

کتاب کار برای بچه های بیش فعال

(برنامه ز، علمی، برای دانش آموزان بیش فعال)

نویسنده: دکتر سارا ام. غنا رسون

ترجمه: الناز عابدی

ویرایش: دکتر عماد یوسفی

سرشناسه	هندرسن، سارا ام.
عنوان و نام پدید آور	Henderson, Sarah M . کتاب کار برای بچه های بیش فعال (برنامه عملی برای دانش آموزان بیش فعال) (نویسنده سارا ام. هندرسون)
مشخصات نشر	ترجمه الناز عابدی ؛ ویرایشگر عماد یوسفی .
مشخصات ظاهری	شابک ۱۳۹۸ کرج: پیدار،
وضعیت فهرست نویسی	س. م. ۱۴/۵×۲۱/۵ ص. ۳۸؛
یادداشت	۵۲: ۱۰۰۰-۲۱۲-۴۹۹-۶۰۰-۹۷۸ ریال
موضوع	ADHD workbook for kids : a life guide for kids about
موضوع	اصلی: ۲۰۱۷ ADHD.
شماره افزوده	توجهی در کودکان پرتحرک کم
رده بندی کنگره	Attention-deficit hyperactivity disorder
	مترجم -۱۳۶۳ عابدی، الناز،
	RJ۵۰۶
رده بندی دیسی	۶۱۸/۹۲۸۵۸۹
شماره کتاب شناسی ما	۵۸۹۳۵۵۹



❖ نام کتاب :	کتاب کار برای بچه های بیش فعال
❖ مؤلف:	دکتر سارا ام. هندرسون
❖ مترجم:	الناز عابدی
❖ ویرایشگر:	دکتر عماد یوسفی
❖ ناشر:	پیدار
❖ نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۸
❖ شمارگان:	۱۰۰۰
❖ چاپ و صحافی:	پیدار
❖ قیمت:	۲۵۰۰۰ تومان
کلیه حقوق ناشر محفوظ است.	

نشانی: کرج - رجایی شهر - فاز ۲ - خیابان ۷ غربی - پلاک ۹۰

۰۹۱۲۹۱۵۶۷۴۸ - ۰۲۶۳۴۲۱۰۵۰۳ - ۰۲۶۳۴۲۱۰۵۰۷

Pidar.pub@gmail.com

پیشگفتار..... ۱

فصل ۱- اختلال بیش فعالی و کم توجهی ADHD

اختلال بیش فعالی و کم توجهی ADHD چیست؟..... ۳

انواع اختلال ADHD..... ۷

چه کسانی ممکن است ADHD داشته باشند؟..... ۸

واقعیت هایی درباره ADHD..... ۹

نشانه های ADHD..... ۱۰

فصل ۲- علائم ADHD

علائم را بشناسیم..... ۱۶

چک لیست علائم..... ۱۸

سوالات..... ۲۲

رفتار در مدرسه..... ۲۲

رفتار در خانه..... ۲۵

نمونه چک لیست..... ۲۹

فصل ۳: چگونگی انجام تکالیف در مدرسه

- ۵ نکته اصلی مقابله..... ۳۱
- چگونه در مدرسه تمرکز کنیم..... ۳۳
- در مدرسه از دیگران کمک بگیرید..... ۳۵
- انجام تکالیف در خانه..... ۳۵

فصل ۴: چه کسانی به دارو نیاز دارند

- صحبت کردن با پزشک..... ۳۹

فصل ۵: از خواب های درست در تغذیه و ورزش

- تغذیه سالم..... ۴۳
- خواب کافی..... ۴۶
- ورزش منظم..... ۴۶
- بازی با دوستان..... ۴۷
- نمونه لیست کارهای مورد علاقه..... ۴۸

فصل ۶: کنترل احساسات و افکار

- درباره ADHD بخوانید تا خودتان را درک کنید..... ۵۱

تفکر مثبت..... ۵۲

ذهن آگاهی..... ۵۵

فکر کردن قبل از صحبت کردن..... ۵۶

فصل ۷: نحوه برقراری روابط سالم

آموزش رباره ADHD به دیگران..... ۵۹

چگونه با والدین: د صحبت کنید..... ۶۲

فصل ۸: دوست یابی و حفظ دوست

دوستان خوب انتخاب دند..... ۶۴

وقتی را با دوستانتان بگذرانید..... ۶۵

فصل ۹: مراقبت از خو

خودتان باشید..... ۶۸

یک مجموعه درست کنید..... ۷۰

پیوست

کاربرگ روابط..... ۷۳

پیشگفتار

اگر شما یک دانش آموز مبتلا به ADHD هستید؟

اگر شما پدر و مادر چنین کودکی هستید؟

و یا به دنبال راه هایی برای مقابله با مشکلات ADHD هستید تا

موفقیت در روابط و زندگی و تحصیل در مدرسه را تجربه کنید؟

این کتاب برای دانش آموزان ۷ تا ۱۴ ساله و کودکان کوچکتر

نوشت شده است تا در درک آنچه که به معنای ADHD و نحوه

بهبود آن در هر جنبه ای از زندگی و تحصیل کمک کند. فصل ها

کوتاه هستند و به راحتی قابل فهم اند و شامل اطلاعاتی در مورد

چیزهایی مانند:

- انواع مختلف ADHD
- علائم عمومی
- راهنمایی عمومی برای مقابله در مدرسه
- غذا خوردن، خوابیدن و ورزش
- تفکر مثبت
- استفاده از نقاط قوت خود

زندگی با ADHD برای کودکان یک چالش است، اما این چیزی نیست که غیرقابل تحمل باشد. شما می توانید روابط سالم، موفقیت در مدرسه و شکوفایی را مانند هر کودک دیگر داشته باشید.

و این کتاب به شما در هر مرحله از راه کمک خواهد کرد.

www.ketab.ir