

فهرست

۶	مقدمه
۷	نامه‌ای برای بزرگ‌ترها
۹	نامه‌ای برای کودکان
۱۱	بخش ۱: کارکرد اجرایی چیست؟
۱۲	فعالیت ۱: دستیاران ابرقهرمان
۱۳	فعالیت ۲: جست‌وجوی هیجان
۱۵	فعالیت ۳: کارت‌های راهنمای حافظه‌ی کاری
۱۷	فعالیت ۴: من سایمون هستم
۱۹	فعالیت ۵: قدرت فکرهای خوب
۲۳	بخش ۲: درک کارکرد اجرایی
۲۷	فعالیت ۶: تقویت مغز من
۲۹	فعالیت ۷: قدرت‌ها و چالش‌ها
۳۳	فعالیت ۸: جعبه‌ابزار ابرقهرمان‌ها
۳۴	فعالیت ۹: فضای کاری من
۳۵	فعالیت ۱۰: تابلوی اهداف را درست کن
۳۷	بخش ۳: در مدرسه
۴۰	فعالیت ۱۱: به ال‌را کمک کن مناسب‌ترین روش تمرکز را انتخاب کند
۴۱	فعالیت ۱۲: گوش دادن با تمام بدن

۴۳	فعالیت ۱۳: طراحی تقویم مدرسه، قسمت ۱
۴۵	فعالیت ۱۴: طراحی تقویم مدرسه، قسمت ۲
۴۷	فعالیت ۱۵: رمزگذاری مخفی
۴۹	فعالیت ۱۶: برجسبها
۵۱	فعالیت ۱۷: برنامه‌ی امروز من در مدرسه
۵۳	فعالیت ۱۸: تحمل بی‌حوصلگی
۵۶	فعالیت ۱۹: برنامه‌ی اجرایی من
۵۷	فعالیت ۲۰: اضافه‌کردن ابزارهای جدید به جعبه‌ابزارم
۵۹	بخش ۴: در خانه
۶۱	فعالیت ۲۱: راهزنان زمان
۶۳	فعالیت ۲۲: بازی حدس‌زدن زمان
۶۵	فعالیت ۲۳: بازدید از آزمایشگاه
۶۶	فعالیت ۲۴: سپر نامرئی من
۶۸	فعالیت ۲۵: شمارش معکوس برای پرتاب موشک
۷۰	فعالیت ۲۶: مرکز کنترل خانواده
۷۳	فعالیت ۲۷: بازی حافظه
۷۴	فعالیت ۲۸: نردبان موفقیت
۷۷	فعالیت ۲۹: کارت‌های استراحت
۷۸	فعالیت ۳۰: اضافه‌کردن چند ابزار دیگر به جعبه‌ابزارم

۷۹	بخش ۵: در جامعه
۸۱	فعالیت ۳۱: چه کار باید بکنم؟
۸۳	فعالیت ۳۲: تغییردادن پایان داستان
۸۷	فعالیت ۳۳: بازی‌های بازداری از پاسخ
۸۸	فعالیت ۳۴: ایست (STOP)
۹۱	فعالیت ۳۵: نام‌گذاری هیجان‌ها و احساسات
۹۲	فعالیت ۳۶: قبل از صحبت کردن ابتدا فکر کن
۹۵	فعالیت ۳۷: فعالیت‌های موردعلاقه‌ی من
۹۶	فعالیت ۳۸: شمارش معکوس برای رسیدن به موفقیت
۹۹	فعالیت ۳۹: تقویم بزرگ زندگی من
۱۰۱	فعالیت ۴۰: کامل کردن جعبه ابزارم
۱۰۳	بخش ۶: فقط بزرگ‌ترها بخوانند
۱۱۲	فعالیت ۱: زمان استراحت بزرگ‌ترها
۱۱۳	فعالیت ۲: طراحی و اجرای برنامه‌ی روزانه
۱۱۴	فعالیت ۳: تحسین و تشویق کودکان
۱۱۵	فعالیت ۴: الگوی فرزندانتان باشید
۱۱۶	برای یادگیری بیشتر