

۱۰۰ کتاب خوب برای همه کودکان و نوجوانان ایران

کتاب ۲ بدن زیبای من

عنوان:

۱۰۰ کتاب خوب، برای همه کودکان و نوجوانان ایران. انتشارات حکیم فردوسی. تهران
کتاب ۲:

بدن زیبای من

پدیدآورنده: حسین لطفآبادی

زبان نوشتاری: فارسی و انگلیسی

نوع کتاب (ژانر): ادبیات روان‌شناختی و آموزشی و
پرورشی کودکان

موضوع کتاب (سوژه): آموزش بدن و تن انگاره بر
اساس دانش روان‌شناسی تربیتی برای کودکان

گروه سنی: کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی

الف- لطفآبادی، حسین

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

رده‌بندی دیوئی: ۱۵۰/۱۹۵

شابک (ISBN): ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۸۹-۰۱-۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۸۹۵۲۱۴

تاریخ صدور مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد: ۹۴/۶/۱۵

ناشر:

انتشارات حکیم فردوسی. تهران

چاپ یکم / ۱۳۹۱، ۲۰۰۰ جلد، مصور

تصاویر: گرافیک، صفحه‌آرایی، و چاپ:

آتلیه انتشارات حکیم فردوسی

دیزاینر: عاطفه سمعی

کلیه حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای انتشارات حکیم

فردوسی محفوظ است. هیچ‌گونه اقتباس و ترجمه

از تمام یا بخشی از این کتاب، به‌صورت بازسازی،

ذخیره‌سازی در سیستم‌های، یا انتقال به هر شکل

و به هر صورت دیگر، اعم از الکترونیکی، مکانیکی،

تصویربرداری، و ضبط و غیره، بدون اجازه قبلی و

کتبی انتشارات حکیم فردوسی ممنوع است.

نشانی: تهران، ولنجک، خ گلستان یکم، پلاک ۱۰،

واحد ۸ (کد پستی ۱۹۸۴۷۱۴۶۵۸)

تلفن: ۰۲۱-۲۲۴۰۹۵۲۰

Website: www.hakimferdowsi.com

Email: info@hakimferdowsi.com

راهنمای خواندن کتاب بدن زیبای من

در توضیح روان‌شناختی تصویر بدنی باید گفت که شخصیت و هویت ما دارای یک بخش مهم مربوط به مفهومی است که از خویشتن داریم. این مفهوم خود دارای جنبه‌های بدنی و احساسی و فکری و ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی و باورهای ماست که همه و هریک از این مفاهیم تأثیری اساسی در سلامت روان‌شناختی ما دارند.

در این کتاب «بدن زیبای من»، به موضوع تصویر بدنی یا تن‌انگاره کودک پرداخته و در پی آن بوده‌ایم که ادراک بدنی زیبا و قابل‌قبولی را در ذهن کودک ایجاد کنیم تا از این طریق به مفهوم او از خویشتن و به رشد هویت و سلامت روان‌شناختی وی کمک کنیم. تصویر بدنی یا تن‌انگاره در رزاصه سنی ۳ تا ۷ سالگی در ذهن کودک شکل می‌گیرد و محور اصلی کنترل‌کننده اعتماد به‌خود و احترام به‌خویش است و در شکل‌گیری هویت و شخصیت وی تأثیر اساسی دارد.

معنای تصویر بدنی یا تن‌انگاره این است که ما (۱) چه تصویری از بدن خویش در ذهن داریم؛ (۲) باور ما در مورد بروز و ظهور و کارکرد بدنی ما چیست؛ (۳) درباره بدن خود، از جمله در مورد قد و بر و وزن و اندام‌ها و شکل بدن و سورت خود چه احساسی داریم؛ (۴) از بدن خود چگونه استفاده می‌کنیم و حرکات و مهارت‌های بدنی ما چگونه است؛ و (۵) احساس درونی و پذیرش و رضایت ما از بدنمان تا چه اندازه است.

وقتی کودک بدن خود را به‌درستی می‌شناسد و آن را چنانکه هست می‌پذیرد، تن‌انگاره سالمی دارد. برعکس، موقعی که بدن خود را چنانکه هست نمی‌پذیرد و از آن راضی نیست تن‌انگاره مخدوشی دارد. این تصویر بدنی از یک سو نتیجه تجربه‌های شخصی اوست و از سوی دیگر از جانب خانواده و مدرسه و جامعه و محیط فرهنگی به وی ارائه می‌شود. بنابراین، بسیار مهم است که از همان آغاز کودکی به او کمک کنیم که تصویر ذهنی درستی از بدن خود به‌دست آورد و بدن خود را زیبا و دوست‌داشتنی بداند.

هدف‌های یادگیری از این کتاب برای کودک عبارت است از:

۱) رشد دادن مفهوم ذهنی و احساسی کودک از بدن خود؛

۲) شناختن اندام‌های بدن؛

۳) شناختن کارکردهای مهم دست‌ها و پاها؛

۴) شناختن اندام‌های سر و صورت؛

۵) شناختن کارکردهای مهم اندام‌های سر و صورت؛

۶) شناختن چگونگی استفاده بهتر از دست‌ها؛ و

۷) بهبود بخشیدن به خزانه لغات و مهارت‌های زبانی در مورد بدن.

چگونگی کار با کودک در استفاده از این کتاب چنین است:

۱) گفتگو با کودک درباره بدن او و کارهای هر یک از اندام‌های بدن کودک؛

۲) تمرین کردن با کودک در مورد کارکردهای هر یک از اندام‌های بدن او؛

۳) ارائه الگوهای حرکتی و زبانی، بهبود بخشیدن به زبان و حرکات بدنی او؛

۴) گفتگو با کودک درباره کارکردهای بدنی کودکان کوچک‌تر و کودکان بزرگ‌تر از او؛

۵) گفتگو با کودک برای مقایسه اندازه و شکل اندام‌های بدن خود با دیگران؛ و

۶) کار با کودک برای نقاشی کردن بدن خود و اندام‌های آن.

سنجش یادگیری کودک در مورد بدن او به این صورت است که ببینیم:

۱) آیا کودک می‌تواند همه اندام‌های بدن خود را نام ببرد؟

۲) تا چه اندازه کودک می‌تواند کارکرد اندام‌های بدن خود را بگوید؟

۳) تا چه اندازه کودک می‌تواند حرکات گوناگون با هر یک از اندام‌های بدن خود را انجام دهد؟

۴) تا چه اندازه کودک می‌تواند تفاوت اندام‌های بدن خود و کارکردهای آن‌ها را در مقایسه با کودکان کوچک‌تر و بزرگ‌تر از خود بیان کند؟