



مدیر مسئول: ناصر نظر

هیئت تحریریه: ندا نصیری - لادن نصیری

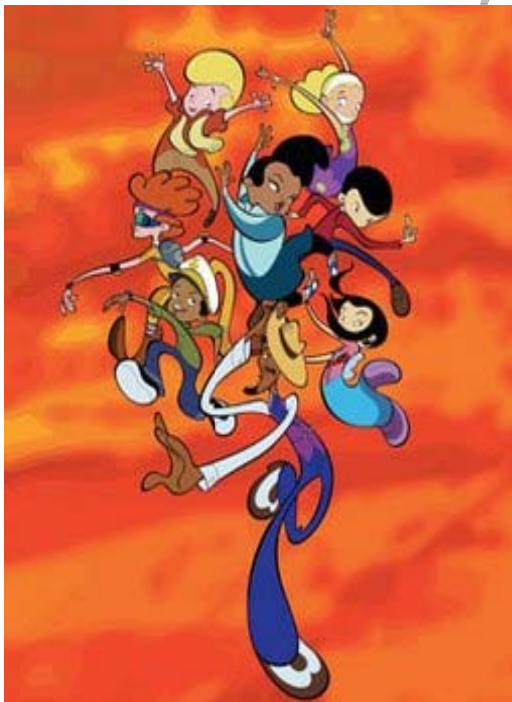
**توجه:** پارس و موسیقی در هر دوره، به شکل الکترونیکی، در سایت آموزشگاه پارس به آدرس [www.pars-music.com](http://www.pars-music.com) قابل دسترس می باشد.

### ♪ سخنی با شما :

چه زود گذشت . منظورم روزهای خوبی بود که مدتها منتظر آن بودیم و همه یکصدا و هماهنگ باهم خواندیم و نواختیم. امیداست با همکاری و همیاری همه دوستان بتوانیم چنین کلاسهایی را دوباره بر پا کرده و آثار گرانبهائی آنها در کلاسهائی خود نظاره گر باشیم.

باتشکر- ناصر نظر

## ♪ Dance = Brain Food ♪



فرستنده تصاویر: Andrea Ostertag

### • مقدمه:

حرکت و موسیقی، یکی از مباحثی است که همواره با موسیقی قرابت و نزدیکی خاصی داشته است. در طی سالهای اخیر، تحقیقات بسیار زیادی در رابطه با حرکات موزون، رقص و تاثیرات آن صورت گرفته است. آنچه که در نتایج تمامی تحقیقات به چشم می خورد آن است که رقص، مغز را برای اجرای ایده های نو و خلاقانه فعال می کند و آنچه مسلم گردیده آن است که خلاقیت حاصل از حرکت و موسیقی هرگز نمی تواند در کلاسهائی درسی و از طریق کاغذ و مداد بدست آید.

**تأثیرات مثبت حرکت و موسیقی:**

خودباوری وقتی ایجاد می شود که ما بتوانیم خود و زندگی مان را تحت نفوذ در آورده و این کار از طریق مهارت پروری به خصوص در سنین مدرسه ایجاد می گردد. هنر های نمایشی، توانایی بیان ایده و عقیده های شخصی را بدون ترس و سانسور به بچه ها می دهد.

زیبایی آفرینی، هنر تنظیم رقص های فردی و دسته جمعی و همخوانی، باعث تقویت خلاقیت، خودباوری و اعتماد به نفس می شود. در هنرهای نمایشی، هنرجویان از طریق اجراهای متفاوت در سبک های مختلف و آشنایی با ساختار کارهای گروهی، به تدریج روحیه همکاری و همیاری را می آموزند. یکی دیگر از مزایای رقص و هنرهای نمایشی این است که هنرجو با ریتم آشنا می شود و از لحاظ روحی و احساسی نیز تأثیرات شادی آفرینی بسیاری بر روی بچه ها دارد. هنر جویان کم سن و سال نیز به راحتی از این طریق می توانند خود را با محیط کلاس هماهنگ کنند و چگونگی اجرای کارهای گروهی را نیز بیاموزند. از دیگر مزایای این روش، دور شدن از ترس، اندوه، مشکلات روحی، پرخاشگری، مهارت آموزی، تقویت و افزایش قدرت بیان احساسات می باشد که در کاهش استرس و اضطراب در کودکان تأثیرات قابل توجهی دارد. حرکت و موسیقی همچنین باعث تقویت هوش احساسی در کودکان می شود.

**آنچه مربیان می توانند انجام دهند:**

در کلاس موانع مختلفی مانند مکعب های پلاستیکی یا صندلیهای پلاستیکی قرار دهید و خودتان در بین این موانع بنشینید و شروع به زدن یک ساز کوبه ای کنید و از بچه های ۳ تا ۵ ساله کلاستان بخواهید که با حرکت از میان موانع رد شوند به طوریکه به هیچ وجه با موانع برخورد نکنند. اگر تعداد بچه های کلاس زیاد است، بچه ها را به گروههای کوچکتر تقسیم کنید و برای ایجاد تنوع و تحرک به یک گروه بگویید از پشت موانع حرکت کنند و به گروه دیگر بگویند با حرکتی متفاوت از جلوی موانع حرکت و کل محوطه کلاس را با حرکت موزون دور بزنند. (در صورت دسترسی مربی به فضای باز و زمین بازی این حرکت را در این محیطها انجام دهید.)



از دیگر بازیهای بسیار جذابی که می توانید از طریق حرکت و موسیقی برای گروههای سنی بالاتر انجام دهید آن است که قبل از شروع، در چند جلسه

شکل کلی نقشه کسورتان را به بچه ها یاد دهید و چندین بار آن را روی تخته برای بچه ها رسم کنید و سپس در چند جلسه بعد با موزیکهای مختلف از بچه ها بخواهید که با حرکت به صورت گروهی، هر کدام بخشی از نقشه کسورتان را درست کنند. (فقط توجه داشته باشید که در چند جلسه اول برای گروههای مختلف توضیح دهید که هر گروه مسئول درست کردن کدام بخش از نقشه است.) نکته دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد آن است که ابتدا با موسیقی های آرام شروع کنید و سعی کنید دقیقاً در مسیر حرکت آنها مکعب و یا وسیله مشابه بگذارید تا آنها بعد از اتمام کار، نتیجه عملکردشان را مشاهده کنند. برای بچه های سنین بالاتر این بازی به راحتی در مقیاس استان به استان هم قابل اجرا است.

از طریق این روش و رسم نقشه حتی می توان به آموزش محل تولد شخصیتهای مختلف موسیقایی کشورتان نیز پردازید به طوریکه هر جلسه را به یک شخصیت اختصاص دهید و با زبان بسیار ساده او و سازش را معرفی کنید. مطمئن باشید این روش برای هنرجویان بسیار جالب و مفرح است و می توان از این طریق آموزشهای مختلفی به بچه ها داد.

تحقیقات مختلف در کشورهای پیشرفته نشان داده است ، آموزشهایی که از طریق موسیقی و حرکت داده شده، توانسته تاثیرات بسیار زیادی بر دانش بچه ها و افزایش یادگیری آنها داشته باشد به طوریکه آموزش نقشه کشورها از این طریق، ممکن است حتی در حس وطن پرستی کودکان و عدم مهاجرت آنها و ترک وطنشان در آینده نیز نقش داشته باشد. البته این موضوعی است که محققان مشغول بررسی هستند و هنوز نتایج مستدلی در این رابطه ارائه نشده است.



کارشناسان بهترین سن را برای یادگیری رقص و حرکات موزون، سن بین ۲ تا ۶ سال می دانند و معتقدند در این سن، از طریق اجرای حرکات متفاوت، تاثیرات حیرت انگیزی در مهارتهای خواندن، تقویت حافظه، تسریع عکس العمل در کودکان، افزایش سرعت نوشتن و نظم ایجاد خواهد شد.

البته حرکاتی مانند چرخ زدن، پریدن، خزیدن، غلت خوردن همگی جزء حرکات بسیار سودمند در گروه سنی مذکور می باشد.

مربیان عزیز توجه داشته باشند که از طریق ایجاد حلقه حرکات

متفاوت و ترتیب دادن مسابقات حرکتی می توانند نقش غیر قابل تصویری در تقویت سیستم ادراکی، تقویت حافظه کوتاه مدت و بلند مدت و تقویت سیستم شنیداری کودکانی که از مشکلات جسمی رنج می برند داشته باشند و این شما هستید که با حرکات به ظاهر ساده می توانید آینده و سرنوشت کودکان را تغییر دهید.

## راهکارهای مفید برای اداره یک کلاس عالی (۲) ♪



### ۶. چیدمان سازها :

در صورت امکان، سازهای ضروری را قبل از ورود بچه ها به کلاس در جای مناسب قرار دهید اگر قرار است آنها را روی میز بگذارید، ارتفاع مناسب را در نظر بگیرید به گونه ای که سطح زانو برای افرادی که قرار است نشسته ساز بزنند و ارتفاع کمر برای کسانی که ایستاده سازی را می نوازند معیار سنجش می باشد. همچنین چیدمان باید به گونه ای باشد که سازها زیاد به نوازنده نزدیک نباشند.

**۷.نشستن-ایستادن-حرکت :**

تمام زمان کلاس را به فعالیت ثابتی مانند نشستن یا حرکت کردن یا ایستادن نگذرانید. بهترین طرح درس، طرحی است که از حرکت، نشستن، ایستادن به فواصل زمانی مناسب در کلاس استفاده شود.

**۸.تنفس و زنگ تفریح :**

اگر شما مجبور به گذراندن یک کلاس ۴۵ دقیقه ای موسیقی و حرکت هستید باید حتما در این کلاس ، زنگ تفریحی ای قرار دهید و بعد از زنگ تفریح ۵ تا ۱۰ دقیقه ای، نوع فعالیت را عوض کنید. در مهد کودک ها بهترین مدت زمان برای یک کلاس موسیقی که شامل حرکت نیز می باشد، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است لذا بهتر است به جای ۲ ساعت کلاس در یک روز ، این کلاسها را در ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در چندین روز بر گزار کنید. در این حالت ، شرایط خوب جسمانی معلم باعث افزایش بازده کار می شود. اگر هم مجبور شدید کلاسهای ۱ یا ۲ ساعته بپذیرید، زنگ تفریح را فراموش نکنید. در زنگ تفریح به بچه ها فرصت دهید روی زمین دراز بکشند تا خستگی پشت و کمرشان در رود و خوراکی ای نیز بخورند.

**۹.مدیریت صحیح :**

در کلاسهای موسیقی بهتر است در هر جلسه جای بچه ها را عوض کنید و از آنها بخواهید که در هر جلسه در جاهای متفاوتی بنشینند و خودتان نیز در این باره نظارت کافی داشته باشید. همچنین در هر جلسه ، یکی از شاگردان را به عنوان سرپرست گروه معرفی کنید تا نظم کلاس و تقسیم وظایف را به عهده بگیرد.

**۱۰.تشویق :**

اجراهای خوب را مورد تشویق و تحسین قرار دهید و اسم شخص یا اشخاصی را که اجرای خوبی داشته اند، با صدای بلند نام برده و تشویق کنید.

**۱۱.انتقاد نکنید :**

از کسانی که اجرای خوبی نداشته اند با لحن تند انتقاد نکنید و تنها با لحن آرام بخواهید که توصیه هایتان را بکار گیرند و تمریناتشان را بیشتر کنند . به هنر جو این اطمینان را بدهید که اگر به توصیه هایتان توجه و عمل کند و زمان تمرینش را بیشتر نماید، تمام نواقص کارش بر طرف می شود و می تواند به یک نوازنده فوق العاده تبدیل گردد.

**۱۲.تصحیح اشتباهات :**

معلمان موسیقی باید توجه کنند که بلافاصله بعد از هر درسی، اشتباهات را تصحیح کنند و اگر اشتباهی وجود نداشت، تعریف و تمجید را فراموش نکنند. از سرسری گرفتن و عدم توجه به فواصل و ریتم آهنگها و گامها خودداری کنید. در کلاسهای گروهی معلمان باید تک تک بچه ها را مورد آزمایش قرار دهند و در صورت مشاهده عیب و نقص ، از انتقاد و تذکرات تند و خشن در حضور شاگردان دیگر بپرهیزید.  
ادامه دارد...

# چارسو و موسیقی