

# زندگی زیبای من

«ویژه‌ی معلّمین»

سوم دبستان

www.keab.ir

فاطمی . اشرف السادات . ۱۳۵۲ -

زندگی زیبای من " ویژه ی معلمین " سوم دبستان مولفان اشرف السادات فاطمی . معصومه ذاکری . مریم فلاح جعفری: برنامه ریزی محتوا و نظارت برتألیف حمید نظری . کاظم ساداتی . حمیدرضا قربانی : ناظر علمی کیانوش هاشمیان : ویراستار اکبر شیرزادی (به 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 .  
۱۳۲ ص : مضمون - جدول -

ISBN 964-8833-04-4 ریال: ۱۳۵۰۰

فهرستبومی بر اساس اطلاعات فیبا .  
کتابنامه : ص ۱۳۱ - ۱۳۲ .

۱ . تدوین اثر بخش . ۲ . معلمان -- اثر بخش . الف. ذاکری . معصومه .  
ب. فلاح جعفری . مریم . ج. سازمان آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران معاونت آموزش عمومی و تربیتی . د. عنوان .  
۳۷۱/۱۰۲ LB ۱۰۲۵/۳/۱۶۶۹

۸۴-۲۹۶۷۴ م

کتابخانه ملی ایران

- سفارش تألیف: سازمان آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران
- مجری: گروه آموزش و پرورش ابتدایی و پیش دبستانی
- برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: حمید نظری - سید کاظم ساداتی - حمیدرضا قربانی
- عنوان کتاب: زندگی زیبای من «ویژه معلمین سوم دبستان»
- ناظر علمی: دکتر کیانوش هاشمیان
- مؤلفین: اشرف السادات فاطمی - معصومه ذاکری - مریم فلاح جعفری
- ویراستار: اکبر شیرزادی
- صفحه آرای: ناصر گائینی - مجید روحی زاده
- طراحی روی جلد: منیر السادات فاطمی
- حروفچینی: شهیر
- ناظر چاپ: مجتبی بوربور
- چاپ اول: آبان ۱۳۸۴
- شمارگان: ۳۱۰۰
- چاپ و صحافی: یگانه
- حق چاپ محفوظ است.
- انتشارات: راشا
- شابک: ۴-۰۴-۸۸۳۳-۹۶۴

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
	<b>فصل اول (خودم: کار و بازی)</b>
۱۶	تعاریف و نظریه‌های مربوط به کار و بازی
۲۲	فواید کار و بازی
۲۵	ارزش درمانی کار و بازی
۲۶	ارزش تربیتی بازی
۲۶	انواع بازی
۳۰	انواع کار
۳۲	فعالیت‌ها
	<b>فصل دوم (روابط و کنار آمدن با درگیری‌ها)</b>
۴۴	مقدمه
۴۵	علل درگیری‌ها
۴۸	پرخاشگری
۵۱	راهکارهای مقابله با پرخاشگری
۵۱	مواردی که سبب تسکین و اصلاح گردد.
۵۶	الگوهای رفتاری
۶۲	برقراری ارتباطات
۶۲	فعالیت‌ها
	<b>فصل سوم (جامعه و محله‌ی ما)</b>
۷۶	محیط زیست
۷۹	اکولوژی
۸۰	اکوسیستم

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸۰	محیط زیست، ایمنی و حفاظت
۸۵	خطرهای محیطی
۹۱	خطرهای غیرطبیعی
۱۰۵	صرفه جویی در منابع
۱۱۰	جامعه
۱۱۳	تعریف جامعه و محله
۱۱۳	جامعه‌ی انسانی
۱۱۶	ماهیت شهرنشینی
۱۱۷	انواع شهرها
۱۱۸	انواع روستاها
۱۱۹	تفاوت شهر و روستا
۱۲۰	جامعه شهری
۱۲۲	تحوّل جامعه‌ی اولیه
۱۲۲	جامعه روستایی یا قومی
۱۲۳	کوچ‌نشین‌ها و جامعه‌ی ایلی
۱۲۴	شهرنشینی تولید (جامعه صنعتی)
۱۲۶	جامعه‌ی فوق صنعتی
۱۲۸	جامعه‌ی الکترونیکی
۱۳۱	منابع

## مقدمه

در جهان کنونی و آغاز هزاره‌ی جدید هنوز ۸۸۰ میلیون نفر خواندن و نوشتن نمی‌دانند که  $\frac{2}{3}$  از آن‌ها را زنان تشکیل می‌دهند (سالانه آمار یونسکو ۱۹۹۹). در آغاز قرن بیست و یکم ارزیابی آموزش برای همه (Education For All) نشان دهنده‌ی آن است که فقط  $\frac{1}{3}$  از جمعیت ۸۰۰ میلیونی کودکان زیر شش سال جهان، به آموزش‌های زمان کودکی دسترسی دارند و جالب‌تر اینکه در حدود ۱۳۰ میلیون کودک که ۶۰ درصد آن‌ها را دختران تشکیل می‌دهند از تحصیل دبستانی محروم می‌باشند. (وضعیت کودکان جهان ۲۰۰۱): در اجلاس منطقه‌ای آسیا و اقیانوسیه «آموزش برای همه» (هفدهم تا بیستم آوریل ۲۰۰۰ - بانکوک، تایلند) از جمله اهداف و مقاصدی را که برای سال ۲۰۱۰ تعریف کرده است بدین قرار می‌باشد:

آموزش و مراقبت منسجم جامع و دارای کیفیت مطلوب که کودک محور (child centered) است. به عبارت دیگر به مراقبت و آموزش و پرورش کودکان برای تمامی جنبه‌هایی از زندگی از تولد تا ورود به مدرسه تأکید دارد. برنامه‌های تدوین شده باید به پرورش مناسب جسمی، روانی، اجتماعی، احساسی، شناختی و زبان شناسانه کودک بپردازد؛ بطوری‌که از لحاظ فرهنگی و اجتماعی نیز با شرایط کودک سازگار باشد.

آموزش در قرن ۲۱ بر پایه‌ی چهار امر مهم یادگیری استوار است: یادگیری برای دانستن (Learning to know)، یادگیری برای انجام دادن (Learning to Do)، یادگیری برای زیستن (Learning to Be) و یادگیری برای با هم زیستن (Learning to live together) چنین آموزشی برای انسان‌های سیاره زمین، آنها را نه فقط به سوی کشف دنیای (جهان) خود (Global self) هدایت می‌کند، بلکه بسوی کشف دهکده جهانی (Global Village) هم رهنمون است. بنابراین بنظر می‌رسد نیاز ما به یک آموزش همه جانبه جهانی (Global Education) است.

آموزش همه جانبه به همان اندازه که کشفی است درباره جهان (دنیای) خود، کشفی است درباره دهکده جهانی و چنین آموزشی انسان‌ها را به سوی تفکر جهانی (World Mindedness) سوق می‌دهد. تفکر جهانی تعهدی است که انسان‌ها بایستی نسبت به یک دنیای واحد (one world) و نیازهای کلی و مشترکی که انسان‌ها در این سیاره دارند، پی‌ببرند. در مقدمه‌ی کتاب «زندگی زیبای من ۲» به ارزش‌های فرضی که می‌توانیم آن‌ها را در ذهن خود بصورت حداقل احتیاج برای آینده بهتر بشر مورد آزمایش قرار دهیم، اشاره کرده‌ایم؛ یادآوری آن نکات برای ما تمرین ذهنی خوبی خواهد بود که آن‌ها را نیز به جنبه‌ی واقعی خود نزدیک‌تر کنیم:

۱- باورداشتن به ارزش فرد و بقای بشریت.

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

۳- باورداشتن به تساوی عدالت و فراهم کردن امکانات برای همه‌ی مردم تا بتوانند استعدادها و توانایی‌های خود را به کمال برسانند (self fulfillment).

۴- باور داشتن به ارزش «حقیقت‌دوستی و راستی» که از طریق

پژوهش‌های علمی سعی داریم به آن برسیم.

۵- باور داشتن به این اندرز حکیمانه «به یکدیگر عشق بورزید» و نیز به دیگر پایه‌های اصول اخلاقی، فلسفه‌های مذهبی و دنیوی.

۶- باور داشتن به این‌که مردم حق دارند و مسئول هستند در تصمیماتی که در زندگی آن‌ها اثر خواهد داشت، دخالت داشته باشند.

۷- باور داشتن به این که نوع بشر به صورت یک بخش فعال عام با توانایی وجود آوردن تغییرات متوالی می‌تواند به کمال برسد.

۸- باور داشتن به مسئولیت‌پذیری تمام افراد بشر برای پیشبرد و ادامه پیشرفت‌هایی که توسط نسل گذشته کسب شده و کمک کردن در ایجاد آینده‌ای بهتر برای همه آن‌هایی که در سفینه زمین زندگی می‌کنند.

از آنجا که در این سفینه‌ی زمین تقابل و تعامل ساکنین آن بایستی به گونه‌ای باشد که تمام هم خود را در جهت بهزیستی و شاد زیستن همگان به‌کار بندند، لذا نیازمند آموزش و مهارت‌هایی هستیم که ما را در راستای رسیدن به این هدف رهنمون باشد. از این‌رو می‌بینیم که یکی از اهداف اساسی در آموزش همه جانبه (جهانی) و به‌ویژه مهارت‌های زندگی، افزایش آگاهی‌های فرد نسبت به خود است که نتیجه آن خودپنداری (self concept) واقع‌بینانه‌تر (more realistic)، با ثبات‌تر (more stable) و قوی‌تر (stronger) خواهد بود.

در بحث پیرامون خودشناسی ابتدا باید دید «خود» (self) چگونه و از چه راهی «خود» را می‌شناسد. خودپنداره (self concept) منظومه‌ای از طرحواره‌ها (schema) یا تعمیم‌ها در مورد «خود» است که ریشه در تجربیات گذشته دارد و به این ترتیب فرض می‌شود که الگو (طرحواره) دارای ماهیت دوگانه است؛ هم ساختار (construct) است و هم فرآیند

(process) و در نتیجه «خود» هم فاعل شناسایی است و هم موضوع شناسایی.

خودشناسی (autognosis) از نظر روانشناسی عبارت است از آگاهی بی‌واسطه از خویشتن به عنوان موجودی هوشیار که دارای زندگی درونی و موجودیت اجتماعی است و این شناخت مستقیم می‌تواند هر یک از حیطه‌های زندگی درونی و زندگی اجتماعی را در برگیرد. از هوشیاری یا شناخت مستقیم نسبت به خویشتن، می‌توان دو متغیر کاملاً متفاوت داشت:

۱- هوشیاری غیرفعال (passive) به معنی خودشناسی خام یعنی در خود فرورفتن یا خودباختگی.

۲- هوشیاری فعال (Active) یا خودشناسی مفید که حاصل دستاورد فرآیند خود ارزیابی (self - appraisal / self - evaluation) است.

در جریان هوشیاری فعال (Active) یا خودشناسی مفید، فرد در هر یک از ابعاد، استعدادها، توانایی، نگرش، شناخت، عواطف، حالات بدنی، علایق، انگیزه‌ها و آرزوها، خویشتن را با معیارها و ملاک‌های عینی، محک زده و مقایسه می‌کند و حاصل این ارزیابی، شناختی است که فرد در هر یک از این زمینه‌ها در مورد خویشتن به دست می‌آورد.

هوشیاری ناشی از فرآیند خود- ارزیابی (self - appraisal)، ادراک خویشتن نامیده می‌شود. ادراک خویشتن (self - understanding) یعنی آگاهی شخص درباره‌ی «خود»، آگاهی که می‌تواند با واقعیت یکی باشد. هر قدر میزان خودشناسی به واقعیت نزدیک‌تر باشد، رشد فرد از لحاظ شخصیت و تربیت مفیدتر و ارزشمندتر است؛ به عبارتی هر قدر میزان آگاهی درباره‌ی «خود» بیشتر باشد، «مفهوم خود» واقع‌بینانه‌تر، باثبات‌تر و قوی‌تر خواهد بود این همان هدفی اساسی و اصولی آموزش همه جانبه (جهانی) است که ما در صدد پروراندن آن هستیم.



یک «خود» قوی‌تر و باثبات‌تر می‌تواند واقع‌بینانه‌تر به ادراک خویشتن پی‌برده، ارزش‌های شخصی، خانوادگی و اجتماعی را بیشتر شناخته، با دیگران بهتر ارتباط برقرار کرده، در روابط خود با سایرین ارزیابی‌هایی بدون تعصب انجام داده، به مفهوم جامعه و رابطه آن با خود بیشتر پی‌برده، هدفمند زندگی کرده، تصمیم‌گیری‌هایی مفید و مؤثر انجام داده تا در نهایت بتواند از عهده‌ی حل مسائلی همچون خشم، خشونت، تعارض، محرومیت، اضطراب، استرس و ... بخوبی برآید.

هر یک از مفاهیم بالا نیاز به مهارت خاصی دارد که بایستی آن‌ها را در سطوح مختلف جامعه آموزش داد و شما مربیان ارزشمند و توانا، عهده‌دار چنین مسئولیت ظریف و حساسی بوده و از زمره کسانی هستید که می‌توانید بهزیستی و شادمانگی را در گلستان زندگی برای همگان به ارمغان آورده و در بوستان جهان در کنار آن‌ها با آرامش حاصل از نتیجه کارتان زندگی کنید.

این کتاب راهنما که با تأکید بر مهارت‌های زندگی، ویژه سال سوم دبستان تألیف شده است، شامل سه فصل می‌باشد. در ابتدای هر فصل در مورد موضوعات مطرح شده، مختصری از نظریه‌ها را ذکر کرده و سپس پاره‌ای از فعالیت‌هایی را که می‌توان در کلاس با دانش‌آموزان انجام داد را آورده‌ایم. شایان توجه است که فعالیت‌ها فقط جنبه راهنمایی را داشته و هر قسمت نیاز به ارائه‌ی فعالیت‌های خلاقانه و مبتکرانه از شما دارد.

فصل اول در ارتباط با «خودم» با عنوان کار و بازی شروع شده که در این قسمت موضوعاتی را بطور مختصر از جمله موارد زیر می‌بینیم:

تعاریف و نظریه‌های مربوط به کار و بازی، فواید کار و بازی، کار و بازی و رشد جسمانی، اجتماعی، عاطفی و ذهنی، ارزش درمانی کار و بازی، ارزش تربیتی بازی، انواع بازی و کار و نهایتاً فعالیت‌ها.

در فصل دوّم در ارتباط با «روابط»، موضوع «کنار آمدن با درگیری‌ها» آمده که مباحث آن شامل موارد زیر است:

درگیری و راه‌های کنار آمدن با آن، علل درگیری‌ها، پرخاشگری، راهکارهای مقابله با پرخاشگری و نهایتاً فعالیت‌ها.

فصل سوّم «جامعه و محله‌ی ما» که شامل مطالب زیر می‌باشد:

تعریف جامعه و محله، جامعه‌ی انسانی، انواع جامعه‌های انسانی، سیر تحول جامعه‌های انسانی، جامعه‌ی اولیه، کوچ‌نشینی‌ها و جامعه‌ی ایلی، جامعه‌ی روستایی، گونه‌های جوامع روستایی، جامعه‌ی شهری و شهرنشینی، تفاوت شهر و روستا، روابط متقابل شهر و روستا و رشد شهرنشینی و ... در خاتمه به چند نمونه سؤال که می‌تواند در کلاس درس مربیان مفید واقع گردد، اشاره می‌شود: آنچه که انجام دادیم چه بود؟ چرا؟ هدف از انجام آن چه بود؟ در این فعالیت‌ها چه احساسی داشتید؟ چه نکاتی از آن آموختید؟ آیا هنوز سؤالی در ذهن دارید؟ آیا کسی در مورد آنچه که گفتند و یا انجام شد نارضایتی دارد؟ (اگر چنین است صحبت بیشتر به صورت گروهی یا انفرادی انجام گیرد). آیا اکنون در مورد ... احساس متفاوتی نسبت به گذشته دارید؟ و نهایتاً اینکه، آیا مایل هستید فعالیت‌های بیشتری که مربوط به این مسأله است را انجام دهید؟ چرا؟

به امید آموزشی همه جانبه و با موفقیت و احساسی شادمانه.

دکتر کیانوش هاشمیان

مشاور و مجری مهارت‌های زندگی

تابستان ۱۳۸۳