

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای آموزش مهارت های زندگی

سال دوم راهنمایی

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و تندرستی
دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی و
مواجهه با بلایای طبیعی

سازمان بهزیستی کشور
دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی
معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

غیاث فخری، عاطفه، ۱۳۴۴ -
 راهنمای آموزش مهارت زندگی سال دوم راهنمایی / مولفان عاطفه
 غیاث فخری، با همکاری محمد بینازاده؛ [بسمارش] دفتر پیشگیری از
 آسیب‌های اجتماعی، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهرستی
 کشور - دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه با بلایای
 طبیعی معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش، -
 تهران: هنر آبی، ۱۳۸۳.
 ۹۶ ص: جدول.

ISBN: 964-94678-5-8: ۵۵۰۰ ریال

کتاب حاضر راهنمایی بر کتاب «مهارت زندگی سال دوم راهنمایی»
 نوشته عاطفه غیاث فخری و محمد بینازاده است.
 فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. شاگردان - ایران - راهنمای مهارت‌های زندگی، ۲. نوجوانان
 - ایران - راهنمای مهارت‌های زندگی، ۳. معلمان - اثر بخشی، ۴.
 - معلمان - روابط با شاگردان، الف. غیاث فخری، عاطفه، ۱۳۴۴ -
 مهارت‌های زندگی سال دوم راهنمایی، ب. بینازاده، محمد، ۱۳۴۵ -
 مهارت‌های زندگی سال دوم راهنمایی، ج. ایران. وزارت آموزش و پرورش.
 دفتر پیشگیری، د. سازمان بهرستی کشور. دفتر پیشگیری از آسیب‌های
 اجتماعی. ه. عنوان. و. عنوان: مهارت‌های زندگی سال دوم راهنمایی.

۳۷۱ / ۸۹۰۹۵۵ LB ۳۶۰۷ / غ ۹۹۲۶

۸۳-۳۹۹۷۶

کتابخانه ملی ایران



انتشارات هنر آبی

تهران: بلوار مرزداران - پشت قنادی ماه بانو - کوچه سرو - پلاک ۱۴ تلفن: ۴۱۵ ۸۶ ۱۹ ۰۹۱۲

نام کتاب	○ راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی «سال دوم راهنمایی»
مؤلفان	○ عاطفه غیاث فخری با همکاری دکتر محمد بینازاده
شورای برنامه ریزی	○ دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهرستی کشور- دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مواجهه با بلایای طبیعی معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش
مدیر هنری	○ بهرام شامی
صفحه آرا	○ یحیی سرداری پور
چاپ اول	○ بهار ۱۳۸۴
لیتوگرافی	○ هونام
چاپ و صحافی	○ محرر
تیراژ	○ ۲۰۰۰ جلد
شابک	○ ۹۶۴-۹۴۶۷۸-۵-۸

حق هرگونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به اجازه کتبی از ناشر است.

فهرست مطالب

پیشگفتار / ۴

فصل اول. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی چیست؟ / ۵

مقدمه / ۵

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی چیست؟ / ۷

مهارت چیست؟ / ۸

چه مهارت‌هایی در برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود؟ / ۹

تعریف ده مهارت اصلی و پایه‌ای / ۱۱

درس مهارت‌های زندگی با سایر دروس چه تفاوتی دارد؟ / ۱۳

درس مهارت‌های زندگی را چگونه آموزش دهیم؟ / ۱۴

روش یادگیری فعال چگونه اجرا می‌شود؟ / ۱۵

چگونه بر محدودیت‌های اجرای روش یادگیری فعال غلبه کنیم؟ / ۲۰

نقش معلم و ویژگیهای رفتاری او در اجرای روش فعال چه باشد؟ / ۲۲

نتایج و پیامدهای برنامه‌ی مهارت‌های زندگی چیست؟ / ۲۵

فصل دوم. راهنمای تدریس مهارت‌های زندگی سال دوم راهنمایی / ۲۷

درس اول: نوجوانی (۱) / ۲۹

درس دوم: نوجوانی (۲) / ۳۵

درس سوم: شناخت هیجانات (۱) / ۴۳

درس چهارم: شناخت هیجانات (۲) / ۴۹

درس پنجم: هیجان عصبانیت / ۵۵

درس ششم: هنگام عصبانیت چه رفتارهایی نشان می‌دهیم / ۵۹

درس هفتم: چگونه عصبانیت خود را کنترل کنیم؟ / ۶۳

درس هشتم: بهترین رفتار هنگام عصبانیت چیست؟ / ۶۹

درس نهم: برقراری ارتباط (۱) / ۷۳

درس دهم: برقراری ارتباط (۲) / ۷۹

درس یازدهم: سیگار! پیشگیری یا درمان؟ / ۸۷

درس دوازدهم: قانون‌گذاری درباره مصرف سیگار / ۹۱

درس سیزدهم: جدول عوارض سیگار و راههای پیشگیری از مصرف آن / ۹۴

پیشگفتار

در سالهای اخیر تغییرات عمده‌ای در روند زندگی انسانها بوجود آمده است. رشد و پیشرفت امکانات تکنولوژیکی، افزایش جمعیت، فقر و فقدان آموزشهای لازم جهت مقابله با این تغییرات از عواملی هستند که ممکن است زندگی هر فرد را تهدید کند. در این شرایط، کودکان و نوجوانان به دلیل ویژگیهای خاص در معرض آسیب پذیری بیشتری قرار دارند. از این روی شایسته است توانمندسازی کودکان و نوجوانان جهت مقابله و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در محیط های آموزشی مانند مدرسه مورد توجه قرار گیرد. طرح آموزش مهارت های زندگی یکی از برنامه های موفق در زمینه پیشگیری است. هدف این طرح ارتقای سلامت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی در دانش آموزان می باشد. نتایج بدست آمده از ارزیابیها نشان می دهد که این طرح اثربخشی زیادی در پیشگیری از مصرف دخانیات و مواد مخدر داشته است و به طور کلی دانش و تواناییهای دانش آموزان را در مقابله با خطراتی که زندگی آنها را تهدید می کند، افزایش می دهد.

این طرح علاوه بر پیشگیری از رفتارهای پرخطر باعث مشارکت فعال والدین و کارکنان مدرسه در فرآیند آموزش، بهبود عملکرد تحصیلی و ایجاد فضای مناسب برای دانش آموزان می شود. کتاب حاضر برای دانش آموزان دوم راهنمایی تهیه گردیده است و امید است که دانش آموزان بتوانند با فراگیری این مهارت ها با مشکلات و چالش های زندگی روزمره بخوبی مقابله نمایند و در جهت ارتقای سلامت روانی خویش گام بردارند. شاید روزی بتوانیم با ارتقای فرهنگ توانمندسازی انسان های سالم، شایسته و کارآمد پیورانیم.

در تهیه کتاب حاضر از نظرات و همفکریهای بزرگانی استفاده شد که بی شک بدون نقطه نظرات آنها کار تألیف بسیار دشوار می نمود. بدینوسیله از زحمات آقای مهندس عباس خالصی، دکتر مرتضی خواجهوی، خانم ثمره عبدالصمدی، خانم ریحانه نیک پرور، خانم نسreen امامی، آقای حسین ناصری، آقای ابوالقاسم رحمت زاده و خانم مژگان دانشور تشکر و قدردانی می نمایم.

بدیهی است در تهیه و تألیف این کتاب کاستی هایی وجود دارد، از خواننده محترم به ویژه معلمان عزیز انتظار می رود با راهنماییهای ارزنده خویش ما را در رفع این کمبودها راهنمایی و یاری دهند.

با تشکر

دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی و مواجهه با بلایای طبیعی معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش
دفتر پیشگیری از آسیب های اجتماعی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی

فصل اول برنامه آموزش مهارت‌های زندگی چیست؟

مقدمه

سالانه حدود میلیون‌ها دانش آموز در مدارس مشغول به تحصیل می‌باشند و تقریباً هر دانش آموز حدود شش ساعت از عمر خود را در طول روز با معلمان، همکلاسی‌ها، دوستان و کتاب‌های درسی خود می‌گذارند. مابقی ساعات روز را هم با تکالیف خانگی خود سپری می‌کند. والدین کودکان خود را به مدارس می‌سپارند تا هر چه بیشتر علم بیاموزند، تربیت شوند و برای زندگی آینده آماده شوند. در این راستا معلمان و مدیران نهایت تلاش خود را جهت رساندن کودکان به خواست‌های والدین و جامعه فراهم می‌آورند. ساعات آموزشی مدرسه، کلاس‌های تقویتی داخل مدرسه، کلاس‌های تقویتی بعد از مدرسه، کلاس‌های خصوصی در خانه تا برنامه‌ریزی برای تعطیلات نوروزی و تابستان همه نشان دهنده تلاش‌های معلمان و والدین در تعلیم و تربیت کودکان می‌باشد.

علی‌الرغم فعالیت‌ها و تلاش‌های ذکر شده در نظام آموزش و پرورش شاهد خبرهای نگران‌کننده‌ای در مورد وضعیت تحصیلی، اخلاقی، عاطفی و اجتماعی کودکان هستیم. کودکانی که قادر به استفاده از آموخته‌های خود نیستند، توانایی‌های لازم برای حل مسائل خود را ندارند، قادر به تصمیم‌گیری صحیح در مورد مسائل شخصی و اجتماعی خود نیستند، تکرر و خودمحور هستند، ارزش‌ها و فرهنگ جامعه‌ی خود را خوب نمی‌شناسند، به راحتی تحت تأثیر فیلم‌ها و تبلیغات قرار می‌گیرند و با توجه به تغییرات عمیق فرهنگی، در حال حاضر کودکان ما نیاز به یادگیری بیشتری در زمینه‌ی مهارت‌ها و رشد توانایی‌هایی از جمله بیش و بصیرت، خودآگاهی، ارتباط برقرار کردن، مذاکره و تصمیم‌گیری را دارند. آنها نیاز دارند تا بتوانند از این مهارت‌ها در زندگی روزانه به طور موثری استفاده کنند. آنها نیاز دارند یاد بگیرند تا بدانند چه می‌خواهند بگویند، چه می‌خواهند انجام دهند، در موقع لزوم از چه کسی کمک بگیرند، یا چه راهکارهایی را برای حل مشکلات خود به کار گیرند. آنها نیاز دارند تا اعتماد بنفس و عزت نفس خود را افزایش دهند.

علاوه بر این کودکان ما نیاز دارند تا نگرش‌ها، ارزش‌ها، و رفتارهایی که مسوولیت‌پذیری و مشارکت آنها را افزایش می‌دهد را کشف کرده و در طول زندگی از آنها استفاده نمایند. آنها باید خود کشف کنند که چرا نیاز به مراقبت دارند و یا از خطرات و آنچه به عنوان خطر با آن مواجه هستند آگاه شوند. به نظر می‌رسد به علت پیچیدگی‌های جامعه‌ی حاضر، با دروس و فعالیت‌های آموزشی که

دانش آموزان در طی دوره‌های آموزش عمومی کسب می‌کنند، به اهداف رشد اخلاقی، معنوی، فرهنگی، روانی و اجتماعی لازم به طور کامل نرسیده و از همه مهمتر آمادگی لازم برای تمرین مسوولیت‌ها و تجارب زندگی بزرگسالی را کسب نکنند. در نتیجه به سطح مناسبی از بهداشت روان نرسیده و در مواجهه با چالش‌های زندگی دچار مشکل شوند. لذا، لازم است دانش آموزان علاوه بر آموزش‌های عمومی که در طول دوره‌های آموزشی جهت سوادآموزی می‌گذرانند، برنامه‌های مدون و منسجمی را جهت کسب توانایی‌ها و مهارت‌های لازم برای رسیدن به اهداف ذکر شده بیاموزند.

در این راستا برنامه‌های آموزشی مختلفی جهت رسیدن به رشد اخلاقی، معنوی، فرهنگی، روانی و اجتماعی طراحی و تدوین گشته است که در این میان برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی یکی از برنامه‌های معتبری است که در سطح پیشگیری اولیه بر افزایش و تقویت توانایی‌های روانی اجتماعی افراد تاکید دارد. این برنامه با همکاری معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور و وزارت آموزش و پرورش تهیه و تدارک دیده شده است. امید است تا معلمان و مربیان با اجرای این برنامه، موجبات پرورش صحیح کودکان و فردای بهتری را فراهم آورند.

برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی