

بسمه تعالی

عدم تمرکز حواس دانش آموزان در یادگیری و راه حل آن

گردآوری و تألیف:

جواد صادقی - علی رضا زهانی - رضا بهشتی فرد

امید مهربانی - علی طالبی - امیر رضا حسامی

عنوان و نام پدیدآور	: عدم تمرکز حواس دانش‌آموزان در یادگیری و راه‌حل آن / گردآوری و تألیف جواد صادقی... (او دیگران).
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۳۰۹۵-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: گردآوری و تألیف جواد صادقی، علیرضا زهانی، رضا بهشتی‌فرد، امید مهربانی، علی طالبی، امیررضا حسامی.
موضوع	: دقت در کودکان حواس‌پرتی مطالعه و فراگیری
شناسه افزوده	: صادقی، جواد، ۱۳۷۴-
رده بندی کنگره	: LB۱۰۶۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۱۵۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۳۹۱۶۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

■ نام کتاب:	عدم تمرکز حواس دانش‌آموزان در یادگیری و راه‌حل آن
■ گردآوری و تألیف:	جواد صادقی - علیرضا زهانی - رضا بهشتی‌فرد
■ ناشر:	امید مهربانی - علی طالبی - امیررضا حسامی
■ ویرایش:	آموزشی تألیفی ارشدان
■ نوبت چاپ:	اول
■ حروفچینی و صفحه‌آرایی:	اول ۱۴۰۱
■ طراحی و گرافیک:	www.irantypist.com
■ شابک:	www.irantypist.com
■ شمارگان:	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۳۰۹۵-۵
■ مرکز خرید آنلاین:	۱۰۰۰
■ مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.com
■ قیمت:	www.arshadan.net
	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
	۸۹۰۰۰ تومان

پیشگفتار ناشر:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی همتا، ای بخشنده ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می شود. از این بابت خوشحالیم که می توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۱۱	اما تعریف درست تمرکز
۱۵	اساس تمرینات در تمرکز حواس
۱۶	تمرین
۱۷	چگونه فکر کنیم؟
۱۹	علاقه
۲۱	اطلاعات اولیه
۲۲	اهمیت مطالعه قبل از ورود به کلاس
۲۲	اطلاعات اولیه چگونه باشد؟
۲۷	روش مطالعه متمرکز
۲۷	حواس پرتی چیست؟
۲۸	راه چاره
۲۸	روش های مطالعه متمرکز
۲۸	تند خواندن
۳۰	مطالعه اولیه
۳۰	سؤال کردن
۳۱	سؤالات هفت گانه گانیه
۳۱	۱. سؤالات حافظه ای
۳۱	۲. سؤالات ترجمه ای
۳۱	۳. سؤالات تفسیری
۳۲	۴. سؤالات کاربردی
۳۳	عوامل مهم دیگر در مطالعه متمرکز
۳۳	یادداشت عوامل حواس پرتی
۳۴	ویژگی های مکانی _ سکوت

۳۶	ویژگی‌های مکانی _ مطالعه در پارک
۳۶	موسیقی و مطالعه
۳۷	مطالعه به محض نشستن
۳۸	تمرکز حواس در کلاس
۳۹	تکنیک‌های حضور فعال در کلاس
۳۹	۱. همراهی با مدرس
۴۰	۲. شنونده‌ای فعال باشید
۴۰	یادداشت‌برداری داخل کلاس
۴۴	از چه چیزهایی یادداشت برداریم؟
۴۴	پرورش دقت و حواس پنج‌گانه
۴۴	پرورش حس شنوایی
۴۶	پرورش حس بویایی
۴۶	پرورش حس چشایی
۴۷	پرورش حس بساوبی
۴۸	پرورش حس بینایی
۴۸	شگفتی‌ها
۵۰	تمرکز و حواس پنج‌گانه
۵۰	تن‌آرامی یا Relaxation
۵۴	تن‌آرامی یا Relaxation
۵۴	مراحل ریلکس
۵۴	نکات مهم
۵۷	وضعیت قرار گرفتن
۵۸	اشکال دیگر تن‌آرامی
۵۸	مراقبه و مانترا
۶۰	چگونه مراقبه کنیم؟
۶۱	چند تمرین برای تمرکز حواس