

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهسازی حافظه کاری (فعال)

راهنمای مربیان

دکتر مجتبی خدادادی، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر سولماز قاسمی

- سرشناسه : خدادادی، مجتبی، ۱۳۴۱
- عنوان و نام پدیدآور : بهسازی حافظه‌کاری (فعال): راهنمای مربیان/ مجتبی خدادادی، سولماز قاسمی.
- مشخصات نشر : تهران: نشر علوم رفتاری- شناختی سینا، ۱۳۹۶.
- مشخصات ظاهری : ۵۶ص: مصور (رنگی).
- شابک : 978-600-96247-3-7
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- یادداشت : کتابنامه: ص. ۵۶.
- موضوع : بازی‌های آموزشی -- راهنمای آموزشی
- موضوع : Educational games -- Study and teaching
- موضوع : حافظه -- تقویت -- ادبیات کودکان و نوجوانان
- شناسه افزوده : قاسمی، سولماز، ۱۳۶۴
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۶۱۱۳۷LB ۹ب۴خ/
- رده بندی دیویی : ۲۱/۳۷۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۴۳۰۰۱

نشر علوم رفتاری- شناختی



وانه: ۱۲۶۷۴

طراحی و گردآوری

دکتر مجتبی خدادادی، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر سولماز قاسمی

مدیر اجرایی: رسول قاسمی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۶

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۴۷-۳-۷

ISBN: 978-600-96247-3-7

آدرس: بزرگراه شهید باقری- بین رسالت و فرجام- ضلع غربی بزرگراه- شماره ۷۸ تلفن: ۷۷۲۹۹۵۹۹ - ۷۷۲۹۷۲۷۳

Site: www.sinapsycho.com

Email: nashr@sinapsycho.com

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است.
تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر به هر صورتی ممنوع است.
نقل مطالب با ذکر مأخذ مانعی ندارد.

سخن ناشر

اهمیت علوم و فن‌آوری‌های شناختی به دلیل جایگاه و تأثیر شگرف مستقیم و غیرمستقیم آن بر زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها به سرعت رو به افزایش است. این امر در میزان رشد فعالیت‌های پژوهشی-آموزشی همراه با توسعه ابزارها و کاربرد علوم و فن‌آوری‌های شناختی در کشورهای پیشرو و همچنین کشورمان، در سال‌های اخیر قابل مشاهده است. برای پیشرفت و بهره‌مندی از این حوزه، تسهیل و تسریع کسب و تولید علم روزآمد، همراه با توسعه و به‌کارگیری فن‌آوری‌های شناختی، متناسب با شرایط و نیازهای جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

مؤسسه تحقیقات علوم رفتاری- شناختی سینا با بیش از دو دهه ارائه خدمات علمی-پژوهشی در حوزه‌های مربوطه و به‌عنوان اولین طراح و تولید کننده تجهیزات آزمایشگاهی و کلینیکی روان‌شناسی و نرم‌افزارهای شناختی در ایران، همواره سعی در تحقق سهم خود در شکوفایی این حیطه از دانش و توانمندی ایران عزیز داشته است.

اکنون در دهه سوم فعالیت، به امید یگانه هستی‌بخش، با ورود به حوزه نشر علوم رفتاری-شناختی درصدد پیمودن گامی دیگر در انجام وظایف رسالت خود در اعتلای این بخش از دانش، هستیم. همچون گذشته که با استفاده از راهنمایی‌های بی‌دریغ شما، در بهینه‌سازی و اصلاح کارها کوشیده‌ایم، اکنون نیز در انتظار یاری شما فرهیختگان، اساتید و دانشجویان دغدغه‌داری برای بهتر پیمودن این مسیر هستیم.

افتخار نشر ذهن‌مایه‌های علمی و دانش شما در حوزه‌های مرتبط با شناخت و رفتار برای "انتشارات علوم رفتاری- شناختی سینا" موجب افتخار خواهد بود.

مدیرمسئول

فهرست

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۰	حافظه کاری
۱۳	رشد و ارتقای عملکرد مغز در ارتباط با یادگیری
۱۴	توان بخشی و پرورش شناختی
۱۷	بهسازی حافظه کاری غیر کلامی (دیداری)
۱۷	بازی با کارت تصاویر
۱۸	رمزگردانی کارت و رنگ
۱۸	رمزگردانی رنگ و کلمه
۱۹	بازی با لیوان ها
۲۰	بازی تونل و ماشین
۲۱	بازی با چوب بستنی
۲۴	الگوسازی با اشکال هندسی
۲۷	بازی با مکعب ها
۳۵	مرتب کردن
۳۹	بهسازی حافظه کاری (شنیداری)
۳۹	بازی با مجموعه اعداد
۴۵	بازی با مجموعه کلمات
۵۲	ترسیم اشکال بر اساس دستورالعمل های شفاهی
۵۴	بازی با جدول اعداد و حروف
۵۵	بازی با ریاضی
۵۶	منابع

یکی از شیرین‌ترین فعالیت‌های هر فرد در طول دوران زندگی وی از شیرخوارگی تا کهن‌سالی بازی است. اگرچه نوزاد با حرکاتی که با مادر در دوران شیرخوارگی دارد، به‌نوعی به بازی مشغول است. با این وجود بازی‌های رسمی از سن ۲ سالگی به بعد آغاز می‌شود. به‌علاوه طول زمانی که به بازی اختصاص می‌یابد و تنوع و چگونگی بازی‌ها در دوران مختلف فرق می‌کند؛ اما همیشه بازی از مشغله‌های دل‌نشین برای افراد در سنین مختلف است.

از طریق بازی، به‌ویژه برای کودکان، نه‌تنها توانایی‌های جسمانی بلکه قوای شناختی فرد نیز تقویت می‌شود. علاوه بر آن بازی زمینه‌های خوبی برای یادگیری و پرورش روابط صحیح اجتماعی، درونی ساختن ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی و حتی بروز هیجان‌ها و احساسات مثبت یا منفی به‌شمار می‌آید. یکی از انواع بازی‌ها بازی‌های فکری است. در انجام این قبیل بازی‌ها، علاوه بر اینکه فرد از لذت کافی بهره‌مند می‌شود، توانایی‌های ذهنی وی از قبیل؛ حافظه، توجه، سرعت عمل‌کرد، تفکر، خلاقیت و ادراک بهتر محیط، نیز رشد می‌کند. برای‌های فکری همچنین بستر خوبی برای محک زدن مهارت‌های ادراکی و هوشی افراد به‌شمار می‌آیند.

این مجموعه به‌منظور آموزش و بهسازی حافظه کاری (فعال)، طراحی شده است. برای بهره‌برداری بهتر از این ابزار مفید و سرگرم‌کننده، توصیه می‌شود متناسب با سن شخص، بازی‌ها را با طرح‌های ساده‌تر آغاز نموده و به‌تدریج با افزایش توانایی و سرعت عمل، فرآیند به‌کارگیری طرح‌های مشکل‌تر بپردازید. قبل از شروع، در مورد پایه‌های نظری و اهمیت حافظه کاری مطالب مختصری را ارائه کرده‌ایم تا موجب ارتقای نسبی دانش عزیزان در این حوزه شود. در ادامه، نمونه‌هایی از طرح‌ها را به‌منظور ارائه الگوهای اولیه برای آموزش و بهسازی حافظه کاری ارائه کرده‌ایم. البته مریضان محترم می‌توانند با خلق طرح‌های جدید، متناسب با فکر و سلیقه خود علاوه بر کمک به رشد خلاقیت و جذابیت‌های حرفه‌ای خویش، کمک شایان توجهی نیز در پرورش و توان‌افزایی ذهنی مراجعین و مخاطبین خود داشته باشند.