

۴۵۸۰۳

الفبای زندگی کودکان

یاسر محمدی نیا

www.ketab.ir

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	:	محمّدی نیا، یاسر، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	الفبای زندگی کودکان / نویسنده: یاسر محمدی نیا
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	:	۱۶۸ ص.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۳۷۱ - ۱۷ - ۸
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
رداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در وب‌گاه، http://opac.nlai.ir در دسترس است.



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

الفبای زندگی کودکان

نویسنده: یاسر محمدی نیا

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۳۷۱ - ۱۷ - ۸

قیمت: ۳۰,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

۹..... پیشگفتار

فصل اول مهارت های اجتماعی ۱۱

۱۴..... روابط خواهر و برادرها

۱۹..... آغاز دوستی

۲۱..... حفظ روابط دوستی

۲۲..... فاش کردن راز یک دیگر

۲۲..... احترام گذاشتن به آداب و رسوم

۲۵..... آداب صحبت با تلفن

فصل دوم رعایت بهداشت فردی ۲۷

۲۹..... مراقبت از دندانها

۳۱..... مراقبت از گوش

۳۲..... مراقبت از چشم

۳۳..... انتخاب لباس

۳۴..... داشتن تن انگارهای سالم

۳۴..... داشتن تناسب اندام

۳۶..... کاربرد هرم غذایی

۴۰..... عادت های سالم تغذیه ای

۴۰..... عادت های ناسالم تغذیه ای

۴۱..... خطر سیگار کشیدن

فصل سوم مدیریت زمان ۴۵

۴۶..... وقت نگه داشتن

۴۷ شناخت وقت

فصل چهارم ۵۵

۵۶ آموزش پیش از دبستان

۵۹ مهارت در درس ریاضی

۵۹ مهارت در درس علوم

۶۰ آموزش رسمی مدرسه

۶۵ اهمیت ساده سازن در امر یادگیری

۶۵ روشهای یادگیری کودکان

۶۷ روش استفاده از مهارت های شناختی

۶۸ روش استفاده از مهارت های جانش

فصل پنجم ۷۳

۷۵ استفاده از سرگرمی های مناسب

۷۶ آشنائی کودکان با هنرهای گوناگون

۷۷ مجسمه سازی

۷۸ عکس گرفتن

۷۸ کار با پارچه

۷۹ نواختن انواع سازهای ساده

۸۰ روش های پرورش خلاقیت و نوآوری در کودکان

۸۳ پاداش

۸۳ عدم شناخت پدر و مادر

۸۴ نظارت و کنترل شدید

فصل ششم ۸۵

۸۵ مسئولیت پذیری و ثبات عقلی

- ۸۷.....آموزش های زود هنگام
- ۸۸.....ثابت قدم بودن
- ۸۹.....آموزش کارها و مسئولیت های خانگی
- ۹۱.....استفاده از علائم هشداردهنده
- ۹۲.....وظایف و کارهای مناسب برای کودکان ۴ تا ۶ سال
- ۹۳.....روشها ایجاد انگیزه در کودکان
- ۹۵.....محبت بدون قید و شرط
- ۹۶.....جلسه های خانواده گرو
- ۱۰۰.....درست انجام دادن کار
- ۱۰۱.....نگهداری از حیوانات خانگی
- ۱۰۲.....مراقبت کردن از حیوان خانگی

فصل هشتم ۱۰۳

- ۱۰۴.....کمک کردن در فروشگاه
- ۱۰۴.....خواندن اطلاعات روی برچسب کالاها
- ۱۰۶.....توجه به حقوق مصرف کننده
- ۱۰۷.....هنر آشپزی
- ۱۱۱.....تمیز کردن کفشها
- ۱۱۱.....اتو زدن
- ۱۱۲.....هنر نظافت
- ۱۱۵.....نظافت باغچه و حیاط
- ۱۱۸.....استفاده از جاروبرقی

فصل هشتم فضا سازی ۱۲۱

- ۱۲۲.....چیدمان ساده ی وسایل اتاق

۱۲۳ چیدمان وسایل اتاق کودکان

۱۲۴ جاسازی و انبار کردن

فصل نهم ۱۲۷

۱۲۸ شانس انتخاب کردن

۱۲۸ تمرین تصمیم گیری

۱۲۹ پذیرش پیامدها

۱۲۹ محدودیت تصمیم گیری

۱۳۰ آموزش تصمیم گیری

۱۳۰ بیان حقیقت

۱۳۴ حل مشکل و تصمیم گیری

فصل دهم شانزدهم و شانزدهم ۱۳۷

۱۳۸ روابط اجتماعی

۱۴۱ شوخی و مزاح

۱۴۱ تحسین

۱۴۲ عدم کمال طلبی

۱۴۳ خود ابرازی

۱۴۳ پرورش استقلال طلبی

فصل یازدهم برنامه ریزی مالی ۱۴۷

۱۴۸ شناخت سکه ها و اسکناسهای رایج

۱۴۹ پول تو جیبی

۱۴۹ میزان پول تو جیبی

۱۵۰ هدف از دادن پول تو جیبی به کودک

۱۵۱ قیمت کالاها

۱۵۲	حقوق و دستمزد
۱۵۲	پس انداز
۱۵۳	سرمایه گذاری

فصل دوازدهم زندگی اجتماعی ۱۵۵

۱۵۵	تنها در خانه
۱۵۶	مشخصات فردی
۱۵۷	آموزش رفت و آمد در شهر
۱۵۸	قوانین دوچرخه سواری
۱۵۸	قوانین استفاده از رسانه های عمومی
۱۵۹	رویارو شدن با پیش آمده ها و آشنایی های احتمالی
۱۶۰	آشنایی با کمک های اولیه
۱۶۳	رعایت حریم شخصی
۱۶۳	خرید رفتن
۱۶۴	رستوران رفتن
۱۶۵	فهرست منابع ها

پیشگفتار

خانواده و خانه محلی برای، امنیت، آرامش روانی حاکم بر خانه و استفاده از امکانات و فرصت های بیشمار، که پدر، مادر و کودکان برای آموزش و ارتقای توانمندی های شان در اختیار دارند، از جمله ویژگی هایی هستند که ارزش درسها و تجربه های دوران کودکی را صد چندان می کنند. اگر کودکی هنگام آموزش بهتری در خانه، شکست بخورد و نتواند آن مهارت را به درستی انجام دهد، مشکلی پیش نمی آید. پدر او می تواند با تکرار و تمرین بیشتر، آن مهارت را یاد بگیرد. کودک اطمینان دارد که پدر، مادرش با مهربانی، محبت خود، و آرامش، قادرند آن مهارت را به تدریج به او بیاموزند. در واقع، روابط عاطفی ای که بین پدر، مادر و فرزندان وجود دارد، موجب آسان سازی روند آموزش و به دنبال آن بحکیم و ابدا بین آنها می شود.

الفبای زندگی کردن برای کودکان»، شامل مهارتهای اساسی و اولیه ای است که کودکان را برای زندگی کردن در جمع خانواده و ورود به اجتماع آیندگان آماده می سازد. رعایت بهداشت فردی، برقراری ارتباط با دیگران، وقت شناسی، به کارگیری قدرت، حلاوت و ابتکار، مسئولیت پذیری، خانه داری، تصمیم گیری، مدیریت مالی و زندگی اجتماعی از جمله مهارتهایی هستند که کودکان با دانستن و به کارگیری آنها می توانند بسیاری از نیازهای اساسی خود را برطرف نمایند. آموزش و یادگیری زودهنگام این مهارت ها موجب تسلط و کاردانی بیشتر کودکان در حل مشکلات و نابسامانی های زندگی شان می شود. پدر و مادرها می توانند با آموزش های روزمره ای خود و استفاده از روش های ساده ای که در متن کتاب آمده است، فرزندانشان را با الفبای زندگی آشنا کنند.

یاسر محمدی نیا

۱۳۹۹ بهار