

مهارت‌های اساسی برای زندگی بهتر

سوم ابتدایی

دکتر فرشید قاسمی / فاطمه فال اسیری

www.ketab.ir

پیش دبستان و دبستان غیردولتی هوشمندفرشتگان



سرشناسه	:	قاسمی، فرشید، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های اساسی برای زندگی بهتر سوم ابتدایی / فرشید قاسمی، فاطمه فال اسیری؛ [برای] پیش دبستان و دبستان غیردولتی هوشمند فرشتگان.
مشخصات نشر	:	شیراز: فرهنگستان ادب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۵۸ص: مصور(رنگی)، جدول.
شابک	:	978-622-7618-63-1
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۵۰.
موضوع	:	شاگردان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	:	Students -- Iran -- Life skills guides -- Study and teaching (Elementary)
موضوع	:	مهارت‌های زندگی -- ایران -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	:	Life skills -- Study and teaching (Elementary) -- Iran
شناسه افزوده	:	فال اسیری، فاطمه، ۱۳۵۴-
شناسه افزوده	:	دبستان و پیش دبستانی غیردولتی هوشمند فرشتگان
رده بندی کنگره	:	LB۳۶۰۷
رده بندی دیویی	:	۳۷۱/۸۹۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۲۶۲۲۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا



شیراز خیابان زند- پاساژ فرجادیان طبقه اول پلاک ۱۴۰ کدپستی: ۷۵۵۴۳-۷۱۳۵۶

شماره تلفن: ۰۹۱۷۰۸۸۳۳۹۳

Email: Farhangestaneadab@gmail.com

□□□

مهارت‌های اساسی برای زندگی بهتر (سوم ابتدایی)

گردآوری و تألیف:

فرشید قاسمی

فاطمه فال اسیری

□□□

نوبت و سال چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۱۸-۶۳-۱

سایز: رحلی

چاپ و صحافی: سمن

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

□□□

حق چاپ محفوظ است

■ فهرست مطالب ■

۱	پیش‌گفتار
۲	سخنی با اولیاء محترم و همکاران ارجمند
۳	تعریف مهارت‌ها
۷	مهارت خودآگاهی
۱۱	مهارت ارتباط مؤثر
۱۶	مهارت مشاهده دقیق
۲۱	مهارت تمرکز حواس و تقویت حافظه
۲۴	مهارت تخمین و حدس زدن
۲۷	مهارت احترام و بخشندگی
۲۸	مهارت عزت نفس

۳۰	مهارت اعتماد به نفس
۳۲	مهارت نه گفتن
۳۵	مهارت شهروندی و قوانین و مقررات
۳۹	مهارت حفظ محیط زیست
۴۰	مهارت مسئولیت پذیری
۴۴	مهارت کار گروهی
۴۵	مهارت هوش موسیقایی
۴۷	مهارت تفکر مثبت اندیشی
۵۰	منابع

به نام خالق زیبایی‌ها

همه ما با تنش‌های زیادی در لحظه لحظه زندگی دست و پنجه نرم می‌کنیم که برای مقابله بهتر با آنها ناگزیر باید با مهارت‌های زندگی آشنا شده و آنها را به کار گیریم. مهارت‌های زندگی از مهم‌ترین نیازهای روانشناختی جامعه امروز است. منظور از مهارت‌های زندگی، آن گروه توانایی‌های روانی-اجتماعی است که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل و سلامت روانی خود را تأمین کند. اهمیت این مهارت‌ها به قدری است که در سال ۱۹۹۴ سازمان بهداشت جهانی (WHO) عنوان کرد که همه انسان‌ها برای مقابله با چالش‌های روزمره نیازمند یادگیری مهارت‌های زندگی هستند. به دنبال آن در سال ۱۹۹۹ یونسف اذعان کرد که همه افراد برای هرگونه تغییر در رفتارهای خود و به تبع آن کسب رضایت بیشتر در روابط بین فردی نیازمند آموزش این مهارت‌ها هستند.

البته آموزش مهارت‌های زندگی با آسیب‌های متعددی همراه بوده و هست. دست‌اندرکاران و کارشناسان غالباً درباره تعداد مهارت‌های لازم در این عرصه و ترتیب آموزش آن وحدت نظر ندارند، نبود منابعی معتبر و پاسخ‌گو در این باره، راه را برای ظهور سلیقه‌های مختلف باز کرده است. کتاب‌ها و بسته‌های آموزشی که تاکنون تدوین شده در مرحله اجرا با اشکال‌های کارشناسی مواجه شده‌اند. با توجه به موارد مطرح شده، اعضای هیئت علمی مدرسه فرشتگان نسبت به تألیف و گردآوری کتاب مهارت‌های اساسی برای زندگی بهتر، به منظور تحقق شعار مدرسه که دانش آموز:

«دخترم شایسته و تأثیرگذار باش»

اقدام کردند تا از این طریق گام مؤثری در مسیر تقویت اعتماد به نفس و روحیه مشارکت و همکاری دانش‌آموزان، رشد عواطف انسانی کودکان، تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی فرزندان، ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع، و از همه مهم‌تر رشد و ارتقاء نحوه تفکر، حل مسئله و تصمیم‌گیری صحیح دختران برداشته باشد.

کتاب حاضر به منظور ارائه یک دیدگاه کارشناسی روشنگرانه در آموزش مهارت‌ها با این باور گردآوری شده که مهارت‌ها تعدد دارند، مهارت‌ها همیشه مرکب و به هم پیوسته هستند و مهارت‌ها تقدم و تأخر دارند. بنابراین در این کتاب برای دوره اول ابتدایی (پایه‌های اول، دوم، سوم به همراه دوره پیش دبستانی) مهارت‌ها و ارزش‌های خودآگاهی، دوست‌یابی، کارگروهی، تفکر مثبت، احترام و بخشندگی و... در نظر گرفته شده و برای دوره دوم ابتدایی (پایه‌های چهارم، پنجم و ششم) مهارت و ارزش‌های تفکر نقاد، ارتباط مؤثر، راستگویی و رازداری، کارآفرینی، هویت‌یابی و... پیش‌بینی شده است. پر واضح است که همکاران دلسوز و تلاشگر، تمامی مساعی خود را به کار خواهند گرفت و منتظر همراهی و کمک شما اولیای فهیم و دوراندیش، هستیم. بدون شک با یاری خدواند رحمان، پرورش دخترانی که دارای مهارت‌های لازم باشند، دور از دسترس نیست.

فاطمه فال اسیری

مدیر مؤسس مدرسه غیردولتی هوشمند فرشتگان