

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای آموزش

مهارت های زندگی

کتاب ششم

www.ketab.ir

سازمان بهزیستی کشور
معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب ها

- سرشناسه ❖ غیاث فخری، عاطفه، ۱۳۴۴ -
- عنوان و نام پدید آور ❖ راهنمای آموزش مهارت های زندگی (کتاب ششم)
- مشخصات نشر ❖ تهران: هنر آبی، ۱۳۹۴.
- مشخصات ظاهری ❖ ۱۱۲ ص: مصور، جدول، نمودار
- شابک ❖ ۲ - ۸۵ - ۵۷۴۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
- وضعیت فهرت نویسی ❖ فیای مختصر
- یادداشت ❖ فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
- شناسه افزوده ❖ بینا زاده، محمد، ۱۳۴۵ -
- شناسه افزوده ❖ سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب ها
- شماره کتابشناسی ملی ❖ ۳۸۹۶۸۸۶

انتشارات هنر آبی

تهران: اتوبان همت، بلوار کامران کبری طایفه (شاهین شمالی)، خیابان بهار، بلوار امام حسین شمالی،
بن بست امید، پلاک ۷ - تلفن: ۴۴۶۱۰۸۴۳ - ۴۴۶۱۰۹۲۸ - ۹ - فاکس: ۴۴۶۱۰۵۵۷

نام کتاب	❖ راهنمای آموزش مهارت های زندگی «کتاب ششم»
مؤلفان	❖ عاطفه غیاث فخری با همکاری محمد بینا زاده
شورای برنامه ریزی	❖ معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب های سازمان بهزیستی کشور
مدیر هنری	❖ بهرام شامی
صفحه آرا	❖ یحیی سرداری پور
نوبت چاپ	❖ اول - هزار و سیصد و نود و چهار
چاپ و صحافی	❖ انتشارات کتاب سبز
تیراژ	❖ ۱۰۰۰ جلد
شابک	❖ ۲ - ۸۵ - ۵۷۴۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
قیمت	❖ ۱۱۰۰۰ تومان

w w w . h o n a r a b i . c o m

حق هرگونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به اجازه کتبی از ناشر است.

فهرست مطالب

پیشگفتار / ۴

فصل اول - برنامه آموزش مهارت های زندگی چیست؟ / ۵

مقدمه / ۵

برنامه آموزش مهارت های زندگی چیست؟ / ۷

مهارت چیست؟ / ۸

چه مهارت هایی در برنامه ی آموزش مهارت های زندگی آموزش داده می شود؟ / ۹

تعریف ده مهارت اصلی و پایه ای / ۱۱

درس مهارت های زندگی با سایر دروس چه تفاوتی دارد؟ / ۱۳

درس مهارت های زندگی را چگونه آموزش دهیم؟ / ۱۴

روش یادگیری فعال چگونه اجرا می شود؟ / ۱۶

چگونه بر محدودیت های اجرای روش یادگیری فعال غلبه کنیم؟ / ۲۱

نقش معلم و ویژگیهای رفتاری او در اجرای روش فعال چه باشد؟ / ۲۳

نتایج و پیامدهای برنامه ی مهارت های زندگی چیست؟ / ۲۵

فصل دوم - راهنمای تدریس مهارت های زندگی / ۲۷

درس اول: آشنایی با مهارت های زندگی / ۲۹

درس دوم: قوانین کلاس ما / ۳۵

درس سوم: شناخت خود (۱) / ۴۱

درس چهارم: شناخت خود (۲) / ۴۷

درس پنجم: شناخت خود (۳) / ۵۳

درس ششم: چرا ارتباط برقرار می کنیم؟ / ۵۹

درس هفتم: عناصر ارتباط / ۶۳

درس هشتم: ارتباط مثبت / ۷۱

درس نهم: موانع ارتباطی / ۷۵

درس دهم: تصمیم گیری (۱) / ۸۱

درس یازدهم: تصمیم گیری (۲) / ۸۷

درس دوازدهم: تصمیم گیری (۳) / ۹۳

درس سیزدهم: بدن سالم ما / ۱۰۱

درس چهاردهم: اثرات یک عادت بر زندگی سالم / ۱۰۵

درس پانزدهم: سلامت خود و دیگران / ۱۰۹

پیشگفتار

کودکان و نوجوانان حق دارند از آموزش عمومی برخوردار گردند تا آنچه را که برای داشتن یک زندگی سالم و موفق نیاز دارند بیاموزند. چنین آموزشی باید شامل موضوعاتی باشد که مورد علاقه و نیاز واقعی آنهاست. آنها می‌توانند خود در چگونگی پیشرفت آموزش‌های خویشتن موثر باشند. این کار با فراهم شدن یک محیط تشویق‌کننده میسر است، محیطی که کودکان و نوجوانان بتوانند در آن به خود و به سایر افراد احترام بگذارند، عقاید خود را به شکلی که موجب آزردهی دیگران نگردد، ابراز کنند و در مسیر آموزش، نقشی فعال داشته باشند. همکاری و حمایت والدین و اولیای مدرسه نیز در این محیط نقشی بسیار مهمی دارد.

این کتاب برای راهنمایی کودکان و نوجوانان و به منظور هماهنگ ساختن این فعالیت‌های آموزشی تدوین گردیده است. هر نوجوان با مطالعه آن از مفاهیم و حقایقی آگاه خواهد شد که می‌توانند وی را در انتخاب صحیح راه زندگی سالم یاری دهند. این اطلاعات در جریان تمرین‌هایی به شیوه فعال و در عمل به کار گرفته می‌شوند و آموخته‌های مدرسه، در خانه و جامعه دنبال می‌گردند. بدین ترتیب، امید می‌رود با تکیه بر روش آموزش فعال که کمتر بر محفوظات تأکید دارد، هر نوجوان بتواند با نگاه جدید به محیط نگرسته و رفتارهای روزمره خود را با تکیه بر اطلاعات و نگرش‌های جدید در پیش گیرد. در این راستا، دبیران محترم و والدین در کنار نوجوان به تشریح مسائل و حل مشکلات کمک خواهند کرد و در عین حال خود از آنچه که نوجوان می‌تواند (و باید) به جامعه خویش منعکس سازد، بهره می‌برند.

در تهیه این کتاب از راهنمایی‌ها و نقطه نظرات افرادی بهره‌مند بودیم که بی‌شک بدون کمک آنها این مهم انجام نمی‌گرفت. بدینوسیله از زحمات کلیه عزیزان سپاسگزاریم. همچنین از سرکار خانم ریحانه نیک‌پور که فصل اول کتاب را تدوین نموده‌اند، تشکر و قدردانی می‌نماییم.

بدیهی است در تهیه و تألیف این کتاب کاستی‌هایی وجود دارد، از خواننده محترم به ویژه معلمان عزیز انتظار می‌رود با راهنمایی‌های ارزنده خویش ما را در رفع این کمبودها راهنمایی و یاری دهند.

باتشکر

سازمان بهزیستی کشور معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌ها