

# نوا



نوا آمده است  
تا درباره اهمیت **دوران طلایی کودکی** سخن  
بگوید و به پدران و مادران و مربیان کمک کند  
تا ویژگی‌های رشدی و ارتباطی  
این دوره را بهتر بشناسند و از آن بهره ببرند.

## سرمقاله

راهی برای برگرداندن بچه‌ها به دامن طبیعت و بازی‌های گروهی پیدا کنم و هم نگران اثرات بازی کردن با تبلت بودم. به این فکر می‌کردم که حتی اگر به از دست رفتن فرصت بازی دورهمی کاری نداشته باشم اما با ضررهایی که درباره کار با تبلت می‌گویند چه کار کنم؟  
ابزارهای تازه، هر روز برای آسان تر شدن زندگی، برای تفریح راحت تر و آسایش بیشتر به دنیا می‌آیند. اگر بخواهیم بی تفاوت از کنار تولد این تازه‌واردها رد شویم، موقعی که پایشان به زندگی مان باز شد برای این مهمان های نو، برنامه‌ای نداریم. یاد نگرفته ایم چگونه از آنها بهترین استفاده را بکنیم که به ما ضرر نزنند و از آنها نفع هم ببریم. تبلت، گوشی هوشمند و همه ابزارهای الکترونیکی که هر روز به بازار می‌آیند از آن مهمان های تازه‌ای هستند که برای دعوتشان به محیط خانه و استفاده از آنها باید آگاهی و برنامه داشته باشیم.

«دلم برای یک دورهمی خانوادگی لک زده بود. بعد از مدت‌ها در بیلاق نزدیک شهر دور هم جمع شده بودیم. دلم می‌خواست حداکثر استفاده را از طبیعت و دورهمی خانوادگی ببرم. در همین فکرها بودم که چشمم به پسر پنج ساله‌ام افتاد که در گوشه‌ای نشسته بود و چند تا از بچه‌ها هم دورش حلقه زده بودند. یاد بچگی‌های خودم و بازی‌های کودکانه دسته جمعی مان افتادم. کمی نزدیک تر رفتم. پسرم تبلت به دست مشغول بازی بود و بقیه بچه‌ها هم دورش را گرفته بودند و به بازی او نگاه می‌کردند. برای لحظاتی حالم بد شد. دلم می‌خواست هرطور که شده این وسیله را از او دور کنم. از همه آنها دور کنم. دوست داشتم هیچ وقت دیگر این وسیله را در دستانش نبینم. دلم گرفته بود و ذهنم پر از سوال. هم دلم می‌خواست

# وسيله يادگيري ياباي جان؟

## تبلت چه ضررها و چه خوبه هايه دارد

زندگي . با شما همدل ايم كه همه اينها ما را از اين كه فرزندان مان با اين وسيله كار كنند مي ترساند . حالا چه كار كنيم ؟ به روش هاي سليبي و محدوديتي رو بياوريم ؟ برنامه هاي محدودكننده دسترسي روي دستگاه نصب كنيم ؟ با دادن جايزه يا پرت كردن حواس اش سعي كنيم توجه او را منحرف كنيم ؟ دائم از بدى هاي تبلت براي اش بگويم ؟ نگذاريم فرزندان بدون ما با تبلت كار كنند ؟ براي استفاده از تبلت قانون بگذاريم ؟

آن نصب مي كنيم تا كارهاي روزانه و برنامه هاي كاري مان را مديريت كنيم ، عكس و فيلم بگيريم و صدا ضبط كنيم ، يادداشت برداريم ، بنويسيم ، توليد كنيم و ...

پذيرفتن اين كه تبلت ( و انواع دستگاه هاي الكترونيكي ديگر ) اولاً بخشي از دنياي امروز و آينده است و ثانياً وسيله بسيار مفيدى است ، بار سنگيني را از دوش مان برمي دارد و كمك مي كند فكرمان باز شود و بتوانيم براي چالش هايمان راه حل هاي سازنده تري پيدا كنيم .

در اين شماره ، به منافع و مضرات تبلت و گوشه هاي هوشمند براي كودكان مي پردازيم .

تبلت چه ضررهائي ممكن است داشته باشد ؟ تبلت ، علاوه بر پرتوهائي كه همه صفحه هاي الكترونيكي از خود ساطع مي كنند و قرارگرفتن طولاني مدت در معرض شان به متابوليسم بدن و كارکرد مغز آسيب مي رساند ، ضررهائي ديگري هم براي فرزندان تان دارد . از دسترسي به دنياي كنترل نشده اي از اطلاعات گرفته تا انواع بازي هاي سرشار از محتوای نامناسب تا كشتن وقت مفيد و ايجاد فراموشي نسبت به امور

قبل از اين كه ببينيم چه كار كنيم تا ضررهائي تبلت ( و همه دستگاه ها و صفحه هاي الكترونيكي ) متوجه فرزندان مان نشود ، ببينيم اين دستگاه اصلاً فايده اي هم دارد ؟

واقعيت اين است كه تبلت وسيله اي است متعلق به دنياي امروز و بسيار هم كارآمد است . اين وسيله كارهاي بسياري را براي ما ساده تر از هميشه كرده است : با تبلت مطالعه مي كنيم ، فيلم مي بينيم ، با اقوام و آشنايان تماس مي گيريم ، در اينترنت مي چرخيم و كارهايمان از جستجو گرفته تا خريد را انجام مي دهيم ، هزار و يك جور برنامه کاربردي روي



# عبور از بحران

## چه راهی برای مدیریت

## تبلت کارآمدتر است؟

بیا بید با هم به راه‌حلهایی که در قالب سؤال طرح کردیم و بسیاری از والدین آنها را امتحان کرده‌اند نگاهی بیندازیم: محروم کردن، نصب برنامه‌های کنترل‌کننده یا محدودکننده، باج دادن، پرت کردن حواس، سیاه‌نمایی، کار با تبلت به صورت مشترک و قانون گذاشتن.

## محروم کنیم؟ آخر مگر می‌شود؟! تا که!؟

یونسکو (سازمان علمی، فرهنگی و تربیتی ملل متحد) توصیه می‌کند بچه‌ها تا دوسالگی در معرض امواج صفحه‌های الکترونیکی قرار نگیرند. شاید در دو سال اول از پس حفظ بچه‌ها از تبلت و امثال آن بر بیاییم، اما بچه‌ها هر چه بزرگ‌تر شوند محروم کردن و کنترل کردن سخت‌تر می‌شود، و یکی از نتایج‌اش حریص‌تر شدن است. ضمناً تا ابد که نمی‌توانیم محروم‌شان کنیم.

## برنامه‌های کنترل‌کننده نصب کنیم؟ شاید گاهی لازم باشد، اما به عنوان راه‌حل اصلاً نه!

نصب برنامه‌های کنترل‌کننده هم نوعی محروم کردن از جانب ماست. شاید در کوتاه‌مدت تصمیم بگیریم این کار را انجام دهیم، اما بچه‌ها روز به روز بزرگ‌تر می‌شوند و انواع راه‌های فرار و جایگزین را بالاخره یاد می‌گیرند. به این فکر کنیم که آیا دل‌مان می‌خواهد به جای رابطه‌ای توأم با اعتماد و احترام، سنگ‌بنای رابطه‌مان با بچه‌ها بماند را بر اساس شک و پنهان‌کاری بگذاریم؟

## حواس‌اش را پرت کنیم؟ نه!

این هم یکی دیگر از آن دیوارهای کج است. از خودمان بپرسیم: تا کی؟ چه قدر؟ و در بلندمدت چه رابطه‌ای بین مان شکل می‌گیرد؟ آیا دوست داریم الگویی که به او می‌دهیم مادر و پدری باشد که برای رسیدن به هدف‌اش دائماً به حیل‌های ریز و درشت متوسل می‌شود؟ و آیا با او رابطه‌ای می‌خواهیم که در آن اعتماد جایگاه بسیار پایینی دارد؟

## باج بدهیم؟ نه!

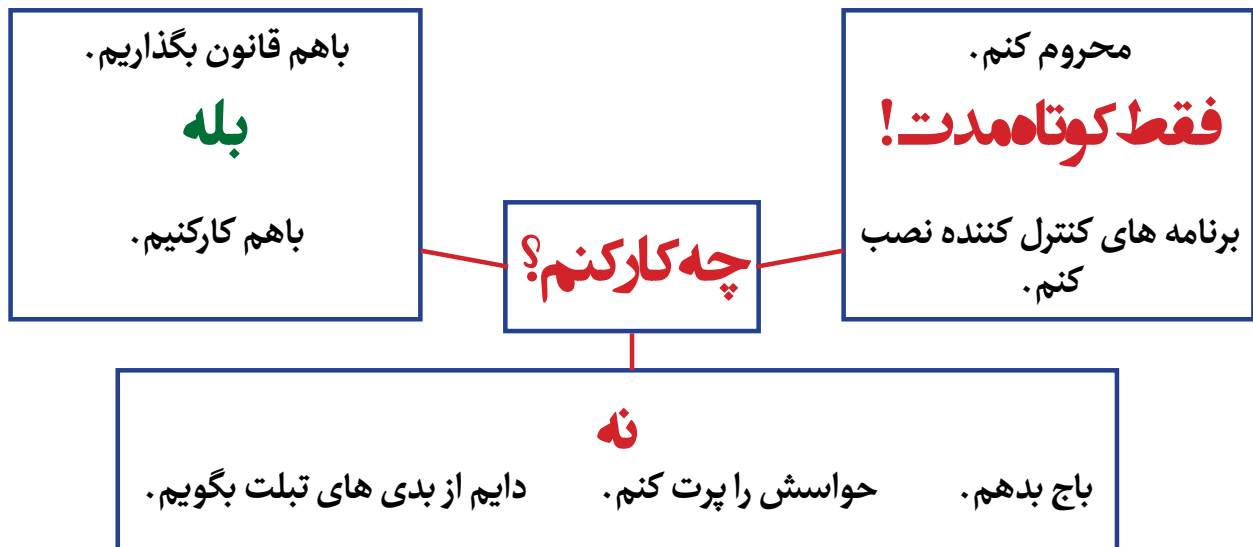
باج دادن هم یکی دیگر از آن سنگ‌بناهایی است که مانع شکل‌گیری روابط سالم و سازنده است. وقتی باج می‌دهیم، مثلاً به پسر هفت‌ساله‌مان می‌گوییم اگر با تبلت کار نکنی کفشی را که دوست داری برایت می‌خرم یا آخر هفته تو را به جایی که دوست داری می‌برم، شاید آن بار موفق شویم او را از کار با تبلت منصرف کنیم، اما دفعه بعد چه؟ و در بلندمدت چه اتفاقی خواهد افتاد؟ از یک طرف هر بار باید باج‌های بزرگ‌تری بدهیم و از طرف دیگر به جای این که به محکم شدن شخصیت‌اش کمک کنیم او را متوقع بار آورده‌ایم. توصیه ما این است که چنین بابی را در رابطه‌مان باز نکنیم.

## دائماً زبدهای بی‌پایان تبلت بگوییم؟ انصاف بدهیم، چه کسی را قرار است گول بزنیم؟!؟

فقط در یک صورت برای آن که فرزندتان را از کار با تبلت منصرف کنید به او بگویید این وسیله بسیار بد است: این که خودتان هم تبلت نداشته باشید و هرگز از آن استفاده نکنید! اگر تبلت این قدر بد است، به نظرتان جا ندارد او پیرسد پس چرا والدین‌ام از آن استفاده می‌کنند؟ اصلاً وسیله به این بدی را چرا تهیه کرده‌اند و در خانه دارند؟! از اینها هم که بگذریم، بقیه آدم‌هایی که تبلت می‌خرند و از آن استفاده می‌کنند هم لایه‌های بدی هستند و کار خیلی بدی می‌کنند! آیا ما می‌خواهیم این را به او منتقل کنیم؟ و یک نکته کلیدی را از یاد نبریم: تبلت متعلق به دنیای امروز است و نیازهای زیادی را به خوبی برآورده می‌کند.

# باهم با تابلت کار کنیم؟ چرا که نه! این هم ایده‌ای است!

- به نظر ما ایده خیلی خوبی است، چون با یک تیر چند نشان می‌زنیم:
- نظارتی که می‌خواهیم را داریم.
- استفاده‌ای را که به نظرم مناسب است به او یاد می‌دهیم.
- گاهی از بچه‌هایمان چیزهای تازه‌ای یاد می‌گیریم (این اعجوبه‌های دوست‌داشتنی را دست کم نگیریم!).
- می‌توانیم درباره برنامه‌ها و استفاده‌های مختلف گفتگو کنیم.
- اوقاتی را با هم می‌گذرانیم که می‌تواند به نزدیک‌تر شدن رابطه‌مان کمک کند (تجربه مشترک، به خصوص از نوع مثبت و شاد را دست کم نگیرید!).
- و نهایتاً به ایجاد محبت و اعتمادی کمک می‌کنیم که به نظر ما سرمایه‌گذاری بسیار مهمی برای آینده رابطه‌مان است.
- البته توصیه ما این است که به تدریج که بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند به استقلال‌شان احترام بگذاریم و تمایل‌شان برای کار انفرادی را بپذیریم.
- وقتی بین ما و کودکان رابطه‌ای بر مبنای اعتماد و احترام شکل گرفته باشد، نگرانی‌هایی که درباره استفاده از تبلت داریم، آرام آرام کم‌رنگ می‌شود و جای خود را به استفاده آگاهانه از آن می‌دهد.





# قانون بگذاریم؟ بله، قانون مشارکتی!

با رضایت و اشتیاق؟؛ اگر قانونی زیر پا گذاشته شد، نه بی خیال شویم و نه آسمان و زمین را به هم بدوزیم، بلکه دوباره با هم قانون جدید بگذاریم و با هم برای نقض قانون، پیامدی متناسب در نظر بگیریم. مریم مادر امین که پنج ساله است، بعد از گفتگو با متخصص اطفال، با امین توافق کرده بود که مجموع زمان تماشای تلویزیون و استفاده از تبلت روی هم سه تا نیم ساعت بشود. آنها با هم برای ساعت‌هایی که امین مهدکودک نیست، برنامه‌ریزی کرده بودند. چند روز اول به خوبی پیش رفت اما بعد از آن امین قانون را نقض کرد. مریم دوباره با او قرار

چی؟» اما خیلی از والدینی که این کار را در جریان یک گفتگوی سازنده با فرزندشان امتحان کرده‌اند از جواب مسؤولانه او شگفت‌زده شده‌اند! و البته یادتان باشد که به هر حال ممکن است از قانون تخطی شود، اگر این اتفاق افتاد شما لازم است پیامدی را که توافق کرده بودید حتما اجرا کنید.

• نهایتا یادمان باشد که خودمان هم شاید لازم است به قانون‌هایی پایبند شویم. مثلا اگر انتظار داریم او ساعت‌های محدودی از تبلت استفاده کند، خودمان شبانه‌روزمان را با تبلت و موبایل نگذاریم. اگر فرزندمان هم از ما درخواست کرد ما هم متقابلا موقع شام تبلت یا موبایل را با خود سر سفره نیاوریم بهمان بر نخورد. به هر حال از قدیم هم گفته‌اند: رطب خورده منع رطب کی کند؟

دوباره قانون مشارکتی در شماره قبل که درباره تلویزیون بود، خیلی گفتیم. نکات اصلی‌اش را یادآوری می‌کنیم:

• سن بچه‌ها در درک و پایبندی به قانون اثرگذار است. اگر برای بچه یک‌ساله قانون می‌گذاریم، حواسمان باشد که او هنوز در مرحله‌ای از رشد مغزی قرار ندارد که بتواند قانون را درک کند و به آن پایبند باشد بهتر است برای او راه دیگری پیدا کنیم؛ از بچه پنج‌ساله انتظار نداشته باشیم همیشه مثل یک آدم عاقل و بالغ مشتاقانه به قانون پایبند باشد (خودمان ایم، ما که عاقل و بالغ ایم همیشه به قانون پایبندیم؟ آن هم

گفتگو گذاشت و قرار گذشته را به او یادآوری کرد. در پایان به او گفت که اگر این قرار برای شروع کمی سخت است، می‌توانند قرار تازه‌ای بگذارند. در قرار تازه، امین دو ساعت با تبلت و تلویزیون سرگرم بود و قرار شد هفته‌ای ۵ دقیقه از این زمان کم کنند تا به حالت مطلوب برسد.

• یادمان باشد قانونی که بدون در نظر گرفتن شرایط و نیازهای فرزندمان از طرف ما «تحمیل» شود دوام زیادی نخواهد داشت. کاری کنیم او آن قانون را مال خودش بداند. قانون گذاشتن به صورت مشارکتی حتما از قانون یک‌طرفه به زمان و انرژی بیشتر و به صبر و حوصله از طرف ما نیاز دارد، اما بسیاری از والدین می‌گویند که از خودشان بابت این کار متشکرند چون نتایجی باورنکردنی گرفته‌اند.

• درباره پیامدهای زیر پا گذاشتن قانون هم گفتگو کنیم. شاید باورتان نشود میتوان از خود بچه پرسید «اگر قانون رو زیر پا گذاشتی اون وقت



# چند حبه قند

## نکات مفید برای لحظه‌های ارتباط با کودک تبلت به دست!

یا بچه‌های مهدکودک یا مدرسه‌اش می‌افتد! در چنین مواقعی شاید بتوانیم راه‌حل‌های خلاقانه‌ای پیدا کنیم که بچه‌ها دست از سر تبلت بردارند. مثلاً برنامه یا فعالیتی را که برایشان جالب است پیش بکشیم، یا اگر شد گفتگو کنیم و همانجا قانون مشارکتی جدیدی بگذاریم. البته خوب است این راه هم یادمان باشد که هر قانونی استثنا هم دارد، و اگر

در پایان چند نکته را در زمینه استفاده از تبلت و سایر وسایل الکترونیکی به یاد داشته باشیم:

**درک کنیم:** شاید موفق شویم میان خودمان و فرزندمان قانون‌های مشارکتی بسیار مؤثری بگذاریم که برای هر دو طرف مفید و قابل اجرا باشد، اما امان از وقتی که فرزندمان با پسرخاله یا دختر همسایه

و ضرر آن، تجربه‌های خوشایند یا ناخوشایندمان در استفاده از آن، برنامه‌ها و بازی‌هایی که دوست داریم، برنامه‌ها و بازی‌هایی که تازه پیدا کرده‌ایم، چیزهای تازه‌ای که یاد گرفته‌ایم، کارهای جالبی که کرده‌ایم و....

گفتگو کمک می‌کند رابطه ما و فرزندمان در زمینه تبلت مثبت و سازنده شکل بگیرد. از یک طرف به او فرصت می‌دهیم فکر کند و نظرات و تجربه‌هایش را به بشناساند و او هم متقابلاً ما را بشناساند، و از طرف دیگر فضای کار مشترک و برنامه‌ریزی مشارکتی خیلی طبیعی‌تر بین ما به وجود می‌آید. مثلاً «من امروز فهمیدم که یک برنامه وجود دارد که می‌تونم باهاش از وضعیت سرویس مدرسه تو در خیابون خبر بگیرم. می‌خواهی نقشه شهر را از روی برنامه با هم ببینیم و خونه و مدرسه رو پیدا کنیم؟» یا مثلاً «از دیروز تا حالا چشمم خیلی می‌سوزه و سردرد دارم. یعنی ممکنه استفاده از تبلت حال منو اینطوری کرده باشه؟»

در گذاشتن و حفظ قانون مشارکتی با فرزندمان به طور کلی موفق بوده‌ایم، انعطاف ما در بعضی موارد به این معنا نیست که بچه‌مان از دست خواهد رفت. می‌توانیم جمع بچه‌ها را با بازی‌های گروهی درگیر کنیم یا از آنها بخواهیم، یکی از بازی‌های مورد علاقه‌شان در تبلت را در فضای واقعی بازی کنند. هر کدام یک نقش بگیرند. ما هم می‌توانیم با آنها هم‌بازی شویم.

**گفتگو کنیم:** موضوع برای گفتگو زیاد است: درباره خود تبلت، فایده



**به روز باشیم:** این روزها واقعا حداقل سواد کار با وسایل الکترونیکی برای همه لازم است. وقتی چنین سواد را در حدی که در استفاده از تبلت دست‌وپا چلفتی به نظر نرسیم داشته باشیم، چند فایده دارد: متوجه می‌شویم فرزندمان چه استفاده‌هایی دارد می‌کند، بهتر می‌توانیم با او درباره مزایا و معایب برنامه‌های مختلف حرف بزنیم، و می‌توانیم گاهی پیشنهادهای سازنده و جالبی به او بدهیم و مثلاً استفاده از برنامه‌ای را به او توصیه کنیم یا یاد بدهیم.

**الگو باشیم:** خود ما به عنوان افراد بزرگسال از تبلت چه استفاده‌هایی می‌کنیم؟ برای آن که فرزندمان استفاده مناسب از وسیله جذابی مثل تبلت را یاد بگیرد، لازم است اول از خودمان شروع کنیم و استفاده خودمان از آن را با الگویی که می‌خواهیم به بچه‌هایمان بدهیم متناسب کنیم.

# بچه‌هایمان و تبلت

تا ۲ سالگی

■ اصلاً و ابداً توصیه نمی‌شود!

۲ تا ۶ سالگی

- حداکثر نیم ساعت در روز
- بازی‌ها و برنامه‌هایی که او را به تعامل در دنیای واقعی ترغیب کنند بهترند.
- چه بهتر اگر بعضی وقت‌ها با هم کار کنید.
- توصیه می‌کنیم آفلاین باشد!
- قانون‌گذاری مشارکتی را فراموش نکنید!
- توصیه می‌کنیم بازی‌هایی با ریتم کند بازی کند.

۶ تا ۱۲ سالگی

- زمان بهینه استفاده یک تا یک و نیم ساعت در روز است.
- بازی‌ها و برنامه‌هایی که ترکیب متعادلی از سرگرمی و آموزش داشته باشند، بهترند.
- بازی‌ها و برنامه‌هایی که به نوعی به موضوعات مدرسه مرتبط باشند، بهترند.
- استفاده از بازی‌های آنلاین با نظارت و حمایت شما باشد.
- گاهی با هم کار کنید.
- قانون‌گذاری مشارکتی را فراموش نکنید!
- ریتم کند را توصیه می‌کنیم، و استفاده از بازی‌هایی که ریتم تند دارند محدود باشد.

نوجوانی

- زمان بهینه یک تا یک و نیم ساعت در روز است.
- گفتگو و تعامل گاه‌وبیگاه با نوجوان‌تان را فراموش نکنید.
- گاهی از او بخواهید برنامه‌ها و بازی‌هایی را که استفاده می‌کند به شما نشان دهد.
- برنامه‌های مشترک (با تبلت یا بی‌تبلت!) داشته باشید.
- قانون‌گذاری مشارکتی را فراموش نکنید.

# پویاخونه

## یک نرم افزار مفید که می‌توانید روی تبلت تان نصب کنید



اگر دوست دارید موقعیت‌های مختلف زندگی‌تان پر از لحظه‌های با هم بودن و سرشار از رشد و لذت باشد، ما پویاخونه را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

پویاخونه، برنامه‌ای کاربردی است که روی سیستم عامل اندروید نصب می‌شود و برای بزرگسالانی که با بچه‌های نوزاد تا شش ساله سروکار دارند، طراحی شده. این برنامه در موقعیت‌های مختلف زندگی روزمره مثل آشپزی، مرتب کردن خانه، پیاده‌روی، رانندگی، حمام و بسیاری موقعیت‌های دیگر، بازی‌ها و فعالیت‌هایی را به شما معرفی می‌کند که می‌توانید همراه با بچه‌ها انجام دهید.

ضمناً پویاخونه درباره هر بازی به شما توضیح می‌دهد که انجام آن فعالیت چه اثری بر رشد مغری بچه‌ها دارد.

پویاخونه را می‌توانید از کافه بازار دانلود کنید و لذت ببرید!

## معرفی مراکز خدمت‌رسان کودک در زرنند

ردیف	نام مرکز	انواع خدمت	شماره تماس	آدرس
۱	کانون پرورش فکری	کتابخانه کودک و برگزاری کلاس‌های فرهنگی و هنری	۰۳۴۳۳۴۲۲۸۸۰	شهرک رزمندگان پشت دبیرستان سماء
۲	پارک دوستدار کودک	توضیح پرندگان، گیاهشناسی و مردم‌شناسی		پارک شهید
۳	کتابخانه علامه امینی	کتابخانه کودک	۰۳۴۳۳۴۲۲۹۴۱	خیابان فلسطین - ارشاد
۴	شرکت آموزشی راه روشن	برگزاری کارگاه‌های علمی و کلاس‌های رشد و خلاقیت - فروش اسباب بازی فکری و کتاب کودک	۰۳۴۳۳۴۲۰۷۰۱	خیابان فردوس کوچه شماره ۲
۵	مرکز مشاوره آموزش و پرورش	خدمات مشاوره و روانشناختی (رفع اختلالات رفتاری)	۰۳۴۳۳۴۲۶۸۹۸	خیابان توکلی جنب اداره آموزش و پرورش

## «زرنند، شهری برای کودکان»

پروژه «شهری برای کودکان، کودکانی برای جامعه بالنده» با هدف ارتقاء کیفیت زندگی کودکان و ارائه خدمات متنوع با کیفیت در حوزه کودکی به خانواده‌ها، در سال ۱۳۹۱ توسط موسسه هم‌نوا طراحی شد و از سال ۱۳۹۲ با مشارکت فعالان حوزه کودک، سازمان‌ها و نهادهای مختلف شهری زرنند حمایت جمعی از خیرین استان کرمان در شهر زرنند به‌عنوان اولین نمونه از شهرهای کودکان ایران در حال اجرا است.

نشانی دفتر پروژه: زرنند، خیابان فردوس، نبش فردوس ۲، طبقه فوقانی موسسه اعتباری نور  
تلفن: ۰۳۴۳۳۴۲۶۵۹۰

## «هم‌نوا»



www.hamnava.org

تلفن: ۰۲۱۲۲۷۸۵۲۷۳

هم‌نوا نهادی رشد‌یابنده و دانش‌بنیان است که با طراحی و نمونه‌سازی برای توسعه خدمات با کیفیت نوآورانه و در دسترس در حوزه کودکی فعالیت می‌کند. این خدمات بر اساس آخرین دستاوردهای پژوهشی و مبتنی بر نیاز خانواده‌های ایرانی با هدف ارتقاء همه‌جانبه کیفیت زندگی کودکان، طراحی و ارائه می‌شود.

نشریه نوا/ شماره ۸  
۸ صفحه/ ۳۰۰۰ نسخه

مدیر مسئول: علی ترقی‌جاه  
هیات تحریریه: سوده شبیری،  
ساره طارمی‌راد، حمید ترقی‌جاه،  
هادی کریمی

امور اجرایی: زینب شربتی  
صفحه‌آرا: فهیمه اکبری