

1 M.C.

به ندای بدن خود گوش می‌دهم

کابل ۵۵ رسیا

یہ بھی دیکھیں

تراڻو پڙه

این کتاب متعلق به کتابخانه‌ی شفصی است

به ندای بدن خود گوش می‌دهم

نویسنده: کابی گارسیا

ترجمه: یزید ییغ

موضوع: ترانه پدرام

ویراستار: سلفه فارسی: سروش ملت‌پرست

بازطراحی: نسیم غار، بی: فرزانه کرکوندی

تعداد صفحه: ۲۳

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، بین نیک‌بخت و عیغ، فید، سافتمان سرو،



۱۰ اشارات کتاب

WWW.SPADANA-PEDRAM.ORG طبقه یک

۰۳۱۳۶۶۳ ۷۴۰۲

یادداشت: گروه سنی: ب، ج.

موضوع: احساس در کودکان

Senses and sensation in children: موضوع

موضوع: احساس -- اندامها -- مصور

Sense organs -- Pictorial works: موضوع

موضوع: بدن انسان

Body, human: موضوع

موضوع: ذهن آگاهی (روان شناسی)

موضوع: Mindfulness (Psychology)

شناخت افزوده: تان، یینگ هوی، تصویرگر

شناخت افزوده: Tan, Yinghui

شناسه افزوده: پداف، ترانه، ۱۳۷۱-، مترجم

شناسه افزوده: کارکوندی، فرزانه، ۱۳۶۸-

شناسه افزوده: Karkevandi, F. rezane

ردیف: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی: ۵۷۳۶۷۰

بازطراحی نسخه‌ی فارسی: فرزانه کرکوندی

تعداد صفحه: ۳۲

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

به زن بدن: گوش می‌دهم

نویسنده: گابی گارسیا

ترجمه: پداف، ترانه

ترانه: ترانه، پداف

ویراستار نسخه‌ی فارسی: سروش ملت پیرست

سرشناسه: گارسیا، گابی

Garcia, Gabi

عنوان: به ندای بدن خود گوش می‌دهم [کتاب]

نویسنده: گابی گارسیا

تصویرگر: یینگ هوی، تان

مترجم: ترانه پداف

ویراستار نسخه‌ی فارسی: سروش ملت پیرست

بازطراحی نسخه‌ی فارسی: فرزانه کرکوندی.

مشفصات نشر: اصفهان: ترانه پداف، ۱۳۹۸.

مشفصات ظاهری: ۳۲ ص.: مصور (رنگی): ۱۱ ×

۱۷ اس.م.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Listening to my

body

سفر با پدر، مادر و آموزگاران

علاوه بر این باورم که آموزش ایجاد هماهنگی و داشتن اعتماد به ندای بدن به بچه‌ها، مدیه، بهادینه و همیشگی است. به همین منظور نیز کتاب «به ندای بدن نه خوش می‌دهم» را تألیف کردم تا به گسترش آگاهی کودکان از آنچه بدن‌شان را به آن می‌گویند کمک کند. کتاب پیش رو به کودکان کمک خواهد کرد تا با «بهداد» تجربه‌های مسی و عواطف خود را درک کرده و به آن‌ها آموزش می‌دهد که به ندای خود را شناسایی و نام‌گذاری کنند. پس از آن است که آن‌ها در زمینه «تألیفات نیازهای‌شان آگاه‌تر می‌شوند.

قسمت «مالا بیا تمرین کنیم» که در بعضی صفحات آورده شده، شامل فعالیت‌هایی تجربی است که برای کمک به کودکان جهت تمرین و یادگیری طراحی شده است. در ابتدا پیشنهاد می‌کنم که والدین این کتاب را بفخوانند و فعالیت‌هایش را پیش از کودکان انجام دهند تا بتوانند زودتر از او با آن‌ها آشنا شوید. زمان تمرین نیز فرصت کافی است و به آن‌ها بدهید و او را در این مین راهنمایی کنید. اگر کودک مایل به انجام تألیفات نبود اجازه دهید بعداً آن را انجام دهد.

فهرست ه خانهای از تجربه‌های مسی و عواطف در آخر کتاب آورده شده تا بچه‌ها، ربات توصیف تجربیات خود را یاد بگیرند. فعالیت‌هایی نیز در آنجا آورده شده تا بچه‌ها با آن‌ها بتوانند تصمیم بگیرند کدام یک در مواقع مورد نیاز، برای شستن مناسب است و به آن‌ها احساس آسایش، آسودگی و راحتی بیش‌تری می‌دهد. راه‌های زیادی برای ادامه‌ی آموزش گوش دادن به ندای بدن برای کودکان وجود دارد. ^{۱۰} شما می‌توانید:

• یک واژه‌نامه برای کلمات مرتبط با تجربه‌های مسی درست کنید. می‌توانید از واژه‌های داخل کتاب استفاده کنید و سپس آن‌ها واژه‌های جدید بسازید. به کودک کمک کنید تا تجربه‌های مسی و عواطفش را بیش‌تر واکاوی کند. وقتی مسی را شناسایی کرد، می‌توانید از او سؤال کنید: «از این قبیل بپرسید: «بدن تو چگونه تو را متوجه شادی، هیجان، فتنه، غم می‌کند؟» یا «در کدام نقطه از بدنت آرامش، غم، اضطراب و... را احساس می‌کنی؟»

• روند «گوش دادن به ندای بدن خود» و مراقبت و مهربانی خود را، الگوی زندگی او قرار دهید.

کتاب سارسیا