

۱۵۹۰۷۴۴

۹۷/۱/۲۸

با خنده یاد بگیر

رفیق...

# مثل غار نشین ها نباش! با کلاس باش



نویسنده: الیزابت ورهیک

تصویرگر: استیو مارک

مترجم: ژاله نوینی



سرشناسه	وردیک، الیزابت، ۱۹۶۷ - م
عنوان و نام پدیدآور	رفیق... مثل غارنشین‌ها نباش! با کلاس باش نویسنده
مشخصات نشر	الیزابت وردیک؛ تصویرگر استیو مارک؛ مترجم ژاله نوینی. تهران: ایران‌بان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ص: : مصور؛
فروست	با خنده یاد بگیر
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۱۲۲-۰ :
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت	Dont behave like you live in a cave: عنوان اصلی:
موضوع	کودکان - روان‌شناسی - ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده	کودکان - راه و رسم زندگی - ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده	آداب معاشرت کودکان و نوجوانان - ادبیات نوجوانان
شناسه افزوده	مارک، استیو، تصویرگر
شناسه افزوده	Mark, Steve:
شناسه افزوده	نوینی، ژاله، ۱۳۵۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	HQ ۷۷۲ و ۴ ر ۱۳۹۱۷
رده‌بندی دیویی	۳۹۵/۱۲۲ :
شماره کتابشناسی ملی:	۳۰۱۹۱۱۲ :

به نام او



رفیق... مثل غارنشین‌ها نباش! با کلاس باش

نویسنده: الیزابت وردیک  
تصویرگر: استیو مارک  
مترجم: ژاله نوینی  
چاپ و صحافی: دانشور  
نوبت چاپ: هفتم ۱۳۹۷  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
قیمت: ۹۵۰۰ تومان

نشانی: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - پلاک ۵ - طبقه ۲  
تلفن: ۵۰-۸۳۱۵۸۴۹ نامبر: ۸۳۰۱۴۵۳  
وبسایت: www.ibpublication.com  
ایمیل: info@ibpublication.com  
اینستاگرام: ibpublication  
صندوق پستی: ۱۵۸۱۵-۳۱۵۹

## فهرست

- ۷ او، رفتار کردن
- ۱۰ بخش ۱: موضوع چیست؟  
یک داستان واقعا احمقانه  
تست سریع  
به نظر شما آشنا می آید؟  
کمک!
- ۲۳ بخش ۲: بزن بریم  
راه رفتن روی یک خط  
یک لحظه صبر کن  
یک فهرست درست کن، دوبار در روز آن را کنترل کن  
قدمهای ساده برای شروع  
چه کسی می خواهد بداند؟
- ۳۴ بخش ۳: قانون قانون (آره، درسته)  
قوانین خانواده

بخش ۴: پنج هدف بزرگ برای رفتاری بهتر (۵۵ ب ب ر ب) ۴۵

هدف شماره ۱: گوش کن

هدف شماره ۲: کارت را انجام بده

هدف شماره ۳: صبر کن، فکر کن، عمل کن

هدف شماره ۴: اعتراف کن

هدف شماره ۵: موضوع را همانطور که هست تعریف کن

۷۹

بخش ۵: ارتباط بین بدن - مغز - رفتار

بلند شو یک حرکتی به بدنیت بده

به بدنیت غذا برسان

به اندازه کافی استراحت کن

موتور بدنیت را بررسی کن

نفس بکش

۱۰۶

بخش ۶: انگیزه‌های قوی

تو شایسته دریافت جایزه هستی

یک روش با نمک برای کنترل پیشرفت رفتاریت

در قسمت نقطه چین امضا کنید

سوالی هست؟

۱۲۰

چند کلام آخر

۱۲۲

مطلبی برای والدین و سایر افراد خانواده