

زندگی زیبای من

«ویژه ی معلّمین»

دوم دبستان

آبان ۱۳۸۳

وزارت آموزش و پرورش

سازمان آموزش پرورش شهرستان های تهران

معاونت آموزش و پرورش عمومی

گروه آموزش و پرورش ابتدایی

زندگی زیبای من " ویژه ی معلمین " دوم دبستان / مولفان سحر حبیبی ...
 اودیکران: برنامه ریزی محتوا و نظارت برتألیف حمید نظرلی ، کاظم
 ساداتی ، حمیدرضا قربانی : ناظر علمی کیانوش هاشمیان : ویراستار اکبر
 شیرزادی : ایه - سفارش : وزارت آموزش و پرورش سازمان آموزش پرورش
 شهرستان های استان تهران معاونت آموزش و پرورش عمومی گروه
 آموزش و پرورش ابتدایی . - تهران : راشا ، ۱۳۸۴ .
 ۱۰۱ ص : مصور ، جدول .

ISBN 964-8833-03-6 : ۱۲۵۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .
 کتابنامه : ص . ۱۰۱ .

۱ . تدریس اثر بخش . ۲ . معلمان -- اثر بخش . الف . حبیبی ، سحر .
 ب . سازمان آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران معاونت آموزش
 عمومی و تربیتی .

۳۷۱/۱۰۲

LB ۱۰۲۵/۲/۸۵

۸۴-۳۰۰۲۹ م

کتابخانه ملی ایران

- سفارش تألیف: سازمان آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران
- مجری: گروه آموزش و پرورش ابتدایی و پیش دبستانی
- برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: حمید نظرلی - مید کاظم ساداتی - حمیدرضا قربانی
- عنوان کتاب: زندگی زیبای من ویژه معلمین دوم دبستان
- ناظر علمی: دکتر کیانوش هاشمیان
- مؤلفین: اشرف السادات فاطمی - سحر حبیبی - صدیقه رستمی - صغیده فراهانی - عیسی وطن دوست
- ویراستار: اکبر شیرزادی
- صفحه آرای: نسرین مدنی - مهدی مظهري
- طراحی روی جلد: منیر السادات فاطمی
- حروفچینی: شهر
- ناظر چاپ: مجتبی بوربور
- چاپ اول: آبان ۱۳۸۴
- شمارگان: ۳۱۰۰
- چاپ و صحافی: یگانه
- حق چاپ محفوظ است.
- انتشارات: راشا
- شابک: ۶-۰۳-۸۸۳۳-۹۶۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۲	فصل اول (زندگی سالم)
۱۴	تغذیه و سلامت
۱۶	ورزش و سلامت
۱۷	خواب و سلامت
۱۸	بهداشت فردی
۲۰	بهداشت عمومی
۲۲	فعالیت ها
۳۰	فصل دوم (خوب ارتباط برقرار کردن)
۳۴	ارتباط
۳۸	گوش دادن
۳۹	ارتباط در مدرسه
۴۰	ارتباط در کلاس درس
۴۲	فعالیت ها
۵۳	فصل سوم (کلاس ما)
۵۴	انگیزش
۵۵	نظریه های انگیزش
۵۶	انواع انگیزش
۶۱	مشکلات انگیزشی در دوره ی ابتدایی

۶۳	انگیزش در کلاس درس
۶۳	افزایش انگیزش در کلاس درس
۶۴	تکالیف
۶۵	ارزشیابی
۶۶	انتخاب
۶۷	خلاقیت
۶۹	کلاس درس مطلوب
۷۱	فعالیت ها
۸۳	فصل چهارم (دلسوزی برای مخلوقات دیگر)
۸۴	همدردی و توجه به دیگران
۸۶	دلسوزی
۸۸	دوستی
۸۹	رشد شخصیت
۹۰	فعالیت ها
۱۰۱	منابع

مقدمه

بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش زیک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی غمی
نشاید که نامت نهند آدمی

آیا ما و سایر کشورهای صنعتی پیشرفته قادر خواهیم بود که سلامت و آرامش فکری را در دوری گزینی از یکدیگر بدست آوریم؟ جنگ، ناامنی های فکری بین المللی، تیرگی روابط، نژادپرستی، تبعیض، تعصبات بیمارگون، فقر و بیماری هایی از جمله ایدز و امثال این نوع ناراحتی ها بستگی کامل در سطح بین المللی دارند و هرچه باعث ناراحتی سایر ملل باشد، در هر حال اثر خود را خواه مستقیم و خواه غیرمستقیم در جامعه معاصر ما خواهد گذاشت. احتمال جنگ هسته ای در هر حال باعث بوجود آمدن افکار ناراحت و ناامن چه برای ما و چه برای سایر ملل خواهد شد. اگر تمام دنیا قدم مثبت جهت اصلاح و بهبود وضع زندگی بشر و اقدامات مهم جهت پیشرفت های آموزشی، اجتماعی و ... در هر سطحی انجام گیرد این اقدام کمک بزرگی برای خود

ملت، امنیت و سلامت فکری آن خواهد شد، از این رو هر کمکی که برای پیشرفت بشریت و بهبود وضع سایر ملل بعمل آوریم قدم بزرگی در پیشرفت فکری، امنیت و سلامت روانی خود برداشته ایم. بدون برطرف کردن ناراحتی های داخلی و ملی کمک کردن جهت برطرف نمودن ناراحتی های سایر ملل نیز مشکل خواهد بود، بنابراین جهت پیشرفت و رسیدن به امنیت فکری و روانی در درجه ی اول، تفاهم ملی را باید ایجاد کرد.

یکی از نکات قابل توجه برای آینده ای بهتر این است که تا دیر نشده برنامه ریزی درستی جهت جهش سفینه فضایی خود تدارک ببینیم و لازمه این نقش صحیح، برنامه ریزی ملی و بین المللی است. در دنیای امروز بدون برنامه بودن فاجعه ی بزرگی را برای ملل آماده می سازد.

بدون برنامه ممکن است بشریت به سمت خاموشی و نابودی هدایت شود. یکی از نگرانی های افراد به ویژه تعداد بی شماری از دانشمندان این است که یک عده اقلیت ممکن است روزی با استفاده از فنونی که توسط دانشمندان متفکر ایجاد شده است کنترل بر دیگران را طرح ریزی و اجرا کنند. امروزه در دنیایی به سر می بریم که کسی تضمین نکرده است. آیا علم برای توسعه بخشیدن به زندگی ما بکار گرفته می شود یا برای محدود کردن ما؟ با تشخیص احتیاج وافر برای حفظ امنیت اجتماعی در مقابل سوء استفاده کردن از کنترل رفتارها، دانشمندان هر چه بیشتر علاقمند به موضوع ارزشها می شوند که انتخاب آینده ما برای ارزش ها پایه گذاری شده. همه ما نه تنها به این مسئله علاقمند هستیم که «آیا» نوع بشر می تواند باقی بماند یا نه؟ بلکه «چگونه» با کیفیت زندگی که ممکن است برای او مهیا گردد می تواند زندگی کند. برای دنیای

آینده‌ی ما این کافی نیست که بشر فقط در حفظ زندگی نامتعادل، ناسالم، دنباله‌رو و یا بدست آوردن امرار معاش خود برآید. همچنانکه ما آینده را بدست می‌گیریم این مهم است که در ابتدا تمام امکاناتی را که بر روی ما باز است را در نظر بگیریم و بعد با قضاوتی خردمندانه از بین آنها ارزش‌ها را انتخاب کنیم از این رو ما دوباره با سؤال «چرا» روبرو خواهیم شد. چرا این هدف و نه آن هدف؟

چرا این وسایل و نه وسایل دیگر؟ پاسخ به این سؤال‌ها دربرگیرنده‌ی قضاوت بر ارزش‌ها است. ارزش‌های ما هستند که بر چگونگی تربیت فرزندانمان تأثیر خود را می‌گذارند نوع زندگی که می‌خواهیم آن گونه زندگی کنیم را تعیین می‌کند و دنیایی که می‌خواهیم در آن زندگی کنیم را در جایی که ما دچار کمبود ارزش‌ها برای انتخاب کردن می‌شویم یا در رابطه با ارزش‌هایی که در اختیار داریم گنج می‌شویم یا اگر ایمان خود را بر ارزش‌های دورغین بگذاریم نتایج مخرب‌تر و ناسازگارانه‌تر خواهد شد ولی به نظر می‌رسد بایستی در ذهن خود ارزش‌های فرضی را به صورت حداقل احتیاج برای آینده‌ی بهتر بشر مورد آزمایش قرار دهیم که آنها از آن جمله هستند:

- باور داشتن به ارزش فرد و بقای بشریت

- باور به اینکه رشد شخصی و پیشرفت اجتماع امکان‌پذیر و ارزشمند است.

- باور داشتن به تساوی عدالت و فراهم کردن امکانات برای همه‌ی مردم تا بتوانند

استعدادها و توانایی‌های خود را به کمال برسانند.

- باور داشتن به ارزش «حقیقت، درستی و راستی» که از طریق پژوهش‌های علمی

سعی داریم به آن برسیم.

- باور داشتن به این اندرز حکیمانه « به یکدیگر عشق بورزید » و دیگر پایه های اصول اخلاقی فلسفه های مذهبی دنیوی.
- باور داشتن به این که مردم حق دارند و مسئول هستند در تصمیماتی که در زندگی آنها اثر خواهد داشت ، دخالت داشته باشد.
- باور داشتن به این که نوع بشر به صورت یک بخش فعال عالم با توانایی بوجود آوردن تغییرات متوالی می تواند به کمال برسد.
- باور داشتن به مسئولیت پذیری تمام افراد بشر برای پیشبرد و ادامه پیشرفت هایی که توسط نسل گذشته کسب شده و کمک کردن در ایجاد آینده ای بهتر برای همه ی آن هایی که در سفينه زمین زندگی می کنند.
- بنا بر این حالا که به طرف تغییر دادن مشکل آینده از طریق « آموزش جهانی یا همه جانبه » حرکت می کنیم، بگذاریم آرزو کنیم که آن چه را که احتیاج به تغییر دارد ، تغییر دهیم و آن چه از گذشتگان داریم را حفظ کنیم؛ چون هزاران سال طول کشیده است تا ما در جامعه به سطح آزادی و موقعیت فعلی که با ارزش است ، رسیده ایم هر تجربه ی جدیدی که با اندک آگاهی انجام گیرد می تواند عواقب چندان خوبی را در بر نداشته باشد . ولی این نمی تواند مانع این گردد که آن چه با تجربیات زیاد انجام گرفته از بین برده و دیگر سعی نکنیم که دوباره مورد آزمایش قرار دهیم. حتی اگر بعضی از آن ها فراموش شده اند چه بسا ممکن است با هر قیمتی که باشد یکی از این موارد را امروزه هم مورد اجرا قرار دهیم . کتاب حاضر با همت والای آموزگاران عزیز که سال ها به امر تدریس در پایه دوم و اداره مدرسه در سطح دبستان بوده اند تهیه گردیده است. «کتاب زندگی زیبای من» ویژه ی آموزگاران سال دوم دبستان که در چهار

قسمت «زندگی سالم»، «خوب ارتباط برقرار کردن»، «کلاس ما» و «دلسوزی برای مخلوقات» تدوین شده است. چهارچوب این کتاب بر اساس اصول آموزش جهانی (همه جانبه) بنا شده است. امید است، چنین آموزشی بتواند برای زندگی در آینده‌ای روشن‌تر و پربارتر چه در دانش، مهارت‌ها و نگرش‌ها شاهد موفقیت‌های بسیار فرزندان میهن عزیزمان باشیم که آن‌ها هم بتوانند قدم‌های مؤثرتری را در جهت به کمال رساندن نوع بشر بردارند.

دکتر کیانوش هاشمیان

مشاور و مجری آموزش مهارت‌های زندگی

آبان ۸۳