

راهنمای عمل

مهارت های زندگی

سوم ابتدایی

نویسنده: تدوین

بهرام جهانگیری، ندا دبیر، فاطمه فردوسی

کارگروه برنامه ریزی مجتمع آموزشی فرهنگی داسکا علوم پزشکی شیراز

۱۳۹۸

انتشارات آوند اندیشه

عنوان و پدیدآور	راهنمای عملی مهارت‌های زندگی (سوم ابتدایی) / بهرام جهانگیری، ندا دبیری، فاطمه فردوسی، برای مجتمع آموزشی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز.
مشخصات نشر	شیراز، آوند اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص. مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی). ۲۹*۲۱ س.م.
شابک	ج. ۴: 978-622-6336-22-2 دوره: 978-622-6336-19-2
وضعیت فهرست‌نویسی	مختصر
مندرجات	ج. ۱. پیش‌دستان، - ج. ۲. اول ابتدایی. ج. ۳. دوم ابتدایی. ج. ۴. سوم ابتدایی. ج. ۵. چهارم ابتدایی. ج. ۶. پنجم ابتدایی. ج. ۷. ششم ابتدایی.
موضوع	شاگردان - ایران - راهنمای مهارت‌های زندگی - راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	Students -- Iran -- Life Skills Guides -- Study and Teaching (Elementary) :
موضوع	مهارت‌های اجتماعی - راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	Social Skills -- Study and Teaching (Elementary) :
شناسه‌ی افزوده	مجمع آموزشی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز.
شناسه‌ی افزوده	جهانگیری، بهرام، ۱۳۶۳ -
شناسه‌ی افزوده	دبیری، ندا، ۱۳۶۵ -
شناسه‌ی افزوده	فردوسی، فاطمه، ۱۳۶۱ -
رده‌بندی دیویی	۳۷۱ / ۸۹۰۹۵۵ :

راهنمای عملی مهارت‌های زندگی (سوم ابتدایی)

تالیف و تدوین

بهرام جهانگیری، ندا دبیری، فاطمه فردوسی

کارگروه برنامه‌ریزی

نصراله کیانی، دکتر محمد حبیبی، جمشید محمدصادقی
غلامرضا دهقان‌پور، طیبه شرزه‌ئی، مریم حیدرعلی‌زاده و نصراله ترابی

چاپ اول / ۱۳۹۸ / ۲۰۰۰ نسخه / تصویرگر: علی فتحی لقمان

انتشارات آوند اندیشه



شیراز، هدایت غربی، کوچه ۷، پلاک ۲۲۸، تلفن: ۰۹۱۷۷۰۰۲۰۷۴ / ۰۷۱-۳۲۳۵۸۴۴۱

فهرست مطالب

هفته	مهارت‌های زندگی پایه سوم دبستان	کاربرگ	داستان	بازی/فعالیت	صفحه
۱	آشنایی، معارفه، قوانین				
۲	آداب معاشرت: سلام و احوال‌پرسی کردن	۱			۱۱
۳	مهارت خودآگاهی: شناخت خصوصیات مثبت، توانایی‌ها و ...	۲		-	۱۳
۴	مهارت خودآگاهی: شناخت نقاط ضعف	۳		-	۱۵
۵	مهارت خودآگاهی: همه‌ی ما منحصر به فرد هستیم.	۴		-	۱۸
۶	ارزش‌یابی (۱)			-	۲۱
۷	اصول شهروندی: آداب مکان و مراسم‌های مذهبی	۵		-	۲۲
۸	ارزش زندگی: مسئولیت‌پذیری	۶		-	۲۴
۹	مهارت همدلی: درک احساسات دیگران، کمک به دیگران	۷		-	۳۰
۱۰	مدیریت استفاده از وسایل ارتباطی: اینترنت و بازی‌ها	۸		-	۳۳
۱۱	ارزش‌یابی (۲)			-	۳۷
۱۲	مهارت ارتباط موثر: گوش کردن	۹		-	۳۸
۱۳	مهارت ارتباط موثر: صحبت کردن	۱۰		-	۴۰
۱۴	مهارت ارتباط موثر: موانع ارتباطی	۱۱		-	۴۲
۱۵	مهارت روابط بین فردی: روابط در خانواده، عضو خانواده	۱۲		-	۴۵
۱۶	ارزش‌یابی (۳)			-	۴۹
۱۷	ارزش زندگی: احترام گذاشتن به خود، به دیگران و به طبیعت	۱۳		-	۵۰
۱۸	مهارت مدیریت هیجان: مقابله با غم و نگرانی	۱۴		-	۵۳
۱۹	مهارت مدیریت هیجان: شناخت احساس خشم	۱۵		-	۵۶
۲۰	مهارت جرأت‌مندی: رفتار جرأت‌مندانه	۱۶		-	۶۰
۲۱	ارزش‌یابی (۴)			-	۵۹
۲۲	مهارت جرأت‌مندی: نه گفتن	۱۷		-	۶۲
۲۳	ارزش زندگی: دوستی و ویژگی‌های یک دوست خوب	۱۸		-	۶۵
۲۴	اصول شهروندی: قوانین راهنمایی و رانندگی	۱۹		-	۷۰
۲۵	ارزش‌یابی (۵)			-	۷۲
	پیوست: بازی‌ها و فعالیت‌های تمرینی			-	پ ۱
	منابع و مراجع			-	پ ۳۱