

راهنمای آموزش مهارت های مراقبه ویژه دانش آموزان دوره ابتدایی

تالیف و گردآوری:
طیبه شکیبایی
سعیده شکیبایی
محترم ماهی

سال تحصیلی ۹۳-۹۲

اداره کل آموزش و پرورش شهرستان
معاونت تربیت بدنی و سلامت
اداره مراقبت و پرورش آسپاسی اجتماعی



سرشناسه :

شکایی، طیه، ۱۳۵۲-

عنوان و نام پدیدآور :

راهنمای آموزش مهارت های مراقبت از خود (ویژه دوره ابتدایی)

/ تألیف و گردآوری : طیه شکایی، سعیده شکایی، محترم ماهی، نظارت و اجرا: اداره کل آموزش و

پرورش شهر تهران، معاونت تربیت بدنی و سلامت، اداره مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی /

برنامه ریزی علمی : قاسم منوچهری .

مشخصات نشر :

تهران: ما و شما، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری :

۵۶ ص: مصور، جدول.

شابک :

۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۵-۹۳-۵

وضعیت فهرست نویسی :

نیا

موضوع :

شاگردان -- ایران -- راهنمای مهارت های زندگی -- راهنمای آموزشی (متوسطه)

موضوع :

شاگردان -- ایران -- راهنمای مهارت های زندگی -- راهنمای آموزشی (متوسطه)

شناسه افزوده :

شکایی، سعیده، ۱۳۵۴ -

شناسه افزوده :

ماهی، محترم، ۱۳۳۰-

شناسه افزوده :

ایران. وزارت آموزش و پرورش. اداره کل آموزش و پرورش استان

تهران. اداره مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی.

رده بندی کنگره :

LB۳۶۰۷ / ش ۸، ۱۳۹۲۲

رده بندی دیویی :

۳۷۱/۸۹۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی :

۲۳۶۶۷۸۶



انتشارات ما و شما

آدرس : تهران، گیشا، جنب پاساژ نصر، خیابان فاضل شمالی

تلفن: ۸۸۲۷۰۷۹۱

کوچه فرزین، پلاک ۳

نام کتاب :

راهنمای آموزش مهارت های مراقبت از خود

(ویژه دانش آموزان دوره ابتدایی)

تألیف و گردآوری :

طیه شکایی، سعیده شکایی، محترم ماهی

برنامه ریزی علمی :

قاسم منوچهری

نظارت و اجرا :

اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران

معاونت تربیت بدنی و سلامت

اداره مراقبت در برابر آسیبهای اجتماعی

چاپ و صحافی :

ما و شما

طراح و صفحه آرا :

امیر فراهانی

نوبت چاپ :

اول - ۱۳۹۲

تیراژ :

۱۰۰۰ جلد

قیمت :

۳۵۰۰ تومان

شابک :

۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۵-۹۳-۵

شماره تماس اداره مراقبت در برابر آسیبهای اجتماعی آموزش و پرورش شهر تهران:

شماره سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۲۵۸۸۹۵۰۶۴۲

۸۸۹۵۰۶۴۲

Email: royayeno@yahoo.com

پست الکترونیک مولف :

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مولفین می باشد

۱۰

۱۲

۱۴

۱۶

۱۹

۲۰

۲۵

۲۷

۲۸

۳۰

۳۵

۴۱

۴۴

۴۶

۴۷

۴۸

۴۹

۵۰

۵۱

مقدمه

فصل اول

مباحث مقدماتی در آموزش مهارت‌های مراقبت از خود

آشنایی با رشد روانی اجتماعی کودکان دوره ابتدایی

ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی

مراحل تغییر در روند آموزش مهارت‌های زندگی

تکنیک‌های آموزش فعال مهارت‌های زندگی

راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

آشنایی با قوانین گروه

گروه بندی دانش آموزان و معرفی اعضا

فصل دوم

راهنمای آموزش مهارت‌های مراقبت از خود ویژه دانش آموزان دوره ابتدایی

درس اول : راهنمای آموزش مهارت خودآگاهی

درس دوم : راهنمای آموزش مهارت‌های صحیح اجتماعی

درس سوم : راهنمای آموزش شناخت عمومی از رفتارهای مخاطره آمیز

فصل سوم

تست از خود ویژه دانش آموزان دوره ابتدایی

کاربرگ شماره ۱ (من چه کسی هستم)

کاربرگ شماره ۲ (توانایی‌های من)

کاربرگ شماره ۳ (دوستان من چه کسانی هستند)

کاربرگ شماره ۴ (چه کسانی را به عنوان دوست انتخاب می‌کنم و چه کسانی را انتخاب نمی‌کنم)

کاربرگ شماره ۵ (چگونه دوست پیدا کنم)

کاربرگ شماره ۶ (چه کارهایی برای سلامتی من خطر دارد و ممکن است به من آسیب بزند)

مقدمه

سخنی با معلمان عزیز

بی شک یکی از مهم ترین و مؤثرترین دوران زندگی آدمی دوران کودکی است که در آن شخصیت فرد شکل می گیرد. امروزه این حقیقت انکار ناپذیر به اثبات رسیده است که کودکان فقط به توجه و مراقبت جسمی نیاز ندارند بلکه به پرورش اجتماعی، عاطفی و روانی نیز نیازمند هستند. شخصیت کودک ابتدا در خانواده شکل می گیرد و مدرسه خانه دوم آنها است، لذا برای این که بتوان کودکانی سازگار، با اعتماد به نفس و هشیار تربیت نمود که آمادگی لازم برای مقابله با مشکلات زندگی فردی و اجتماعی را داشته باشند؛ لازم است والدین و اولیای مدرسه با همکاری یکدیگر مهارت های اساسی مراقبت از خود را به کودکان آموزش دهند.

لازم به ذکر است که قسمت عمده آموزش مراقبت از خود، شامل آموزش مهارت های زندگی به کودکان است.

برنامه های آموزش مهارت های زندگی با هدف ارتقای سطح بهداشت روانی و جسمانی برگزار می گردد و به عنوان يك عامل پیشگیری کننده اولیه عمل می کند. پژوهشگران

تأثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی را در کاهش رفتارهای پرخطر، تقویت سازگاری (تحصیلی، عاطفی و اجتماعی)، خوداتکایی و اعتماد به نفس مورد تایید قرار داده اند.

(حاتمى و کاوسیان، ۱۳۹۲). برنامه های مهارت های زندگی به کاهش سوء مصرف مواد مخدر، سیگار کشیدن، بزهکاری، خشونت و خودکشی و به بهبود رفتار اجتماعی کمک کرده است (بانوین و کانتور، ۲۰۰۱).

در سطح جهانی، کودکان بیشمارى همه روزه به اشکال گوناگونى با ناگواریها و رنجها و فشارهای روحی و روانی روبرو هستند و آسیب های وارده بر کودکان مسلما بر آینده فردی و اجتماعی آنها اثر سوء گذاشته و جامعه را نیز متاثر خواهد کرد، لذا با توجه به این خطرهای روزافزون بر خود لازم دانستیم تا با کمک شما معلمان دلسوز گامی در جهت پیشگیری از این آسیبها برداریم. مطمئنا شما معلم عزیز نقش مهمی در کمک به دانش آموزان در پرورش مهارت های آنان دارید. لازم به ذکر است که تاثیرآموزش مهارتهای زندگی به صورت گروهی بسیار بیشتر از آموزش به صورت فردی است. در عین حال که در کنار این آموزش، همراه کردن والدین، همسالان و کادر مدرسه به کاربردی کردن اطلاعات ارائه شده کمک می کند.

طیبه شکیبایی

آذر ۹۲

فصل اول مباحث مقدماتی در آموزش مهارت‌های مراقبت از خود

آشنایی با رشد روانی - اجتماعی کودکان دوره ابتدایی

ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی

مراحل تغییر در روند آموزش مهارت‌های زندگی

تکنیک‌های آموزش فعال مهارت‌های زندگی

راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

آشنایی با قوانین گروه

گروه بندی دانش آموزان و معرفی اعضا

www.ketabchi.com

