

الفبای زندگی برای کودکان

ماندانا سلحشور



موسسه انتشارات فلسفه

سرشناسه : سلحشور، ماندانا، ۱۳۴۰-
 عنوان و نام پدیدآور: الفبای زندگی برای کودکان / ماندانا سلحشور
 مشخصات نشر : تهران: فلسفه: نقش و نگار، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری : ۲۵۶ ص.: مصور
 شابک : 978-600-92237-3-2
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
 عنوان دیگر : کتابنامه
 موضوع : کودکان - راهنمای مهارت‌های زندگی
 موضوع : کودکان - راه و رسم زندگی - مسائل متفرقه
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۷ الف ۸ / س HQ ۷۸۱
 رده‌بندی دیویی : ۳۰۵ / ۲۳۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۲۶۱۰۵



نقش و نگار



مؤسسه انتشارات فلسفه

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای زانبارمیری، شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۹۵۰۷۲۵ - ۶۶۹۹۱۲۴۹

www.naghshonegar.org

الفبای زندگی برای کودکان

ماندانا سلحشور

چاپ و صحافی: آرین

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی: آرش خرمشاهی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص انتشارات نقش و نگار است.
 ۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۳	پیش سخن.....
۱۵	فصل اول: رعایت بهداشت فردی.....
۱۵	روش‌های مراقبت از خویشتن.....
۱۶	رعایت نظافت فردی.....
۱۹	مراقبت از دندان‌ها.....
۲۱	مراقبت از گوش.....
۲۲	مراقبت از چشم.....
۲۴	انتخاب لباس.....
۲۵	داشتن تن انگاره‌ای سالم.....
۲۷	داشتن تناسب اندام.....
۲۹	اهمیت تغذیه‌ی سالم برای کودکان.....
۲۹	کاربرد هرم غذایی.....
۳۳	توجه به برجسب‌های مواد غذایی.....
۳۴	عادت‌های سالم تغذیه‌ای.....
۳۶	عادت‌های ناسالم تغذیه‌ای.....
۳۷	خطر سیگار کشیدن.....
۳۸	مهارت‌های مراقبت کردن از خویشتن.....
۴۳	فصل دوم: مهارت‌های اجتماعی شدن.....
۴۳	ارتباط با اطرافیان.....
۴۵	ارتباط با اعضای خانواده.....
۴۸	روابط خواهر و برادرها.....
۵۰	ناسازگاری‌های خواهر و برادرها.....
۵۵	آغاز دوستی.....
۵۶	دوست یابی.....
۵۸	حفظ روابط دوستی.....
۶۰	اختلاف پیدا کردن.....

۶۰	فاش کردن راز یکدیگر.....
۶۱	احترام گذاشتن به آداب و رسوم.....
۶۴	آداب صحبت با تلفن.....
۶۵	پاسخگویی به تلفن.....
۶۶	شماره گیری تلفن.....
۶۶	به کودک یاد بدهید که.....

۶۹	فصل سوم: مدیریت زمان.....
۶۹	درک ارزش زمان.....
۷۰	درک مفهوم زمان.....
۷۱	بازی سکونت.....
۷۱	وقت نگه داشتن.....
۷۲	شمردن اعداد.....
۷۲	توجه به ساعت.....
۷۲	شناخت وقت.....
۷۶	اهمیت وقت شناسی.....

۸۳	فصل چهارم: مهارت های ذهنی.....
۸۳	پرورش توانایی های مغزی.....
۸۵	آموزش پیش از دبستان.....
۸۶	مهارت گوش دادن.....
۸۸	مهارت صحبت کردن.....
۸۹	مهارت نوشتن.....
۸۹	مهارت در درس ریاضی.....
۹۰	مهارت در درس علوم.....
۹۱	مهارت در هنر.....
۹۲	آموزش رسمی مدرسه.....
۹۹	اهمیت ساده سازی در امر یادگیری.....
۹۹	روش های یادگیری کودکان.....

۱۰۱	روش استفاده از مهارت‌های شنیداری
۱۰۴	روش استفاده از مهارت‌های جنبشی
۱۰۶	برنامه‌ریزی برای درس خواندن
۱۰۸	اتاق مطالعه
۱۰۹	فصل پنجم: هنر و خلاقیت
۱۰۹	استفاده از قدرت ابتکار و نوآوری
۱۱۱	خانواده و خلاقیت کودکان
۱۱۴	انجام بازی‌های فکری هدفمند
۱۱۵	استفاده از سرگرمی‌های مناسب
۱۱۵	آشنائی کودکان با هنرهای گوناگون
۱۱۶	نقاشی و رنگ آمیزی
۱۱۷	کلاژسازی
۱۱۸	مجسمه‌سازی
۱۱۹	عکس گرفتن
۱۲۰	کار با پارچه
۱۲۰	نواختن انواع سازهای ساده
۱۲۱	اجرای نمایش نامه
۱۲۲	انتخاب سرگرمی
۱۲۳	روش‌های پرورش خلاقیت و نوآوری در کودکان
۱۲۶	عوامل بازدارنده‌ی خلاقیت و نوآوری در کودکان
۱۲۷	پاداش
۱۲۷	انگیزه‌ی درونی در برابر انگیزه‌ی بیرونی
۱۲۸	بی‌توجهی به تخیلات کودک
۱۲۸	عدم شناخت پدر و مادر درباره‌ی خلاقیت
۱۲۸	فشارها و استرس‌های محیطی
۱۲۸	نظارت و کنترل شدید
۱۲۹	فصل ششم: مسئولیت پذیری

۱۲۹	پذیرش تعهد و وظیفه.....
۱۳۱	استقلال، رقابت و اعتماد به نفس.....
۱۳۲	آموزش‌های زود هنگام.....
۱۳۳	ثابت قدم بودن.....
۱۳۵	آموزش کارها و مسئولیت‌های خانگی.....
۱۳۸	استفاده از علائم هشداردهنده.....
۱۴۱	روش‌های ایجاد انگیزه در کودکان.....
۱۴۴	پذیرش پیامدها.....
۱۴۴	محبت بدون قید و شرط.....
۱۴۶	جلسه‌های خانوادگی.....
۱۴۸	فرصتی برای بزرگ شدن کودکان.....
۱۵۰	ارزش کار.....
۱۵۲	درست انجام دادن کار.....
۱۵۳	داشتن انگیزه‌ی لازم برای کار کردن.....
۱۵۴	نگهداری از حیوانات خانگی.....
۱۵۴	انتخاب حیوان خانگی.....
۱۵۵	مراقبت کردن از حیوان خانگی.....
۱۵۷	فصل هفتم: مهارت‌های خانه داری.....
۱۵۷	انجام کارهای خانگی.....
۱۵۸	هنر خرید کردن.....
۱۵۸	آمادگی برای خرید رفتن.....
۱۵۹	کمک کردن در فروشگاه.....
۱۶۰	خواندن اطلاعات روی برچسب کالاها.....
۱۶۰	در کیسه گذاشتن کالاها.....
۱۶۱	رعایت نکته‌های ایمنی هنگام خرید کردن.....
۱۶۲	توجه به قیمت کالاها.....
۱۶۲	توجه به حقوق مصرف کننده.....
۱۶۳	هنر آشپزی.....

۱۶۴	ساندویچ کره‌ای
۱۶۵	سالاد میوه
۱۶۵	بستنی یخی
۱۶۶	سالاد سبزی‌ها
۱۶۶	تهیه‌ی برنامه‌ی غذایی خانواده
۱۶۷	رعایت نکته‌های ایمنی در آشپزخانه
۱۶۹	انجام گروهی کارها در آشپزخانه
۱۶۹	هنر لباس شستن
۱۷۰	تمیز کردن کفش‌ها
۱۷۱	اتو زدن
۱۷۲	هنر نظافت
۱۷۳	آموزش نظافت
۱۷۶	نظافت باغچه و حیاط
۱۷۷	روش استفاده از مواد شوینده
۱۷۸	روش استفاده از وسایل نظافت
۱۷۹	ظرف شستن
۱۸۰	استفاده از جاروبرقی
۱۸۱	تهیه‌ی جدول کارهای خانگی
۱۸۵	فصل هشتم: فضاسازی
۱۸۵	چیدمان وسایل اتاق کودک
۱۸۶	کاستن از وسایل اضافی
۱۸۷	چیدمان وسایل اتاق خردسالان
۱۸۸	چیدمان ساده‌ی وسایل اتاق
۱۸۹	چیدمان وسایل اتاق کودکان
۱۹۰	زیباسازی اتاق
۱۹۰	جاسازی و انبار کردن
۱۹۱	چیدن وسایل خانگی

۱۹۳	فصل نهم: انتخاب و تصمیم‌گیری
۱۹۳	آموزشی برای آینده
۱۹۴	شانس انتخاب کردن
۱۹۵	تمرین تصمیم‌گیری
۱۹۶	پذیرش پیامدها
۱۹۷	محدودیت تصمیم‌گیری
۱۹۸	آموزش تصمیم‌گیری
۱۹۸	بیان حقیقت
۱۹۹	روش بارش فکری
۲۰۰	روش مقایسه‌ی جنبه‌های مثبت و منفی
۲۰۲	اهمیت اولویت‌ها
۲۰۳	تصمیم‌گیری و حل مشکل
۲۰۶	تصمیم‌گیری‌های دشوار
۲۰۷	تغییر عقیده دادن
۲۰۹	فصل دهم: شاد بودن
۲۰۹	یافتن شادی در زندگی
۲۱۰	روابط اجتماعی
۲۱۱	عزت نفس
۲۱۲	مثبت‌نگری
۲۱۲	پرورش شادی در کودکان
۲۱۳	انجام فعالیت‌های جسمانی
۲۱۴	وقت آزاد دادن به کودک
۲۱۴	محبت بدون قید و شرط
۲۱۵	زمان استراحت و آرام‌سازی ذهن
۲۱۵	شوخی و مزاح
۲۱۶	تحسین
۲۱۷	عدم کمال‌طلبی
۲۱۸	اهمیت تغذیه‌ی سالم

۲۱۸	خود ابرازی
۲۱۹	پرورش استقلال طلبی
۲۱۹	تلقین مثبت به خود ^۱
۲۲۰	گوش دادن فعال
۲۲۱	ترتیب دادن جشن‌ها و مراسم‌های خانوادگی

۲۲۳	فصل یازدهم: مدیریت مالی
۲۲۳	شناخت ارزش پول
۲۲۴	شناخت سکه‌ها و اسکناس‌های رایج
۲۲۵	اسکناس‌های کارتی
۲۲۶	ردیف کردن کارت‌ها
۲۲۶	قیمت‌گذاری
۲۲۶	پول تو جیبی
۲۲۶	سن کودک
۲۲۷	میزان پول تو جیبی
۲۲۷	زمان پرداخت پول توجیبی
۲۲۷	هدف از دادن پول توجیبی به کودک
۲۲۸	روش‌های کسب درآمد بیشتر برای کودکان
۲۲۹	خرید
۲۳۰	قیمت کالاها
۲۳۱	حقوق و دستمزد
۲۳۱	پس‌انداز
۲۳۴	سرمایه‌گذاری
۲۳۴	تنظیم بودجه

۲۳۷	فصل دوازدهم: زندگی اجتماعی
۲۳۷	تنها در خانه
۲۳۸	مشخصات فردی
۲۴۰	آموزش رفت و آمد در شهر

۲۴۰	قوانین مربوط به عابر پیاده
۲۴۱	قوانین دوچرخه سواری
۲۴۲	قوانین استفاده از وسایل نقلیه‌ی عمومی
۲۴۳	تمرین مسیریابی
۲۴۴	رویارو شدن با پیش آمدها و آسیب‌های احتمالی
۲۴۴	آشنایی با کمک‌های اولیه
۲۴۵	هنگام بریدگی
۲۴۵	هنگام ضرب دیدگی
۲۴۵	هنگام شکستگی، یا در رفتگی استخوان
۲۴۵	هنگام بی‌هوش شدن
۲۴۵	هنگام گزیده شدن
۲۴۶	هنگام سوختگی
۲۴۶	هنگام خون ریزی از بینی
۲۴۶	هنگام نفس تنگی
۲۴۶	هنگام نیش زدگی
۲۴۶	رعایت نکات ایمنی
۲۴۹	رعایت حریم شخصی
۲۴۹	رعایت نکات ایمنی در مکان‌های عمومی
۲۵۰	خرید رفتن
۲۵۰	رستوران رفتن
۲۵۱	فهرست واژه‌ها
۲۵۵	فهرست منابع

پیش سخن

خانه، محلی برای یادگیری و پرورش بسیاری از استعدادها، توانایی‌ها و مهارت‌های گوناگون کودکان است. عوامل متعددی که در خانه و جو صمیمی و عاطفی آن وجود دارند، موجب رشد و تحول جسمی و ذهنی کودک می‌شوند. چگونگی روابط بین اعضای خانواده، امنیت، آرامش روانی حاکم بر خانه و استفاده از امکانات و فرصت‌های بی‌شماری که پدر، مادر و کودکان برای آموزش و ارتقای توانمندی‌های‌شان در اختیار دارند، از جمله ویژگی‌هایی هستند که ارزش درس‌ها و تجربه‌های دوران کودکی را صد چندان می‌کنند.

اگر کودکی هنگام آموزش مهارتی در خانه شکست بخورد و نتواند آن مهارت را به درستی انجام دهد، مشکلی پیش نمی‌آید، زیرا او می‌تواند با تکرار و تمرین بیشتر، آن مهارت را یاد بگیرد. کودک اطمینان دارد که پدر و مادرش با مهربانی، محبت خود، و آرامش، قادرند آن مهارت را به تدریج به او بیاموزند. در واقع، روابط عاطفی‌ای که بین پدر، مادر و فرزندان وجود دارد، موجب آسان‌سازی روند آموزش و به دنبال آن تحکیم روابط بین آن‌ها می‌شود.

«الفبای زندگی برای کودکان»، شامل مهارت‌های اساسی و اولیه‌ای است که کودکان را برای زندگی در جمع خانواده و ورود به اجتماع آینده‌شان آماده می‌سازد. رعایت بهداشت فردی، برقراری ارتباط با دیگران، وقت‌شناسی، به کارگیری قدرت خلاقیت و ابتکار

مسئولیت‌پذیری، خانه‌داری، تصمیم‌گیری، مدیریت مالی و زندگی اجتماعی از جمله مهارت‌هایی هستند که کودکان با دانستن و به کارگیری آن‌ها می‌توانند بسیاری از نیازهای اساسی خود را برطرف نمایند. آموزش و یادگیری زودهنگام این مهارت‌ها موجب تسلط و کاردانی بیشتر کودکان بر حل مشکلات و نابسامانی‌های زندگی‌شان می‌شود.

پدر و مادرها می‌توانند با آموزش‌های روزمره‌ی خود و استفاده از روش‌های ساده‌ای که در متن کتاب آمده است، فرزندان‌شان را با القبا‌ی زندگی آشنا کنند.

ماندانا سلحشور

۱۳۹۰