

تنظیم کارکردهای اجرایی و برنامه‌ریزی برای نوجوانان

مترجم:

فاطمه رمضانخانی

www.kotab.ir

انتشارات آزمون‌یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: هنسن، شارون A. Hansen, Sharon A.

عنوان و نام پدیدآور: تنظیم کارکردهای اجرایی و برنامه‌ریزی برای نوجوانان/نویسنده شارون هانس؛ مترجم فاطمه رمضانخانی.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص.: مصور، جدول.

شابک: ۹۳-۹۳-۷۸۴۹-۶۰۰-۹۷۸.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: توانایی اجرایی در نوجوانان

موضوع: Self-management (Psychology) for teenagers

موضوع: خویشن‌داری در نوجوانان

رده‌بندی کنگره: BF۷۲۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۹

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۸۹۷۱۹۶

شایپ: ۸۱۴۸



عنوان: تنظیم کارکردهای اجرایی و برنامه‌ریزی برای نوجوانان

نویسنده: شارون هانس

مترجم: فاطمه رمضانخانی

ناشر: آزمون یار پویا

۶۰۰۰۰۰ ریال

مدیرتولید: امیر حیدری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول تابستان ۱۴۰۱

شابک: ۹۳-۹۳-۷۸۴۹-۶۰۰-۹۷۸.

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴.

طبقه سوم، واحد ۹ تلفن: ۷۷۵۹۱۴۵۴-۰۲۱- همراه: ۰۹۱۰۰۵۱۱۰۰۳.

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

- یادداشت‌هایی درباره کتاب ۳
- برای نوجوانان ۷
- برای والدین ۹
- فعالیت ۱ - خود ارزیابی مهارت‌های اجرایی ۱۲
- فعالیت ۲ - خودت را ببین ۱۹
- فعالیت ۳ - شکست دادن "حيوانات" شما ۲۳
- فعالیت ۴ - حرکت آهسته ۲۷
- فعالیت ۵ - در نظر گرفتن اختلال (بی نظمی) ۳۱
- فعالیت ۶ - پاک کردن میدان دید (جارو برقی) ۳۵
- فعالیت ۷ - ابزار سازماندهی ۳۹
- فعالیت ۸ - چگونه از وقت خود استفاده می‌کنید؟ ۴۳
- فعالیت ۹ - وقت خود را برای دانستن برنامه‌ریزی کنید ۴۷
- فعالیت ۱۰ - برنامه روزانه ۵۱
- فعالیت ۱۱ - احساسات از کجا می‌آیند؟ ۵۴

- فعالیت ۱۲ - درک احساسات شما ۵۹
- فعالیت ۱۳ - احساسات منفی خود را مدیریت کنید ۶۳
- فعالیت ۱۴ - انگیزه چیست؟ ۶۸
- فعالیت ۱۵ - قبل از عمل نگاه کن ۷۲
- فعالیت ۱۶ - مقابله با همسالان ۷۶
- فعالیت ۱۷ - انعطاف پذیری ۷۹
- فعالیت ۱۸ - بهبودی ۸۳
- فعالیت ۱۹ - چشم انداز مهم است ۸۷
- فعالیت ۲۰ - مشکلات به تعویق انداختن ۹۲
- فعالیت ۲۱ - آن را بشکن! ۹۶
- فعالیت ۲۲ - کمک با دست ۹۹
- فعالیت ۲۳ - چه چیزی در محیط شماست؟ ۱۰۳
- فعالیت ۲۴ - خودداری از خشودی فوری ۱۰۶
- فعالیت ۲۵ - مرکز توجه ۱۰۹
- فعالیت ۲۶ - بهبود حافظه کاری ۱۱۳
- فعالیت ۲۷ - با استفاده از مونتیک ۱۱۹
- فعالیت ۲۸ - مغز قدیمی را با ترفندهای جدید آموزش دهید .. ۱۲۳
- فعالیت ۲۹ - نامه به آینده خود ۱۲۷
- فعالیت ۳۰ - بهش بجسب! ۱۲۹
- فعالیت ۳۱ - اگر در ابتدا موفق نشدید ۱۳۳

یادداشت‌هایی درباره کتاب

"منبع عالی برای دانش‌آموزان، مربیان و خانواده‌ها. به عنوان یک مشاور مدرسه، من قطعاً از این به عنوان یک ابزار برای کمک به دانش‌آموزان در زمینه عملکرد اجرایی استفاده خواهم کرد."

لیزا کانک، رئیس انجمن مشاوران مدرسه ویسکانسین

"من فکر می‌کنم این یک منبع ارزشمند برای مربیان مهارت‌های اجرایی و برای معلمان است که سمینارهای مهارت‌های اجرایی را برای گروه‌های دانش‌آموزان تطبیق می‌کنند. فعالیت‌ها و تمرین‌ها به اندازه کافی متنوع هستند که می‌توانند از طرف دانش‌آموزان بصورت فردی یا از طریق گروه‌های دانش‌آموزان و مربیان و رهبران سمینارها به راحتی انتخاب شوند و مهارت‌های اجرایی را برای تأکید و تمرین استفاده کنند."

پگ داوسون، روانشناس و نویسنده چند کتاب در مورد مهارت‌های اجرایی، از جمله "باهوش اما حواس پرت"