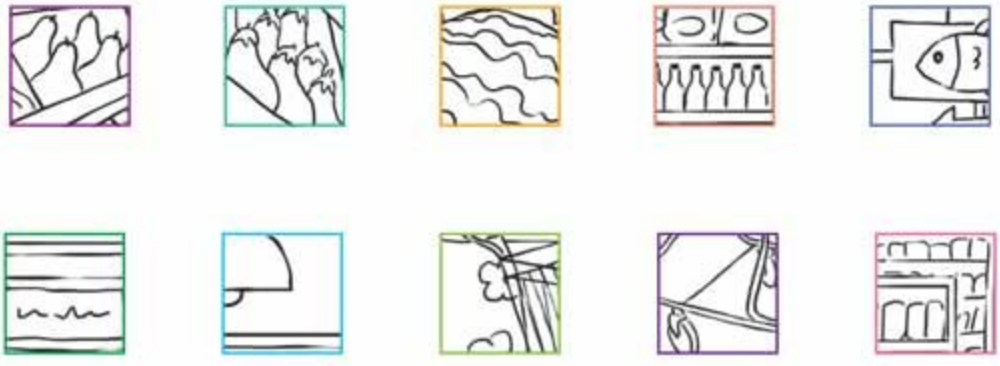
۱ مامان خرسی امروز خوراکی‌های زیر را خریده است. سعی کن هر یک از خوراکی‌ها را به چرخ خرید برسانی.

۳ با دقت به تصویر زیر نگاه کن.

• کدام‌یک از تصویرهای زیر به تصویر بالا مربوط نیست؟

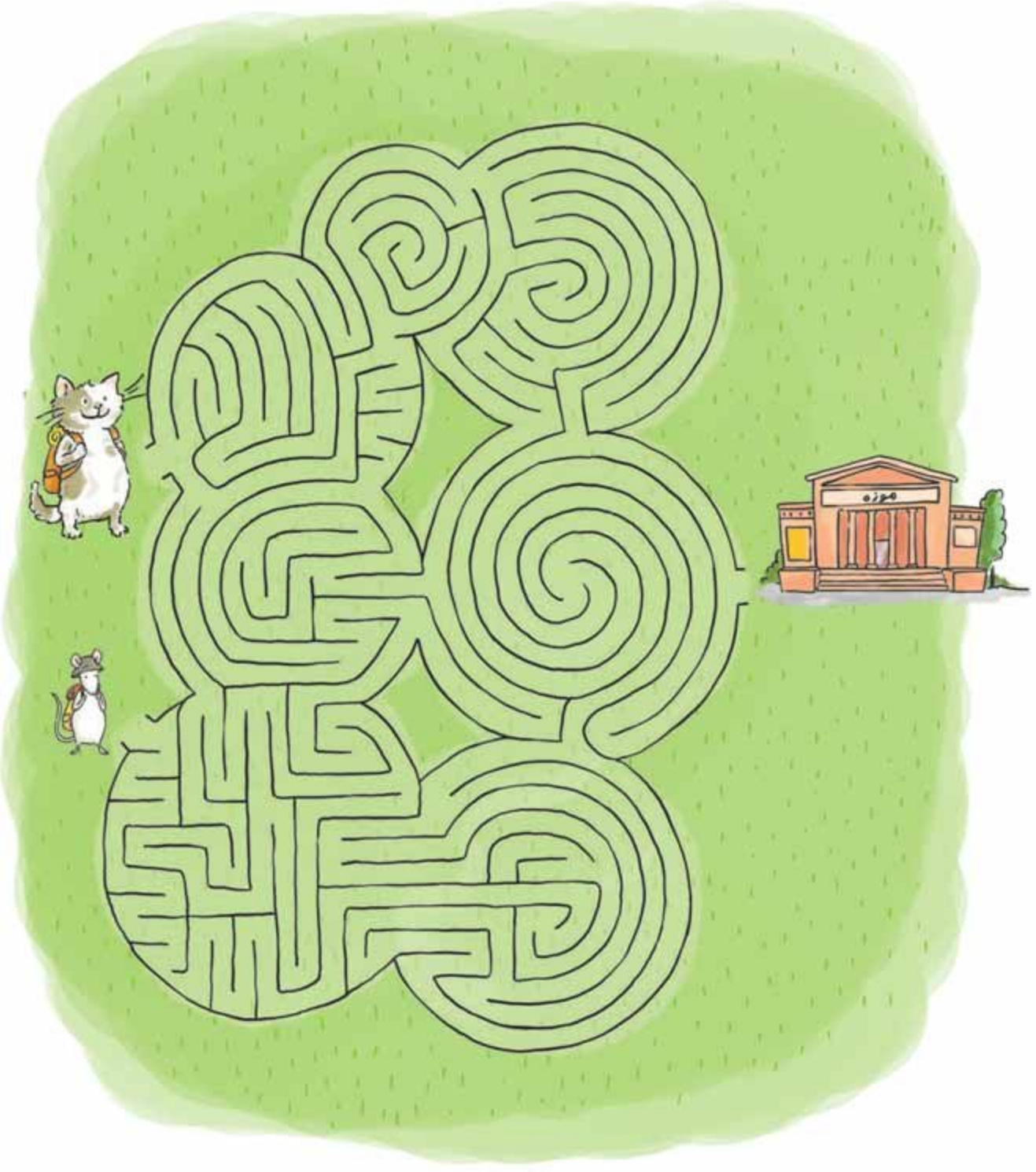
۴ به تصویر زیر نگاه کن. چه چیزهای اشتباهی در تصویر وجود دارد؟ آن‌ها را علامت بزن.

۵ مامان پیشی مشغول خرید میوه و سبزی است. سعی کن تصویرهایی را که پنهان شده‌اند پیدا و رنگ کنی.



۲ تابستان شروع شده و موشی و پیشی‌ها به مسافرت رفته‌اند. بین تصویر بالا و پایین ۱۲ تفاوت وجود دارد. آن‌ها را پیدا کن.

۲ بچه پیشی و بچه موشی امروز می‌خواهند به موزه بروند. مسیر هر یک از آن‌ها را به موزه پیدا کن. این کار را به سرعت انجام بده تا آن‌ها بتوانند قبل از تعطیل شدن موزه به آنجا برسند.



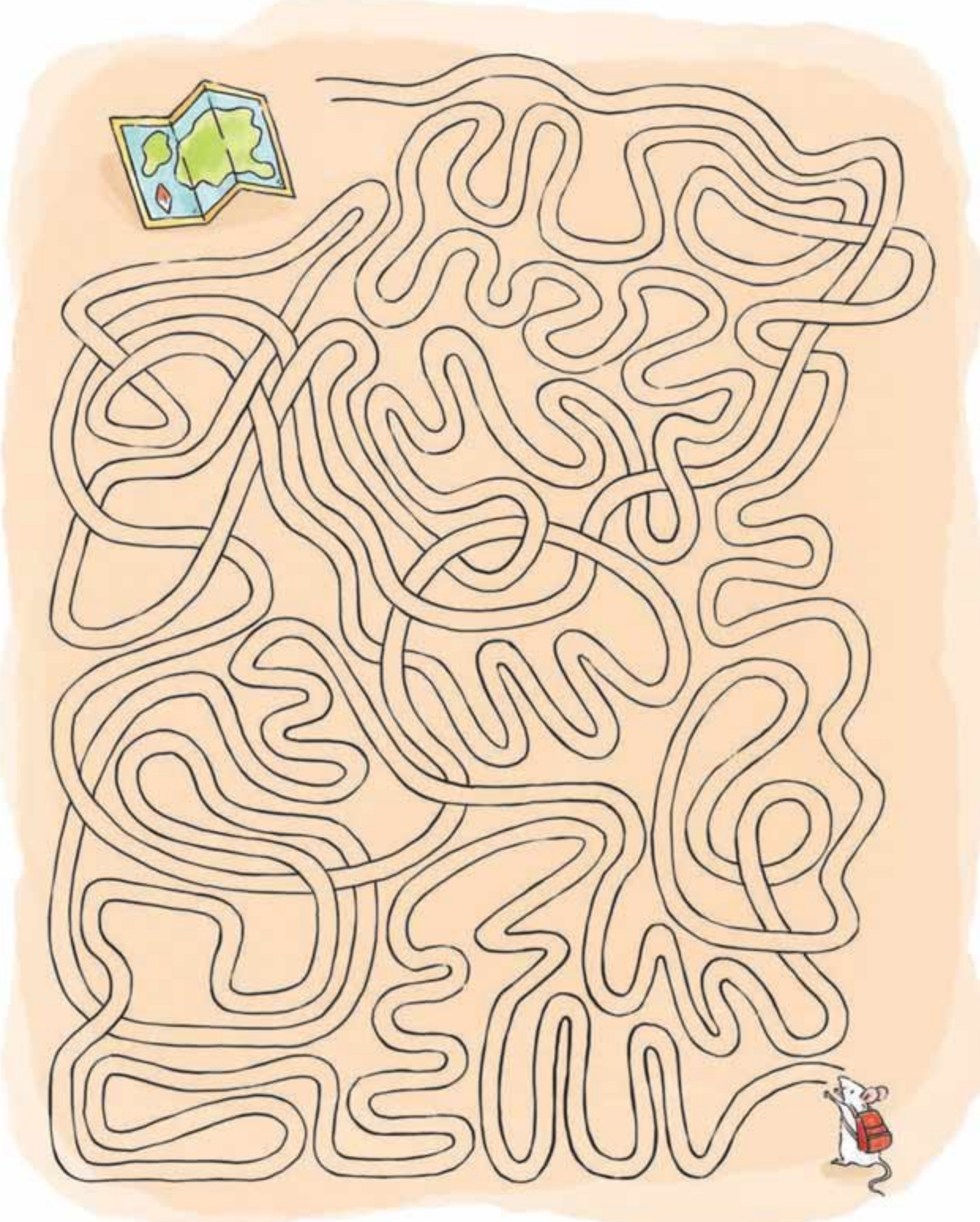
۴ چمدان‌های سمت راست را مانند چمدان‌های سمت چپ رنگ کن.

نقاشی زیر را به سلیقه‌ی خودت رنگ کن.
دقت کن تا از خط‌ها بیرون نزنی.

پله ۸

پردازش دیداری فضایی و منطق

۱ بچه موشی می‌خواهد به سفر برود، اما برای سفر به نقشه نیاز دارد. سعی کن او را به نقشه برسانی.



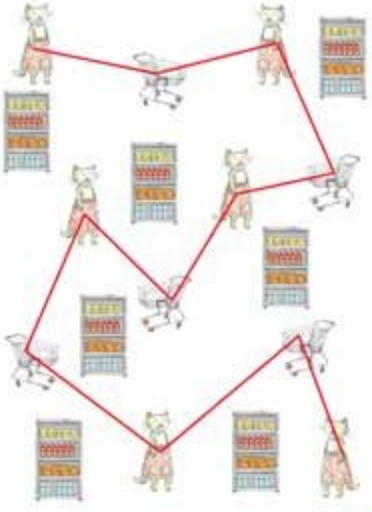
۳ خانواده‌ی پیشی‌ها امروز سوار بالون شده‌اند تا کمی در آسمان گردش کنند. به تصویر آن‌ها با دقت نگاه کن.

• کدام‌یک از تصویرهای زیر به تصویر بالا مربوط نیست؟

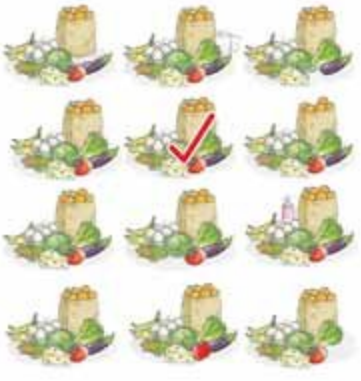
۵ امروز همه برای گردش به بیرون از شهر آمده‌اند تا کمی تفریح کنند. سعی کن تصویرهایی را که پنهان شده‌اند پیدا و رنگ کنی.

پله ۳ مهارپاسخ و انعطاف‌پذیری

۲ (صفحه‌ی ۱۹)



۳ (صفحه‌ی ۲۰)



۴ (صفحه‌ی ۲۱)

۱ رُب گوجه ۲ سیر ۳ مایع دستشویی

۴ کلید ۵ کاهو

۷ (صفحه‌ی ۱۷)

پله ۴ پردازش دیداری فضایی و منطق

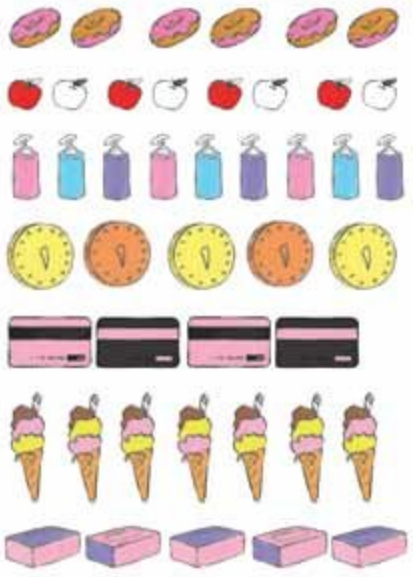
۱ (صفحه‌ی ۲۵)

۳ (صفحه‌ی ۲۷)

۴ (صفحه‌ی ۲۸)

۵ (صفحه‌ی ۲۹)

۶ (صفحه‌ی ۳۰)



پله ۵ توجه و حافظه‌ی کاری

۱ (صفحه‌ی ۳۲)

۲ (صفحه‌ی ۳۳)