

ذهن آگاهی برای دانش آموزان

برنامه‌ای برای پایه‌های ۳ تا ۸

تألیف

ویندی فوکس

ترجمه

دکتر اسماعیل سعدی‌پور

استاد دانشگاه علامه طباطبائی

پریسا نعیمی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی





وندی فوکس

ذهن آگاهی برای دانش آموزان

برنامه‌ای برای پایه‌های ۳ تا ۸

ترجمه: دکتر اسماعیل سعدی پور، پریسا نعیمی

فروست: ۱۹۷۳

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سپیده چراغی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش‌نزار

چاپ اول، دی ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۸۳-۹

سرشناسه: ویر، وندی دبلیو، Weber, Wendy W

عنوان و نام پدیدآور: ذهن آگاهی برای دانش آموزان: برنامه‌ای

برای پایه‌های ۳ تا ۸ / تألیف وندی فوکس؛ ترجمه اسماعیل

سعدی پور، پریسا نعیمی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص، رقعی

شابک: ۹-۲۸۳-۲۵۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: Midfulness for Students: a

curriculum for grades 3-8, 2019.

موضوع: آموزش عاطفی، ذهن آگاهی (روان‌شناسی)، هیجان‌ها

و شناخت، هوش هیجانی — راهنمای آموزشی (ابتدایی)،

هوش هیجانی — راهنمای آموزشی (متوسطه)

شناسه افزوده: سعدی پور، اسماعیل، ۱۳۴۵، مترجم

شناسه افزوده: نعیمی، پریسا، ۱۳۶۷-، مترجم

رده‌بندی کنگره: LB۱۰۷۲

رده‌بندی دیویی: ۳۷۰/۱۵۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۱۸۱۶۷

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و

هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی

از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، ناشر پخش یا

عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۳۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۲۹۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۷	ذهن آگاهی برای دانش آموزان
۸	فصل ۱: مایند تایم: برنامه ذهن آگاهی
۳۱	فصل ۲: معرفی استرس و مغز
۴۲	فصل ۳: آگاهی از تنفس
۵۱	فصل ۴: آگاهی از بدن
۶۱	فصل ۵: تمرکز بر قدردانی
۶۹	فصل ۶: مهربانی با خود و دیگران
۷۷	فصل ۷: آگاهی روان (کاد: آزاد)
۸۶	سخن آخر
۸۹	منابع
۹۱	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۹۳	واژه نامه فارسی به انگلیسی
۹۵	درباره نویسنده