

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

موضوع اقدام پژوهی :

چگونه با دانش آموز بیش فعال در کلاس درس فارسی دوم راهنمایی برخورد کردم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

تشکر و قدردانی

شاید با زبان نتوان لطف کسانی را که من را در اجرای این پژوهش یاری کردند را سپاس گفت فقط می توان از خداوند برای این افراد که با راهنمایی های بی دریغ خود به من در این امر کمک کردند ، توفیق روز افزون طلب کنم .

تقدیم به

همه کسانی که برای پیشرفت این مملکت لحظه ای دست از تکاپو و تلاش بر نمی دارند

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

چکیده	۶
مقدمه	۷
توصیف وضعیت موجود	۹
بیان مسئله:	۹
تعریف واژگان:	۱۰

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

- گردآوری اطلاعات (شواهد (۱)..... ۱۲
- یافته های علمی : ۱۲
- تعریف بیش فعالی: ADHD ۱۲
- رژیم غذایی و تاثیر آن بر بیش فعالی دانش آموزان:..... ۱۸
- آزمونی برای تشخیص کودکان بیش فعال ۲۲
- هنگام جواب دادن به سوال های زیر، این نکته ها را در نظر داشته باشید:..... ۲۳
- قسمت دوم: عملکرد کودک ۲۸
- روشهای گرد آوری اطلاعات ۲۹
- مشاهده: ۲۹
- مصاحبه: ۳۰
- پرسشنامه : ۳۱
- پیشینه تحقیق ۳۱
- تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها ۳۲
- انتخاب راه حل یا راه حل های موقتی ۳۴

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۳۶.....	اعتبار بخشی به راه حل ها:
۳۶.....	شیوه های اجرا:
۳۸.....	شواهد ۲.....
۴۰.....	نتیجه گیری و پیشنهادات.....
۴۱.....	ضمائم.....
۴۴.....	منابع.....

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

چکیده

در این تحقیق ابتدا به توصیف وضعیت موجود پرداخته ام و اطلاعات و شواهدی را از طریق مشاهده رفتار دانش آموز بی قرار (بیش فعال) و مصاحبه با خود دانش آموز و دیگر دانش آموزان، همکاران، مدیر و دیگر کارکنان مدرسه و تدارک دیدن یک نمونه پرسشنامه (مخصوص والدین او) ، را جمع آوری نموده و سپس برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد بی قراری (بیش فعالی) سعی کردم از منابعی چون اینترنت ، کتابخانه ، مشاوران و .. استفاده کنم در مرحله بعد به تجزیه و تحلیل عوامل مختلف این مشکل پرداختم و با انتخاب راه حلهای اعتبار بخشیده آنها را به اجرا در آورم و در پایان هم شاهد بهبود رفتار دانش آموز بیش فعال شدم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

مقدمه

طبق آمارهای بین المللی، حدود ۱۰٪ دانش آموزان مدارس به علل مختلف از مشکلات رفتاری رنج می برند و این مشکلات گاه برنامه آموزشی یا کل فعالیتهای یک کلاس را مختل می کند. شناخت مشکلات این گروه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

از کودکان و نوجوانان و تدارک کمک های لازم برای آنها به پیشبرد اهداف آموزش و پرورش در زمینه رشد همه جانبه دانش آموزان کمک می کند .

در این بین دانش آموزانی وجود دارند که نمی تواند حتی برای دقایقی آرام نشسته و به سخنان آموزگار یا والدینش گوش فرادهد. وسایل بازی و سرگرمی تنها برای مدتی او را سرگرم می کند و پس از مدت کوتاهی ناآرام و بی قرار چیز تازه ای را جست وجو می کند. این کودک، نیاز به تنبیه ندارد؛ بلکه تنها به کمک همه برای بازیافتن آرامش خویش دارد. چرا که مبتلا به «بیش فعالی» بوده و این عارضه او را بازیگوش، بی دقت، ناآرام، حواس پرت و... کرده است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

توصیف وضعیت موجود

بیان مسئله :

در این کلاس طیف گوناگونی از بچه ها با خصوصیات متفاوت اخلاقی و تحصیلی قرار دارند یکی از دانش آموزان که در ردیف آخر کلاس می نشیند در بیشتر اوقات به جای توجه به درس توجه خودش را بیشتر به مسائل حاشیه معطوف میکند ، مواردی چون ؛ جابه جا شدن روی نیمکت، صحبت با نفر کناری، پشت سری و...، ایجاد صدا مانند ضرب گرفتن روی میز یا جامیز، ساییدن کف پا به زمین، نقاشی کردن روی میز، دفتر، کتاب و... دانش آموز مذکور علاوه بر عدم یادگیری مطالب درسی حواس دیگر دانش آموزان را پرت می کند و مانع یادگیری آنها می شود ، من از آنجایی که این مشکل را جدی میبینم و علاقه ی زیادی به شناخت این دانش آموزان که به نظر فعالیت آنها بیش از دانش آموزان دیگر به چشم می آمد ، داشتم .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

تعریف واژگان:

چگونه : کلمه استفهام است . چسان . چه شکل به چه طرز (فرهنگ معین-جلد ۱ ص ۱۳۰۴)

می توان : توانایی داشتن، توانابودن، قدرت کاری داشتن (فرهنگ معین-جلد ۱ ص ۱۱۵۹)

دانش آموز : شخصی که مشغول کسب دانش باشد برای اطلاق به محصلان رسمی در سطح تحصیلات پیش

از دانشگاه به کار می رود.(برنامه ریزی تحصیلی و شغلی پایه اول دبیرستان)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

بیش فعال : به حالتی دلالت می کند که در آن کودک به نحوی مفرط و بیش از اندازه فعال و پر جنب و جوش است (نقص توجه/بیش فعالی ، نوشته جوبوریل)

پایه دوم : کلاس یا درجه یا سطح دوم یا ثانی (فرهنگ معین -جلد ۱ ص ۶۹۴ و ۱۵۸۲)

مقطع راهنمایی : دوره تحصیلی ما بین ابتدایی و دبیرستان (گاهنامه راهنمایی تحصیلی مدارس)

در : (حرف اضافه) ظرفیت را رساند خواه ظرفیت مکانی و خواه زمانی ، و آن یا حسی و واقعی است و یا فرضی و عقلی . درون ، میان (فرهنگ معین -جلد ۲ ص ۱۵۰۰)

درس : هر جزئی و قسمت از کتاب که در یک نوبت آموخته شود (فرهنگ معین -جلد ۲ ص ۱۵۱۰)

را : نشانه مفعول بی واسطه (فرهنگ معین -جلد ۲ ص ۱۶۱۴)

شناسایی : آشنایی . آگاهی . معرفت علم (فرهنگ معین -جلد ۲ ص ۲۰۸۰)

کرد : کردن ، عمل آوردن . کردار، عمل (فرهنگ معین -جلد ۳ ص ۲۹۳۸)

به : (حرف اضافه) کلمه ُ رابطه که مانند حرف بتنهایی استعمال نمی شود و همیشه بر سر کلمات دیگر از

قب

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

یل اسم و فعل و غیره درمی آید(فرهنگ معین-جلد ۱ ص ۶۰۷)

خواندن : قرائت کردن . آواز خواندن . دعوت کردن . آموختن ، یاد گرفتن . فهمیدن ، تشخیص دادن (فرهنگ معین-جلد ۱ ص ۱۴۵۰)

کمک : مدد، یاری ، کمک نیز به همین معنی است . آن که همکاری می کند. دستیار، همراه(فرهنگ معین-جلد ۳ ص ۳۰۷۳)

گردآوری اطلاعات (شواهد) (۱)

یافته های علمی:

تعریف بیش فعالی: ADHD

بیش فعالی به حالتی دلالت می کند که در آن کودک به نحوی مفرط و بیش از اندازه فعال و پر جنب و جوش است. تحرک زیاد این کودکان نه تنها خود آنها را بلکه اطرافیان ، همکلاس ها ، اولیای مدرسه را دچار مشکل می کند (نقص توجه/بیش فعالی ، نوشته جوبوریل)

انواع بیش فعالی :

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۱. نوع بی دقت و بدون توجه:

در این نوع در فرد نمی تواند روی تکلیفی که به او می دهند و یا یک فعالیت خاص تمرکز داشته باشد. اکثر کودکان دچار ADHD در دقت و توجه کردن دچار مشکل هستند. این دسته از افراد غالبا:

- توجه زیادی به جزئیات ندارند .
- بر بازی ها و کارهای مدرسه نمی توانند تمرکز داشته باشند.
- کارهای مدرسه و فعالیت های روزانه خود را در منزل تا آخر دنبال نمی کنند و آنها را به پایان نمی رسانند.
- نمی توانند یک وظیفه یا تکلیف را تمام و کمال انجام دهند.
- اسباب بازی ها ، کتاب ها و وسایلشان را اغلب گم می کنند .

۲. نوع تکانشی - بیش فعالی:

در این نوع از اختلال فرد بسیار فعال است. و بدون فکر اقدام به فعالیت و انجام کار می کند. فعالیت بیش از حد معمول ، قابل مشاهده ترین مشخصه اختلال ADHD است. کودک بیش فعال همیشه در حال انجام کاری می باشد. ممکن است سطح بیش فعالی با افزایش سن کاهش یابد. این کودکان قبلا از این که راجع به عملی فکر کنند آن را انجام می دهند. برای مثال این کودکان ممکن است بطور ناگهانی وسط خیابان شروع

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

به دویدن کنند و از یک سمت به سمت دیگر خیابان بدون نگاه کردن حرکت کنند و یا این که از درخت بلندی شروع به بالا رفتن کنند. ممکن است آن ها موقعیت های خطرناک شگفت زده شوند. گاهی هم هیچ ایده و فکری برای خارج شدن از این وضعیت ندارند. غالباً ، فعالیت های تکانشی و بیش فعالی با هم همواره هستند. مشخصه کودکانی که این اختلال را با هم دارند بدین گونه است :

- بی قراری و ناآرامی

- دویدن مداوم از سوئی به سوی دیگر و یا بالا رفتن از چیزی

- پایین آمدن از صندلی وقتی که اجازه این کار را ندارند .

- عدم توانایی در بی سر و صدا بازی کردن

- بیش از حد صحبت کردن

- پاسخ دادن ناگهانی و بدون فکر به پرسشی که هنوز تمام نشده است .

- عدم توانایی در صبر کردن برای نوبت خود

- بدون اجازه وسط بازی دیگران پریدن

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

•وسط صحبت دیگران پریدن

۳. نوع ترکیبی:

در این نوع اختلال فرد بسیار فعال است و بدون فکر اقدام به فعالیت و انجام کار می نماید. کودکان با این نوع اختلال نشانه هایی از هر دو نوع قبل را که متذکر شویم دارا هستند. آنها در توجه کردن، بیش فعال بودن و کنترل تکانش های خود دچار مشکل هستند. البته گاهی تمام کودکان بی توجه هستند و یا اینکه بیش از حد فعالیت می کنند و حرکات تکانشی دارند. (بیش فعالی؛ کمک به کودکان و نوجوانان حواسپرت و بی قرار، پاتریشیا ا. کوپین و جودیت ام. استرن، ترجمه ی دکتر حمید علیزاده)

علل بیش فعالی: این بیماری سالهاست که شناخته شده و عوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند. به نظر می رسد علت آن بیشتر به نقص در تکامل سیستم اعصاب مربوط باشد. کودکان مبتلا احتمالاً در قسمت هایی از مغز که مسئول توجه، تمرکز و تنظیم فعالیت های حرکتی می باشد دچار نقص جزئی هستند. توارث و ژنتیک در این اختلال نقش دارد. همچنین در بعضی موارد در جریان حاملگی یا زایمان یا پس از آن صدمات جزئی به ساختمان مغز وارد می شود که می تواند باعث این مشکل گردد. کلاً میتوان علل را در ۴ دسته تقسیم نمود:

۱- علل احتمالی شامل تروماهای پیش از زایمان و عوامل ژنتیکی و روانی - اجتماعی می باشد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

۲- عملکرد نادرست نورآدرژنیک و دوپامینرژیک در سیستم های نروترنسمیتر وجود دارد

۳- کاهش خونرسانی لوب فرونتال و کاهش میزان متابولیسم لوب فرونتال تحتانی نیز ذکر شده است .

۴- نشانه های خفیف عصبی در کودکان با ADHD بیشتر یافت شده است

علائم : مشکل اصلی کودکان ADHD عدم توانایی آنها در حفظ و تنظیم رفتارشان است، در نتیجه اغلب نمی توانند رفتار مناسبی که لحظه به لحظه با شرایط محیط هماهنگ باشد نشان دهند . خوابیدن و غذا خوردن آنها منظم نیست به نظر می رسد در همه چیز دخالت می کنند و مراقبت دائمی نیاز دارند. از نظر هیجانی ثبات ندارند، ناگهانی می خندند یا گریه می کنند و رفتارشان غیر قابل پیش بینی یا ارزیابی است . سریع از کوره در می روند و نمی توانند پیامدهای رفتارشان را پیش بینی یا ارزیابی نمایند. در فعالیت های خطرناک شرکت می کنند و احتمال صدمه دیدن آنها زیاد است. قبل از فکر کردن عمل می کنند، قبل از پایان سوال جواب می دهند، زیاد صحبت می کنند و پافشاری می کنند ، بیقراری و وقفه های متناوب دارند ، ناشکیبا ، حواس پرت و فراموشکار هستند. اشیا را پرتاب می کنند و ناخواسته به دیگران صدمه می زنند، پر فعالیت و پر تحرک هستند، هر لحظه در حال رفتن هستند، انگار موتوری درون بدن آنهاست که آنها را به حرکت دائمی مجبور می کند، نمی توانند آرام بنشینند و بی قرار هستند. اختلال تمرکز در این کودکان در کارهایی که فعالیت دائم و جدی مغزی را لازم دارد مشهودتر است. آنها ممکن است در تماشای

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

تلویزیون، بازی با کامپیوتر و فعالیت‌های لذت‌بخش با کودکان دیگر تفاوتی نداشته باشند ولی در کارهایی که فعالیت مداوم مغزی و تمرکز لازم دارد (انجام تکلیف درسی) تفاوت آنها با کودکان دیگر نمایان می‌شود. به نظر می‌رسد مغز آنها اطلاعات محیطی را بیش از حد لازم می‌گیرد، یعنی در انتخاب توجه به اطلاعات ضروری و بی‌توجهی و حذف اطلاعات غیر ضروری ضعف دارد. رعایت قوانین منزل و مدرسه برای آنان مشکل است و برای پیروی از قوانین توجه بیشتری لازم دارند. در انجام تکلیف مدرسه، تمرکز روی درس، رعایت قوانین مدرسه و داشتن روابط اجتماعی مناسب با همکلاسی‌ها مشکل دارند. برای رسیدن به اهداف درازمدت برنامه‌ریزی نمی‌کنند (<http://www.pezeshkan.org/?p=23423>).

عوارض : رفتار کودکان ADHD روی عملکرد آنها در خانواده، اجتماع، مردم و مدرسه تاثیر سوء می‌گذارد و باعث واکنش‌های منفی اطرافیان، خانواده، کادر مدرسه و همسالان می‌شود. این رفتارها مشکلات جدی در مدرسه و اجتماع ایجاد می‌کند و باعث کاهش اعتماد به نفس و احساس بی‌کفایتی در این کودکان می‌گردد. ممکن است آنها از مدرسه و اجتماع متنفر گردند. کودکان طبیعی به خاطر رفتارهای مناسب و موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی زمینه زیادی برای تشویق شدن دارند و همین تشویق‌ها موجب پرورش اعتماد به نفس و عزت نفس در آنها می‌شود ولی کودکان دچار ADHD کمتر به این موفقیت‌ها دسترسی پیدا می‌کنند. کودکان ADHD ممکن است به صورت ثانویه دچار اختلالات ارتباطی، مشکلات تحصیلی، اضطراب، افسردگی و بزهکاری شوند .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

رژیم غذایی و تاثیر آن بر بیش فعالی دانش آموزان:

مطالعات فراوانی روی نقش عوامل تغذیه ای در بیش فعالی کودکان مبتلا انجام شده است که نتایج برخی از آنها را مرور می کنیم:

۱. اسیدهای چرب ضروری

تحقیقات بسیاری نشان داده اند که غلظت اسیدهای چرب " امگا - ۳ " و امگا " ۶ - در این افراد به مقدار زیادی پایین تر است و این کودکان ، علائم کمبود اسیدهای چرب ضروری مانند تشنگی زیاد را نشان می دهند بهترین منبع اسیدهای چرب امگا - ۳ ، ماهی های آزاد مثل سالمون ، ساردین ، میگو و شاه ماهی است و منابع اسیدهای چرب امگا - ۶ ، کنجد ، تخمه کدوتنبل و تخمه آفتابگردان هستند . دیگر منابع اسیدهای چرب ضروری (امگا - ۳ و امگا - ۶) آجیل ها ، لوبیای سویا ، روغن بادام زمینی و روغن زیتون است .

۲. روی

مطالعات یافته های مختلف ارتباط بین کمبود روی و بیش فعالی را نشان داده است ، به طوری که سطح سرمی روی در کودکان مبتلا به بیش فعالی به طور قابل توجهی پایین تر از کودکان طبیعی بوده است .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

کمبود روی در کودکان مشکلاتی از قبیل خشونت ، کج خلقی ، گریه های زیاد ، بیزاری و نفرت و ناتوانی در تمرکز را ایجاد می کند . گوشت ، ماکیان ، شیر و محصولات لبنی ۸۰ درصد کل میزان روی غذایی را تشکیل می دهند . انواع سایر گوشت ها ، جگر ، پنیر ، غلات کامل ، لوبیا های خشک ، مغزها و محصولات سویا نیز منابع نسبتاً خوب روی هستند .

۳. کلسیم

کمبود کلسیم ممکن است بیش فعالی را به وجود آورد . بنابراین می توان با تنظیم یک برنامه غذایی مناسب حاوی کلسیم نظیر شیر ، پنیر ، نان ، بستنی ، ماست ، سبزیجات برگ سبز مانند کلم ، برگ های سبز شلغم ، یا مکمل های کلسیم ، این کمبود را برطرف کرد .

۴. ویتامین ۶ B

ویتامین ۶ B یک کوفاکتور ضروری برای اغلب مسیرهای متابولیکی اسیدهای آمینه ، شامل مسیرهای دکربوکسیلاسیون برای دوپامین ، آدرنالین ، و سروتونین می باشد . از این طریق ، ویتامین های گروه B سبب بهبود رفتار در برخی کودکان مبتلا به ADHD شده است . در برخی کودکان بیش فعال ، سطح سروتونین خون پایین است ، در نتیجه دوز بالای ویتامین ۶ B با افزایش میزان سروتونین خون سبب

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

بهبود علائم می شود . این ویتامین در گوشت ها ، غلات کامل (بخصوص گندم) ، سبزیجات و مغزها یافت می شود .

۵. آهن

کمبود آهن ، دقت و توجه را به میزان قابل توجهی کاهش داده و به مکمل یاری پاسخ مثبت می دهد . برخی مطالعات نشان داد که با مکمل یاری آهن ، ۳۰ درصد بهبود در این کودکان مشاهده شده است . غذاهایی که باید از خوردن آن ها اجتناب نمود عبارت اند از : ۱ - شکر یافته های برخی از مطالعات نشان داده اند که مصرف شکر ممکن است سطح آدرنالین را در کودکان به میزان ۱۰ برابر افزایش دهد . بنابراین این نتایج بیانگر ارتباط مستقیم بین رفتارهای خشونت آمیز با دریافت شکر بالاست .

ویتامین های گروه B

کمبود ویتامین های گروه B در کودکان بیش فعال شایع است . نتایج یک مطالعه روی ۲۷ کودک مبتلا به بیش فعالی نشان داد که مصرف روزانه ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم فسفاتیدیل سرین به مدت ۲ ماه منجر به بهبودی قابل توجهی - ۹۲ درصد - در ظرفیت یادگیری و رفتاری آنان شده است . اگرچه اغلب شکر به عنوان علتی برای بیش فعالی ذکر می شود ، اما مطالعات کنترل شده ، تأثیرات منفی آن را بر روی رفتار اثبات ننموده

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

اند . گرچه شواهد اندکی موبد تأثیر شکر بر روی رفتار است ، اما باید فواید کاهش مصرف شکر را مد نظر داشت . غلات صبحانه ، نان جو ، برنج ، ماکارونی و سیب زمینی از مواد غذایی نشاسته‌های هستند که عوارض جانبی ندارند.

۲. بادام ، سیب ، زردآلو ، کشمش ، هلو ، آلو ، پرتقال ، توت ، گوجه فرنگی و خیار (حاوی سالیسیلات های طبیعی)

۳. رنگ ها مانند تارترازین (نوعی رنگ غذایی به رنگ نارنجی) که در غذاهای آماده بسته بندی شده ، آدامس ، شکلات ، آب لیمو ، سس ها کمپوت ها ، کنسرو نخود فرنگی ، نوشابه های گازدار وجود دارد .

۴. اسید بنزوئیک (نوعی نگهدارنده مواد غذایی) ، در مربا ها ، پوره میوه ها ، آب میوه ها ، ترشی ها و سس های سالاد استفاده می شود .

۵ - نوشابه های گازدار که به دلیل محتوای بالای فسفر آن ها و برهم زدن تعادل کلسیم و فسفر بدن می توانند منجر به بیش فعالی شوند.

۶. قهوه ، چای ، کولا و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین می توانند علائم بیماری را تشدید نمایند .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

۷. افزودنی ها پژوهشگران انگلیسی هشدار دادند ، غذاهای حاوی افزودنی ها احتمال بروز بیش فعالی را در کودکان افزایش می دهد . به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه خبری نیوکرا؛ در این پژوهش ، محققان انگلیسی با بررسی ۳۰۰ کودک دریافتند ، نوشیدنی های حاوی ترکیبات افزودنی باعث بروز بیش فعالی می شود آن ها اعلام کردند ، ۵ تا ۱۰ درصد از دانش آموزان از اختلال بیش فعالی با علائم کاهش تمرکز و فعالیت بسیار رنج می برند که این بیماری در پسران بیش از دختران مشاهده می شود . در این پژوهش آمده است ، افزودنی هایی چون رنگ های مصنوعی ، بنزات سدیم و مواد موجود در بستنی ها نیز خطر بروز بیش فعالی را در کودکان افزایش می دهد . در پژوهش حاضر ، محققان هشدار دادند ، والدین باید از مصرف مواد غذایی حاوی افزودنی در کودکان خود جلوگیری کنند . (اکرم غدیر خمی - کارشناس تغذیه و معاونت غذا و دارو)

آزمونی برای تشخیص کودکان بیش فعال

خیلی از پدر و مادرها فکر می کنند اگر فرزندشان جنب و جوش زیادی داشته و بازیگوش باشد، حتماً بیش فعال است...

اختلال کم توجهی و بیش فعالی، مشکل بسیاری از کودکان و البته نگرانی بسیاری از والدین است. بعضی از والدین برعکس، حتی شیطنت و خرابکاری مفرط کودکان را جدی نمی گیرند و آن را به حساب تیزهوشی و کنجکاو بودن او می گذارند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

این آزمون به شما کمک می کند دریابید فرزندتان به مشکل بیش فعالی و کم توجهی دچار است یا نه.

هنگام جواب دادن به سوال های زیر، این نکته ها را در نظر داشته باشید:

- سن فرزندتان را در نظر بگیرید.
 - رفتار فرزندتان را در ۶ ماه گذشته ملاک پاسخ دادن قرار دهید.
 - توجه کنید که این آزمون به تنهایی نباید ملاک تشخیص یا درمان یک کودک باشد.
- گزاره های زیر را بخوانید و برای هر یک، یکی از گزینه های روبه رو را انتخاب کنید (امتیاز هر یک از گزینه ها در مقابل آنها نوشته شده) و در نهایت، مجموع امتیازهایتان را حساب کنید و تفسیر آزمون را بخوانید.

قسمت اول:

- ۱) فرزندتان به جزییات توجه نمی کند یا در انجام تکالیف مدرسه اش اشتباه های ناشی از بی دقتی دارد؟
- ۲) به سختی می تواند توجهش را حین انجام یک کار و تا پایان آن حفظ کند؟
- ۳) وقتی مستقیما با او صحبت می کنید، به نظر می رسد گوش نمی دهد؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

۴) باوجود داشتن میل باطنی به انجام کارها و فهمیدن دستوراتی که به او داده می شود، به دستورات درست عمل نمی کند و نمی تواند کاری را به پایان برساند؟

۵) به دشواری می تواند به وظایف و فعالیت هایش نظم دهد؟

۶) کارهایی که به تلاش مداوم ذهنی نیاز دارند، دوست ندارد و از انجام آنها طفره می رود؟

۷) وسایل لازم برای انجام کارها یا تکالیفش را گم می کند؟ (مداد، کتاب، اسباب بازی و ...)

۸) صداها یا محرک های دیگر به آسانی حواسش را پرت می کنند؟

۹) در فعالیت های روزانه اش فراموشکار است؟

۱۰) با دست هایش ور می رود یا پاهایش را تکان می دهد و وقتی نشسته، سر جایش وول می خورد و می لولد؟

۱۱) مواقعی که لازم است سر جایش بنشیند، صندلی را ترک می کند؟

۱۲) مواقعی که لازم است سر جایش بنشیند، بیش از حد به دور و اطراف می دود و از صندلی ها بالا می رود؟

۱۳) انجام بازی های بی سر و صدا برایش دشوار است؟

۱۴) تمام روز در حال حرکت است، انگار در بدنش موتور کار گذاشته اند؟

۱۵) بیش از حد حرف می زند؟

۱۶) وقتی از او سوال می پرسید، قبل از اینکه سوال تمام شود، با عجله جواب می دهد؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۱۷) رعایت نوبت برایش دشوار است؟

۱۸) وسط حرف دیگران یا کار آنها می پرد؟

۱۹) با بزرگسالان بحث می کند؟

۲۰) از کوره در می رود؟

۲۱) آگاهانه از خواسته ها و قوانین بزرگسالان سرپیچی می کند؟

۲۲) عمدا دیگران را اذیت می کند؟

۲۳) دیگران را مسوول خطاها یا بدرفتاری های خود می داند؟

۲۴) حساس است و به سادگی از دیگران می رنجد؟

۲۵) عصبانی یا بی میل است؟

۲۶) کینه توز است و دوست دارد تلافی کند؟

۲۷) قلدری می کند، دیگران را تهدید می کند یا می ترساند؟

۲۸) کتک کاری به راه می اندازد؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۲۹) برای فرار از کارهایی که باید انجام دهد، یا خلاص شدن از دردسر، دروغ می گوید و دیگران را گول می زند؟

۳۰) از مدرسه فرار می کند؟

۳۱) دیگران را آزار فیزیکی می دهد؟

۳۲) اشیا ارزشمند دزدیده است؟

۳۳) عمدا وسایل دیگران را خراب می کند؟

۳۴) اشیایی را به کار برده که می توانند صدمه جدی ایجاد کنند. (چاقو، چوب، آجر، اسلحه)

۳۵) حیوانات را آزار می دهد؟

۳۶) عمدا آتش روشن می کند که خرابی به بار بیاورد؟

۳۷) بی اجازه وارد خانه یا محل کار یا ماشین کسی می شود؟

۳۸) شب بدون اجازه از منزل بیرون می ماند؟

۳۹) شبانه از منزل فرار کرده است؟

۴۰) کسی را مورد سوءاستفاده جنسی قرار داده است؟

۴۱) مضطرب، هراسان یا نگران است؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۴۲) به خاطر احتمال خطا، از امتحان چیزهای جدید می ترسد؟

۴۳) احساس بی ارزشی یا حقارت می کند؟

۴۴) به دلیل بروز مشکلات، خودش را سرزنش و احساس تقصیر می کند؟

۴۵) احساس تنهایی می کند و حس می کند کسی او را نمی خواهد و دوست ندارد. می گوید: «کسی من را دوست ندارد.»

۴۶) ناراحت، غصه دار یا افسرده است؟

۴۷) نگران رفتار و ظاهر خود است و همیشه خجالت می کشد؟

تفسیر آزمون

اگر شما هم فکر می کنید فرزندتان بیش فعال است، این آزمون به شما کمک می کند تا این حدستان را ارزیابی کنید، اما دقت داشته باشید که این آزمون به تنهایی نمی تواند و نباید ملاک تشخیص قرار گیرد. همچنین پاسخ مثبت به یک یا چند سوال نشانه وجود مشکل نیست. برای تفسیر نمره های آزمون به نکته های زیر توجه کنید:

• الف) اگر بین سوال های ۱ تا ۹ حداقل به ۶ سوال پاسخ «اغلب» یا «تقریبا همیشه» داده اید و در بین سوال های ۴۸ تا ۵۵ حداقل یک پاسخ «مشکل اندکی دارد» یا «مشکل جدی دارد» دارید، احتمالا کودکتان با اختلال کم توجهی روبروست.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

- (ب) اگر در بین سوال‌های ۱۰ تا ۱۸ حداقل به ۶ سوال پاسخ «اغلب» یا «تقریبا همیشه» داده‌اید و در بین سوال‌های ۴۸ تا ۵۵ حداقل یک پاسخ «مشکل اندکی دارد» یا «مشکل جدی دارد» داشته‌اید، احتمالا فرزندان با اختلال بیش‌فعالی روبرو است.
- (ج) اگر هر دو نتیجه «الف» و «ب» را از آزمون گرفته‌اید، احتمالا کودکان با اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی (ADHD) روبرو است.

قسمت دوم: عملکرد کودک

- ۴۸) عملکرد کلی فرزندان در مدرسه چگونه است؟
- ۴۹) خواندن فرزندان چگونه است؟
- ۵۰) نوشتن فرزندان چگونه است؟
- ۵۱) ریاضی فرزندان چگونه است؟
- ۵۲) ارتباط او با والدینش چطور است؟
- ۵۳) ارتباط او با خواهر و برادرش چطور است؟
- ۵۴) ارتباط او با همسالانش چطور است؟
- ۵۵) مشارکت او در فعالیت‌های جمعی (مانند بازی‌های تیمی) چگونه است؟

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

چه می توان کرد؟

اگر نتایج الف، ب، یا ج گرفته‌اید، حتما فرزندان را نزد یک روان‌پزشک یا روان‌شناس ببرید. تشخیص اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی (ADHD) به این سادگی‌ها نیست. حتی بعد از انجام این آزمون نیز نمی‌توان به تشخیص قطعی رسید، بنابراین بهتر است قبل از اینکه هرگونه برچسبی به فرزندان بزنید، برای ملاقات با یک روان‌پزشک یا روان‌شناس برنامه‌ریزی کنید. بدون مشورت با روان‌پزشک در مورد وضعیت فرزندان تصمیم نگیرید و به خصوص در حضور کودک در مورد بیش‌فعالی حرفی نزنید.

روشهای گرد آوری اطلاعات

در این مرحله از پژوهش جهت یافتن اطلاعات از سه روش مشاهده، پرسشنامه و مصاحبه و از منابع و مراجعی چون؛ همکاران، مدیر و دیگر کارکنان مدرسه، والدین دانش آموزان، دانش آموزان، مشاوران، کتاب‌ها، مجلات، رایانه و اینترنت استفاده شده است.

مشاهده :

همه ما در هر لحظه از زمان بیداری، شاهد عینی و ناظر مستقیم وقایعی هستیم که اطراف ما رخ می‌دهد و چه بسا که یک مشاهده ساده اولین قدم برای شروع مبحث جدید در علم باشد. مشاهداتی که بطور مستقیم توسط اینجانب از دانش آموز ثبت شد به قرار زیر است

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

۱- تکان خوردن در سرجا و در اغلب موارد بازی با دست و پا ۲- بی تابی کردن و بی قراری در مواجهه با محرک های بیرونی ۳- پاسخگویی به سؤالات، قبل از کامل شدن آنها ۴- عدم رعایت نوبت در جریان بازی، یا موقعیت های گروهی ۵- به پایان نرساندن کارهای خواسته شده و پیروی نکردن از دستورالعمل ۶- توجه نکردن به درست انجام دادن تکالیف و بازی ۷- ناتمام رها کردن یک فعالیت و پرداختن به فعالیت دیگر ۸- نداشتن آرامش هنگام بازی در اکثر اوقات ۹- صحبت کردن بیش از اندازه ۱۰- قطع صحبت یا فعالیت دیگران در اغلب موارد ۱۱- گوش نکردن به صحبت های دیگران ۱۲- گم کردن وسایل و ملزومات مورد استفاده در مدرسه ۱۳- پرداختن به امور فیزیکی خطرناک بدون در نظر گرفتن عواقب آن

مصاحبه :

مصاحبه یک ابزار سنجش است که به کمک آن اطلاعات مورد نیاز از راه ارتباط مستقیم و دوجانبه گردآوری می شود. (سیف ، ۱۳۹۰) با مصاحبه ای که در همین خصوص با دانش آموزان ، همکاران ، مدیر و دیگر کارکنان مدرسه صورت گرفت همه با اتفاق نظر این علایم را در این دانش آموز تایید کردند . سپس نوبت مصاحبه با خود دانش آموز شد ابتدا سعی کردم یک جو صمیمانه و قابل اعتماد ایجاد کنم تا دانش آموز احساس راحتی داشته باشد و اطلاعات مورد نیاز من را در اختیارم بگذارد . به گفتار و حرکات کاملا

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

توجه کردم و اطلاعات خوبی نصیبم شد (متوجه شدم که کوچکترین حرکتی حواس او را پرت میکند ، احساس کردم مضطرب و هیجان زدست ، تمرکز کمی دارد...)

پرسشنامه : برای جمع آوری اطلاعات به مشاهده و پرسشنامه بسنده نکردم و تصمیم گرفتم برم سراغ والدین او و وضعیت او را در خانه مورد بررسی قرار دهم پرسشنامه ای تدارک دیدم و با دعوت پدر دانش آموز به مدرسه خواستم که آن را کامل کند.(صورت پرسشنامه در ضمیمه است)

پیشینه تحقیق

با بررسی های که اینجانب در باره بیش فعالی در موتورهای جستجو گر و کتابخانه عمومی شهرستان داشتم به موضوعی که کاملا مشابه موضوع انتخابی من باشد برخورد نکردم . تحقیقات و پایان نامه هایی در باره بیش فعالی کودکان و ریشه های روانی آن نظیر : (پایان نامه خانوم صبا مرادی در مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور کرمانشاه) به چشم می خورد اما موضوعاتی که صرفا در آنها شناسایی دانش آموزان بیش فعال و کمک به آنها در یادگیری بیشتر و سریعتر ، مطرح باشد وجود نداشت .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها

پس از بررسی نظر والدین و همکاران محترم و مطالعه ی چند در این مورد اطلاعات حاصل از این فرایند مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که خلاصه یافته های تجزیه و تحلیل به شرح زیر است .

خلاصه یافته های اولیه :

از آنجا که هر رفتاری (مثبت یا منفی) علتی دارد که با رفع آن علت تا حدود زیادی رفتار معلول نیز مرتفع می شود. در این مرحله سعی شد از روش شش پرسش استفاده شود .

چرا بیش فعالی بوجود می آید؟ علل ایجاد بیش فعالی منشاء زیست شناختی دارد که هنوز به درستی شناخته نشده است. محققان بیان می کنند که احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی عامل به وجود آمدن این اختلال است .

بیش فعالی چگونه تشخیص داده می شود؟ آزمون یا آزمایشی که بیش فعالی را تشخیص دهد وجود ندارد. تشخیص، به یک ارزیابی کامل نیاز دارد. پرسشنامه حاکی ازین بود که تمام مشاهدات و یافته های بنده از او در مدرسه به نوعی دیگر در محیط خانه و آشنایان نیز وجود دارد . بررسی پرسشنامه نشان میدهد که

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

رفتارهای معرف بیش فعالی در این دانش آموز قابل ملاحظه است و تا حدودی رفتارهایی که مربوط به کم توجهی است در او وجود دارد .

چه کسی بیش فعال است ؟ کسانی که توانایی در حفظ و تنظیم رفتارشان ندارند، در نتیجه اغلب نمی توانند رفتار مناسبی که لحظه به لحظه با شرایط محیط هماهنگ باشد نشان دهند ، بطور کلی رفتارشان غیرقابل پیش بینی یا ارزیابی است .

چه چیزی باعث افزایش بیش فعالی می شود؟ تحقیقات دانشمندان تاثیر برخی خوراکی ها (افزودنی هایی چون رنگ های مصنوعی ، بنزات سدیم و مواد موجود در بستنی ها) را در افزایش علائم بیش فعالی به اثبات رسانده اند)

بیش فعالی بیشتر کجا و چه زمانی صورت می گیرد ؟ بیش فعالی محدود به مکان و زمان نیست ، دانش آموز بیش فعال تقریبا در هر مکان زمانی نسبت به دانش آموزان دیگر فعالیتهای حاشیه ای بیشتری انجام می دهد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

انتخاب راه حل یا راه‌های موقتی

برای درمان این مشکل اولیا و معلمان باید درباره چگونگی رفتار با این گروه از دانش‌آموزان اطلاعات کافی داشته باشند. معلمان باید با شناسایی به موقع دانش‌آموزان بیش‌فعال آن‌ها را به مشاوران مدارس یا هسته‌های مشاوره ارجاع دهند تا تحت درمان قرار گیرند. معلمان باید با این دانش‌آموزان مهربان و صبور باشند، آن‌ها را به رسمیت بشناسند، در فعالیت‌های مشارکتی آن‌ها را نیز شرکت دهند و برای انتقال مطالب درسی از وسایل کمک آموزشی و بازی استفاده کنند. ارائه تکالیف کمتر به دانش‌آموزان بیش‌فعال ضروری می‌باشد و توضیح مطالب درسی به آن‌ها باید شفاف‌تر و گام به گام ارائه شود ضمن این‌که تعامل اولیای دانش‌آموزان بیش‌فعال با مدرسه به پیشرفت تحصیلی آن‌ها کمک می‌کند. خانواده دانش‌آموز بیش‌فعال باید با وی با مهربانی رفتار کنند و از مقایسه و سرزنش کردن فرزند خود به طور جدی خودداری کنند و با مراجعه به مشاور یا پزشک در صورت نیاز راهکار مناسبی برای درمان این اختلال به کار بگیرند. انجام فعالیت‌های ورزشی به ویژه شنا، دوچرخه سواری و دویدن برای دانش‌آموزان بیش‌فعال بسیار مؤثر می‌باشد و خوردن مواد غذایی حاوی امگا ۳ برای این افراد بسیار مفید است هم‌چنین آن‌ها باید از خوردن مواد غذایی شیرین به جز عسل خودداری کنند. مواد تند و ترش تحریک‌پذیری دانش‌آموزان بیش‌فعال را افزایش می‌دهد بنابراین مصرف این مواد نیز باید کاهش یابد. والدین دانش‌آموز بیش‌فعال، نباید از داشتن چنین فرزندی نگران باشند و به تنبیه و تحقیر اقدام کنند بلکه با همکاری با مربیان مدرسه و استفاده از

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

توانمندی مشاوران، آگاهی خود را نسبت به این اختلال افزایش دهند و به روش علمی برای درمان آن اقدام

کنند .

سایت علمی و پژوهشی آسمان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایشی (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

اعتبار بخشی به راه حل ها :

برای اطمینان بیشتر در زمینه اجرای راه حل های انتخاب شده برای اینکه راه حل ها از اعتبار بیشتری برخوردار باشند جهت اظهار نظر به گروهی که متشکل از یک مشاور و همکاران منتقد، بود ارائه شد که آنها نیز نظرات خود را در این خصوص ارائه دادند انتقادهایی اندکی که به راه حل های موقتی من وارد بود تا حدود زیادی در رسیدن به نتیجه بهتر در پژوهش من را یاری کرد به طور کلی راه حل های ارائه شده تا حد نسبتاً زیادی مورد تایید بود .

شیوه های اجرا :

پس از اعتبار بخشی راه حل های انتخاب شده آنها را به مرحله اجرا در آوردم . در مرحله اول موافقت والدین او را برای کمک به فرزندشان جلب کردم ، جالب اینجا بود که والدین او اغلب به دلیل خجالت یا وحشت از رفتار نادرست فرزندشان از رفتن به مدرسه فرزندشان امتناع می کنند که این خود می توانست سرآغاز بروز مشکلات عدیده ی دیگری باشد . در نهایت آنها را مجاب کردم که ارتباط تنگاتنگ آنها با مدرسه مخصوصاً معلمان او که با فرزندشان ارتباط مستقیمی دارد بسیار مهم است. از آنها خواستم کارهای مثبت او را به من منتقل کنند تا به هر نحو که من میدانم ، او را تشویق کنم. به آنها گفتم تحت هیچ شرایطی او را تنبیه نکنند چرا که با تنبیه او پرخاشجو، عصبی، تندخو، کلافه و... می شود و نتیجه برعکس خواهد بود .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

ضمناً در رژیم غذایی او غذاهای که باعث ازدیاد این رفتارها می شود ننگنجانند .

ضمن ارتباط با والدین و آگاه شدن از وضعیت دانش آموز در منزل به اقداماتی که در نظر داشتیم در مدرسه نیز ادامه دادم .

ابتدا جای او که انتهای کلاس و تقریباً نزدیک پنجره بود را عوض کردم تا کمی از عواملی که باعث حواس پرتی او می شود را از بین ببرم (اما سعی کردم که او از دلیل این کار آگاه نشود)

هفته بعد به بچه ها گفتم که میخواهم چیدمان دانش آموزان را عوض کنم با این کار یک دانش آموز آرام و زرنگ را کنار او نشاندم ، خودم نیز از آن به بعد بیشتر میتوانستم نزدیک او باشم تا با این کار او را وادارم که به درس گوش دهد .

از زمان ای تصمیم استفاده از وسایل کمک آموزشی را در کلاس بیشتر کردم؛ فیلم، نوارهای آموزشی، فعالیت های گروهی و.... این مسأله همه دانش آموزان مخصوصاً دانش آموز بیش فعال را مشتاق درس و کلاس می کرد.

از آن به بعد هرگز از او در مقابل همکلاسی هایش انتقاد نکردم و او را مورد سرزنش قرار ندادم .

کمتر از او درس سوال کردم اما از او خواستم دوست دارد جای من باشد و مانند من درس را توضیح دهد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

مطابق نظر مشاوران آنها به خوبی از عهده انجام این مسائل برمی آیند، چرا که از نظر شخصیتی در زمره افراد «راهبر» و «مدیر» قرار داشته و «کم رو» و «خجالتی» نیستند.

دستورالعمل های درسی را گسسته و به صورت جدا جدا تدریس کردم زیرا کودکان بیش فعال در آن واحد قادر به تمرکز بر روی چند عنوان و یا فعالیت نیستند.

از معلم ورزش او خواستم که ورزشهای متنوعی را برای آنها در نظر بگیرد .

شواهد ۲

با گذشت ۲ ماه از اعمال روشهای پیش گفته و کنترل و نظارت بر رفتار دانش آموز مذکور به طور عجیبی شاهد بهبود رفتار او شدم ضمناً لازم به یادآوری است که من از ابتدای سال تحصیلی جاری علاقه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

مند به کمک به این نوع دانش آموزان و مشخصا دانشآموز مورد پژوهش بودم لذا شناخت من در مورد خصوصیات او منحصر به شروع پژوهش نمی شود

شواهد من در کلاس درس از وضعیت بهبود یافته او به شرح ذیل است:

- تعداد تکان خوردنهای او در سر کلاس کاهش یافت
- باتوجه به عوض شدن مکان او، کمتر به بیرون نگاه میکرد
- بسیار راغب بود که درس گذشته را با زبان خودش کنفرانس دهد
- کمتر میان صحبتهای من و همکلاسیهایم می پرید
- بطور محسوسی متوجه شدم که او به درس من گوش میدهد و کمتر حواسش پرت می شود
- بشدت به کارهای گروهی که نقش تاثیر گذاری در آنها داشته باشد، علاقمند شد
- دوست نداشت تا تکلیفی را که تمام نکرده است رها کند و به تکلیفی دیگر بپردازد
- وسایل و ملزومات درسی او کمتر گم می شد

درباره وضعیت و مقایسه او باقبل ، از سایر همکاران و دانش آموزان دیگر نیز سوال کردم که آنها بطور باور نکردنی خبر از بهبود رفتار او دادند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

ضمنا چون در انجام پژوهش از والدین او کمک گرفته بودم برای تکمیل کارم دوباره به سراغ آنان رفتم و وضعیت او را جویا شدم آنها نیز یافته های من را تایید کردند و متذکر شدند که او در خانه :

- تا تکالیفش به اتمام نمی رسید سراغ بازی نمی رفت
- داشتن آرامش نسبی در اکثر اوقات
- کمتر به امور فیزیکی خطرناک می پردازد
- در اغلب مواقع برای انجام کاری اجازه می گرفت

نتیجه گیری و پیشنهادات

به طور کلی می توان گفت الگوی پایدار این اختلال کمبود تمرکز و توجه و رفتارهای تکانشی و بیش فعالی است. حمایت روحی روانی خانواده و معلمان از دانش آموز بیش فعال در درمان او بسیار ضروری است و موجب می شود از شدت بیماری کاسته شده و او بتواند بر مشکلات خود فائق آید. معلمان و والدین دانش آموز بیش فعال هر چقدر آگاهی خود را در مورد بیماری فرد افزایش دهند، بیشتر و بهتر می توانند به او کمک کنند. رژیم غذایی و خواب شبانه گاهی این دانش آموزان هم مهم است. در نهایت باید توجه داشت علاوه بر پیگیری درمان پزشکی، بردباری و صبر و استفاده از ابزارهای تشویقی به جای سرزنش و تنبیه، عامل اساسی در کنترل و بهبود دانش آموز مبتلا به بیش فعالی است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

سایت علمی و پژوهشی آسمان

ضمائم

پرسش نامه تشخیص و تعیین شدت علایم بیش فعالی

الف) کم توجهی	اصلا	گاهی	اغلب	همیشه
---------------	------	------	------	-------

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

۱	به جزییات بی توجه است و به علت بی دقتی در تکالیف مدرسه ، کار یا دیگر فعالیت هایش اشتباه می کند.				
۲	نمی تواند روی تکالیف یا فعالیت های تفریحی تمرکز نماید.				
۳	وقتی با او صحبت می شود به نظر می رسد گوش نمی کند				
۴	از دستور العمل ها پیروی نمی کند و تکالیف مدرسه ، وظایف روزانه و تکالیف شغلی را به اتمام نمی رساند (می تواند حاصل لجبازی یا عدم فهم دستورالعمل باشد).				
۵	در سازمان دهی به تکالیف و فعالیت هایش مشکل دارد.				
۶	به تکالیفی که فعالیت مداوم ذهنی می طلبد بی علاقه است و از آنها اجتناب می کند (مثل تکلیف خانه یا				

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asebankafinet.ir

	مدرسه)				
۷	وسایلی که برای تکالیف یا فعالیت هایش نیاز دارد را گم می کند (مانند اسباب بازی ، تکالیف مدرسه ، قلم ، کتاب ، دیگر وسایل)				
۸	محرك های خارجی به آسانی حواسش را پرت می کند				
۹	در فعالیت های روزمره فراموشکار است.				
ب) بیش فعالی					
۱۰	با بی قراری دست و پایش را تکان می دهد یا روی صندلی وول می خورد				
۱۱	در کلاس یا دیگر موقعیت هایی که آرام نشستن لازم است، صندلی را ترک می کند				
۱۲	در موقعیت های نا مناسب می دود یا از وسایل بالا می رود (در نوجوانان و بالغین می تواند حاصل احساس درونی بی قراری باشد).				

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

۱۳	نمی تواند بدون سر و صدا بازی یا تمرین نماید.				
۱۴	زیاد حرف می زند.				
۱۵	صبر کردن و رعایت نوبت برایش مشکل است.				
۱۶	مزاحم دیگران است (مثلا وسط گفتگو یا بازی دیگران می پرد یا در کارشان دخالت می کند .)				
۱۷	قبل از پایان سوال پاسخ را می پراند.				

منابع

- ۱- اندازه گیری ، سنجش و ارزشیابی آموزشی (مولف : دکتر علی اکبر سیف)
- ۲ - برنامه ریزی تحصیلی و شغلی پایه اول دبیرستان (دفتر برنامه ریزیو تالیف کتب درسی)
- ۳ - بیش فعالی ؛ کمک به کودکان و نوجوانان حواسپرت و بی قرار (مولف: پاتریشیا ا . کوبین و جودیت ام . استرن ، ترجمه ی دکتر حمید علیزاده)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش (بدون آرم) این اقدام پژوهی با قیمت ده هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

www.asemankafinet.ir

۴- فرهنگ لغت (معین)

۵- نقص توجه /بیش فعالی (مولف: جوبوریل ، مترجم محمدرضا عبدی)

۶- <http://www.kidcreativity.ir>

۷- <http://tajrobehkar.com>