تاک

ارتباط مؤثر با فرزندان

لیلا کاظم‌لو
پژوهشگر مؤسسه کودکی مدرس

● یکی از نیازهای اساسی فرزندان، مورد پذیرش خانواده و والدین قرارگرفتن است. اگر پدر و مادر ارتباط سالمی با فرزندان داشته باشند، تغییرات سازنده‌ای در رشد و شکوفایی و پذیرش مثبت فرزندان انجام خواهد گرفت. گوش‌دادن به صحبت‌های فرزندان و داشتن رابطه کلامی و غیرکلامی مؤثر و مناسب می‌تواند باعث بهبود و ایجاد رابطه‌ای صمیمی با فرزندان و علاقه و بالابردن احساس تعلق‌خاطر فرزندان شود. به منظور ارتباط مؤثر با فرزندان راهکارهایی پیشنهاد می‌شود:

-شناسایی نیازهای واقعی کودکان و پاسخ مناسب به آنها یکی از قدم‌های مهم است. از جمله نیازها می‌توان به نیاز به استقلال و رشد شخصیتی کودکان اشاره کرد. کودکان به طور طبیعی می‌خواهند خودشان تصمیم بگیرند و اجرا کنند. آنها کسب شخصیت و استقلال را دوست دارند، پس آماده‌کردن فضایی که بتوانند به تنهایی کارهایی کنند که قادر به آن هستند و طردنشدن از طرف والدین در این خصوص برعهده والدین است.

-یکی دیگر از نیازها، نیاز به پذیرش از طرف والدین و نیاز به محبوب‌بودن است. فرزندان دوست دارند بدون قیدوشرط محبوب پدر و مادر باشند و در محیط مناسب امنیت فکری در روح و روان ایشان پدید آید.

از جمله پیشنهادهای دیگر برای ارتباط مؤثر، بالابردن و تقویت اعتمادبه‌نفس را می‌توان نام برد. عزت نفس مناسب باعث روابط سالم و بدون ترس و منطقی در کودکان می‌شود. توجه به نقاط قوت و مثبت کودکان و تقویت جنبه‌های مثبت کودکان باعث بالارفتن عزت نفس می‌شود. در موقعیت‌های مختلف به نظرات و پیشنهادهای کودکان توجه کنید و به نظرات ایشان بها دهید.

هر پدر و مادر آگاهی متوجه این موضوع است که هرچقدر محیطی امن و به دور از تحقیر و توهین ایجاد کند، فرزندانی با آرامش روان بهتری تربیت می‌کند. گاهی پدر و مادرها انتظاراتی که از فرزندانشان دارند بالاتر از توان کودک است؛ به‌طورمثال کودکی که به اجبار پدر و مادر انواع کلاس‌های موسیقی، ورزش، هنری و ... را با هم می‌رود، در ابتدا ممکن است تن بدهد، ولی بعد از گذشت مدتی خسته و دلزده می‌شود و همین باعث قطع ارتباط مؤثر با والدین می‌شود. والدین عزیز انتظارات خود از کودک را تعدیل کنید و به خواسته‌های کودک به طور منطقی و مناسب پاسخ دهید. انتظار این نیست که شما نظارت و کنترل نداشته باشید، بلکه به طور غیرمستقیم نظارت داشته باشید. کنترل و دخالت بیش از حد یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد خلل در روابط بین فرزندان و خانواده است. در قبال رفتارهای اشتباه کودک عکس‌العمل‌های منطقی و درست داشته باشید.

اجازه دهید کودکان خود با مسائل روزمره زندگی روبه‌رو شوند و با گوش‌دادن فعال و همدلی و توجه‌کردن بدون سرزنش کمک کنیم تا او خودش به راه‌حل صحیح برسد و استقلال و خودباوری او رشد کند. در این صورت ارتباط مؤثر و قوی بین والدین و کودک برقرار می‌شود و کودک در مراحل مختلف رشد، پدر و مادر را حامی و پشتیبان خود دیده و ارتباط مناسبی برقرار می‌کند.

گفت‌وگو، بنای آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان است

مسعود کریمی . مربی حوزه کودک

رسانه اگرچه محل مناقشه است؛ اما درحال‌حاضر جایگاه خانواده، اماکن مذهبی و مدرسه را به‌عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی‌شدن در جامعه معاصر به خود اختصاص داده است. همچنین رشد روزافزون اطلاعات و چالش‌های مربوط به این حجم وسیع از دانش، به واسطه وجود تلویزیون، اینترنت و دیگر رسانه‌ها، کودکان امروز را تحت تأثیر مسائلی قرار می‌دهد که خاص بزرگسالان است. دراین‌باره واکنش برخی والدین و مدارس آن است که باید ارزش‌های تجویزشده به کودکان آموزش داده شود؛ اما اگرچه آموزش این ارزش‌ها اهمیت دارد، مسئله اصلی این است که آنها یاد بگیرند چگونه برای خودشان قضاوت‌های اخلاقی مقبولی داشته باشند. پایه‌های این تفکر عمیق و قوی را باید از کودکی بنا نهاد. کودکی که بیاموزد چگونه بیندیشد، برای نظرات خود دلیل بیاورد، ایده‌های دیگران را بشنود و به آنها احترام بگذارد، در بزرگسالی، زمانی که در عرصه اجتماع، بار مسئولیتی را تقبل می‌کند، می‌تواند انسانی عمیق، متفکر، خردمند و منطقی بوده و قضاوت‌هایی صحیح و دقیق داشته باشد. در دنیای رسانه‌ای‌شده امروز، آموزش سواد رسانه‌ای تدبیری است برای پرورش انسان‌هایی متفکر که در برابر امواج رسانه‌های گوناگون به تجهیز خود می‌پردازند. سواد رسانه‌ای چیست؟ سواد رسانه‌ای در واقع مجموعه مهارت‌هایی است که افراد را قادر می‌کند هم به‌عنوان خواننده و هم نویسندگان متون رسانه‌ای، فعالیت خویش را منعکس و عوامل بازیگر و پشت پرده اجتماعی و اقتصادی را درک کنند. تحلیل انتقادی به جای آنکه اسبابی باشد برای رسیدن به موضعی پذیرفته‌شده یا مقدر، در اینجا به‌مثابه فرایند گفت‌وگو یا دیالوگ است. هدف آموزش سواد رسانه‌ای غالبا توسعه توانایی‌های نقادی افراد بیان شده است. آموزش سواد رسانه‌ای اساسا با توسعه «آگاهی انتقادی» در ارتباط است. این ادعا وجود دارد که فرایند تحلیل انتقادی آموزش رسانه، به افراد این توانایی را می‌دهد که خود را از ارزش‌ها و طرز تفکری رهایی بخشند که رسانه قصد تحمیل آنها را دارد. عادات تفکر آزاداندیش و توانمند را می‌توان با تجربه و تمرین، تثبیت یا نهادینه کرد؛ استدلال ماهرانه، کیسه‌ای هوشمند و پر از ترفند نیست که در گذر از این مسیر تصادفا به دست بیاید؛ بلکه چیزی است که بیش‌ازهمه با تمرین و گفت‌وگوی منظم آموخته می‌شود. آن چیزی که این تمرین و گفت‌وگوی منظم را ایجاد و نهادینه می‌کند، حلقه کندوکاو است. حلقه کندوکاو نوعی تدریس مبتنی بر گفت‌وگو، در سطح فردی و اجتماعی است که بر پرورش تفکر انتقادی، خلاق و مسئولانه از طریق پرسشگری و بحث میان دانش‌آموزان و معلم و دانش‌آموزان با یکدیگر تأکید دارد. حلقه کندوکاو را می‌توان به‌عنوان نمونه‌ای از اجتماع عقلانی (community rational) در نظر گرفت که از اعضای آن انتظار می‌رود در گفت‌وگویی جدی شرکت کنند. این گفت‌وگو از طریق «قوانین و اصول گفتمان منطقی و عقلانی خود اجتماع» و به عبارت دیگر، نظم و انضباط خودساخته اداره می‌شود و از طریق آن، دانش‌آموزان صدای مسئولانه خود را می‌یابند. به‌طورکلی حلقه کندوکاو مشترک به شکلی از کندوکاو گروهی اشاره دارد که دانش‌آموزان از طریق «با هم فکرکردن» درباره موضوعات و ایده‌ها یاد می‌گیرند مستقل فکر کنند. کندوکاو مشترک، گفت‌وگوهای باز عقلانی میان دانش‌آموزان است که شامل توجه محترمانه به یکدیگر، بررسی اختلاف‌نظرها، ایده خود را بر پایه ایده دیگری قراردادن، ارائه دلایل و شواهد و نتیجه‌گیری و روشن‌کردن پیش‌فرض‌ها بوده و به وسیله بزرگ‌سال آگاه تسهیل می‌شود. شایان ذکر است که افراد باید پس از توانایی درک مطلب یک پیام رسانه‌ای، به مرحله «بسط شک‌گرایی» برسند. در این مرحله آنها باید فراگیرند که ادعاهای مطرح‌شده در پیام‌ها را یکجا و یکباره نپذیرند و بین مسائل خوشایند و ناخوشایند در نمایش‌ها، شخصیت‌ها و رفتارها تمایز قائل شوند. پس‌ازآن افراد باید انگیزه‌ای قوی برای جست‌وجوی اطلاعات درباره موضوعات مشخص داشته و درباره کارایی اطلاعات دریافتی و ارزیابی آنها آگاهی داشته باشند. کودکان برای رسیدن به این سطح از توانایی باید مهارت‌هایی را از طریق گفت‌وگوی کندوکاومحور تمرین و درونی کنند. حذف تعلیم و تربیت حافظه‌محور دو دسته مهارت اصلی که در روند گفت‌وگوی کندوکاوی ارتقا می‌یابد، عبارت‌اند از: مهارت در الگوی تعامل کندوکاوی و مهارت‌های استدلالی و مفهومی. درباره مهارت‌های کندوکاوی، کودکان قادر می‌شوند در روند بحث، فعالانه به گفته‌های دوستان‌شان گوش کنند و پاسخ‌های مرتبط دهند. مشارکت بیشتر اعضا در بحث، جلوگیری از انحصارطلبی، احترام به دیگران شامل تحدید انتقاد به ایده‌ها، نه صاحبان آنها و رفتار منصفانه با مخالفان، بناکردن ایده خود بر پایه نظر دیگران و کمک به دیگری برای بیان گفته‌ها، از دیگر مهارت‌هایی است که در روند گفت‌وگوهای کندوکاومحور وجود دارد. این مهارت‌ها پایه‌ای برای فهم ریشه اختلاف‌نظرها، درک واقعی‌بودن و تلاش برای حل‌وفصل آن است. همچنین این گفت‌وگوها سبب رشد مهارت‌هایی از قبیل استدلال‌کردن، طلب دلیل از دیگران، ارزیابی دلایل پیشنهادی، شفاف‌کردن ایده‌های مبهم، طلب شفافیت از دیگران، مثال‌زدن برای توضیح گفته‌ها و حمایت از مدعا، مثال نقض زدن برای رد ادعای نادرست، تمایز و تشابه قائل‌شدن، آگاهی از پیامد دیدگاه‌ها، آشکارکردن پیش‌فرض‌های پوشیده، فرضیه‌سازی و استنباط معتبر می‌شود. این مهارت‌ها، همان مهارت‌های مدنظر سواد رسانه‌ای شناختی را که عبارت‌اند از تجزیه و تحلیل، ارزیابی، طبقه‌بندی، استقرا، استنتاج، ترکیب و چکیده‌کردن شامل می‌شود. همچنین گفت‌وگوهای کندوکاومحور با کودکان، اهداف مدنظر سواد رسانه‌ای انتقادی را فراهم می‌کند؛ چراکه کودکان توانایی طرح پرسش‌های بنیادین درباره آنچه را پیرامون‌شان هست، می‌آموزند.

روایتی از حضور شبکه شاد در میان خانواده‌ها

حسین ثقفی . معلم بازنشسته

مبینا هشت‌ساله بود و در کلاس دوم ابتدایی مدرسه نجات ناحیه دو مشهد تحصیل می‌کرد. خانواده‌اش با پدر و مادر، چهار نفر بودند و برادر بزرگ‌ترش، کلاس هفتم بود و در مدرسه توحید ناحیه دو درس می‌خواند.

پدر مبینا کارگر فضای سبز بود و مادرش نیز در خانه‌های مردم کار می‌کرد. آنها در یک آپارتمان ۶۰ متری اجاره‌ای در محله‌ای قدیمی زندگی می‌کردند. اسفند ۹۸ مدارس به‌علت کرونا تعطیل شد. مبینا و حجت هم شبیه همیشه، این تعطیلی را به کمک پدر و مادر رفتند.

حجت در فضای سبز، مشغول آبیاری و کاشتن گل و سبزه شد و مبینا، همراه مادرش به خانه‌های مردم برای نظافت می‌رفت، ولی کاروکاسبی خوبی نداشتند، زیرا مردم کمتر برای منازل خود کارگر می‌گرفتند.

زندگی در جریان بود و مبینا و حجت در این روزها، فهمیده بودند که با چه رنجی بزرگ می‌شوند. آنها شب‌ها کنار هم دراز می‌کشیدند و حجت از کارهایی می‌گفت که آن روز کرده بود و البته تحسین و تشویق سرکارگر.

می‌گفت: «سرکارگر، بابا رو صدا زد و گفت عجب پسر زرنگی داری! از خودت دقیق‌تر کارها رو انجام می‌ده!». مبینا هم لبخند می‌زد و می‌گفت: «منم وقتی با مامان سر کار رفتم، صاحب‌کار، آخر کاری، یک بقچه لباس به مامان داد و گفت برای دخترت ببر. ولی نمی‌دونم چرا بعدش مامان خوشحال نبود! تازه وقتی تو خونه بقچه رو باز کرد، همه لباس‌ها رو و توی پلاستیک سیاه ریخت و گذاشت بیرون!». حجت دستش را زیر سرش گذاشت و گفت: «مبینا! حتما به درد تو نمی‌خوردند! بذار خودم از سرکارگر حقوق بگیرم، برات لباس می‌خرم! حالا به خونمون یک مرد دیگه اضافه شده!» روزها گذشت و بعد از مدتی سرکارگر به حجت گفت: «درس‌هات را می‌خونی؟»

حجت گفت: «نه، مدرسم تعطیله!».

سرکارگر گفت: «از تلویزیون خب! تازگی‌ها بچه منم از تلویزیون درس‌هاش رو گوش می‌کنه».

حجت گفت: «آقا، ما شب این‌قدر خسته می‌رسیم خونه که فقط دوست داریم بخوابیم».

سرکارگر گفت: «البته اون‌وقت برنامه‌های درسی هم تموم شده».

سرکارگر در همین لحظه تلفن همراهش را از جیبش درآورد و گفت: «راستی میگن معلما با موبایل هم درس میدن».

حجت: «ما موبایل نداریم ولی داییم داره، اپل! (فقط می‌خواست کم نیاره)».

سرکارگر درحالی‌که داشت سوار موتورش می‌شد، گفت: «از گوشی دایی‌ات هم می‌تونی درس بخونی!».

حجت شب که به خانه برگشت، همه ماجرا را به مادرش گفت و مبینا هم گوش می‌داد.

مادرش گفت: «شما جوش درس‌هاتون رو نزنید، همین روزها مدرسه‌ها باز می‌شن» و مشغول ریزکردن پیازها شد، از چشمانش اشک می‌آمد ولی حتما از پیازها بود!

روزها گذشت، سرکارگر روزی به حجت گفت: «من که برای پسرم گوشی خریدم، اون هم سه میلیون تومن! آخه تازگی‌ها گفتن بچه‌ها باید از شاد درس بخونند!»

حجت نخواست کم بیاره، گفت: «منم با گوشی داییم درس می‌خونم!».

سرکارگر گفت: «شاد رو اپل نصب نمیشه!»

حجت گفت: «ولی داییم نصب کرده». دیگر ادامه نداد و سرگرم جمع‌کردن سبزه‌های چمن‌هایی شد که دستگاه درو کرده بود.

مبینا هم آن روز بعد از مدت‌ها، برای کار با مادرش به خانه یکی از مشتری‌ها رفته بود. دختر صاحب‌کارشان، گوشی دستش بود و به مبینا گفت: «بابام خریده! دارم با شاد درس‌هام رو با همکلاسی‌هام می‌خونم».

مبینا گفت: «من کلاس دومم، تو کلاس چندمی؟»

- ششم

- شاد چیه؟

- یه نرم‌افزاره، آموزش‌وپرورش به بچه‌ها داده تا از درسا عقب نمونن! تو هم گوشی داری؟

- نه

- تلویزیون چی؟

- آره ولی سر کار که می‌رم نمی‌تونم، تلویزیون ببینم.

دختر صاحب‌کار گفت: «خب به بابات بگو برات بخره» و پرید روی تختش!

شب، مبینا و حجت دوباره برای مادرشان ماجرا را گفتند و مادرشان داشت چای می‌ریخت و اشک!

مبینا و حجت با خودشان گفتند: «مگر چای اشک درمیاره؟!»

مبینا و حجت به شاد فکر می‌کردند و هردویشان از شاد حرف زدند ولی مادرشان نخندید!

پدر از خستگی فقط آه بلندی کشید. او هم شاد نبود!

ولی مبینا و حجت به شاد فکر می‌کردند!

مبینا به حجت گفت: «اگه موبایل داشتیم، شاد داشتیم!».

شهر در خواب بود و کسی نجوای این دو بچه را نشنید... .

نگاه

تصمیم‌های شتابناک اما مدبرانه در موقعیت بحران

کامل حسینی
معلم

● هنوز به درستی معلوم نیست که نابسامانی‌های ویروس کرونا بر سر راه سیستم آموزش‌وپرورش تا چه زمانی ادامه خواهد یافت و از آنجایی که ما درست در زمانی نزدیک به پایان سال آموزشی هم قرار گرفته‌ایم، اجرای راه چاره‌ای واقعی و نه ایدئال، بیش از هر امر دیگری ضروری است؛ تصمیمی که ناظر بر دو معیار «کارآمدی» و «عدالت آموزشی» باشد تا هرچند به صورت نسبی، بتواند آسیب‌های تعطیلی مدارس را به کمینه برساند. همان عدالت آموزشی که برخی متولیان و کارشناسان به آن اذعان دارند. شاید آموزش‌های مجازی «سیما» در مقایسه با «شاد» و سایر شبکه‌ها به شاخص عدالت آموزشی نزدیک‌تر باشد. درواقع، واپسین پیشنهاد برای آموزش مجازی؛ یعنی شبکه شاد حتی با فرض آماده‌شدن زیرساخت‌هایش به دلایل مختلفی در این وضعیت بحرانی هم نمی‌تواند راهکاری جامع و مانع تلقی شود، بلکه از چند لحاظ به درجه‌ای پایین‌تر از قدرت شبکه‌های سیما، تنها حل بخش اندکی از حل معضلات را برعهده می‌گیرد و بس.

البته بر همگان بدیهی است که نمی‌توان به‌عنوان راهکاری نهایی و جامع به آموزش‌های شبکه‌های سیما هم نگریست، بلکه تنها به‌عنوان راهکاری مهم در کنار سایر راهکارها به ادامه آن امیدوار بود. نگارنده هم درصدد نیست که برای حل این معضل آموزشی که در نهایت پیچیدگی و غیرقابل پیش‌بینی‌بودن است، نسخه بپیچد، بلکه غرض ما اشاره به معیار کلی تصمیم‌های کلان شتابناکی است که برای کاهش معضل آموزشی و ارزشیابی پایانی سال تحصیلی گرفته خواهند شد. در اینجا ایده‌ای دوباره به ذهنمان می‌آید که پیش‌تر بارها توسط مسئولان توانا در موقعیت‌های اضطراری و بحرانی بیان شده است. استراتژی این مدیران بر تصمیم‌گیری قاطعانه و تا حدودی هم هوشمندانه در موقعیت‌های استثنائی و اضطراری مبتنی است که نیازمند تصمیمی تقریبا فوری و پرشتاب هستند؛ یعنی در موقعیت‌های بحرانی و اضطراری نمی‌توان حتی از بهترین مدیران و متولیان امور انتظار تصمیم‌گیری جامع و ایدئال داشت، بلکه کافی است دست‌اندرکاران تصمیم را به‌گونه‌ای اتخاذ کنند که در آن زمان تهدیدها را به کمینه برساند، زیرا فرصت و امکانات تمام در پیش‌روی ما نیست که در آن لحظه بحرانی تمامی جوانب را مدنظر قرار دهیم. وضعیتی که ما فعلا به آن دچار شده‌ایم احتمالا از خیلی جهات، شبیه وضعیتی است که به‌شدت نیازمند تصمیم و تدابیری است که هنگام رویارویی با واقعیت‌ها معیار عدالت آموزشی و کارآمدی نسبی ملموس باشد.

البته دلیل پذیرفته‌شدن چنین رویکردی بیشتر ناشی از این حقیقت است که همه ما آگاهیم بر این حالتی ناخواسته که بیماری کرونا بر ما تحمیل کرده است؛ حالتی که در آن اعضای خرده‌نظام آموزش‌وپرورش مانند سایر خرده‌نظام‌های سیاسی و اقتصادی در این میان آسیب خواهند دید؛ با این تفاوت واکنشی منطقی به‌جای گشتن به دنبال واکنشی ایدئال و شتاب‌زده، ما را کمتر دچار سرگردانی و اتلاف وقت خواهد کرد.

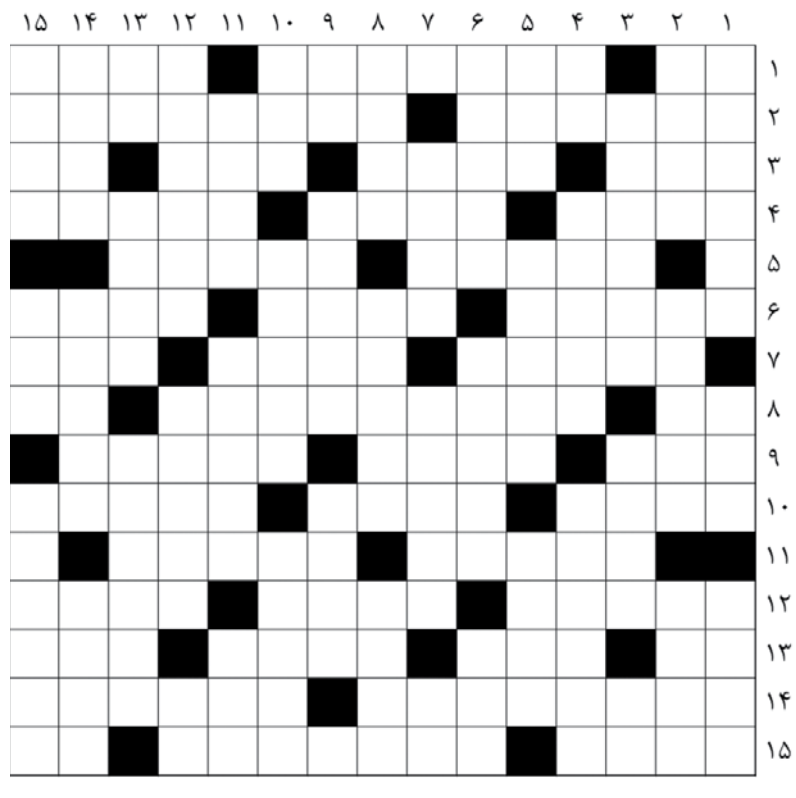
جدول ۳۶۵۹ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- فاقد برجستگی- زمین پایین کوه- سوغات یزد ۲- ارتوپد سنتی- ناسپاس ۳- ماری غیر سمی- گاهی زیر نیم‌کاسه است! - احساس ترحم- امر به رفتن دارد ۴- کین سیاوش را گرفت- کبوتر دشتی- هشتمین ماه میلادی ۵- چهره و سیما- میگرن ۶- قوم سفیدپوست بومی اروپای شرقی- کج و خمیده- سرور و آقا ۷- توده غیر طبیعی در سطح پوشش‌های مخاطی- روشن و تابناک- دولت‌ها ۸- روستا- شهری در فارس- نفس بلند ۹- چین و چروک پوست- ورق‌زدن- پیرو دین موسی (ع) ۱۰- شهری در استان یزد- زندانی- شهری تاریخی در شمال بحرالمیت ۱۱- بازگشت به عقب- نقصان ۱۲- برات- واحد نظامی- سکوی شیرجه ۱۳- صدای زنبور- زادگاه نیما- مایه درد سر- ریسمان ۱۴- تنها رود شیرینی که وارد دریاچه ارومیه می‌شود- مجموعه فعالیت‌های مختلف برای رسیدن به نتیجه خاص ۱۵- خوش‌باور- نامی برای جبرئیل- صدمه.

عمودی:

۱- ثابت‌قدم- کشت بارانی- قلمرو ۲- همسر مرغ- شاعر نوپرداز- چند وزیر ۳- آخرین نبرد ناپلئون بناپارت- باقی‌گذاشتن- پهلوان ۴- درون دهان- ناسازگار- پایتخت هند ۵- از میادین اصلی تهران- آپارتمان کوچک با تجهیزات ساده و راحت- نوشیدنی گرم ۶- تحفه‌ها- دام فربه‌شده- هم بایسته ۷- زن گندمگون- کاخ تاریخی فرانسه- تعجب زنانه ۸- ایشان- نوعی انگور- ژرفنا ۹- دریا- شهری در ایتالیا- پلکان درشکه ۱۰- رخنه‌گر اینترنتی- خدایی- ریاکار ۱۱- سخن‌سنج- چاهک کف حوض- از القاب اشرافی اروپایی ۱۲- متکی به یاری و حمایت کسی- همسایه الیگودرز و بروجرد- بنیاد ۱۳- سنگریزه- بسیار مهربان- بصری ۱۴- رب‌النوع جنگ در روم قدیم- چند لایحه- از بخش‌های اوستا ۱۵- جامه، لباس- معبود- حشره‌ای با تنه دراز.



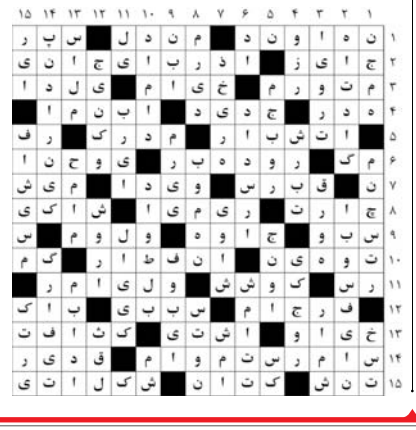
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۶۵۴

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

جدول ۳۶۵۸



سودوکو سخت ۲۶۵۵

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.

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

سودوکو ساده ۲۶۵۵

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.

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