

مقدمه برای والدین

انجام تمرینات مغزی، چند سالی است که مورد علاقه‌ی بسیاری از محققان حوزه‌ی مطالعات مغز قرار گرفته و در شکل‌های متنوع توسط تیم‌های تحقیقاتی و دانشگاهی، طراحی شده و در اختیار افراد جامعه قرار گرفته است. این تمرینات که بر مبنای چارچوب‌های علمی هستند، برای هدف‌های متعددی به کار می‌روند که یکی از مهم‌ترین این اهداف، کمک به فرایند رشد و تقویت عملکردهای مغزی کودکان به‌ویژه در سنین پیش از دبستان است. این دوره به دلیل آنکه در برهه‌ی زمانی حساس تکامل مغزی قرار دارد، بسیار حائز اهمیت است و می‌توان با بهره‌گیری از توانمندی‌های کودک، گذر آن را پربار و غنی نمود. تقویت عملکردهای مغزی مانند توجه، حافظه و عملکردهای اجرایی (مانند استدلال منطقی، کنترل مهاری) در طول این دوره‌ی زمانی می‌تواند ظرفیت مغز را برای سال‌های بعد افزایش دهد و احتمال موفقیت فرد را در زمینه‌های متعدد تحصیلی، شغلی و اجتماعی بیشتر کند. اگرچه کودک در این دوران حساس، در دنیایی از انواع بازی‌های حرکتی و فکری احاطه شده است، اما تمرینات مغزی به دلیل آنکه به شیوه‌ای هدفمند و منسجم، قسمت‌های مختلف مغز را درگیر می‌کنند، از اهمیت قابل ملاحظه‌ای در این زمینه برخوردار هستند و هیچ‌یک از بازی‌های کودکانه نمی‌توانند جایگزین آن‌ها شوند.

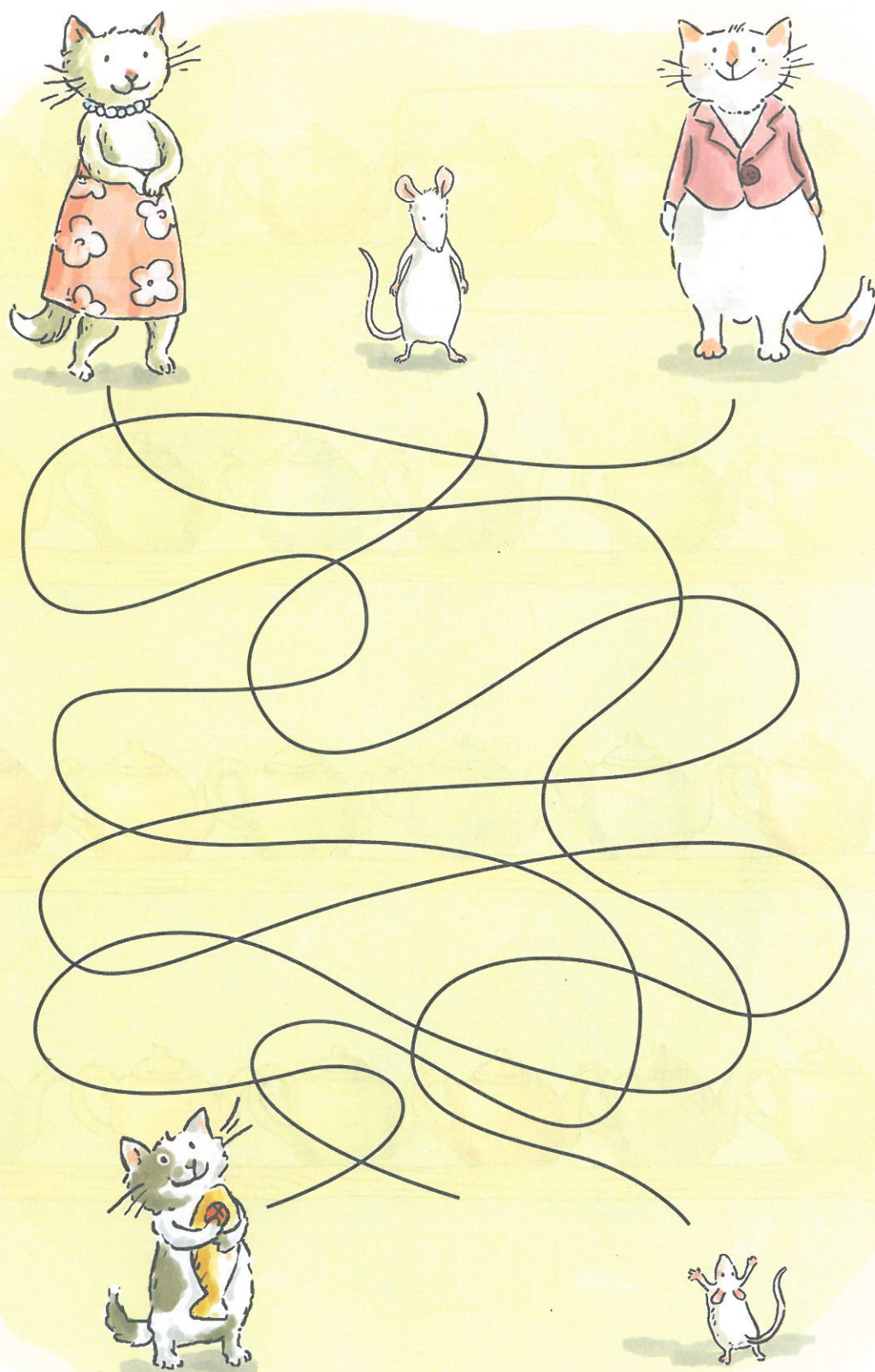
مجموعه‌ی باشگاه مغز، چند سالی است که تلاش می‌کند تا با ارائه‌ی مجموعه‌های متعدد تمرینی و آموزشی، با ترویج فرهنگ مراقبت از مغز و انجام ورزش‌های مغزی (اصطلاحی رایج برای تمرینات مغزی)، به ارتقای سطح سلامت مغز و عملکردهای مغزی افراد جامعه کمک کند. با تکیه بر تجربیات موفق که در طی این سال‌ها کسب نمودیم، اکنون تیم باشگاه مغز گامی تازه در حوزه‌ی کودک برداشته، تا بتواند سهمی هرچند کوچک در پرورش و رشد مغزی 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 رضایور، دکتر حامد اختیاری

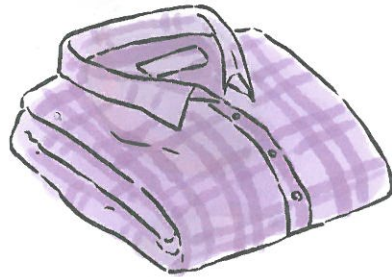
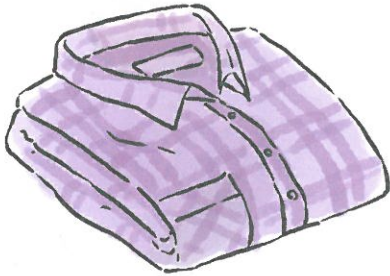
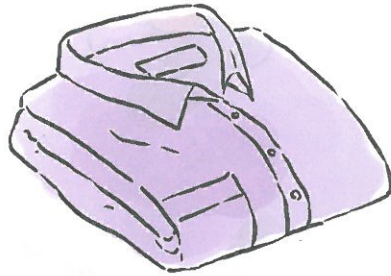
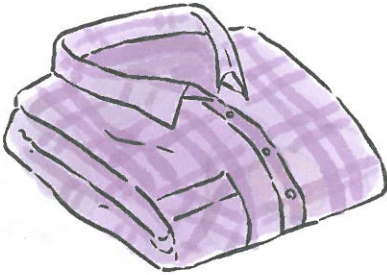
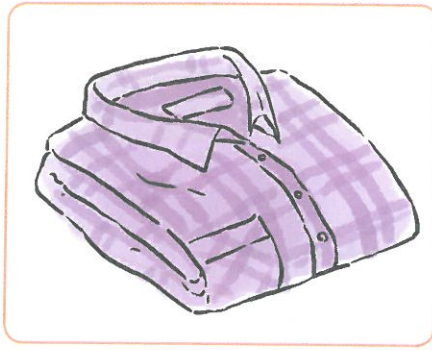
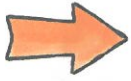
با باشگاه مغز کودک آشنا شویم:

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 اول 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:

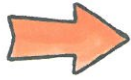
- ۱ توجه:** توانایی مغز در انتخاب و تمرکز بر روی اطلاعات و اتفاقات مهمی که در محیط وجود دارند، مانند تمریناتی که در آن کودک باید به دنبال پیدا کردن تصاویر الگو باشد.
- ۲ حافظه‌ی کاری:** توانایی مغز در نگهداری و به‌خاطر آوردن فوری اطلاعاتی است که یاد گرفته می‌شود، مانند تمریناتی که در آن کودک باید تصاویری 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.



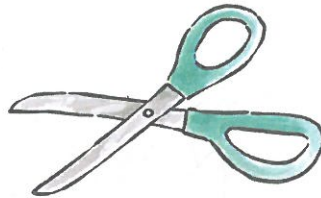
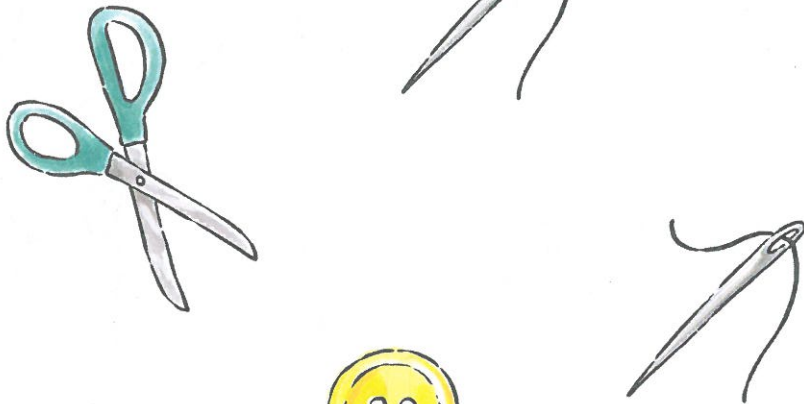
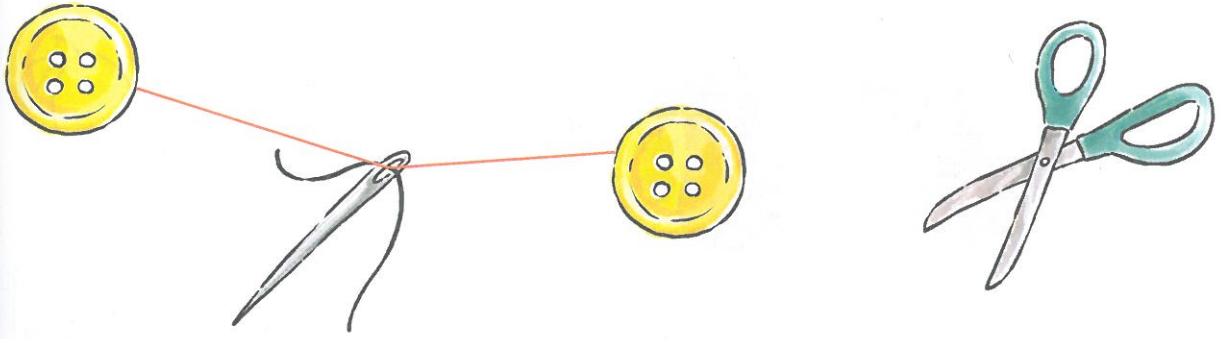
۳ کدام یک از پیراهن‌ها کاملاً شبیه پیراهن الگو است؟



۴ کدام یک از بستنی‌ها کاملاً شبیه بستنی الگو است؟



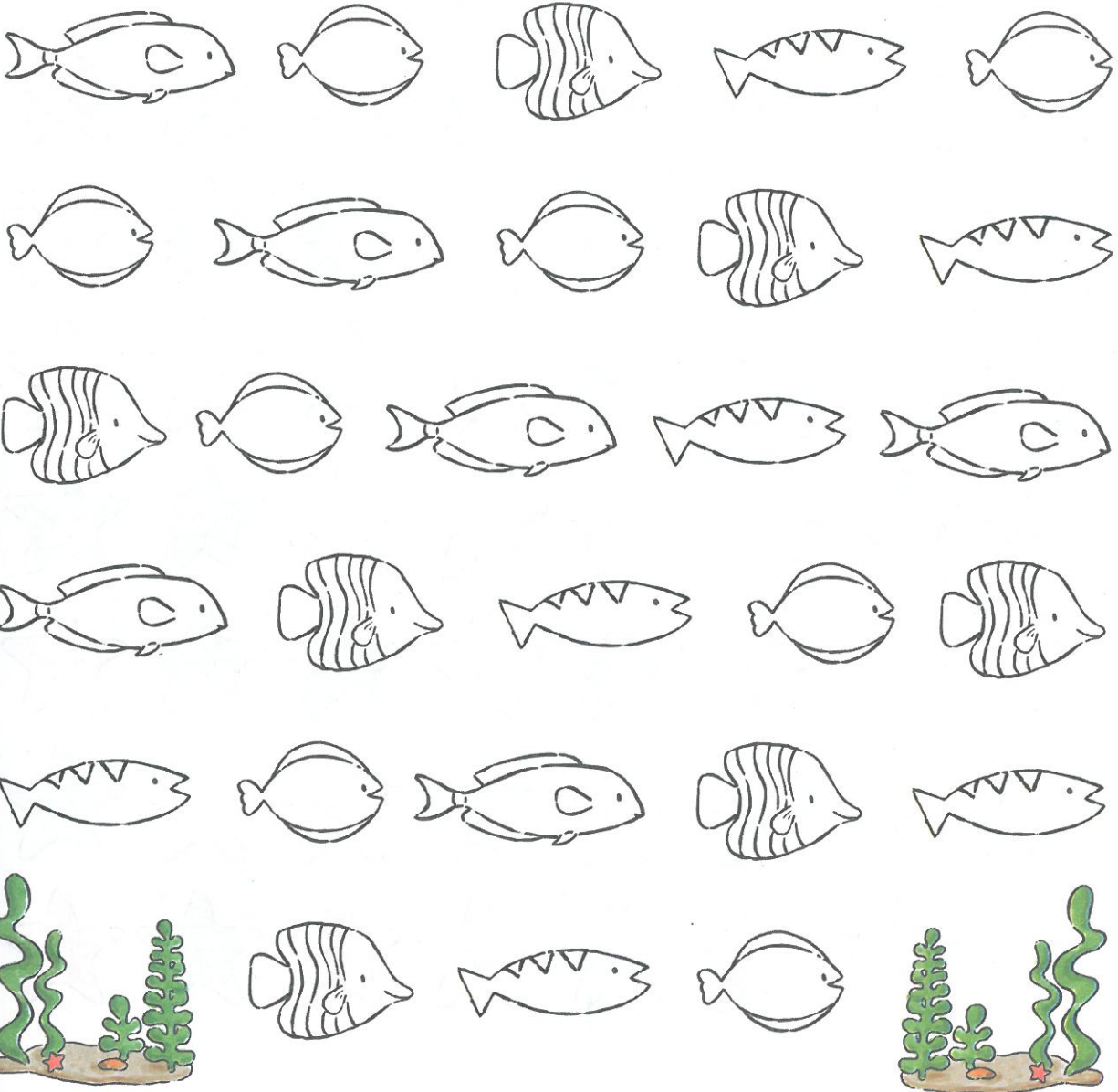
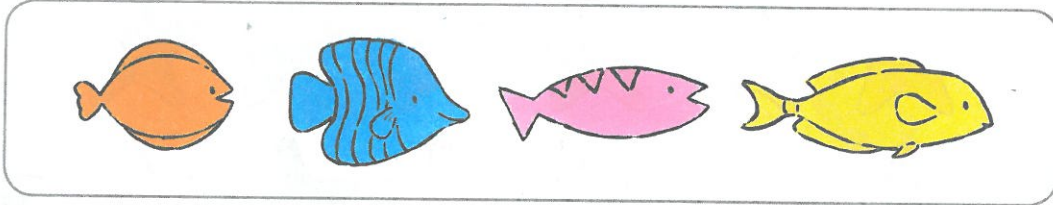
۸ بدون این که مدادت را از روی کاغذ برداری، ادامه ی مسیر را بکش. باید دکمه ها و سوزن ها را یکی در میان به هم وصل کنی. دقت کن به قیچی ها برخورد نکنی.



سرعت و هماهنگی حرکات دست و چشم



۱ با توجه به الگو، ماهی‌های زیر را رنگ کن.





تصویر زیر را رنگ کن.
دقت کن تا از خط‌ها بیرون نزنی.

