

ذهن آگاهی برای دانش آموزان

برنامه آموزشی

(دوره ابتدایی تا پایان متوسطه اول)

نویسنده

وندی فیوکس

مترجمان

شیرین سلیمی

اکبر روحی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۲

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

وندی فیوکس (WENDY FUCHS)

ذهن‌آگاهی برای دانش‌آموزان: برنامه آموزشی (دوره ابتدایی تا پایان متوسطه اول) /

نویسنده وندی فیوکس؛ مترجمان شیرین سلیمی، اکبر روحی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۲. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۳۲-۶

مشخصات ظاهری: ۱۳۰ صفحه، مقو، جدول؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Mindfulness for students: a curriculum for grades 3 - 8, 2019.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۱۱] - ۱۱۲.

یادداشت: برنامه آموزشی (دوره ابتدایی تا پایان متوسطه اول)

عنوان دیگر: ذهن‌آگاهی برای دانش‌آموزان: برنامه درسی برای پایه‌های ۳ تا ۸.

موضوع: آموزش عاطفی (Affective education)

عنوان دیگر: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) (Mindfulness (Psychology))

موضوع: هیجان‌ها و شناخت (Emotions and cognition)

موضوع: هوش هیجانی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی) (Emotional intelligence -- Study)

(and teaching (Elementary)

موضوع: هوش هیجانی -- راهنمای آموزشی (متوسطه) (Emotional intelligence -- Study)

(and teaching (Secondary)

شناسه افزوده: سلیمی، شیرین، ۱۳۵۳ - مترجم

شناسه افزوده: روحی، اکبر، ۱۳۴۹ - مترجم

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

رده‌بندی دیویی: ۳۷۰/۱۵۳۴

رده‌بندی کنگره: LB۱۰۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۶۳۲۰۱

حق چاپ محفوظ است

ذهن آگاهی برای دانش آموزان

برنامه آموزشی (دوره ابتدایی تا پایان متوسطه اول)

نویسنده: وندی فیوکس

مترجمان

شیرین سلیمی، اکبر روحی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۲ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: رامین

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است.
هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازپخش این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و بی‌دی اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.
اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۲

فهرست مطالب

۹.....	درباره نویسنده
۱۱.....	ذهن آگاهی برای دانش آموزان
	فصل اول: زمان ذهن آگاهی: برنامه آموزشی ذهن آگاهی برای پایه های (ابتدایی تا
۱۳.....	پایان متوسطه اول)
۱۳.....	تعریف ذهن آگاهی
۱۴.....	مبنای زمان ذهن آگاهی
۱۶.....	مخاطب زمان ذهن آگاهی
۱۷.....	علت اصلی اجرای زمان ذهن آگاهی
۱۹.....	زمان ذهن آگاهی و حمایت از یادگیری اجتماعی - هیجانی
۲۱.....	اهمیت فعالیت فردی
۲۲.....	راهنمای زمان ذهن آگاهی
۲۳.....	هدف های زمان ذهن آگاهی
۲۳.....	دستورالعمل ها

۲۵	زمان پیشنهادی برای تمرین در کلاس
۲۷	بیداربودن
۲۸	تعمیم‌دادن و حفظ آن
۳۱	راه‌حل‌های عملی هنگام توقف فعالیت
۳۴	مشارکت والدین
۳۵	مواد کمک‌آموزشی
۳۵	فهرست تمرین و الگوی یادداشت‌برداری
۳۵	نشانه‌ها
۴۳	فصل دوم: مقدمه‌ای بر استرس و مغز
۴۳	فصل در یک نگاه
۴۳	درس ۱: مقدمه‌ای بر استرس و مغز
۴۴	اطلاعات زمینه‌ای برای معلم
۴۵	درس ۱: مقدمه‌ای بر استرس و مغز
۴۵	گام اول: فعال کردن دانش زمینه‌ای
۴۵	گام دوم: معرفی مفهوم‌های جدید
۵۰	گام سوم: گفت‌وگو
۵۲	گام چهارم: تمرین
۵۲	گام پنجم: تعمیم‌دادن
۵۴	استرس و مغز
۵۵	فعالیت گروهی کوچک
۵۷	فصل سوم: تنفس آگاهانه
۵۷	فصل در یک نگاه
۵۸	اطلاعات زمینه‌ای برای معلم
۶۰	درس ۲: تمرکز بر تنفس آگاهانه
۶۰	گام اول: فعال‌سازی دانش زمینه‌ای
۶۰	گام دوم: معرفی مفهوم‌های جدید
۶۱	گام سوم: گفت‌وگو
۶۲	گام چهارم: تمرین

۶۲	گام پنجم: تعمیم
۶۲	دستورالعملی برای تمرین تنفس آگاهانه
۶۴	فعالیت گروهی
۶۵	تنفس آگاهانه
۶۷	فصل چهارم: آگاهی جسمانی
۶۷	فصل در یک نگاه
۶۸	اطلاعات زمینه‌ای برای معلم
۶۹	درس ۳: آگاهی جسمانی
۶۹	گام اول: فعال کردن دانش زمینه‌ای
۷۰	گام دوم: معرفی مفاهیم جدید
۷۰	گام سوم: گفت‌وگو
۷۲	گام چهارم: تمرین
۷۲	گام پنجم: تعمیم
۷۲	دستورالعملی برای تمرین آگاهی جسمانی (بررسی دقیق بدن)
۷۷	جدول استرس و بدن
۷۹	فصل پنجم: تمرکز بر قدردانی
۷۹	فصل در یک نگاه
۸۰	اطلاعات زمینه‌ای برای معلم
۸۲	درس ۴: تمرکز بر قدردانی
۸۲	گام اول: فعال کردن دانش زمینه‌ای
۸۲	گام دوم: معرفی مفهوم‌های جدید
۸۴	گام سوم
۸۴	گام چهارم: تمرین
۸۴	گام پنجم: تعمیم‌دادن
۸۴	دستورالعمل برای تمرین قدردانی
۸۹	فصل ششم: مهربانی با خود و دیگران
۸۹	فصل در یک نگاه
۹۰	اطلاعات زمینه‌ای برای معلم