این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

موضوع اقدام پژوهی :

چگونه میتوان دانش آموز بیش فعال پایه دوم راهنمایی در درس علوم اجتماعی را شناسایی کرد و به او در درس خواندن کمک کرد

www.asemankafinet.ir

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

تشکر و قدردانی

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

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

تقدیم به

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

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فهرست مطالب

چکیده ۷

مقدمه ۸

توصیف وضعیت موجود ۹

بیان مسئله: ۹

تعریف واژگان: ۱۰

بیش فعال ۱۱

گردآوری اطلاعات (شواهد (۱) ۱۳

یافته های علمی: ۱۳

تعریف بیش فعالی: ADHD ۱۳

انواع بیش‌فعالی: ۱۳

۲. نوع تکانشی - بیش‌فعالی: ۱۴

۳. نوع ترکیبی: ۱۶

علل بیش فعالی ۱۶

علائم ۱۷

عوارض: ۱۹

رژیم غذایی و تاثیر آن بر بیش فعالی دانش آموزان: ۲۰

روشهای گرد آوری اطلاعات ۲۶

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مشاهده: ۲۶

مصاحبه: ۲۷

پیشینه تحقیق ۲۸

تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها ۲۹

خلاصه یافته های اولیه : ۲۹

انتخاب راه حل یا راه حلهای موقتی ۳۱

اعتبار بخشی به راه حل ها: ۳۳

شیوه های اجرا: ۳۳

شواهد ۲ ..... ۳۶

نتیجه گیری و پیشنهادات ۳۸

ضمائم ۳۹

پرسش نامه تشخیص و تعیین شدت علایم بیش فعالی ۳۹

منابع ۴۳

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

چکیده

در این تحقیق ابتدا به توصیف وضعیت موجود پرداخته ام و اطلاعات وشواهدی را از طریق مشاهده رفتار دانش آموز بیش فعال و مصاحبه با خود دانش آموز و دیگر دانش آموزان،همکاران،مدیرودیگرکارکنان مدرسه و تدارک دیدن یک نمونه پرسشنامه (مخصوص والدین او) ،را جمع آوری نموده و سپس برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد 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 ودر پایان هم شاهد بهبود رفتار دانش آموز بیش فعال شدم.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.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 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

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

دارد. چرا که مبتلا به «بیش فعالی «بوده و این عارضه او را بازیگوش، بی دقت، ناآرام، حواس پرت و... کرده است.

www.asemankafinet.ir

توصیف وضعیت موجود

معرفی خود : اینجانب دارای مدرک لیسانس مطالعات اجتماعی ، مدت است که در آموزش و پرورش مشغول به خدمت هستم . در سال جاری نیز در آموزشگاه بعنوان دبیر علوم اجتماعی مشغول هستم.

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 رابیشتر به مسائل حاشیه معطوف میکند ، مواردی چون ؛

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 ، برانشدم که موضوع پژوهش خود را چگونه میتوان دانش آموز بیش فعال پایه دوم راهنمایی در درس علوم اجتماعی را شناسایی کرد و به او در درس خواندن کمک کرد؟ انتخاب کنم .

تعریف واژگان:

چگونه : کلمه استفهام است . چسان . چه شکل به چه طرز (فرهنگ معین-جلد۱ ص۱۳۰٤)

می توان : توانایی‌داشتن, توانابودن, قدرت‌کاری‌داشتن (فرهنگ معین-جلد۱ ص۱۱۵۹)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

دانش آموز : شخصی که مشغول کسب دانش باشد برای اطلاق به محصلان رسمی در سطح تحصیلات پیش از دانشگاه به کار می‌رود.(برنامه ریزی تحصیلی و شغلی پایه اول دبیرستان)

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

پایه دوم : کلاس یا درجه یا سطح دوم یا ثانی (فرهنگ معین-جلد۱ ص ٦٩٤ و۱۵۸۲)

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-جلد۲ ص ۱۵۰۰)

درس : هر جزئ وقسمت ا زکتاب که دریک نوبت آموخته شود (فرهنگ معین-جلد۲ ص۱۵۱۰)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

را : نشانه مفعول بی واسطه (فرهنگ معین-جلد۲ ص١٦١٤)

شناسایی : آشنایی . آگاهی . معرفت علم (فرهنگ معین-جلد۲ ص ۲۰۸۰)

کرد : کردن ، عمل آوردن . کردار، عمل (فرهنگ معین-جلد۳ ص۲۹۳۸)

به : (حرف اضافه) کلمه ی رابطه که مانند حرف بتنهایی استعمال نمی شود و همیشه برسر کلمات دیگر از قب

یل اسم و فعل و غیره درمی آید(فرهنگ معین-جلد۱ ص٦٠٧)

خواندن : قرائت کردن . آواز خواندن . دعوت کردن . آموختن ، یاد گرفتن . فهمیدن ، تشخیص دادن (فرهنگ معین-جلد۱ ص ١٤٥٠)

کمک : مدد، یاری ، کومک نیز به همین معنی است . آن که همکاری می کند. دستیار، همراه(فرهنگ معین-جلد۳ ص۳۰۷۳)

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

گردآوری اطلاعات (شواهد (۱)

یافته های علمی:

تعریف بیش فعالی: ADHD

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

انواع بیش‌فعالی :

۱. نوع بی‌دقت و بدون توجه:

در این نوع در فرد نمی تواند روی تکلیفی که به او می‌دهند 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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

- بر بازی‌ها و کارهای مدرسه نمی‌توانند تمرکز داشته باشند.
- کارهای مدرسه و فعالیت‌های روزانه خود را در منزل تا آخر دنبال نمی‌کنند و آنها را به پایان نمی‌رسانند.
- نمی‌توانند یک وظیفه یا تکلیف را تمام و کمال انجام دهند.
- اسباب بازی‌ها ، کتاب‌ها و وسایلشان را اغلب گم می‌کنند .

۲. نوع تکانشی - بیش‌فعالی:

در این نوع از اختلال فرد بسیار فعال است. و بدون فکر اقدام به فعالیت و انجام کار می‌کند. فعالیت بیش از حد معمول ، قابل مشاهده‌ترین مشخصه اختلال ADHD است. کودک بیش‌فعال همیشه در حال انجام کاری می‌باشد. ممکن است سطح بیش‌فعالی با افزایش سن کاهش یابد. این کودکان قبلا از این که راجع به عملی فکر کنند آن را انجام می‌دهند. برای مثال این کودکان ممکن است بطور ناگهانی وسط خیابان شروع 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 موقعیت‌های خطرناک شگفت زده شوند. گاهی هم هیچ ایده و فکری برای خارج شدن از این وضعیت ندارند.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

غالبا ، فعالیت‌های تکانشی و بیش‌فعالی با هم همواره هستند. مشخصه کودکانی که این اختلال را با هم دارند بدین گونه است :

- بی‌قراری و ناآرامی
- دویدن مداوم از سویی به سوی دیگر و یا بالا رفتن از چیزی
- پایین آمدن از صندلی وقتی که اجازه این کار را ندارند .
- عدم توانایی در بی‌سر و صدا بازی کردن
- بیش از حد صحبت کردن
- پاسخ‌دادن 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
- وسط صحبت دیگران پریدن

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۳. نوع ترکیبی:

در این نوع اختلال فرد بسیار فعال است و بدون فکر اقدام به فعالیت و انجام کار می‌نماید. کودکان با این نوع اختلال نشانه‌هایی از هر دو نوع قبل را که متذکر شویم دارا هستند. آنها در توجه‌کردن، بیش‌فعال بودن و کنترل تکانش‌های خود دچار مشکل هستند. البته گاهی تمام کودکان بی‌توجه هستند و یا اینکه بیش از حد فعالیت می‌کنند و حرکات تکانشی دارند .(بیش فعالی ؛کمک به کودکان و نوجوانان حواسپرت و بی قرار ، پاتریشیا ا . کویین 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 می‌رسد علت آن بیشتر به نقص در تکامل سیستم اعصاب مربوط باشد. کودکان مبتلا احتمالا در قسمت‌هایی از مغز که مسئول توجه، تمرکز و تنظیم فعالیت‌های حرکتی می‌باشد 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

مغز وارد می‌شود که می‌تواند باعث این مشکل گردد. کلا میتوان علل را در ٤ دسته تقسیم نمود :

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

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 .

٤ -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 نمی‌توانند رفتار مناسبی که لحظه به لحظه با شرایط محیط هماهنگ باشد

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

نشان دهند .خوابیدن و غذا خوردن آنها منظم نیست به نظر می‌رسد در همه چیز دخالت می‌کنند و مراقبت دائمی نیاز دارند. از نظر هیجانی ثبات ندارند، ناگهانی می‌خندند یا گریه می‌کنند و رفتارشان غیر قابل پیش‌بینی یا ارزیابی است .سریع از کوره در می‌روند و نمی‌توانند پیامدهای رفتارشان را پیش‌بینی یا ارزیابی نمایند. در فعالیت‌های خطرناک شرکت می‌کنند و احتمال صدمه دیدن آنها زیاد است. قبل از فکر کردن عمل می‌کنند، قبل از پایان سوال جواب می‌دهند، زیاد صحبت می کنند و پافشاری می کنند ، بیقراری و وقفه های متناوب دارند ، ناشکیبا ، حواس پرت و فراموشکار هستند. اشیا را پرتاب می‌کنند و ناخواسته به دیگران صدمه می‌زنند، پر فعالیت و پر تحرک هستند، هر لحظه در حال رفتن هستند، انگار موتوری درون بدن آنهاست که آنها را به حرکت دائمی مجبور می‌کند، نمی‌توانند آرام بنشینند و بی‌قرار هستند. اختلال تمرکز در این کودکان در کارهایی که فعالیت دائم و جدی مغزی را لازم دارد مشهودتر است. آنها ممکن است در تماشای 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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=۲۳٤۲۳) .

عوارض :

رفتارکودکان 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

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

موفقیت‌ها دسترسی پیدا می‌کنند. کودکان ADHD ممکن است به صورت ثانویه دچار اختلالات ارتباطی، مشکلات تحصیلی، اضطراب، افسردگی و بزهکاری شوند .

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 " ٦ – 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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

امگا – ٦ ، کنجد ، تخمه کدوتنبل و تخمه آفتابگردان هستند . دیگر منابع اسیدهای چرب ضروری (امگا – ٣ و امگا – ٦) آجیل ها ، لوبیای سویا ، روغن بادام زمینی و روغن زیتون است .

٢. 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 . 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 ٨٠ 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.

٣. کلسیم

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 .

٤. ویتامین B ٦

ویتامین B ٦ 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 ADHDشده است . در برخی کودکان بیش فعال ، سطح سروتونین خون پایین است ، در نتیجه دوز بالای ویتامین B ٦ با افزایش میزان سروتونین خون سبب بهبود علائم می شود . این ویتامین در گوشت ها ، غلات کامل (بخصوص گندم) ، سبزیجات و مغزها یافت می شود.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 اند . گرچه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 نشاستهای 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 .

٤. 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.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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

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 نیوکرالا ؛ در این پژوهش ، محققان انگلیسی با بررسی ۳۰۰کودک 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)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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، کتاب ها ، مجلات ، ،رایانه و اینترنت استفاده شده است .

مشاهده :

همه ما در هر لحظه از زمان بیداری ،شاهد عینی و ناظر مستقیم وقایعی هستیم که اطرف ما رخ می دهد 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 این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۱ـ تکان خوردن در سرجا و در اغلب موارد بازی با دست و پا ۲ـ بی تابی کردن و بی قراری در مواجهه با محرک های بیرونی ۳ـ پاسخگویی به سؤالات، قبل از کامل شدن آنها ٤ـ عدم رعایت نوبت در جریان بازی، یا موقعیت های گروهی ۵ـ به پایان نرساندن کارهای خواسته شده و پیروی نکردن از دستورالعمل ٦ـ توجه نکردن به درست انجام دادن تکالیف و بازی ۷ـ ناتمام رها کردن یک فعالیت و پرداختن به فعالیت دیگر ۸ـ نداشتن آرامش هنگام بازی در اکثر اوقات ۹ـ صحبت کردن بیش از اندازه ۱۰ـ قطع صحبت یا فعالیت دیگران در اغلب موارد ۱۱ـ گوش نکردن به صحبت های دیگران ۱۲ـ گم کردن وسایل و ملزومات مورد استفاده در مدرسه ۱۳ـ 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 گرد آوری 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 اموز

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 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 اورا 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 ضمائم 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

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 .

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 وتحلیل 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 .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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

بیش فعالی چگونه تشخیص داده می‌شود؟ 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 رفتارهای معرف بیش فعالی در این دانش آموز قابل ملاحظه است و تاحدودی 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) .

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

چه چیزی باعث افزایش بیش فعالی می شود؟ تحقیقات دانشمندان تاثیر برخی خوراکی‌ها (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 وزمان نیست ، دانش آموز بیش فعال تقریبا در هر مکان زمانی نسبت به دانش آموزان دیگر فعالیتهای حاشیه ای بیشتری انجام می دهد .

انتخاب راه حل یا راه حلهای موقتی

برای درمان این مشکل اولیا و معلمان باید درباره چگونگی رفتار با این گروه از دانش آموزان اطلاعات کافی داشته باشند. معلمان باید با شناسایی به موقع دانش آموزان بیش فعال آن ها را به مشاوران مدارس یا هسته های مشاوره ارجاع دهند تا تحت درمان قرار گیرند..معلمان باید با این دانش آموزان مهربان و صبور باشند، آن ها را به رسمیت بشناسند، در فعالیت های مشارکتی آن ها را نیز شرکت دهند و برای انتقال مطالب درسی از وسایل کمک آموزشی و بازی استفاده کنند. ارائه تکالیف کمتر به دانش آموزان بیش

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

فعال ضروری می باشد و توضیح مطالب درسی به آن ها باید شفاف تر و گام به گام ارائه شود ضمن این که تعامل اولیای دانش آموزان بیش فعال با مدرسه به پیشرفت تحصیلی آن ها کمک می کند. خانواده دانش آموز بیش فعال 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 فعالیت های ورزشی به ویژه شنا، دوچرخه سواری و دویدن برای دانش آموزان بیش فعال بسیار مؤثر می باشد و خوردن مواد غذایی حاوی امگا۳ برای این افراد بسیار مفید است هم چنین آن ها باید از خوردن مواد غذایی شیرین به جز عسل خودداری کنند. مواد تند و ترش تحریک پذیری دانش آموزان بیش فعال را افزایش می دهد بنابراین مصرف این مواد نیز باید کاهش یابد .والدین دانش آموز بیش فعال، نباید از داشتن چنین فرزندی نگران باشند و به تنبیه و تحقیر اقدام کنند بلکه با همکاری با مربیان مدرسه و استفاده از توانمندی مشاوران، آگاهی خود را نسبت به این اختلال افزایش دهند و به روش علمی برای درمان آن اقدام کنند .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

اعتبار بخشی به راه حل ها :

برای اطمینان بیشتر در زمینه اجرای راه حل ها ی 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 خودرا در این خصوص ارائه دادند انتقادهایی اندکی که به راه حلهای 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 نسبتا 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 . درنهایت آنها را مجاب کردم که ارتباط تنگاتنگ آنها با مدرسه مخصوصا معلمان او که با فرزندشان ارتباط مستقیمی دارد بسیار مهم است. از آنها

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 .

ضمنا در رژیم غذایی او غذاهای که باعث ازدیاد این رفتارها می شود نگنجانند .

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

ابتدا جای او که انتهای کلاس و تقریبا 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 هاگفتم که میخواهم چیدمان دانش آموزان را عوض کنم با این کار یک دانش آموز آرام و زرنگ را کنار او نشاندم ، خودم نیز از ان به بعد بیشتر میتوانستم نزدیک او باشم تا بااین کار او را وادارم که به درس گوش دهد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 مخصوصا 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 .

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 بهتمرکز بر روی چند عنوان و یا فعالیت نیستند.

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

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

شواهد ۲

با گذشت ۲ ماه از اعمال روشهای پیش گفته و کنترل و نظارت بر رفتار دانش آموز مزکور به طور عجیبی شاهد بهبود رفتار او شدم ضمنا لازم به یادآوری است که من از ابتدای سال تحصیلی جاری علاقه 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 کلاسدرس از وضعیت بهبود یافته او به شرح ذیل است:

- تعداد تکان خوردنهای اودر سر کلاس کاهش یافت

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

- 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 همکلاسیهایش 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 گزاری درآنها 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 ومقایسه او باقبل ، از سایر همکاران و دانش آموزان دیگر نیز سوال کردم که آنهابطور باور نکردنی خبر از بهبود رفتار او دادند.

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی 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 راجویا 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 ومعلمان از دانش آموز بیش فعال در درمان او بسیار ضروری است و موجب می‌شود از شدت بیماری کاسته شده و

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

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 می‌توانند به او کمک کنند.رژیم غذایی و خواب شبانگاهی 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.

www.asemankafinet.ir

ضمائم

پرسش نامه تشخیص و تعیین شدت علایم بیش فعالی

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

الف) کم توجهی		اصلا	گاهی	اغلب	همیشه
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				
٤	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.)				

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

۵	در سازمان دهی به تکالیف و فعالیت هایش مشکل دارد.				
٦	به تکالیفی که فعالیت مداوم ذهنی می طلبد بی علاقه است و از آنها اجتناب می کند (مثل تکلیف خانه یا 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	محرک 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				

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

	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 .)				
۱۳	نمی تواند بدون سر و صدا بازی یا تمرین نماید.				
١٤	زیاد حرف می زند.				
١٥	صبر کردن و رعایت نوبت برایش مشکل است.				
١٦	مزاحم دیگران است (مثلا وسط گفتگو یا				

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

	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 . کویین و جودیت ام . استرن ، ترجمه ی دکتر حمید علیزاده)

٤ - فرهنگ لغت (معین)

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

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید www.asemankafinet.ir

٦- http://www.kidcreativity.ir

٧- http://tajrobehkar.com

www.asemankafinet.ir