

گزارش استعدادیابی  
و مهارت‌سنجی



## خلاصه گزارش استعدادیابی و مهارت‌سنجی



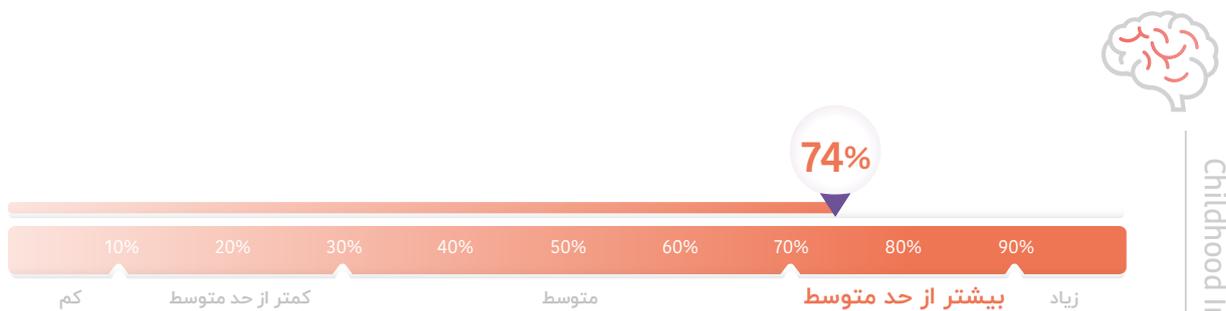
انسان‌ها برای آینده تصمیم‌گیری نمی‌کنند، انسان‌ها برای عاداتشان تصمیم‌گیری می‌کنند و این عادت‌ها هستند که آینده را می‌سازند.



## هوش کودکی



### مهارت‌های تحصیلی و منطقی



Childhood Intelligence

هوش کودکی، به توانایی ذهنی فرد در یادگیری، درک مفاهیم و حل مسئله اشاره دارد. این ویژگی حدود ۷۰ الی ۸۰ درصد تحت تأثیر ژنتیک می‌باشد، با این حال محیط زندگی و نوع آموزش هم در شکل‌گیری آن موثر هستند. کودکانی که در محیط‌های غنی از بازی، گفت‌وگو و تجربه رشد می‌کنند، معمولاً عملکرد ذهنی قوی‌تری دارند. شناخت این ویژگی به والدین و مربیان کمک می‌کند تا مسیر یادگیری کودک را بهتر شناسایی کنند.

### تحلیل سطح ویژگی و نشانه‌ها

- نشانه‌ها:** یادگیری سریع، درک عمیق مفاهیم و علاقه به پرسیدن سؤال
- پیامدها:** موفقیت تحصیلی بالا، خلاقیت در حل مسئله و تمایل زیاد به یادگیری
- توصیه‌ها:** ایجاد محیط یادگیری متنوع، آموزش از طریق تجربه و تشویق به ایده‌سازی
- نشانه‌ها:** درک مناسب مفاهیم با تمرین و تکرار، پیشرفت گام‌به‌گام در یادگیری
- پیامدها:** رشد پایدار در محیط آموزشی ساختارمند و پاسخ خوب به آموزش مرحله‌ای
- توصیه‌ها:** استفاده از بازی‌های آموزشی، گفت‌وگو و بازخورد مثبت برای حفظ انگیزه و تمرکز
- نشانه‌ها:** نیاز به تکرار و توضیح بیشتر برای درک مطالب، کاهش تمرکز یا اعتمادبه‌نفس در یادگیری
- پیامدها:** پیشرفت کندتر در یادگیری مفاهیم پیچیده یا انتزاعی
- توصیه‌ها:** استفاده از روش‌های دیداری و عملی در آموزش، همراه با تشویق مستمر و آموزش تدریجی

بالتر از متوسط

متوسط

پایین‌تر از متوسط

### پیشنهادهای تقویت و پرورش هوش کودکی



- انجام بازی‌های فکری و ساختنی مانند پازل یا لگو
- شنیدن و بازگویی داستان برای تقویت حافظه و بیان
- آموزش از طریق شعر، ترانه و تجربه‌های روزمره
- تشویق به پرسشگری و یافتن پاسخ از طریق مشاهده و جست‌وجو



مهارت شناختی



تمرکز



حافظه‌ی کوتاه‌مدت



استدلال منطقی

#### صفات مرتبط

### جمع‌بندی و توصیه‌های فردی



- هوش کودکی پایه‌ی اصلی رشد ذهنی و تحصیلی است.
- محیطی شاد، پر از تجربه و همراه با تشویق، بهترین بستر برای پرورش این استعداد است.
- یادگیری باید با حس لذت، کنجکاوی و کشف همراه باشد تا ذهن به‌صورت طبیعی رشد کند.

### توصیه‌های تغذیه‌ای



مصرف ماهی، گردو و تخم‌مرغ به تقویت حافظه و رشد سلول‌های مغزی کمک می‌کند.

### کودکان و نوجوانان

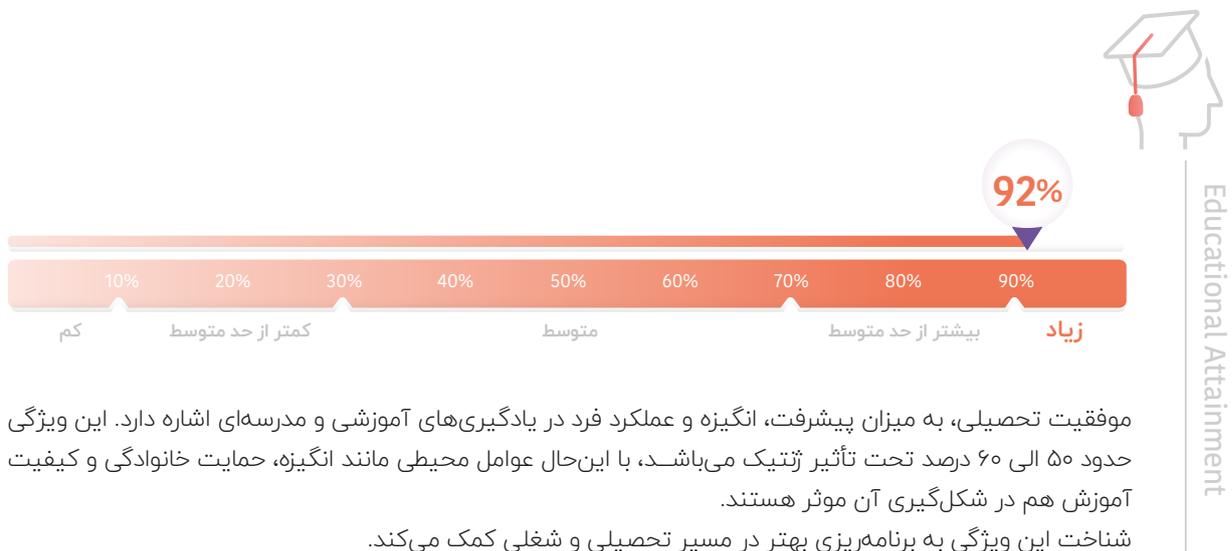


بازی‌های فکری، کاردستی، گفت‌وگو درباره‌ی اتفاقات روزمره و داستان‌خوانی مشترک، به تقویت تفکر، درک مفاهیم و رشد ذهنی کودک کمک می‌کند.

## موفقیت تحصیلی



### مهارت‌های تحصیلی و منطقی



موفقیت تحصیلی، به میزان پیشرفت، انگیزه و عملکرد فرد در یادگیری‌های آموزشی و مدرسه‌ای اشاره دارد. این ویژگی حدود ۵۰ الی ۶۰ درصد تحت تأثیر ژنتیک می‌باشد، با این حال عوامل محیطی مانند انگیزه، حمایت خانوادگی و کیفیت آموزش هم در شکل‌گیری آن موثر هستند. شناخت این ویژگی به برنامه‌ریزی بهتر در مسیر تحصیلی و شغلی کمک می‌کند.

### تحلیل سطح ویژگی و نشانه‌ها

- نشانه‌ها:** علاقه به الگوها، محاسبات و حل مسئله‌های پیچیده
- پيامدها:** پیشرفت پایدار، انگیزه‌ی درونی در یادگیری و تمایل به رقابت مثبت
- توصیه‌ها:** استفاده از روش‌های یادگیری با سؤال پرسیدن و تجربه‌کردن، مطالعه‌ی آزاد و شرکت در فعالیت‌های علمی
- نشانه‌ها:** عملکرد مناسب در شرایط آموزشی با نیاز به برنامه‌ریزی دقیق‌تر
- پيامدها:** رشد تدریجی در یادگیری با تأثیر زیاد از روش تدریس یا انگیزه‌ی معلم
- توصیه‌ها:** ایجاد عادت مطالعه‌ی روزانه، تقویت نظم شخصی و استفاده از بازخورد مثبت
- نشانه‌ها:** بی‌انگیزگی یا دشواری در تمرکز بر مطالعه، اضطراب امتحان یا نداشتن هدف تحصیلی مشخص
- پيامدها:** کاهش پیشرفت آموزشی و احتمال افت عملکرد در درس‌های تحلیلی
- توصیه‌ها:** ایجاد هدف‌های کوچک، تشویق مداوم و انتخاب روش‌های یادگیری جذاب‌تر (تصویری، شنیداری یا گروهی)

بالتر از متوسط

متوسط

پایین‌تر از متوسط

## پیشنادهای تقویت و پرورش موفقیت تحصیلی



- برنامه‌ریزی منظم مطالعه و مرور هفتگی.
- تشویق به هدف‌گذاری و پاداش‌دهی پس از رسیدن به هر هدف.
- استفاده از تکنیک‌های یادگیری فعال مثل خلاصه‌نویسی و آموزش به دیگران.
- حفظ تعادل بین درس، خواب و تفریح برای جلوگیری از خستگی ذهنی.



مهارت شناختی



تمرکز



حافظه‌ی بلندمدت



هوش کودکی

### صفات مرتبط

## جمع‌بندی و توصیه‌های فردی



- موفقیت تحصیلی حاصل ترکیب تلاش، تمرکز، انگیزه و حمایت محیطی است.
- با برنامه‌ریزی، نظم در مطالعه و تقویت علاقه به یادگیری، می‌توان این ویژگی را پایدار کرد.
- درک و همراهی عاطفی خانواده و تشویق در زمان پیشرفت، نقش مهمی در حفظ انگیزه دارد.

## توصیه‌های تغذیه‌ای



مصرف نان سبوس‌دار، مغزها و میوه‌های خشک، انرژی پایدار مغز را تأمین و تمرکز را افزایش می‌دهد.

## کودکان و نوجوانان

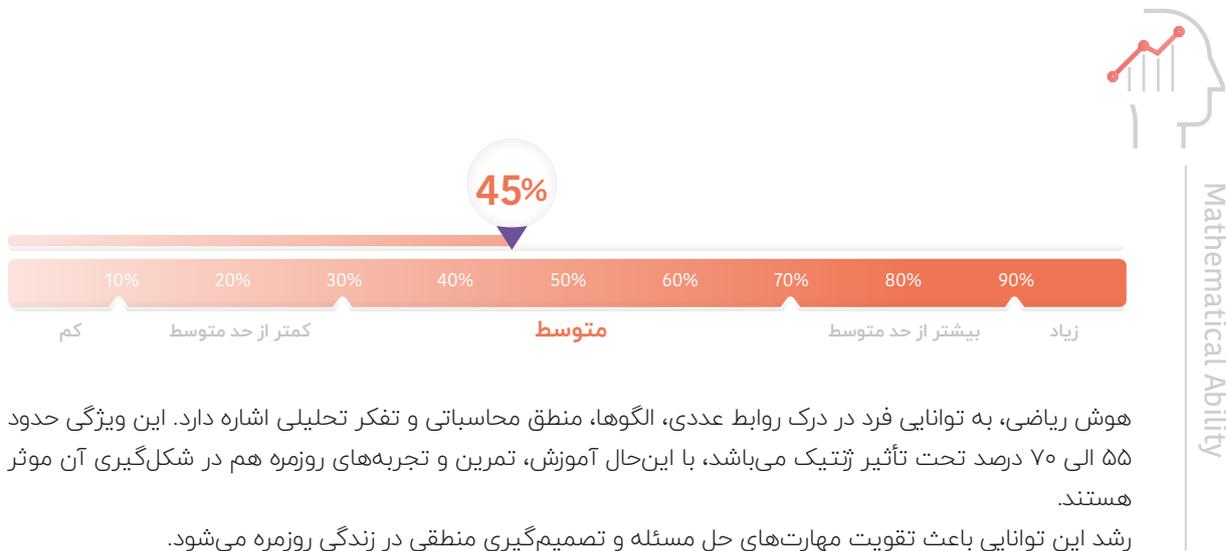


- ایجاد فضای یادگیری شاد، تشویق به مطالعه با پاداش‌های کوچک و ترکیب درس با بازی، به افزایش علاقه و موفقیت تحصیلی کمک می‌کند.
- توجه به خواب کافی و وعده‌ی صبحانه‌ی مغذی، در تمرکز و عملکرد تحصیلی مؤثر است.

## هوش ریاضی



### مهارت‌های تحصیلی و منطقی



هوش ریاضی، به توانایی فرد در درک روابط عددی، الگوها، منطق محاسباتی و تفکر تحلیلی اشاره دارد. این ویژگی حدود ۵۵ الی ۷۰ درصد تحت تأثیر ژنتیک می‌باشد، با این حال آموزش، تمرین و تجربه‌های روزمره هم در شکل‌گیری آن موثر هستند. رشد این توانایی باعث تقویت مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری منطقی در زندگی روزمره می‌شود.

### تحلیل سطح ویژگی و نشانه‌ها

- نشانه‌ها:** درک سریع مفاهیم عددی، علاقه به الگوها و محاسبات و حل مسئله‌های پیچیده
- پیامدها:** موفقیت در درس‌های تحلیلی، عملکرد بالا در تفکر منطقی و استدلال عددی
- توصیه‌ها:** شرکت در بازی‌های عددی، حل معماهای ریاضی و آموزش از طریق چالش‌های ذهنی
- نشانه‌ها:** درک خوب مفاهیم پایه اما نیاز به تمرین برای مفاهیم پیچیده‌تر
- پیامدها:** پیشرفت پایدار در محیط آموزشی با تمرین و تکرار مستمر
- توصیه‌ها:** استفاده از مثال‌های عینی، تمرین‌های گام‌به‌گام و بازی‌های آموزشی عددی
- نشانه‌ها:** دشواری در درک مفاهیم انتزاعی عددی، اضطراب هنگام محاسبه یا حل مسئله
- پیامدها:** افت عملکرد در درس‌های تحلیلی و کاهش اعتمادبه‌نفس تحصیلی
- توصیه‌ها:** استفاده از ابزارهای دیداری مانند نمودار و شکل، تمرین با بازی‌های ساده و تشویق تدریجی در یادگیری ریاضی

بالتر از متوسط

متوسط

پایین‌تر از متوسط

## پیشنهادهای تقویت و پرورش هوش ریاضی



- بازی‌های عددی مانند سودوکو.
- آموزش مفاهیم ریاضی با استفاده از اشیای واقعی (مثلاً شمارش با مهره یا میوه).
- تمرین حل مسئله در موقعیت‌های واقعی (خرید، زمان، فاصله).
- تشویق به توضیح فرآیند محاسبه برای درک بهتر منطق ریاضی.



مهارت شناختی



تمرکز



حافظه بلندمدت



استدلال منطقی

### صفات مرتبط

## جمع‌بندی و توصیه‌های فردی



- هوش ریاضی یکی از پایه‌های تفکر منطقی و حل مسئله است.
- تمرین مداوم، مشاهده‌ی الگوها و ارتباط ریاضی با زندگی واقعی باعث تقویت این توانایی می‌شود.
- محیط تشویق‌کننده و بدون ترس از اشتباه، رشد این استعداد را تسهیل می‌کند.

## توصیه‌های تغذیه‌ای



مصرف مغزها، غلات کامل، تخم‌مرغ و ماهی به بهبود عملکرد مغزی و دقت محاسباتی کمک می‌کند.

## کودکان و نوجوانان



- بازی‌هایی مانند هوپ و جمع و تفریق با کارت به پرورش مهارت عددی و منطق ریاضی کمک می‌کنند.
- آموزش ریاضی با استفاده از وسایل ملموس و مثال‌های واقعی درک عدد را آسان‌تر می‌سازد.

## تمرکز



### مهارت‌های تمرکزی و شناختی



Attention Function Measurement



تمرکز، به توانایی ذهن برای حفظ توجه بر یک موضوع یا فعالیت، در مدت زمان مشخص گفته می‌شود. این ویژگی حدود ۴۰ الی ۵۵ درصد تحت تأثیر ژنتیک می‌باشد، با این حال یادگیری حل مسئله و کنترل رفتار هم در شکل‌گیری آن موثر هستند. شناخت سطح تمرکز به انتخاب روش‌های یادگیری و مدیریت فعالیت‌های روزانه کمک می‌کند.

### تحلیل سطح ویژگی و نشانه‌ها

- نشانه‌ها:** توانایی حفظ توجه در زمان طولانی، دقت بالا در جزئیات و عدم حواس‌پرتی در محیط‌های شلوغ
- پیامدها:** عملکرد عالی در مطالعه، کارهای تحلیلی و فعالیت‌های دقیق
- توصیه‌ها:** ادامه‌ی تمرین‌های ذهنی، تنظیم برنامه‌ی روزانه و پرهیز از چندکارگی همزمان (Multitasking)
- نشانه‌ها:** تمرکز خوب در زمان‌های کوتاه، اما کاهش توجه پس از خستگی یا حواس‌پرتی محیطی
- پیامدها:** عملکرد پایدار در شرایط آرام اما نوسان در موقعیت‌های پرتحرک
- توصیه‌ها:** استراحت‌های کوتاه در میان فعالیت‌ها، تمرین تمرکز با بازی‌های توجهی و کاهش عوامل محیطی
- نشانه‌ها:** دشواری در نگاه‌داشتن توجه، حواس‌پرتی سریع و بی‌قراری ذهنی
- پیامدها:** کاهش کیفیت یادگیری و عملکرد تحصیلی یا کاری
- توصیه‌ها:** انجام تمرینات تنفس عمیق، مدیتیشن ساده و حذف محرک‌های بصری و صوتی اضافی

بالتر از متوسط

متوسط

پایین‌تر از متوسط

### پیشنهادهای تقویت و پرورش تمرکز



- انجام بازی‌هایی مانند پازل و دوز.
- برنامه‌ریزی منظم برای مطالعه در زمان‌های کوتاه و منظم.
- محدودکردن استفاده از تلفن همراه هنگام کار یا درس.
- استراحت کوتاه بین فعالیت‌های فکری برای بازیابی تمرکز.



مهارت شناختی



کنترل مهاری



حافظه‌ی بلندمدت

### صفات مرتبط

### جمع‌بندی و توصیه‌های فردی



- تمرکز یکی از پایه‌های اصلی یادگیری و عملکرد ذهنی است.
- ذهنی که بتواند توجه خود را حفظ کند، کارآمدتر و خلاق‌تر عمل می‌کند.
- حفظ آرامش، استراحت کافی و برنامه‌ریزی ذهنی منظم باعث پایداری تمرکز می‌شود.

### توصیه‌های تغذیه‌ای



مصرف بادام، گردو و شکلات تلخ به بهبود جریان خون مغز و افزایش تمرکز کمک می‌کند.

### کودکان و نوجوانان



- بازی‌هایی مانند بشین پاشو یا اسم و فامیل باعث افزایش توجه و دقت شنیداری می‌شوند.
- زمان مطالعه‌ی کودکان باید کوتاه، متنوع و همراه با استراحت باشد.

## حافظه‌ی بلندمدت



## مهارت‌های تمرکزی و شناختی

Memory Performance /  
Long-Term Memory

حافظه‌ی بلندمدت، توانایی مغز برای ذخیره و یادآوری اطلاعات در طولانی‌مدت است. این نوع حافظه، پایه‌ی یادگیری پایدار، درک مفاهیم و تصمیم‌گیری آگاهانه محسوب می‌شود. ژن‌های مؤثر در انتقال پیام‌های عصبی و عملکرد بخش حافظه‌ی مغز، نقش اصلی را در بروز این توانایی دارند. این ویژگی حدود ۵۰ الی ۶۰ درصد تحت تأثیر ژنتیک می‌باشد، با این‌حال عوامل محیطی مثل تغذیه و خواب هم در شکل‌گیری و تقویت آن موثر هستند.

## تحلیل سطح ویژگی و نشانه‌ها

- نشانه‌ها:** توانایی حفظ مطالب برای مدت طولانی، یادآوری دقیق اطلاعات و ارتباط دادن مفاهیم با تجربه‌ها
- پیامدها:** عملکرد تحصیلی بالا، یادگیری عمیق‌تر و توانایی آموزش به دیگران
- توصیه‌ها:** تکرار آموخته‌ها، آموزش مطالب به دیگران و مرور منظم
- نشانه‌ها:** یادگیری مناسب، اما نیاز به مرور چندباره برای تثبیت مطالب
- پیامدها:** حفظ مطالب در بازه‌ی زمانی متوسط و احتمال فراموشی جزئیات پس از مدتی
- توصیه‌ها:** استفاده از یادداشت‌های تصویری و تمرین مرور هفتگی برای تقویت یادآوری
- نشانه‌ها:** دشواری در یادآوری اطلاعات قبلی و نیاز به تکرار زیاد
- پیامدها:** کندی در یادگیری مفاهیم جدید و فراموشی سریع مطالب آموخته‌شده
- توصیه‌ها:** استفاده از روش‌های دیداری (نمودار، رنگ‌ها)، خواب کافی و تکرار با فاصله‌ی زمانی کم

بالتر از متوسط

متوسط

پایین‌تر از متوسط

## پیشنادهای تقویت و پرورش حافظه‌ی بلندمدت



- مرور و بازخوانی آموخته‌ها در فواصل منظم.
- استفاده از تکنیک یادگیری با تصویرسازی ذهنی.
- خواب کافی پس از یادگیری برای تثبیت اطلاعات در مغز.



مهارت شناختی



تحریک‌پذیری مغز



حافظه‌ی کوتاه‌مدت



تمرکز

صفات مرتبط

## جمع‌بندی و توصیه‌های فردی



- حافظه‌ی بلندمدت، نقش کلیدی در یادگیری ماندگار و رشد شناختی دارد.
- مرور منظم و تمرین یادآوری، بهترین راه برای تقویت این توانایی است.
- تعادل میان فعالیت ذهنی، خواب کافی و آرامش، حافظه را در بهترین حالت نگه می‌دارد.

## توصیه‌های تغذیه‌ای



مصرف ماهی، زرده‌ی تخم‌مرغ و بلوبری باعث تقویت حافظه و پیشگیری از فراموشی زودهنگام می‌شود.

## کودکان و نوجوانان



- بازی‌هایی مانند، قصه‌گویی با جزئیات و استفاده از حافظه‌ی تصویری، به تقویت حافظه‌ی بلندمدت کمک می‌کند.
- تکرار مطالب به شکل شعر یا ترانه باعث ماندگاری بیشتر اطلاعات در ذهن کودک می‌شود.

## رفتار اکتشافی



### مهارت‌های تمرکزی و شناختی



Exploratory Behavior



رفتار اکتشافی، به تمایل فرد برای کشف، یادگیری و تجربه‌های جدید اشاره دارد. این ویژگی باعث رشد کنجکاوی، خلاقیت و یادگیری تجربی می‌شود. این رفتار با فعالیت بخش‌هایی از مغز که در پاداش و انگیزه نقش دارند، مرتبط است. این ویژگی حدود ۴۰ الی ۵۵ درصد تحت تأثیر ژنتیک می‌باشد، با این‌حال عوامل محیطی هم در شکل‌گیری آن موثر هستند. رشد این ویژگی در فضایی آزاد و پذیرنده اتفاق می‌افتد؛ جایی که فرد می‌تواند سؤال بپرسد، نظر بدهد و با حمایت دیگران ایده‌هایش را بیان کند.

### تحلیل سطح ویژگی و نشانه‌ها

- نشانه‌ها:** علاقه‌ی زیاد به تجربه‌های جدید، تمایل به آزمودن روش‌های تازه و طرح سؤالات متعدد
- پیامدها:** خلاقیت بالا، یادگیری عمیق‌تر و پیشرفت در حوزه‌های نوآورانه
- توصیه‌ها:** فراهم‌کردن فرصت تجربه‌های جدید، آزادی در انتخاب فعالیت‌ها و تشویق به بیان ایده‌های شخصی
- نشانه‌ها:** تمایل متعادل به کشف محیط و یادگیری موضوعات جدید
- پیامدها:** سازگاری خوب با موقعیت‌های تازه و تمایل به یادگیری از دیگران
- توصیه‌ها:** تشویق به مشارکت در فعالیت‌های گروهی، بازی‌های فکری و سفرهای آموزشی یا علمی
- نشانه‌ها:** تمایل کمتر به تغییر یا تجربه‌ی شرایط جدید و وابستگی به محیط آشنا
- پیامدها:** محدودیت در رشد خلاقیت و کاهش انگیزه برای یادگیری موضوعات جدید
- توصیه‌ها:** تشویق به کارهای جدید در محیط امن، دادن فرصت تجربه‌های کوچک و تقویت اعتمادبه‌نفس در تغییر

بالتر از متوسط

متوسط

پایین‌تر از متوسط

## پیشنادهای تقویت و پرورش رفتار اکتشافی



- انجام فعالیت‌های جدید و متنوع در زندگی روزمره.
- بازی‌های خلاقانه مانند ساخت وسایل ساده با دورریختنی‌ها.
- تشویق به طرح سؤال و یافتن پاسخ از طریق مشاهده یا تحقیق.
- حضور در محیط‌های طبیعی یا علمی برای تجربه‌ی یادگیری واقعی.



استدلال منطقی



مهارت شناختی



توانایی خواندن کلمات

صفات مرتبط

## جمع‌بندی و توصیه‌های فردی



- رفتار اکتشافی پایه‌ی خلاقیت و رشد ذهنی فعال است.
- کسانی که این ویژگی را پرورش می‌دهند، در برابر تغییرات محیطی سازگارتر و مستعدتر برای یادگیری مهارت‌های پیچیده هستند.
- محیطی حمایت‌گر، تشویق به پرسیدن و احترام به ایده‌های تازه باعث رشد این رفتار می‌شود.

## توصیه‌های تغذیه‌ای



مصرف میوه‌های رنگی (مانند انار، پرتقال و بلوبری) و مغزها باعث بهبود جریان خون مغزی و افزایش انرژی ذهنی می‌شود.

## کودکان و نوجوانان

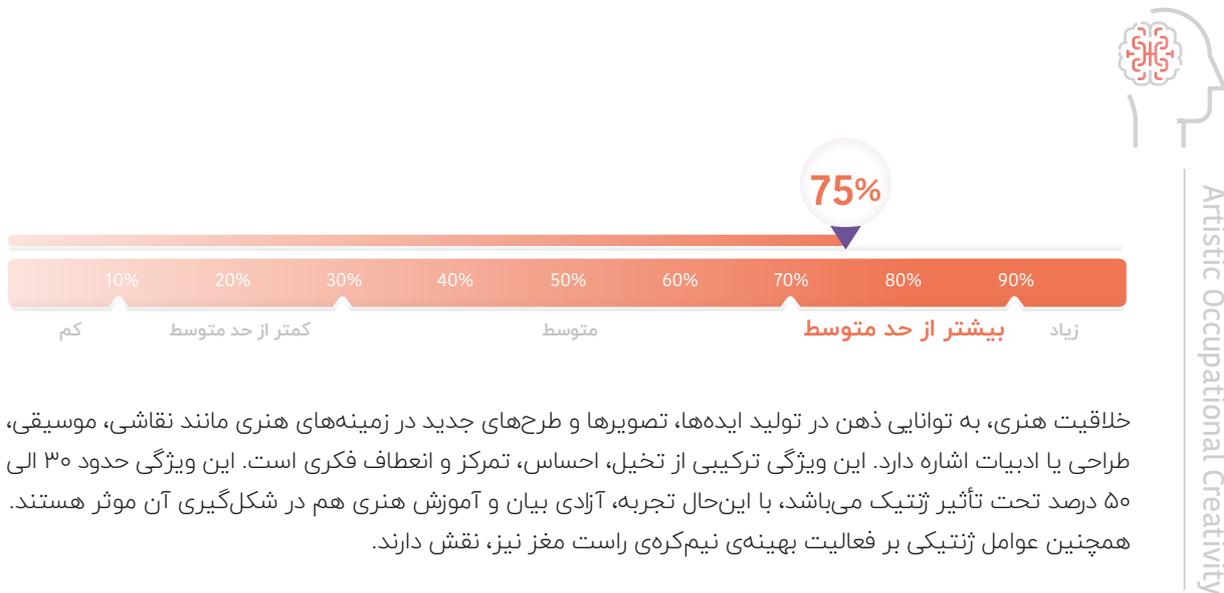


- کودکان را تشویق کنید تا درباره‌ی پدیده‌ها سؤال بپرسند و پاسخ را خودشان جست‌وجو کنند.
- بازی‌هایی مانند «کاوش در طبیعت»، «کشف اشیای پنهان» یا «ساخت ابزار با وسایل ساده باعث رشد حس کنجکاوی و تقویت رفتار اکتشافی می‌شود.

## خلاقیت هنری



### مهارت‌های هنری و احساسی



خلاقیت هنری، به توانایی ذهن در تولید ایده‌ها، تصویرها و طرح‌های جدید در زمینه‌های هنری مانند نقاشی، موسیقی، طراحی یا ادبیات اشاره دارد. این ویژگی ترکیبی از تخیل، احساس، تمرکز و انعطاف فکری است. این ویژگی حدود ۳۰ الی ۵۰ درصد تحت تأثیر ژنتیک می‌باشد، با این حال تجربه، آزادی بیان و آموزش هنری هم در شکل‌گیری آن موثر هستند. همچنین عوامل ژنتیکی بر فعالیت بهینه نیم‌کره‌ی راست مغز نیز، نقش دارند.

### تحلیل سطح ویژگی و نشانه‌ها

- نشانه‌ها:** توانایی خلق ایده‌های جدید، بیان احساسات از طریق هنر و علاقه به تجربه‌ی سبک‌های متفاوت
- پیامدها:** خلاقیت بالا، قدرت تخیل قوی و تمایل به فعالیت‌های هنری مستقل
- توصیه‌ها:** فراهم‌کردن آزادی در انتخاب سبک و ابزار، تشویق به نمایش آثار و ایجاد فرصت برای الهام از طبیعت
- نشانه‌ها:** علاقه به هنر و توانایی خلق آثار زیبا با نیاز به راهنمایی یا الگو
- پیامدها:** رشد تدریجی در مهارت‌های هنری و افزایش اعتمادبه‌نفس در بیان احساسات
- توصیه‌ها:** آموزش منظم، تمرین مشاهده و تقلید از آثار موفق برای تقویت ایده‌پردازی
- نشانه‌ها:** تمایل کمتر به فعالیت‌های هنری یا دشواری در ابراز ایده‌های شخصی
- پیامدها:** کاهش تخیل و ناتوانی در انتقال احساسات به صورت تصویری یا شنیداری
- توصیه‌ها:** تشویق به فعالیت‌های آزاد، کار گروهی در پروژه‌های هنری و تمرین بیان احساسات از طریق رنگ و صدا

بالتر از متوسط

متوسط

پایین‌تر از متوسط

## پیشنهادهای تقویت و پرورش خلاقیت هنری



- شرکت در کلاس‌های هنری و کارگاه‌های طراحی یا موسیقی.
- انجام تمرین‌های آزاد نقاشی، طراحی یا داستان‌نویسی بدون محدودیت موضوعی.
- مشاهده آثار هنرمندان و گفت‌وگو درباره‌ی احساس آن‌ها.
- گوش دادن به موسیقی‌های الهام‌بخش یا حضور در طبیعت برای تحریک خلاقیت.



تحریک‌پذیری مغز



تمرکز



حافظه‌ی دیداری



رفتار اکتشافی

### صفات مرتبط

## جمع‌بندی و توصیه‌های فردی



- خلاقیت هنری نه‌تنها نشانه‌ی استعداد، بلکه ابزاری برای آرامش و رشد ذهنی است.
- محیط باز، پذیرش ایده‌های تازه و تشویق به تجربه، زمینه‌ساز شکوفایی این ویژگی هستند.

## توصیه‌های تغذیه‌ای



مصرف شکلات تلخ، آجیل و میوه‌های حاوی آنتی‌اکسیدان به افزایش جریان خون مغز و تمرکز در فعالیت‌های خلاق کمک می‌کند.

## کودکان و نوجوانان



- فعالیت‌هایی مانند نقاشی آزاد، ساخت کاردستی با وسایل ساده و نواختن سازهای کودکانه، به پرورش خلاقیت و افزایش اعتمادبه‌نفس کمک می‌کند.
- تشویق بدون قضاوت و نمایش آثار در جمع خانواده حس خلاقیت را تقویت می‌کند.

☎ (۰۲۱) ۹۱۰۰۶۰۰۰  
☎ (۰۹۹۸) ۱۱۱۶۰۰۰  
📷 hanifagenetics  
🌐 www.hanifa.ir

**حنیفا**  
نشانی: تهران، بزرگراه مدرس به سمت شمال  
خیابان الهیه شمالی، خیابان گلنار، پلاک ۵۲  
ساختمان گالریا رزیدنس، طبقه ۱، واحد غربی

