

به نام خدا



مهارت‌هایی برای زندگی

کتاب اول

سازمان بهزیستی کشور
معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از
آسیب‌های اجتماعی

سرشناسه: نیک پرور، ریحانه، ۱۳۵۱
 عنوان و نام پدید آور: مهارت هایی برای زندگی - کتاب اول/تألیف ریحانه نیک پرور؛ شاعر مهری ماهوتی؛ تصویرگران بهرام شامی، سمینه خوبی، آرزو شامی؛ به سفارش معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیبهای اجتماعی سازمان بهزیستی کشور
 مشخصات ظاهری: ۹۶ص، مصور، جدول، نمودار.
 مشخصات نشر: تهران: هنر آبی، ۱۳۸۹
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۳-۱۶-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فنیبا
 یادداشت: گروه سنی: ب.
 موضوع: آموزش ابتدایی - ایران -- فعالیت های فوق برنامه
 موضوع: کودکان -- راهنمای مهارت های زندگی
 شناسه افزوده: ماهوتی، مهری، ۱۳۲۰-
 شناسه افزوده: شامی، بهرام، تصویرگر
 شناسه افزوده: خوبی، سمینه، تصویرگر
 شناسه افزوده: شامی، آرزو، تصویرگر
 شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، دفتر امور آسیب دیدگان اجتماعی
 شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور اجتماعی و پیشگیری
 رده بندی دیویی: ۳۷۷/۳۰ ۹۲۸م ۱۳۸۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۹۶۳۸
 کد پیشگیری: ۳۸۹۲۷۱



انتشارات هنر آبی

تهران: اتوبان همته بلوار کامران کیری طامه (شاهین شمالی)، خیابان بهار، خیابان امام حسین شمالی، بن بست امید.
 پلاک ۷ تلفن: ۲۴۶۱۰۸۴۳ - ۲۴۶۱۰۹۱۸-۹ فاکس: ۲۴۶۱۰۵۵۷ www.honarabi.com

نام کتاب: مهارت هایی برای زندگی «کتاب اول»
 تألیف: ریحانه نیک پرور
 شاعر: مهری ماهوتی
 مدیر هنری: بهرام شامی
 تصویرگران: بهرام شامی، سمینه خوبی، آرزو شامی
 حروفچین: نوشین عسگری و محبوبه یوسفیان
 ناشر: انتشارات هنر آبی
 لیتوگرافی: تارنگ
 چاپ: نقش آفرین طهران
 نوبت چاپ: اول
 نظارت چاپ: یحیی سرداری پور
 تیراژ: ۱۲۰۰۰ جلد
 سال انتشار: هزار و سیصد و نود
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۳-۱۶-۶
 قیمت: ۲۷۰۰۰ ریال

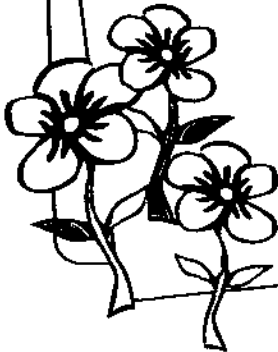
حق هرگونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به اجازه کتبی از ناشر و سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب ها است.



فهرست:



کلاس من / ۶	درس اول:
بدن با ارزش من / ۱۴	درس دوم:
چگونه از بدن با ارزشم مراقبت کنم؟ / ۲۰	درس سوم:
هیچ کس شبیه من نیست / ۲۶	درس چهارم:
من کارهای زیادی می توانم انجام دهم / ۳۰	درس پنجم:
من خودم را دوست دارم / ۳۴	درس ششم:
من به دیگران احترام می گذارم / ۳۸	درس هفتم:
یک کار گروهی / ۴۴	درس هشتم:
من عضو گروه هستم / ۴۸	درس نهم:
دوستان من / ۵۴	درس دهم:
من با دیگران ارتباط برقرار می کنم / ۵۸	درس یازدهم:
احساسات گوناگون / ۶۲	درس دوازدهم:
احساس خوب شادی / ۶۶	درس سیزدهم:
وقتی عصبانی می شوم / ۷۰	درس چهاردهم:
آرام باش / ۷۴	درس پانزدهم:
کلاه فکر / ۷۸	درس شانزدهم:
من تصمیم های مهمی برای خودم می گیرم / ۸۲	درس هفدهم:
یک روز تعطیل / ۸۶	درس هجدهم:
یک کار سخت / ۹۰	درس نوزدهم:
درس آخر / ۹۴	درس بیستم:



پدر و مادر گرامی

امروزه آموزش نقش بسیار مهمی را در زندگی ایفا می‌کند. به طوری که هر روز شاهد تغییرات چشمگیری در روش‌های آموزشی مدارس هستیم. تغییر در محتوا، روش تدریس و ایجاد شیوه‌های جدید آموزشی از جمله آموزش فعال همه در جهت افزایش میزان یادگیری دانش آموزان است. در این میان خانواده نیز همانند کودک و همگام با مدرسه در امر یادگیری و آموزش نقش فعالی دارند. کودکان مادر خانه و مدرسه ریاضی، فارسی، علوم و... می‌آموزند و آموخته‌های خود را در زندگی واقعی به کار می‌گیرند. در درس مهارت‌هایی برای زندگی، دانش آموزان شیوه‌ی بهتر زیستن و سالم زیستن را می‌آموزند. این درس با آموزش ده مهارت خودآگاهی، همدلی، ارتباطات مؤثر، ارتباطات بین فردی، مقابله با هیجانات منفی و استرس، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی و تفکر خلاق، نحوه‌ی صحیح زندگی را به کودکان می‌آموزد. به عبارتی آموزش مهارت‌های زندگی یعنی توانایی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی و فردی مناسب و حل مشکلات بدون توسل به اعمال زور و رفتارهای آسیب‌زا برای خود و دیگران است. دانش آموزان در کنار درس‌های ریاضی، علوم، فارسی و دیگر درس‌ها از طریق بازی و فعالیت، مهارت‌های بهتر زیستن را فرا می‌گیرند و تمرین می‌کنند.

کتابی را که در پیش رو دارید کتاب کار دانش آموز است. برای هر درس برگه‌ای برای خانواده در نظر گرفته شده که خانواده را در امر یادگیری مشارکت می‌دهد. امید است با همکاری فعال خود، ما را در جهت آموزش فرزندانمان و ارتقای سلامت روانی آنها یاری نمایید.

با تشکر

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی

مربی گرامی

کتاب حاضر کتاب کار یا دفترچه‌ی تمرین است که به منظور جلب مشارکت کودکان و نوجوانان و ایجاد فضای شاد جهت یادگیری مهارت‌های زندگی طراحی شده است. در طراحی کتاب سعی بر آن بوده که از تصاویر ساده و متنوع استفاده شود. هر درسی دارای یک برگه‌ی مربوط به خانواده است که امکان انتقال مطالب آموزشی به خانواده‌ها و مشارکت آنها را در امر یادگیری فراهم می‌آورد.

فعالیت‌های درس مهارت‌هایی برای زندگی، به صورت گروهی، ایفای نقش، بازی، کاردستی و کلاژ طراحی گردیده که فقط برخی از فعالیت‌های قابل طراحی و نقاشی، در کتاب کار آورده شده و سایر فعالیت‌های مربوط به ایفای نقش و بازی‌ها در کتاب راهنمای مربی ارایه شده است. لذا لازم است برای آموزش درس مهارت‌هایی برای زندگی، کتاب راهنمای مربی دقیقاً مطالعه و مورد استفاده قرار گیرد. کتاب کار فقط به عنوان دفترچه‌ی تمرین و یا وسیله‌ی کمک آموزشی در نظر گرفته شده است.

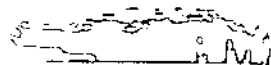
در خاتمه از زحمات شما بزرگواران جهت ارتقای سلامت روان کودکان و نوجوانان کشور تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

با تشکر

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی

فعالیت ۱

معرفی همدیگر



بچه ها، حالا که با همکلاسی هایتان آشنا شدید و اسم آنها را یاد گرفتید با کمک همدیگر یک نقاشی از کلاس و همکلاسی های خود بکشید.

www.ketab.ir

