

باشگاه مغز خودگان ۱

آموزش و تمرین و سرگرمی

فهرست مطالب

- ۳ **پله ۱** توجه و حافظه کاری
- ۱۱ **پله ۲** سرعت و هماهنگی حرکات دست و چشم
- ۱۸ **پله ۳** مهارت پاسخ و انعطاف پذیری
- ۲۵ **پله ۴** پردازش دیداری فضایی و منطق
- ۳۲ **پله ۵** توجه و حافظه کاری
- ۴۰ **پله ۶** سرعت و هماهنگی حرکات دست و چشم
- ۴۷ **پله ۷** مهارت پاسخ و انعطاف پذیری
- ۵۴ **پله ۸** پردازش دیداری فضایی و منطق
- ۶۱ **پاسخ نامه**

سرشناسه: رضایور، تارا - عنوان و نام پدیدآور: باشگاه مغز کودکان ۱: آموزش، تمرین، سرگرمی مؤلفان تارا رضایور، حامد اختیاری، مشخصات نشر: تهران: مهرسا: مهرماه نو، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۶۷ ص. مصور (رنگی). ۲۹×۲۲ سم. فروست: مجموعه کتابهای باشگاه مغز، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۰-۹۱-۰ وضعیت فهرست نویسی: ۱۵۳/۱۴ شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۶۸۱۴

- ◀ ناشر: مهرسا
- ◀ ناشر همکار: مهرماه نو
- ◀ مؤلفان: دکتر تارا رضایور، دکتر حامد اختیاری
- ◀ ویراستار: سمیه حیدری
- ◀ مدیر تولید: معصومه گرشاسبی
- ◀ مدیر هنری: محسن فرهادی
- ◀ طراح گرافیک: تایماز کاویانی
- ◀ تصویرگر: سمیرا مختاری
- ◀ تصویرگر جلد: حمید خلوتی
- ◀ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۰-۹۱-۰
- ◀ نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۹
- ◀ شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- ◀ قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

📍 مرکز پخش: خیابان انقلاب، خیابان دوازدهم فروردین، کوچه مینا، پلاک ۳۴، طبقه ۱

📞 واحد فروش: ۶۶۴۸۱۹۸۹ (۰۲۱)

📞 واحد تولید: ۶۶۴۸۲۸۱۳ (۰۲۱)

🌐 www.mehrsa.org 📷 @mehrsapub 📧 mehrsapub

© کليه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سیدی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

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 تحصیل، شغل 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 هر یک 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 نموده‌ایم، اکنون تیم باشگاه مغز گامی تازه در حوزه‌ی کودک برداشته، تا بتواند سهمی هرچند کوچک در پرورش و رشد مغزی کودکان به نامان یفا 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 اول از نخستین سری این مجموعه است. کتاب 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.