

آشنایی با ساعات درون بدن

مدرسہ معلمین، والدین، مشاوران
و پوهنشیگاران حوزه تعلیم و تربیت

مؤلفان

فاطمہ سادات گرامی
کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

دکتر اسماعیل سعدی‌پور (بیابانگرد)
عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
گرامی، فاطمه سادات، ۱۳۶۴ -
آشنایی با ساعات درون بدن : ویژه معلمان، والدین، مشاوران و پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت / مولفان
فاطمه سادات گرامی، اسماعیل سعدی پور (بیابانگرد).
مشخصات نشر: تهران: مدرسه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری
شابک
۹-۹۹۶-۰۸-۰۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
فیبا
کتابنامه: ص. [۱۳۵] - ۱۴۲؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع
ریتم های شبانه روزی
ریتم های زیستی
سعدی پور، اسماعیل، ۱۳۴۶ -
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی. انتشارات مدرسه برهان
۱۳۹۴ ۱۵/۴/۶۸۴ QP
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
۶۱۲/۰۲۲ :
۴۰۰۶۰۸۳ :



سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
وزارت آموزش و پرورش

آشنایی با ساعات درون بدن

ویژه معلمان، والدین، مشاوران و پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت
مولفان: فاطمه سادات گرامی، دکتر اسماعیل سعدی پور (بیابانگرد)

مدیر هنری و طراح جلد: سعید محمدی

طراح گرافیک: نیکو شایگان

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: رایانه نگار

چاپ و صحافی از: چاپ خجسته

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

شابک ۹-۹۹۶-۰۸-۰۹۶۴-۹۷۸

ISBN 978-964-08-0996-9

نشانی: تهران: خیابان سپهبد قرنی، پل کریمخان زند، کوچه شهید محمود حقیقت طلب، شماره ۸

تلفن: ۸۸۸۰۰۳۲۴-۹ (فکس): ۸۸۹۰۳۸۰۹

www.enma.ir
info@enma.ir

۸-۲۳ فصل اول: کلیات

۸	مقدمه
۱۷	ساعات پربازده و کم‌بازده دانش‌آموزان
۱۹	آشنایی با واژگان و اصطلاحات پرکاربرد

۲۶-۵۰ فصل دوم: چرخه های بدن

۲۶	مقدمه
۳۱	چرخه های تراشه روزی
۳۵	انواع چرخه‌های تراشه‌روزی
۳۶	چرخه‌های شبانه‌روزی
۴۴	انواع چرخه‌های شبانه‌روزی
۴۸	تفاوت های فردی

۵۲-۶۶ فصل سوم: مبانی فیزیولوژیکی و محیطی چرخه های بدن

۵۲	مقدمه
۵۷	هماهنگی با چرخه‌های شبانه‌روزی
۵۹	هماهنگی
۶۰	ناهماهنگی

۶۸-۸۱ فصل چهارم: عملکرد تحصیلی

۶۸	مقدمه
۷۳	هشیاری و دقت
۷۷	عملکرد حافظه
۸۰	عملکرد ریاضی

۸۴-۱۰۵ فصل پنجم: سبک زندگی و چرخه زیستی

۸۴	مقدمه
۸۴	عصرکاری و بی‌نظمی در سبک زندگی

۸۹	تنها راه رهایی از عوارض زندگی به سبک عصرکاری
۹۱	نوع چرخه شبانه‌روزی، اثر ژن یا محیط
۹۴	محیط خانه و چرخه شبانه‌روزی
۹۶	سبک زندگی و الگوی خواب و بیداری
۹۶	الگوی خواب و بیداری و عملکرد شناختی
۱۰۱	الگوی خواب و بیداری و فرزندان
۱۰۳	الگوی خواب و کیفیت زندگی

فصل ششم: روش تحقیق

۱۰۸-۱۳۴	مقدمه
۱۰۸	جمع‌آوری و نمونه
۱۰۹	ابزارهای پژوهش و روش اجرا
۱۱۰	نرم‌افزار چرخه‌های فراشبانه‌روزی
۱۱۰	پرسشنامه پکران
۱۱۱	پرسشنامه چرخه‌های شبانه‌روزی
۱۱۲	آزمون دقت‌سنج تولزپیرون
۱۱۳	آزمون محاسبات ریاضی
۱۱۵	آزمون‌های حافظه
۱۱۵	آزمون حافظه بینایی (دیداری)
۱۱۷	آزمون حافظه کلامی (گفتاری)
۱۱۸	روش تجزیه و تحلیل داده‌ها
۱۱۹	فرضیه‌ها
۱۱۹	فرضیه فراشبانه‌روزی
۱۲۳	فرضیات شبانه‌روزی
۱۳۴	پیشنهادهای

۱۳۵	منابع
۱۴۳	پیوست‌ها