

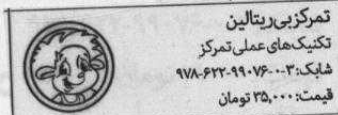
سرشناسه	: خداوندی، زهرا، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: تمرکز بی ریتالین، تکنیک‌های عملی تمرکز / تالیف زهرا خداوندی
مشخصات نشر	: تبریز: ایلقرار: موسسه فرهنگی سنجش ایرانیان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص. مصور (رنگی)
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۷۶-۰۰۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: چاپ دوم. چاپ دیگ: انور کتاب، ۱۳۹۶.
موضوع	: کتابنامه
موضوع	: دقت در کودکان -- حافظه -- تقویت -- تشخیص تصویری
رده بندی ننگ	: ۱۳۹۷ ت ۸۴/خ ۱۰۶۵ LB1۰۶۵
رده بندی دیویر	: ۳۰۷/۱۲
شماره کتابشناسی مدرسه	: ۵۱۰۲۰۶۶

تمرکز بی ریتالین
تکنیک‌های عملی تمرکز
تالیف: زهرا خداوندی / روش‌شناس تربیتی کودک و نوجوان
انتشارات: ایلقرار
با همکاری موسسه فرهنگی سنجش ایرانیان
لیتوگرافی: چاردیز / چاپ: امید / صحافی: حسین
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ دوم (اول ناشر) / ۱۳۹۷، تبریز / ۸۸ صفحه



کیرپی

اوشاقلار اوچون کیتاب
ایله او یونجاقلار



www.kirpi.ir

فهرست

فهرست	صفحه ۰۴
مقدمه دکتر داود عبداللہ	صفحه ۰۵
مقدمه مولف	صفحه ۰۷
تمرکز بی ریتالین / درس اول	صفحه ۰۹
تمرکز بی ریتالین / درس دوم	صفحه ۱۱
تمرکز بی ریتالین / درس سوم	صفحه ۲۱
تمرکز بی ریتالین / درس چهارم	صفحه ۳۰
تمرکز بی ریتالین / درس پنجم	صفحه ۳۹
تمرکز بی ریتالین / درس ششم	صفحه ۴۸
تمرکز بی ریتالین / درس هفتم	صفحه ۵۷
تمرکز بی ریتالین / درس هشتم	صفحه ۶۶
تمرکز بی ریتالین / درس نهم	صفحه ۷۵
تمرکز بی ریتالین / درس دهم	صفحه ۸۴
سخن آخر / فهرست منابع	صفحه ۸۸

مقدمه دکتر داود عبدالحی

انسان را اشرف مخلوقات می‌دانند که دارای توانایی‌های بیشماری است. پیچیدگی‌های روحی و رفتاری و جسمی بسیاری دارد. در مقایسه با سایر مخلوقات این انسان است که از قابلیت‌های پرورشی و تربیتی بسیار بالایی برخوردار است. اما همین انسان را باید شناخت. دانستن چگونگی یادگیری وی در زمینه‌های ذهنی، جسمی و نگرشی از موارد بسیار مهم و اساسی است. نشدنی از زندگی بشر است. بدون شک هیچ فردی به تنهایی قادر نیست به این اهداف بزرگ دست یابد. زیرا وجود توانایی‌ها و استعدادها بی‌شمار در درون انسان از یک طرف و تغییرات محیط و عوامل موجود در آن از سوی دیگر باعث شده تا بشر به دنبال چگونگی دست یافتن به استعدادها و توانایی خود باشد و راه‌های شکست دادن آنها را پیدا کند. انسان از طریق دانستن و عمل کردن می‌تواند در راه اعتلای وجود و زندگی حقیقی خود و دیگران بکوشد.

به منظور بهره بردن از این مواهب خدادادی است که ضرورت آموزش، پرورش و تربیت انسان‌ها بیش از پیش آشکار می‌شود. نمی‌توان انتظار داشت که انسان می‌تواند بدون برنامه به اهداف متعالی برسد. تحت تعلیم قرار دادن انسان‌ها به منظور تکامل و رشد همه جانبه شخصیتی امری بسیار مهم و البته حساس است که نمی‌توان این مهم را به دست افراد غیر متخصص سپرد. لذا تحت تعلیم قرار دادن این موجود نامتناهی خود نیاز به داشتن علم و آگاهی و تجارب

کافی در این زمینه دارد. به کار بردن اهرم های انسان سازی مستلزم آگاهی همه جانبه از علوم و فنون مختلف شامل علوم تربیتی، روان شناسی، جامعه شناسی، اخلاق و علوم رفتاری است.

برای موفقیت در هر کاری، آگاهی به روش و وسایلی که بتواند سریع و آسان ما را به هدف یاری کند، لازم است. به عبارت دیگر اتخاذ روش هایی که بتواند ما را به سادگی و آسانی در پیمودن جاده موفقیت یار و مددکار باشد از شرایط توفیق در انجام هر کاری به شمار می رود. بنابراین هر رشته از علوم، متد و روش خاص به خود دارد که اگر درست و بجا به کار گرفته شود، نتایج مطلوبی به همراه خواهد داشت. تعلیم و تربیت نیز چنین است. برای آنکه بتوان استعداد های نهفته تربیت شوندگان را در جهت مطلوب شکوفا ساخت لازم است که اولاً و مریبان از روش های صحیح تعلیم و تربیت بهره بگیرند.

بهترین معلمان و بهترین مریبان به دلیل اینکه بهترین به دنیا آمده اند، بهترین نیستند. به دلیل بالا بودن بهره هوشی، نیز بهترین نیستند. در زمان شروع اولین تدریس خود نیز بهترین نبوده اند. پس چرا بهترین هستند؟ آنها به این دلیل که برخی چیزها را با دیگران به اشتراک می گذارند و بعضی چیزها را از دیگران به اشتراک می گیرند، بهترین هستند. بر این باورم کسانی که در کلاس تدریس می کنند، می توانند به صورت واقع بینانه ای به معلمین یا مریبانی تبدیل شوند که من به آنها می گویم بهترین! پس بیایید بهترین باشیم.

دکتر داود عبد الهی

مدرس و برنامه ریزی آموزشی