

## فهرست مطالب

- مقدمه ..... ۹
- ADHD چیست؟ ..... ۱۱
- چک لیست آموزگار ..... ۱۴
- پرسشنامه آموزگار ..... ۱۵

### اعتماد به نفس

این قسمت به طور مستقیم درباره بالابردن اعتماد به نفس بچه‌ها است و تشویق کودکان برای این‌که درباره خودشان صحبت کنند.

- نامه به کودک ..... ۱۷
- ADHD به چه معنی است؟ ..... ۱۸
- چک لیست دانش آموز ..... ۲۰
- درباره مغز شما ..... ۲۲
- ADHD هدف دارد ..... ۲۳
- غذا و نوشیدنی ..... ۲۴

### خودآگاهی

این بخش برای همه دانش‌آموزانی که تشخیص ADHD برای آن‌ها محرز شده، مفید است. بسیاری از بخش‌های آن برای دانش‌آموزانی که مشکل توجه دارند اما مشخص نیست، مفید می‌باشد.

- درباره خودم ..... ۲۸
- آیا ترجیح می‌دهید: ..... ۳۰
- مصاحبه شما با یک مجله ..... ۳۲
- مثبت‌اندیشی ..... ۳۵
- یک روز بی نظیر ..... ۳۷
- من خوبم در ..... ۳۸

## دوستان

این بخش در مورد تفکر دوستی و مهارت رعایت نوبت است.

- ۳۹ ..... دوستان
- ۴۰ ..... دوست یابی
- ۴۲ ..... دوست خوبی باشید
- ۴۴ ..... بازی با سایر مردم
- ۴۵ ..... خودتان بازی بسازید
- ۴۶ ..... چه چیزهایی را در مورد دوستان خود می‌پسندید
- ۴۷ ..... چه عواملی یک دوست را بی‌نظیر می‌کند

## سازمان دهی و تمرکز

این بزرگترین بخش کتاب است و فعالیت‌های متنوعی برای تمرکز و سازمان‌بندی دارد. بعضی از آن‌ها با قلم و کاغذ انجام می‌شود و بعضی دیگر فیزیکی است.

- ۴۸ ..... آرام باشید
- ۴۹ ..... یاد بگیرید چطور آرام باشید
- ۵۰ ..... کارهایی که بایستی امروز انجام بدهم
- ۵۴ ..... عواملی که به شما کمک می‌کند تا تمرکز کنید
- ۶۲ ..... پازل
- ۶۳ ..... ترتیب
- ۶۴ ..... دنبال کردن دستورالعمل‌ها
- ۶۶ ..... تصاویر دایره
- ۷۰ ..... مدیریت زمان
- ۷۱ ..... برنامه‌ریزی تکالیف درسی
- ۷۳ ..... فکر بکر - روش مشکل‌گشایی گروهی
- ۷۴ ..... برنامه‌ریزی برای کاری که در پیش دارید
- ۷۶ ..... برنامه هر شب
- ۷۸ ..... چه چیزی باعث می‌شود که کارکردن و یادگیری شما افزایش یابد
- ۸۰ ..... نکات نهایی
- ۸۰ ..... تبریک
- ۸۱ ..... تمرینات اضافی یوگا