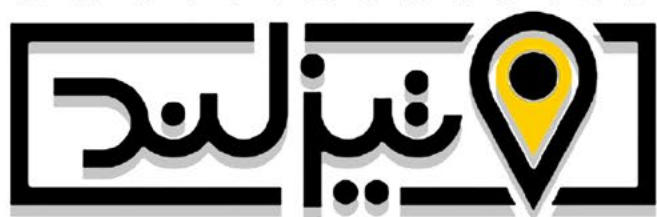


WWW.TIZLAND.IR



مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



تابستون



شماره نهم
مرداد ماه

- ۱ ۱۰ میان وعده برای ورزش‌های تیمی کودکان
- ۳ چرا رفتار دختر ۹ ساله من اخیراً تغییر کرده است؟
- ۵ آشنایی با کمک‌های اولیه برای ۶ حادثه رایج
- ۱۲ شش مزیت درس‌های موسیقی برای کودکان



نشریه داخلی سرزمین تیزهوش ها (انتشار الکترونیک)

تیزلند | www.tizland.ir | ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۱۶

مدیر مسئول

عادل طالبی | adeltalebi@tizland.ir

مدیر اجرایی

شیرین محمدی | mohamadi@tizland.ir

مسئول تولید محتوا

مریم حبیبی | habibi@tizland.ir

صفحه آرایی

محمد امین خانی | khanim97@gmail.com

اینفوگرافیک

راضیه شاهیان | یاسمن مرادی

تاریخ انتشار

مرداد ماه ۹۷ | شماره نهم

فهرست محتوا (با کلیک روی هر عنوان به صفحه آن هدایت می شوید!)

ده میان وعده برای ورزش‌های تیمی کودکان	۱
چرا رفتار دختر ۹ ساله من اخیراً تغییر کرده است؟	۳
آشنایی با کمک‌های اولیه برای ۶ حادثه رایج	۵
شش مزیت درس‌های موسیقی برای کودکان	۱۲



مقاله شماره ۱
را در سایت تیزلند ببینید!
اسکن کنید یا اینجا کلیک کنید!



۱۰ میان وعده برای ورزش‌های تیمی کودکان

چیپس و کوکی‌ها را دور بریزید و در عوض این غذاهای سالم را جایگزین آنها کنید.

که استفاده می‌شد ابزار کرده و خواستم اگر امکانش باشد از میوه و آب برای میان وعده‌های تیم استفاده کنیم. او مشتاقانه موافقت کرد و گفت که بسیار خوشحال است که در نهایت کسی در مورد این موضوع صحبت کرد.

حالا من به والدین در سراسر کشور کمک می‌کنم که یک فرهنگ میان وعده سالم‌تر در جوامعشان ایجاد کنند. من نمونه ایمیل‌های مربی و تیم، فهرست‌های میان وعده و سایر منابع رایگانی را در Sports Snacktivism Handbook دارم.



وقتی شش سال پیش پسر من را برای فوتبال ثبت‌نام کردم، در مورد غذاهای فاقد ارزش غذایی‌ای که به بچه‌ها می‌دادند نظری نداشتم. بعد از یک فصل که دیدم بعد از بازی به آن‌ها کیک، کوکی، چیپس و آب‌میوه گیلان می‌دهند، ناامید و گیج شدم. چرا بازی فوتبال باید باعث شود که به بچه‌ها دونات و آب گازدار بدهند؟ چرا ورزش را با غذاهای غیر مرتبط همراه کردیم؟ و آیا من تنها کسی بودم که از این موضوع شکایت داشتم به‌خصوص زمانی که بازی‌ها یکشنبه صبح قبل از نهار بود؟

فصل بعد من به مربی جدیدمان نزدیک شدم، نگرانیم را نسبت به مواد غذایی ناسالمی

اگرچه حذف کامل میان وعده های تیمی کار ساده ای نیست اما بعضی از مربیان از میان وعده پس از بازی لذت می برند. بنابراین در این موارد من از میوه (یا سبزیجات) و آب حمایت می کنم. آن ها آب رسان، سبک و مغذی هستند و اکثر بچه ها در روز به اندازه کافی از آن استفاده نمی کنند. میوه های تازه و سبزیجات معمولاً برای کودکان مبتلا به آلرژی غذایی مفید هستند. علاوه بر این، بچه ها می توانند میان وعده بخورند و زمانی که به خانه می روند هنوز هم جا برای خوردن نهار و شام داشته باشند. در این مقاله ۱۰ ایده وجود دارد.



تکه های پرتقال

یک ایده سنتی! پرتقال ها فوق العاده آبدار و شیرین هستند پرتقال ها را برش داده، در یک ظرف ریخته و به اعضای تیم بدهید!



موز

از این راحت تر و ساده تر نمی شود! می توانید کل تیم را با کمتر از ۵ دلار تغذیه کنید!



تکه های هندوانه

کباب میوه ای

این میوه برای بعد از ظهر داغ بعد از بیس بال و فوتبال مناسب است.

این همیشه تیری است که به هدف می خورد انواع توت ها، موز، خربزه و انگور روی سیخ های چوبی



سیب

فقط آن ها را بشوید و به زمین بازی بیاورید!

پیاله های توت

انبه

پیاله ها را با توت های شسته شده پر کنید هنگامی که این ها را به زمین بازی می آورم بسیاری از بچه ها توت بیشتر می خواهند.

شیرین و سرگرم کننده، بچه ها اسمش را دوست دارند



بسته های کوچک هویج

جعبه های کوچک کشمش

این بسته های شخصی هویج را در راهنمای محصول جستجو کنید آن ها سبزیجاتی هستند که اغلب بچه ها دوست دارند.

برخلاف بسیاری از میوه های خشک شده بسته بندی شده کشکش فاقد شکر افزوده است.



نارنگی

پوست کردن پرتقال زیادی وقتتان را می گیرد؟ یک پر یا دو پر نارنگی بخورید آن ها شیرین و قابل حمل هستند و پوست کندنش برای بچه ها راحت است.



چرا رفتار دختر ۹ ساله من اخیراً تغییر کرده است؟

برای شروع؛ مهم است به یاد داشته باشید که همه کودکان متفاوت هستند و حتی یک کودک می‌تواند در طول دوران کودکی خود به‌طور قابل‌توجهی تغییر کند.

که می‌توانید برنامه‌هایی را برای سپری کردن زمان بی‌وقفه‌ای با فرزندتان در انجام کاری که از آن لذت می‌برد ترتیب دهید. **گذراندن زمان با اعضای خانواده عالی است.** اما بعضی بچه‌ها نیاز دارند زمانی را بدون حضور خواهر و برادر با خود شما سپری کنند تا از لحاظ عاطفی ارضا شوند. علاوه بر این من به‌شدت توصیه می‌کنم زمانی که رفتار او خوب است میزان تقویت مثبتی که شما در او ایجاد کردید را ارزیابی کنید. در بعضی موارد؛ کودکان پیام ناگفته‌ای را دریافت می‌کنند که رفتار/ احساسات منفی سریع‌تر از رفتار/ احساسات مثبت توجه سایرین را به خود جلب کند. اگر شما تأکید زیادی (منظورم خیلی زیاد است) روی توجه به رفتارهای مثبت داشته‌اید ممکن است به این نتیجه برسید که او در طول زمان بیشتر توجه شما را در رفتارهای مثبت می‌داند. اطمینان حاصل کنید که واکنش‌های خود نسبت به رفتار "جسورانه" او را کنترل کرده تا به‌صورت غیرارادی آن رفتار را تقویت نکنید. شما می‌توانید این کار را بدون احساس ناتوانی انجام دهید (گاهی اوقات آن‌ها فقط باید شنیده شوند و تأیید شوند و سپس در مسیر قرار بگیرند).

من مادر دو دختر ۴ و ۹ ساله هستم. من شاغلم. دختر بزرگم خیلی احساساتی است. اخیراً بدخلق شده است و در همه چیز خواستار توجه بیشتری است. آیا در این سن عادی است؟ دختر کوچکم خوشحال است. چگونه می‌توانم به دختر بزرگم کمک کنم؟

ناگفته نماند که بهترین کار این است که همیشه به تغییراتی که در شخصیت و/یا رفتار فرزند خود رخ می‌دهد توجه کنید. در برخی موارد، چنین تغییراتی می‌تواند نشانه‌ای از افزایش استرس در زندگی او باشد. اغلب موضوعی که در مدرسه یا خانواده یا دوستانش ایجاد شده است. **به یاد داشته باشید که تغییرات در زندگی یک کودک ممکن است سبب افزایش استرس شود که لزوماً همیشه برای والدین محسوس نیست.** مثل همیشه لازم است که رفتارهای فرزند خود را به‌طور مرتب بررسی کرده تا بدانید آن‌ها نسبت به زندگی اجتماعی، تحصیلی و خانوادگی‌شان چه احساسی دارند. اغلب اوقات پاسخ "خوب" یا بد نیست است اما پرسش‌های متداول زمانی را که او آماده صحبت است را مشخص می‌کند. **اگر تحقیقات خود را انجام داده‌اید و هیچ عوامل استرس‌زایی رخ نداده ممکن است این حالت فقط به یک دوره‌ی خاص گذرایی مربوط شود که باید توجه بیشتری به او داشته باشید.** هر زمان

فروشگاه اینترنتی کتابم‌کو

ویترینی مناسب برای کتاب های خوب

۲۰ درصد تخفیف برای کتاب‌های معجون سحرآمیز

کد تخفیف: Tiz97

و مینا سان تلمو



معجون سحرآمیز در کارخانه‌ی متروک

داستانی تخیلی و ماجراجویانه

نویسنده: تینا جمالی

گروه سنی: ۸ تا ۱۱ سال

مینا سان تلمو ۱ / مینا سان تلمو و
موزه‌ی نفرین‌شده
داستانی پلیسی درباره‌ی هنر مدرن
نویسنده: خابی‌یر مارتینس
مترجم: رضا اسکندری
گروه سنی: جوان





مقاله شماره ۳
را در سایت تیزلند ببایید!
اسکن کنید یا اینجا کلیک کنید!

آشنایی با کمک‌های اولیه برای ۶ حادثه رایج



به محض اینکه کودک اولین قدم‌های خود را بردارد، ممکن است حوادثی برای او رخ دهد. همیشه نمی‌توانید از رخ دادن حوادث پیشگیری کنید اما برخی راهکارها به شما کمک می‌کنند تا به فرزند خود کمک کنید احساس بهتری داشته باشد. این مقاله را بخوانید.

بریدگی یا خراش

سریع عمل کنید: اگر کودک خونریزی دارد، محل خونریزی را با پارچه ای تمیز بین ۳ تا ۱۵ دقیقه فشار دهید تا خونریزی بند بیاید، سپس محل را با آب ولرم شسته و به آرامی خشک کنید. اگر زخم کثیف است و یا توسط حیوان ایجاد شده است، آن را به آرامی با آب و صابون بشویید. اگر پوست پاره شده است، روی آن یک لایه نازک پماد آنتی‌بیوتیک بمالید، سپس با یک باند یا گاز استریل و چسب روی آن را ببندید. اگر پس از فشار مستقیم نتوانستید خونریزی را کنترل کنید، با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید یا به درمانگاه مراجعه کنید. اگر بخش بزرگی از پوست کنده شده است، آن را با یک تکه پارچه تمیز و مرطوب ببندید و در یک پلاستیک یخ قرار دهید - شاید پزشک بتواند آن را دوباره بچسباند. زخم عمیقی که توسط گازگرفتگی حیوان ایجاد شده است، باید توسط پزشک دیده شود.

ما از بهترین پزشکان خواسته‌ایم تا بهترین روش‌ها برای بستن زخم، استفاده از کمک‌های اولیه و آرام کردن بیماران کوچک را به ما بگویند تا بتوانید به سرعت مسئله را حل کنید.



آشنایی با کمک‌های اولیه برای ۶ حادثه رایج



مراقبت های پس از درمان: به طور روزانه باند زخم را عوض کرده و آنتی بیوتیک بمالید (یا اگر زخم بزرگ و عمیق است، دو بار در روز) تا زمانی که زخم خوب شود و کودک نتواند آن را بکند. اگر متوجه شدید که زخم در حال چرکی، ملتهب، حساس یا قرمز شدن است، فوراً به پزشک مراجعه کنید تا عفونت را درمان کند. پس از اینکه زخم بهبود یافت، بمالید تا زمانی که محو ۳۰ SPF بر روی آن ضد آفتاب شود. زیرا پوستی که به تازگی بهبود پیدا کرده است به راحتی آفتاب سوخته می شود و زخم مشهودتری را ایجاد می کند.

سوختگی

سریع عمل کنید: بلافاصله محل سوختگی را زیر آب سرد گرفته یا یک حوله سرد و خیس روی آن قرار دهید تا درد کمتر شود. تاول را با یک باند یا گاز استریل و چسب ببندید و اگر سوختگی بر روی صورت، دست ها یا اندام تناسلی است و یا اندازه آن بزرگ است، به سرعت با پزشک تماس بگیرید. اگر سوختگی عمیق به نظر می رسد - پوست ممکن است سفید یا قهوه ای و خشک باشد - به اورژانس مراجعه کنید، از کمپرس سرد استفاده نکنید. با اورژانس تماس گرفته و کودک را با یک ملافه تمیز بپوشانید تا از هیپوترمی پیش گیری شود.



مراقبت های پس از درمان: هیچ تاولی را خودتان نترکانید. اگر پوست پاره شده است، روی آن آنتی بیوتیک بمالید و محل را با باند و یا گاز استریل و چسب ببندید تا خوب شود. حواستان به هرگونه قرمزی، تورم و خارش باشد زیرا نشانه های عفونت هستند.

آیا می دانید که سوختگی با آب جوش، رایج ترین روش سوختگی در کودکان ۶ ماهه تا دوساله است؟

خون دماغ

سریع عمل کنید: از کودک بخواهید صاف بنشیند، اما سر خود را عقب ندهد. هر لباس محکم دور گردن او را شل کنید. پایین ترین قسمت بینی نزدیک به سوراخ های بینی را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه فشار دهید و از او بخواهید همان طور که به طور مداوم بینی او را فشار می دهید، به سمت جلو خم شود. بینی را رها و بررسی نکنید؛ این کار ممکن است باعث طولانی شدن خونریزی شود.

مراقبت های پس از درمان: اگر خونریزی بر اثر یک حادثه ایجاد شده است، پس از آنکه خونریزی کم شد، بر روی آن یخ بگذارید تا ورم آن را کاهش دهد. اگر پس از ده دقیقه خونریزی قطع نشد، به پزشک مراجعه کنید تا بینی را از نظر شکستگی بررسی کند.





خرده‌شیشه یا شیشه

سریع عمل کنید: ابتدا دور خرده‌شیشه را با آب و صابون بشویید و سپس یک موچین را با الکل ضدعفونی کرده و با آن خرده‌شیشه را از پوست خارج کنید. دوباره پوست را بشویید اگر خارج کردن خرده‌شیشه سخت است، یک روز یا بیشتر آن را رها کنید تا ببینید خودش خارج می‌شود یا نه. اگر کودک پایش را بر روی یک‌تکه شیشه گذاشت، و نتوانستید آن را خارج کنید، یکپارچه تمیز دور آن بپیچید و به پزشک مراجعه کنید. حتی اگر فکر می‌کنید که شیشه را خارج کرده‌اید، بازهم از پزشک بخواهید تا از پای کودک عکس بگیرد. عکس‌برداری گاهی اوقات تکه‌های شیشه را نشان می‌دهد که ممکن است باعث بروز عفونت شوند.

مراقبت‌های پس از درمان: اگر خرده‌شیشه پس از چند روز خارج نشد یا باعث درد کشیدن کودک شد یا قرمزی، تورم و چرک مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کنید تا آن را خارج کند.

حوادث چشم

سریع عمل کنید: اگر پس از اینکه ضربه‌ای به چشم کودک وارد شد، درد شدید داشت و از چشمش اشک می‌آمد، به نور حساس بود یا دیدش تاری بود، پارچه‌ای خنک و مرطوب را در محل قرار داده و به درمانگاه مراجعه کنید. ممکن است سطح چشم خراش برداشته باشد که با قطره چشم یا پماد معمولاً در ۴۸ ساعت درمان می‌شود. اگر ماده‌ای شیمیایی داخل چشم پاشید، چشم را باز نگه‌دارید و آن را با آن نیمه ولرم بشویید و با اورژانس تماس بگیرید و راهنمایی بخواهید.

مراقبت‌های پس از درمان: پس از چند هفته بعد از برخورد ضربه به چشم از کودک بپرسید که آیا درد دارد و بینایی او چگونه است. درد و تاری دید نشانه‌های ناراحتی، التهاب قسمت رنگی چشم یا صدمه‌ای عمیق‌تر هستند.





نیش حشرات

سریع عمل کنید: اگر نیش حشره درون پوست مانده است، آن را با ناخن یا یک کارت فشار دهید تا بدون شکسته شدن، بیرون آید (موچین می‌تواند زهر بیشتری را بیرون آورد.) اگر کودک در نفس کشیدن مشکل پیدا کرد، به سرفه افتاد، صدایش گرفت، کهیر زد و یا لب‌ها و زبان‌ش متورم شد، با اورژانس تماس بگیرید.

مراقبت‌های پس از درمان: برای رفع خارش، یک کمپرس سرد را به مدت یک دقیقه روی محل گزیدگی قرار دهید یا پماد ضد خارش روی آن بزنید. اگر به نیش کنه شک کردید با دکتر تماس بگیرید شاید نیاز باشد آزمایشی برای بیماری‌های قابل انتقال از طریق کنه، انجام دهد.

آیا می‌دانید گزیدگی توسط حشرات سومین حادثه اورژانسی در میان کودکان زیر ۴ سال است؟



پرسش و پاسخ درباره کمک‌های اولیه

پرسش

وقتی زخم را بانداژ کنیم زودتر خوب می‌شود یا اگر باز باشد؟

پاسخ

تا زمانی که زخم باز است، بانداژ می‌تواند از عفونی شدن پیشگیری کند. اما پس از چند روز، هوا خوردن به زخم می‌تواند بهبود را تسریع کند. می‌توانید کودک را بدون بانداژ بخوابانید و پس از چند ساعت زمانی که خواب است، بانداژ مجدد اعمال کنید.

پرسش

آیا پمادهای آنتی‌بیوتیک واقعاً مؤثر هستند؟

پاسخ

بله، این پمادها به بهبود کمک می‌کنند. اما نیازی نیست در مواردی که به دارو احتیاج نیست از آن استفاده کنید. زمانی که یک خراش کوچک ایجاد شده که پوست بازنیست. برخی از محققان معتقدند که استفاده بیش‌ازحد از آنتی‌بیوتیک باعث ایجاد مقاومت به درمان عفونت می‌شود.

پرسش

ترفندی برای اینکه کودک کمپرس یخ را تحمل کند سراغ دارید؟

پاسخ

برخی از والدین معمولاً کمپرس را بسیار سرد می‌کنند. اما نیازی نیست که بگذارید یخ بزند و سپس آن را روی محل قرار دهید. کمی یخ را داخل یک لیف قرار دهید. کودکان کم سن تر احتمالاً کمپرس‌هایی با شکل‌های مختلف را دوست دارند.

پرسش

چه مدت پس از آسیب نیاز است که واکسن کزاز زده شود؟

پاسخ

برخی از زخم‌هایی که توسط چیزهای کثیف ایجاد شده‌اند، کودک را در معرض بیماری کزاز قرار می‌دهند. اگر تمام واکسن‌های کودک طبق برنامه زده‌شده باشند، احتمالاً نیازی به واکسن مجدد ندارد. اما برای اطمینان، با پزشک درباره خطر کزاز مشورت کنید.

چگونه کودک خود را آرام کنید!

احساسات و تن صدای خود را تا حد امکان آرام نگه دارید و از نکات زیر استفاده کنید.

• اگر کودک زیر ۵ سال دارد

زخم را با یکپارچه تمیز بپوشانید. اگر می‌توانید از یک شخص دیگر برای باندپیچی کمک بگیرید و شما کودک را آرام کنید. حواس او را با کتاب، اسباب‌بازی‌های کوچک، حباب یا برچسب پرت کنید. از کلماتی متناسب با سن کودک استفاده کنید. اگر کودک نمی‌داند بیمارستان چیست، به او بگویید بیمارستان جایی که مردم به مریضا کمک می‌کنند تا زود خوب بشن.

• اگر کودک بین ۶ تا ۱۲ سال است

از او در انجام کمک‌های اولیه کمک بگیرید. حتی اینکه از او بخواهید پماد را نگه دارد، باعث می‌شود که احساس بهتری در کنترل شرایط داشته باشد. او را با فیلم و برنامه‌های تلویزیونی، بازی‌های الکترونیکی قابل‌حمل، آهنگ و یا داستان، سرگرم نگه دارید.

از پیش درباره مسائل با کودک صحبت کنید. اگر از گزش حشره یا یک بریدگی غافلگیر شود، اضطراب بیشتری به او وارد می‌شود.

لوازم ضروری جعبه کمک‌های اولیه

وجود جعبه کمک‌های اولیه در خانه و ماشین ضروری است. تمامی لوازم موردنیاز را در آن قرار دهید اما آن را زیاد پر نکنید. می‌توانید لوازم زیر را در جعبه کمک‌های اولیه خود قرار دهید:

- موچین (برای خارج کردن نیش)

- کرم هیدروکورتیزون ۱٪ و لوسیون کالامین (برای گزش یا نیش)

- دستمال مرطوب الکلی (برای تمیز کردن قیچی و موچین)

- آنتی هیستامین خوراکی (برای واکنش‌های آلرژیک)

- دستکش غیر لاتکس (برای داشتن دست‌هایی تمیز در هنگام درمان زخم)

- استامینوفن یا ایبوپروفن (برای درد و تب)

- دماسنج (غیر جیوه)

- غیر شیشه‌ای)

- پماد سه

- آنتی‌بیوتیک

(برای جلوگیری

از عفونت)

- ضدعفونی‌کننده دست (برای تمیز کردن دست در زمانی که آب و صابون در دسترس نیست)

- پتو (برای جلوگیری از دست دادن حرارت پس از سوختگی‌های بزرگ و برای درمان شوک)

- بطری آب (برای شستشوی زخم اگر هیچ شیر آبی در نزدیکی وجود دارد)

- کمپرس سرد فوری (برای کنترل تورم)



معرفی مدارس شهرستان‌ها

در بانک اطلاعات مدارس سرزمین تیزهوش‌ها

مسئولین محترم مدارس، در صورت تمایل به معرفی مدارس (به صورت رایگان و بدون پرداخت هیچ‌گونه هزینه‌ای) در دیتابیس منحصر به فرد سرزمین تیزهوش‌ها با بازدید روزانه تا بیش از ۵۰۰۰۰ نفر، فرم زیر را تکمیل کنید.

در صورت وجود هرگونه سوال، ابهام و پیشنهاد در ساعات اداری با شماره ۸۸۹۹۶۳۱۶ داخلی ۵۲۰ تماس بگیرید.

با تکمیل اطلاعات خود بهتر دیده شوید



آگهی استخدام

به یک مترجم نیازمندیم

ارسال رزومه:

info@tizland.ir



مقاله شماره ۴

را در سایت تیزلند ببینید!
اسکن کنید یا اینجا کلیک کنید!

۱ مزیت درس‌های موسیقی برای کودکان

اگر شما با اضافه کردن کلاس‌های موسیقی به این لیست مخالف هستید، به مزایای موسیقی که درس‌های ویولن و پیانو برای فرزندان به ارمغان می‌آورد، توجه داشته باشید. شاید او بتهوون بعدی نباشد، اما ممکن است یادگیری درس ریاضی، تمرین رفتارهای خوب (از جمله صبر!) و تبدیل شدن به یک بازیکن تیمی را برای او راحت‌تر کند.



● موسیقی مهارت‌های علمی را بهبود می‌بخشد!

معلم ویولن سوزوکی در دانشکده موسیقی در New Haven, Connecticut می‌گوید: استفاده از یک دستگاه مغناطیسی برای انجام این کار؛ روشی است که می‌تواند بعداً روی سایر مهارت‌ها تأثیر بگذارد. کلاس‌های موسیقی نیز کودکان را با فیزیک پایه آشنا می‌کند. به عنوان مثال، به صدا درآوردن سیم‌های گیتار یا ویولن به بچه‌ها ارتعاشات هارمونیک و سمپاتیک را آموزش می‌دهد. حتی سازهای بدون سیم مانند درام و وایرفون به بچه‌های بزرگ‌تر این فرصت را می‌دهد تا این اصول علمی را کشف کنند.

موسیقی و ریاضی باهم درآمیخته‌اند. بچه‌ها با درک ضرب، ریتم و مقیاس‌ها نحوه تقسیم، ایجاد کسر و تشخیص الگوها را یاد می‌گیرند. به نظر می‌رسد که موسیقی؛ مغز بچه‌ها را برای کمک به درک بهتر دیگر زمینه‌های ریاضی فعال می‌کند. لین کیلینر بنیان‌گذار موسیقی Rhapsody در Redondo Beach, CA می‌گوید: همان‌طور که بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، شروع به خواندن ترانه‌ها و به خاطر سپردن آن‌ها در حافظه کوتاه‌مدت و نهایتاً حافظه بلندمدت می‌کنند. مری لارو،

● موسیقی مهارت‌های فیزیکی را بهبود می‌بخشد!

بعضی سازها مانند: طبل و تنبک، به بچه‌ها کمک می‌کند مهارت‌های هماهنگی و حرکتی در آن‌هایی که نیاز به حرکت

دست‌ها، بازوها و پاها دارند را بهبود بخشند. کریستن ریجستر مدیر برنامه دوران کودکی در دانشکده موسیقی Sherwood در کالج شیکاگو در کلمبیا می‌گوید: این نوع ساز برای بچه‌های باانرژی بالا بسیار مناسب است.

سازهای سیم‌دار و کیبورد مانند: ویولن و پیانو؛ به عکس‌العمل‌های مختلف از دست راست و چپ به صورت هم‌زمان نیاز دارند. ریجستر می‌گوید: «این کار مانند خاراندن سر و مالیدن شکم به صورت هم‌زمان است». سازها نه تنها به بهبود پیچیدگی‌ها کمک می‌کنند بلکه می‌توانند بچه‌ها را تشویق کنند که در



شش مزیت درس های موسیقی برای کودکان



موقعیت‌های ناخوشایند طبیعی؛ آرام باشند. تقویت هماهنگی و زمان‌بندی دقیق می‌توانند بچه‌ها را برای سرگرمی‌های دیگر مانند: رقص و ورزش آماده کنند.





● موسیقی مهارت‌های اجتماعی را پرورش می‌دهد!

کلاس‌های گروهی نیاز به تعامل و ارتباطاتی دارد که کارهای گروهی را تشویق می‌کنند؛ زیرا بچه‌ها باید برای ایجاد صداهای بلند و صداهای آهسته با یکدیگر همکاری کنند. اگر بچه‌ای ساز را با صدای خیلی بلند یا خیلی سریع می‌نوازد باید تنظیم شود. ریجستر

می‌گوید: برای بچه‌ها مهم است که بخش‌های فردی خود را در گروهی بزرگ‌تر بشناسند و درک کنند. موسیقی Rhapsody، کلاس‌های آموزش موسیقی عمومی را ارائه می‌دهد که در آن معلمان دانش آموزان را به گروه‌هایی تقسیم کرده و وظایفی را به هر کس

تخصیص می‌کنند. هر یک از تیم‌ها مسئول انتخاب ساز یا ایجاد ملودی است و دانش آموزان روی یک هدف مشترک کار می‌کنند. کلایئر می‌گوید: «این تجربیاتی است که ما در مجمع داریم.» «ما به تعامل گروهی بیشتر و حل مشکلات نیاز داریم.»

● موسیقی اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد!

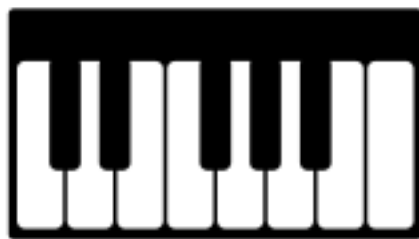
درس‌ها فضایی را ارائه می‌کنند که بچه‌ها می‌توانند یاد بگیرند که نقد سازنده را بپذیرند و خودشان نیز نقد سازنده داشته باشند. ریجستر می‌گوید: تغییر بازخورد منفی به مثبت به ایجاد اعتماد به نفس کمک می‌کند. درس‌های گروهی به‌طور خاص، می‌تواند

به بچه‌ها کمک کند تا بدانند هیچ‌کس از جمله خودشان یا بقیه اعضای گروه کامل نیست و هرکسی جای پیشرفت دارد. لارو می‌گوید: «اجرا در معرض عموم یک مهارت مهم است که مشخص می‌کند شما می‌توانید یک موسیقیدان حرفه‌ای بشوید یا خیر». او اضافه می‌کند

که این مهارت به راحتی می‌تواند در سخنرانی نیز تأثیر بگذارد. و البته زمانی که بچه‌ای به اندازه کافی پیشرفت کرده باشد، مالک مهارت‌های موسیقی‌ای خواهد بود که به استقلال او کمک خواهند کرد.



● موسیقی نظم و شکیبایی را تصحیح می‌کند!



یادگیری یک ساز؛ لذت بردن از تعلیم را آموزش می‌دهد. به عنوان مثال؛ ویولن یک منحنی شیب‌دار است. لارو می‌گوید: قبل از اینکه بتوانید نت‌ی را بنوازید باید یاد بگیرید چگونه ساز را خم کرده و پای خود را کجا قرار دهید. نواختن یک ساز به بچه‌ها آموزش می‌دهد باید ساعت‌ها، ماه‌ها و گاهی سال‌ها تمرین کرده

و پشتکار داشته باشند تا به هدف خاص خود که می‌تواند اجرای موسیقی با یک گروه یا حفظ یک قطعه انفرادی باشد، دست یابند. لارو می‌گوید: «درس‌های خصوصی و تمرین در منزل نیاز به یک توجه بسیار متمرکز حتی برای ده دقیقه به صورت بی‌وقفه دارد». درس‌های گروهی که در آن هنرجویان یاد می‌گیرند



سازهای یکسان را در یک گروه بنوازند، شکیبایی را نیز افزایش می‌دهند زیرا بچه‌ها باید صبر کنند تا نوبت به نواختن آن‌ها برسد و بچه‌ها با انتظار کشیدن برای نوبت خود و گوش دادن به هم کلاسیها یاد می‌گیرند تا با نشستن و ساکت بودن برای مدت‌زمان مشخص و همچنین آگاه بودن، به دیگران احترام بگذارند.



● موسیقی بچه‌ها را با فرهنگ‌های دیگر آشنا می‌کند!

با یادگیری و نواختن سازهای مختلف، بچه‌ها می‌توانند کشف کنند که موسیقی چه نقش مهمی در سایر فرهنگ‌ها دارد. به‌عنوان مثال؛ بانگوها و تیم بلزها می‌توانند بچه‌ها را با سبک‌های موسیقی آفریقایی و کوبایی آشنا کنند.

اگرچه امروزه ویولن از کشور ایتالیا می‌آید اما یادگیری برای نواختن آن بچه‌ها را در معرض موسیقی کلاسیک محبوب موسیقیدانان آلمانی و اتریشی نیز قرار می‌دهد. سازهای تنوع‌پذیر مانند ویولن و پیانو می‌توانند طیف وسیعی از سبک‌ها

را به همراه داشته باشند ازجمله: کلاسیک و جاز (که در جنوب آمریکا آغاز شد). نکته مهمی است که بچه‌ها در سنین کم با فرهنگ‌های دیگر آشنا شوند زیرا این امر موجب بازنگری آن‌ها در مورد جهان و سنت‌ها فراتر از آنچه می‌دانند بشود.



● هنگام انتخاب ساز به چه نکاتی باید توجه کرد!

درنهایت، سازی که شما و فرزندتان انتخاب می‌کنید باید بر اساس فاکتورهایی باشد. قبل از اینکه ساز جدیدی را به خانه بیاورید، به سؤالات زیر توجه کنید:

- آیا فرزند شما به ساز علاقه دارد؟ آیا صدای ساز و حسی که از آن می‌گیرد را دوست دارد؟ بعضی از مدارس موسیقی یک «باغ‌وحش دوست‌داشتنی» ارائه می‌کنند که بچه‌ها را با چندین ساز آشنا می‌کند.
- آیا ساز خیلی چالش‌برانگیز

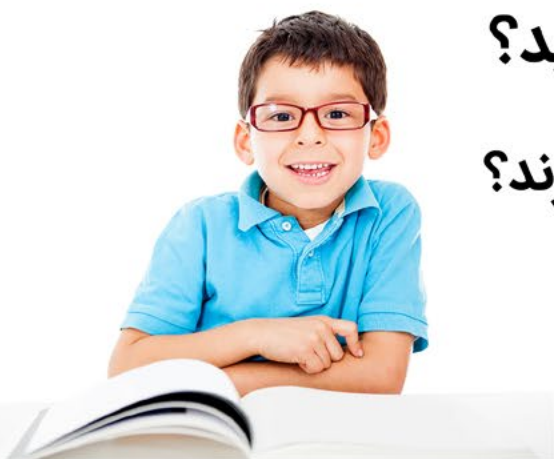
است یا خیلی جذاب نیست (هم برای شما و هم برای فرزندتان)؟

- آیا ساز با خلق‌و‌خوی فرزند شما سازگار است؟
- آیا صدای ساز برای شما به‌عنوان والدینی که قرار است برای تمرین فرزندتان ساعت‌ها به آن گوش دهید، لذت‌بخش است؟
- آیا فرزند شما به‌طور خاص به سبک موسیقی خاصی علاقه دارد؟ اگر این‌طور است این فاکتور را در انتخاب ساز لحاظ کنید به‌عنوان سازی

خاص برای سبکی خاص. به‌عنوان مثال، یک نوازنده ویولن در یک گروه موسیقی جاز شرایط سختی خواهد داشت.

- کارشناسان هرگز نمی‌گویند که بهترین ساز برای یادگیری بچه‌های بزرگ‌تر چیست اما بسیاری از معلمان موسیقی بر این باورند که کار با پیانو، تپل و تنبک (مانند درام یا سنتور)، دستگاه ضبط‌صوت، گیتار یا ویولن مشکل است.

برای تابستان خود برنامه‌ریزی کرده‌اید؟
می‌دانید انسان‌های موفق همیشه برنامه دارند؟



برای برنامه‌ریزی تابستانه، مشاور سرزمین تیزهوش‌ها، مهندس ادیب، در کنار شماست

با دریافت برنامه‌ی ویژه‌ی تابستان
از مزایای زیر بهره‌مند شوید:

✓ دریافت برنامه‌ی شخصی متناسب با وضعیت تحصیلی شما

✓ دریافت بن تخفیف خرید کتاب‌های کمک درسی

✓ پیگیری و نظارت روزانه بر کار شما توسط مشاور

سرزمین تیزهوش‌ها

فرصت را از دست ندید و ثبت‌نام کنید

مرجعی برای همه دانش آموزان باهوش سرزمینمان، ایران 😊



www.tizland.ir