

مهارت‌هایی برای زندگی

کتاب پنجم

نویسنده: فهیمه فتحعلی لواسانی
مدیر هنری و طراح گرافیک: بهرام شامی



۱۳۸۹

سازمان بهزیستی کشور
معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌ها

سرشناسه: فتحعلی لواسانی، فهیمه، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدید آور: مهارت هایی برای زندگی: کتاب پنجم / نویسنده فهیمه فتحعلی لواسانی مدیر هنری و طراح گرافیک بهرام شامی؛
(به سفارش) معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور
تهران: هنر آبی، ۱۳۸۹.
۱۵۲ص.، مصور، جدول، نمودار (رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۳-۱۸-۰۰
فتیا
وضعیت فهرست نویسی: کتاب حاضر قیلا تحت عنوان "مهارت های زندگی، کلاس پنجم" با همین ناشر منتشر شده است.
موضوع: آموزش ابتدایی-- ایران -- فعالیت های فوق برنامه
موضوع: کودکان -- راه و رسم زندگی
موضوع: کودکان -- راهنمای مهارت های زندگی
موضوع: شاگردان -- ایران -- برنامه های فرهنگی
شامی، بهرام
شماره افزوده: سازمان بهزیستی کشور، دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی
رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۹۲ م ۲ / ف ۱۵۹۱۲ LB
رده بندی دیویی: ۳۷۲ / ۱۳۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۸۹۶۲۲
تاریخ درخواست: ۱۳۸۹/۰۹/۱۶
تاریخ پاسخگویی: ۱۳۸۹/۰۹/۲۱
کد پیگیری: ۲۱۸۹۳۰۹



انتشارات هنر آبی

تهران: اتوبان همت، شاهین شمالی، خ بهار، خ امام حسین شمالی، بن بست امید، پلاک ۷، تلفن: ۲۴۴۶۹۲۸۴۲

www.honarabi.com

نام کتاب ● مهارت هایی برای زندگی - کتاب پنجم
نویسنده ○ فهیمه فتحعلی لواسانی
مدیر هنری و طراح گرافیک ○ بهرام شامی
تصویرگران ● فاطمه هلیسانی، سمینه خویی، آرزو شامی و بهرام شامی
حروفچین ○ نفیسه محمد
ناشر ● انتشارات هنر آبی
لیتوگرافی ○ تارنگ
چاپ ، نقش آفرین طهران
نوبت چاپ ○ اول
نظارت چاپ ○ یحیی سرداری پور
تیراژ ○ ۱۵۰۰۰ جلد
سال انتشار ○ هزار و سیصد و هشتاد و نه
شابک ○ ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۴۳-۱۸-۰۰
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.

درس ۴

احساسات / ۴۰



درس ۵

احساس شادی / ۵۰



درس ۱

مسئولیت / ۶



درس ۶

غمگینی / ۵۸



درس ۲

مسئولیت‌های ما / ۱۶



درس ۷

خشم / ۶۶



درس ۳

مراقبت از بدن / ۳۰



درس ۱۲

حل مسئله (۲) / ۱۲۰



درس ۸

مقابله با خشم / ۷۴



درس ۱۳

اختلاف / ۱۳۰



درس ۹

ابراز مسيحت عصبانيت / ۸۶



درس ۱۴

حل اختلاف / ۱۳۶



درس ۱۰

مقابله با عصبانيت ديگران / ۹۶



درس ۱۵

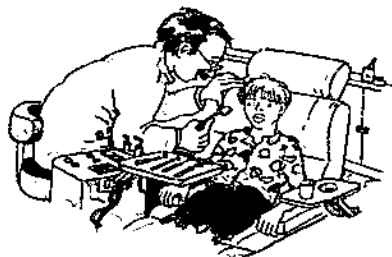
مسئولیت مراقبت از
محیط زیست و منابع آن / ۱۴۴



درس ۱۱

حل مسئله (۱) / ۱۰۸





مسئولیت

درس امروز در مورد مسئولیت است. آیا می‌دانید مسئولیت چیست؟ فکر می‌کنید یک فرد مسئول چه خصوصیت‌هایی دارد؟ مسئولیت، یعنی کارها و وظایفی که از هر کدام از ما انتظار می‌رود، انجام دهیم. مثلاً مسئولیت یک معلم درس دادن، مسئولیت یک دکتر درمان کردن بیماران و مسئولیت یک رفتگر، تمیز نگه داشتن کوچه‌ها و خیابان‌ها است. بنابراین، یک فرد مسئول کسی است که کارها و وظایف خود را خوب انجام می‌دهد. اما علاوه بر این، یک فرد مسئول دو خصوصیت خیلی مهم دیگر نیز دارد، یک فرد مسئول کارها و وظایف خود را به موقع و بدون اینکه لازم باشد مرتب به او تذکر دهند، انجام می‌دهد و حداکثر سعی خود را می‌کند تا این کارها را خوب انجام دهد. پس سه خصوصیت مهم یک فرد مسئول اینها هستند:

۱. کارها یا وظایف خود را انجام می‌دهد.
۲. آنها را بدون اینکه لازم باشد مرتب به او تذکر دهند، انجام می‌دهد.
۳. حداکثر تلاش خود را برای خوب انجام دادن کارها می‌کند.

افراد مختلف، مسئولیت‌های مختلفی دارند و کارها یا وظایف مختلفی را انجام می‌دهند. مثلاً در یک خانواده، هر عضو خانواده یک سری مسئولیت دارد که باید انجام دهد. مثلاً ممکن است مسئولیت پدر خانواده تأمین مخارج خانواده، انجام خرید خانه و ... باشد و یا مادر مسئول مراقبت از فرزندان، آشپزی و ... باشد. البته ممکن است مسئولیت‌های اعضای خانواده، در خانواده‌های مختلف فرق کند. مثلاً در یک خانواده ممکن است مادر خانواده نیز در بیرون از خانه کار کند و در تأمین مخارج خانواده به پدر کمک کند و یا مسئولیت انجام بعضی از کارهای خانه بعهده پدر باشد. در خانواده شما مسئولیت‌های هر عضو خانواده چیست؟

