



## محتوای این کتاب چیست؟

- تمرین‌هایی که مغز کودکان را برای یادگیری فعال نگه می‌دارند.
- تمرین‌هایی که برای حل مسائل پیچیده، مهارت‌های مغز را تقویت می‌کنند.
- سؤال‌هایی که مغز خلاق کودک شما را فعال و فعال‌تر می‌سازد.

### در قالب:

تمرین‌های مغزی، معماهای منطقی، بازی با کلمات، سؤالات «اگر- آنگاه»، بازی‌های دیداری - مغزی، نقاشی و نویسندگی خلاق.

### با موضوعات جذاب برای دانش‌آموزان در مورد:

حیوانات شگفت‌انگیز، رویدادهای خاص، مکان‌های آشنا و اشیای موردعلاقه



## چرا این کتاب را انتخاب می‌کنیم؟

- دانش‌آموزان برای موفقیت در کلاس درس، امتحانات و در نهایت در زندگی واقعی به رشد مهارت‌های تفکر نیاز دارند.
- گزارش معلمان و مسئولان آموزش و پرورش در کشور ما نشان از ضعف برنامه‌های آموزشی برای آموزش شیوه‌های تفکر و خلاقیت دارد.
- مطالعات نشان می‌دهد دانش‌آموزان می‌توانند بهتر فکر کردن را یاد بگیرند، به شرط این که به‌درستی آموزش ببینند.
- مهارت‌های تفکر انتقادی و خلاقانه در دنیای رقابتی امروز، همراه با تغییرات سریع و رشد تکنولوژی‌ها، بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد.

# چطور کودکان یاد می‌گیرند درباره هیجانات خود حرف بزنند؟

## هیجانات خود

همین الان که دارید این متن را می‌خوانید چه احساسی دارید؟ کنجکاو هستید که چیز جدیدی یاد بگیرید؟ امیدوار هستید که چیز بیشتری درباره‌ی خودتان و فرزندتان بفهمید؟ کسل هستید چون باید کاری را انجام دهید که هنوز فرصت نکرده‌اید بر روی آن تمرکز کنید؟ یا خوشحالید چون از انجام آن کار لذت می‌برید؟ شاید هم احساس دیگری مانند شوق سفر آخر هفته را دارید؟ یا چون ناراحتید تصمیم گرفتید به این سفر بروید تا قدری حال و هوایتان تغییر کند؟

تجربه‌ی چنین هیجاناتی، طبیعت زندگی ماست. با کمک این هیجانات، اطلاعاتی از تجربیات زندگی در مغز ما ثبت می‌شوند که به ما کمک می‌کنند بازخورد مناسبی نسبت به هر موقعیت داشته باشیم. همه‌ی ما هیجانات مختلف را از دوران کودکی تجربه می‌کنیم. نوزادان و بچه‌های کوچک هیجانات خود را با حالات چهره همچون خنده و گریه نشان می‌دهند. آن‌ها هیجانات را احساس می‌کنند و آن را نشان می‌دهند، اما هنوز توانایی نامیدن هیجانات خود و درک علت آن‌ها را ندارند. همین‌طور که بچه‌ها رشد می‌کنند، مهارت بیشتری در درک هیجاناتشان به دست می‌آورند و به تدریج یاد می‌گیرند که هیجانات خود را با کمک کلمات بیان کنند.

با تمرین‌های هیجان مجموعه کتاب‌های باشگاه تفکر و خلاقیت، دانش‌آموزان به تدریج با هیجانات خودشان آشنا می‌شوند. به این مهارت، آگاهی عاطفی گفته می‌شود. آگاهی عاطفی به ما کمک می‌کند که بفهمیم به چه چیزهایی نیاز داریم و چه چیزهایی می‌خواهیم. همین‌طور به ما کمک می‌کند که روابط بهتری با دیگران بسازیم، زیرا می‌توانیم شفاف و واضح درباره‌ی احساسات خودمان صحبت کنیم و سوء تفاهم‌ها را از میان برداریم. برخی از افراد به طور طبیعی نسبت به دیگران شناخت بهتری از هیجانات و احساسات خود دارند. اما خبر خوب اینکه همه‌ی ما می‌توانیم با آموزش، آگاهی عاطفی خود را تقویت کنیم. آگاهی عاطفی گام اول تقویت هوش هیجانی است، مهارتی که می‌تواند برای موفقیت در زندگی ما بسیار کمک‌کننده باشد.

### سه نکته‌ی اساسی در آگاهی عاطفی

- هیجانات می‌آیند و می‌روند. بیشتر ما هیجانات متفاوت و زیادی را در طول روز تجربه می‌کنیم. بعضی از آن‌ها تنها چند ثانیه طول می‌کشند و برخی دیگر را طولانی‌تر حس می‌کنیم، آنقدر که کم‌کم به خلق ما تبدیل می‌شوند.
- هیجانات می‌توانند شدت و ضعف متفاوتی داشته باشند. شدت بروز هیجانات به موقعیت و خود فرد بستگی دارد.
- هیجان بد و خوب نداریم بلکه روش بیان (یا رفتار) بروز هیجان است که بد یا خوب است. یادگیری نحوه‌ی بیان احساسات، مهارتی جداگانه است، مهارت مدیریت احساسات که بر اساس توانایی درک احساسات تقویت می‌شود.

### نمونه تمرین\*

در هر یک از دایره‌ها چهره‌ای بکش که احساسی را که زیر دایره نوشته شده نشان بدهد.



خشم



تعجب



ناراحتی



هیجان



ترس



# مدرسه‌ی من



مدرسه و خانه چه شباهت‌هایی باهم دارند؟ چه تفاوت‌هایی دارند؟ سه مورد از شباهت‌ها و تفاوت‌های مدرسه و خانه را در جدول زیر بنویس.

تفاوت‌ها	شباهت‌ها

چه چیزی در مدرسه هست که تو خیلی آن را دوست داری؟

چه چیزی در مدرسه هست که اگر می‌توانستی آن را تغییر می‌دادی؟

دو کلمه‌ی مربوط به مدرسه را که با حروف زیر شروع می‌شوند، بنویس.

ن: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

م: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

د: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

ت: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

ب: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

پ: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

ک: \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_

پرویز چند بار دیر به مدرسه رسیده است؟ بیشتر از ۸ بار، اما کم‌تر از ۱۴ بار. تعداد دیر رسیدن‌های او به عدد ۳ قابل تقسیم نیست. همین‌طور یک عدد فرد نیست.

پرویز \_\_\_\_\_ بار دیر به مدرسه رسیده است.





## مدرسه‌ی من



### دانش‌آموزان

فرهاد	علیرضا
موسی	محمدرضا
محمود	مسعود
معین	محمدعلی
حمیدرضا	فهد
احمدعلی	بنیامین
سهراب	بهادر
فرشاد	بهزاد
فرامرز	محمدجواد
پویا	میثم
فریدون	محمدجلال
فؤاد	محمدامین
سیروس	امیرعلی
سعید	امین مهدی
سامان	پوریا

خانم معلم مسئولیت تعیین نیمکت دانش‌آموزان کلاس را به تو داده است. او هم چنین یک فهرست از قوانین می‌دهد که براساس آن‌ها جای هر دانش‌آموز را مشخص کنی. از قوانین پیروی کن و جای هر دانش‌آموز را پیدا کن.

- دانش‌آموزانی که اسمشان با حروف مشابه شروع می‌شود، نباید در یک نیمکت کنار هم بنشینند.
- دانش‌آموزانی که اسمشان دو کلمه‌ای است نباید سر میز بنشینند.
- دانش‌آموزانی که اسمشان با حرف «م» شروع می‌شود، باید انتهای نیمکت کنار دیوار بنشینند.
- دانش‌آموزانی که تعداد حروف کلمات نامشان پنج حرفی است، نباید در یک نیمکت کنار هم بنشینند.
- سهراب، فرامرز و فرهاد که در یک سمت کلاس می‌نشینند، باید حداقل یک نیمکت از هم فاصله داشته باشند.
- محمدامین، فریدون، معین و احمدعلی نیاز دارند که در نیمکت‌های ردیف اول بنشینند.

### آخر کلاس


### جلوی کلاس