

مهارت‌های فردی

مفاهیم پایه‌ی

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور: مفاهیم پایه‌ی مهارت‌های فردی/گروه‌آوردی مرکز آموزش سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران؛ [پژای] سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران. تهران: تهران، سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، موسسه نشر شهر، ۱۳۹۵.
منشخصات نشر: ۵۴ ص.؛ مصور (بخشی رنگی).
منشخصات ظاهری: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۹۰-۶۹-۹
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۹۰-۶۹-۹

مقدمه

راهنمای مربی

فصل اول: من

● ظاهر من

● لباس من

● کفش و جوراب من

● کیف من

فصل دوم: بهداشت

● شناخت و استفاده‌ی درست از لوازم بهداشتی شخصی

● استفاده‌ی درست از سرویس بهداشتی

● مسواک زدن

● حمام کردن

● بهداشت در زمان بیماری

● صرفه‌جویی در مصرف آب



www.ketab.ir



شستن دست‌ها

فصل سوم: تغذیه

غذاهای سالم و ناسالم

آداب غذاخوردن

فصل چهارم: سلامت

شناخت بازی‌ها

مراقبت از خود

رفتارهای مناسب و نامناسب

خواب و بیداری

ورزش

مهارت‌های فردی بخش مهمی از مهارت‌های زندگی است.

محیط زندگی کودکان، تا حد زیادی در یادگیری مهارت‌های مختلف به‌ویژه مهارت‌های فردی دارد. کودک با مشاهده رفتارهای والدین و اطرافیان، مهارت‌های متفاوتی را می‌آموزد و قابلیت‌های انفرادی خود را می‌شناسد. والدین در سن بحرانی رشد (سنین حساس یادگیری) در کنار توصیه‌ها، آموزش‌های کلامی و فراهم کردن محیط غنی، باید الگوی مناسبی برای فرزندان‌شان باشند.

برای تکامل کودکان خردسال فقط به آنچه کودک برای رشد و نمو خود به آن نیاز دارد، توجه می‌شود. برای اینکه کودک بتواند به‌طور سالم و طبیعی تکامل یابد و چیزهای گوناگون را یاد بگیرد، تنها کافی نیست که نیازهای اولیه و اصلی‌اش مانند نگهداری، تغذیه و سلامتی تأمین شوند، بلکه لازم است علاوه بر این نیازها، نیازهای دیگر او نیز برای تأثیر متقابل تقلید، عواطف، ایمنی و یادگیری در اثر کشف و جست‌وجو برآورده شوند.

درحقیقت، هدف از هر آموزشی، تغییر رفتار باتوجه به مهارت‌های فردی است. برنامه‌های آموزشی مناسب در دوره‌ی پیش‌دبستانی، باعث رشد ذهنی، جسمی، اجتماعی و عاطفی کودکان با ویژگی‌های مخصوص به خود می‌شود. اگر این آموزش‌ها به‌گونه‌ای مؤثر سازمان داده شوند، می‌توانند محرومیت ناشی از کمبودهای محیط خانه را جبران و کودک را در ساختن مبنایی قوی برای سهولت رشد بعدی و بارور کردن استعدادهای کاملش یاری کنند.

اهداف کلی آموزش مهارت‌های پایه‌ی فردی در این کتاب عبارتند از:

- پرورش سلامت جسمی، هماهنگی ماهیچه‌ای مناسب و مهارت‌های حرکتی اساسی در کودک
- پرورش عادت‌های بهداشتی سالم و آموزش مهارت‌های پایه‌ای لازم به منظور سازگاری شخصی کودک مانند لباس پوشیدن و درآوردن، خوردن، شستن و نظافت؛
- پرورش آداب و نگرش‌های مطلوب به منظور تشویق در مشارکت گروهی سالم و حساس کردن کودک به حقوق و امتیازات دیگران؛
- تشویق کودک به استقلال و خلاقیت با توجه به تفاوت‌های فردی کودکان؛
- ایجاد حس اعتماد به نفس و امنیت خاطر.