

راهنمای عملی

مهارت های زندگی

ششم ابتدایی

تالیف و تدوین

بهرام جهانگیری، ندا دبیری الهه الهیان افشار، نسرين اهل
کارگروه برنامه ریزی مجتمع آموزش فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

۱۳۹۸

انتشارات آوند اندیشه

عنوان و پدیدآور	راهنمای عملی مهارت‌های زندگی (ششم ابتدایی) / بهرام جهانگیری، ندا دبیری، الهه الهیان افشار، نسرين اهل، برای مجتمع آموزشی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز.
مشخصات نشر	شیراز، آوند اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۹۰ ص. مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی). ۲۹*۲۱ س. م.
شابک	ج. ۷: 978-622-6336-25-3 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	مجتمع آموزشی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز.
شناسه‌ی افزوده	جهانگیری، بهرام، ۱۳۶۳ - .
شناسه‌ی افزوده	دبیری، ندا، ۱۳۶۵ - .
شناسه‌ی افزوده	الهیان افشار، الهه، ۱۳۶۸ - .
شناسه‌ی افزوده	اهل، نسرين، ۱۳۴۱ - .
رده‌بندی دیوپی	۳۷۱ / ۸۹۰۹۵۵ :

راهنمای عملی مهارت‌های زندگی (ششم ابتدایی)

تالیف و تدوین

بهرام جهانگیری، ندا دبیری، الهه الهیان افشار، نسرين اهل

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 فتحي لقمان

انتشارات آوند اندیشه



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

مقدمه مؤلفین

آموزش مهارت‌های زندگی در کشورهای توسعه‌یافته چیزی در حدود سی تا چهل سال است که به‌طور جدی تدریس و مورد توجه قرار گرفته و خوشبختانه در کشور ما حدود ۱۰ تا ۱۵ سال است که مورد بررسی قرار گرفته است. از این رو به نظر می‌رسد برای داشتن توانمندی لازم در قریب به نام «عصر اطلاعات» از آن نام برده می‌شود، توجه جدی به آموزش همه‌جانبه لازم باشد. آموزش همه‌جانبه که از اهداف اساسی آموزش مهارت‌های زندگی است اساساً بر چهار محور اصلی استوار است.

داشتن یک زندگی مناسب، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن، خواسته‌ی هر انسان خردمندی است، اما چرا دست‌یابی به این هدف ارزشمند دست کم برای بسیاری از ما میسر نیست، سؤالی است که با طرح موضوعی عمیق به نام «مهارت‌های زندگی» امکان پاسخ‌گویی می‌یابد.

با وجود تغییرات عمیقی که در شیوه‌ی زندگی حرامع امروزی رخ داده است که متأسفانه هنوز بسیاری از افراد در مواجهه با ناملایمات و مشکلات زندگی از روش‌های ناکارآمد و سنتی گذشته تربیتی خود استفاده می‌کنند. اگر در دوران زندگی تربیتی خود خشم و پرخاشگری از سوی بزرگ‌ترها راهکاری هرچند موقتی برای خاموش ساختن رفتارهای غلط و نامناسب به کار گرفته شده است، علیرغم اشراف کامل به غلط بودن این شیوه‌ی تربیتی، هنوز بر سر فرزندان خود فریاد می‌زنیم و با رفتاری غیرانسانی که بیش‌تر بر پایه‌ی ترس است از طبیعت غریزی ماست سعی در خاموش‌سازی رفتارهای به‌اصطلاح غلط خود، فرزندان و حتی اطرافیانمان داریم. چرا چنین شیوه‌ای اتخاذ می‌شود و ما را بیش‌ازپیش آسیب‌پذیرتر می‌سازد؟ این سؤالی است که «فقدان آموزش دژه برای زندگی» به نظر پاسخ نسبتاً مناسبی برای آن است.

نگاه عمیق مدیران ارشد سازمانی، همکاران و والدین فرهیخته و فعال در خصوص اهمیت حوزه مهارت‌های زندگی ما را بر آن داشت تا ضمن تلاش بسیار، همت را بر مشورت گروهی و استفاده از خرد جمعی بگذاریم. ضمن تشکیل جلسات و حضور در جمع متخصصین مختلف و بحث در حیطه مهارت‌های زندگی و آموزش آن به این نتیجه رسیدیم که افراد با دیدگاه‌ها و تخصص‌های متفاوت به مهارت‌های زندگی از زاویه متفاوت می‌پردازند، این مسئله، تجمیع آرا و هماهنگی برای کار با دانش آموزان را سخت کرد تا این که در نهایت در جلساتی که با حضور اساتید مختلف و باتجربه در حیطه تعلیم و تربیت از دانشگاه و آموزش و پرورش و اساتیدی مسلط به مبانی معنوی و مذهبی در هماهنگی‌های مشترکی در قالب تشکیل جلسات متعدد به حیطه مهارت‌های زندگی به‌علاوه اصول شهروندی، ارزش‌های زندگی و تجزیه و تحلیل اطلاعات در نتیجه بدین جا رسیدیم که ضمن رعایت مبانی علمی و

سلسله مراتب آموزش مهارت با در نظر گرفتن رسش دانش آموز و ترکیبی از کاربرگ (تصویرسازی و تمرین کاغذی)، قصه و داستان (ارتباط با قهرمان داستان و تقویت تخیل و...) و بازی و فعالیت و درنهایت کلیپ ها و منابع الکترونیکی بیش تر جهت کاربردی شدن و به کار بستن مهارت (تکرار درون پایه و بین پایه ای) و هم سو با ساحت های سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، محتوا را تدوین نماییم.

امید که این مجموعه مورد استقبال شما والدین گرامی، روان شناسان، مربیان و مشاوران مدارس ابتدایی قرار گیرد. لطفاً پس از مطالعه این مجموعه ما را از نظرات و پیشنهادهای ارزش مند خویش جهت تکمیل و رفع نواقص بهره مند سازید. مشتاقانه منتظر نظرات ارزش مند شما هستیم.

نویسندگان

شهریور ۱۳۹۸

Bahram_g_man@yahoo.com

راهنمای پیش نهادی نویسندگان برای استفاده از کتاب

در هر زنگ کلاس برای هر مهارت، ارزش زندگی، اصول شروانی، مربی با زمان بندی زیر به آموزش بپردازد. بدیهی است که این زمان بندی بسته به نوع کلاس و شرایط زمانی و مکانی، می تواند تغییر کند.

- ✓ توضیح نام مهارت و درج آن بر تابلو و ... ۵ دقیقه
- ✓ حدیث ۵ دقیقه
- ✓ کاربرگ ۱۰ دقیقه
- ✓ قصه و داستان ۱۰ دقیقه
- ✓ بازی و فعالیت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه
- ✓ بخش کلیپ ۱۰ دقیقه



نمونه ی کد QR

نکته: با اسکن کردن کدهای QR درج شده در متن کتاب، می توانید به ویدیوهای مرتبط با موضوع جاری دسترسی پیدا کنید. اگر اسکنر QR از قبل روی موبایل یا تبلت شما نصب نشده است، می توانید برنامه ای مثل QR code scanner را از فروشگاه هایی مانند Play Stor دانلود و نصب کنید.

فهرست مطالب

هفته	مهارت‌های زندگی پایه ششم	کاربرگ	داستان	بازی/فعالیت	صفحه
۱	آشنایی، معارفه، قوانین	-			
۲	توضیح و توزیع دفتر برنامه‌ریزی	-			
۳	آداب معاشرت: سلام و احوال‌پرسی کردن	۱			۱۱
۴	مهارت خودآگاهی	۲			۱۳
۵	مهارت مطالعه و یادگیری: بهداشت مطالعه	۳			۱۶
۶	ارزش‌یابی (۱)	-			۱۸
۷	مهارت ۵-لی کردن	۴			۱۹
۸	مهارت ارتباط موثر: گوش کردن، صحبت کردن	۵			۲۱
۹	مهارت ارتباط موثر: ارتباط غیرکلامی، موانع ارتباطی	۶			۲۳
۱۰	مهارت مطالعه و یادگیری: مرحله تمرکز	۷			۲۶
۱۱	ارزش‌یابی (۲)	-			۲۸
۱۲	مهارت روابط بین فردی: دوست‌یابی	۸			۲۹
۱۳	مهارت مطالعه و یادگیری: برنامه‌ریزی مدیریت زمان	۹			۳۱
۱۴	مهارت مدیریت استرس	۱۰			۳۳
۱۶	ارزش‌یابی (۳)	-			۳۵
۱۷	مهارت مدیریت هیجان: شناخت احساس خشم	۱۱			۳۶
۱۸	مهارت مدیریت هیجان: مدیریت خشم	۱۲			۳۹
۱۹	مهارت جرأت‌مندی: مراحل جرأت‌مندی	۱۲			۴۳
۲۰	مهارت جرأت‌مندی: روش‌های مختلف نه گفتن	۱۱			۴۵
۲۱	مهارت حل مساله (۱)	۱۵			۴۷
۲۲	مهارت حل مساله (۲)	۱۶			۴۸
۲۳	ارزش‌یابی (۴)	-			۵۱
۲۴	مهارت تفکر انتقادی	۱۷			۵۲
۲۵	مهارت مطالعه و یادگیری: غلبه بر ترس و نگرانی تحصیلی	۱۸			۵۴
۲۶	مهارت تفکر خلاق	۱۹			۵۵
۲۷	ارزش‌یابی (۵)	-			۵۸
	پیوست: بازی‌ها و فعالیت‌های تمرینی	-			پ ۱
	منابع و مراجع	-			پ ۳۱