

به نام
صورتگرهستی

دست های کوچک توانای من

کتاب کار تقویت انگشتان
و افزایش اعتماد به نفس کودکان



مؤلف : فاطمه لطیفی

مربی پرورش هنر و خلاقیت کودک و نوجوان

سرشناسه: لطیفی، فاطمه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور: دست‌های کوچک توانای من: کتاب کار تقویت انگشتان و
افزایش اعتماد به نفس کودکان / مؤلف فاطمه لطیفی؛ گرافیکت عباس توفیقی.
مشخصات نشر: تهران: حس خوب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۷۵ ص.: مصور؛ ۲۹×۲۲ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۸۳۷۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: گروه سنی: الف.
موضوع: دقت در کودکان
موضوع: Attention in children
موضوع: اعتماد به نفس در کودکان
موضوع: Self-confidence in children
موضوع: رنگ آمیزی برای کودکان
موضوع: Coloring for children
شناسه افزوده: توفیقی، عباس، ۱۳۴۸-، گرافیکت
رده بندی دیویی: ۳۰۷/۱۵
شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۰ ۸۶۰

عنوان کتاب: دست‌های کوچک توانای من
مؤلف: فاطمه لطیفی
ناظر فنی چاپ و تولید: احمد مرادی
ناشر: انتشارات حس خوب
ویراستار: زهرا زارعی
گرافیکت: عباس توفیقی
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۸۳۷۱-۳
قیمت: ۵۵۰۰۰۰ ریال
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۶۳۵۶۳۸۵
پایگاه اینترنتی: fatemelatifi.com
پست الکترونیکی: fatemehlatifiposhteh@gmail.com



تمامی حقوق این کتاب برای انتشارات حس خوب محفوظ است
تهران: جنت آباد، خیابان رضایی، شماره ۹۳
پست الکترونیکی: notashco@hotmail.com

پیشگفتار

همه ما میدانیم که اگر به ای ر خوب نوشتن یا نقاشی کردن ضعف داشته باشد، یکی از عوامل اصلی، ضعف در عضله دست و انگشتان است. در این سالهایی که کار کرده‌ام، بچه‌های زیادی را دیده‌ام که دستان ضعیفی داشته‌اند، از چهار به تا هفت ساله و این برایم بسیار آزار دهنده بود. آنها در مقابل دوستان توانمندشان همیشه دچار سرخوردگی می‌شدند. اعتماد به نفسشان را از دست می‌دادند. معمولاً در سرعت عمل از توانمندا عقب می‌ماندند. بعضی اوقات پیش می‌آمد که دیگر هنرجوها نقاشی هایشان را در یک جلسه تموم میکردند، اما آنها مجبور بودند با نقاشی نیمه تمام، کلاس را ترک کنند.

به همین دلیل تصمیم گرفتم تا برای رفع این مسئله مهم اقدام کنم.

بعد از آن، هر گاه در کلاس هایم این بچه‌ها را شناسایی می‌کردم، تمریناتی به آنها می‌دادم تا در خانه انگشتانشان را تقویت کند و جلسات بعد با دستان توانمندتری سر کلاس حاضر شوند. با تمریناتی که به آنها می‌دادم، شاهد این بودم که در طول یک ترم، مشکل تنبلی عضلات دستشان به مرور کمتر و کمتر می‌شد. به همین خاطر مطمئن شدم که به راحتی با تمرینات ساده و مداوم می‌شود دستان بچه‌ها را قوی و توانمندی ساخت و به آنها کمک کرد تا در دوران مدرسه اعتماد به نفسشان بالا برود و با توانمندی بنویسند، نقاشی کنند و متناسب سنشان پیشرفت کنند.

مدتی است با درخواست مادران زیادی مواجه شده‌ام که در این زمینه به کمک احتیاج دارند. از آنجایی که علاوه بر میل باطنی‌ام، به دلیل فاصله زیاد یا کمبود زمان، امکان برگزاری کلاس برای تمام این بچه‌ها امکان پذیر نیست، به این فکر افتادم تا تمام تمرینات را یک جا جمع کنم و در قالب یک کتاب در اختیار شما مادران عزیز قرار دهم تا با تمرین دادن، فرزندانان را رشد دهید.

ضمناً در یک ویدئو، نحوه استفاده از این کتاب را توضیح داده‌ام که می‌توانید برای تماشای آن به سایت من مراجعه کنید. برای تماشای ویدئو، کد زیر را با دوربین تلفن همراهتان اسکن کنید. اگر تلفن همراه شما امکان اسکن این کد را ندارد به آدرس سایت مراجعه نمایید. fatemelatifi.com