

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوه‌م؛  
ایران

خودآموز فرآموز

## مهارت تفکر خلاق

از طریق بازی‌های حرکتی هدفمند

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

دکتر لیلا جباری

مریم ایوبی‌راد

فاطمه نورشرق

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم کبیری، سید نوید موسوی، زهرا علی‌اکبری، امین غلامی  
و ملیحه اخلاقی

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانیار بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشار این کتاب در نشست شماره ۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶  
شورای چاپ و نشر شهرداری تهران به تصویب رسیده است.



معاونت امور اجتماعی و فرهنگی  
اداره کل سلامت



انجمن علمی  
دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی  
تهران



## فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
۱۴	<b>بازی‌ها</b>
۱۵	حرکت خرپنگ
۱۷	حرکت ورزشی نهنگ
۱۸	حرکت ورزشی قورباغه
۱۹	دارت موشکی
۲۱	پرتاب با نی
۲۲	نقطه بازی
۲۴	ماز خرگوش کوچولو
۲۶	بگرد و پیدا کن
۲۸	راه رفتن با پای بسته
۲۹	صندلی‌های موسیقی
۳۰	پیدا کردن جعبه جایزه
۳۱	بسکتبال
۳۲	<b>داستان‌ها</b>
۳۳	روزی که استخوان مریض شد
۳۵	کرمولک قهرمان می‌شود
۳۷	گروه کوشا
۴۰	کوهنوردی با پدربزرگ
۴۴	<b>نقاشی‌ها</b>
۴۵	نقاشی انگشتی
۴۶	نقاشی گروهی
۴۷	مثل منو پکش!
۴۸	پسر سوارکار، خرس در جنگل
۵۰	کارت تبریک
۵۲	<b>پویانمایی‌ها</b>
۵۳	پیشگیری از کم تحرکی
۵۴	نرمش و ورزش
۵۶	<b>بازی‌های دیجیتال</b>
۵۷	بازی‌های خانگی
۵۸	بازی زیگزاگ
۶۰	دعا و نیایش
۶۲	منابع

## مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانترشدن تربیت کودک در سایه‌ی این پیشرفت‌ها، رنگ باخته است و در هجوم داده‌های متنی، صوتی و تصویری و همه‌گیری شبکه‌های مجازی، آنچه سهل‌الوصولتر از قبل شد، آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی متعدد بود و نه تربیت کودک سالم، شاد و بهنجار.

در این دهکده‌ی آنلاین جهانی، والدین در مسیر پروراندن کودک خود، تنها از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمده‌ی آن سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعدتاً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به‌تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ای افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

میرهن است که هر جامعه‌ای، چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند و بدون شک هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی هم نیست که فارغ از تأثیر خانواده به وجود آمده باشد. پدر و مادر، بهترین الگوها هستند و کودک آداب‌ورسوم، نحوه‌ی برخورد و ارتباط با محیط و بسیاری از واکنش‌های اجتماعی را از والدین می‌آموزد. خانواده تحت شرایط صحیح، کودکان را آماده می‌سازد تا توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کنند و به‌عنوان افراد بالغ، نقش‌های سودمندی را در جامعه به عهده گیرند؛ اما در خانواده‌های ناسالم، میزان بروز رفتارهای پرخطر بیشتر است. در چنین شرایطی و برای مصون نمودن جامعه از آسیب‌های روزافزون، باید نظام‌های اجتماعی و سیاسی برای آموزش والدین گام‌هایی بردارند. این گام‌ها شامل آموزش‌های فرزندپروری به والدین، تسهیل دسترسی به مراکز ارائه‌ی خدمت و مشاوره، ایجاد زیرساخت‌های محلی، تقویت آموزش رسمی و ... است.

یکی از این نهادهای اجتماعی که می‌تواند در ارتقای سطح سلامت روان شهروندان جامعه و به‌تبع آن خانواده‌ها نقش ایفاء کند، شهرداری‌ها می‌باشند، امروزه شهرداری‌ها در بسیاری از کشورهای دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته، یکی از ارکان اساسی تأمین حفظ و ارتقای سلامت شهروندان آن جامعه محسوب می‌شوند. در حال حاضر شهرداری تهران نیز با راه‌اندازی اداره کل سلامت (در سطح ستاد)، ادارات سلامت (در سطح مناطق) و خانه‌های سلامت (در سطح محلات)، قدم‌های اساسی و زیربنایی را به‌منظور ارتقای سطح سلامت شهروندان به ویژه در ابعاد اجتماعی و روانی آن برداشته است. اجرای ویژه‌برنامه‌های مختلف آموزشی سلامت‌محور، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی، تشکیل کانون‌های اجتماع‌محور و جذب همکاری‌های دولتی و غیردولتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که در این راستا در حال اجرا می‌باشد. با توجه به گسترش آسیب‌های اجتماعی و ضرورت آموزش شهروندان به ویژه کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اداره کل سلامت شهرداری شهر تهران نسبت به راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان با عنوان فرآموز در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآموز، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموزده، آشنا و مرتبط با مباحث روانشناسی و مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد. مربیان در این مراکز در محیطی شاد، خلاق و بانشاط با بهره‌گیری از روش‌های مختلف نظیر بازی، نمایش، نقاشی، شعر، قصه‌گویی، بارش افکار، بحث و گفت‌وگوی آزاد و... مهارت‌های رفتاری را به گروه هدف آموزش می‌دهند.

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآموز بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآموز، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندانشان به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی و کاربردی پرورش فرزندان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است.



در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپرووری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل بر بازی، داستان، نقاشی، انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپرووری، هدف از فعالیت‌های گردآوری‌شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپرووری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

بنا به مراتب، بسته‌ی حاضر با عنوان خودآموز پرورش مهارت‌های حرکتی، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین‌گشته، موجبات رضایت شما والدین عزیز را فراهم سازد. آرزوی قلبی ما پرورش فرزندان سالم، بهنجار، شاد و پرتلاش در سراسر ایران است که این مهم قطعاً با همراهی پدران و مادران عزیز دست‌یافتنی است.

## سخنی با والدین

والد عزیز؛ بسته‌ی خودآموزی که هم اکنون در حال مطالعه‌ی آن هستید، دربرگیرنده‌ی مجموعه‌ای از فعالیت‌ها شامل بازی، داستان، نقاشی، پویانمایی و بازی‌های دیجیتال، برای ارتقای مهارت‌های ضروری به‌منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در فرزندان می‌باشد. تیم تألیف این محتوا در تلاش بوده‌اند با انتخاب فعالیت‌های ساده، آسان، مؤثر و البته کاربردی، راهنمای ارتقای مطلوبی برای والدین آماده نماید. از این رو عمده‌ی فعالیت‌های موجود در این راهنما، توسط نگارندگان، مشاهده یا اجرا و با حصول اطمینان از کارایی آنان به کتاب اضافه شده‌اند.

یکی از مهم‌ترین مباحثی که از ابتدا مورد توجه تیم تألیف بود، مخاطب‌پسند بودن فعالیت‌هاست؛ به‌گونه‌ای که همه‌ی والدین گران‌قدر، فارغ از میزان سواد بتوانند آنها را در محیط خانه عملیاتی نمایند. همچنین از آنجایی که فعالیت‌ها انتخابی بوده و هر کدام به‌واسطه‌ی اثربخشی خود در این کتاب قرار گرفته‌اند، لازم است متذکر شویم

که اجرای مطابق شیوه‌نامه آن‌ها بسیار مهم است. برای هر فعالیت، حسب مورد، شیوه‌نامه اجرایی نوشته شده که بهتر است والدین در هنگام تعامل با فرزندان از آن پیروی کنند. یکی از قسمت‌های موجود در شیوه‌نامه، بخش «گفت‌وگوهای قبل و بعد از فعالیت» هست که مستقیماً بینش و نگرش کودک شما را هدف می‌گیرد و ذهن کودک را برای دریافت محتوای مدنظر، قبل از مشاهده یا اجرای فعالیت؛ و تثبیت آموخته‌های پس از آن آماده می‌سازد. لذا لازم است نکاتی که به کودک می‌گویید، در گستره‌ی مواردی باشد که در این قسمت به آن اشاره شده است. برخی از والدین ممکن است در هنگام مطالعه‌ی فعالیت‌ها با خود بیندیشند که چه هدفی در آموزش این موارد وجود دارد؟ پاسخ این ابهام والدین نیز در بخش «اهداف» آمده است. به این صورت که برای عمده‌ی فعالیت‌ها، اهداف مورد انتظار از اجرای آن نوشته شده و والدین حتی با توجه به اهداف، می‌توانند برخی از فعالیت‌ها را جدی‌تر دنبال بکنند.

یکی از دغدغه‌های والدین برای انجام فعالیت‌های آموزشی متنوع و اثربخش در منزل، عدم وجود لوازم موردنیاز است. بدین‌منظور تیم تألیف محتوا، با توجه به این دغدغه‌ی بجا، فعالیت‌هایی را انتخاب نموده است که با استفاده از لوازم موجود در منزل، بتوان آن را اجرا نمود.

ممکن است در نگاه اول برخی از فعالیت‌ها برای والدین، فاقد اثربخشی و جذابیت باشند! در اینجا لازم است بگوییم که فرزندان حتماً دیدگاه متفاوتی با شما خواهند داشت. شاید برخی برای شما جذاب نباشد، ولی یقیناً اگر مطابق شیوه‌نامه اجرا شوند، مشاهده خواهید کرد که فرزندان با جدیت آن را انجام داده و از انجام آن نیز لذت می‌برند؛ لذتی توأم با آموختن. اما نکته‌ی مهم در اینجا این است که همه‌ی اهداف آموزشی، چه در این راهنما و چه در سایر کتب، زمانی به نتیجه خواهند رسید که با معجون‌ی سحرآمیز ترکیب شوند؛ و آن معجون چیزی نیست جز ارتباط مثبت والد - فرزند. با اطمینان می‌گوییم که این مورد، تسهیل‌کننده‌ی هر آن چیزی است که برای آینده‌ی زیبای فرزندان ترسیم کرده‌اید. در کتاب ویژه والدین، مطالب زیادی برای نیل به این ارتباط موثر و مثبت آورده شده است. همچنین فعالیت‌های

این کتاب نیز به‌گونه‌ای انتخاب شده‌اند که به‌صورت ناخودآگاه ارتباط والد-فرزندی را مثبت و مؤثرتر سازد. با این حال اگر کوشش مجدّانه‌ی شما برای ساخت این ارتباط نیز بدان اضافه شود، بی‌شک رضایت دوطرفه‌ی شما چندین برابر خواهد شد. پس لطفاً برای اجرای این فعالیت‌ها، زمان ویژه‌ای را در نظر بگیرید و در این مدّت، فارغ از دنیای مجازی و متعلقات آن، صرفاً به کودک دل‌بند خود توجه کنید و تمام متغیرهای مزاحم و مختل‌کننده‌ی این توجه را به‌صورت موقت نادیده بگیرید.

برخی از فعالیت‌ها به‌صورت مستقیم و برخی به‌صورت غیرمستقیم به آموزش مهارت مدنظر ما می‌پردازند. در صورتیکه نسبت به اثربخشی یک فعالیت شک کردید، لطفاً یک بار آن را انجام دهید (در کتاب والدین به اثربخشی و اهمیت هر کدام اشاره شده است). پس از انجام می‌بینید که اثرات اجرای آن، بسیار بیشتر از عدم انجام است. شما صرفاً با اجرای این فعالیت، کودک را در معرض آموختن توأم با لذت قرار می‌دهید؛ امر مهمی که عمدتاً محقق نمی‌شود. پس یادمان باشد که کمترین اثر این راهنما، غنی‌سازی محیطی است؛ یعنی مهیا کردن محیطی روانی و فیزیکی برای فرزندان تا کمی بیشتر با شما باشد و از اینکه کنار شماست، لذت ببرد. از سوی دیگر، انجام این فعالیت‌ها، یعنی توجه مؤثر و مطلوب به فرزندان. فرزند شما این «توجه» را درک می‌کند و مطمئن باشید که به آن پاسخ دلگرم‌کننده‌ای خواهد داد.

نکته‌ی بعدی اینکه، ترتیب قرارگیری فعالیت‌های آموزشی، براساس میزان اهمیت آن‌ها بوده است؛ یعنی برای ما بازی، داستان و نقاشی در اولویت هستند و شما نیز بهتر است بیشتر تمرکزتان را روی این سه بگذارید. تمام این فعالیت‌ها خاصیت تکرارپذیری دارند و شما هر کدام را می‌توانید چندین بار با فرزندان انجام دهید.

با توجه به اینکه در دنیای دیجیتال کنونی، نادیده گرفتن رسانه و فضای مجازی، سر زیر برف کردن است و این واقعیت زندگی امروز می‌باشد؛ سعی کردیم انیمیشن و بازی‌های دیجیتال مرتبط و مناسبی برای کودکان معرفی کنیم. منتهی لازم است والدین حتماً میزان و نحوه‌ی استفاده‌ی فرزندان از ابزارهای دیجیتال را کنترل کنند که یقیناً مضرت‌ات آن، بسیار بیشتر از مزایای آن است. پویانمایی (انیمیشن) و بازی‌های

دیجیتال معرفی شده در این راهنما، فیلترهای معمول برای اینکه مناسب خانواده باشند را گذرانده‌اند و شما می‌توانید با اطمینان آن‌ها را با کودکان خود مشاهده و اجرا کنید. البته فضای مجازی مملو از نسخه‌های متفاوت از یک انیمیشن یا بازی است و یا ممکن است پیدا کردن آن برای شما دشوار باشد. از این رو برای آنکه مسیر کوتاه‌تری را برای دانلود بازی دیجیتال یا انیمیشن طی کنید و همچنین از دانلود نسخه‌های نامناسب جلوگیری شود، برای هر کدام از این موارد یک رمزینهی پاسخ سریع (QR Code) طراحی شده است. شما می‌توانید با دانلود اپلیکیشن رمزینہ‌خوان در سایت‌ها و برنامه‌های موجود و اسکن رمزینہ به وسیله‌ی دوربین گوشی‌تان مستقیماً وارد صفحه‌ی دانلود امن شوید و محتوای موردنظر را بر روی گوشی خود داشته باشید. برای دانلود اپلیکیشن رمزینہ‌خوان می‌تواند عبارت «QR» را در کافه‌بازار جستجو کنید و اولین برنامه‌ی پیشنهادی را نصب نمایید.

مجدداً با قدردانی از تمامی والدین، صبوری و همت مضاعف در کار با فرزندان را، از مهم‌ترین ویژگی‌های پدر و مادر ایرانی می‌دانیم و امید آن داریم که در هنگامه‌ی شکوه و سعادت، جدیت توأمان خود را در کاربست این راهنما به میدان آورید.



بازی‌ها

### اهداف

- تقویت حرکات جسمانی؛
- تقویت هماهنگی بدنی؛
- کمک به ایجاد تعادل بدنی؛
- ایجاد اوقات شاد؛



زمان مورد نیاز

### اجرا

نکته: قبل از انجام بازی، کودک بدن خود را با حرکات کششی گرم کند.

این بازی‌های ورزشی با حرکات تمرینی حیوانات، علاوه بر چابکی، عضلات مختلفی را درگیر می‌کنند که آن‌ها را نام می‌بریم: عضلات دست، بازو، پشت بازو، سرشانه، کول، مچ پا، پشت پا، ران، ساق، نشیمنگاه، ستون فقرات، شکم، کمر. همچنین محرک لازم برای رشد سیستم عصبی کودک را فراهم کرده و به رشد مغز او کمک می‌کنند. حتما شما نیز در کودکی خود حرکت پل را اجرا کرده‌اید. حرکت خرچنگ شباهت زیادی با حرکت ورزشی پل دارد. روی کمر دراز بکشید، کف دست‌ها و پاهای خود را روی زمین قرار دهید. سپس کمر خود را با استفاده از نیرویی که توسط دست‌ها و پاهای خود اعمال می‌کنید، از زمین بلند کنید تا حدی که آرنج شما صاف شود (مانند تصویر). سپس دست و پای مخالف را در همان حالت حرکت دهید.



- از اینکه این بازی بدنی را انجام دادی چه احساسی داری؟

- نظرت در مورد داشتن یک برنامه‌ی ورزشی ثابت چیه؟

بازخورد  
از کودک

- ورزش چه تاثیری بر روی عملکرد در طول روز دارد؟



## اهداف

- تقویت حرکات جسمانی؛
- تقویت هماهنگی بدنی؛
- کمک به ایجاد تعادل بدنی؛
- ایجاد اوقات شاد؛



زمان مورد نیاز

## اجرا

روی شکم دراز بکشید. دست‌های خود را بالای سر خود جفت کرده و کش دهید. پاهای خود را نیز صاف کرده و جفت کنید. کمر خود را قوس دهید. حالا سعی کنید تاب بخورید همچون حرکت یک نهنگ بر روی امواج دریا.



- در چه ساعت‌هایی از روز علاقه به ورزش داری؟

- حس و حالت بعد از ورزش چیه؟

بازخورد  
از کودک

## اهداف

- تقویت حرکات جسمانی؛
- تقویت هماهنگی بدنی؛
- کمک به ایجاد تعادل بدنی؛
- ایجاد اوقات شاد؛



زمان مورد نیاز

## اجرا



در حالت چمباتمه (مانند تصویر) روی زمین قرار بگیرید. دو دست خود را روی زمین بین زانوهای خود بگذارید. سپس همچون پرش قورباغه، بپرید. همزمان با پرش، بدن خود را کش دهید و دستهای خود را به سمت بالا پرتاب کنید. هنگام فرود به حالت اولیه باز گردید.

- ورزش موردعلاقه‌ی تو چیه؟

بازخورد  
از کودک

- بصورت کلی برنامه‌ای برای دنبال کردن یک ورزش حرفه‌ای داری؟

## اهداف

- تقویت هماهنگی چشم و دست؛
- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف؛
- افزایش دقت، توجه و تمرکز؛
- افزایش سرعت عمل؛
- تقویت و پرورش مهارت‌های دیداری - حرکتی؛

۱۹



زمان مورد نیاز



چسب



کاتر



پرگار



کارتن مقوا

وسایل مورد نیاز

## اجرا

در ابتدا با کاغذ یک موشک درست کنید، سپس روی یک کارتن با پرگار دایره‌هایی با اندازه‌های متفاوت بکشید و سپس با کاتر آن را جدا کنید.

سپس شما می‌توانید کارتن را از چهارچوب در آویزان کنید و بچسبانید و از فرزند خود بخواهید که موشک خود را از دایره‌ها عبور دهد. همچنین می‌توانید برای هر دایره یک امتیاز جداگانه در نظر بگیرید و مسابقه برگزار کنید.



خودآسوز فرآسوز - مهارت تفكر خلاق از طريق بازی های حرکتی هدفمند.

- چند بار طول کشید تا تکنیک اصلی بازی را پیدا کنی و در پرتاب موفق عمل کنی؟

- چه راهکاری برای یک پرتاب موفق به ذهنت می‌رسد؟

- نظرت در مورد این بازی چیه؟

- دوست داری باز هم این بازی را تکرار کنیم؟

بازخورد  
از کودک

### اهداف

- تقویت هماهنگی چشم و دست؛
- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف؛
- افزایش دقت، توجه و تمرکز؛
- تقویت و پرورش مهارت‌های دیداری - حرکتی؛



زمان مورد نیاز



چسب



گوله‌ی کاغذی



نی



لیوان کاغذی

وسایل مورد نیاز

### اجرا

سه عدد لیوان یکبار مصرف را با چسب کاغذی بصورت افقی روی میز بچسبانید و از فاصله‌ی مشخصی گوله‌های کاغذی را با استفاده از فوت کردن در نی به داخل لیوان‌ها پرتاب کنید. برای هیجان بیشتر بازی می‌توانید تعداد لیوان‌ها و فاصله‌ی گوله‌ها تا لیوان‌ها را بیشتر کنید.

- چند بار طول کشید تا تکنیک اصلی بازی را پیدا کنی؟

- چه راهکاری برای یک پرتاب موفق به ذهنت می‌رسد؟

بازخورد  
از کودک

## بازی شماره ۶

## نقطه بازی

## اهداف

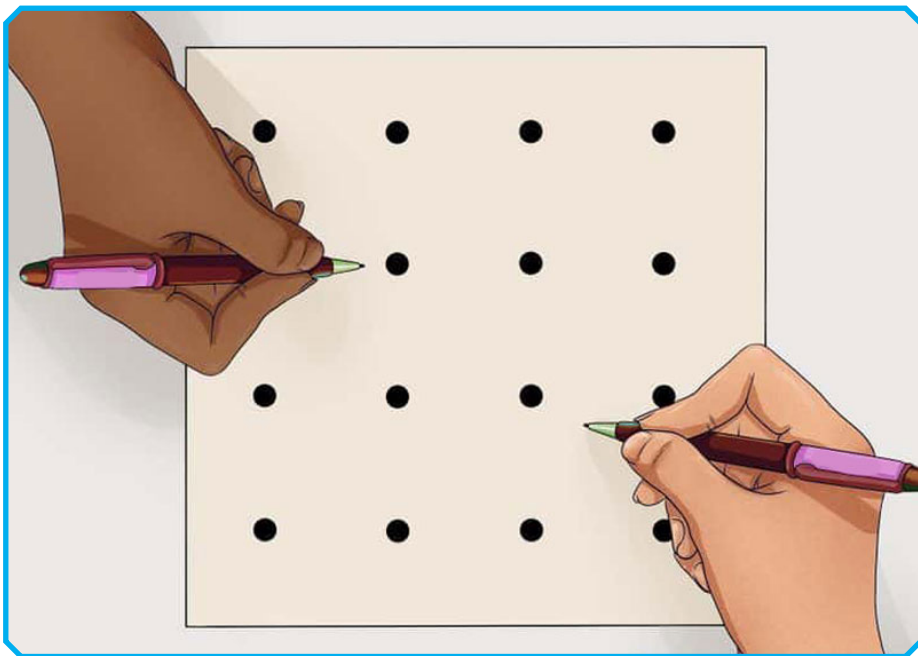
- تقویت هماهنگی چشم و دست؛
- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف؛
- افزایش دقت، توجه و تمرکز؛
- افزایش سرعت عمل؛
- تقویت مهارت حل مسئله و تفکر؛
- تقویت و پرورش مهارت‌های دیداری - حرکتی؛



زمان مورد نیاز

## اجرا

با کودکان در مورد نقطه بازی صحبت کنید و به او بگویید در این بازی دو بازیکن روی یک شبکه‌ی مستطیلی از نقاط بازی می‌کنند. هر بازیکن در نوبت خود دو نقطه‌ی مجاور را با خطی عمودی یا افقی به هم متصل می‌کند. بازیکنی که چهارمین ضلع مربعی را رسم می‌کند، صاحب این مربع خواهد بود و باید خط دیگری به عنوان جایزه‌ی اجباری رسم کند. بازی با پر شدن صفحه تمام می‌شود و برنده کسی است که صاحب خانه‌های بیش‌تری باشد. بازیکن‌ها مجبور به کامل کردن یک خانه - وقتی که امکان این کار را داشته باشند - نیستند، مگر آن که حرکت دیگری نداشته باشند.



- از انجام بازی چه احساسی داشتی؟

- از این بازی چه یاد گرفتی؟

- اگر کسی در بازی برنده نشود، باید چه کار کند؟

- دوست داری باز هم این بازی را تکرار کنیم؟

بازخورد  
از کودک

## اهداف

- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف؛
- افزایش توانمندی‌های ذهنی و تقویت هوش آنان؛
- تقویت ماهیچه‌های دست، قدرت و تعادل آن؛
- ارتقای مهارت حل مسئله و تفکر؛
- تقویت و پرورش مهارت‌های دیداری - حرکتی؛
- افزایش هماهنگی چشم و دست؛
- تقویت سرعت پردازش، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و اقدام؛
- ایجاد اعتماد به نفس با کسب موفقیت در حل ماز؛



زمان مورد نیاز



مداد معمولی

وسایل مورد نیاز

## اجرا

به کودک بگویید این بازی که می‌خواهیم انجام بدهیم اسمش ماز هست. تو باید بتوانی مسیر درست را به خرگوش نشان بدهی تا او هر چه سریع‌تر راه را پیدا کند و به مهمانی عصرانه‌ی دوستانش برسد.





- از این که توانستی مسیر درست را به خرگوش نشان بدی چه احساسی داری؟
- وقتی که در پیدا کردن مسیر درست دچار مشکل می‌شدی چه کار می‌کردی؟
- آیا تا به حال برای پیدا کردن مسیر درست، دچار مشکل شدی؟ چه کار کردی؟ از چه کسی کمک و راهنمایی خواستی؟

بازخورد  
از کودک

## بگرد و پیدا کن

## اهداف

- تقویت توانایی حل مسئله؛
- برانگیختن حس رقابت سالم؛
- افزایش مهارت ارتباط برقرار کردن بین اشیاء، پدیده‌ها و کلمات؛



زمان مورد نیاز

## اجرا

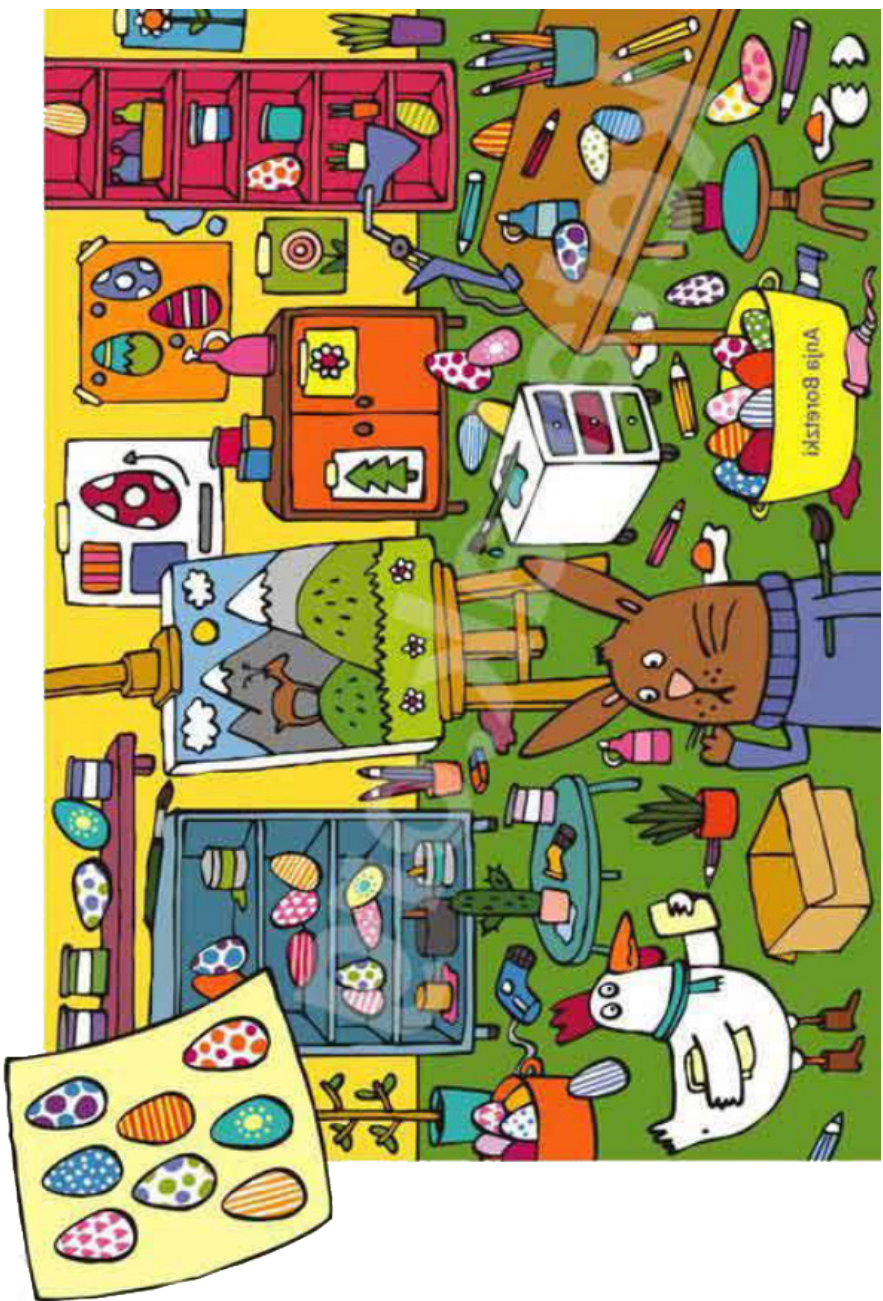
به کودک بگویید با دقت به تصویر نگاه کند. داخل کادر ۸ تخم مرغ رنگی قرار دارد. باید به خرگوش کمک کند تا تخم مرغ‌های رنگی را در اتاق پیدا کند.

- از این که توانستی در پیدا کردن تخم مرغ‌ها به خرگوش کمک کنی چه احساسی داری؟

- اگر شما جای خرگوش بودی از چه روش‌هایی برای پیدا کردن تخم مرغ‌ها استفاده می‌کردی؟

- دوست داری بازی‌های بیشتری مثل همین انجام بدی؟

بازخورد  
از کودک



## اهداف

- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت؛
- تقویت ماهیچه‌های پا، قدرت و تعادل؛
- تقویت و پرورش مهارت دیداری- حرکتی؛
- ایجاد هیجان و رقابت؛
- تقویت سرعت عمل؛



زمان مورد نیاز

۲۸

## اجرا

به کودک بگویید از طریق این بازی می‌خواهیم متفاوت حرکت کنیم و راه برویم. سپس با استفاده از طناب دو پای کودک را ببندید و از او بخواهید تا در اتاق راه برود. برای این که اندکی بازی دشوارتر شود، می‌توان با گذاشتن چند بالش در اتاق برای آن‌ها موانع کوچکی درست کرد. برای این که هیجان بازی بیشتر شود بازی را به صورت مسابقه بین کودک و یکی از اعضای خانواده انجام دهید. می‌توانید این بازی را برای تمام اعضای خانواده انجام دهید.

- از انجام بازی چه احساسی داشتی؟

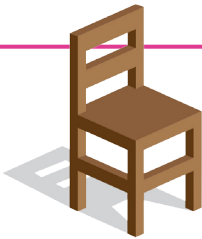
- کدام قسمت از بازی جذاب بود؟

- اگر مجبور باشی همیشه این طور حرکت کنی، چه احساسی پیدا می‌کنی؟

بازخورد  
از کودک

## اهداف

- ارتقای مهارت‌های حرکتی درشت؛
- تقویت و پرورش مهارت‌های دیداری- حرکتی؛
- ایجاد شور، هیجان و نشاط؛
- افزایش توجه و تمرکز؛
- تقویت مشارکت و همکاری؛



زمان مورد نیاز

اجرا

به تعداد اعضای خانواده چند صندلی در اتاق قرار دهید. سپس با پخش موسیقی از آن‌ها بخواهید تا مادامی که موسیقی پخش می‌شود، فقط دور صندلی‌ها بچرخند و روی آن‌ها ننشینند به محض قطع موسیقی هر کدام باید روی یک صندلی بنشینند. برای افزایش هیجان این بازی می‌توان تعداد صندلی‌ها را یک عدد کم‌تر از تعداد افراد قرار داد. هر کس که توانست اعضای دیگر را روی صندلی جا دهد و با هم بنشینند، برنده است.

- از انجام بازی چقدر لذت بردی؟

- کدام بخش از بازی را دوست داشتی؟

- دوست داری باز هم این بازی را تکرار کنیم؟

بازخورد  
از کودک

## پیدا کردن جعبه‌ی جایزه

## اهداف

- تقویت مهارت‌های حسی- حرکتی؛
- تقویت مهارت حل مسئله؛
- تقویت مشارکت بین اعضای خانواده؛
- ایجاد شادی، نشاط و هیجان مثبت؛



زمان مورد نیاز

اجرا

یک جعبه‌ی خالی آماده کنید و آن را به کودک نشان دهید و از او بپرسید: حدس می‌زنی داخل جعبه چیه؟ سپس جعبه‌ی محتوی جایزه را در قسمتی از اتاق روی زمین قرار دهید. چشم‌های کودک را با دستمالی ببندید و دست کودک را بگیرید و اتاق را با هم دور بزنید. بعد دست کودک را در نقطه‌ای از اتاق رها کنید. کودک باید به صورت چهار دست و پا و خط کشی در دست، محل جعبه جایزه را پیدا کند و جایزه را از آن خود کند. در تمام زمان بازی مادر نظارت کامل دارد تا کودک بتواند به جعبه برسد. البته می‌توان هنگام انجام این بازی از پخش موسیقی نیز بهره برد.

- آن موقع که با چشم‌های بسته حرکت می‌کردی چه احساسی داشتی؟

- کدام قسمت از بازی برات جذاب بود؟

- وقتی با چشم بسته موفق شدی جعبه جایزه را پیدا کنی چه احساسی داشتی؟

بازخورد  
از کودک



## اهداف

- افزایش هماهنگی چشم و دست؛
- تقویت مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف؛
- تقویت و پرورش مهارت‌های دیداری- حرکتی؛
- افزایش توجه و تمرکز؛
- تقویت مشارکت و همکاری؛



زمان مورد نیاز

## اجرا

به کودک بگویید می‌خواهیم همه با هم بازی گروهی و تیمی بسکتبال را انجام دهیم. آن وقت بازی را شرح دهید. هر بازیکن در نوبت خود باید توپ را داخل سبد بیندازد. در هر دور بازی فرد یک قدم عقب‌تر می‌رود و این کار تا جایی ادامه پیدا می‌کند که فرد نتواند توپی داخل سبد بیندازد. برنده‌ی بازی کسی است که از دورترین فاصله موفق به انداختن توپ داخل سبد شود.

- از این که توپ را داخل سبد می‌انداختی چه احساسی داشتی؟

- کدام یک از بازیکنان بسکتبال را می‌شناسی؟

آیا دوست داری ورزش بسکتبال را انتخاب کنی؟ چرا؟

بازخورد  
از کودک



داستان حما





## داستان شماره ۱

### روزی که استخوان مریض شد

استخوان حالش خوب نبود. همه جایش درد می‌کرد. با خودش می‌گفت: من که دائماً استراحت می‌کنم، از جایم حرکت نمی‌کنم، پس چرا همه‌ی بدنم درد می‌کند. از فرق سرم تا نوک پایم تیر می‌کشد.

از دکتر رفتن خوشش نمی‌آمد. مدتی در رختخواب خوابید و از این طرف به آن طرف غلتید، اما بالاخره درد، کلافه‌اش کرد. مجبور بود پیش دکتر برود. با خودش فکر کرد که حالا اگر هم دکتر آمپول داد، آمپول را که به من نمی‌زنند. به ماهیچه می‌زنند. به من چه، خوب بزنند!

بالاخره تصمیمش را گرفت و رفت پیش دکتر. دکتر تا استخوان را دید گفت: آخر من چقدر بگویم باید شیر بخوری، باید سبزیجات بخوری. وگرنه انقدر ضعیف می‌مانی که هر روز یک جایت درد می‌گیرد. اگر این طوری پیش بروی، شاید یک روز خورد بشوی. مجبور می‌شوی سر تا پایت را با گچ و آتل ببندی.

تا اسم گچ و آتل بندی آمد، تن استخوان از ترس لرزید. گفت: نه نه ... گ...گ...گ...گچ نمی‌خواد ... آتل نمی‌خواد. شیر می‌خورم، سبزیجات می‌خورم.

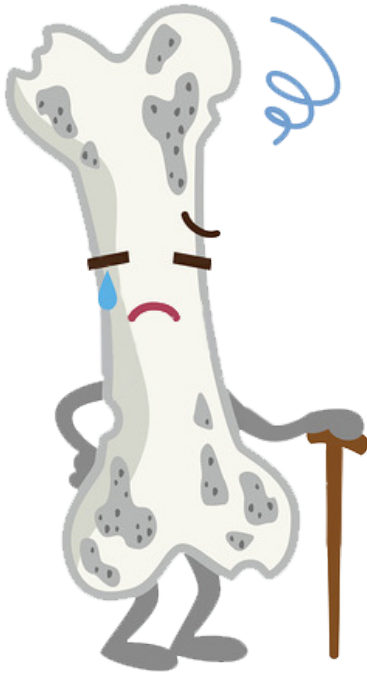
استخوان رفت و به دستور دکتر عمل کرد و حسابی استراحت کرد. اما نصفه شب دوباره دردهایش شروع شد. از فرق سرش تیر می‌کشید و تا همه جایش می‌رسید. دیگر صدای داد و فریادش بلند شد. هر چه سعی کرد دکتر نرود، نشد. با خودش گفت: هر کاری که می‌خواهد بکند بکند. باید خوب شوم.

رفت پیش دکتر و دوباره ماجرا را گفت. دکتر از شنیدن حرف‌های استخوان تعجب کرد. گفت چطور ممکن است با خوردن شیر و سبزیجات باز هم ضعیف باشی؟ شیر و سبزیجات پر از کلسیم هستند و کلسیم باید حال استخوان را خوب کند!

دکتر مدتی فکر کرد و بعد گفت: ببینم تو از صبح تا شب چکار می‌کنی؟

استخوان گفت بیشتر وقت‌ها روی صندلی می‌نشینم و با کامپیوتر بازی می‌کنم. اصلاً از جایم تکان نمی‌خورم.

دکتر با تعجب نگاهی کرد و گفت: بله بله، حالا فهمیدم.



اگر از صبح تا شب یک جا بنشینی و حرکت نکنی، هرچه شیر و کلسیم بخوری؛ هیچ فایده‌ای به حالت ندارد. یک استخوان وقتی حالش خوب می‌شود که از صبح تا شب حرکت و بازی کند، ورزش کند. فقط با حرکت و بازی و ورزش است که کلسیم‌های شیر استخوان را قوی می‌کند و گرنه همه‌ی آنها هدر می‌روند و هیچ کدامشان به درد نمی‌خورد.

استخوان فهمید برای قوی شدن هم غذای خوب لازم است هم بازی و حرکت و ورزش.

- استخوان برای قوی و محکم شدن به چه چیزهایی نیاز دارد؟

- شیر و سبزیجات از ..... پر هستند.

- پیام داستان را بنویس.

بازخورد  
از کودک



## داستان شماره ۲

### کرمولک قهرمان می‌شود

یکی بود یکی نبود، کرمولک کوچولوی قصه‌ی ما با پدر و مادرش در باغچه‌ی کوچولوی حیاط خانه‌ای زندگی می‌کرد. کرمولک دوستان زیادی داشت که هر روز باهم در این باغچه‌ی زیبا بازی می‌کردند. کرمولک قصه‌ی ما خیلی بچه‌ی خوبی بود اما خودش همیشه فکر می‌کرد که نمی‌تواند کارهای بزرگ را درست انجام دهد. او همیشه نگران بود که اگر اتفاق بدی بیفتد او توانایی هیچ کاری را ندارد.

او همیشه دوست داشت خیلی شجاع باشد و همیشه در رویاهایش خودش را خیلی قوی می‌دید؛ ولی در واقعیت این‌طور نبود! کرم کوچولوی قصه‌ی ما هر وقت تنها می‌شد با خودش فکر می‌کرد که ای کاش بتواند شجاع باشد. ولی نمی‌توانست این شجاعت را نشان بدهد. گاهی که با دوستانش دور هم جمع می‌شدند و از کارهایی که می‌توانستند انجام دهند، تعریف می‌کردند، کرمولک چون با خودش فکر می‌کرد نمی‌تواند کاری را درست انجام دهد، ساکت می‌ماند و دوستانش همیشه فکر می‌کردند که او یا خجالتی است یا ترسو و این باعث می‌شد کرمولک غصه بخورد.

یک شب کرمولک قصه‌ی ما با غصه‌ی این که او هرگز نمی‌تواند کار بزرگی را درست انجام دهد، به خواب رفت ولی از شدت ناراحتی از خواب پرید و دید که مادرش در کنار او نشسته و به آرامی او را نوازش می‌کند. مادرش علت پریشانی‌اش را پرسید و کرمولک هم به او توضیح داد که خیلی دوست دارد بتواند کارهای بزرگی را خودش به تنهایی انجام دهد ولی نمی‌تواند و این باعث شده تا دوستانش به او بخندند.

مادر کرمولک به او گفت: عزیزم، اتفاقاً تو توانایی‌هایی داری که شاید دیگران نداشته باشند و با استفاده از این توانایی‌ها می‌توانی کارهایی انجام بدهی که خیلی بزرگ و مفید باشند، مثلاً این خیلی خوب است که تو در مورد مشکلی که احساس می‌کنی وجود دارد فکر می‌کنی و دوست داری آن را حل کنی.

کرمولک کمی در تخت خوابش این طرف و آن طرف کرد و فکر کرد تا این که فکری به خاطرش رسید. او به یاد آورد که پدرش همیشه می‌گوید با تمرین کردن کارهای سخت راحت می‌شود! پس لبخندی زد و با آرامش به خواب رفت. از فردای آن روز کرمولک در اوقات تنهایی به جای این که به این فکر کند که هرگز کاری را درست انجام نمی‌دهد، تمرین می‌کرد تا بتواند از توانایی‌هایش استفاده کند. ورزش می‌کرد، به مادرش کمک می‌کرد، کارهایش را با دقت و به تنهایی انجام می‌داد.

کم کم دیگر آن احساس بد را نداشت و می‌توانست باور کند که می‌تواند. تا اینکه در یک روز بارانی یک چاله‌ی کوچک آب در باغچه جمع شده بود. بعد از باران بچه‌ها به دیدن رنگین کمان آمدند و خواستند کمی بازی کنند که یک دفعه موش کوچولو یکی از دوستان کرمولک که همیشه تندتر از همه حرکت می‌کرد، افتاد داخل چاله. موش همه‌اش تکان می‌خورد؛ چون نمی‌توانست از آن بیرون بیاید. همه جا گلی و لیز بود و همه‌ی بچه‌ها ترسیده بودند. در همین حال بود که کرمولک فکری به ذهنش رسید و سریع رفت یک شاخه کوچک و نازک چوب پیدا کرد و با شجاعت به چاله نزدیک شد و از دوستش خواست تا شاخه را بگیرد و آرام آرام بیرون بیاید. بعد از اینکه کرمولک دوستش را از چاله بیرون آورد تمام دوستانش برایش هورا کشیدند و همه به او می‌گفتند: «کرمولک قهرمان».

کرمولک خیلی خوشحال بود که توانسته بود کار بزرگی را به درستی انجام دهد و به یاد تصمیم مهمی که آن شب گرفته بود افتاد که باید تمرین کند تا از توانایی‌هایش درست استفاده کند. پس زودی به خانه رفت و ماجرا را به مادرش گفت. مادر کرمولک او را بوسید و به او آفرین گفت، چون کرمولک فکر خیلی خوبی کرده بود و توانسته بود مشکلش را حل کند. پس او حالا هم توانایی خوب فکر کردن را داشت و هم کمک کردن به دوستانش. کرمولک کوچولو آن شب خواب خوشی کرد.

- کرمولک برای بر طرف کردن مشکلاتش چه کار کرد؟

- کرمولک چه توانایی‌هایی داشت؟

- اگر تو به جای کرمولک بودی از چه راه‌های دیگری برای حل

مشکلاتت استفاده می‌کردی؟

بازخورد  
از کودک



## داستان شماره ۳

### گروه کوشا

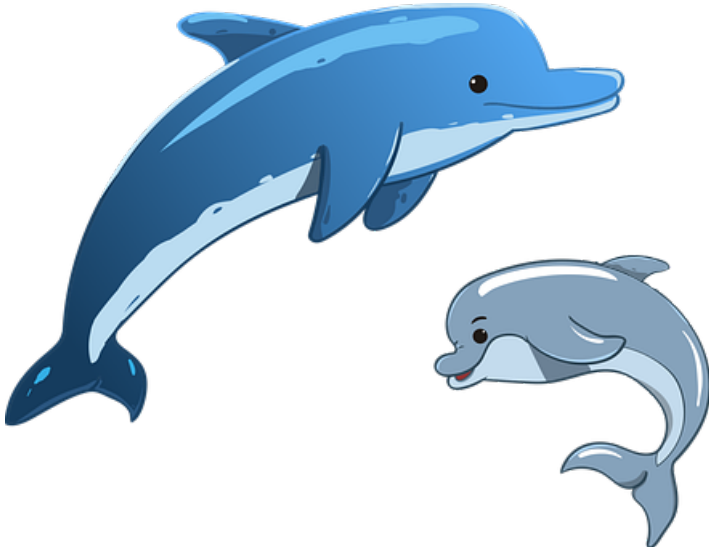
کوشا، بچه دلفینی بود که شبی در آبهای عمیق قطب شمال به دنیا آمد. همان لحظه‌ی تولد، پدرش تا او را دید به مادر کوشا گفت: می دانی یکی از باله‌های پسرمان کوچک‌تر از آن یکی است؟

مادر کوشا که او را در آغوش گرفته بود گفت: مطمئن هستی؟! کدام یکی از باله‌هایش؟

پدر نزدیک کوشا آمد و گفت: باله‌ی سمت راستش است، با دقت نگاه کن.

مادر کوشا وقتی دقیق‌تر به باله‌ی پسرش نگاه کرد متوجه شد، حرف پدر کوشا درست است.

فردای آن روز پدر و مادر کوشا او را پیش بزرگ دلفین‌ها که اسمش دانا بود، بردند.



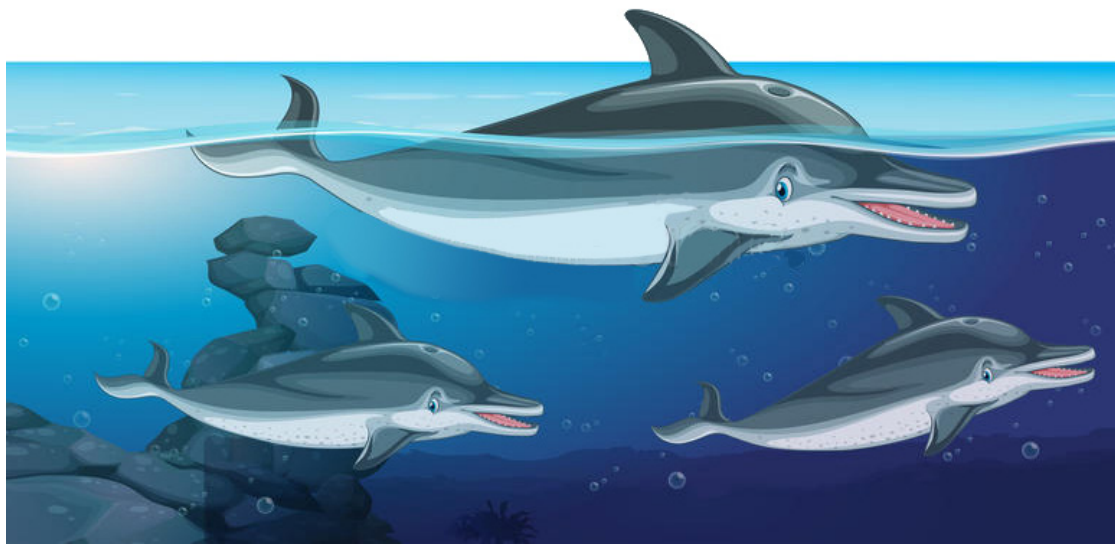
دانا وقتی مسئله را شنید، لبخندی زد و گفت: نگران نباشید، تا شش سالگی ممکن است رشد باله‌ی پسران کامل شود. حتی اگر این اتفاق هم نیفتد، بر اثر تمرین و ورزش زیاد می‌تواند، با همین باله‌ای که دارد خوب شنا کند. پدر کوشا با نگرانی گفت: آخر شما بهتر می‌دانید. هماهنگ شنا کردن در کار گروهی ما دلفین‌ها بسیار اهمیت دارد. من خیلی نگران هستم که پسر من نتواند با گروه هماهنگ شود. این طوری هم خودش آسیب می‌بیند، هم گروه.

دانا گفت: شما درست می‌گویید، اما نگرانی مشکل را حل نمی‌کند. باید تلاش کرد و راه حل پیدا کرد. همه‌ی ما باید به هم کمک کنیم تا کار گروهی‌مان درست انجام شود.

مادر کوشا همانطور که پسرش را در آغوش گرفته بود، او را بوسید و گفت: جناب دانا من مطمئنم کوشا حتی با همین باله‌های کوچکش پسر موفقی خواهد شد. کار گروهی در ذات ما دلفین‌هاست. او هم ان‌شالله می‌تواند با تمرین و تلاش شنایش را تقویت کند. ما نیازمند راهنمایی‌های شما هستیم.

دانا به آن‌ها اطمینان داد که کمکشان کند. از فردای آن روز، به توصیه‌ی دانا، کوشا هر روز همراه با پدر و مادرش به محل شکار گروه دلفین‌ها می‌رفت و حرکت دسته جمعی آنها را خوب نگاه می‌کرد. یکی از روزها، کوشا از پدرش پرسید: بابایی، چطوری این گروه آنقدر می‌توانند هماهنگ شنا کنند؟

پدر در جوابش گفت: دلفین آغاز گر، جلوتر از بقیه شروع به شنا کردن می‌کند و بقیه‌ی دلفین‌ها یکی یکی خود را به او می‌رسانند و سرعتشان را با او هماهنگ می‌کنند. اگر هر کدام از آن‌ها بی‌دقتی کنند خیلی زود نتیجه‌ی کار گروهی‌شان از بین



می‌رود و در وقتِ شکار هم اگر غفلت کنند و به طور منظم جلو نروند، شکارشان متوجه می‌شود و فرار می‌کند. کوشا همانطور که با لذت شنای گروهی آن‌ها را نگاه می‌کرد گفت: چقدر حرکاتشان قشنگ و هماهنگ است، پس من کی می‌توانم با گروه شنا کنم؟

پدر گفت: باید اول با هم خوب تمرین شنا کنیم، چون لازمه‌ی کار گروهی، مهارت در شنا و توجه به حرکات منظمشان است.

مادر گفت: من مطمئنم که تو با تلاش و کوشش می‌توانی مثل بقیه به خوبی شنا کنی و یک شکارچی توانا بشوی.

کوشا لبخندی زد و گفت: چشم من حتماً تلاش می‌کنم تا وظیفه‌ام را به خوبی انجام دهم.

بعد از آن، کوشا هر روز همراه هم گروهی‌هایش تمرین می‌کرد تا بتواند مانند آن‌ها هماهنگ شنا کند. تکان دادن باله‌ی کوچکتر برایش کمی سخت بود، اما صبوری و همراهی پدر و مادر و دوستانش به او کمک کرد تا بعد از چند ماه بتواند شناگر ماهری شود. باله‌ی کوچک او حالا بسیار قوی شده بود. پس از چند سال کوشا عضو اصلی گروه در شکار کردن طعمه‌ها شد. او به پدر و مادرش گفت: اگر کمک و مهربانی شما نبود حالا من نمی‌توانستم یک دلفین موفق باشم.

پدر و مادر کوشا او را بوسیدند و گفتند: اصل موفقیت، در همکاری و یک‌دلی گروه به دست می‌آید و تو توانستی با انجام دادن وظیفه‌ات و تلاش و مهارت در شنا، موفقیت گروه دلفین‌ها را دو چندان کنی.

- مشکل کوشا چه بود؟

- او چگونه توانست مثل بقیه دلفین‌ها شکارچی ماهری شود؟

- دلفین دانا چه راهکاری به مادر و پدر کوشا داد؟

- پیام داستان را بنویس و نقاشی کن.

بازخورد  
از کودک



## داستان شماره ۴

### کوهنوردی با پدر بزرگ

پدر بزرگ آمد بالای سر امیرعلی و آرام تکانش داد و گفت: بابا جان؛ نمی‌خواهی بلند شوی؟ کم‌کم باید راه بیفتیم. امیرعلی پرسید: مگر صبح شده است؟

پدر بزرگ سجاده‌اش را جمع کرد و گفت: بله، اگر می‌خواهی همراه من بیایی کوه، زودتر آماده شو. امیرعلی از پنجره‌ی اتاق نگاهی به بیرون انداخت و گفت: آقا جان هنوز که هوا تاریک است!

پدر بزرگ گرمکنش را پوشید و گفت: اگر تصمیمت برای رفتن جدی است، باید تنبلی را کنار بگذاری، اگر هم که نمی‌خواهی بیایی، من تنهایی می‌روم!

امیرعلی سریع بلند شد و گفت: معلوم است که تصمیم جدی است. پدر بزرگ گفت: پس بجنب، قبل از طلوع خورشید باید راه بیفتیم.

امیرعلی همچنان دوست داشت بخوابد، ولی به خاطر رسیدن به هدفش که فتح قله‌ی کوه بود، باید قید خواب و راحتی را می‌زد. او بعد از خواندن نماز صبح، سوار ماشین پدر بزرگ شد. هوا تاریک بود و نسیم خنکی را روی پوستش حس می‌کرد.

امیرعلی گفت: آقا جان شما فکر می‌کنید من چون هنوز خیلی بزرگ نشده‌ام، نمی‌توانم تا نوک کوه بروم؟ پدر بزرگ گفت: مسئله بزرگ شدن نیست. من هم اولین باری که رفتم کوه، مثل تو ده سالم بود. اما ما غذاهای مقوی می‌خوردیم. دوره‌ی شما فرق کرده. همه‌اش چیپس و پفک و... می‌خورید. نمی‌دانم خودت چه فکر می‌کنی؟ امیرعلی به فکر فرو رفت؛ او مطمئن نبود که می‌تواند پدر بزرگ را تا انتهای مسیر همراهی کند. ولی با خودش عهد کرده بود تمام تلاشش را به‌کار بگیرد.

هوا تقریباً روشن شده بود که آنها به دامنه‌ی کوه رسیدند. امیرعلی تا کوه را دید با صدای بلند گفت: من آمده‌ام تو را فتح کنم! پدر بزرگ از اعتماد به نفس او خوشش آمد و گفت: پس برویم که کوه منتظر ماست.

امیرعلی با تمام سرعت به سمت جلو حرکت کرد. پدر بزرگ او را صدا زد و گفت: اگر با این سرعت حرکت کنی وسط راه کم می‌آوری و دیگر نمی‌توانی ادامه بدهی!





امیرعلی گفت: من می‌خواهم زود به بالای کوه برسم! یک ساعتی گذشت. پس از رفتن مسیر طولانی، صدای قار و قور شکم امیرعلی بلند شد؛ او دستی به شکمش کشید و گفت: آقا جان من گرسنه هستم. پس کی قرار است صبحانه بخوریم؟ پدر بزرگ گفت: من همیشه صبحانه‌ام را بالای کوه می‌خورم. امیرعلی گفت: تا آن بالا برسیم من از گرسنگی می‌میرم.

پدر بزرگ به تخته سنگی اشاره کرد و با خنده گفت: نترس. آتما اگر بخاطر پرخوری نمیرند، از نخوردن نمی‌میرند. حالا بیا اینجا بنشینیم و چیزی بخوریم. امیرعلی کوله‌اش را باز کرد و از آن چند تکه نان و خامه عسلی و مقداری پنیر و گردو بیرون آورد و گفت: بفرمایید. چیپس و تخمه و میوه هم آورده‌ام که بعداً می‌خوریم.

پدر بزرگ گفت: مگر آمده‌ایم تفریح که این همه خوردنی با خودت آورده‌ای؟ امیرعلی دومین تذکر را از پدر بزرگ گرفته بود و احساس می‌کرد در رسیدن به هدفش دچار مشکل شده است. پدر بزرگ لب و لوچه آویزان امیرعلی را دید و گفت: من هم وقتی اولین بار آمدم کوه، مثل تو کلی خوراکی با خودم آورده بودم، ولی در اثر تجربه

بعدها فهمیدم باید موقع کوهنوردی خوراکی‌های سبک مثل لقمه‌های حاضری و گردو و کشمش و کمی هم میوه با خودم ببرم تا هم بارم سبک باشد و هم انرژی کافی برای کوهپیمایی داشته باشم. پدر بزرگ گفت: آخر پنیر و خامه کجا؟ گردو و کشمش و انجیر کجا؟ تازه چیپس و پفکر هم که آورده‌ای!

آن‌ها بعد از خوردن صبحانه دوباره به راهشان ادامه دادند. مسیر تقریباً صخره‌ای شده بود. ماهیچه‌ی پاهای امیرعلی که مقداری وزن اضافه داشت گرفته بود و به کندی قدم بر می‌داشت. او چند بار به پدر بزرگ گفته بود کمی استراحت کنند، اما قبول نکرده بود. امیرعلی متوجه اشتباه خودش شده بود که اول صبح نباید با آن سرعت حرکت می‌کرد. برای چندمین بار من و من‌کنان گفت: می‌شود کمی استراحت کنیم؟ پدر بزرگ عرق‌های پیشانی‌اش را پاک کرد و جواب داد: قبل از اینکه خورشید به وسط آسمان برسد، باید این گردنه‌ها را رد کنیم، چون گرمای آفتاب اذیتمان می‌کند.

امیرعلی در حالی که نفس نفس می‌زد گفت: من خیلی خسته شده‌ام! پدر بزرگ گفت: سرعت تُوند اول صبح، تو را خسته کرده است. در حد آب خوردن وقت استراحت داریم!

امیرعلی با خوشحالی روی تخته سنگی نشست و بطری آبش را تا آخر سر کشید.

پدر بزرگ به امیرعلی گفت: پسرم کمی ورزش می‌کردی الان برای امروز انقدر زود به زود خسته نمی‌شدی؟ حالا موافقی حرکت کنیم؟

امیرعلی خسته بود و از ادامه‌ی راه منصرف شده بود و رسیدن به همان‌جا را برای خودش موفقیت می‌دانست. با خجالت گفت: نمی‌شود برگردیم؟ پدر بزرگ گفت: اما هدف ما که اینجا نبود، ما باید به نوک کوه برسیم.

امیرعلی گفت: آنجا هم شبیه همین‌جا است، چه فرقی دارد؟

پدر بزرگ گفت: فرقی این است که آنجا نوک کوه است و هدف تو هم رسیدن به قله بود.

امیرعلی گفت: آخر خیلی سخت است، هر چه هم بالاتر می‌رویم سخت‌تر می‌شود!

پدر بزرگ گفت: همه‌ی این سختی‌ها ارزش رسیدن به آنجا را دارد، ولی اگر فکر می‌کنی دیگر نمی‌توانی جلوتر بروی، همین نزدیکی‌ها اقامتگاهی است، تو را می‌برم آنجا و خودم به تنهایی بقیه‌ی راه را ادامه می‌دهم و بعداً برمی‌گردم پیشت.

پیشنهاد پدر بزرگ امیرعلی را مردد کرده بود. از یک طرف توان حرکت کردن نداشت و از طرف دیگر هم دلش می‌خواست به قله برسد. او بر سر دو راهی سختی قرار گرفته بود. لحظه‌ای چشمانش را بست و خودش را بالای کوه تصوّر کرد. همین فکر باعث شد بلند شود و به راهش ادامه دهد. آن‌ها گردنه‌های باریک و تنگ را یکی‌یکی پشت سر گذاشتند و رسیدند به مناظر زیبا و سرسبز. امیرعلی محو زیبایی و طبیعت آنجا شد و دوربین فیلمبرداری کوچکی را که از دایی احمدش قرض گرفته بود، از کوله پشتی‌اش بیرون آورد و مشغول فیلمبرداری شد. یک لحظه سنگ‌ریزه از زیر پایش شروع کردند به حرکت. امیرعلی سعی کرد جای پای محکمی پیدا کند. اما بدنش خم شد و دوربین از دستش سُرخورد و توی دژه افتاد. همان لحظه دست قوی پدر بزرگ بازویش را گرفت و او را به عقب کشید. امیرعلی خیلی ترسیده بود. او محکم چسبید به پدر بزرگ و سعی کرد جلوی گریه‌اش را بگیرد.

پدر بزرگ با مهربانی سرش را نوازش کرد و گفت: الحمدالله به‌خیر گذشت، اما باید بیشتر حواست را جمع کنی! با دایی احمد هم خودم حرف می‌زنم.

۴۳

آن‌ها بعد از مقداری راه رفتن، تقریباً به نوک کوه رسیدند و چند قدم بیشتر با هدف فاصله نداشتند. امیرعلی باور نمی‌کرد سختی‌های مسیر تمام شده است. آن بالا همه چیز زیبا بود. هوای تمیز و دلچسبی داشت و گل‌های وحشی رنگارنگ از زیر تخته سنگ‌ها روپیده بودند. امیرعلی از نوک کوه به مسیری که آمده بودند نگاه کرد. او توانسته بود گردنه‌ها و سربالایی‌ها را پشت سر بگذارد و از همه مهمتر بر کشمکش‌های درونی که وسوسه‌اش می‌کرد تا به مقصد نرود، پیروز بشود. امیرعلی نفس عمیقی کشید و با صدای بلند و با تمام وجود فریاد کشید: ای کوه، من بالاخره توانستم تو را فتح کنم.

- چرا امیرعلی به راحتی پدر بزرگش نمی‌توانست کوه پیمایی کند؟

- تو چه ورزشی را دوست داری و انجام می‌دهی؟

- برای اینکه بتوانی به راحتی کوه‌پیمایی کنی چه مقدماتی

لازم داری؟

بازخورد  
از کودک





نقاشی‌ها



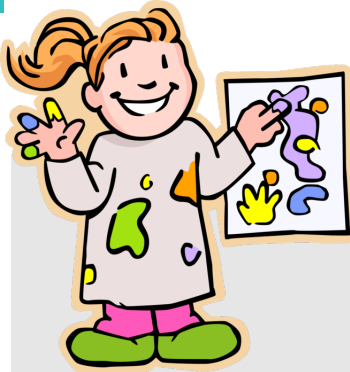
## نقاشی شماره ۱: نقاشی انگشتی

- افزایش هماهنگی چشم و دست؛
- تقویت اعتماد به نفس؛
- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف؛
- تقویت مهارت‌های دیداری- حرکتی؛
- تقویت خلاقیت و تخیل؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

۴۵

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

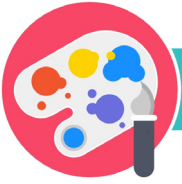


### اجرا

به کودک بگویید می‌خواهیم با رنگ‌های موجود با انگشت نقاشی بکشیم. سپس از او بخواهید هر تصویری را که دوست دارد، با استفاده از رنگ‌های رقیق شده‌ی متنوع نقاشی بکشد. در پایان می‌تواند نمایشگاهی از آثارش برگزار کند.

- این روش از ترسیم نقاشی را چقدر دوست داشتی؟
- آیا تا به حال این طوری نقاشی کشیده بودی؟
- دوست داری این طور نقاشی کشیدن را به بقیه آموزش بدی؟

بازخورد  
از کودک



## نقاشی شماره ۲: نقاشی گروهی

- تقویت اعتماد به نفس؛
- ارتقای مهارت‌های حرکتی ظریف؛
- افزایش توانایی در انجام مهارت‌های دیداری- حرکتی؛
- تقویت خلاقانه و تخیل؛
- افزایش مشارکت و همکاری؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

### اجرا

به کودک بگویید همیشه به تنهایی نقاشی ترسیم می‌کردی اما این بار می‌خواهیم تمام اعضای خانواده با هم نقاشی بکشیم. سپس از کودک و سایر اعضای خانواده بخواهید به صورت دایره‌ای دور هم روی زمین بنشینند. آن وقت از کودک خواسته می‌شود تا بخشی از یک تصویر (مثلاً تصویر یک چهره) را ترسیم کند. آن وقت آن را به فرد کناریش می‌دهد تا بخش دیگری از آن را تکمیل کند و این چرخه آن قدر ادامه می‌یابد تا آن تصویر کامل شود.

- از انجام این فعالیت چه احساسی داشتی؟
- دوست داری با افرادی که مشکل بینایی، شنوایی و یا حرکتی دارند، چطور رفتار کنی که خوشحال شوند؟
- اگر خودت یکی از این مشکلات را داشتی انتظارت چه بود؟

بازخورد  
از کودک



## نقاشی شماره ۳: مثل منو بکش!

- هماهنگی چشم و دست؛

- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف؛

- تقویت مهارت‌های دیداری- حرکتی؛

- تقویت خلاقانه و تخیل؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

۴۷

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

عکس‌هایی از دوره‌ی کودکی فرزندتان به او نشان دهید و در مورد کارهایی که کودک در آن سن انجام می‌داده، صحبت کنید. سپس در مورد کارهایی که در حال حاضر می‌تواند انجام دهد، بپرسید.

به عنوان مثال: آیا وقتی که پنج ساله بودی می‌توانستی بخوانی و بنویسی؟ آیا می‌توانستی کاردستی درست کنی؟ سپس از او بخواهید تصویری از دوره‌ی کودکی و تصویری از همین سن و شرایط کنونی که دارد ترسیم کرده و هر دو نقاشی را با هم مقایسه کند و بنویسد در چه زمینه‌هایی رشد کرده و تغییر کرده است.

- حالا که بزرگ شدی و رشد کردی چه احساسی داری؟

- در چه زمینه‌هایی تغییر کردی؟

- در حال حاضر چه کارهایی می‌توانی انجام دهی که اون موقع نمی‌توانستی؟

- دوست داری در همین سن بمانی؟ چرا؟

- اگر ما رشد نکنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

- چه عواملی باعث می‌شود بعضی از بچه‌ها به اندازه رشد نکنند؟

بازخورد  
از کودک



## نقاشی شماره ۴: پسر سوارکار، خرس در جنگل

- تقویت پیروی از الگوی منظم؛
- افزایش ادراک و استدلال منطقی؛
- تقویت هماهنگی چشم و دست؛
- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف؛
- آشنایی با هنر داستان‌گویی؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

اجرا

از کودک بخواهید اعداد را به ترتیب به هم وصل کند تا تصاویر کامل شوند. سپس آن‌ها را رنگ‌آمیزی کرده و داستان هر تصویر را به تفکیک بنویسد.

- از این که توانستی تصاویر را کامل و در موردشان داستان بنویسی، چه احساسی داری؟
- آیا می‌توانی این طور تصاویری را آماده کنی؟
- انجام این فعالیت چه قدر برات جذاب بود؟

بازخورد  
از کودک





www.pointapoint.com



www.pointapoint.com

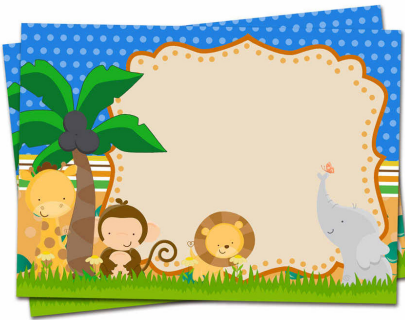


## نقاشی شماره ۴: کارت تبریک

- تقویت هماهنگی چشم و دست؛
- افزایش مهارت در رنگ آمیزی؛
- افزایش دقت، توجه و تمرکز؛
- رشد قوه‌ی تخیل و ایده پردازی؛
- تقویت مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف؛

زمان مورد نیاز: ۳۰ دقیقه

### اجرا



به کودک بگویید می‌خواهیم با هم کارت تبریک درست کنیم. سپس به همراه کودک مقوایی در ابعاد ۲۰ در ۴۰ سانتی متر برش زده، آن را از وسط تا کنید. در ادامه از کودک بخواهید با سلیقه‌ی خودش داخل یا خارج مقواها را نقاشی و تزئین کند.

- از درست کردن کاردستی چه احساسی داری؟
- این کارت تبریک را به چه کسی می‌خواهی هدیه بدی؟
- دوست داری کارت تبریک با مدل‌های دیگری درست کنی؟

بازخورد  
از کودک

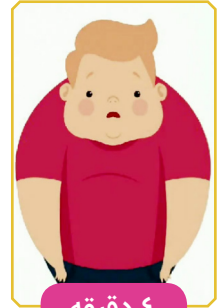




پویانمایی‌ها

## ۱- پیشگیری از کم‌تحركی

این انیمیشن در مورد پیام آموزشی معلم کلاس در مورد انجام حرکات ورزشی و نرمش و تأثیر این حرکات در یادگیری دروس و پیشگیری از عدم توجه و تمرکز می‌باشد که به صورت ریتمیک ارائه می‌شود و برای کودکان جذابیت فراوان دارد. علاقه‌مند کردن کودکان به انجام حرکات ورزشی، انجام نرمش‌ها و تأثیر آن‌ها که می‌تواند بستری فراهم کند برای شاد و سرزنده بودن و یادگیری بهتر دروس، از نکات مهم موجود در این محصول هستند.



۴ دقیقه

### گفت‌وگویی قبل از تماشا

امروزه کودکان با چالش‌های کم‌تحركی، آپارتمان‌نشینی، زندگی ماشینی، گرایش به بازی‌های رایانه‌ای و تغذیه نامناسب مواجه هستند. با کودکان در مورد کم‌تحركی و تأثیر نامناسب آن بر بدن صحبت کنید و بگویید ما می‌توانیم با انجام ورزش، نرمش و حرکات فیزیکی، جسم و روانی سالم و شاد داشته باشیم.

### گفت‌وگویی بعد از تماشا

در این انیمیشن معلم کلاس با خواندن شعر و دعوت از یکی از دانش‌آموزان تأثیر ورزش، نرمش و انجام حرکات را توضیح داد و ما یاد گرفتیم که برای یادگیری بهتر درس‌ها و داشتن سلامتی، انجام حرکات ورزشی و نرمش لازم است.

- سفیر سلامت چه تمرین‌های کششی انجام می‌داد؟
- تمرین‌های ورزشی و حرکتی را روزانه چند دقیقه باید انجام بدهید؟
- انجام تمرین‌های ورزشی و حرکتی چه تاثیری در یادگیری درس‌ها دارد؟
- دوست داری چه حرکتی را انجام دهی؟



برای دانلود انیمیشن، رمزپنه‌ی پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید

## ۲- نرمش و ورزش

این انیمیشن در مورد دختری است که از خواب بیدار شده و شروع می‌کند به انجام حرکات ورزشی و نرمش. با انجام حرکات شعر می‌خواند و لذت می‌برد.

شادی و لذت بردن این شخصیت در حین انجام حرکات ورزشی و نرمش می‌تواند برای کودکان جذاب و تاثیرگذار باشد.



### گفت‌وگوی قبل از تماشا

تمام کودکان از سن ۶ تا ۱۳ سال در طلایی‌ترین سن توسعه رشد حرکتی و بدنی به سر می‌برند. بنابراین انجام حرکات ورزشی مناسب و نرمش می‌تواند سلامتی نسبی آن‌ها را تضمین کرده و از بروز بیماری‌ها پیشگیری کند. با کودک خود صحبت کنید و به او بگویید با انجام حرکات مناسب، علاوه بر این که سالم می‌مانیم شاد و خوشحال هم می‌شویم و می‌توانیم دیگران را هم شاد و خوشحال کنیم.

### گفت‌وگوی بعد از تماشا

در این انیمیشن دختر با شادی و گشاده‌رویی حرکات ورزشی را انجام می‌داد و شعر می‌خواند. و تأثیر ورزش را در شاد کردن خودش و اطرافیانش نشان می‌داد.

- آیا دوست داری مثل این دختر ورزش کنی؟
- دوست داری چه حرکات دیگری انجام دهی؟
- این دختر در حین ورزش کردن چه شعری می‌خواند؟



برای دانلود انیمیشن، رمزینته‌ی پاسخ سریع را با دوربین گوشی اسکن نمایید





## بازی دیجیتال

قبل از شروع بازی ها سعی کنید بازی را نصب کرده و با محیط بازی آشنا شوید.  
بعد در فرصتی مناسب کودک را تشویق به این بازی ها کنید.





## بازی شماره ۱: بازی های خانگی



مجموعه‌ی نسل سوم با همکاری تعدادی از متخصصان و تیم برنامه‌نویسی، این بازی‌ها را در چهار دسته آماده کرده‌اند که قابلیت اجرا در منزل با حداقل امکانات را داشته باشند. این بازی‌ها به توسعه و رشد مهارت‌های شناختی (حافظه، توجه، تمرکز، دقت، فکر کردن) و رفتارهای حرکتی کودکان کمک شایانی می‌کند. این بازی‌ها را می‌توانید بر اساس علاقه، حوزه‌ی شناختی و رده‌ی سنی انتخاب کنید. بازی‌های این مجموعه در چهار گروه دسته‌بندی شده‌اند که عبارتند از: تقویت هوش حرکتی و چابکی، تقویت دامنه‌های حافظه، تقویت کارکردهای اجرایی (نظم‌دهی، جهت‌یابی و...)، تقویت توجه و تمرکز.

۵۷

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

به کودکان بگویید برای داشتن توجه و تمرکز بالا، حافظه‌ی خوب، پیشگیری از فراموشی، داشتن درک بالا و یادگیری بهتر درس، لازم است بازی‌هایی را با هم انجام دهیم که تو آن‌ها را دوست داری و علاقه‌مند هستی.

گفت‌وگوی قبل  
از بازی

- کدام بازی‌ها را بیشتر از بقیه دوست داری انجام بدی؟

- دوست داری این بازی‌ها را با کی انجام بدی؟

- از انجام بازی‌های مورد علاقه‌ات چه احساسی پیدا می‌کنی؟

گفت‌وگوی بعد  
از بازی



## بازی شماره ۲: بازی زیگزاگ



این بازی، از بازی‌هایی است که سن مشخصی را در بر نمی‌گیرد. جالب، تفننی، خانوادگی، جذاب و راحت است و در محیط‌هایی با رنگ‌های شاد که لذت بردن از بازی را بیشتر می‌کند اجرا می‌شود. در این بازی دقت و تمرکز افزایش می‌یابد. پنج تیم متفاوت با موسیقی‌های متفاوت دارد. بازیکن با لمس پی در پی صفحه از مسیرهای زیگزاگی عبور می‌کند. داشتن سرعت عمل بسیار بالا برای جلوگیری از سقوط توپ و رسیدن به رکوردهای بالا یکی از ویژگی‌های بارز این بازی است.

۵۸

خودآزمودن فرآیند - مهارت تفکر خلاق از طریق بازی‌های حرکتی هدفمند

ما از طریق این بازی می‌خواهیم در یک محیط شاد و جذاب، با در نظر گرفتن سرعت عمل، از سقوط توپ جلوگیری کنیم و به رکوردهای بالا برسیم.

گفت‌وگوی قبل  
از بازی

- در هر بخشی که انتخاب می‌کردی آیا توانستی به رکوردهای بالا برسی؟
- در حین بازی آیا تمرکز داشتی؟
- از پنج تیم بازی، بیشتر کدام تیم را دوست داشتی؟
- این بازی چقدر برات جذابیت داشت؟

گفت‌وگوی بعد  
از بازی



## دعا و نیایش

در پایان، متن این دعا و نیایش را با فرزند خودتان بخوانید:

طبق فرموده امام علی علیه‌السلام و امام صادق علیه‌السلام، دعا در این زمان‌ها به استجابت نزدیک است: بعد از نماز، هنگام تلاوت قرآن، قبل از اذان صبح، بعد از طلوع فجر، بعد از ظهر و بعد از مغرب، قبل از بلا و سختی‌ها، شب عید قربان و اول رجب، روز عرفه، نیمه شعبان، شب عید فطر، ماه مبارک رمضان، روزهای جمعه.

می‌توانی این دعاها را خوب با همراه بزرگ‌تره‌ها بخوانی. این دعاها را یاد بگیر و با خدا گفت‌وگو کن. خدا صدا و دعای تو را که پاک و خوب هستی، دوست دارد.

خدای مهربانم از تو ممنونم به خاطر اینکه من را به خوبی خلق کرده‌ای و به من توانایی عطا کرده‌ای.

خدایا! تو خالق من و همه‌ی عالم هستی. از اینکه ما را سالم آفریده‌ای از تو ممنونم.

خداوندا! اگر نقصی در ظاهر من هست حتماً حکمتی دارد و من هم به اندازه‌ی بقیه‌ی مخلوقات برای تو عزیز هستم.

من همیشه مراقب خودم هستم و از پاکی و سلامتی خودم مواظبت می‌کنم. تو هم مراقب من باش تا هیچ چیزی باعث ناامیدی و یاس من نشود.

به من کمک کن تا فکرهای مثبت داشته باشم و از داشتن رفتار و نگاه بد به خودم و دیگران به دور باشم.

خدای مهربانم من میدانم اگر اشتباهی از من سرزد، تو من را می‌بخشی و مثل همیشه دوستم داری.

خدایا بر پیامبر مهربانان و خاندان عزیزشان درود بفرست و من را از پیروان ایشان قرار بده.



۶

کتاب کار با کودکان ۶ تا ۹ سال

## منابع

- مهدی آذرین‌زدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از مثنوی مولوی. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذرین‌زدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از گلستان و ملستان. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذرین‌زدی، مصطفی رحماندوست، نگین فراهانی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های چهارده معصوم (ع). موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذرین‌زدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از آثار شیخ عطار. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذرین‌زدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از سندبادنامه و قابوسنامه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذرین‌زدی، زهرا موسوی، محمد میرکیایی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از مرزبان‌نامه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذرین‌زدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از کلیله و دمنه. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مهدی آذرین‌زدی، محمد میرکیانی، زهرا موسوی، مرتضی ممیز. ۱۳۹۹. قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب: قصه‌های برگزیده از قصه‌های قرآن. موسسه انتشارات امیرکبیر، کتابهای شکوفه
- مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، محرم آقازاده. ۱۳۹۳. خیلی نزدیک، کمی دور: مهارت‌های زندگی: تفاهم و همدلی. مرآت
- محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی، لیلا سلیقه‌دار، مرتضی مجدفر. ۱۳۹۳. دنیای من، دنیای تو: مهارت‌های زندگی: روابط بین فردی و ارتباط مؤثر. مرآت
- لیلا سلیقه‌دار، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر، محرم آقازاده. ۱۳۹۲. سیب‌هایی سر راه مهارت‌های زندگی: تصمیم‌گیری. مرآت
- محرم آقازاده، مرتضی مجدفر، ابراهیم اصلانی، لیلا سلیقه‌دار. ۱۳۹۲. ویندوز جدید زندگی! مهارت‌های زندگی: مهارت زندگی در دنیای امروز. مرآت
- لیلا سلیقه‌دار، محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی، مرتضی مجدفر. ۱۳۹۲. عبور از دیوارهای بلند مهارت‌های زندگی: مهارت رودرویی با بحران‌های زندگی. مرآت
- مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار، محرم آقازاده، ابراهیم اصلانی. ۱۳۹۲. اندیشه نو، زندگی متفاوت مهارت‌های زندگی: مهارت‌های فرایندی: تفکر خلاق و تفکر نقاد. مرآت
- محرم آقازاده، لیلا سلیقه‌دار، مرتضی مجدفر، ابراهیم اصلانی. ۱۳۹۲. یک شهر، یک سقف مهارت‌های زندگی: مهارت شهروندی. مرآت
- رضاعلی نوروزی، مریم صاعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌یار. ۱۳۹۴. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا

- ابراهیم اصلانی، محرم آقازاده، مرتضی مجدفر، لیلا سلیقه‌دار. ۱۳۹۲. گره‌گشایی در روز روشن مهارت‌های زندگی: تعارض و حل مسئله. مرآت

- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، منیره عابدی‌درچه، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خودآگاه. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک اجتماعی. یار مانا

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۳۹۵. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا، مهرآفرین

- رضاعلی نوروزی، مریم صانعی، آسیه محسنی، فائزه تقی‌بار. ۱۴۰۰. شهربازی هوش هیجانی: کودک خلاق. یار مانا

- رضاعلی نوروزی، نگین درخشنده، مریم همت. ۱۳۹۲. داستان‌های فکری برای کودکان ایرانی (مجموعه‌ی ۱۰ جلدی). نشر آموخته

.....

- شارنل بارتل. ۱۳۹۶. صد و یک بازی نشاط آور برای بچه های ۶ تا ۱۰ سال، ترجمه: حسین فدایی حسین، تهران: نشر صابرین.

- فاطمه بدرطالعی. ۱۳۹۴. بازی های محلی ایران برای کودکان و نوجوانان، تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان .

- اسماعیل جعفری. ۱۳۹۷. دایره المعارف بازی کودکان، تهران، نشر ندای سینا.

- پترا رابن هارد. ۱۳۹۱. ۲۵۰ بازی ۵ دقیقه ایی با بچه ها در خانه و مهد و مدرسه، ترجمه: اکبر قندی ، تهران: نشر قدیانی.

- شاندو واردا. ۱۳۹۷. ۱۰۱ بازی خانوادگی، ترجمه: منصوره اصلانی. تهران: نشر صابرین.

- جی کی چن، امیلی ایزبرگ، مارا کرچوسکی. ۱۳۹۳. پروژه طیف (تجربه ها و فعالیت هایی برای افزایش هوش های چندگانه در کودکان پیش دبستانی). ترجمه: علی اکبر ابراهیمی، احمد عابدی. اصفهان: نشر نوشته.

- جان گاتمن. ۱۳۹۱. پرورش هوش هیجانی در کودکان. ترجمه: حمیدرضا بلوچ، تهران، نشر رشد.

- استنلی گرین اسپن. ۱۳۹۴. کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان. ترجمه: اکرم کرمی، تهران: نشر صابرین.

- سایت بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای به آدرس ([www.ircg.ir](http://www.ircg.ir))

- سامانه‌ی دستیار چندرسانه‌ای خانواده؛ کدومو به آدرس ([www.kodoumo.ir](http://www.kodoumo.ir))

- مرجع تحلیل تربیتی انیمیشن‌ها به آدرس ([www.chikhoobeh.com](http://www.chikhoobeh.com))

- سرویس اشتراک ویدئو به آدرس ([www.aparat.com](http://www.aparat.com))

- مرجع پخش زنده و آرشیو شبکه‌های صدا و سیما به آدرس ([www.telewebion.com](http://www.telewebion.com))

- سایت دانلود برنامه و بازی برای اندروید؛ کافه بازار به آدرس ([www.cafebazaar.ir](http://www.cafebazaar.ir))