



چگونه توانستیم نقص توجه/بیش فعالی دانش آموزان دختر کم توان ذهنی پایه ی اول را با آموزش حرکات ساده یوگا و ایروبیک کاهش دهیم؟

فاطمه پیش دار

کارشناسی ارشد، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

اداره آموزش و پرورش شهرستان میناب، آموزشگاه استثنایی استقلال

Fatemema.۱۳۵۰@gmail.com

فهرست

۱	صفحه عنوان.....
۴	صفحه تقدیر و تشکر.....
۵	چکیده
۶	صفحه مرحله الف
۷	مقدمه.....
۸	بیان مسئله
۹	اهمیت و ضرورت
۱۱	اهداف پژوهش
۱۲	سوالات پژوهش.....
۱۲	توصیف وضع موجود
۱۳	مبانی نظری پژوهش
۱۵	پیشینه پژوهش
۱۶	شواهد (۱).....
۱۷	روش شناسی
۱۹	صفحه مرحله ب
۲۰	تجزیه تحلیل اطلاعات(یافتن راه حل).....
۲۱	انتخاب راه حل و اعتبار بخشی.....
۲۲	اجرای راه حل و نظارت بر آن
۲۶	صفحه مرحله ج
۲۷	شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب.....
۲۸	ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی
۲۸	نتیجه گیری.....
۲۹	محدودیتها
۳۰	پیشنهادات.....
۳۰	منابع
۳۳	پیوست ها

تقدیر و تشکر از :

خدای را بسی شاکرم که از روی کرم همکاران زحمتکشی را نسیم ساخته تا در سایه پر بار وجودشان در راه کسب علم و دانش تلاش نمایم . از همه ی همکاران به دلیل یاریها و راهنماییهای بی چشمداشت ایشان که بسیاری از سختی ها را برایم آسانتر نمودند. امیدوارم قادر به درک زیباییهای وجودشان باشم . که وجودشان شادی بخش و صفایشان مایه ی آرامش در شرایط سخت کاری بوده است .

معلمانا مقامت زعرش برتر باد همیشه توسن اندیشه ات مظفر باد

به نکته های دلایز و گفته های بلند صحیفه های سخن از تو علم پرور باد

باتشکر از همه ی عزیزان

چکیده :

سلامتی و بیماری کودکان در سلامتی و بیماری جامعه فردا و نسلهای آینده اثرگذار میباشد؛ لذا، بهداشت روانی و پژوهش در نحوه سازگاری کودکان، به رشد و باروری آنها در دوران بزرگسالی کمک نموده و عدم توجه به شرایط رشدی دوران کودکی، صدمات جبرانناپذیری را بر سلامت روانی جامعه وارد خواهد کرد. بیش فعالی / کمبود توجه در زمره بحث انگیزترین اختلالات روانی دوره کودکی به شمار میرود و بیش از هر اختلال دیگری باعث مراجعه کودکان به روانپزشک و مشاور اطفال می شود. این اختلال با الگوی مزمن نقص در توجه، بیش فعالی و تکانشگری مشخص می گردد. حرکات ساده یوگا و ایروبیکیک به عنوان یکی از این مداخلات، می تواند در درمان رفتارهای این کودکان مؤثر باشد. این پژوهش با عنوان « چگونه توانستم بیش فعالی / کم توجهی دانش آموزان دختر کم توان ذهنی پایه ی اول را کاهش دهم کاهش دهم؟ » از نوع پژوهش در عمل یا به عبارتی اقدام پژوهی بوده و در آموزشگاه استثنایی کوثر میناب اجرا شده است. هدف پژوهش، کاهش بیش فعالی/نقص توجه می باشد. پژوهش در سال ۹۸-۹۷ انجام شده است. تحقیق کیفی و شیوه های مشاهده و مصاحبه و مطالعه تحقیقات علمی برای گرد آوری اطلاعات استفاده شده است. نتایج تحقیق بازگو کننده تأثیر فعالیتهای منتخب بر کاهش نقص توجه/بیش فعالی دانش آموزان مورد نظر بوده است.

واژگان کلیدی: کودک کم توان ذهنی ، بیش فعالی / کم توجهی ، یوگا ، ایروبیکیک