

راهنمای مهارت‌های مطالعه نارساخوانی

بیش‌فعالی و اختلال هماهنگی رشد

مؤلف:

جان ماری مک‌نیکلاس

مترجم:

سارا نادرعلی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	مکنیکلاس، آن-ماری McNicholas, Ann-Marie
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای مهارت‌های مطالعه نارساخوانی ADHD و DCD دوستانه/ مولف آن-ماری مکنیکلاس؛ مترجم سارا نادرعلی.
مشخصات نشر	:	تهران: نمای علم، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۹
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۴-۸۸-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The dyslexia, ADHD, and DCD-friendly study skills guide : tips and strategies for exam success, 2020
موضوع	:	کودکان ناتوان در یادگیری -- آموزش و پرورش Learning disabled children -- Education
موضوع	:	جوانان ناتوان در یادگیری -- آموزش و پرورش Learning disabled youth -- Education
شناسه افزوده	:	نادرعلی، سارا، ۱۳۵۷- مترجم
رده‌بندی کنگره	:	۴۲۰.۴
رده‌بندی دیویی	:	۶۷۹/۹۰۴۷۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۸۶۶۶۱۱
وضعیت رکورد	:	فیپا

هرگونه کپی کامل یا قسمتی از کتاب بدون اجازه پدید آورنده، یا ناشر خلاف قانون نشر و اخلاق است. موارد تخلف را به دفتر مرکزی "انتشارات نمای علم" گزارش فرمایید.

عنوان: راهنمای مهارت‌های مطالعه نارساخوانی (بیش فعالی و اختلال هماهنگی رشد)

مولف: آن ماری مک نیکلاس

مترجم: سارا نادرعلی

ناشر: نمای علم

شمارگان: ۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۴-۸۸-۲

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: بلوار کشاورز، بعد از تقاطع نادری، پلاک ۱۶۴ - ۹۱۰۹۵۵۹۵۵۲

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.

سایت انتشارات:

www.Namai.ir



فهرست مطالب

۱.....	پیشگفتار
۳.....	مقدمه
۷.....	فصل اول
۷.....	نگرشت را به من بگو!
۷.....	آیا در ذهنتان نگرش موفقیت دارید؟
۹.....	ایجاد یک نگرش موفقیت
۱۱.....	فعالیت
۱۱.....	نگرش موفقیت
۱۲.....	فعالیت
۱۳.....	خلاصه فصل اول
۱۳.....	پاسخها
۱۵.....	فصل دوم
۱۵.....	اضطراب چیست؟
۱۶.....	اضطراب امتحان
۱۶.....	تشخیص احساس خود
۱۷.....	کاهش اضطراب
۱۸.....	نکته ۳: پیاده روی کنید
۱۹.....	نکته ۴: ذهن آگاهی را یاد بگیرید
۱۹.....	نکته ۵: برخی تمرینات تنفسی را تمرین کنید

۲۰.....	نظارت بر پیشرفت خود.....
۲۱.....	ارزیابی پیشرفت خود.....
۲۱.....	ارزیابی و نظارت بر حس آرامش.....
۲۱.....	آموختن لذت بردن از یادگیری و مطالعه.....
۲۲.....	خلاصه فصل دوم.....
۲۳.....	فصل سوم.....
۲۴.....	یادگیری هوشمندانه با استفاده از روش‌های حسی چندگانه.....
۲۵.....	فعالیت.....
۲۷.....	فعالیت.....
۲۸.....	فعالیت.....
۳۰.....	فعالیت.....
۳۱.....	یادگیری هوشمندانه با استفاده از سبک‌های مختلف تفکر.....
۳۲.....	تفکر کل نگر.....
۳۳.....	خلاصه فصل سوم.....
۳۵.....	فصل چهارم.....
۳۶.....	مطالعه با هدف درک کردن.....
۳۸.....	کلمات مبهم - استرس بصری.....
۳۹.....	از دست دادن بخش در حال مطالعه خود - ردیابی بصری.....
۴۰.....	مطالعه با هدف تندخوانی.....
۴۱.....	خلاصه فصل چهارم.....

۴۲	در اینجا یادداشت بردارید
۴۵	فصل پنجم
۴۵	نوشتار خود را گسترش دهید
۴۶	فعالیت
۴۶	ساختار نوشتاری
۴۷	فعالیت
۴۹	پاسخ درست به سوال
۴۹	فعالیت
۵۰	خلاصه فصل پنجم
۵۱	فصل ششم
۵۲	زبان نمادها
۵۲	واژگان به مثابه اعداد
۵۳	واژگان شمارشی
۵۳	به هم ریختگی صفحه
۵۴	خلاصه فصل ششم
۵۵	فصل هفتم
۵۵	برای زمان خود برنامه‌ریزی کنید
۶۰	چقدر منظم هستید؟
۶۲	سازماندهی اسناد خود: چک لیست تجهیزات پیشنهادی
۶۳	سازماندهی فایل‌های الکترونیکی شما

۶۴	خلاصه فصل هفتم
۶۵	فصل هشتم
۶۶	فکر کردن درباره بازیابی
۶۷	نحوه بازیابی: استراتژی‌های بازیابی هوشمندانه، سرگرم‌کننده و مؤثر
۷۰	فعالیت
۷۱	فعالیت
۷۴	نمودار ون
۷۴	فعالیت
۷۵	زمان بازیابی
۷۶	انجام ترتیبات در زمان امتحان
۷۷	استفاده از وقت اضافه در امتحانات
۷۸	رسیدگی به یک برگه امتحانی
۷۹	تحلیل سوالات امتحانی
۸۰	فعالیت
۸۰	نحوه پاسخ به انواع مختلف سوالات امتحانی
۸۱	جواب‌های کوتاه
۸۱	چند گزینه‌ای
۸۲	اعداد
۸۲	خلاصه فصل هشتم
۸۵	فصل نهم

۸۵	 آیا برای روز امتحان آماده‌اید؟
۸۶	 چگونه ترتیبات پاسخ به سؤالات در روز امتحان اثر گذار است؟
۸۶	 وقت اضافه
۸۷	 خواننده
۸۷	 واژه پرداز
۸۷	 سریع
۸۷	 خواننده کامپیوتر
۸۸	 نرم افزار دیکته
۸۸	 نحوه حفظ آرامش و خونسردی در روز امتحان: ۱۰ گام
۸۹	 فعالیت
۹۰	 خلاصه فصل نهم
۹۲	 الگو ۱: ورق املای چندحسی
۹۳	 الگو ۲: کارت جلد
۹۳	 الگو ۳: برنامه ریزی هفتگی
۹۵	 الگو ۴: کارت های تطبیق
۹۶	 الگوی ۵: نردبان
۹۷	 الگو ۶: چارچوب مغزی
۹۸	 جدول ترتیبات امتحانی
۱۰۱	 منابع

پیشگفتار

هنری بورسکو^۱

از اولین باری که آن ماری^۲ را ملاقات کردم، می‌دانستم که تجربه‌های بد من در آموزش به پایان رسیده‌اند! آن ماری نه تنها صمیمی و خوش برخورد بود، بلکه برای اولین بار در طول تحصیلاتم احساس می‌کردم کسی اهمیت می‌دهد و نیازهای یادگیری من را درک می‌کند. در دوران دبیرستان تشخیص داده شد که من مبتلا به نارساخوانی و دیسپراکسی^۳ هستم. من واقعا با تمرکز و گرفتن اطلاعات مشکل داشتم. من همیشه احساس می‌کردم هنگام دریافت اطلاعات به صورت شفاهی بسیار بهتر هستم و زمانی که در مدرسه بودم به ندرت گزینه‌ی شفاهی بود.

من آن ماری را در آغاز ششمین سفر دانشگاهی‌ام ملاقات کردم. تجربیات من در مدرسه عالی نبوده است. احساس می‌کردم که نه حمایت و دانشی وجود دارد، و نه زمانی برای رسیدگی به نیازهای من. وقتی نوبت به مطالعه می‌رسید، اصلاً نمی‌دانستم که چگونه استفاده از روش‌های مختلف مطالعه می‌تواند چنین تفاوتی در یادگیری من ایجاد کند.

^۱ Henry Borsko

^۲ Ann Marie

^۳ Dyspraxia_ یک اختلال حرکتی مبنی بر عملکرد مغز است

دائماً احساس می‌کردم نمی‌توانم به چیزی برسم، دائماً استرس داشتم و به هیچ‌وجه به توانایی‌هایم نزدیک نبودم.

همه این چیزها از شروع کار با آن مری - و استفاده از بسیاری از استراتژی‌ها و نکاتی که در این کتاب توضیح داده شده است، تغییر کردند. نمونه‌ای از این نکات تغییر نگرش از «نمی‌توانم» به «می‌توانم انجام دهم» بود. این کتاب دارای ابزارهای بصری و آزمون‌های عالی است که به شما کمک می‌کند تا در این زمینه کار کنید. یادگیری هوشمندانه باعث شد تا متوجه شوم که می‌توانم با استفاده از نقشه‌های ذهنی و قرار دادن آنها در نظم منطقی، حتی در مناطقی که فکر می‌کردم ضعیف‌تر هستند، موفق شوم.

یکی دیگر از نکات عالی برای من خواندن با صدای بلند بود. این مورد به من امکان داد اطلاعات را بهتر پردازش کنم و به من کمک کرد آنچه را که می‌خواندم تجسم کنم. چیزهای دیگری که به نظرم واقعا مفید بود استفاده از همپوشانی‌های رنگی و تقسیم بندی متن در هنگام خواندن آن و همچنین استراحت‌های منظم در صورت نیاز بود. من به هر جوانی که با تحصیلات خود مشکل دارد توصیه می‌کنم این کتاب را بخواند (و همچنین والدین و معلمان) زیرا چیزهای زیادی می‌توانند بیاموزند. این به کودکان و دانش‌آموزان برای دستیابی به پتانسیل کامل خود کمک خواهد کرد. این احساس فوق‌العاده‌ای است وقتی متوجه می‌شوید که واقعا "احمق" نیستید و با راهنمایی و حمایت و استراتژی‌های مناسب می‌توانید به هر چیزی برسید. من همیشه از آن ماری سپاسگزار خواهم بود که به من فهماند و به من نشان داد که «می‌توانم» این کار را انجام دهم!