تاک

تأثیر استرس والدین بر کودکان پیش از دبستان

سمانه ذوالفقار*

● در اولین سال‌های زندگی کودکان، در ذهن آنها اتفاقات بسیاری می‌افتد و تجربیات اولیه آنها در جهان بر چگونگی رشد مغز آنها برای ادامه در طول یک عمر زندگی، تأثیر می‌گذارد.

تحقیقات نشان می‌دهد استرس والدین یکی از عوامل کلیدی است که بر رشد مغز کودک اثر می‌گذارد. در حقیقت، این تأثیر می‌تواند در رحم آغاز شود. مادرانی که در دوران بارداری افسرده بوده‌اند، میزان کورتیزول یا هورمون استرس در کودکان آنها افزایش پیدا می‌کند.

در سال‌های ابتدایی تولد، قرارگرفتن در معرض استرس زیاد و مستقیم، می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی مهمی داشته باشد. والدینی که استرس زیاد دارند، ممکن است کمتر بتوانند برای کودکانشان وقت مناسب بگذارند و این تجربیات احساس ناامنی در کودک ایجاد می‌کند. بسیاری از این کودکان به جای داشتن شوق لازم برای کشف محیط اطرف خود، مدام به والدین خود می‌چسبند. همچنین استرس و نگرانی والدین باعث به‌وجودآمدن احساس غم و اندوه در کودکان می‌شود. شناختن اینکه کودکان در طول روز چه چیزهایی را جذب می‌کنند و یاد می‌گیرند، به والدین کمک می‌کند تا حساسیت بیشتری نسبت به تأثیر رفتارهایشان بر نوزاد یا کودک خود داشته باشند.

تفاوت درک کودکان و بزرگسالان از محیط، فقط در میزان تجربه آنها است و از لحاظ درک و فهم، تفاوتی بین آنها نیست. پس نباید والدین تصور کنند که اگر بچه نوزاد یا کودک سن پیش از دبستان دارند، مشاجره و دعوای بین آنها اثری روی او ندارد و به اصطلاح بگویند «او بچه است و هنوز متوجه نگرانی‌ها و استرس‌های ما نمی‌شود».

بسیاری اوقات که عوامل نگران‌کننده در خانه اتفاق می‌افتد، کودک با آنکه در حال بازی با اسباب‌بازی‌های خویش است، از این عوامل تأثیر می‌پذیرد. در اینجا راهکارهایی برای به‌وجودآوردن محیطی با امنیت روانی بالا برای کودکان به شما معرفی می‌کنم:

- سپری‌شدن دوران بارداری مادر، در شرایط دور از تنش و همراه با آرامش و صمیمیت ازسوی پدر
- اختصاص‌دادن زمان‌های کافی و مناسب در کنار اعضای خانواده (زمان‌های بسیار باارزش و مهم مانند غذاخوردن، تفریح، صحبت‌کردن و...)
- با لحن و صدای آرام و محبت‌آمیز با کودک صحبت‌کردن
- انجام عبادت، دعاکردن و استفاده از کلمات مثبت، روح شما را آرام و سرزنده نگه می‌دارد و این آرامش به کودک انتقال می‌یابد
- نگه‌داشتن خانه‌ای تمیز و منظم
- اختصاص‌دادن وقت برای بازی با کودک.

*** پژوهشگر مؤسسه مطالعات کودکی**

طرحی که همچنان قربانی می‌گیرد

رتبه‌بندی معلمان، پاشنه آشیل وزارت بر فرهنگیان

اعظم پویان

سال‌هاست که موضوع معیشت معلمان، ابزار دست سیاسیون در زمین آموزش‌وپرورش شده است. گاه این موضوع حربه‌ای در دست نماینده مجلس شورای اسلامی شده برای استیضاح وزیر وقت و گاه میدان تبلیغاتی برنامه‌های منتخب مقام وزارت آموزش‌وپرورش برای جلب نظر رئیس دولت وقت و این‌بار شاید، بهانه رئیس دولت برای برکناری یک وزیر!

روز یکشنبه هفته گذشته موضوع رتبه‌بندی در هیئت دولت مطرح می‌شود و دولت به بهانه کمبود بودجه زیر بار اجرای کامل رتبه‌بندی در سال جاری نمی‌رود. محمد بطحایی برای جلب حمایت دولت از اهرم تهدید به استعفا استفاده می‌کند و رئیس دولت تدبیر و امید در شرایط غافلگیرکننده‌ای استعفای محمد بطحایی را می‌پذیرد! در این خصوص فرج کمیجانی، دبیرکل مجمع اسلامی فرهنگیان، در توییتی که بعد از پذیرش استعفای بطحایی منتشر می‌کند، می‌نویسد: «آنچه که اتفاق افتاده؛ طرح رتبه‌بندی در جلسه روز یکشنبه هیئت دولت طرح شده و هیئت دولت رد کرده و بطحایی در اعتراض به این موضوع و دفاع از حقوق حقه فرهنگیان ایران اسلامی استعفا داده، به همین راحتی». بعد از پذیرش استعفای بطحایی از وزارت آموزش‌وپرورش توسط رئیس دولت دوازدهم، علی ربیعی، سخنگوی دولت، اعلام می‌کند اجرای رتبه‌بندی از سوی دولت پذیرفته شده و با بودجه دوهزارمیلیاردی در سال جاری اجرا می‌شود. این در حالی است که محمد بطحایی، در بدو شروع کار وزارتش اجرای جدی رتبه‌بندی معلمان را یکی از مهم‌ترین برنامه‌های خود برای ارتقای معیشت معلمان اعلام کرده بود و در لایحه بودجه سال ۹۸ در بخش آموزش‌وپرورش عمومی و فنی و حرفه‌ای، مبلغ دو هزار میلیارد تومان برای اجرای طرح رتبه‌بندی معلمان تأمین اعتبار شده بود. اما ماجرای استعفای بطحایی به همین‌جا ختم نمی‌شود و در این چند روز اخیر دلایل مطرح‌شده از سوی بطحایی برای استعفا، از خود استعفایش خبرسازتر شده است. اگرچه در متن منتشرشده استعفای بطحایی، دلیل استعفا، کاندیداتوری برای نمایندگی مجلس شورای اسلامی مطرح شده بود، اما به زعم اکثریت فرهنگیان و کارشناسان حوزه آموزش‌وپرورش این موضوع پوششی برای دلایل اصلی استعفاست که همان موضوع رتبه‌بندی معلمان است.

سرنوشت رتبه‌بندی معلمان

نخستین‌بار موضوع رتبه‌بندی معلمان در دولت دهم و به دنبال تصویب سند تحول بنیادین مطرح شد. بر این اساس، آموزش‌وپرورش آیین‌نامه‌ای تهیه کرد که در آن با توجه به شرایطی که معلمان احراز می‌کردند آنان را به چهار رتبه تقسیم کرد و قرار شد حقوق معلمان به پایه ۸۰ درصد اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها برسد. این طرح پیشنهادی برای تصویب به مجلس و شورای‌عالی انقلاب فرهنگی فرستاده شد، اما به دلیل ابهاماتی رد شد. دومین‌بار موضوع رتبه‌بندی در دولت یازدهم مطرح شد که از مهرماه ۹۴ و به نام «مرحله اول رتبه‌بندی» اجرا شد؛ هرچند طرح مذکور درواقع بیش از آنچه به دنبال افزایش انگیزه‌های خودارتقایی معلمان باشد، برنامه‌ای بود که با هدف ترمیم دریافتی معلمان بر اساس قانون مدیریت خدمات کشوری و در قالب ارتقای شغلی معلمان اجرا شد. البته این افزایش حقوق فقط مختص معلمان نبود و برای سایر کارکنان دولت هم کمافی‌السابق اجرا می‌شد، اما اتفاقی که در مورد فرهنگیان رخ داد این بود که ارتقای شغلی تمام معلمانی که در نیمه دوم سال ۹۴ مشمول افزایش حقوق ناشی از ارتقای شغلی به شیوه معمول و بر اساس قانون مدیریت خدمات کشوری می‌شدند، به بهانه اجرای رتبه‌بندی، معلق و پرداخت معوقه آن به سال بعد موکول شد و به‌این‌ترتیب عملا افزایش حقوق ناشی از رتبه‌بندی برای این معلمان تا اندازه زیادی بی‌تأثیر شد. همچنین عدم تناسب بودجه اختصاص‌یافته برای اجرای رتبه‌بندی که حدود هزار و ۳۵۰ میلیارد تومان بود، باعث حذف تعدادی از معلمان، ازجمله آموزگاران پیش‌دبستانی و معلمانِ با سابقه کمتر از شش سال از شمول این طرح شد. در آن زمان وزارتخانه اعلام کرد که به دلیل کمبود بودجه و آماده‌نبودن برنامه ارزشیابی صلاحیت‌های حرفه‌ای، طرح رتبه‌بندی در دو مرحله اجرائی می‌شود و قرار شد مرحله دوم بعد از فروردین ۹۵ اجرا شود. یعنی انتظار معلمان این بود که از ابتدای سال ۹۵ بر اساس آنچه قبلا وعده داده شده بود، مجددا با افزایش حقوق بر اساس معیارهای ارزشیابی جدید، مواجه شوند که این اتفاق هم نیفتاد. سیدمحمد بطحایی در آن زمان معاون وزیر آموزش‌وپرورش بود و در مصاحبه‌ای اعلام کرد که چیزی که اجرا شده مرحله اول رتبه‌بندی معلمان و شامل ۱۰ درصد از کل طرح موردنظر بوده است. اما در سال ۹۵ و در جریان تدوین برنامه ششم توسعه، رتبه‌بندی معلمان، به‌عنوان تکلیفی قانونی در ماده ۶۳ قانون برنامه ششم توسعه مطرح شد و با توجه به ابلاغ این قانون در ابتدای سال ۹۶، می‌بایست تهیه لایحه رتبه‌بندی از زمان شروع برنامه ششم در دستور کار آموزش‌وپرورش و دولت قرار گرفته و حداکثر تا قبل از بسته‌شدن لایحه بودجه ۹۷ به مجلس ارائه می‌شد؛ اما یک اشتباه عجیب ناشی از مشخص‌نبودن زمان اجرای این طرح در بند «الف» این ماده سبب حذف محدودیت زمانی برای اجرای آن شد و این‌بار به شکل قانونی، یک فرصت پنج‌ساله تا سال ۱۴۰۰ در اختیار آموزش‌وپرورش و دولت قرار گرفت تا هر زمان دیواری کوتاه‌تر از رتبه‌بندی معلمان نیافتند، مجددا اجرای آن را به تأخیر بیندازند.

پانک‌راک‌های غیرمُجاز، مَجاز دانش‌آموزان ایرانی

مبینا غربا*

پس از سروصدای فراوان آهنگ یک خواننده ایرانی خارج‌نشین بد نیست فکر کنیم که چرا دانش‌آموزان ما به موسیقی‌های پاپ آنچنانی آری می‌گویند و برایشان لذت‌بخش است و به طرح‌های اجباری که سالیان سال است در مدارس اجرا می‌شود خیر؟ چه کسی مجاز و غیرمجاز را تعریف می‌کند؟ معیار مجاز و غیرمجازبودن چیست؟ آیا با فراخوان مسابقه انشای نماز که از زمان تحصیل دهه شصتی‌ها وجود داشته و تا همین الان هم ادامه دارد، دانش‌آموزان ما نمازخوان شده‌اند؟ آیا با اجبار و تهدید کم‌کردن نمره انضباط می‌توانیم تربیت موردنظر را ریشه آموزش‌هایمان قرار دهیم؟ چقدر موفق بوده‌ایم؟ مگر جز این است که گفته شده است خیر الامور اوسطها؟ تا چه زمانی می‌خواهیم کارهای بی‌ثمر را تکرار کنیم؟ نحوه برخورد مسئولان در نظام آموزشی بیشتر به گریزان‌شدن دانش‌آموزان دامن زده است. می‌شود در مدارس، مراسم قرائت قرآن و نماز را بر پایه مؤلفه اعتقادی و دینی‌مان داشته باشیم اما نه با اجبار، بلکه با رغبت و اختیار، چون در غیر این‌صورت پاسخی دریافت نخواهیم کرد. این‌گونه رفتارها سر می‌زند که موجب می‌شود دیدگاه انسان‌ها نسبت به مصادیق زنبوران بی‌عسل تغییر پیدا کند. هر آن چیزی را که غیرمُجاز اعلام کردیم، برای دانش‌آموزان وسوسه‌برانگیزتر و جذاب‌تر شد زیرا هنوز نمی‌خواهیم بپذیریم که دانش‌آموز حال حاضر با شاگرد عصر مکتب‌خانه‌ها تفاوت پیدا کرده است. همان‌طور که اگر یک نفر را با شکل و شمایل دو یا سه دهه پیش ببینیم برایمان حیرت‌آور است، شیوه پرورش دانش‌آموزان زمان حال به طریق دو، سه دهه قبل نیز جای بسی حیرت دارد و دردآور است. دانش‌آموز امروز با دنیای عظیمی پیش می‌رود که دانش‌آموز گذشته چنین امکانی برایش فراهم نبود؛ چرا؟ چون پیله محکمی در اطرافش وجود داشت. اما ما درحال‌حاضر، دانش‌آموزان را با قوانین آنی و مکانی، شرطی کرده‌ایم آن هم شرطی مدرسه. مگر جز این است که رسالت آموزش‌وپرورش تربیت انسان‌های همه‌مکانی و همه‌زمانی است؟ پس این همه ناکامی چرا؟ چون دانش‌آموزان ما زمانی برای برون‌ریزی هیجاناتشان ندارند، چون موسیقی از طرف مسئولان با تعریفی تابووار تشریح شده است. تا کی قرار است مدیر و معاون را اخراج کنیم؟ تعرض می‌شود؛ معلم اخراج می‌شود. آتش‌سوزی می‌شود، مدیر اخراج می‌شود. «موسیقی» پخش می‌شود، مدیر اخراج می‌شود. این‌گونه پاک‌کردن صورت‌مسائل آثاری را بر صفحه آموزش‌وپرورش کشور باقی می‌گذارد و دیری نمی‌پاید که خانواده‌ها ترجیح می‌دهند فرزندشان را خودشان تعلیم دهند به جای اینکه به دست سیستمی بسپارند که خودش سلامت کافی ندارد و باید مورد تعلیم قرار گیرد. مگر جز این است که احساس‌کردن و شنیدن نوسانات صدا در یک موزیک آرام‌بخش به انسان کمک می‌کند تا قلب با ریتم منظم‌تری کار کند؟ و مثلا امواج مغز از حالت پرتلاطم به حالت آرام برسد؟ استرس‌ها به حداقل برسد و سیستم دفاعی بدن تقویت شود؟ همچنین به‌راستی می‌دانیم که موسیقی، روی فرایند یادگیری و فکرکردن اثر می‌گذارد و موجب توانایی مثبت‌اندیشی می‌شود و در انسان احساس انگیزه بیشتری ایجاد می‌کند. اما خوب است بفهمیم و بفهمانیم که موسیقی و حتی نت‌هایی که استفاده می‌شود طیف وسیع و متفاوتی دارد و روی این هنر اصیل سرپوش نگذاریم. ما نه مخلص چشم‌قرمزها هستیم و نه نوکر و سرسپرده کسانی که نه ادبیات پارسی بلدند و نه ادبیت پارسی. می‌خواهیم بگوییم کمبود شناخت یا نشناساندن فرهنگ موسیقایی، آن هم به روش صحیح به دانش‌آموزان موجب شده است که آنها به موسیقی‌های سبک پانک‌راک رو بیاورند. هنوز نمی‌دانیم که سبک باروک شاد مورد توجه این نسل است، ریتمی که از ابتدا تا انتها شاد است یا برعکس. این نسل، سبک موسیقی امپرسیونیسم ذهنیت‌گرا را کمتر می‌پسندد و در عوض به سبک مینیمال عینی‌گرا گرایش بیشتری دارد. علاقه و گرایش به این هنر در خارج از نظام آموزش رسمی ما تعریف شده است و با وجود بن‌مایه‌های موسیقایی اصیل، دانش‌آموزان ما به دلیل نشناختن موسیقی فرهنگی، حتی سبک رسیتاتیف ایتالیایی را می‌شناسند اما سبک بومی را خیر. علاقه و سلیقه نسل‌ها متفاوت شده است و شناخت‌ها هم بسیار اندک. کتاب‌ها را تغییر می‌دهیم اما هیچ زمان سبک موسیقی بومی را تعریف و تبیین نمی‌کنیم. استادان عرصه موسیقی را معرفی نمی‌کنیم؛ استادانی که هنرشان هم از ادبیات پرمایه است و هم از ادبیت. فکری به حال دانش‌آموزان کنیم که چه تغییری متناسب با فرهنگ بومی خود باید در ساختار نظام آموزشی ایجاد کنیم که هم نیازهای هیجانی آنان تأمین شود، هم ادبیات موسیقایی غنی کشور را بیاموزند و هم متناسب با عصر حاضر پیش بروند و به جای دسته‌بندی مجاز و غیرمجاز و برچسب‌زدن بر آثار هنری به دانش‌آموزان بیاموزیم که هنر قابل احترام است و باید مفهوم هنر و هنرمند را متناسب با سطح درک و دریافت دانش‌آموزان به آنها فهماند و سپس، توقعاتمان را از آنان شکل داد.

*** استاد دانشگاه و پژوهشگر حوزه تعلیم و تربیت**

یادداشت

چگونه فرزندان وابسته‌ای تربیت نکنیم؟

مهرنوش محمدی*

● فرزندپروری، یعنی راه و روشی که در چارچوب خاصی و بر اساس آداب معینی برای تربیت و پرورش فرزندان استفاده می‌کنیم. بهداشت روانی فرزندان به شیوه تعامل والدین با آنان بستگی دارد. فرزندپروری بر چند نوع است: فرزندپروری مقتدرانه بهترین روش است؛ یعنی برای فرزندانمان قانون و چارچوب مشخص قرار دهیم و با آنها مهربان و مقتدر باشیم تا به حرف‌های ما گوش دهند.

فرزندپروری سخت‌گیرانه و سهل‌انگارانه هر دو به یک اندازه آسیب‌زا هستند زیرا در آینده فرزندان از ما حرف‌شنوی نخواهند داشت. فرزندپروری مقتدرانه یعنی پدر مادر هر دو به یک اندازه قاطع عمل کنند و اگر به فرزندان خود نه می‌گویند باید قاطع باشند، اگر هر کدام از والدین قاطعیت در گفتار و رفتار نداشته باشند، حرف‌شنوی فرزندان بسیار سخت خواهد شد، زیرا آنها این‌گونه می‌انگارند به دلیل حمایت یکی از والدین، خواسته‌ای که دارند حتما محقق خواهد شد و حرفشان به کرسی خواهد نشست. پس قاطعیت و هم‌کلام و هم‌رأی‌بودن هر دو یعنی پدر و مادر مهم‌ترین شرط در فرزندپروری است. حتی اگر یکی از والدین اشتباه کردند، نباید جلوی فرزندان به یکدیگر تذکر دهند.

الگوی رفتاری مناسبی برای آنها باشیم. اگر رفتاری از نظر والدین بد است و به فرزند خود می‌گوییم فلان رفتار را انجام نده؛ نه تنها فرزند، بلکه خودمان هم نباید آن رفتار را انجام دهیم. سبک فرزندپروری مقتدرانه کمک می‌کند تا فرزند قانونمند بار بیاید و بفهمد هر جا قانون و آداب خاص خود را دارد و این آداب می‌تواند در مدرسه، در میهمانی، در پارک و هر جایی که باشد باید از آن اطاعت کند.

این روش باعث می‌شود فرزند مستقل عمل کند، با فکر کار کند و هرگز تسلیم شکست نشود. در ضمن مسئولیت کارش را بر عهده گیرد و از نظر یادگیری مهارت‌های اجتماعی و نیز سلامت روان نسبت به همسالان خود در جایگاه بهتری قرار گیرد و نیز اعتماد به نفس بالایی داشته باشد. نکته دیگر درباره فرزندپروری وابسته‌نکردن فرزندان به والدین است. وابستگی یعنی من به تو محتاجم و دلبستگی یعنی من به تو مشتاقم. دلبستگی لازم و شرط مهم فرزندپروری است ولی وابستگی یعنی محتاج‌کردن فرزند به والدین خود یا هر شخص دیگری که می‌تواند از وی حمایت کند.

وقتی فرزند وابسته بار بیاید، نه‌فقط در آینده دچار مشکل می‌شود و حتی در انتخاب‌کردن رشته تحصیلی، شغل، انتخاب همسر و روابط بین‌فردی و حتی تصمیم‌گیری در ساده‌ترین امور نیز دچار مشکل خواهد شد، در همه امور وابسته است و نمی‌تواند مستقل فکر کند و تصمیم بگیرد زیرا قائم به خود نخواهد بود و همیشه به دیگران وابسته است تا احساس امنیت کند. ما باید بر رفتار فرزندان نظارت و هر از گاهی و در صورت لزوم از ایشان حمایت کنیم.

*** کارشناسی ارشد روان‌شناسی**

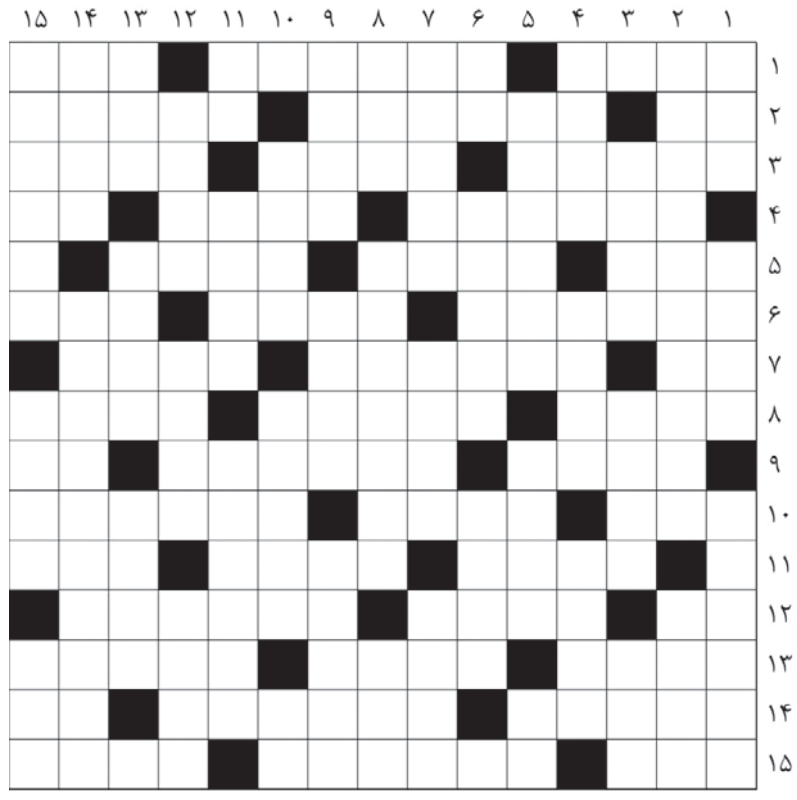
جدول ۳۴۰۵ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- خدمتگزار- پدیده فیزیکی که موجب می‌شود آب گرم زودتر از آب سرد یخ بزند- بچه بازیگوش ۲- نت چهارم- اعتقاد به ظهور منجی- غنیمت شمرده ۳- درخشندگی- زشت و ناپسند- در بیان علت به کار می‌رود ۴- حرکتی در ژیمناستیک- شتر بی‌کوهان- صحنه نمایش ۵- توانا و قدرتمند- نام دیگر سیاره بهرام- راه فرار ۶- پایتخت آلبانی- چند وزیر- پایان ۷- خاندان- زن خانه‌دار- بالش ۸- دیگر- نوعی عارضه پوستی- کانون ۹- داستانی نوشته تورگنیف روسی- راه‌رفتن در تاریکی- بله ایتالیایی ۱۰- شهری در فارس- مبادا- گروه بزرگ نوازندگان ۱۱- طریقه‌ای در خداشناسی- شیرینی لوله‌ای- اضافه بار ۱۲- تکرار حرفی- رستگاری- فراگرفتن ۱۳- تأیید خارجی- اروپا- دو شب پیش ۱۴- جهانگردی- در آفرینش ز یک گوهرند- مساوی ۱۵- نام ماندگار موسیقی آلمان- ورید- از جنس آهن.

عمودی:

۱- خواری- جوهر قلیا- جانشین کیخسرو ۲- رهبر بوداییان تبت- خواب خیال‌انگیز ۳- رطوبت- منزل آذری- قصر ۴- سرشار- گرامی- واضح و آشکار ۵- باهوش- جانوران رام‌نشده- شاهکار توماس هاردی، شاعر و نویسنده انگلیسی ۶- نام ترکی- خویشاوندی- دربازکن برقی ۷- رودی در استرالیا- از ظروف آشپزخانه- حاجت ۸- قاصد- بسیار بی‌رحم و سنگدل- مادربزرگ ۹- پارچه روبالشی- زیارت‌کنندگان- سرایت بیماری ۱۰- چارچوب- آکنده- تخم‌مرغ انگلیسی ۱۱- اصل هر چیز- ایدئولوژی- شکسته‌بند ۱۲- گردوخاک- صاحب‌شدن- میوه نخل ۱۳- قوم مغول- وسیله کمک حرکتی بیماران- رخوت ۱۴- شیطان- کنایه از بدبخت و بیچاره است ۱۵- مجموعه سخنرانی‌هایی که درباره موضوعی خاص ایراد می‌شود- هوشیار- بی‌گناه.



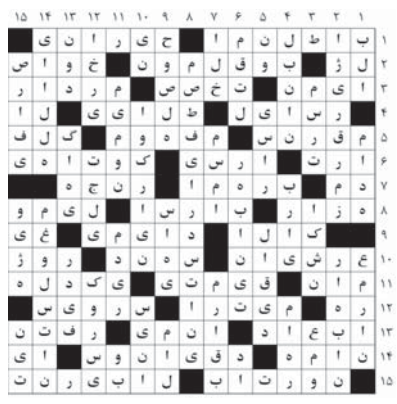
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۴۰۰

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

جدول ۳۴۰۴



سودوکو سخت ۲۴۰۱

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.

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

سودوکو ساده ۲۴۰۱

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک 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.

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