

راهنمای عملی

مهارت های زندگی

چهارم ابتدایی

تألیف و تدوین

بهرام جهانگیری، ندا دبیری، المم الهیان افشار و ناهید قاسمی

کارگروه برنامه ریزی مجتمع آموزشی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

۱۳۹۸

انتشارات آوند اندیشه

عنوان و نام پدیدآور :	راهنمای عملی مهارت‌های زندگی (چهارم ابتدایی) / تالیف و تدوین بهرام جهانگیری... [و دیگران]؛
کارگروه برنامه‌ریزی نصراله کیانی... [و دیگران]؛ تصویرگر علی فتحی لقمان؛ [برای] مجتمع آموزشی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی شیراز.	
مشخصات نشر :	شیراز: آوند اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری :	۹۰ ص؛ مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک :	978-622-6336-23-9
وضعیت فهرست‌نویسی :	فیا
یادداشت :	تالیف و تدوین بهرام جهانگیری، ندا دبیری، الهام الهیان افشار، ناهید قاسمی.
یادداشت :	کارگروه برنامه‌ریزی نصراله کیانی، محمد حبیبی، جمشید محمدصادقی، غلامرضا دهقانپور، طیبہ شرزه‌ئی، مریم حیدرعلی‌زاده و نصراله ترابی.
یادداشت :	کتابنامه: ص. ۸۹-۹۰.
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)
شناسه افزوده :	جهانگیری، بهرام، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده :	کیانی، نصرت، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده :	فتحی لقمان، علی، ۱۳۵۳ - تصویرگر
شناسه افزوده :	مجتمع آموزشی فرهنگ دانشگاه علوم پزشکی شیراز
رده‌بندی کنگره :	LB ۳۶۰۷
رده‌بندی دیویی :	۳۷۱ / ۸۹۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی :	۵۸۷۹۲۵۹

راهنمای عملی مهارت‌های زندگی (چهارم ابتدایی)

تالیف و تدوین: بهرام جهانگیری، ندا دبیری، الهام الهیان افشار و ناهید قاسمی

کارگروه برنامه‌ریزی

نصراله کیانی، دکتر محمد حبیبی، جمشید محمدصادقی

غلامرضا دهقانپور، طیبہ 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

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 قریبی که با نام «عصر اطلاعات» از آن نام‌برده می‌شود، توجه جدی به آموزش هم‌جانبه 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 است؟ بی‌این هدف ارزشمند دست‌کم 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 جوامع انسانی رخ داده است که متأسفانه هنوز بسیاری از افراد در مواجهه با ناملازمات و مشکلات زندگی از روش‌های ناکا، آداب سنتی گذشته تربیتی خود استفاده می‌کنند. اگر در دوران زندگی تربیتی خود خشم و پرخاشگری از سوی بزرگ‌ترها را یک کاری هرچند موقتی برای خاموش ساختن رفتارهای غلط و نامناسب به کار گرفته شده است، علیرغم اشراف کامل بر غلط بودن این شیوه‌ی تربیتی، هنوز بر سر فرزندان خود فریاد می‌زنیم و با رفتاری غیرانسانی که بیش‌تر برحاسنه از طبیعت غریزی ماست سعی در خاموش‌سازی رفتارهای به‌اصطلاح غلط خود، فرزندان و حتی اطرافیانمان داریم. جایزین 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، تجمع آرا و هماهنگی برای کار با دانش‌آموزان را سخت کرد تا این‌که درنهایت 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



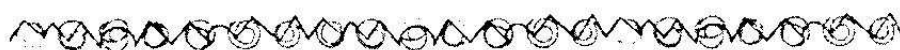
سلسله‌مراتب آموزش مهارت با در نظر گرفتن رسش دانش‌آموز و ترکیبی از کاربردگ (تصویرسازی و تمرین کاغذی)، قصه و داستان (ارتباط با قهرمان داستان و تقویت تخیل و...) و بازی و فعالیت و درنهایت کلیپ‌ها و منابع الکترونیکی بیش‌تر جهت کاربردی شدن و به کار بستن مهارت (تکرار درون پایه و بین پایه‌ای) و هم‌سو با ساحت‌های سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، محتوا را تدوین نماییم.

امید که این مجموعه مورد استقبال شما والدین گرامی، روان‌شناسان، 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 بهره‌مند سازید. مشتاقانه منتظر نظرات ارزشمند شما هستیم.

نویسندگان

شهریور ۱۳۹۸

Bahram_g_man@yahoo.com



فهرست مطالب

هفته	مهارت‌های زندگی پایه چهارم	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 مطالعه و یادگیری: بهداشت مطالعه	۲			۱۴
۵	مهارت ارتباط: گوش کردن و صحبت کردن	۳			۱۶
۶	مهارت ارتباط: موثر: زبان بدن، موانع ارتباطی	۴			۱۹
۷	مهارت مطالعه و یادگیری: کتاب خواندن، حواس‌پرتی، تمرکز	۵			۲۱
۸	ارزش‌یابی (۱)				۲۴
۹	مهارت مدیریت هیجان: شناخت نشانه‌های خشم	۶			۲۵
۱۰	مهارت مدیریت هیجان: مدیریت خشم	۷			۲۸
۱۱	مهارت مطالعه و یادگیری: مدیریت زمان و برنامه‌ریزی	۸			۳۰
۱۲	مهارت روابط بین‌فردی: ویژگی‌های دوست خوب، دوست‌یابی	۹			۳۲
۱۳	مهارت روابط بین‌فردی: مقابله با طرد در گروه	۱۰			۳۴
۱۴	ارزش‌یابی (۲)				۳۷
۱۵	مهارت مطالعه و یادگیری: فنون برتر مطالعه و یادگیری	۱۱			۳۸
۱۶	مهارت مدیریت هیجان: کنترل استرس	۱۲			۴۱
۱۷	مهارت جرات‌مندی: سبک‌های ارتباطی	۱۳			۴۴
۱۸	مهارت جرات‌مندی: رفتار جرات‌مندانه	۱۴			۴۶
۱۹	ارزش‌یابی (۳)				۴۸
۲۰	مهارت مطالعه و یادگیری: غلبه بر ترس و نگرانی تحصیلی	۱۵			۴۹
۲۱	اصول شهروندی: مسئولیت مراقبت از محیط زیست و منابع آن	۱۶			۵۲
۲۲	مهارت حل مساله (۱)	۱۷			۵۴
۲۳	مهارت حل مساله (۲)				۵۶
۲۴	ارزش‌یابی (۴)				۵۸
	پیوست: بازی‌ها و فعالیت‌های تمرینی				پ ۱
	منابع و مراجع				پ ۳۱