

فرهنگ سازی پژوهش در عمل

(گزیده ای از آثار برتر معلمان پژوهنده مرحله نوزدهم)

مقطع متوسط اول

راکوشش:

کارشناس پژوهش و تحقیقات اداره آموزش پرورش ناحیه یک کرج

مهر ۱۳۹۶

نویسندگان: الهام آزادی، مریم احمدی، راحله پاس بردی، ثمن گل خلجی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: پاییز ۱۳۹۶ ش.

صفحه و قطع: ۹۴ صفحه وزیری

ناظر چاپ: رضا بابارئسی

صفحه آرا و طراح جلد: محمد حسین عرب امیری

نشر: آذرفر

مکان پخش: شهرری، خیابان قم، پاساژ وکیل

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۲۰۰۹۹۲

۵۵۹۳۷۶۰

کلیه حقوق این اثر را به مؤلفان می‌باشد.

قیمت: ۱۵۰۰۰۰

شابک ISBN: 978-960-97485-9-4

شابک دوره: 978-960-97976-6-0

فهرست کتاب



افزایش عزت نفس دانش آموزان دارای اضافه وزن از طریق فعالیت بدنی - الهام آزادی 12-33

راهکارهای افزایش یادگیری درس علوم تجربی به کمک فعالیت های عملی و آزمایشگاهی - مریم احمدی 34-52

چگونه توانستم موضوعات کتاب تفکر و سبک زندگی را در ذهن دانش آموزانم نهادینه نمایم - راحله پاس بردی 53-67

راهکارهای علمی و عملی جذاب کردن زنگ علوم برای دانش آموزان - ثمن گل خلجی 68-94

مقدمه

عزت نفس از جمله مفاهیمی است که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران قرار گرفته است. اما از نظر قدمت تاریخی، این موضوع در مباحثی که علما و فلاسفه تعلیم و تربیت در گذشته داشته اند نیز به چشم می خورد. در طول هزاران سال گذشته، گزارش های تاریخی نظریات فلاسفه و شاعران، داستان ها و افسانه ها گواه بر این مطلب است که انسان دارای این نیاز است که خودش را خوب بشناسد و تمام کارکردهایش را اخلاقی و منطقی جلوه دهد در طول صد سال گذشته نیز بسیاری از روانشناسان این نظریه را پذیرفته اند که انسان دارای نیاز به عزت نفس است.

منظور از عزت نفس، احساس و تصویری است که فرد به مرور زمان نسبت به خویشتن در ذهن می پروراند. به عبارت ساده تر، عزت نفس یعنی ارزیابی فرد از خودش. حال همه افراد صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی، جهت و نوع دینی که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند (کلمز و همکاران، ۱۳۸۱).

عزت نفس در هر فرد بر اساس ترکیب از اطلاعات عینی در مورد خودش و ارزشهای ذهنی که برای آن اطلاعات قائل است بنا نهاده می شود. نحوه شکل گیری عزت نفس را از طریق تفکر در مورد «خود ادراک شده»^۱ و «خود ایده آل» می توان بررسی کرد خود ادراک شده همان خودپندار می باشد؛ یعنی دیدگاه عینی فرد در مورد مهارتها صفات و ویژگی هایی که در خود می بیند یا فاقد آن است. خود ایده آل عبارت است از اینکه هر فرد دوست دارد خود داشته باشد زمانی که خود ادراک شده و خود ایده آل با هم همتراز باشند. فرد از عزت نفس بالایی برخوردار است (پپ^۲ و همکاران، ۲۰۰۹).

وجود شکاف و فاصله بین خود ادراک شده و خود ایده آل است که مشکلات مربوط به عزت نفس را بوجود می آورد. از آنجا که فعالیت های بدنی و شکل اندام نیز از ابعاد بسیار مهم و اثرگذار در ارتقای عزت نفس می باشد، اشکال و نقص در این فاکتورها نیز به کاهش عزت نفس و پیامدهای منفی آن می انجامد. همانطور که داشتن اندامی متناسب و ورزیده، در جهت افزایش عزت نفس گام بر می دارد، از سوی دیگر، داشتن اضافه وزن از آن دسته عوامل بسیار مهم در کاهش عزت نفس هم در سنین کودکی و نوجوانی و هم در سنین بزرگسالی می باشد. از همین روی پرداختن به فعالیت های بدنی شاید بتواند عاملی مهم در داشتن عزت نفس بالا باشد.

1. Internalize

2. peap