

۱۵۹.۷۴۳

۱۴.۳/۱/۱۹

با خنده یاد بگیر



رفیق...

مثل غارنشین‌ها نباش! با کلاس باش



نویسنده: الیزابت وردیک

مترجم: ژاله نوینی



سرشناسه	وردیک، الیزابت، ۱۹۶۷ م Verdict, Elizabeth
عنوان و نام پدیدآور	رفیق... مثل غارنشین‌ها نباش! باکلاس باش / نویسنده الیزابت وردیک؛ تصویرگر استیو مارک؛ مترجم ژاله نوینی.
مشخصات نشر	تهران: ایران‌بان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ص. مصور؛
فروست	با خنده یاد بگیر
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۱۲۲-۰
فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Dont behave like you live in a cave
موضوع	کودکان - روان‌شناسی - ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده	کودکان - راه و رسم زندگی - ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده	آداب معاشرت کودکان و نوجوانان - ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده	مارک، استیو، تصویرگر
شناسه افزوده	Mark, Steve
شناسه افزوده	نوینی، ژاله، ۱۳۵۲، مترجم
رده‌بندی کنگره	HQ ۷۷۷ / و ۴ ر ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی	۳۹۵/۱۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۱۹۱۱۲



رفیق... مثل غارنشین ها نباش! با کلاس باش

نویسنده: الیزابت وردیک

تصویرگر: استیو مارک

مترجم: ژاله نوبنی

چاپ و صحافی: ثمین

نوبت چاپ: دهم ۱۴۰۲

شمارگان: ۶۰۰ نسخه

نشانی: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - شماره ۵ - طبقه ۲

تلفن: ۸۸۳۱۵۸۴۹-۵۰

وبسایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com

اینستاگرام: [ibpublication](https://www.instagram.com/ibpublication)

فهرست مطالب

۷

او. رفتار کردن

۱۰

فصل ۱: موضوع چیست؟

یک داستان واقعا احمقانه!

تست سریع

به نظر شما آشنا می آید؟

کمک!

۳۳

فصل ۲: بزن بریم!

راه رفتن روی یک خط

یک لحظه صبر کن!

یک فهرست درست کن، دوبار در روز آن را کنترل کن.

قدم‌های ساده برای شروع!

چه کسی می‌خواهد بداند؟

۳۴

فصل ۳: قانون قانون (آره، درسته)

قوانین خانواده

فصل ۴: پنج هدف بزرگ برای رفتاری بهتر (۵ه ب ب رب) ۴۵

هدف شماره ۱: گوش کن.

هدف شماره ۲: کارت را انجام بده.

هدف شماره ۳: صبرکن، فکرکن، عمل کن.

هدف شماره ۴: اعتراف کن.

هدف شماره ۵: موضوع را همان‌طور که هست تعریف کن.

فصل ۵: ارتباط بین بدن - مغز - رفتار

بلند شو یک حرکتی به بدنت بده.

به بدنت غذا برسان.

به اندازه کافی استراحت کن.

موتور بدنت را بررسی کن.

نفس بکش.

فصل ۶: انگیزه‌های قوی

تو شایسته دریافت جایزه هستی.

یک روش با نمک برای کنترل پیشرفت رفتاری‌ات!

در قسمت نقطه چین امضا کنید.

سوالی هست؟

چند کلام آخر

مطلبی برای والدین و سایر افراد خانواده

