

تاک

چگونگی رشد اجتماعی- عاطفی در کودکان



آزاده سیدمیرزایی‌جهتی*

● رشد اجتماعی- عاطفی در کودکان شامل پرورش احساساتی مانند خودآگاهی، خودتنظیمی، درک عاطفی- اجتماعی، تعامل با دیگران، به‌ویژه گروه همسالان، تعامل با والدین و دیگر بزرگسالان است. باید گفت که بازی نیز از مهم‌ترین زمینه‌ها برای رشد و توسعه این مهارت‌ها در کودکان پیش از دبستان است. خودآگاهی اولین و مهم‌ترین مفهومی است که کودک با آن آشنا می‌شود، زیرا رشد خودآگاهی و خودآگاهی در کودکان منجر به شکل‌گیری و شناخت علایق و انگیزه‌ها شده و ضامن موفقیت او در مراحل بعدی زندگی و مقاطع تحصیلی است. خودآگاهی سبب می‌شود کودک با اندام فیزیکی خود، ویژگی‌های روانی مانند توانایی‌ها، علایق و قابلیت‌ها آشنا شده و درک درستی از وجود خود به دست آورد.

خودتنظیمی مدیریت احساسات و رفتارهای مبتنی بر احساسات است و شامل مدیریت و کنترل رفتارهایی مانند توجه‌کردن، فعالیت‌های شناختی و رفتار اجتماعی است. محققان دریافته‌اند که جنبه‌های مختلف خودتنظیمی در کودکان می‌تواند موفقیت تحصیلی کودک را در مقاطع بالاتر و در مدرسه پیش‌بینی کند و آموزش نقش بسیار مهمی در رشد و پرورش خودتنظیمی و خودکنترلی در کودکان دارد. سه تا پنج‌سالگی، مهم‌ترین سن برای رشد و پرورش عملکردهای اجرایی است که این امر ممکن است هم‌زمان با تغییرات عملکردهای مغزی باشد. درک عاطفی اجتماعی نیز از همان اوایل کودکی در کودک شکل می‌گیرد. رشد و پرورش مهارت‌های مربوط به درک عاطفی- اجتماعی در کودکان سبب افزایش ظرفیت تعاملی در برقراری ارتباطات موفق با بزرگسالان و همسالان است. بر اساس تئوری ذهن که تمرکز آن بر کودکان سه تا پنج سال است، محققان معتقدند که کودکان در این سن قادرند ماهیت افکار و باورهای دیگران را درک کنند. آنها می‌گویند کودکان چهارساله می‌توانند درک کنند که برخی باورهای افراد ممکن است اشتباه و غلط باشد. همچنین کودکان قادرند احساسات، شرایط و زمینه بروز احساسات را درک و توصیف کنند. آنها می‌توانند دلایل بروز احساس یا رفتار و نتیجه وقوع آن را نیز درک کنند. تعاملات اجتماعی که در کودکان شامل ارتباط با والدین، مربیان و همسالان است نیز از همان اوان کودکی در آنها شکل می‌گیرد. کودک در همان ابتدا حمایت و امنیت را در خانواده و در کنار والدین خود درک کرده و به آنها اعتماد می‌کند و به‌این‌ترتیب دلبستگی در کودک شکل می‌گیرد. تعامل کودک با همسالان نقش بسزایی در رشد و پرورش کودک و توسعه روابط و مهارت‌های بین‌فردی دارد. براساس نظریه ذهن، کودکان می‌توانند مفهوم مشارکت و همکاری با دیگران، به‌ویژه همسالان را درک کنند.

آنها می‌توانند خود را با قواعد و قوانین گروهی سازگار کرده و از راهبردهای حل مسئله برای حل مسائل بهره ببرند. چگونگی برقراری تعامل کودک با دیگران نقش مهمی در پیش‌بینی موفقیت تحصیلی او در مقاطع بالاتر دارد، به‌طوری‌که هرچه تعامل کودک با اطرافیان مثبت‌تر باشد، موفقیت تحصیلی او در آینده بیشتر خواهد بود.

*پژوهشگر مؤسسه مطالعات کودکی مدرس

سعید نوری‌آراد
پرسشگر حوزه آموزش

بیاپید به خیابان برویم و از هر کسی که شما انتخاب کردید پرسسیم «آیا کم‌سواد و بی‌دانش است؟» یا سؤالی در یک زمینه سیاسی یا از اخبار پرسسیم، به‌نظران پاسخ چیست؟ متأسفانه پاسخ «نمی‌دانم» یا «نیاز به مطالعه دارم» کمترین احتمال شنیده‌شدن را دارد. اما چرا؟ پاسخ کوتاه و روشن است؛ فقر آموزشی، بی‌صداترین نوع فقر است و تقریباً همه افرادی که آموزش صحیح ندیده یا از آموزش بهره خوبی نبرده‌اند این موضوع را پنهان کرده و در مرحله‌ای بالاتر برای پنهان‌کردن این موضوع سعی در اظهار نظر در سایر مباحث دارند؛ چراکه این کار آنها را از در معرض سؤال مجدد قرارگرفتن مصون داشته و به این شکل فرد همچنان در فقر مضاعف دانشی که ریشه در فقر آموزشی دارد، باقی می‌ماند.

گذشته از تمام تعاریف آکادمیک یا کلاسیک که برای تعریف فقر آموزشی آمده است، در این چند خط سعی دارم دو مفهوم فقر یادگیری و فقر آموزشی را به هم نزدیک کرده و در یک ظرف مطرح کنم چراکه جداسازی اینها خود نوعی توهم کفایت یکی در نبود دیگری را در ذهن متبادر می‌کند و این خود ریشه برخی مشکلات دیگر است، اما چگونه این دو مفهوم با هم در ارتباط است یا مگر کسی که مدرسه می‌رود یا در نزدیکی مدرسه زندگی می‌کند هم می‌تواند بی‌سواد باشد؟ می‌توان گفت بله.

بی‌سواد روستایی بیشتر زندگی بلد است یا باسواد شهری؟

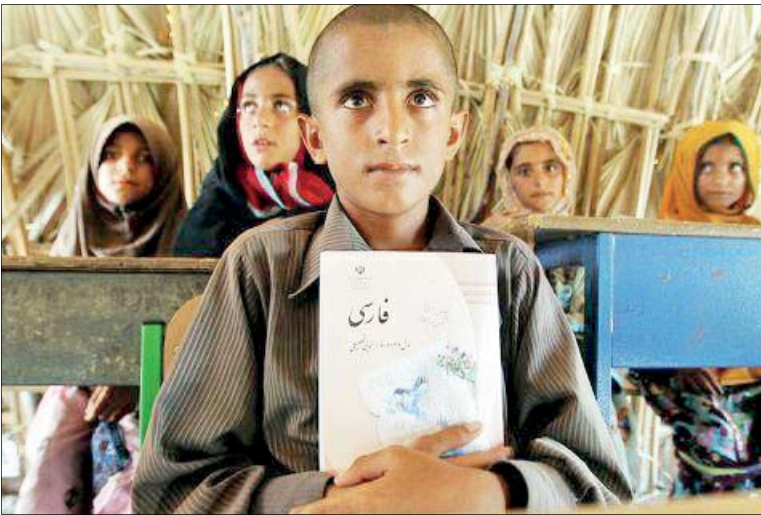
در مقاطع مختلف این مثال را می‌شود گفت؛ بیشترین آمار مرگ‌ومیر در بیمارستان‌هاست یا کسانی می‌میرند که به خدمات درمانی دسترسی دارند اما به ده‌ها دلیل پزشکی و غیرپزشکی می‌میرند و به بیان آنها که مدارس به شکل فعلی را فاقد کارکرد و کیفیت مناسب برای فراگیری مهارت‌های زندگی می‌دانند، بیشتر بی‌سوادی در مدارس است.

برندگان نوبل ۲۰۱۹ که به دلیل سال‌ها کارکردن بر موضوع فقر به این جایزه دست یافتند، بر محور فقر آموزشی به شدت تأکید داشته‌اند و به عقیده آنها تمام مقاطع مهم در گسترش روزافزون فقر آموزشی در سراسر جهان نقش دارد:

الف: نخبه‌پروری
ب: انتظارات غیرواقعی از مدارس و دانش‌آموزان.
شرح این دو مؤلفه بسیار طولانی است اما سؤال اصلی این است: مسئله ما کدام است؟ می‌توان گفت هر دو + شاخص امید.

یعنی در کشور خود نه تنها دو پارامتر فوق را به شکل روزافزون شاهدیم بلکه در شاخص‌های دیگر که آورده از عملکرد ناقص در شاخصه الف یعنی نخبه‌پروری است هم دچار ضعف جدی شده‌ایم. این نمودار آمار ثبت‌نامی‌های المپیادهای ۹۷-۹۸ تمام مقاطع متوسطه در تمام رشته‌هاست و بر اساس اطلاعات سازمان ملی پرورش استعداد درخشان در زیرمجموعه آموزش و پرورش تهیه شده است.

این نمودار به خوبی نشان می‌دهد که جدای از اینکه تعداد بسیار محدودی از جمع چندمیلیونی دانش‌آموزان برای المپیادهای ثبت‌نام کرده‌اند، در



فقر بی‌صدا

بسیاری از استان‌ها دانش‌آموزان از شرکت در این رقابت هم ناامید هستند و به صورت پیش‌فرض پذیرفته‌اند که المپیادی‌شدن مخصوص قشر خاص و محصلان مدارس خاص است، به‌طوری‌که از استان‌هایی مثل سیستان‌و بلوچستان، هرمزگان، اردبیل، زنجان و... تعداد ثبت‌نامی‌ها یک‌رقمی است و این با وجود آن است که مدارس سمپاد و مدارس غیردولتی هم در آن مناطق وجود دارد اما آنها هم در تولید خروجی مناسب برای المپیادهای علمی موفق نبوده‌اند.

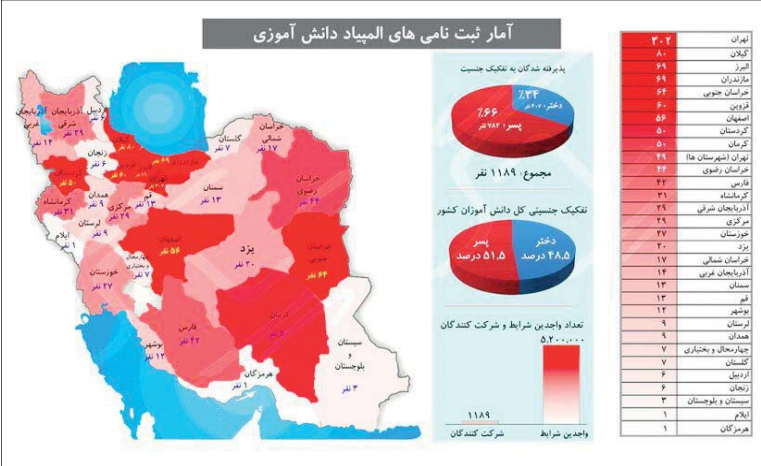
تبدیل علم به علم برای مدرک

البته ناامیدی آنها هم چندان بی‌دلیل نیست، چراکه در همین سال قبل تمام برگزیدگان المپیاد ریاضی تنها از یک دبیرستان خاص در تهران بوده‌اند و در رشته‌های دیگر هم وضعیت چندان متفاوت نیست. طبیعی است مدرسی که قرار بوده است خروجی آنها برخلاف رویه مدرک‌گرایی به سمت پژوهشگری بروند، مستقیماً به دانشگاه و کنکور هدایت شده‌اند.

عدم واقع‌گرایی

دیگر موردی که نوبلیست‌های ۲۰۱۹ بر آن تأکید دارند موضوع واقع‌گرایی مسائل است. یا به عبارتی با واقع‌گرایی مسئله دیگران و تعریف درست مسئله خودمان می‌توان به راه‌حل رسید.

فقرپژوهان ۲۰۱۹ بر این باور بودند که به مسئله نه از بالا بلکه باید از پایین نگاه کرد چراکه مشکل و راه‌حل همان‌جاست، به‌گونه‌ای که در زمان شیوع مالاریا در مناطق جنوب و جنوب شرق آسیا (محل مطالعه این افراد) برخلاف تمام اقتصاددانان که به تغییر سیاست‌های بانک جهانی و تغییر روش نهادهای بین‌المللی تأکید داشتند این افراد بر



سودوکو سخت ۲۶۱۶

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

حل سودوکو ۲۶۱۵

جدول ۳۶۱۹

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

مختلف جداسازی رخ دهد، بدنه یکپارچه جامعه را به ده‌ها تکه تقسیم کرد؟

مسائلی مانند تمایل‌نداشتن درصد بالایی از دختران و پسران عشایر به تحصیل، مدرسه‌گزینی و جذب در دیگر بخش‌ها، خانه‌مدرسه‌ها (از هند تا تهران) با معلمان خانگی و ایجاد آموزش‌های شخصی و همچنین تجاری‌سازی آموزش به جای اقتصادی‌سازی و ظهور پدیده‌هایی مانند مدارس لاکچری و مسابقه کنکور در بین خانواده‌ها از دیگر نمودهای فقر آموزشی و یادگیری در بدنه آموزشی کشور است.

آیا به راه‌حل می‌رسیم؟

پیش‌فرض نوبلیست‌های ۲۰۱۹ اقتصاد برای حل مسئله آموزش و فقر:

سیستم آموزشی منقطع و تغییرپذیر

راه‌حل‌هایی مانند چندمعلمی کلاس، آموزش مهارتی، تقویم متغیر، مشوق مستقیم و مالی برای تحصیل است؛ اما آیا وضعیت ما این امکان را می‌دهد؟ خیر. چرا؟

سیستم آموزشی ما به تبعیت از قانون به‌علاوه تعارض منافع، علاقه به در اختیار گرفتن همه شکل‌ها و انواع آموزش دارد، نه‌فقط در طرح؛ بلکه در تمام سطوح اجرایی.

البته در شرایط موجود که نهادهای غیردولتی مشتاق برای ورود به موضوع آموزش نیز در شکل‌های محدود اجرایی خود چندان موفق نبوده و با تجاری‌سازی آموزش و بهره‌نگرفتن از نهادهای اجتماعی عملاً تغییری در شکل آموزش ایجاد نکرده‌اند، با سیستم حاکمیت نیز می‌توان خدمات بیشتری را از آنها گرفته و کیفیت کل نظام آموزشی را ارتقا بخشید.

معلمان بی‌چایگاه

در اندیشه بیل گیتس و بنیاد خیریه او که به‌نوعی بزرگ‌ترین بنیاد خصوصی خیریه فعال آموزشی است، ایجاد سیستم بازخورد برای معلمان و والدین و مشاوران احتمالاً اطرافیان

دلسوز و دانا در این میان شاید بهترین گزینه‌هایی هستند که می‌توانند با درک زوایای کلی ویژگی عاطفی و اخلاقی نوجوانان امروزی به کلمات و توصیه‌های کتاب‌های درسی در این باره روح دیگر ببخشد.

یعنی سخن‌گفتن با زبان ویژه و متفاوت برای خویشتن‌داری در برابر آواگرایی‌های عشق یا حتی کنترل و کاهش آسیب‌هایش از ممکن‌ترین راه‌های رهایی‌بخش خواهند بود. البته دو حقیقت در اینجا قابل ملاحظه است: نخست اینکه همه می‌دانند نظارت و همیاری با فرزند محصل، زبان مهربانی، فرصت رفاقت و نزدیک‌شدن به روح حساس‌شان از کارآمدترین راهکارهاست اما کسب این زبان و فرصت نیز بیشتر از آنکه جنبه دانستنی و تئوری داشته باشند، امری عینی و عملی هستند به‌طوری‌که مدام نیازمند به ریاضت نفس، روحیه بالا و تا حدودی ذهنی درون به‌ویژه والدین است. شورش‌خانه امروزه در کنار سستی باورها، جهان سرمایه‌داری با وسایل و اهدافش مشغله و دلشوره‌های افراطی حتی برای تأمین نیازهای اساسی یا مصرف‌گرایی فرصت هر گونه زبان مهربانی، رفاقت و اعتماد نیرومند را میان والدین و دانش‌آموزان به طور فزاینده‌ای کاهش داده است.

از شعار تغییرات بنیادین دست برداشته و به سمت سلسله تغییرات کوچک برویم.

الف: اطلاعات را پنهان نکنیم
ب: برای جوامع انسانی نسخه عمومی نیچیم.
آموزش یک موضوع اجتماعی است و اگر به‌طور کامل به نهاد دولت سپرده شود؛ مانند وضعیت فعلی بدنه جامعه منفعل شده، همیشه از دولت طلبکار شرایط بهتر است؛ دولتی که هیچ‌گاه توان ارائه بهترین‌ها را ندارد؛ نیز همیشه بدهکار افکار عمومی است و این خود شروع یک گسست عمیق‌تر اجتماعی است.

یادداشت

دانش‌آموزان و کرونا‌ی عشق

کامل حسینی
معلم

● سونامی تهدیدهای عشق در یک شرایط بغرنج از طریق عوامل مختلف، برای دانش‌آموزان همچنان در حال پیشروی است و این درست زمانی است که پدیده «عشق» به مسئله تبدیل می‌شود. دقت کنیم به وضعیتی که در آن، شاعران سرشناس (به‌ویژه باتزاب شعرشان در کتاب‌های درسی ادبیات) و ترانه‌های مختلف، فیلم و... عشق را ستوده‌اند. بدیهی است برخی دانش‌آموزان به‌ویژه دبیرستان دوره دوم هر لحظه ممکن است درگیر عشقی نسبتاً جدی شوند و آسایش مانند میل جنسی سد موفقیت آنها شود زیرا عشق به سبب دید فرهنگی جوامع و ماهیت خود عشق، کمتر از میل جنسی در تیررس منع و شرم افراد قرار می‌گیرد. اما پدیده عشقی که این چنین در شعر، ترانه و فیلم و... آشکارا ستایش می‌شود، دانش‌آموزان را در دوراهی ابهام و سردرگمی قرار داده است؛ راهی که در یک سِرِ آن، عشق بسیار آشکارا ستوده می‌شود اما آنها به سبب تلقین عوامل مختلف به‌شدت در معرض وسوسه احساس عاشقانه قرار می‌گیرند. اما راه دوم می‌گوید شما هنوز در سن عشق نیستید و نباید وارد این حوزه شوید. البته امروز در برخی کتاب‌های درسی و سخنان مشاوران و... به‌طور مستقیم و بیشتر غیرمستقیم بر مذمت و دوری از نوعی عشق احساسی و زودگذر تأکید می‌شود و معمولاً احساس عاشقانه حقیقی را موقوف کرده‌اند به زمانی که زن و مرد در زیر یک سقف زندگی را آغاز کنند.

این امری کارآمد است اما در اینجا مکانیسمی به‌نام زبان دلسوزی و «رفاقت» برای دانش‌آموزان نیاز است تا با یاری‌گرفتن از آن در این وضعیت گناز اما به‌شدت وسوسه‌کننده رهایی پیدا کنند بدیهی است والدین و مشاوران احتمالاً اطرافیان دلسوز و دانا در این میان شاید بهترین گزینه‌هایی هستند که می‌توانند با درک زوایای کلی ویژگی عاطفی و اخلاقی نوجوانان امروزی به کلمات و توصیه‌های کتاب‌های درسی در این باره روح دیگر ببخشد.

یعنی سخن‌گفتن با زبان ویژه و متفاوت برای خویشتن‌داری در برابر آواگرایی‌های عشق یا حتی کنترل و کاهش آسیب‌هایش از ممکن‌ترین راه‌های رهایی‌بخش خواهند بود. البته دو حقیقت در اینجا قابل ملاحظه است: نخست اینکه همه می‌دانند نظارت و همیاری با فرزند محصل، زبان مهربانی، فرصت رفاقت و نزدیک‌شدن به روح حساس‌شان از کارآمدترین راهکارهاست اما کسب این زبان و فرصت نیز بیشتر از آنکه جنبه دانستنی و تئوری داشته باشند، امری عینی و عملی هستند به‌طوری‌که مدام نیازمند به ریاضت نفس، روحیه بالا و تا حدودی ذهنی درون به‌ویژه والدین است. شورش‌خانه امروزه در کنار سستی باورها، جهان سرمایه‌داری با وسایل و اهدافش مشغله و دلشوره‌های افراطی حتی برای تأمین نیازهای اساسی یا مصرف‌گرایی فرصت هر گونه زبان مهربانی، رفاقت و اعتماد نیرومند را میان والدین و دانش‌آموزان به طور فزاینده‌ای کاهش داده است.

	۹		۳		
		۶			۹
					۶
					۴
					۱
					۴
					۵
					۶

	۹				۵
		۷			۴
					۷
					۳
					۴
					۷
					۵
					۳
					۵

	۹				۵
		۷			۴
					۷
					۳
					۴
					۷
					۵
					۳
					۵

حل سودوکو سخت

۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	۸
۶	۸	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۹
۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۳	۶
۱	۴	۵	۲	۶	۳	۷	۹	