

راهنمای عملی

مهارت های زندگی

(پنجم ابتدایی)

تالیف و تدوین

بهرام جهانگیری، ندا دیری، الهام کرمی

کارگروه برنامه ریزی مجتمع آموزشی فرهنگی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

۱۳۹۸

انتشارات آوند اندیشه

عنوان و پدیدآور	راهنمای عملی مهارت‌های زندگی (پنجم ابتدایی) / بهرام جهانگیری، ندا دبیری، الهام کرمی، برای مجتمع آموزشی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز.
مشخصات نشر	شیراز، آوند اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۹۴ ص. مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی). ۲۹*۲۱ س.م.
شابک	ج. ۶: 978-622-6336-24-6 دوره: 978-622-6336-19-2
وضعیت فهرست‌نویسی	مختصر
مدرجات	ج. ۱. پیش‌دبستان، - 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	کرمی، الهام، ۱۳۶۱ -
رده‌بندی دیویی	۳۷۱.۰۹۵۵

راهنمای عملی مهارت‌های زندگی (پنجم ابتدایی)

تألیف و تدوین

بهرام جهانگیری، ندا دبیری، الهام کرمی

کارگروه برنامه‌ریزی

نصراله کیانی، دکتر محمد حبیبی، جمشید محمدصادق

غلامرضا دهقان‌پور، طیبه شریزه‌ئی، مریم حیدرعلی‌زاده و نصراله ترابی

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

انتشارات آوند اندیشه



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

مقدمه مؤلفین

آموزش مهارت‌های زندگی در کشورهای توسعه یافته 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 قرنیه که با نام «عصر اطلاعات» از آن نام برده می‌شود، توجه جدی به آموزش «به‌جانبه لازم باشد. آموزش همه‌جانبه که از اهداف اساسی آموزش مهارت‌های زندگی است اساساً بر چهار محور اصلی استوار است.

داشتن یک زندگی منطقی، 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 جوانان امروز 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 برخاسته 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 لازم 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 دانش‌آموزان 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 به‌علاوه‌ی 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 در نهایت 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 ارزشمند خویش جهت تکمیل و رفع نواقص بهره مند سازید. مشتاقانه منتظر نظرات ارزشمند شما هستیم.

نویسندگان

شهریور ۱۳۹۸

Bahram_g_man@yahoo.com

www.ketab.ir



فهرست مطالب

صفحه	بازی/فعالیت	داستان	کاربرگ	مهارت‌های زندگی پایه پنجم	هفته
				آشنایی، معارفه، قوانین	۱
				توضیح و توزیع دفتر برنامه‌ریزی	۲
۱۱			۱	آداب معاشرت: سلام و احوال پرسى کردن	۳
۱۳			۲	مهارت مطالعه و یادگیری: بهداشت مطالعه	۴
۱۵			۳	مهارت ارتباط موثر: گوش کردن فعال، صحبت کردن	۵
۱۷			۴	مهارت ارتباط موثر: ارتباط غیر کلامی، موانع ارتباطی	۶
۱۹			۵	روابط بین‌ردي: دوست‌یابی	۷
۲۱			۶	مهارت مطالعه و یادگیری: مرکز و کاهش حواس‌پرتی	۸
۲۴				ارزش‌یابی (۱)	۹
۲۵			۷	ارزش زندگی: مسئولیت‌پذیری	۱۰
۲۸			۸	مهارت مدیریت هیجان: کنترل احساسات	۱۱
۳۰			۹	مهارت مطالعه و یادگیری: برنامه‌ریزی، مدیریت زمان	۱۲
۳۲			۱۰	مهارت مدیریت هیجان: مدیریت خشم (۱)	۱۳
۳۴			۱۱	مهارت مدیریت هیجان: مدیریت خشم (۲)	۱۴
۳۶				ارزش‌یابی (۲)	۱۵
۳۷			۱۰	مهارت مطالعه و یادگیری: فنون برتر مطالعه و یادگیری	۱۶
۳۹			۱۳	مهارت جرأت‌مندی (۱): مراحل جرأت‌مندی	۱۷
۴۱			۴	مهارت جرأت‌مندی (۲): روش‌های مختلف نه گفتن	۱۸
۴۳			۱۵	مهارت حل مسئله: ابزار تصمیم‌گیری	۱۹
۴۶			۱۶	مهارت حل مسئله: تصمیم‌گیری	۲۰
۴۸				ارزش‌یابی (۳)	۲۱
۴۹			۱۷	مهارت مطالعه و یادگیری: غلبه بر ترس و نگرانی تحصیلی	۲۲
۵۱			۱۸	اصول شهروندی: مراقبت از محیط زیست و منابع آن	۲۳
۵۳			۱۹	مهارت تفکر انتقادی	۲۴
۵۷			۲۰	اینترنت، فواید، مضرات	۲۵
۵۹			۲۱	مهارت تفکر خلاق (۲)	۲۶
۶۲				ارزش‌یابی (۴)	۲۷
پ ۱				پيوست: بازی‌ها و فعالیت‌های تمرینی	
پ ۳۱				منابع و مراجع	