

هاجيب مجموع

تأليف

د. نور أسامة محمد

استشاري تعديل السلوك

طبعة ٢٠٢٠

محمد ، نور أسامة.

هاجيب مجموع/تأليف نور أسامة محمد؛- الجيزة: أطلس للنشر والإنتاج
الإعلامي، ٢٠١٩ .

٨٨ ص ، ٢٠ سم

تدمك: ٩٧٨ ٩٧٧ ٣٩٩ ٨٠٤ ٢

١- علم النفس التربوي ٢- الذاكرة ٣- الانتباه

أ- العنوان

٣٧٠,١٥

هاجيب مجموع

تأليف

د. نور أسامة محمد

استشاري تعديل السلوك



رئيس مجلس الإدارة
سرور ٢٠١٩/٢٣٥٤٦

عادل المصرى

عضو مجلس الإدارة
ع ٢٠١٩/٢٣٥٤٦

النشر
٢٠١٩/٢٣٥٤٦

نوران المصرى

رقم الإيداع

٢٠١٩/٢٣٥٤٦

الترقيم الدولى

٩٧٨-٩٧٧-٣٩٩-٨٠٤-٢

الطبعة الاولى

طبعة ٢٠٢٠

الكتاب : هاجيب مجموع

المؤلف : د. نور أسامة محمد

الغلاف : عبدالله نصر

الناشر: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامى ش.م.م

٢٥ ش وادى النيل – المهندسين – الجيزة

sales@atlasdic.com

www.atlas-publishing.com

تليفون : ٣٣٤٦٥٨٥٠ – ٣٣٠٤٢٤٧١ – ٣٣٠٢٧٩٦٥

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

إهداء

— إلى أستاذي الذي سخر مني لعدة سنوات، إلى الذين
راهنوا على فشلي بسببكم اليوم أنا هنا فلولاكم ما
كنت أنا .

— إلى قرأئي الأعماء الذين لا أعرفهم ولكنني أحببتهم
كثيراً، إلى الذين وثقوا بيّ .

— إلى السيدة الوحيدة التي ظلت بجانبني ورأت فيّ شخص
مختلف .

— إلى السيدة التي قالت لي «سوف يصبح لك شأن» .

— إلى السيدة التي قالت لي يوماً « إياك أن تمتلك
رفاهية الانهيار»

— إلى مثلي الأعلى « أُمي الحبيبة» .

المقدّمات

ج

تنتقل الإشارات العصبية داخل المخ بسرعة حوالي ٤٢٠ كيلو متر/ ساعة وهو أسرع من أسرع سيارة في العالم، ويعتبر مساحة التخزين الخاصة بالمخ البشري «لا نهائية» ولا يمكن أن يمتلأ على آخره على عكس أجهزة الحاسوب أو غيرها.

يتضرر دماغ الطفل بشدة بسبب العنف المنزلي وهو ما يعادل نفس الضرر الواقع على الجنود أثناء الحروب، ويبطل المخ ينمو ويتطور ويصل لأفضل حالاته حتى نهاية سن الأربعينات وبعدها يبدأ في الثبات.

ستقرأ في هذا الكتاب كيف تتعامل مع عقلك من خلال تمارين عملية موضوعة بشكل علمي، العديد منا يعاني من : (تشنيت الانتباه - فقد التركيز - عدم القدرة على إسترجاع المعلومات والنسيان) أثناء الدراسة في معظم المراحل الدراسية، الأمر الذي يؤثر سلباً على مستوى التحصيل الدراسي لأولادنا.

أيضاً سنعرف كيف يستطيع المخ أن يسجل الذكريات وكيف يخزن المعلومات وتذكرها بشكل أفضل، حيث أننا نبدأ بكيفية تحصيل أولادنا بداية من الحفاظ على مخ الجنين

حتى ولادته، انتقالاً إلى كيفية تمهيد دخوله للحضانة أو المدرسة أو الجامعة وكيفية جذبته لحب القراءة والمذاكرة بشكل سليم وكيفية التخلص من صعوبات التعلم أن وجدت وكيفية تشخيصها، وكيفية التخلص من الخوف الناجم عن الامتحانات في جميع المراحل الدراسية من خلال تمرينات نؤديها والتعامل معها.



كيف يعمل مخ الإنسان

- المخ يستخدم حوالي ٢٠٪ من إجمالي الإكسجين والدم الموجودة في الجسم.
- يتكون المخ من ٧٣٪ مياة و٦٠٪ من الكتلة الصلبة «الدهون».
- خلال فترات الراحة يستخدم المخ (١/٥) خمس سعرات حرارية في الدقيقة.
- يحتوى المخ على ٢٥٪ من الكوليسترول الموجوده وبدونها تموت هذه الخلايا.
- إذا فقد المخ ضغط الدم الطبيعى الذي يمر به لمدته (١٠ ثوانى) يحدث إغماء في الحال.
- إنقطاع الأكسجين عن المخ لمدة تتراوح من (٥-١٠) دقائق ويسبب دمار للمخ بالكامل.
- خلال وقت الراحة يستخدم المخ (١/٥) سعرات حرارية في الدقيقة.
- رائحة الشيكولاتة تزيد من موجات تسمى Theta داخل المخ وهي تساعد الإنسان على الإسترخاء وتصفية الذهن.

- المأكولات البحرية هي أكثر المأكولات فائدة بالنسبة للمخ والتي تساعد تقوية الذاكرة بنسبة ١٥٪.

- الأكلات السريعة:

إذا كنت دائم على تناول المأكولات السريعة وفجأة أقلعت عنها، ذلك أكبر خطأ لأن المخ يدمنها رغم أضرارها ولذلك ينصح بتقليلها تدريجياً واستبدالها للحد من مخاطر الإصابة بالخرف.

- المخ يستطيع خلال اليوم إنتاج الطاقة الكهربائية حوالي (١٢ - ٢٥) وهي كافية لإنارة مصباح صغير.

- يحدث حوالي ١٠٠,٠٠٠ تفاعل كيميائي داخل المخ في الثانية الواحدة.

- مخ الإنسان يتكون من ١٠٠ مليار خلية عصبية وتريليون خلية متفرعة وهو ما يعادل نصف عدد النجوم في المجرة.

- الحبوب المنومة:

لا تجعلنا ننام ولكنها تقوم بوضع المخ في حالة شبيهة بحالة الغيبوبة وبالتالي لا يستفيد المخ أو الجسم من فوائد النوم في هذه الحالة.

- الكحوليات:

لا تساعد على النسيان إطلاقاً، كل ما يحدث أن المخ يفقد القدرة على تسجيل الأحداث لفترة مؤقتة وتحتاج خلايا المخ فقط إلى ٦ دقائق للإستجابة للكحول.



يتعرض أطفالنا ٣ صدمات في حياتهم إلا وهما «صدمة الميلاد - صدمة الفطام - صدمة المدرسة»

١. **صدمة الميلاد** : يستيقظ الطفل من بطن أمه لعالم جديد لا يعرف عنه شيء، ويبدأ بسماع أصوات عالية و برؤية إناس غريبة لا يعرف فيهم إلا أمه.

٢. **صدمة الفطام**: بعد تعود الطفل على الرضاعة من صدر أمه، في بعض الأحيان قد تפטّم الأم ابنها دون تدرج أو بعد إيذاء الطفل لأمه دون ذنب وبغير قصد مثل: (عض الطفل لأمه أثناء الرضاعة) فتقرر الأم فطام ابنها فيتخيل الطفل أن الأم منعتة من الرضاعة لأنه قام بإيذائها فيظل الطفل يضع يده بداخل فمه حتى يكبر كأسلوب إسقاط لأنه قام بإيذاء والدته.

٣. **صدمة المدرسة**: هناك ٣ أنواع من شخصيات أولادنا وذلك يظهر بوضوح في أول أيام المدرسة:

أ- طفل من أول يوم يلعب مع أطفال في سنه أو أكبر وقد يصبح قائلهم.

ب- طفل يذهب لمنطقة الألعاب بمجرد وصوله للمدرسة.

ج - طفل يظل متمسك بحضن أمه حتى لا تتركه.

المشكلة الحقيقية في عدم تمهيد أطفالنا لدخول المدارس وقبلها الحضانة ووسائل تقريهم للقراءة و حبهم للمدرسة وكيفية مواجهه التتمر أو التحرش إذا حدثوا فمن الطبيعي أن الطفل يتصدم بالعالم الجديد فإذا تقبله أصبح مرحل تعليمة سهلة ولكن إذا لم يتقبلها قد يصاب برهاب المدرسة.



رهاب المدرسة

ج

هي نوع من أنواع الخوف التي قد حدث لابني وتظهر على هيئة الخوف من المدرسة على وجه العموم وكرهه للكتب أو أي شيء له علاقة بالمدرسة بسبب تعرضه للضرب في المدرسة من إحدى المدرسين أو تعرضه للتممر من إحدى أصدقائه فيبدأ يدخل الابن في منطقة الراحة أكثر فأكثر Comfort zone ويكون روابط سلبية في المخ من المدرسة ورهاب المدرسة قد تصيب بشكل كبير الشخصيات الخجولة أو المتواضعة أو الأطفال الذين يعتمدون على أسرته في كل شيء وإذا حدثت تعالوا معنا نقرأ الصفحات التالية كيفية حل تلك المشكلة.



إزاي أحمي مخ الجنين أثناء الحمل؟

ج

أ- الأكلات الهامة للأم الحامل لنمو مخ الجنين:

١- البروتين:

«اللحوم - الدواجن - الأسماك - البقوليات» يساعدوا على تكوين نهايات الأعصاب التي تسمح للخلايا العصبية بالتواصل مع بعضها.

ج

٢- الدهون:

«الأوميغا ٣ - الزيوت كزيت الصويا - زيت السمك - زيت بذور الكتان» والحد من الزبدة والسمنة والدهون الموجودة بالأطعمة المقلية وهامة لتطوير الخلايا العصبية.

٣- الكربوهيدرات:

الكربوهيدرات الموجودة في الحبوب الكاملة والفواكهة والخضروات الهامة والتي تعد مصدر الطاقة الوحيد الذي يحتاجه المخ.

ج

٤- المعادن التي يحتاجها مخ الجنين:

أ- الحديد : «السبانخ - العدس - اللحوم» بيساعدوا على إنتاج الناقلات العصبية.

ب- الزنك: « اللحم البقري- الدواجن - الزبادي المضاف إليه فواكهة- الزنك يساعد على تطوير الجهاز العصبي.

ج- اليود: « الأسماك - اللبن - الزبادي- الملح المعالج باليود بيساعد على تطوير الجهاز العصبى للطفل.

د- النحاس: « الكبدة البقري - المشروم - الكاجو - الفاصوليا » بيساعد على سرعة نقل الإشارات العصبية.

ب- الفيتامينات الهامة لنمو مخ الجنين؟

١- الكولين؛

«البيض واللحوم والكبدة واللبن» ييمنعوا عيوب الأنبوب العصبي الذي يحافظ على صحة مخ طفلك.

٢- فيتامين (ب المركب)؛

«الخضروات الورقية الخضراء - التونة - الكبدة - العدس - البطاطس»

إذا كنتي مقصرة في تناول الأغذية الغنية بحمض الفوليك خلال الشهر الأول من الحمل قد يؤدي لعيوب خلقية.

إذا كنتي مقصرة في الأطعمة الغنية بفيتامين (ب المركب) والبروتين والدهون خلال الشهر السادس والسابع قد يؤدي لبعض الأمراض العقلية.



إزاي أحمي مخ الجنين أثناء الحمل أو عند الولادة؟

ج

- في بعض الأحيان يحدث تلف لمخ الجنين والذي يؤثر عليه بقيه حياته وقد تكون أخطاء تحدث أثناء الولادة.

ج

المراحل:

- **الأسبوع السادس:** من الحمل يبدأ المخ في التكوين.

- **الشهر الثاني:** يصبح المخ في حجم نصف الجسم وتبدأ عظام الجمجمة تنمو.

- **الأسبوع السادس والثلاثين:** « الشهر الثامن » : يكتمل نمو المخ بشكل نهائي.

أسباب تلف المخ أثناء الولادة:

1- الحبل السري:

- إلتفاف الحبل السري حول رقبة الجنين والحبل السري هو المسئول عن نقل الأكسجين من الأم للجنين وبالتالي إلتفافه يؤثر على كمية الأكسجين التي تصل للمخ.

٢- نقص الأكسجين الذي يُنقل للجنين بسبب انفصال جزء من المشيمة أو كلها من الرحم.

٣- النزيف الداخلي للأم لأي سبب وبالتالي يؤثر على كمية الأكسجين التي تصل للجنين وبالتالي تؤثر تأثيراً مباشرة على المخ.

٤- قد تؤثر في بعض الأحيان الولادة المتعثرة الطويلة على كمية الأكسجين الواصلة للمخ وبالتالي تسبب خلل في المخ.

٥- الولادة بجهاز الشفط وتبعاً لشروط صارمة تتسبب قوة الشفط في حدوث نزيف في مخ الجنين لقطع أحد أورده المخ.



إزاي أحب ابني في القراءة؛

١- كن قدوة لابنك وابدأ بالقراءة بشكل يومي أمامه وبالتالي سوف يكتسب ابنك هذا السلوك.

٢- ابدأ بإحضار قصص مصورة ومجسمة وذلك بدءاً من العام الثاني لطفلك حتى يحصل على الحصيلة اللغوية الكافية ويتعلم السلوكيات من خلال القصة.

٣- عنصر التشويق والتجديد؛

اجعل ابنك يتابع مجلات مصورة تصدر بشكل أسبوعي على أن تكون شيقة وتقدم جديد.

ج

ج

٤- المشاركة؛

حاول أن تشارك ابنك في القراءة بل وأن تقرأ معه القصص لأنه في بعض الأوقات قد يريد منك بعض المساعدة في قراءة شيء معين و أيضاً تربط الكتاب بمنطقة أمانه فيبدأ في حب القراءة.

٥- الطفرة السلوكية:

حاول أن تشتري الكتب التي تتماشى مع ميول وقدرات ابنك حتى تتطور موهبته من خلال مهارة القراءة، فالقراءة قد تكن موهبة عند بعض الأشخاص يعشقونها بدون أي توجيه ولكن أيضاً تستطيع أن نحبب أي شخص فيها حتى وإن لم يكن يمتلك الذكاء الكتابي.

٦- من حق ابنك عدم إتمام كتاب أو مجلة معينة وأيضاً من حقه أن يختار من أين يبدأ قراءة الكتاب، ومن حقه تخطي بعض الصفحات التي لا يريد قرأتها.

٧- إجبار ابنك على القراءة يكرهه ويبعده تماماً عنها وأيضاً بعد اتباع تلك النصائح لا تنتظر نتائج فورية قد تطول المدة أو تقصر تبعاً لشخصية ابنك.



إزاي أحب ابني في المدرسة؛

١- الفرق بين الاندماج والتبعية في التربية؛

اعتماد ابني عليا في كل شيء قبل مرحلة الحضانة والمدرسة يجعل ابني لا يستطيع الإستغناء عني فهناك فارق بين التبعية والاندماج، فأنا أطلب من ابني يندمج داخل الأسرة فيحبها ويشعر بالأمان مع وضع مسؤوليات لا بد أن ينفذها من سن سنتين فنحن نبدأ بتحمل مسؤوليته الشخصية ثم المساعدة في مسؤوليات البيت فذلك صحيح، ولكن التبعية هي التربية القائمة على كلمة «لا» بدون إبداء سبب وذلك يعدم شخصيته وبالتالي لا يستطيع من الأساس التعرف على أشخاص جديدة أو الذهاب للعالم الجديد وهو المدرسة بالإضافة إلى مشاكل سلوكية كثيرة فإمّا أن يكون عنيداً وإما يكن شخصية لا تجادل وتهاب الحديث فنذهب لقلّة الثقة بالنفس.

٢- الرابط الإيجابي؛

نبدأ في المنزل أن نحكي قصص للأب والأم في المدرسة وكيف كانت أيام المدرسة أيام سعيدة وكيف تعرفوا على أصدقائهم ووصلوا لأحلامهم وكيف كانت لها دوراً أساسياً في النجاح مع حكايتهم الإيجابية عن مدرسيهم وكل ذلك حتى

نصنع رابط إيجابي لحب المدرسة من خلال القدوة وهم الأب والأم، ونبتعد عن «الحب المشروط» بلاش نقول لأولادنا «ذاكر علشان أحبك أو لو هتروح المدرسة هفضل أحبك» ده بيحسسه بالتهديد بأنه هيفقد حبك ويقلل من ثقته بنفسه ويكرهه في المدرسة.

٣- ركز في كلامك:

انتبهوا بالأ تريطوا المدرسة بشيء سيء مثل « قوم نام علشان عندك مدرسة بكرا - قوم من قدام التليفزيون علشان المدرسة» هذه الجملة كفيلا أنها تكره ابني في المدرسة لأن المدرسة من وجهه نظره مصدر مزعج وتمنعه من ممارسة الشيء الذي يحبه وخصوصاً ربط أدائه في المدرسة بالعقاب المستمر بدلاً من أن تسرد له كيفية معاقبته يمكن لك أن تحكي له كيف أكافئك إذا عملت على أكمل وجهه من خلال ورقة المهام وهي مكتوب فيها المهام المكلف بيها بشكل يومي وبذلك نحفزة على المذاكرة والذهاب للمدرسة.

٤- الطفل يرى ليقلد:

إذا كنا نريد أن يحب ابني المدرسة فلا بد أن نحبيه أولاً في فكرة القراءة وذلك لا يحدث إلا إذا رأى الأب والأم

وهم القدوة يقرؤون باستمرار فيعجب بذلك ثم تأتي مرحلة التقليد وفي تلك المرحلة نأتي له بقصص مصورة ومجسمة بها معلومات عن العالم الذي يحيط به مثل «النباتات - الحيوانات - القصص التي لها علاقة بالقيم لأن أسهل طريقة لتوصيل المعلومة لأولادنا هي القصص» وبذلك نضمن أن يأخذ حصيلة لغوية جيدة تفيده في الكلام ويعشق القراءة واكتسب قيم ومعلومات صحيحة من خلال القصص المصورة، خصوصاً إننا يمكن بعد قراءة القصة أطلب منه أن يعيد حكي القصة أخرى فيكتسبها مئة في المئة.

ج

٥- منطقة الأمان:

الكثير من الأطفال يكرهوا المدرسة لأنه عالم يبعدهم عن منطقة أمانهم وهو عبارة عن «الأب والأم ولعبه و غرفته» ونتلافى ذلك عن طريق الذهاب مع ابني قبل الحضانة والمدرسة للمدرسة والصعود معه لفصله والجلوس معه في نفس الديسك الذي سوف يجلس عليه أيام الدراسة والتعرف معه على المدرسين الذين سوف يشرحون له وبذلك ننقل منطقة الأمان للمدرسة من خلال مشاركة منطقة أمانني وهم الأب والأم في المدرسة فتقل كثيراً من عزوف ابني عن الذهاب للمدرسة.

٦- الهدايا:

خلينا نهدئ أولادنا في الكثير من المناسبات الكتب المجسمة
كهدايا ليهم علشان نبدأ نربطهم بالقراءة.



إزاي أحب ابني في المذاكرة؟

ج

١. عمل جدول تنظيمي للمذاكرة مع تنظيم الوقت لكل مادة وذلك الجدول يعلق على باب الغرفة بشكل أسبوعي.

الفائدة:

أ- إحساس ابني بالإنجاز بعد الانتهاء من مذاكرة كل مادة.

ب- تقييم الوقت بحيث وضع وقت مستقطع بين المادة والأخرى بتقلل فكرة الروتين والملل.

٢- شجعية وعلمية مبدأ « حب ما تعمل حتى تعمل ما تحب » ممكن أكون بشتغل الوظيفة ديه مش حباً فيها ولكن علشان أوصل لحلمي وهدفي في النهاية، مثل المذاكرة مهمة علشان تحقق أحلامك.

٣- مكان المذاكرة يكون جيد الإضاءة وهادئ والمكان مش شرط يكون المكتب ولكن أيضاً المذاكرة على السرير لن تجدي نفعاً، وفكرة تغيير مكان المذاكرة بين الحين والآخر بيقلل الملل وشيق لأولادنا.

٤- خليكى قدوة في حب القراءة وابدئي اقرئي كتب وهو
بيذاكر.

٥- علمية يقرأ الدرس كله إجمالاً ثم يقوم بتقسيمه ثم يقرأه
ثانياً بتركيز ويبدأ حفظه بالكتابة.

٦- عمل مسابقة أثناء المذاكرة : من سينتهي من واجباته
أولاً أنت أم أنا أنتهي قبلك من الواجبات المنزلية، والذي
سينتهي أولاً سيكافئ سواء الأم أو الابن كنوع من أنواع
التحفيز الإيجابي.

٧- محاولة الجلوس بالقرب من ابني أثناء المذاكرة وعمل أي
شئ مثل قراءة كتاب، ذلك الأسلوب في البدايات منذ
الصغر مهم وضروري لأحساسه أن أمه بقربه ولكن أيضاً
لا نجلس معه حتى لا يتعود على ذلك، وإذا حدث ذلك
وتعود الطفل بنبدأ تدريجياً الابتعاد نبدأ من الجلوس في
نفس الغرفة بالقرب منه ثم الابتعاد قليلاً بحجة الانتهاء
من شغل البيت حتى يتلاشى ذلك الموضوع مع أيضاً
تقديم مكافآت في حالة أنه انتهى من المذاكرة والواجبات
المدرسية بمفرده.

٨- الصريخ والتوجيهات والآوامر لا تجدي نفعاً بالعكس بتزود كراهية ابني للمذاكرة.

٩- أخذ الأوميجا ٣ بشكل يومي يساعد ابني كثيراً على التركيز وخصوصاً المأكولات التي تحتوي عليها مثل (الأسماك- اللبن - البيض - الزبادي - الجبن-....).



كيفية تحسين الخط عند ابني؛

١. قد يكون السبب في ضعف عضلاته الدقيقة أو عدم قدرته على الإمساك بالقلم والسيطرة عليه بالشكل الصحيح.

- **الحل:** العلاج الوظيفي الذي يعمل على العضلات الدقيقة كرسغ اليد أو بدء عمل أنشطة يومية في المنزل يستخدم فيها يده الضعيفة.

٢. ضعف البصر أحياناً سبب (لسوء الخط) لأنه لا يرى جيداً ما يكتب على السبورة أو ما يكتبه ونتيجة لذلك الكتابة تخرج بشكل سيء.

- **الحل :** الكشف المبكر عن البصر.

٣- **النقد:**

الأطفال الذين يكتبون بشكل سيء قد يتعرضون للتممر من قبل المدرسين اعتقاداً منهم أن ذلك الأسلوب سيحل الموقف ولكن الحقيقة أنه يعقده أكثر فأكثر ويبدأ الابن يشعر بالاحباط ويتعرض لسوء التحصيل الدراسي وفقدان لثقتة بنفسه وزيادة واضحة في سوء خطه.

الحل: تشجيع الطفل على تحسين الخط والعقاب بكتابه
الدرس (عشرين مرة) وهكذا طريقة لا تجدى نفعاً بل قم
بتشجيعه وتحفيزه ومساعدته فإذا قام بتحسين خطة
سوف يحصل على مكافأه منك.

٤. أحياناً خط المدرس يكون سيء لأن الطفل يقلد معلمه
وأسرته فليس عليك سوى كقدوة تحسين خطك أولاً.

٥. يهتم الكثير من المدرسين في بعض الأحيان بالكتابة وليس
الخط فلا يهتموا بمقاييس الحروف أو مسكة الطفل للقلم
أو وضعيه جلوسه المريحه.

الحل: رسم الحروف أولاً بالمعجون أو في الهواء وعلى
السيبورة وعلى الأوراق والتأكد من مسكته الصحيح للقلم
وأن القلم يكون مقاسه مريح للطفل أثناء الكتابة.



إزاي المدرسة والمنزل يتعاملوا مع أطفال فرط الحركة ؟

- ١ . عدم تناول ابني للبروتين أثناء اليوم الدراسي أو المذاكرة مباشرةً لأن البروتين في حاجة للهضم في مدة لا تقل من ساعة ونص لساعتين وفي خلال تلك الفترة لا يصل الدم الكافي للمخ وبذلك خلال الساعة والنصف أو الساعتين التركيز سيكون في أقل معدل له .
- ٢ . أطفال فرط الحركة لا يستطيعون التركيز مدة طويلة فيمكن كل ربع ساعة أطلب منه أن يقوم بفعل أي شيء ثم يجلس مرة أخرى حتى أضمن أنه يستطيع التركيز مرة ثانية بشكل جيد .
- ٣ . المدح المستمر لفرط الحركة يقلل من نسبته بصورة كبيرة كداعم نفسي ومجرب علمياً .
- ٤ . تقديم المعلومة بشكل ملف ومختلف حتى أرغمه على التركيز وخصوصاً إذا استمرت كل ربع ساعة انظر في عينه وأسأله: هل أنت فاهم تلك النقطة؟ حتى أضمن عدم تشتيت انتباهه .
- ٥ . من الأخطاء الفادحة عقابة برحمانه من النزول في وقت الراحة» ذلك لا يجدي نفعاً تماماً لأن حركاته

الزائدة هي شيء ليست بإرادته، أو عقبة» بالجلوس على كرسي العقاب أو النوتي كورنر» لأن ذلك سوف يكرهه في المدرسة وتصيبه بتشتيت الانتباه بشكل كبير.

ما هو الحل الأمثل: مدحة المستمر وعمل score sheet

لتحفيزه على التركيز وكل فترة قصيرة أقل من نصف ساعة جعله يعمل شيء مختلف خارج أو داخل الفصل .

٦. محاولة إدماج ألعاب التركيز وممارستها أثناء اليوم الدراسي والتي ستجدي نفعاً في تقليل نسبته .



إزاي أعرف إن ابني بيعاني من صعوبات التعلم؟

- صعوبات التعلم إضطراب سلوكي وليس مرض، ولكن دعونا نعرف ما هي أشكال صعوبات التعلم التي قد يصيب بها أولادنا حتى لا نتسرع بالحكم عليه على أنه متعمد أن يفشل في الدراسة في حين أنه قد يكون بيعاني من صعوبات التعلم فدعونا نتحدث عنها:

ج

١- الديسلكيا:

وهي صعوبات القراءة فقد أتفاجئ أن ابني لا يستطيع أن ينطق الحروف بصورة صحيحة فلا يعرف التفرقة في القراءة مثلا بين (ب و ت و ث) أو (ح و خ و ج) وهكذا وبالتالي النتيجة أنه يقرأ بشكل خاطئ.

ج

٢- الديسجرافيا:

وهي مشكلة قد يعاني منها ابني وهي عدم مقدرته على الإملاء وذلك ليس عن قصد ولكن المخ لا يستطيع أن يصدر أمرين في نفس الوقت وبالتالي نتيجة الإملاء صفر.

أو

عدم قدرة عضلاته الدقيقة وهو رسغ اليد على الكتابة بشكل سليم وهي عدم قدرته الكامنة في التحكم أثناء الكتابة باليد والصواب والنتيجة كتابة خاطئة للحروف والكلمات.

ج

٣- **ديسبراكسيا:**

عدم قدرة ابني على التحكم في إداء الحركات البسيطة مثل التقطيع أو القص وأحياناً عدم قدرته في التحكم في الحركات البسيطة لوجود صعوبة بين أداء اليد والنظر وذلك أيضاً.

٤- **ديسكالكوثيا:**

وهي صعوبات الحساب وتظهر في عدم مقدرة ابني من إجراء العمليات الحسابية مثل الجمع والطرح والقسمة والعمليات الحسابية الأخرى وصعوبة في فهم الساعة وتذكر الأسماء.

ج

٥- **ديسفازيا:**

وهو خلل الكلام وتشمل مشاكل « فهم اللغة - ضعف قدرات القراءة».

ج

٦- اضطرابات السمع:

صعوبات في السمع وبالتالي سمع حروف وكلمات بشكل خاطئ ونقص في التحصيل الدراسي.

ج

قد عرضت عليكم الآن نموذج من أشكال صعوبات التعلم التي قد يتعرض لها أولادنا بأرجوكم إياكم والتسرع في الحكم على أولادكم قبل التأكد من قبل متخصصين إذا وجدنا تلك الأعراض.



أسباب خوف أولادنا من الامتحانات وكيفية مواجهتها؟

ج

دعونا أولاً أن نضع بضع شروط قبل أن نتحدث عن أعراض الخوف وكيفية مواجهته، فدعونا نتحدث عن مبادئ أساسية لا بد من تلافيتها في داخل الأسرة:

١. أيها الأب وأيتها الأم التوتر والخوف الذي يمتلككم قبل فترة الامتحانات يبصل للأبناء، فانتبهوا لتصرفاتكم وأسلوبكم جيداً حتى لا يصل لأولادكم.

٢. حلم الأبوين : تعلموا أن التفوق أمر نسبي فلا تفرض حلمك القديم على ابنك ليس معنى أنك تريد أن تكون مهندس ولم يستطع أو استطعت أن تفرض ذلك على ابنك، لأنه إذا حققه يستحيل أن يصل فيه لحد التميز، أو في أقرب فرصة سيتركه لأنه حلمك أنت وليس حلمه.

٣. ليس من الصحيح أن نطلب من أولادنا المتسحيل،
لأن بكل بساطة لا يعقل أن يكون كل البشر دكاترة أو
مهندسين فهناك فروق فردية ورغبات وميول مختلفة
بين كل فرد حتى في الأسرة الواحدة
٤. ارسامي له هدف لحياته عايزك مثل دكتور مجدي
يعقوب أو مهندس بحيث نحفضه ولا نملاً عليه مهنة
معينة.
٥. الهدوء في المعاملة وانتهاء التريبة القائمة على الصرخ
لأنها لا تجدي نفعاً.



أسباب ضغط الامتحانات على نفسية أولادنا؟

ج

١. خوف الأب والأم من حصول أولادهم على درجات منخفضة ووصول ذلك الشعور للأبناء سواء بالكلام أو بالمشاعر.

٢- المقارنة:

أخطر شيء ممكن ممارسه مع أولادنا هو مقارنته بشخص آخر سواء أخوه أو صديقة أو من العائلة، لأن ذلك بيقلل من ثقته بنفسه بالتالي نقص في التحصيل الدراسي.

٣- المشاكل الزوجية:

منطقة أمان أولادنا بتكون داخل البيت فمجرد وجود مشاكل زوجية في تلك الفترة بيزيد من توتره وتشتيت أنتباه.

جج

٤- خوف ابني الشخصي من الامتحان بسبب الارتباط الشرطي:

بمعني أنه يريد أن يفرح والده ووالدته وأهله ويحصل على درجة عالية ولكن خوفه الشديد من عدم حصول ذلك قد يصيبه أحياناً أثناء الأمتحان بنسيان مؤقت في الذاكرة وإذا حدث ذلك بيحصل إرتباط شرطي أن في الامتحان لا يتذكر المنهج الذي قام بمذاكرته.

٥- الطلاب ضعاف الشخصية:

ضعيف الشخصية أو قليل الثقة بالنفس سيكون لا يستطيع مواجهة خوفه أو مواجهة التحديات المتمثلة في البطولات أو الامتحانات فحتى إذا كان ملم بالمنهج سيكون شاكك أنه لا يستطيع بسبب شخصية فهي العامل المؤثر الذي لا بد أن تتغير.



الأعراض التي قد تصيب بعض الطلاب قبل أو أثناء فترة الامتحانات؟

ج

١. سريع الأنفعال.
٢. متقلب المزاج.
٣. التوتر المستمر.
٤. قلة النوم.
٥. أعراض القلق المتمثلة في قضم الظافر غير قصد أو السرحان أو تعلثم الكلام المؤقت.
٦. الصداع بشكل مستمر.
٧. في بعض الأحيان آلام في المعدة.



هل الخوف هو الخطر الحقيقي قبل الامتحانات؟

الإجابة هي « لا » الخوف يعني أنك إنسان حريص على النجاح، الخطورة الحقيقية في الأفكار التي تأتي بعد الخوف على سبيل المثال: هل تعلم أن أعراض الخوف في الملاهي «سرعة ضربات القلب - التعرق - آلام الظهر - عدم التركيز» هي نفسها أعراض الخوف في الامتحانات ولكن كيف ونحن نستمتع بالذهاب في الملاهي؟؟

الإجابة هي: لأننا نرى الملاهي أنها مغامرة وتحدي وتفكيرنا في الامتحانات أنها «مشكلة أو أزمة» ولذلك الأفكار التي تأتي بعد الخوف هي الأزمة الحقيقية.



ما هي أنواع التفكير أثناء الخوف؟

جج

١- النوع الأول:

(أنا خايف - أنا متوتر - أنا خايف أسقط).

ج

٢- النوع الثاني:

(أنا نفسي أنجح بس قلقان - نفسي أكسب بس صعب المواد صعبة).

ج

٣- النوع الثالث:

(أنا هنجح - أنا هجيب مجموع وأشرف عيلتي).

العقل الباطن يستطيع تخزين أكثر من مليون معلومة فالتفكير الإيجابي يحفز فص motivation في المخ ويجعله يعمل أضعاف قدرته الطبيعية أمّا التفكير السلبي يجعل ذلك الفص كأنه لا يوجد وبالتالي يأتي بأفكار سلبية أخرى أكثر خطورة، مع العلم أن العقل يأخذ آخر order فقط فعلى

سبيل المثال : إذا قلت لك بدهشة ما هذا الشيء الموجود

على الحائط...ماذا ستفعل؟؟

من المؤكد أنك ستنظر إليه علي الفور لأنه العقل يأخذ

كلمة فقط فعندما تقول أنا أتمنى النجاح ولكن صعب جداً

العقل يلغي «أتمنى أن أنجح» ويأخذ كلمة صعب جداً.



ما الذي يحدث عندما نخاف؟

هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين بيكونوا في أعلى مستويات نشاطهم ونتيجة متربطة على ذلك بيحدث أعراض جسمانية أهمها تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز لفترات طويلة ونسيان مؤقت للمعلومات.

طيب السؤال هنا أعمل أيه علشان أقدر أتعامل مع خويف؟ في تمرين عملي:

جج

**تمرين ١ : تمرين الورقة « لتقليل الخوف قبل الامتحانات »
الخطوة الأولى:**

قم بقطع ورقتين من أي كشكول ثم أكتب في أول ورقة كل الأشياء السلبية التي تفكر فيها « أنا خايف - أنا هسقط - أنا فاشل - أنا مش هنجح» ولا تجعل أحد يراها غيرك ولكن المهم أن تكتب كل ما تشعر به من مشاعر سلبية وبعد ما تنتهي من كتابتها قم بقطعها!!!

ما هو الهدف: الهدف من ذلك أنك أوضعت كل المشاعر السلبية التي تشعر بها وبالتالي تخفف من كم التفكير السابي في عقلك.

الخطوة الثانية:

أكتب في الورقة الثانية كل الأشياء الإيجابية التي تريد فعلها حقاً في الامتحان « أنا هنجح وهجيب مجموع - أنا هحقق حلمي - أنا قوي» واحتفظ بتلك الورقة واستمر بقراءتها باستمرار حتى قبل دخولك للجنة.

ما هو الهدف: حتى أضمن أن عقلي أخذ الأوامر الإيجابية فينشط فص التحفيز، تأكد أن وقت المشاكل أو الضغوط عقلك إذا لم يفكر بشكل صح سيتمك منه الأفكار السلبية ونتائجها فشل ونسيان وتشتيت انتباه فكن أنت «المحفز الذاتي لنفسك».

بيتل جيتس:

صاحب شركة ميكروسوفت بيل جيتس كان لديه جملة مشهورة إذا كنت تمتلك أعظم فكرة في العالم ولكن لا تمتلك الثقة في تحقيقها تأكد أنك لن تحققها أبداً، ووصفها بالفارس الذي يركب على ظهر الجواد ويشعر بالخوف عندما يصل الجواد للقفز من أعلى الحاجز فيقوم الجواد برفس الفارس لأنه شعر بخوف الفارس

هكذا أنت إذا كنت تريد النجاح والتفوق كفكرة فقط مستحيل أن تتجح أما كنت من أصحاب النوع الثاني الذين

يصدقون أنفسهم جيداً ولديهم الثقة بأنفسهم، فكيف تشعر بالخوف من شيء أكثر من خوفك من الله، النجاح يكره الاستسلام.

تمرين ٢: لتقليل الخوف قبل الامتحانات»

إذا قمت بمشاهدة فيلم رعب وقمت بفتح النور وغلق الصوت بل وقمت بإضافة موسيقى « ميكي ماوس أو توم أند جيري» ماذا سوف يحدث؟

قد تضحك وأنت تشاهد فيلم الرعب!! كيف ذلك فهو نفس فيلم الرعب؟

نعم....ولكن قد غيرت الواقع، فالعقل يستطيع أن يغير الواقع من خلال تغيير تفكيره أو وجهه نظره.

جج

على سبيل المثال:

موقع إنشاءات في أمريكا المهندس المسئول عن الإنشاءات في المشروع سأل ٣ عمال يعملون نفس العمل في الموقع ماذا تفعلون؟؟

فرد العامل الأول:

أنا أحمل الرمل.

رد العامل الثاني:

أحمى الرمل ألا ترى ذلك؟

رد العامل الثالث:

أجاب إجابة مختلفة تماماً « أنا أصنع ناطحة سحاب!!!»

تخيل من في هؤلاء سوف ينجح؟ لا أسمعك جيداً؟ نعم
أنه العامل الثالث، وجهة نظرك للأمور هي ما تحدد مستقبلك
حينما ترى الدراسة مشكلة وشيء لا يطاق حينها أعلم أنك
لن تأخذ خطوة للأمام أمّا حينما ترى أنها مهمة لا بد من
إنجازها على سبيل التحدي فإبتسم ستتجح حتماً يوماً ما .



من أين يأتي خوف وأفكار السلبية قبل الامتحانات



إزاي أعرف أنسب طريقة تنفع مع ابني في المذاكرة؟

أنت من تحدد مصيرك من خلال تفكيرك

من خلال تنفيذ ٣ وسائل تجريبية على ابني وبناءً على نتائجها أعرف أنسب أسلوب و طريقة تتماشى مع ابني، وال ٣ أنواع مختلفين تبعاً للفروق الفردية بين أولادنا والطرق هي:

١- النوع الأول «البصري»:

أولادنا الذين يتذكروا الشيء بمجرد قراءته أكثر من مرة.

ج

٢- النوع الثاني «السمعي»:

أولادنا الذين يتذكروا الشيء بمجرد كتابته أكثر من مرة.

٣- النوع الثالث «الكتابي»

أولادنا الذين يتذكروا الشيء بمجرد كتابته أكثر من مرة.

وبناءً على نتائج التجربة أستطيع أن أعرف أنسب طريقة تتماشى مع ذكاء وطبيعته ابني مع الأخذ في الاعتبار عدم إجبار ابني على المذاكرة بشكل معين حتى لا ينفر

من المذاكرة، ولكن عليك فقط أن تعرف الأسلوب الأمثل مع طبيعته.



طرق بسيطة لمساعدته ابني في الاستيقاظ مبكراً للمدرسة

- يقول « تشاد لورايس » عندما كنت في مراهقتي كانوا يفعلون أي شيء لإيقاظي مثل تشغيل المكنة الكهربائية أو الغناء أو تشغيل الغسالة، لكن الأمر الوحيد الذي كان ينجح في إيقاظي هو أن والدي كان يفتح الباب قليلاً ويسمح بدخول كلبي إلى غرفة فيقفز إلى سريري ويوقظني وعندما كنت أتاخر في الاستيقاظ... فعل أبي ذلك.... كيف يمكنك أن تغضب من الكلب؟؟

- لو كان ابنك دائماً لا يصحو مبكراً ويرهقك كل يوم، عليكي اتباع النصائح التي تقومي بيها لتحفيزه على النهوض مبكراً:

١. يحتاج ابني ٨ ساعات نوم يوميًا، فحاولي الحفاظ على النوم تلك الفترة فالأطفال من سن (٥- ١٢ سنة) يحتاجون من (١٠ - ١١ ساعة نوم) وأثبتت دراسة إسترالية أن التحصيل الضعيف وإرتفاع فرصة الإصابة بالسمنة لها علاقة بقلة النوم وسوف نتحدث عن طرق

تشجيعهم على النهوض ولكن لن تجدي نفعاً إذا ما استمروا لا يأخذون القسط الكافي من النوم.

٢. فتح الستائر مبكراً قبل ساعة الإستيقاظ بساعة أو

نصف ساعة لدخول الضوء تمهيداً لإستيقاظ ابني.

٣. ابدئي في ربط موضوع الأستيقاظ بالعقاب، بمعنى إذا

تجاهل إبنك ساعة المنبه عاقبيه بحرمانه من الخروج

مع أصدقاء المدرسة أو من الرحلة المدرسية الذي

ينتظرها أو خروجه آخر الأسبوع.

٤. بعض الأماكن تبيع منبهات تتحرك كلعب الأطفال

تسمع من خلالها كل أنواع الضوضاء والتي تجعل ابنيك

يستيقظ مجبراً لكي يبحث عن مصدر الإزعاج وهو

المنبه ويحاول غلق صوت الضوضاء التي يصدر منه.

٥- تقديم المكافآت:

ج

على من يستيقظ هذا الأسبوع مبكراً زيادة في مصروفة

الشخصي فيشعر ابنيك بالإمتياز ويصبح حافزاً له للاستيقاظ

مبكراً.

ج

٦- اصنعى جدول لابنك يعلق على الحائط أو باب غرفته
(ورقة القواعد):

- تحضير الشنطة المدرسية مساءً.
- النوم في الحادية عشر مساءً.
- الأستيقاظ في السابعة صباحاً.
- تنظيف الأسنان وإرتداء ملابس المدرسة.
- تقديم المكافآت آخر الأسبوع كالعشاء مع العائلة أو الخروج مع أصدقائه.

٧- امنعى ابنك من تناول الكافيين قبل النوم لأن الكافيين يتسبب في زيادة الحركة لذلك لا بد من عدم تناولة قبل النوم بساعتين.

٨- أثبتت الدراسات أن مشاهدة التلفزيون للأطفال قب النوم ينتج عنها كوابيس ليلية، فساعدى ابنك على اختيار نشاط مفيد قبل النوم كألعاب التركيز أو قراءة أو استماع القصص.



ما هي الأغذية الصديقة للمخ؟

أهم العناصر الغذائية التي تساعد على التركيز وتقوية الذاكرة : (فيتامين B6 - فيتامين B12 - فيتامين B1 فيتامين B2 -) .

١- فيتامين B6 :

مهمته تحفيز الذاكرة، ومن مصادره الغذائية : « الحبوب الكاملة - البقوليات - الموز- البطاطا - الجزر- السبانخ- الكبد والأجبان» .

٢- فيتامين B12 :

مهمته تفعيل الذاكرة، ومن مصادره الغذائية : «الحليب ومنتجات الألبان -اللحوم وخاصة الكبد والكلى» .

٣- فيتامين B1 :

مهمته تقوية الذاكرة ومصادره الغذائية : «البقوليات - الكبد - المكسرات - الحبوب الكاملة - الخميرة والبيض» .

٤- فيتامين B2 :

مفيد جداً لتقوية الذاكرة، و مصادره الغذائية: «منتجات الحليب - الخضروات الورقية -الحبوب الكاملة - الخميرة - الكبد واللحوم» .

٥- العنب: يدعم الذاكرة.

٦- السبانخ: يزيد القدرة الاستيعابية ويقوي الذاكرة.

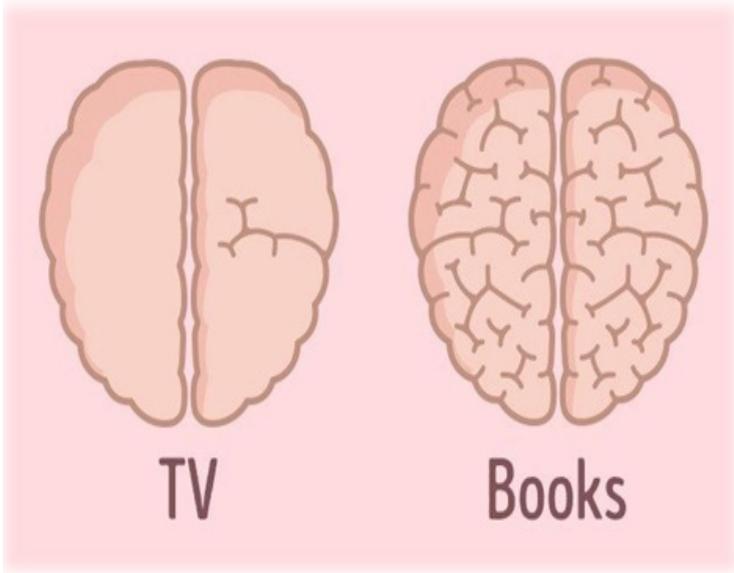
٧- السمك الدهني: منشط للذهن.

٨- زيت الزيتون: يقاوم ضعف الذاكرة وتدهور خلايا المخ.



لماذا يعاني أولادنا أثناء فترة الدراسة والامتحانات من تشتت الانتباه ونقص التركيز؟

- كثرة مشاهدة التلفزيون والتابلت والموبايل والأجهزة الذكية يحدث خلل في المسارات العصبية في المخ وبالتالي تتسبب بشكل أساسي في تشتت الانتباه ونقص التركيز.



صورة توضح الفرق بين المخ الذي يقرأ والمخ الذي يشاهد التلفزيون

- أمّا في مرحلة الامتحانات فالخوف الناتج عن الامتحانات يقلل من نسبة المعلومات المستقبلية وتغوق وصولها للأجزاء العميقة في المخ الواصلة لفص التركيز وبالتالي فص الذاكرة لا يعمل بالشكل الجيد لعدم التركيز التام في المعلومات المخزنة في المخ.

هل يوجد علاج لتشتيت الانتباه ونقص التركيز؟

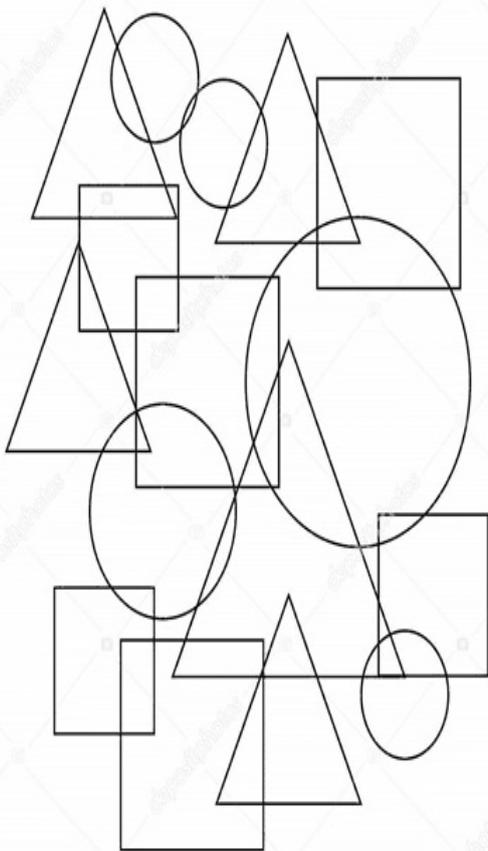
- عندما يعاني ابني من تشتيت الانتباه ونقص في التحصيل الدراسي في مادة واحدة أو اثنين فقط فأعلم أن هناك مشكلة في المدرسة تتمحور حول صعوبة المدرس أو المدرسة في توصيل أو تبسيط المعلومة لإبنك وبعد المسافة بينه وبين المدرس أو المدرسة.
- مثلما أيضاً عندما أرى ابني شغوف بشده بمادة معينة أعلم أن مدرس تلك المادة قادر على أحتواء ابنك وتبسيط المعلومة في تقديمها.
- وللأجابة على السؤال نعم يوجد علاج عن طريق تشييط وتعزيز الناقلات العصبية الواصلة لمراكز المخ من خلال تمارين تشييط فص الانتباه وفص التركيز.



نماذج من التمارين التي تساعد على المذاكرة والتذكر بشكل أفضل؟

لكي تستطيع المذاكرة بشكل أفضل وتذكر المعلومة بشكل سريع فليس عليك سوى حل التمارين القادمة، فهي تلعب على تنمية فص الانتباه وفص التركيز وبالتالي تساعدك في المذاكرة بشكل فعال وسريع.

How many?



Vyhledej a podtrhni stejné obrázky.



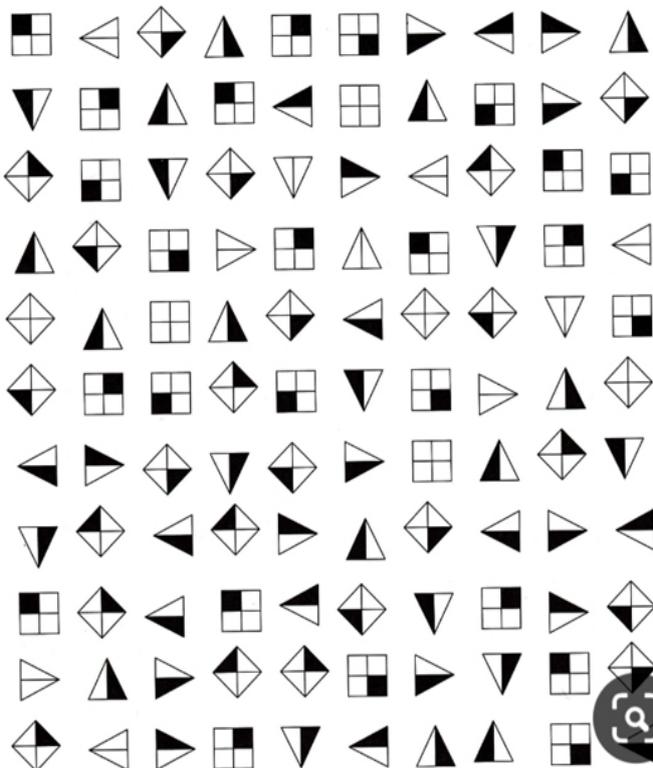
MODŘE



ČERVENĚ



ZELENĚ

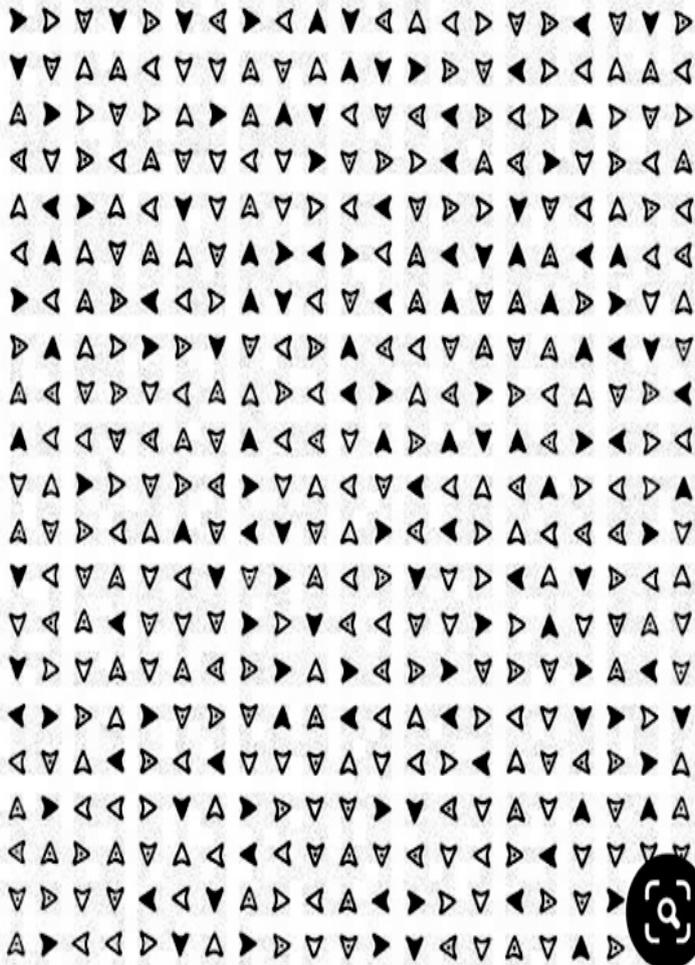


3908 9354 5711 1179 7451

7	4	6	5	9	0	5	2	6	1	7	6	7	9	9	5	0	0	6	0
7	8	7	3	5	0	6	6	6	1	4	3	3	4	8	7	3	7	1	4
3	2	0	8	8	9	6	2	8	6	4	8	7	3	0	6	3	5	1	3
1	6	8	1	9	0	5	7	6	7	4	4	7	7	0	6	8	0	3	5
8	9	7	6	4	5	3	9	5	5	1	2	4	7	0	5	1	0	7	2
6	5	2	4	5	6	1	0	2	4	7	7	2	9	4	1	2	9	8	0
5	4	4	9	6	0	1	9	0	1	9	7	2	4	2	4	8	6	9	8
6	1	2	2	3	0	1	5	3	1	4	1	1	8	4	4	8	7	9	4
6	9	4	4	5	5	7	7	7	9	5	2	7	3	7	8	4	0	9	0
4	3	3	5	7	3	9	8	5	4	6	1	8	1	4	2	6	3	9	5
0	7	0	6	4	8	1	4	5	5	5	3	2	3	6	1	0	2	9	3
3	5	3	9	7	8	3	1	2	4	6	4	6	7	1	0	8	2	9	5
1	5	8	9	5	3	3	5	7	7	4	5	3	7	4	7	2	6	1	4
5	8	2	7	0	7	0	7	6	3	9	3	5	4	8	8	5	2	6	3
6	9	6	3	2	1	5	6	2	8	7	2	8	0	6	6	1	3	5	8
3	0	0	2	3	4	9	0	8	0	0	6	0	6	4	5	9	6	5	4
1	3	0	2	1	0	8	6	1	0	3	0	8	3	9	7	4	1	0	2
1	7	2	6	7	8	0	2	7	5	7	0	6	9	9	8	9	9	6	5
9	6	4	6	8	3	3	2	3	2	4	4	9	5	0	6	3	9	8	9
4	4	8	0	3	7	7	2	5	3	6	4	8	0	8	7	1	3	9	5

87652 937876528398765284876526
48597 485974859712947561485976
34652 453465234652346525320863
78462 563877846289784620784622
64567 645677452964567764567561
37963 379633796376321903796386
12345 853212345781234512345862
14563 614563641456323445145631
61368 861368907613686613680138
90652 909065223679065290652437
54361 857675436154361436454361
74583 842247458397745830745833
28431 284310346284314312843196
32794 632794424532794832794329
98402 632199840269840257798402
17237 172371723742199765517237
63429 623456342946342986363429
43871 532343871443871962438717
05632 056324232505632056320843
53256 824553256567653256753256
75386 912475386753866775386396





Bitte streichen Sie alle „↘“ an

↑↘↔↕↘↔↙↔↘←→↓→↑↗↔
↙↗↗↑↘↔↕↘↔↙↘↗↗↓↑→↔
←↘↓↘↘↗↘↗↓↑→←↘↓↔↔↙
↘↗↗↓←→↓→↑↗↔↙↗↗↑↘↔
↕↘↔↙↘→↓→↑↗↘↔↔→↓→
↑↗↔↔↙↘↗↗↑↘↔↕↘↔↔↘
↘↙↘↗↗↓↑→↘↘←↘↓↘↗↓←
↔→↓→↘↙↗↗↑↘↔↕↘↔↔↙
↘↗↗↓↑→←↘↓↗↓←↔↘→↓→
↑↗↙↘↘↗↗↑↘↔↕↘↔↘↘↙↘
↗↗↓↑→←↘↓↑→←↘↘↓↑↔→
←↙↘↗↗↑↘↔↕↘↘↔↘↔↘↙
↘↗↗↓↑→↘↘←↘↓↘↗↓←↔→
↓→←→↓→←↘↓↑→←↘↓↑↔
→←↘←→↓→↑↗↔↙↗↗↑↘





NAME: _____

CLASS: _____

NUMBERS WORDSEARCH

C V Z Y I G S F M T B D O R T N O C Y P
 D R K A U C E N O N W B J U G E R W T J
 F I F T Y F V A I U E E A O S E S B T N
 Y T H G I E E V Z N R V L F G T V M I N
 Y Q X T D N N O X O E T E V P H X N D L
 L T W S R E T J R T H T E L E G E J J A
 T L X W N E E E V I F Y E E E I N Y P I
 Q Z X I R T E K U U T L V E N E D T F W
 Z A P U S R N O U E C E B G N X I N O X
 S O N E D I K Q N X Q Y T R I H T E R N
 O E U M U H R I S E E R H T N A P V T H
 B W V P U T N N U H T M J G E A P E Y Q
 B B M E J X O Y Y G N I I F E U D S Y H
 Q K Z C N T X N V O Q Z I X T E I M B F
 J M C H W S U I E D N F F Y X C I Q E F
 W P O E U H X Z S T T L T N I N D W I W
 S E N K Z O H L U E I J Z U S U E N G U
 H T E Y H Q B Z E Q Q B H X I V P N H I
 Y L E Q I P N N K Y F L Q V E W Q A T H
 Y M J P B I P X J A F N L Z V I J M V Y

1. ONE
2. TWO
3. THREE
4. FOUR
5. FIVE
6. SIX
7. SEVEN
8. EIGHT
9. NINE
10. TEN

11. ELEVEN
12. TWELVE
13. THIRTEEN
14. FOURTEEN
15. FIFTEEN
16. SIXTEEN
17. SEVENTEEN
18. EIGHTEEN
19. NINETEEN

20. TWENTY
30. THIRTY
40. FORTY
50. FIFTY
60. SIXTY
70. SEVENTY
80. EIGHTY
90. NINETY



Football Terms Word Search



BACKFIELD

CENTER

CORNERBACK

DOWN

DRIVE

END ZONE

EXTRA POINT

FAIR CATCH

FIELD GOAL

FULLBACK

FUMBLE

GUARD

HALFBACK

HAND OFF

HUDDLE

INCOMPLETION

INTERCEPTION

KICKOFF

LINEBACKER

OFFENSIVE LINE

PUNT

QUARTERBACK

RED ZONE

RETURN

RUSHING

SACK

SAFETY

SNAP

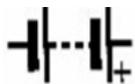
SPECIAL TEAMS

TACKLE

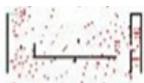
TIGHT END

WIDE RECEIVER

© puzzles-to-print.com



PHYSICS !



A F H B V E L O C I T Y R M B
C M E B A C E X U Z D G H A J
C O I A C Q X F R B H Y F G F
E R N D U Y F O R C E S A N D
L C S X U R U K E A S E S E X
E A T T M N J U N K M N D T V
R H E F V D E R T D R C V I J
A K I L M K J N M H B N N S F
T Y N E W T O N O R T F L M G
I Z D F N I P Q K M V D D S A
O G M A S S E N O I T C I R F
N M T X W A L P D X Z E R T L
Q D M X Y T I C I R T C E L E
Z V N J R D Q W G K J H B G F
N E U T R O N S F C D E S X Z

NEWTON

ACCELERATION

VACUUM

EINSTEIN

VELOCITY

FRICTION

NEUTRONS

ELECTRICITY

MAGNETISM

MASS

CURRENT

FORCES



WEATHER



R F Y D R I Z Z L E R D C V S
E M W Y B R C E X W Z D F U U
D O I L A W C X F V B H O K N
N R N Y D G Y L B G F T G E S
U C D S X E R U O P A S E D H
H A W R T M N J U U K M N B I
T J I K O R P M N B D C E W N
X Q A Z B O M J Y H G S F R E
A L I G H T N I N G T Y H U L
F M T X W S L P D X Z E R T L
Q D M X T H I T W T R D W V P
Z V N J R D Q S G K J O B G F
C M I S T P U O F C N E S X Z
B G T R F C D R W S X Z A Q W
M L P I U G F F W S A H A I L

SUNSHINE

SNOW

WIND

CLOUDS

MIST

LIGHTNING

DRIZZLE

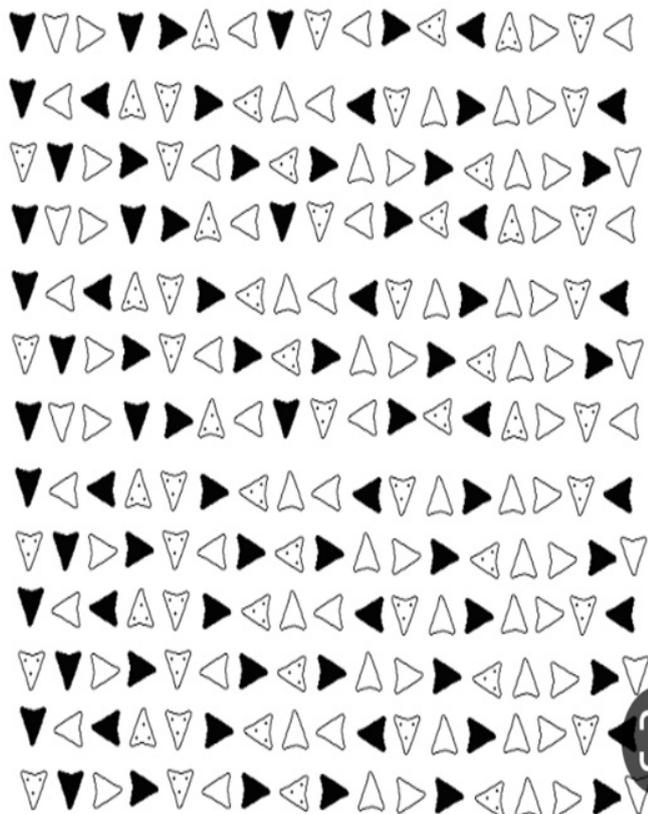
HAIL

FROST

FOG

THUNDER

STORM



Number Search Puzzle #001

DIRECTIONS: Find the numbers in the list below the grid. The numbers can be in any direction: backwards, forwards, up, down, or diagonally.

2	5	6	1	8	5	6	3	0	4	8	3	6	1	6
7	2	8	7	6	5	3	2	8	0	8	5	8	1	8
3	0	2	3	1	3	5	0	5	5	4	8	7	5	5
2	2	9	0	8	3	4	5	2	0	9	6	2	0	8
4	8	5	7	4	3	3	3	4	5	2	4	9	8	
4	8	6	6	9	2	6	1	9	8	4	1	5	0	5
4	7	8	5	1	0	0	0	2	1	5	1	4	6	1
7	0	5	6	5	4	1	8	0	9	0	6	9	0	3
9	0	5	4	4	4	5	9	7	7	0	3	3	3	4
1	9	5	3	9	2	7	4	2	3	5	2	9	5	0
0	9	8	9	6	4	9	7	9	8	0	5	9	2	0
3	2	2	9	4	2	5	5	0	0	6	3	9	0	0
3	8	7	1	2	6	0	0	0	0	8	2	1	6	5
9	6	5	4	9	8	7	2	5	2	0	6	8	0	1
4	3	6	2	3	4	7	0	8	9	9	1	0	1	3

130456

410974

561280

150526

433334

567037

253060

436234

572855

270159

444791

588586

280858

454908

592884

286554

470085

642950

296684

481973

712600

322942

500043

870099

325326

520680

896497

399918

549872

991013

© puzzle-to-print.com

٢٧٢	٢٧١	٢٧٠	١١٨	١١٧	١١٦	١١٥	١١٤	١١٢	١١٠	
١٣٧	١٣٨	١٣٩	١٢٠	٣١٥	٣١٤	٣١٢	٣١١	٣١٠	٢١٠	٢٠٩
٦٦١	٦٠٠	٥٧٩	٥٧٨	٥٧٧	٤٢٥	٤٢٤	٤٢٢	٣٢١	٤٢٠	١٤٠
٧٤	٧٣	٧٠	٦٤	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٦٦٢
١٠٦	١٠٥	١٠٤	١٠٣	١٠٢	١٠١	٩٩	١١٠	٧٩	٧٨	٧٥
						١٤٣٥	١١٣٢	١١١١	١٠٩	١٠٨

استخرج الرقم المتكرر في تلك الفقرة في خلال دقيقة واحدة

٧	٣	٦
١	١٥	٩
١٢	٨	١١

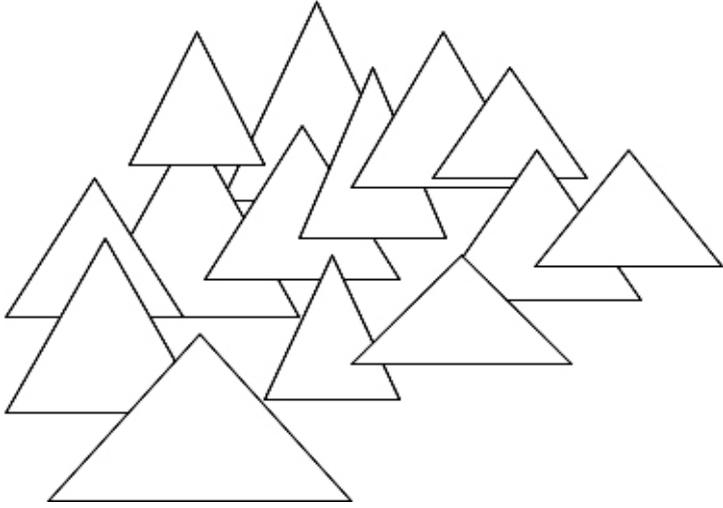
أستخرج ٣ احتمالات مختلفة من الأرقام الموضحة كل احتمال

مكوّن من ٣ أرقام مختلفين على أن يكون المجموع = ٢٤

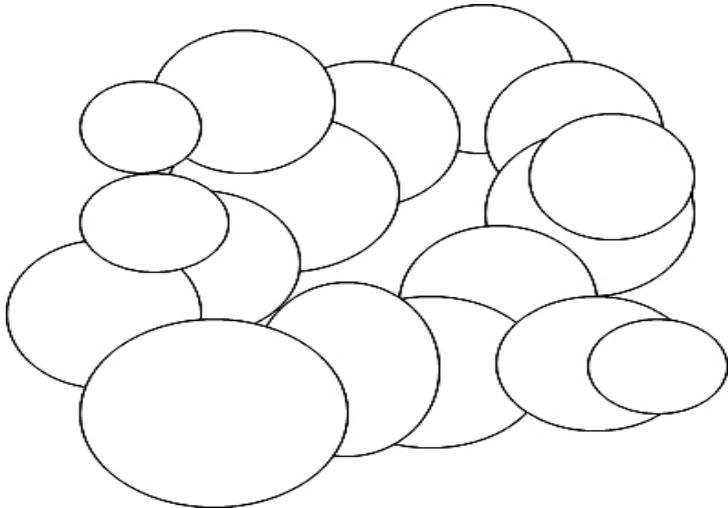
(x - f - z - q - w - c - i - m - u - r - o - b)

في خلال ٣٠ ثانية حاول ترتيب الحروف الموضحة على

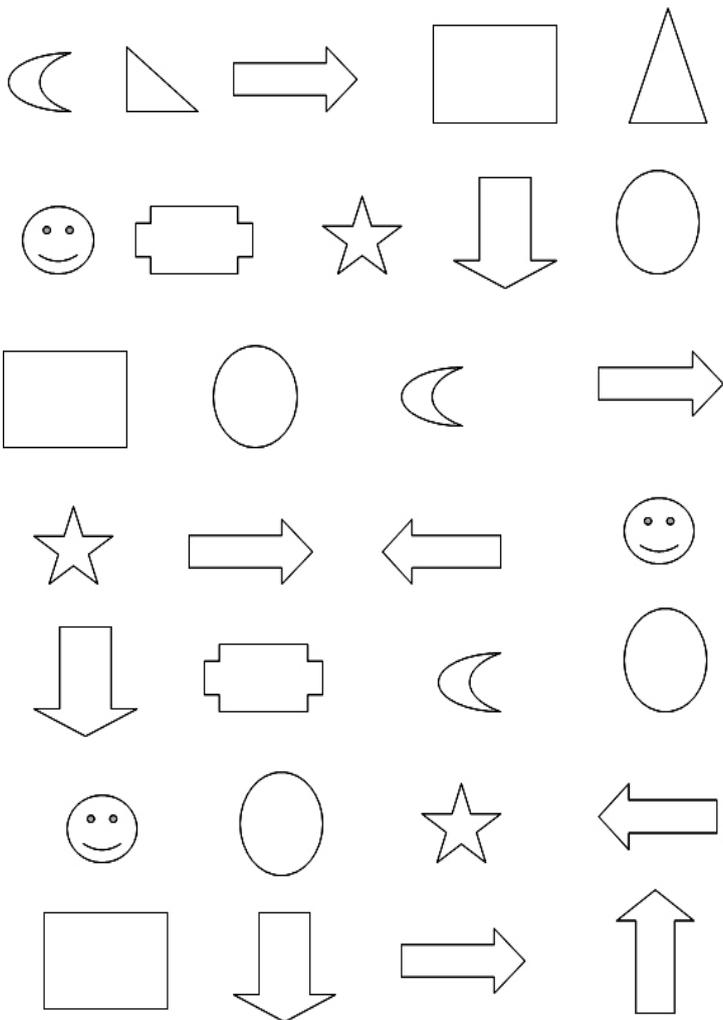
الترتيب الأبجدي الصحيح



ث ٢٠ ثانية أعرّف كم مثلث مرسوم



د ٣٠ ثانية اعرّف كم دائرة مرسومة



استخرج عدد كل شكل متكرر (عدد المربعات - عدد النجوم
 - عدد الاتجاهات كلا على حدى - عدد الوجه - عدد القمر)
 في دقيقة واحدة

الصفحة	الفهرس
٥	إهداء:.....
٧	المقدمة:.....
٩	كيف يعمل مخ الإنسان؟.....
١٣	يتعرض أطفالنا ٣ صدمات في حياتهم:.....
١٥	رهاب المدرسة؟.....
١٧	إزاي أحمي مخ الجنين أثناء الحمل؟.....
٢١	إزاي أحمي مخ الجنين عند الولادة؟.....
٢٣	إزاي أحبب ابني في القراءة؟.....
٢٥	إزاي أحبب ابني في الحضانة و المدرسة؟.....
٢٩	إزاي أحبب ابني في المذاكرة؟.....
٣٣	كيفية تحسين الخط عند ابني؟.....
٣٥	إزاي المدرسة والمنزل يتعاملوا مع أطفال فرط الحركة؟
٣٧	إزاي أعرف إن ابني بيعاني من صعوبات التعلم؟.....
٤١	أسباب خوف أولادنا من الامتحانات؟.....

- ٤٣ أسباب ضغط الامتحانات على نفسية أولادنا؟.....
- ٤٥ الأعراض التي قد تصيب بعض الطلاب قبل أو أثناء فترة الامتحانات؟...
- ٤٧ هل الخوف هو الخطر الحقيقي قبل الامتحانات؟.....
- ٤٩ ما هي أنواع التفكير أثناء الخوف؟.....
- ٥١ ما الذي يحدث عندما نخاف؟.....
- ٥٥ من أين يأتي خوف وأفكار السلبية قبل الامتحانات؟..
- ٥٧ إزاي أعرف أنسب طريقة تتف مع ابني في المذاكرة؟..
- ٥٩ طرق بسيطة لمساعدته ابني في الأستيقاظ مبكراً للمدرسة.
- ٦٣ ما هي الأغذية الصديقة للمخ؟.....
- لماذا يعاني أولادنا أثناء فترة الدراسة والامتحانات من
تشتيت الأنتباه ونقص التركيز؟.....
- ٦٥ نماذج من التمارين التي تساعد على المذاكرة والتذكر
بشكل أفضل:.....
- ٦٧

حقوق الطبع محفوظة للناشر



أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامي

يحظر نشر أو اقتباس أي جزء
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع
إلى الناشر